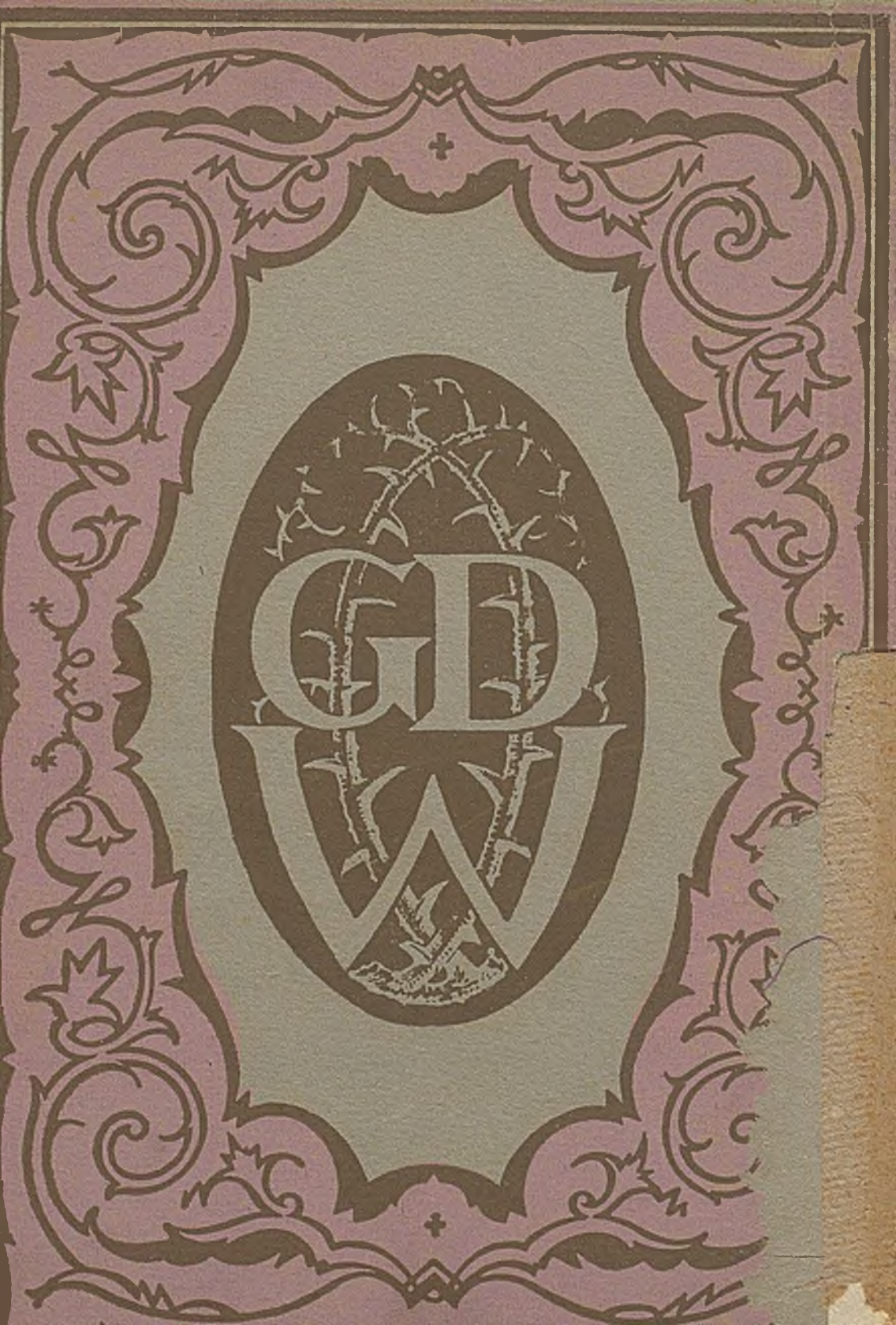
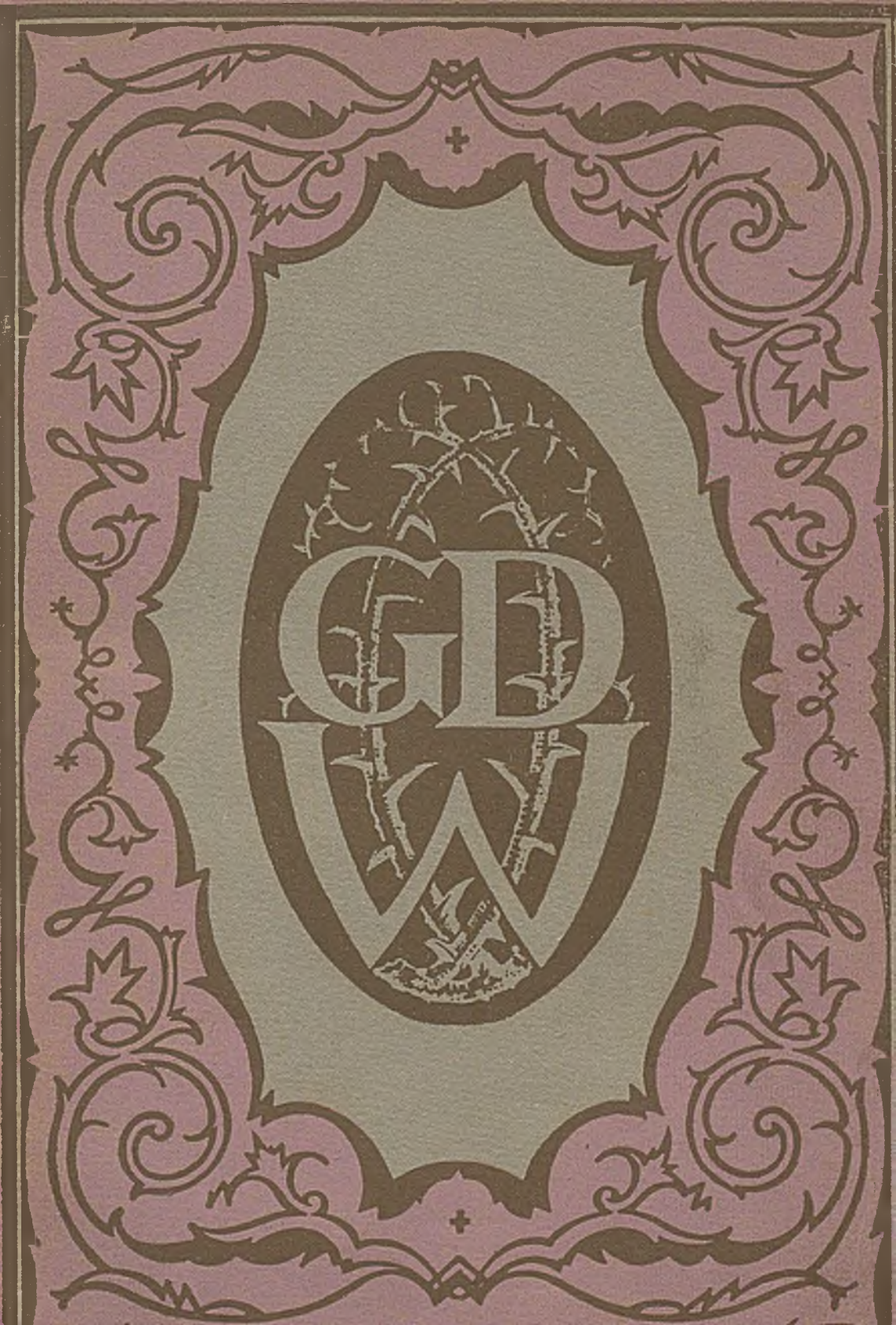
Złota Księga Kobieca

KOBIETA

Lekarką Domową


GDW


GD
W

ANNA FISCHER-
DÜCKELMANN

Część pierwsza

PIELĘGNOWANIE ZDROWIA

Tajemnica sztuki lekarskiej polega na unikaniu szkodliwości!

Peterson.

POLITECHNIKA ŚLĄSKA
BIBLIOTEKA GŁÓWNA
w Gliwicach

135603

MĘŻCZYZNA i KOBIETA

Anatomja porównawcza ciała męskiego i kobiecego w rozkładalnych modelach plastycznych

Dodatek bezpłatny do dzieła
KOBIETA LEKARKĄ DOMOWĄ
D-ra. med. Anny Fischer-Dückelmann

Skład główny
Gebethner i Wolff, Warszawa
1928.

MĘŻCZYZNA i KOBIETA

Porównanie ciała męskiego i kobiecego za pomocą rozkładalnych modeli anatomicznych.

OBJAŚNIENIA.

Rzadko się zdarza spotkać dwa osobniki harmonijnie dobrane pod względem siły, wzrostu i piękności budowy. Przeważnie widujemy mężczyznę wysokiego i chudego, obok kobiety nizkiej i tłustej, lub mężczyznę miernego wzrostu obok kobiety postawnej i kształtnej — dwie formy niedobrane, dalekie od typu ideału ludzkiego. Nie należy jednak mniemać, że różnice takie są konieczne i niezbędne. Nie! Te usterki w rozwoju i kształcie ciała można i powinno się zwalczać przez należyte zapoznanie się z anatomją, t. j. z budową ciała ludzkiego, przez zastosowanie racjonalnego odżywiania organizmu, przez zastosowanie odpowiedniej gimnastyki, ruchu, przez odpowiednie kształcenie woli i umysłu i t. d. Wskazówki ku usunięciu tych wad, tych braków w rozwoju ciała i zbliżeniu się do typu ideału ludzkiego, znajdą czytelnicy w odpowiednich rozdziałach naszej książki „Kobieta Lekarką Domową".

W dołączonym atlasie znajdą czytelnicy dokładne i niezbędne wskazówki o budowie i układzie ciała ludzkiego, czyli osiągną wiadomości o anatomji.

Ten rozkładalny atlas, dołączony do naszej książki „Kobieta Lekarką Domową", wykonany przez utalentowanego artystę, który przez usilną pracę w instytucie anatomicznym zdołał stworzyć dzieło kompletne, ma na celu zapomocą rozkładalnych modeli zaznajomić czytelników z tajemnicą budowy człowieka, zapoznać ich i nauczyć o układzie i wzajemnym stosunku narządów zewnętrznych i wewnętrznych i ułatwić wstęp do badań ciała mężczyzny i kobiety.

Niechaj widok tej idealnej co do formy pary modeli pobudzi czytelników do chęci osiągnięcia tych pięknych kształtów, przez nauczenie się anatomji człowieka.

Przyjrzyjmy się dokładnie różnicom zewnętrznym naszych modeli. Od pierwszego rzutu okiem można zauważyć piękność i kształtność kobiety, a zwinność i siłę u mężczyzny. Od czegóż to zależy? Czyż mężczyzna i kobieta nie mają tych samych grup mięśni i tych samych członków? Tak, mają identyczne, lecz proporcje ich i wielkości są różne. Tłuszcz, zgromadzony pod skórą i wśród mięśni, nadaje kobiecie okrągłość jej kształtów, jest więc on więcej rozwinięty u kobiety, aniżeli u mężczyzny. Widzimy następnie u kobiety: tułów dłuższy, nogi krótsze, miednicę szerszą, pierś dobrze rozwiniętą, natomiast u mężczyzny: nogi dłuższe, mięśnie o wiele więcej rozwinięte, klatkę piersiową szerszą, a miednicę węższą. Oboje mają budowę dostosowaną do potrzeb ich płci.

Na tablicy pierwszej zaznaczone jest również położenie ważniejszych organów ludzkich, układ krwionośny i krwiobieg (linje czerwone i niebieskie), układ nerwowy (linje żółte) i kończyn dolnych.

Z układu krwionośnego i krwiobiegu widzimy grube naczynia krwionośne, tętnice i żyły wychodzące z serca i do niego wpadające. Tętnice rozgałęziając się coraz bardziej, tworzą w końcu cieniutkie naczynia włosowate, z krwi których dostają się do tkanek substancje potrzebne organizmowi, poczym przez cały system rozgałęzienia żył, wchłaniających produkty rozkładowe organizmu, otwierają się znowu do serca.

Z aorty na wysokości jej łuku, rozchodzą się tętnice szyjne i ramieniowe, dostarczające krwi głowie i kończynom górnym, która ztamtąd przez żyłę główną górną znów wpada do serca.

Tablica druga przedstawia nam kościec (szkielet), stanowiący podstawę i ochronę ciała. Dzielimy go na kości głowy, tułowia i kończyn górnych i dolnych.

Głowa składa się z połączenia 22 kości, otaczających większe i mniejsze jamy w których spoczywa mózg, narządy zmysłów i początek przewodu pokarmowego. Kości głowy dzielimy na kości czaszki i twarzy.

Kościec tułowia składa się z czterech części, ruchomo z sobą złączonych: z barku, ramienia, przedramienia i ręki.

Kończyny dolne składają się również z czterech części: z miednicy, uda, goleni i stopy.

Tablica trzecia przedstawia nam na klapie otwarty tułów ludzki, widziany z przodu i z tyłu, a pod klapą: a) tenże, po usunięciu wielu narządów wewnętrznych i b) serce człowieka w przekroju.

Powietrze wdychane nosem i ustami przez krtań i tchawicę, rozgałęziającą się w oskrzela, przenika do płuc, wchłaniających tlen i tutaj krew zużyta oddaje swój kwas węglany, który następnie wydychany jest przez nos i usta. Płuca wypełniają całą klatkę jamy piersiowej i obejmują serce. Poniżej serca i płuc mamy przeponę, która oddziela jamę piersiową od jamy brzusznej. Z prawej strony pod przeponą jest położona wątroba. Żołądek zajmuje środkową część jamy brzusznej i jest częściowo pokryty wątrobą. Po lewej stronie za żołądkiem leży śledziona. Przed temi trzema narządami rozciąga się gruba kiszka, która się zaczyna w prawej dolnej części jamy brzusznej tak zwaną kątnicą (ślepa kiszka), ztąd idzie do góry po prawej stronie jamy brzusznej (kątnica wstępująca), następnie zmienia kierunek i idzie w poprzek jamy brzusznej przed wątrobą, żołądkiem i śledzioną (kątnica poprzeczna), a w dalszym ciągu opuszcza się na dół po lewej stronie jamy brzusznej (kątnica zstępująca) i kończy się w środku jamy brzusznej tak zwaną odbytnicą. Kątnica z jej wyrostkiem robaczkowym jest godną bliższego zaznajomienia się, gdyż tutaj bardzo często uskutecznia się operacja wycięcia wyrostka robaczkowego przy tak zwanych zapaleniach kiszki ślepej.

Pozostała część jamy brzusznej jest wypełnioną przez jelita. Po za niemi widzimy tętnice i żyły, które idą od serca do niżej położonych części ciała w celu odżywiania jamy brzusznej i dolnych kończyn (nóg). Po bokach jamy brzusznej leżą dwie nerki z moczowodami, wpadającemi do pęcherza moczowego. Żyły i tętnice nerkowe są wyraźnie widziane. Tętnice i żyły nerek są dobrze zabezpieczone, gdyż leżą głęboko w jamie brzusznej i od tyłu są zabezpieczone grubą warstwą mięśni i kręgosłupem.

Głównym narządem całego układu krwionośnego jest serce, które jest pustym, stożkowatym, mięsistym narządem, o grubych ścianach, którego wierzchołek jest zwrócony ku dołowi. Otoczone jest błoną surowiczą (osierdzie, worek sercowy) i leży w klatce piersiowej, po lewej stronie, pomiędzy obu płucami. Za pomocą podłużnej przegrody podzielone jest na prawą i lewą połowę, z których każda dzieli się na komórkę i przedsionek. Przedsionek łączy się z komórką za pośrednictwem otworu, zamykającego się rodzajem zastawki, komórki zaś nie łączą się z sobą. Ściany komórek są znacznie mięsistsze, niż ściany przedsionków, a komórka lewa ma ściany znacznie grubsze, niż prawa. Z lewej komórki wychodzi największa tętnica ciała aorta i w kształcie łuku przebiega z przodu ku górze na prawo, a po tym na lewo i ku dołowi, dostarczając przez swe rozgałęzienia krwi wszystkim narządom z wyjątkiem płuc, które mają własne tętnice, wychodzące z prawej komórki. Do lewego przedsionka otwierają się cztery żyły

płucne, po dwie od każdego płuca, a do prawego przedsionka — żyła główna górna i dolna, jakoteż żyła sercowa.

Cały układ nerwowy składa się z trzech części: 1) z ośrodków nerwowych, t. j. mózgu i rdzenia kręgowego, 2) z powierzchownych nerwów mózgowych i rdzeniowych i 3) z nerwu sympatycznego.

Tablica czwarta pokazuje nam tułów kobiety brzemiennej w przekroju bocznym z dojrzałym w nim płodem w chwili pierwszego okresu porodowego. Kanał szyji macicznej otwiera się podczas bólów, a pęcherz płodowy wciska się weń. Główka dziecka zupełnie już zstąpiła do małej miednicy. Na stronie przedniej małej klapy widzimy położenie główkowe płodu przed pęknięciem pęcherza płodowego, od tyłu zaś po usunięciu pęcherza płodowego.

Przednia strona dużej klapy przedstawia tąż jamę maciczną po opuszczeniu jej przez płód. Tylna strona przedstawia nam przekrój tułowia kobiecego w późniejszym okresie brzemienności.

Pod klapami przedstawiony jest przekrój tułowia położnicy podczas periodu popołowego, w chwili ujścia łożyska.

Tablica piąta u góry przedstawia przekrój miednicy męskiej od przodu do tyłu. Kość łonowa i pęcherz moczowy są podobnie położone jak u kobiety, lecz już kanał moczowy wykazuje wielkie różnice, przedewszystkiem co do długości, następnie co do otaczających go narządów. U dołu po za prąciem widać mosznę z jądrami i przewodami nasiennemi, pod pęcherzem jest położony gruczoł krokowy, a za nim w dolnej części pęcherzyki nasienne. Ku tyłowi leży odbytnica, która jest od pęcherza oddzieloną grubszą przeponą.

Jak widać jama brzuszna męska ma tylko dwa wyloty. Kanał moczowy jest dłuższy u mężczyzny. W prąciu zauważyć można większe skupienie mięśni i żył. Moszna otwarta zawiera jądro z żyłami krwionośnemi i przewodami nasiennemi.

Narządy płciowe mężczyzny, w przeciwieństwie do jamy brzusznej kobiecej, są nazewnątrz. Pęcherz moczowy wraz z kanałem moczowym jest obficie otoczony żyłami krwionośnemi i zajmuje przednią część jamy brzusznej.

Narządy płciowe kobiece są w większej części umieszczone wśród jamy brzusznej. Do części płciowych zewnętrznych należą: wargi sromne — wielkie i małe, łechtaczka i otwór pochwowy. Sama zaś pochwa, macica, jajowody, jajniki i ich więzy ukryte są w jamie miednicy.

Aby lepiej zapoznać się z tym działem, radzimy przeczytać odpowiednie rozdziały naszej książki: „Narządy moczowe" i „Narządy płciowe".

OBJAŚNIENIE CYFR DO TABLIC I — V.

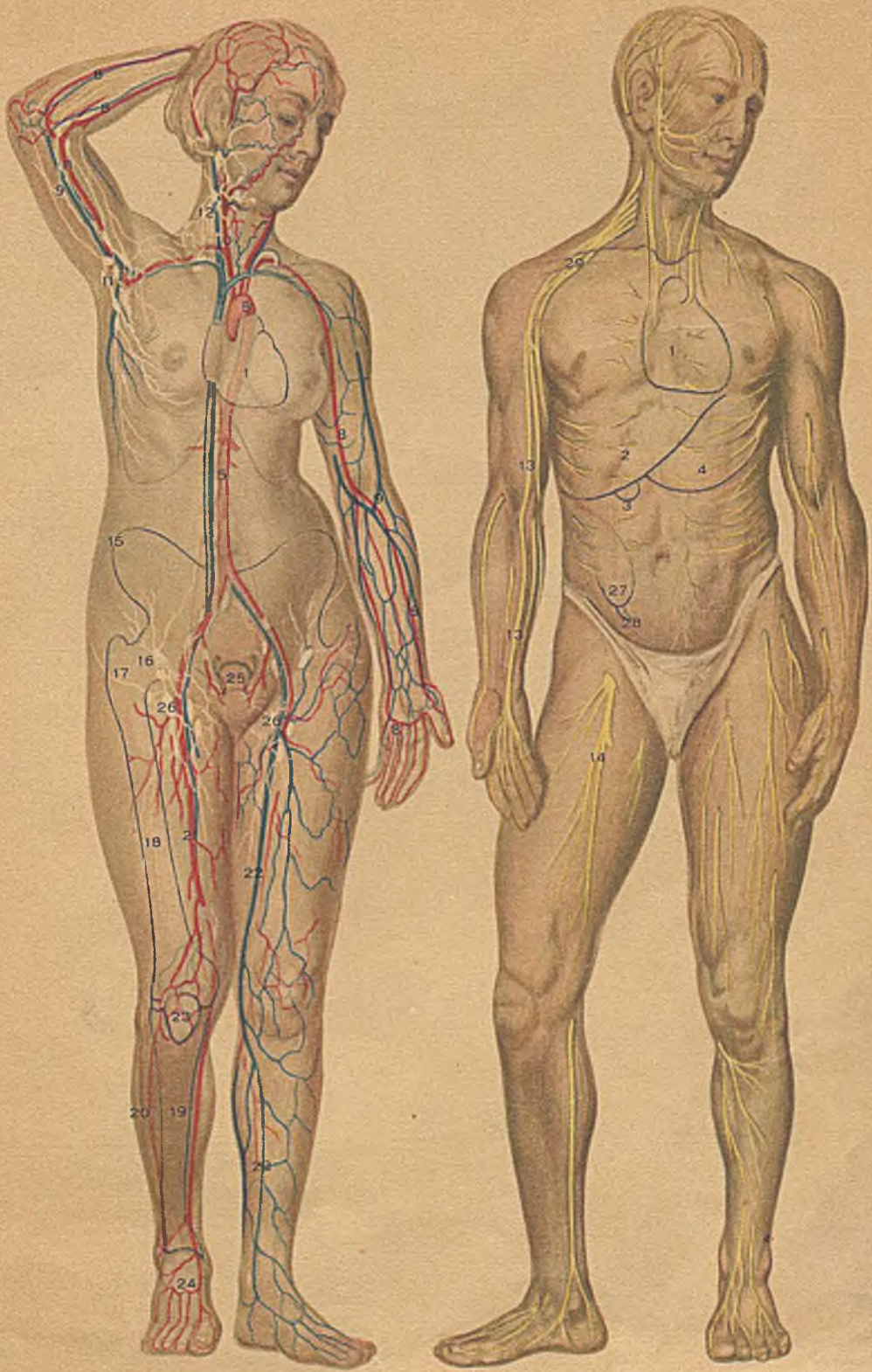
1. Serce.
2. Wątroba.
3. Pęcherzyk żółciowy.
4. Żołądek.
5. Tętnica główna (aorta).
6. Żyła główna dolna .
7. Żyła główna górna.
8. Tętnice ramieniowe.
9. Żyły ramieniowe.
10. Tętnica szyjna.
11. Gruczoły ramieniowe.
12. Gruczoły szyjne.
13. Nerwy ramieniowe.
14. Powierzchowne nerwy udowe.
15. Grzebień kości biodrowej.
16. Szyjka kości udowej.
17. Krętarz wielki kości udowej.
18. Udziec.
19. Piszczel.
20. Kość łydkowa (strzałkowa).
21. Tętnica udowa.
22. Żyły udowe.
23. Staw kolanowy (rzepka).
24. Kość skokowa.
25. Macica.
26. Gruczoły pachwinowe.
27. Kątnica (ślepa kiszka).
28. Wyrostek robaczkowy kątnicy.
29. Obojczyk.
30. Kość czołowa.
31. Kość skroniowa.
32. Oczodół kostny.
33. Szczęka górna z uzębieniem.
34. Szczęka dolna (żuchwa) z uzębieniem.
35. Kostna jama nosowa.
36. Kość jarzmowa (licowa).
37. Kość potylicowa.
38. Kości ciemieniowe.
39. Wyrostek sutkowy kości skroniowej
40. Krąg szyjowy.
41. Kość mostkowa (piersiowa).
42. Chrząstka żebrowa.
43. Kości żeber.
44. Wyrostek mieczykowaty mostka.
45. Łopatka z wyrostkiem kruczym (kotewką).
46. Główka kości ramieniowej.
47. Kość ramieniowa.
48. Wyrostek bloczkowy kości ramieniowej (staw łokciowy).
49. Kość łokciowa (łokieć).
50. Kość promieniowa (sprychowa).
51. Przegub ręki.
52. Kości napięstka.
53. Kości śródręcza (dłoniowe).
54. Członki palcowe ręki.
55. Dziesiąte } żebra rzekome,
56. Dwunaste } czyli fałszywe.
57. Pierwszy krąg lędźwiowy.
58. Wklęsła, łopatowa część kości biodrowej.
59. Kość krzyżowa.
60. Spojenie łonowe.
61. Kość kulszowa (siedzeniowa).
62. Kość łonowa.
63. Główka kości udowej.
64. Kość udowa.
65. Kłykieć zewnętrzny kości udowej.

66. Kłykieć wewnętrzny kości udowej.
67. Kostka zewnętrzna (wyrostek strzałki).
68. Wyrostek wewnętrzny piszczeli (kostka).
69. Kości stępu.
70. Kości śródnoża (stopowe).
71. Kość piętowa (ostrogowa).
72. Członki palcowe stopy.
73. Łopatka.
74. Kość ogonowa.
75. Nerw isziasowy.
76. Krąg piersiowy.
77. Krąg szyjowy.
78. Krąg lędźwiowy.
79. Tętnice podudzia.
80. Tętnice skroniowe.
81. Żyły skroniowe.
82. Przełyk.
83. Żebra.
84. Przepona.
85. Śledziona.
86. Nerka.
87. Nerka w przekroju.
88. Moczowód.
89. Odbytnica.
90. Jajowód.
91. Jajnik.
92. Pęcherz moczowy.
93. Mięśnie brzuszne.
94. Miąższ sercowy.
95. Prawy przedsionek serca
96. Prawa komórka sercowa.
97. Lewy przedsionek serca.
98. Lewa komórka sercowa.
99. Przegroda sercowa.
100. Tętnica płucna.
100a. Lewa tętnica płucna.
100b. Prawa tętnica płucna.
101. Krtań.
102. Tchawica.
103. Płuco.
104. Gruczoł tarczowy.
105. Jelita (kiszki cienkie).
106. Kątnica wstępująca.
107. Kątnica poprzeczna.
108. Kątnica zstępująca.
109. Zewnętrzne nerwy głowy
110. Oskrzele.
111. Płuca w przekroju z naczyniami krwionośnemi: tętnice (czerwone), żyły (niebieskie) i oskrzele (białe).
112. Żyły szyjowe.
113. Mózg.
114. Oko i mięśnie oczne.
115. Muszla uszna.
116. Ucho wewnętrzne z ślimakiem, młoteczkiem i błędnikiem (labiryntem).
117. Nerwy mózgowe.
118. Podniebienie.
119. Język.
120. Warkoczyk (języczek).
121. Prawy górny
122. Prawy środkowy
123. Prawy dolny
124. Lewy górny
125. Lewy dolny

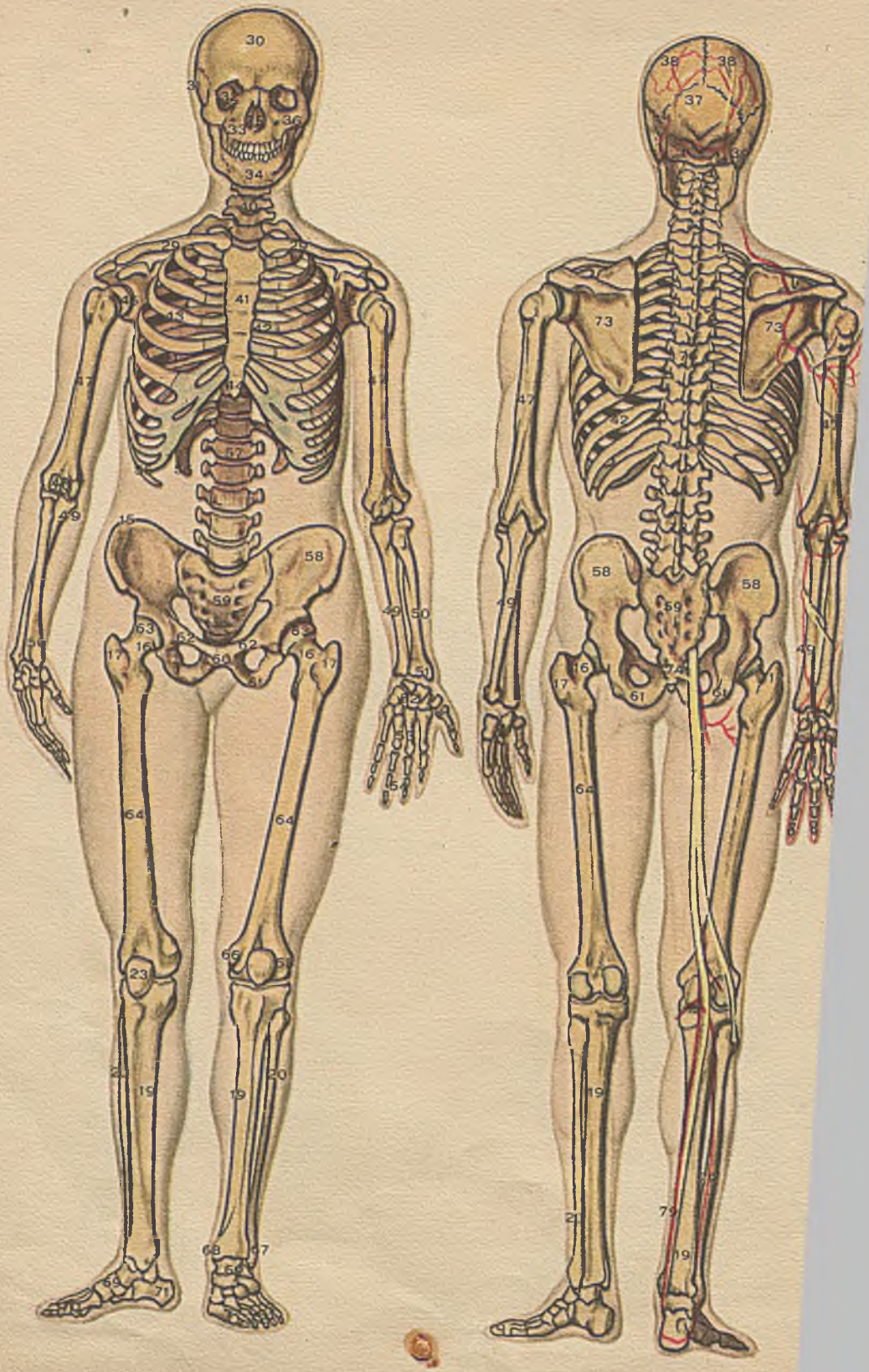
płaty płucne.

126. Żyły płucne.
127. Splot brzuszny nerwu sympatycznego
128. Dwunastnica.
129. Okrężnica esowa.
130. Wierzchołek płucny.
131. Nerwy szyjowe.
132. Ściana macicy.
133. Jama maciczna.
134. Łożysko w czasie wydalania się.
135. Pępowina leżąca w pochwie.

136. Zewnętrzny wylot maciczny.
137. Odbytnica.
138. Pochwa.
139. Szyjka maciczna.
140. Łożysko.
141. Gniazdo pępowinowe.
142. Kiszki cienkie (jelita) i grube (kątnice).
143. Kręgosłup.
144. Wewnętrzny wylot maciczny.
145. Moczowód.
146. Płód.
147. Pęcherz płodowy.
148. Pępowina.
149. Jama brzuszna.
150. Odbyt.
151. Gruczoł krokowy.
152. Moszna (woreczek jądrowy).
153. Jądro w jego powłoce.
154. Najądrze.
155. Nasieniowód.
156. Powrózek nasieniowy.
157. Pęcherzyk nasieniowy.
158. Jamkówka prącia.
159. Jamkówka moczopustu.
160. Żołądź prącia.
161. Napletek.
162. Przedsionek pochwowy.
163. Małe } wargi sromne.
164. Duże }
165. Łechtaczka.

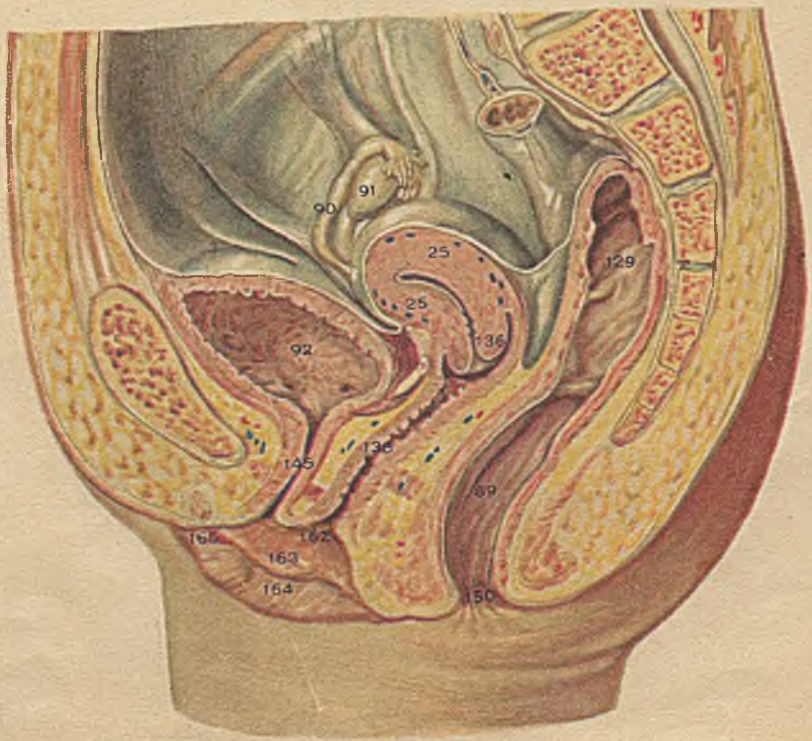


8
8
9
12
11
5
1
8
5
15
16
17
25
26
26
8
18
21
22
23
20
19
24
26
1
2
4
3
13
27
28
13
14


30
33
36
34
29
41
43
42
47
49
15
58
59
63
62
16
17
60
61
50
51
64
23
66
19
20
68
67
71
38
37
73
74
79

149
92
88
158
151
157
89
158
159
151
145
159
156
145
154
160
155
150
161
153
152

a


91
90
25
129
25
136
92
136
145
89
165
162
163
164
150

b

Kobieta lekarką domową.

Podręcznik lekarski

do pielęgnowania zdrowia i lecznictwa w rodzinie, z szczególnem uwzględnieniem chorób kobiecych i dziecięcych, położnictwa i pielęgnowania dzieci

przez

Dr. med. Annę Fischer-Dückelmann,

praktyczną lekarkę w Dreznie.

Przekładu dokonała za zezwoleniem Autorki

Teresa Jaroszewska z współudziałem Dr. A. Czarnowskiego.

4. (czwarte) poprawione wydanie.

31.—45. Tysiąc.

Z wieloma oryginalnemi illustracjami, kolorowemi tablicami, dodatkami i rozkładalnemi modelami anatomicznemi, jako też portretem Autorki.

Skład główny

Gebethner i Wolff, Warszawa

1928.

LIPSK 1904

BERLIN 1908

GRAND PRIX
PARYŻ 1909

GRAND PRIX BRUKSELLA 1910

Przedruk i naśladownictwo wzbronione.

Spis rzeczy.

Główny spis rzeczy zamieszczany jest w końcu niniejszego dzieła.

Część pierwsza: Pielęgnowanie.

		Strona
Rozdział pierwszy:	Budowa i życie ciała ludzkiego	1
Rozdział drugi:	Nasze odżywianie	48
Rozdział trzeci:	Światło i ciepło słoneczne	123
Rozdział czwarty:	Ubranie, łoże i pomieszkanie	129
Rozdział piąty:	Spoczynek i ruch	171
Rozdział szósty:	Pielęgnowanie u	187
Rozdział siódmy:	Życie płciowe	222
Rozdział ósmy:	Długowieczność — śmierć	253

Część druga: Lecznictwo . . . 257—648

Część trzecia: Dziecię.

Brzemienność 649
O dowolnem wytwarzaniu płci 653
Łożysko (Placenta) 657
Czas brzemienności 658
Kalendarz brzemienności 650
Zachowanie się kobiety podczas brzemienności 661
Zasady życia w czasie brzemienności 664
Powstanie, zapobieganie i leczenie poronienia 674
Poglądy innych narodów na brzemienność 675
Wskazówki dla narzeczonych (panien) i młodych mężatek 678
Co trzeba czynić, aby usunąć niepłodność? 6

Strona

W jaki sposób uzyskuje się zdrowe i piękne dzieci? 683
Normalne rozwiązanie 685
Poród utrudniony 688
Operacye położnicze 702
Popłód (Łożysko) 710
Połóg 714
Gorączka połogowa 717
Pielęgnacya sutków (piersi) 719
Leczenie pęknięcia krocza 725
Położnictwo u innych narodów 727
Pielęgnowanie noworodka 729
O pokarmie matki 736
Jaką dyetę powinna zachowywać karmiąca matka? 737
Mamka 738
Sztuczne karmienie niemowląt 740
Stany chorobowe niemowlęcia 706
Ząbkowanie 755
Przejście niemowląt od płynnego do mieszanego i stałego pokarmu 757
Ubranie dziecka 759
Czy mamy dzieciom szczepić ospę? 765
Zabawy dziecięce 767
Jak zapobiedz kalectwu u dzieci? 772
Ortopedyczne leczenie zniekształceń 778
Uświadomienie naszych dorastających dzieci w sprawach płciowych 785
Nerwowość naszych dzieci 787

Przedmowa
Autorki i Wydawcy.

Celem niniejszego dzieła jest podanie kobietom mnóstwa praktycznych rad, prawideł życia i przestróg, służących do utrzymania i przywrócenia cielesnego i duchowego zdrowia — na ich tak często cierniową drogę żywota. Mniemaliśmy osięgnąć to najlepiej, unikając możliwie nużących rozpraw naukowych, niezrozumiałych lub odrażających rycin i objaśnień bardzo rzadkich objawów chorobliwych, które nie przynoszą kobietom najmniejszych korzyści, a za to staraliśmy się słowem i rysunkiem dostosować do wymagań życia, tak niezwykle urozmaiconego. Oby nam się to udało!

Że nie można było przytem zupełnie opuścić objaśnień i krótkich uzasadnień naukowych, okaże się zrozumiałem każdemu, kto dostatecznie rozważy, że podobne dzieło jak niniejsze ma także pouczać, a przytem zadosyćuczynić wymaganiom Czytel-

ników różnego stopnia wykształcenia. Dlatego we własnym interesie Czytelniczek naszych upraszamy takowe, aby niczego nie omijając, z szczególną uwagą przeczytały podstawowe rozdziały części pierwszej, a mianowicie wykład o odżywianiu. Wtenczas dopiero osięgnąć może swój cel nie tylko część druga dzieła, ale także i trzecia, która wprawdzie posiada najmniejsze rozmiary, lecz dla matek nieomal jest niezbędną.

Nakładca nie szczędził kosztów, aby dzieło **„Kobieta lekarką domową“** najobficiej wyposażyć, a wszelkim życzeniom i wskazówkom zadosyćuczynić.

Jeżeli przeciwnicy kierunku przez nas obranego możliwie zarzucą, że stosunkowo do innych podobnych dzieł w „Lekarce domowej“ nauczyliśmy zawiele „samopomocy“, popierając tem rzekomo szkodliwą dążność naszych czasów, lub też, iż na rysunkach naszych przedstawiamy zbytek nagości i stąd także niebezpiecznie działamy — wtedy odpowiadamy: Czasy obecne utorowały wyswobodzenie z pod wszechwładzy lekarza dawnej daty nad życiem i zdrowiem; lud rozpoczyna pomagać sobie sam, a każdy rozsądny lekarz, działający w interesie ludzkości, nie zaś wyłącznie dla swego stanu, powita radośnie dążność tę jako błogi postęp i poświęci mu wszelkie siły. Błędem jest mniemać także, iż takiem wspieraniem lekarz sam odcina gałęź, na której siedzi; zmienia się tylko z jednej strony rodzaj czynności jego, gdyż staje się coraz więcej opiekunem zdrowia, zamiast — jak dotąd — wyłącznie ciągnąć zyski z niedoli swych chorych spółbliźnich; z drugiej strony jest naukowo i praktycznie wykształcony lekarz wśród dzisiejszych,

smutnych stosunków zdrowotnych tak potrzebny, że mimo wszelkiej samopomocy niezawodowców, nigdy nie stanie się zupełnie zbytecznym. Aby zapobiedz nielekarskiemu przecenianiu własnych zdolności, wskazywano wszędzie, gdzie tylko było potrzeba, na niebezpieczeństwo leczenia samemu, kładąc nacisk na przywołanie zawodowego lekarza.

W sprawie drugiego zarzutu uważała Autorka właśnie za główne niejako zadanie podobnego dzieła, ażeby wobec zanikającej coraz bardziej urody ciała ludzkiego i bezustannie upadającego zmysłu przyrodniczego, szersze koła społeczeństwa naprowadzić wreszcie na pewne zasady podstawowe, któreby oddziałały wyzwalająco i wzniośle na rodzaj żeński, opanowany chorobą, przesądami i nieświadomością rzeczy. Wszyscy, którzy dzieło niniejsze zbadają czystem sercem i z nieuprzedzonym umysłem, wiedzą dokładnie, że zdrowie i urodę odnaleźć można tylko zapomocą przyrody, stąd więc i nagie ciało ludzkie nie ma w sobie nic odrażającego lub zdrożnego, lecz stało się tylko czemś niezwykłem. Z tego stanowiska badać należy zamieszczone rysunki i radować się najpierw z nagich dzieci, które zdolne są najprędzej obudzić swój zmysł dla naturalności.

W ogólności zaś chcemy pomagać i leczyć, a nie tylko omawiać!

Aby wszakże dać kilka praktycznych wskazówek, dołączyliśmy barwne tablice z ziołami. Nie chcąc mimo to odwrócić uwagi od zamieszczonych tamże najskuteczniejszych roślin, zaniechaliśmy obfitszego wyposażenia mienionych tablic.

Gimnastyce płci żeńskiej poświęcono także szczególniejszą uwagę; niechaj przeto łaskawe Czytelniczki obdarzą odnośne rysunki powinną uwagą.

Tak więc ta „Złota księga kobieca“ niechaj zdobywa sobie najszersze koła, szerząc światło i ulepszenia zdrowotne wszędzie, gdzie panowały uprzedzenia, złe obyczaje i nieświadomość. Spełniwszy to, podziała w myśl uszlachetniającego postępu, przewodzącego Autorce.

Drezno-Loschwitz, Malerstr. 18.

Anna Fischer-Tückelmann.

promow. lekarka na Szwajcaryę.

Rozdział pierwszy.

Budowa i życie ciała ludzkiego.

„Ten jest najlepszym lekarzem,
Kto potrafi stać się zbytecznym."

Ażeby módz pojąć działalność ciała, a nadto zrozumieć przyczynę i siedlisko chorób, jako też możliwość ich leczenia, trzeba mniej lub więcej znać najważniejsze urządzenia i właściwości ciała naszego. Zbyt uciążliwem jednakże byłoby przyswoić człowiekowi nieobeznanemu czyli nielekarzowi, nie posiadającemu dostatecznych wiadomości anatomicznych (anatomia wyobraża naukę o budowie ciał organicznych), ani fizyologicznych (nauka badająca czynności życiowe w organizmie ludzi, zwierząt i roślin), jako też uświadomienia lekarskiego, ażeby bez znamiennych trudności i uprzykrzenia sobie mógł się rzeczywiście we wszystkiem rozpoznać. Również nie zdołają tego dokonać rozwlekłe i gruntowne objaśnienia, jako też starannie wykonane ryciny naukowe; przeciwnie mogą one raczej odstręczyć odnośne osoby, nie przywykłe do ściśle umysłowej pracy. Młodzieży zarówno męskiej jako i żeńskiej, uczęszczającej do wyższych zakładów naukowych, przyswaja się obecnie tyle wiadomości pod względem anatomii i fizyologii, że zrozumienie tego rodzaju obrazków i objaśnień znacznie jest jej ułatwione; wszakże ci wszyscy, którzy nie doznali podobnego szczęścia, aby do takich szkół uczęszczać, stawają zazwyczaj przed niezrozumiałemi zagadnieniami i nie mają najmniejszego pożytku z książek nie odpowiadających pod żadnym względem ich pojęciu. Do tych ostatnich w głównej mierze należą dzisiejsze kobiety, a więc książka przeznaczona ich użytkowi, musi zarówno co do języka, jako też i treści, tak być ułożoną, iżby nie sprawiała im trudności, ale obfity pożytek, a zarazem przyjemność. Chcąc wszakże pod względem treści, podlegającej pierwszemu rozdziałowi, osięgnąć raz wytknięty cel, musimy przedewszystkiem wyszukać najważniejsze dane z obfitego materyału umiejętności i podawać je w formie przejrzystej, ściśle uporządkowanej, a więc łatwej do zrozumienia. Nadto musimy unikać wszystkiego utrudzającego swą rozwlekłością, a tylko takie przedmioty obszerniej traktować, które mają szczególne znaczenie dla

życia kobiety. Podane w ten sposób objaśnienia wpajają się o wiele lepiej, a możliwość natychmiastowego ich zużytkowania sprawia, że nigdy się ich nie zapomina.

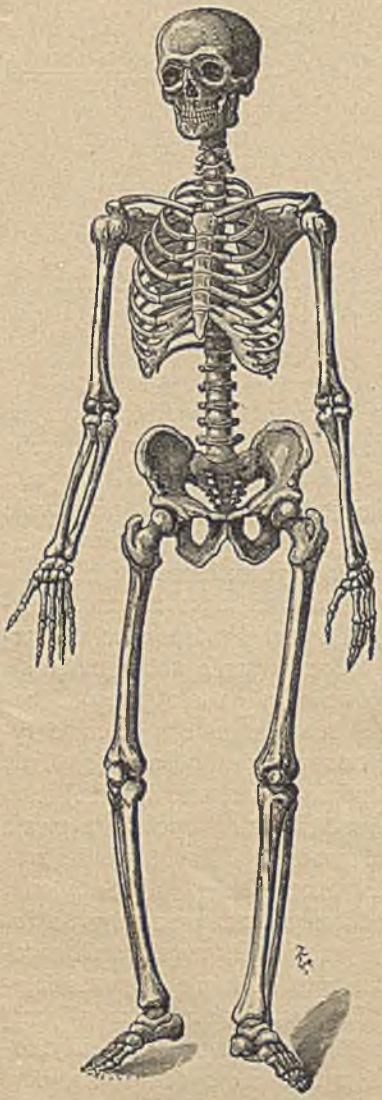


Fig. 1. Kościec czyli szkielet człowieka.

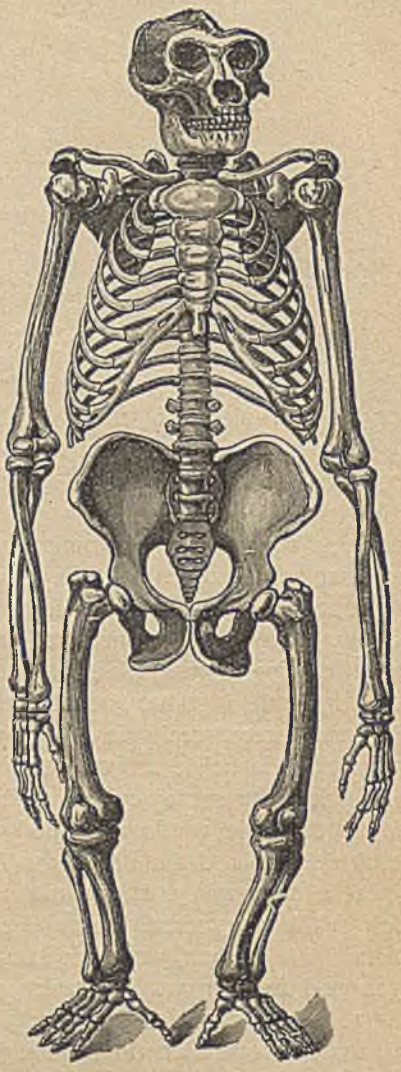


Fig. 2. Kościec czyli szkielet małpy goryla.

Najlepszą i najtreściwszą jest przeto książka, udzielająca nam na drogę życia najwięcej korzystnych rad i której treść można w życiu najszybciej zużytkować!

Stąd postanowiliśmy z życia i budowy ciała ludzkiego podać tylko najważniejsze czynniki i jedynie to wszystko, co ma styczność z ogólnie

znanymi stosunkami, ażeby Czytelniczki rzeczywiście zrozumiały działalność swego ciała, nie obciążając zbytecznie umysłu sprawami niezrozumiałemi, a przez to nie zaniedbały znowu praktycznego zastosowania.

Zdrowie powinno także zawsze stanowić podstawę urody; ażeby zaś módz to dokładnie pojąć, ma w tym celu posłużyć pierwszy nasz rozdział. Kształty ciała ludzkiego, pielęgnowanie urody, jako też objawy zwyrodnienia, omawiać będziemy w jednym z późniejszych rozdziałów, traktujących o urodzie.

Kościec czyli szkielet człowieka.

Kościec czyli szkielet człowieka składa się z wielu małych i wielkich kości. Nie ma to jednak celu, ażeby każdą z nich osobno opisywać i wymieniać ich nazwy, gdyż Czytelniczkom wystarczy, jeżeli poznają główny ich związek i zadanie. Zaznaczyć jednak wypada, że ofiarują one podstawę, podporę i osłonę miękkim częściom ciała, nietylko ubierającym ale i zapełniającym cały kościec, a są nadzwyczaj różnorodne. Przedewszystkiem można to zauważyć przy czaszce, klatce piersiowej i miednicy, które też części podajemy w osobnych wyobrażeniach.

Kościec małpy podobnej do człowieka stawiamy obok szkieletu człowieczego, ażeby w ten sposób umożliwić ciekawe porównanie. Zapomocą bowiem rzeczonego przeciwstawienia pojmiemy dopiero dokładnie właściwości ludzkiej budowy ciała. Przedewszystkiem podpada nam w tym wypadku wysmukłość ludzkiego szkieletu, jako też panująca nad całością głowa, której wypuklona czaszka znamionuje większą zawartość mózgu, a wreszcie zmieniony stosunek górnych i dolnych członków, powstały wskutek prostego chodzenia. Mniejsze kości biodrowe, smuklejsza klatka piersiowa, a nadto mniejsza noga z wielkim palcem, nie wystającym już w ten sposób jak u małpy, są dalszemi znamionami dostosowania, to jest zmian utworzonych zwolna wskutek innej czynności, jako też odmiennego sposobu życia. W ogólności jednak obydwa szkielety te same posiadają kości o równej postaci zasadniczej.

Głowa ludzka jest najtwardszą częścią ciała. W jamie czaszki mieści się mózg, stanowiący narząd czynności umysłowej, z którego liczne wypływają nerwy, stąd coraz dalej się rozszerzające; nadto głowa zawiera organa zmysłów, z poszczególnemi ich częściami, wykończonemi w najdelikatniejszy sposób. W głowie mieści się także początek organu mowy, przewodu pokarmowego i oddechowego, znajdujące swój dalszy bieg wzdłuż kadłuba. Mała ta przestrzeń zawiera taką mnogość rozlicznych organów, że sama czaszka ludzka zdolna dostarczyć materyału do długoletnich studyów, a my śmiertelnicy ze zdumieniem podziwiamy to arcydzieło, którego naśladownictwo jest wprost niemożliwem.

Zupełnie inny charakter objawia nam druga jama ciała ludzkiego, t. zw. klatka piersiowa, utworzona zapomocą sprężystych żeber.

Obejmuje ona płuca i serce wraz z pobocznymi narządami czyli organami. O ile więc czaszka mocną jest i nieruchomą, o tyle miękką i sprężystą albo uległą okazuje się klatka piersiowa, gdyż płuca z powodu napełniania się i wypróżniania nie mogą posiadać powłoki nie naddającej się stosownie według oddychania, gdyż w przeciwnym razie czynność ich do-

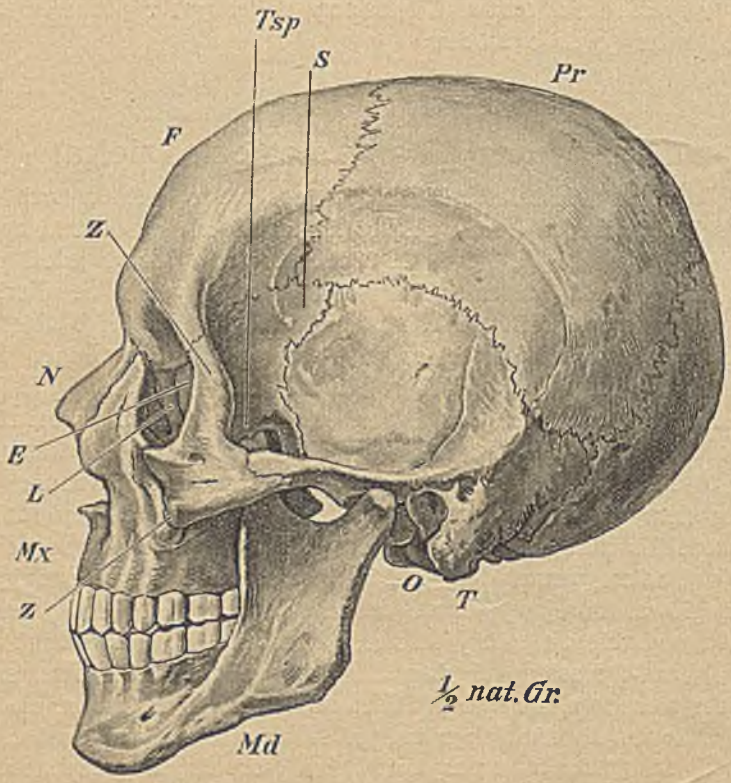


Fig. 3. Czaszka ludzka. Według Henlego.

F Kość czołowa.	E Kość sitowa.	Md Szczęka dolna.
Pr Kość ciemieniowa.	L Kość łzowa.	T Wyrostek sutkowy.
O Kość potylicowa.	Mx Szczęka górna.	S Kość klinowa.
Z Kość jarzmowa.	N Kość nosowa.	Tsp Dół kości klinowej.

znałaby znacznego utrudnienia. „Główną osadę“ żeber tworzy kręgosłup, w którym takowe są złączone zapomocą drobniejszych stawów. Gdy więc z przedniej strony ciała właściwy pierścień zakończa kość mostkowa, tworząc w ten sposób miejsca odporniejsze, posiada tylna strona potrzebne oparcie w kręgosłupie i łopatkach, a to nawet w tej mierze, iż plecy uchodzą powszechnie za najmniej czułą i najodporniejszą część ciała ludzkiego. Cała budowa piec umożliwia noszenie dość znacznych

ciężarów, a w razie zachodzącego niebezpieczeństwa mimowoli staramy się ochraniać mniej zakrytą przednią część ciała naszego i wobec wszelkich porażeń zwykliśmy plecy wystawiać w celu ochrony. Do tego rodzaju użyteczności pleców przyczynia się nietylko szczególna budowa kręgosłupa czyli kości pacierzowej, której pojedyńcze pierścienie mogą się posuwać ku sobie, ale zarazem gruba warstwa muskułów, jako też ruchome, lecz płaskie łopatki.

Trzecią jamę tworzy m i e d n i c a. Składa się ona z płaskich i krótkich kości, zaś tylne jej zakończenie stanowi końcowa część kręgosłupa, jako też kość krzyżowa i kość ogonowa czyli guzica. Po jej obydwu zewnętrznych stronach znajdują się panewki stawowe, w których przymocowane są główki stawowe piszczelów udowych. W jamie miedniczej mieszczą się dobrze objęte wnętrzności, narządy moczowe i płciowe. Miejsce to u kobiet posiada nader donośne znaczenie, albowiem zawiera przybytek płodu czyli macicę, w której odbywa się rozwój owocu żywota. Z tych przyczyn miednicę kobiety omówimy jeszcze w szczególności. W celu jednak dokładnego zrozumienia odnośnych czynników wypada nam tylko objaśnić, że przez nazwę „obręcz barkowa" rozumiemy cały ów pierścień kościsty, składający się z łopatek wraz z obojczykiem i kością mostkową. Spoczywa ona na koszu żebrowym, wstrzymuje ramiona przy stawie ramiennym i słabej klatce piersiowej nadaje odporność i ochronę. Między łopatkami natomiast jest ów pierścień otwarty i stąd też pochodzi jego ruchomość, gdy tymczasem „obręcz miednicy" wyobraża całkowicie zamknięty pierścień kościsty, a będąc stąd nieruchomą, nadaje całej miednicy wielką siłę odporną.

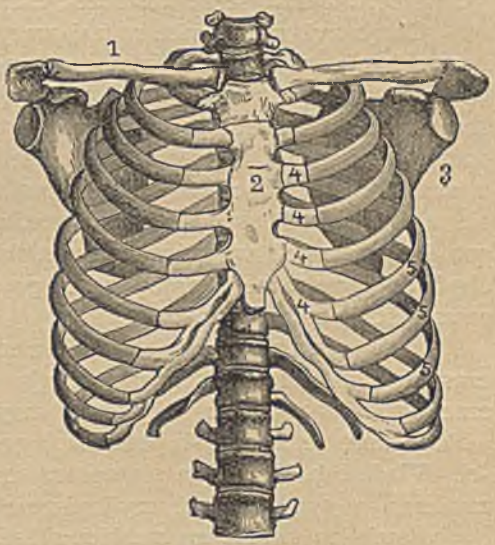


Fig. 4. Ludzka klatka piersiowa.
1 Obojczyk.
2 Kość mostkowa.
3 Łopatka.
4 Chrząstkowa część żeber.
5 Kościana część żeber.
6 Kręgosłup.
7 Staw ramienny.

Najdłuższemi i najmocniejszemi kośćmi szkieletu ludzkiego są kości udowe. Ręce i nogi składają się z licznych członków i tej okoliczności zawdzięczają też swoją wielką ruchawość. W łokciach i kolanach, plecach i udach („biodrach"), jako też u rąk i nóg widzimy stawy mocne. W normalnym stanie członki ludzkie o tyle zaopatrzone są w mocne i liczne mięśnie, że z gołego szkieletu trudno byłoby rozpoznać ich wła-

ściwą postać. Nazwa szkielet pochodzi z greckiego wyrazu „skelos“, którem to mianem oznaczono największą kość ludzką czyli „kość udową.“

Wielostronne uzdolnienia ciała naszego, jak zręczność lub opanowanie otoczenia itp. czynniki, zawdzięczamy nietylko onemu skomplikowanemu (zawikłanemu, splątanemu, złożonemu), ale i nadzwyczaj użytecznemu ukształtowaniu, jako też porządkowi i budowie pojedyńczych części szkieletu, które naturalnie są owocem powolnego zastosowywania się do zewnętrznych, coraz to innych wymagań.

Ogólna liczba kości u osób dorosłych, wynosi razem 240, wliczając w to 32 zęby i sześć kosteczek usznych.

Chcąc wykonać pewien rodzaj pracy, potrzeba nam użyć w mechanice twardych materyałów, jako to kamienia, drzewa lub kruszcu. Również i kości u zwierząt i ludzi, nic więcej nie wyobrażają jak dźwignie, zaopatrzone w wałeczki, przeznaczone do noszenia ciężarów i wykonywania poruszeń; z tego powodu także zawierają trwałe materye, które u ludzi dorosłych dochodzą do znacznej twardości. Głównym składnikiem pierwiastków kości są materye ziemne, a przedewszystkiem fosforan wapna i dlatego też w pożywieniu ludzkiem coraz obficiej powinien zachodzić. Przeważne choroby kości powstają tylko wskutek zbyt małej zawartości wapna.

Gdyby wszakże kości jedynie z ziemnych części się składały, natenczas byłyby martwe i sztywne. Mają więc w dodatku jeszcze organiczne (spełniające funkcye życiowe) części, w postaci chrząstek, ścięgn i błon, które je spajają i potrzebnej nadawają elastyczności, sprężystości. Wzdłuż kości ciągną się oprócz tego naczynia krwionośne, a nadto zawierają w swych rurach czyli piszczelach tłuszcz (szpik).

Pomiędzy szkieletem męskim a żeńskim w istocie żadne nie zachodzą różnice; jedynie u kobiet spostrzegamy nieco mniejsze i słabsze, a zatem i lżejsze kości, gdy tymczasem obserwując baczniej obydwa szkielety, spostrzegamy u mężczyzny obszerniejszą obręcz barkową, która powoli wyrobiła się przez cięższą pracę ramion. Nadto posiada szkielet mężczyzny węższą miednicę, gdy przeciwnie u kobiet miednica silniej się rozwinęła z powodu macierzyństwa, więc uwidocznia się także silniej w zewnętrznej postaci. Szerokość jej bioder jest przeto znaczniejszą aniżeli u mężczyzny i to szczególnie w stosunku do wielkości całej postaci, gdy tymczasem obręcz barkowa mniejszą jest od obręczy mężczyzny. Tak więc powyżej przytoczone są jedyne różnice zachodzące przy szkieletach obydwu rodzai ludzkości. (Porównaj męską i żeńską postać normalną według Merkela).

Przy chorobliwych objawach w kościach wystarczają do ich rozpoznania i oznaczenia jak najzupełniej wzwyż przytoczone wyobrażenia, a jeżeli to osiągniemy, wtenczas illustracye nasze zadaniu swemu pod każdym względem sprostały.

Miednica w szkielecie człowieka.

Całość miednicy tworzą kości łonowe, obydwie kości biodrowe i kość krzyżowa czyli guzica. W miejscu, gdzie kości one się schodzą, możliwe jest mierne tylko poruszanie, gdyż mieszczące się tamże stawy mało są wyrobione. Znajdujące się w miednicy otwory służą jako przejście odnośnym naczyniom i nerwom, gdy tymczasem rozmaite brzegi kostne służą znowu za przyrostki rozlicznych mięśni. Tak zwana „panewka" czyli dołek stawowy, do którego wchodzi główka stawowa, należąca do kości udowej, odmiennie jest utworzona od dołka stawowego dla główki ramienia górnego; stąd też ruchawość nogi nie jest o tyle rozwiniętą, co ruchawość ramienia. Rozważając spokojnie i z umysłem nad stosunkiem kości obręczy barkowej i miednicowej, wkrótce szczegóły te jak najdokładniej pojmiemy.

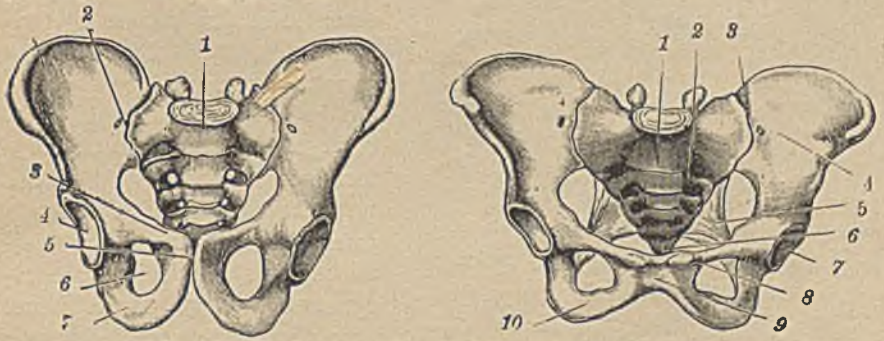


Fig. 5. Męska i żeńska miednica szkieletu człowieka.

Miednica męska z przodu.

1. Kość krzyżowa. 2. Powierzchnia stawowa. 3. Kość łonowa. 4. Panewka główki udowej. 5. Powierzchnia stawowa. 6. Wylot dla nerwów i naczyń. 7. Kość kulszowa.

Miednica żeńska z przodu.

1. Wystająca kość krzyżowa (Promontorium). 2. Otworki nerwowe. 3. Powierzchnia stawowa. 4. Kość biodrowa. 5. Więzadła. 6. Kość guziczna, ogonowa. 7. Panewka stawowa. 8. Kość łonowa. 9. Powierzchnia stawowa. 10. Guz siedzeniowy.

Ponieważ u kobiet miednica donośniejsze ma zadanie aniżeli u mężczyzn, słuszne przeto nasuwa się pytanie możliwego stwierdzenia zachodzących różnic pomiędzy miednicą męską i żeńską. Jakoż są one rzeczywiście do odnalezienia w całem swem ukształtowaniu.

Tak więc miednica u kobiet jest więcej płaska, kości biodrowe znaczniej wygięte na zewnątrz, wstęp do jamy miednicy obszerniejszy i bardziej okrągławy, a kąt utworzony przez kość krokową i kulszową uwydatnia się u mężczyzny ostrzej, gdy tymczasem u kobiety jest bardziej rozwarty. W ogólności miednica kobiety przedstawia się zazwyczaj szerszą, męska zaś głębszą i węższą.

Ukształtowanie tego rodzaju jest konieczne w celu spełnienia zadań macierzyństwa, gdyż w jamie miednicy — onej przestrzeni między kością guziczną, kulszową i łonową — znajduje się bezpiecznie ułożona macica i jest otoczona zakrętami kiszek i pęcherzem. W stanie brzemien-

ności macica powiększa się do tego stopnia, że w małej przestrzeni miednicy nie znajduje dostatecznego pomieszczenia, dlatego wznosi się do „wielkiej miednicy“, onej przestrzeni o wiele łatwiej się rozszerzającej, a utworzonej przez kręgosłup i powłokę brzuszną. Przy końcu zaś brzemienności, gdy już zbliża się poród, macica dolną swą częścią węższą, t. zw. szyją maciczną, w ten sposób jest ułożona, że głowa dziecięcia, przy normalnych porodach zawsze leżąca u dołu, znajduje się tuż p o n a d wejściem do miednicy. Objętość głowy musi być w odpowiednim stosunku do kostnego pierścienia miednicy, gdyż nie jest on wcale elastycznym czyli sprężystym. Głowa powinna więc być mniejszą od objętości miednicy, albowiem w przeciwnym razie zatrzymałaby się u wejścia do miednicy, a poród stałby się niemożliwym. U kobiety normalnie zbudowanej posiada miednica pewne i ustalone wymiary, które nie powiny znacznej podlegać zmianie, jeżeli przejście ciała dziecięcego nie ma sprawiać zbytecznych trudności. Miękkość wszakże i powolność czaszki dziecięcej wyrównuje się mniejwięcej ze skostnieniem miednicy, umożliwiając poród nawet przy niezwykle wielkiej głowie dziecka.

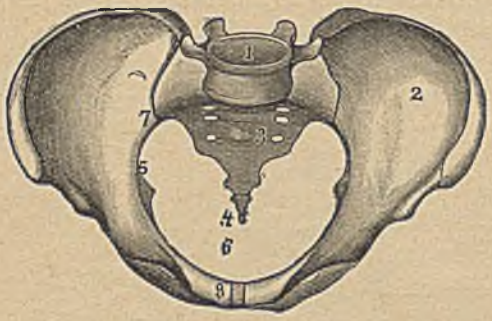


Fig. 6. Miednica kobiety i jej części.
Widziana z góry.

1 Kręgosłup.
2 Kość biodrowa.
3 Kość krzyżowa z otworami dla nerwów.
4 Ruchoma kość kulszowa.
5 Miejsce przyczepiania więzadeł.
6 Jama miednicowa.
7 Powierzchnia stawowa kości biodrowej i krzyżowej.
8 Kość łonowa.

Wymiary wchodu do miednicy, onej najważniejszej części miednicowej, w której odbywa się przebieg porodu, oznacza się w ten sposób, że przez on wchód do miednicy ciągnie się średnicę prostą, poprzeczną i dwie średnice ukośne. Obliczenie rzeczonych wymiarów dokonywane bywa na zewnątrz miednicy zapomocą miednicomierza. Jako najważniejszą średnicę uważać należy linię, którą trzeba w wyobraźni przedstawić sobie pociągniętą od kości łonowej do kości krzyżowej, zwanej powszechnie „średnicą prostą.“ Jeżeli więc ona średnica o 2 centymetry jest krótszą od miary normalnej, wtenczas w przeważnych wypadkach poród staje się niemożliwym. (Zobacz część III: „Dziecię.“)

Jestto nadzwyczaj ważnem, ażeby kobiety osięgły także niejaką ocenę o tego rodzaju stosunkach, nie od rzeczy więc będzie jeszcze objaśnienie, jakim sposobem tak często powstaje „zwężenie miednicy.“

Powodu należy szukać częściowo w niedostatecznym rozwoju kości podczas lat dziecięcych, z której to przyczyny dla ogólnej słabości nader łatwo powstają zgięcia kości, sprawiające trwałe wygięcia, gdy

tymczasem z drugiej strony choroby kości, jako „choroba angielska“ (rachitis) sprawia kalectwa, w dojrzałym wieku nie dające się nigdy zupełnie usunąć, chociaż zapomocą gimnastyki i masażu często jeszcze można zdziałać wiele dobrego.

Najczęściej zachodzą zgięcia kręgosłupa, z czego znowu powstają krzywe ramiona, nierówne biodra itp. niedomagania. Zgięcia takie mogą być ku jednej z obydwu stron, do tyłu lub też ku przodkowi. Mają one znaczny wpływ na przebieg porodu, jeżeli zachodzą w dolnej części kręgosłupa, a kość krzyżową przedewszystkiem zginają do wnętrza czyli do jamy miednicy, co powoduje skrócenie „średnicy prostej.“ Wonczas powstają różnice pod względem rozmiarów, powodujące niebezpieczne porody, albo zniewalające do cięcia cesarskiego, przez które nietylko matka ale i dziecko mogą być uratowane. (Zobacz część III: „Dziecię.“)

Rozumie się, że oprócz skrócenia „średnicy prostej“ zachodzą jeszcze inne niedomagania miednicy, odgrywające ważną rolę zarówno pod względem budowy ciała kobiecego, jako też jej zadań macierzyńskich. Stosunkowo zachodzą one jednak tylko rzadko.

Jak sobie postępować należy od samego początku wzrastania dziecięcia w żywocie macierzyńskim aż do ukończenia dojrzałości zupełnej, ażeby osięgnąć normalny rozwój kości, rozpiszemy się dokładnie i wszechstronnie w rozdziale omawiającym „pielęgnowanie zdrowia“, jako też w ostatniej części dzieła naszego, zajmującej się „dziecięciem.“ Ażeby jednak pod tym względem uzyskać zupełne zrozumienie, koniecznem jest uważne przeczytanie rozdziału omawiającego kościec czyli szkielet, z której to przyczyny i później rzeczony przedmiot zawsze omawiać będziemy.

Mięśnie czyli muskuły człowieka.

Mięśniami czyli muskułami zowiemy wszystkie te miękkie części ciała, których zadaniem jest kierowanie świadomych i nieświadomych ruchów; są one zdolne do wielkiego ściągania się i tworzą w ciele to, co zazwyczaj nazywamy mięsem. Nadto są mięśnie także bogato zaopatrzone w naczynia krwionośne i nerwy, a składają się z równolegle ułożonych włókien, łączących się w związki. Zapomocą kurczenia lub zwątlenia, mięśnie zbliżają ku sobie kości lub je od siebie oddalają, jako też zwężają lub rozprzestrzeniają odnośne jamy ciała. Dzieje się to przy każdym przez nas wykonywanym ruchu, jako podnoszeniu ramienia, ściąganiu się ruchów serca, a nadto przy ścieśnianiu i rozszerzaniu się naczyń itp. Z „pracą mięśni“ połączone są przeto wszystkie czynności życiowe naszego organizmu; z tego wynika, że dostateczne ich odżywianie a zarazem i rozwój mięśni stanowić powinny główny przedmiot naszej pieczołowitości.

Pod względem mięśni jest rodzaj żeński nie tylko słabszym, ale zarazem i uboższym. Nie myślimy jednak przez to twierdzić, jakoby kobieta mniej posiadała mięśni od mężczyzny, albo że takowe nie są równie podatne do udoskonalenia się; chcemy tylko powiedzieć, że wskutek niedostatecznego ćwiczenia, mięśnie u kobiet są zbyt mało wyrobione.

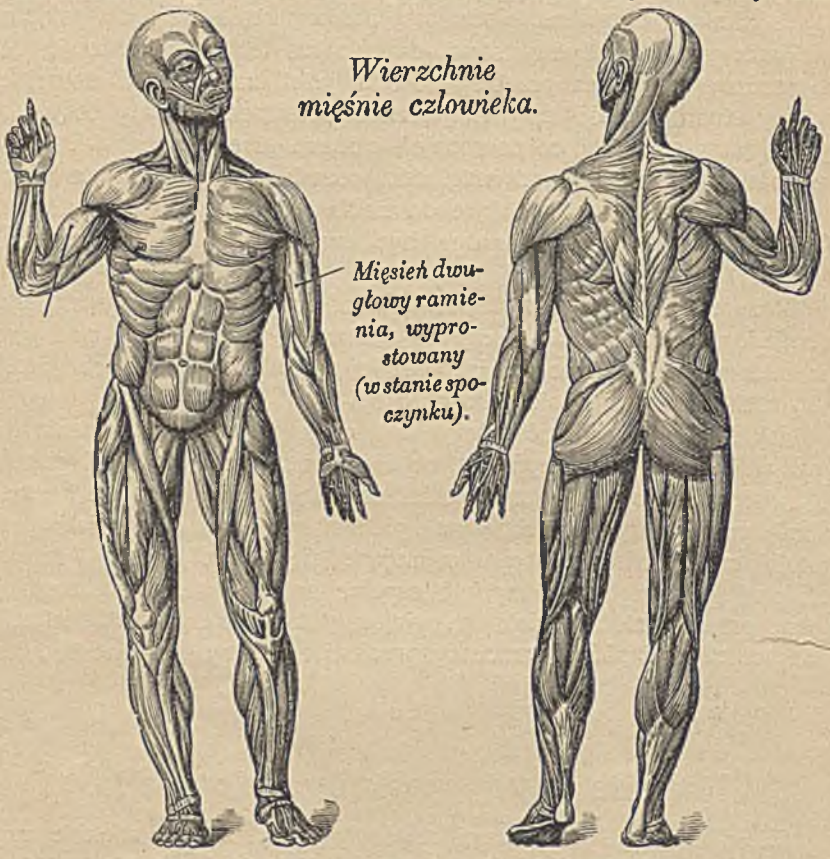


Fig. 7.

Widok strony przedniej. Widok strony tylnej.

Ciągły pobyt między czterema ścianami, rozpieszczenie i siedzący sposób życia uniemożliwiają dostateczny rozwój mięśni. Zaokrąglenie kształtów kobiecych nie należy przypisywać wielkiej ilości mięśni, ale gromadzeniu się warstwy tłuszczu, wyrównującej i pokrywającej brak ilości mięśni. Wiadomo bowiem, że kształty „ostre“ i „śpiczaste“ u mężczyzn polegają nietylko na grubszej budowie kości, ale przedewszystkiem na silnem rozwinięciu odnośnych grup muskularnych, szczególnie ostro występujących przy silnem wytężaniu.

Odróżniamy mięśnie „świadome“ i „nieświadome“, czyli takie, które dowolnie możemy wprawiać w poruszenie, jak np. mięśnie położone przy

naszych członkach i w kadłubie, to znowu takie, które nie podlegają woli naszej. Liczne mięśnie znajdujące się na zewnątrz naszego ciała uwidocznione są na powyższych rycinach. Podzielone są zaś na grupy, stosownie do czynności i położenia, a zaliczają się do mięśni świadomych.

Do mięśni nieświadomych zalicza się wszystkie te muskuły wewnętrzne ciała naszego, które podtrzymują czynności żołądka, kiszek, pęcherza, macicy, serca i naczyń, nie podlegając wpływom naszej woli. Dla nas mają one nader ważne znaczenie. Zwłaszcza dwa narządy wewnętrzne składają się przeważnie tylko z mocnych włókien mięśni; są to zaś muskularne narządy puste, zdolne do znacznych skurczeń. Jedno położone jest w jamie piersiowej, drugie natomiast w przestrzeni miednicy, a jestto serce i macica.

Wszystkie inne narządy posiadają mniej lub więcej cienką warstwę mięśni, kiszki zaś i naczynia posiadają tak zwane „mięśnie okrężne", powodujące i podtrzymujące nietylko przesuwanie się gąszczu pokarmowego, ale także płynność krwi, gdy tymczasem przy zakłóceniach nerwowych wywołują one bóle kurczowe, zastój wewnętrznych czynności itp. niedomagania, albowiem w takim razie kurczą się zbytecznie i wytwarzają poruszenia odruchowe. Uprzytomnić tu sobie tylko potrzeba wymioty, kolki brzuszne, jako też rodzaj bólów porodowych w macicy i inne. Bez mięśni, niepodlegających podobnemu podrażnieniu nerwów, byłyby tego rodzaju cierpienia wprost niemożliwe.

Serce.

Układ muskularnych włókien serca jest siatkowaty; skoro rzeczone włókna nagle mocno się skurczą, a zawartość serca gwałtownie zostanie wyciśniętą, wtenczas musi także zmniejszyć się wewnętrzna przestrzeń serca. Pulsowanie czyli bicie serca nie jest więc niczem więcej, jak skurczaniem się mięśni serca, które po łacinie zowie się kontrakcyą. Skurcze te powodują właśnie przypływ i odpływ krwi, z czego znowu wynika, że zaburzenia w krążeniu krwi, jako też różne inne dolegliwości muszą koniecznie powstać, skoro tylko mięśnie serca zwolnieją, albo też jeżeli zatłuszczą się i niezdolne już są wywrzeć koniecznego nacisku.

Do utrzymania więc ogólnego zdrowia naszego, jako główny warunek uważać także należy zachowanie serca przy zdrowiu, a więc już u dzieci i młodych jeszcze dziewcząt pilnie trzeba na to baczyć, ażeby nie zachodziły jakiekolwiek zakłócenia podczas ich rozwoju.

Jak widzimy, wyrastają z serca liczne rury; są to naczynia powodujące przypływ i odpływ krwi, są to żyły, rozgałęziające się na wszystkie strony po całem ciele. Serce dzielimy na dwie połowy, to jest prawą i lewą, a każda z nich posiada komórkę i przedsionek.

TECHNIKA BIBLIOTEKA GŁÓWNA

Z pomiędzy naczyń odróżniamy tętnice czyli arterye i żyły czyli weny. Są to naczynia doprowadzające tlen, o ścianach mocnych oraz naczynia odprowadzające kwas węglowy, ze ścianami cieńszemi. Krew nasycona kwasem węglanym wpływa żyłami do płuc, gdzie oddaje swą zawartość gazu, równocześnie zaopatrując się świeżym tlenem z powietrza, którem płuca oddychały. Tego rodzaju przypływ i odpływ, czyli bezustanne ładowanie i wyładowywanie, dzieje się zapomocą pompującej pracy serca dopóki, dopóty człowiek żyje. Ogólna przeto słabość mięśni osłabia także serce, gdy tymczasem powierzchowne czyli niegłębokie oddychanie nie odświeża dostatecznie krwi, skąd znowu mierne tylko może nastąpić odnawianie tlenu, pociągające za sobą zmniejszanie sił i powolny upadek. Pamiętajmy więc zawsze o tem, ażeby możliwie jak najwięcej wyrabiać sobie mięśnie i wzmacniać serce, jako też głęboko oddychać w celu zasiągnięcia świeżego powietrza!

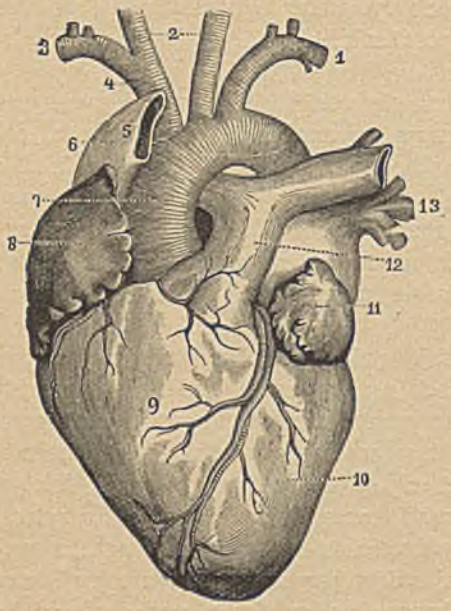


Fig. 8. Serce człowieka i jego naczynia.

1 Lewa tętnica obojczyka.
2 Tętnica głowy (Carotis).
3 Prawa żyła obojczyka.
4 Tętnica szyjna.
5 Otwarty przekrój.
6 Górna żyła główna.
7 Tętnica główna (aorta).
8 Prawe uszko serca.
9 Prawa komórka serca.
10 Zewnętrzne naczynia serca.
11 Lewe uszko serca.
12 Żyła płucna.
13 Żyły płucne przyprowadzające krew.

Macicę (po łacinie uterus) omówimy szczegółowo razem z narządami płciowymi; obecnie przechodzimy więc do układu nerwowego, w modnym świecie kobiecym niestety tak ważna odgrywającym rolę.

1 Tętnica główna.
2 Tętnica płucna.
3 Żyły płucne.
4 Lewy przedsionek.
5 Ścianka sercowa.
6 Lewa komórka serca.
7 Dalszy ciąg tętnicy głównej.
8 Przegroda komórki sercowej.
9 Prawa komórka serca.
10 Dolna żyła główna.
11 Ścianka sercowa.
12 Prawy przedsionek.
13 Prawa żyła płucna.
14 Górna żyła główna.
15 Prawe tętnice płucne.

Fig. 9. Podłużny przekrój serca.

Nerwowy układ człowieka.

Słowo „nerwy“ i „nerwowość“ dzisiaj słyszeć można w uściech nieomal każdego człowieka. A pochodzi to z tej przyczyny, gdyż nauczyliśmy się nerwy nasze odczuwać, jako też dlatego, że często gęsto wypowiadają nam one swoje usługi. P o w ó d, żeśmy nauczyli się nerwy odczuwać, polega na ogólnem przedrażnieniu i słabości. Tylko mało ludzi jednak wie o tem, co przez nazwę „nerwy“ winni sobie właściwie wyobrażać i w jakim stosunku do nerwów znajduje się cały mechanizm organizmu ludzkiego. Chcemy więc tutaj podać ich pokrótkie i łatwe do zrozumienia objaśnienie.

Nerwy pośredniczą w naszej woli i uczuciach. Siedlisko duchowych naszych zdolności i władzy czucia znajduje się w głównych węzłach nerwów, skąd rozchodzą się one po całem ciele. Węzłami tymi jest mózg i rdzeń kręgowy czyli mlecz pacierzowy. Z obydwu zaś wychodzą długie włókna, rozgałęziające się zarówno pod skórą, jako i we wszystkich innych narządach; są to właśnie „nerwy.“ Będąc składnikami k o m ó r e k nerwowych, w rozmaitym porządku znajdują się w mózgu i rdzeniu kręgowym, a oznaczone są jako ich „przedłuż[illegible] nie.“ (Zoba[illegible] całe życie spę- nia kręgo[illegible] kniętych lokalach tomiczne [illegible] wietrzu, gdy tymczasem ich powolna i leniwa wymiana ma- organiczn[illegible] o niedostatecznej mierze dokonuje wydzielania tworzącego [illegible] glowego. Kto zaś niebezpieczeństw tych pragnie się ustrzedz, winien pamiętać i dbać o czyste powietrze, obficie zaopatrzone w tlen, jako też należyte ruchy mięśni i głęboki oddech.

[illegible] ko spr[illegible] nym, przez co jądro wi[illegible] kręgowego.

HHI Czerwone ciałka krwi w kształcie [illegible]

Według Huxleya.

Podług doświadczenia Seczenowa znajdujemy w krwi ludzkiej 34% tlenu, 2% azotu i 63% kwasu węglowego.

Czerwone ciałka krwi wciągają tlen, który znowu dostaje się narządom zapomocą obiegu krwi. Przyczepia się on do powierzchni cia-

POLITECHNIKA ŚLĄSKA BIBLIOTEKA GŁÓWNA

szej ilości, nie zawsze można stwierdzić, przy znacznej czułości składników nerwowych starczą jednak małe nawet różnice, aby uzyskać wpływ na czynności nerwów. Wprowadzanie ciał obcych jako trucizny lecznicze, objawia się częstokroć w sposób gwałtowny z powodu swej działalności na system nerwowy. I tak jedne go wzburzają, drugie znowu działają ubezwładniająco. Na czem chemiczny albo pierwiastkowy ów przebieg właściwie polega, który objawia się jako „psychologiczna podnieta nerwowa“ (psychologia czyli nauka o duszy, o objawach psychicznych i prawach życia duchowego) i co do tego należy, aby jakiekolwiek uczucie naturalne, idące z zewnątrz, poprowadzić do mózgu i stamtąd znowu akt woli skierować ku oddalonemu mięśniowi, dotąd w zupełności rozpoznać jeszcze nie zdołano. Domysły (hipotezy) w tej mierze, dotyczące rzeczonej sprawy, nie wchodzą w zakres naszej pracy.

Fig. 11.
Powierzchnie nerwy w głowie.
Według Henlego.

Rzecz pewna, że do tego falowania wewnątrz nerwów, jako też onych szczególnych, pewnego rodzaju błyskawicznych działalności w mózgu, koniecznie potrzebne są chemiczne pierwiastki i przemijające połączenia, które możnaby zbadać jedynie na żywych organizmach. Ponieważ jednak coś podobnego dotąd nie było jeszcze możliwem, więc też nie mogło zostać zbadanem. Wiadomo również, iż zaburzenia w przemianie materyi w ciele naszem wytwarzają „samotrucizny“, które w zdrowym organizmie stale nie ist[illegible] też przedewszystkiem wywierają [illegible] system nerwowy i zdolne są go z[illegible]

[illegible]nie przeto winniśmy się starać, ażeby zapomocą dobrego [illegible]ostatecznego ćwiczenia mięśni, jako też regularnej czynno[illegible]ek, takiemu tworzeniu się samotrucizn zapobiedz, z drugiej [illegible]wu winniśmy się wystrzegać przed zatruciem leczniczemi truc[illegible] by w razie wypadków [illegible] lub [illegible] słabościach [illegible] dać się uwięść [illegible]

[illegible] serca.
[illegible] ciąg tętnicy głównej.
8 Przegroda komórki sercowej.

10 Dolna żyła gł[illegible]
11 Ścianka sercow[illegible]
12 Prawy przedsi[illegible]
13 Prawa żyła płu[illegible]
14 Górna żyła głów[illegible]
15 Prawe tętnice p[illegible]

Fig. 9. Podłużny przekrój serca.

rządami płciowymi; obecnie przechodzimy więc do układu nerwowego, w modnym świecie kobiecym niestety tak ważna odgrywającym rolę.

i azot, saletroród. Ażeby dosadniej wyłuszczyć, w jaki sposób składniki rzeczone dostają się do krwi, musimy cały przebieg oddychania pokrótce objaśnić. Polega zaś ono na wciąganiu i wydzielaniu otaczającego nas powietrza, składającego się z mieszaniny tlenu i azotu. Pęcherzyki płucne okolone są maleńkiemi pętelkami naczyniowemi, jako też otoczone cieniutkiemi ścianami, umożliwiającemi wymianę gazów, a więc w tym wypadku: wydzielanie wprowadzonego kwasu węglowego i przyjmowanie wdychanego tlenu. Oprócz tego tworzy się jeszcze bezustannie woda, wydzielana wraz z oddychanem powietrzem.

Fig. 13. Czerwone i białe ciałka krwi.

A Miernie powiększone; czerwone w formie rolki pieniężnej, przy *a a* dwa białe ciałka krwi.
B Obydwa znacznie powiększone, widziane z przodu.
C Widziane z boku.
D Jeszcze silniej powiększone.
E Czerwone ciałko krwi, nabrzmiałe przez wchłonięcie wody.
F i G Białe ciałka krwi.
K Podobne ciałko spreparowane kwasem solnym, przez co jądro widzialnem się staje.
H H I Czerwone ciałka krwi w kształcie morw.

Według Huxleya.

Stosownie do zawartości kwasu węglowego i tlenu odróżniamy krew żylną i tętniczą (arteryalną). Pierwsza jest ciemniejszą, druga natomiast jaśniejszą i więcej czerwoną, a to z powodu znaczniejszej zawartości kwasorodu. Zawartość tlenu, znajdująca się w normalnych stosunkach w krwi człowieka zdrowego, nie może pewnej ilości przekroczyć, gdyż w takim razie występują objawy zatrucia i to nasamprzód rozliczne zakłócenia ogólne, objawienia nerwowe, ciśnienie w głowie itp. niedomagania, gdy tymczasem przy silnych i nagłych zatruciach, jako przy zatamowaniu gardła i tym podobnych wypadkach, następuje sine zabarwienie twarzy, bezprzytomność, kurcze, śmierć. Chronicznemu czyli przestarzałemu zatruciu krwi podlegają ci wszyscy, którzy całe życie spędzają w zamkniętych lokalach o zepsutem powietrzu, gdy tymczasem ich powolna i leniwa wymiana materyi w bardzo niedostatecznej mierze dokonuje wydzielania tworzącego się kwasu węglowego. Kto zaś niebezpieczeństw tych pragnie się ustrzedz, winien pamiętać i dbać o czyste powietrze, obficie zaopatrzone w tlen, jako też należyte ruchy mięśni i głęboki oddech.

Podług doświadczenia Seczenowa znajdujemy w krwi ludzkiej 34% tlenu, 2% azotu i 63% kwasu węglowego.

Czerwone ciałka krwi wciągają tlen, który znowu dostaje się narządom zapomocą obiegu krwi. Przyczepia się on do powierzchni cia-

POLITECHNIKA ŚLĄSKA BIBLIOTEKA GŁÓWNA

łek krwi, to jest na hemoglobinie czyli czerwonej materyi zabarwiającej, która stosunkowo — wiele zawiera żelaza. Ogólnie też przypuszczają, że właśnie zawartość żelaza mniej lub więcej usposabia czerwone ciałka krwi do wchłaniania tlenu i że u osób cierpiących na blednicę zawartość żelaza znacznie się zmniejsza. Stąd pochodzą też leczenia żelazem według starszej metody medycynalnej.

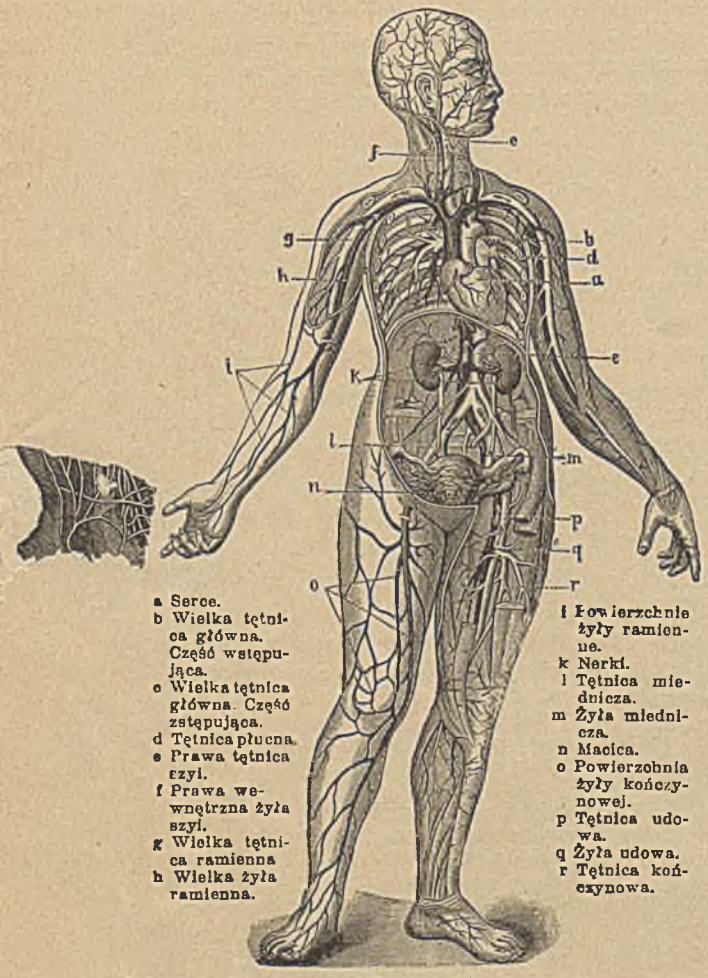


Figura 14.
Układ krwionośny w człowieku. Arterye i żyły.

Jeżeli więc krew nasza zdrową ma pozostać, natenczas potrzebny ku temu nietylko obfity przypływ czystego powietrza, obficie zaopatrzonego w tlen, ale zarazem takie właściwości krwi, które umożliwiają połączenie wdychanego tlenu. On bowiem jest właściwym „dawcą życia“, utrzymującym w należytej czynności wszystkie narządy, bez niego zaś życie jest niemożliwem. Gdyby wszyscy ludzie o rzeczywistości tej byli uświadomieni, wtenczas nie przebywaliby w sztucznie zamkniętych lokalach, wdychając w ten sposób tylko zatrute powietrze. Ponieważ więc czerwone ciałka krwi w organizmie są zbiornikami tlenu, przeto liczba ich nie jest obojętną dla naszego zdrowia. Tak np. w krwi mężczyzn udowodniono więcej czerwonych ciałek krwi, aniżeli u kobiet, których życie w zamkniętych przestrzeniach nie mały wpływ wywiera pod tym względem.

Figura 13 podaje nam białe i czerwone ciałka krwi w rozmaitych odmianach i postawach. Ogólna ich liczba wynosi wiele milionów. Ażeby zaś módz je uwidocznić, potrzeba nader znacznych powiększeń.

Zawartość krwi w organizmie naszym wynosi trzynastą część o-

gólnej naszej wagi. Mężczyzna ważący 130 funtów, posiada więc 10 funtów czyli 5 klgr. krwi. Tak więc liczby te pouczają, w jakim stosunku znajduje się ilość krwi do innych narządów. Dowiedziono także, że istoty młode ogólnie więcej mają krwi od osób starszych, ludzie zaś bardzo tłuści nie są o tyle krwiści co muskularni. Ilość krwi u kobiet jest cokolwiek mniejszą aniżeli u mężczyzn, nadto zbyt częste utraty krwi u kobiet z powodu niezwykle obfitej menstruacyi (czyszczenie miesięczne u kobiet) i przy porodach, wywierają stanowczy wpływ na krew żeńskiego rodzaju, wywołując chorobliwy stan, opierający się głównie na zubożeniu krwi w mineralne składniki i ciałka krwi o zawartości żelaza, w wielu wypadkach prowadzący do zwodnienia krwi.

Figura 14 wykazuje nam najgłówniejsze części układu krwionośnego, uwidoczniając zarazem ułożone obok siebie arterye i żyły.

Nasze narządy oddechowe i oddychanie w ogólności.

Chcąc podać jasny pogląd o budowie i najważniejszej działalności naszego organizmu, jako też wytłomaczyć, czemu dzisiaj inne już mamy wymagania co do sposobu życia naszego i dotychczasowej pielęgnacyi chorych, aniżeli te, jakie dotychczas w ogólności stawiano, musimy także objaśnić rozwój oddychania i wielkie jego znaczenie. Bez powietrza nawet kilku minut żyć nie możemy, a bez wody zdołamy zaledwie kilka dni wytrzymać; oddychanie więc pod względem ważności na pierwszem stoi miejscu, przyjmowanie płynów jest drugorzędne, poczem dopiero następuje odżywianie się stałymi pokarmami. Wskazówka ta zdaje się najlepiej nas pouczy.

Za pośrednictwem połączenia z tlenem wytwarza się wszystkie odnośne działalności, które uważamy za dowody życia. Równolegle z wchłanianiem tlenu odbywa się także wydzielanie kwasu węglowego i pary wodnej. Także i skóra czyli narząd pokrywający zzewnątrz ciało człowieka, zaopatrzona w kanały i delikatną siatkę krwionośnych naczyń, również posiada pewnego rodzaju oddychanie („oddech skóry"), o którem obszerniej pomówimy w rozdziale opisującym skórę. Niektórzy uczeni wspominają także o „oddychaniu żołądka", gdyż równocześnie pożywanymi pokarmami dochodzi do żołądka także powietrze, a znowu błony śluzowe kanału pokarmowego wydzielają nieco kwasu węglowego. Rozróżniamy „oddychanie zewnętrzne" — czyli stykanie się krwi z powietrzem zewnętrznem — i „oddychanie wewnętrzne" — czyli przyjmowanie i wydzielanie gazów wchłanianych przez narządy i komórki narządowe. Oddychaniem wewnętrznem wchłania krew potrzebny kwas węglowy, a zewnętrznem zaopatruje się tlenem; z tego wynika, że zadanie tegoż jest rozmaite. Bez krwi przepełnionej dostatecznie tlenem, odnośne komórki żyć nie mogą.

Ponieważ zadaniem płuc również jest wydalanie na zewnątrz z komórek pierwiastków zużytych, a zarazem nieużytecznych do dalszego ich istnienia, przeto słusznie płuca także nazwać można „narządami oczyszczającymi krew.“ Takie samo zadanie spełniają skóra i nerki, które nawet w szczególny sposób wzajemnie się wspierają. Zrozumiałem jest przeto, jak bardzo cierpi na tem organizm, skoro jedno ze wspomnianych trzech narządów zachoruje i niezdolne już jest do wypełniania swych zadań. Jakoż w istocie powstał cały szereg chorobliwych objawów, ponieważ u wielu osób wskutek niewłaściwego ubioru skóra źle tylko jeszcze spełnia swe zadanie, albo też nerki wypowiadają posłuszeństwo z powodu zbyt częstych podrażnień przy niezdrowem odżywianiu, lub gdy odczyszczanie krwi odbywać może się w niedostatecznej tylko mierze wskutek zbyt płytkiego oddychania, jako też przy niedostatecznie rozwiniętej klatce piersiowej, a tem więcej naturalnie przy powolnych katarach płuc. Szczególnie u kobiet panuje w tych sprawach pożałowania godna nieświadomość; przeważna ich liczba wiedzie żywot słabowity, posiadając zupełnie wynędzniałe i wątłe ciało, przyczem z życia nigdy nie dozna prawdziwej przyjemności. Ażeby więc podniety życia dostatecznie wzbudzić i osięgnąć przyjemność z niego, nieodzownie koniecznem jest przedewszystkiem głębsze oddychanie i zaopatrywanie się w powietrze obficiej przepełnione tlenem. Byłoby nader chwalebnem, gdyby słowa tutaj wypowiedziane, u osób obojętnych i przygnębionych wywołały dokładne zrozumienie i pożądanie całej sprawy.

Załączona tablica kolorowa nr. 2 przedstawia nam wnętrze płuc, owe liczne małe rurki oddechowe i naczynia, które jako przedłużenia krtani po części znajdują ujście w „t c h a w i c y“, to znowu w głównych naczyniach serca, wyraźne dając nam wyobrażenie o ułożeniu obok siebie „rurek oddechowych“ i „naczyń krwionośnych“, jako też o wyrównującej ich czynności i stosunku do serca.

Jak wiadomo, płuca składają się z małych pęcherzyków, znajdujących się u samych kończyn najmniejszych oskrzeli (małe rurki oddechowe), które wskutek ich sprężystości rozszerzają się, gdy powietrze do nich dochodzi, a znowu ściągają się czyli zapadają, skoro powietrze uchodzi z powodu zewnętrznego nacisku i sprężystych ścianek. Obydwie ważne te czynności zowiemy w d y c h a n i e m i w y z i e w a n i e m. Rzeczone delikatne i sprężyste ścianki pęcherzyków płucnych otoczone są drobnemi żyłkami krwionośnemi czyli kapilarami, tworzącemi wokoło niej gęstą siatkę, jako też węzełkami pojedyńczymi wnikają do pustej przestrzeni odnośnych pęcherzyków. Jak to już powiedziano, odbywa się tamże wymiana tlenu i kwasu węglowego.

Ażeby płuca mogły się dowoli rozszerzyć, przeto muszą też na wszystkie strony posiadać zupełną swobodę; z tego powodu są one przyczepione tylko do tak zwanego korzenia płuc, to jest do tej części swej powierzchni wewnętrznej, którą spojone są z oskrzelami i wielkiemi naczyniami krwionośnemi. Błona zwana opłucną jest pewnego rodzaju

workiem skórzanym, pokrywającym płuca i wewnętrzną przestrzeń żeber, Stanowi ona najwrażliwszą część narządów oddechowych, a przy zapaleniach lub innych cierpieniach gwałtowne sprawia bóle. Gromadzenie się materyi i płynu w worku opłucnej tamuje działalność rozszerzania się płuc, skąd znowu staje się niebezpiecznem dla całości organizmu.

Płuca człowieka dzielą się na prawe i lewe skrzydło. Prawe skrzydło posiada trzy, lewe zaś dwa płaty. Stąd też prawe płuco jest nieco większe od lewego; barwa płuc odnośnie do zawartych w nich materyałów nadających kolor (kurz, węgiel) jest czerwoną lub niebiesko-czarną.

Przedmiot rzeczony wyobraża nam dokładnie załączona tablica kolorowa nr. 2.

Czytelniczki rozważające nad całą tą sprawą, stawią sobie niezawodnie pytanie: Jak dokonuje się wogóle r u c h o d d e c h o w y? Jakie właściwie spełnia zadanie i co tamuje? Płuca mało tylko zawierają nerwów, a przy pęcherzykach płucnych także żadnych niema mięśni, więc nie posiadają ruchów samowładnych; oddychanie odbywa się przedewszystkiem zapomocą przepony, a w dalszym ciągu przez mięśnie klatki piersiowej. Przepona dzieli piersi i brzuch na dwie oddzielne przestrzenie i składa się z części mięsnej czyli muskularnej i części żylastej. Podrażnienie do ruchu otrzymuje od pewnego długiego nerwu, wychodzącego z rdzenia kręgowego i jak wszystkie inne nerwy łączność ma z pewnym punktem w mózgu. Czynność oddychania polega jedynie na rozcieńczeniu i nacisku powietrza, gdy tymczasem przy kopułowatem wzdymaniu się w górę przepony a zarazem opadaniu żeber, wyciska się (wyziewanie) zawartość powietrza znajdującego się w pęcherzykach płucnych; z powodu jednak ściągania się i opadania przepony, jako też przez podnoszenie się żeber, zapomocą czynności mięśni oddechowych, zwiększa się przestrzeń piersiowa, wskutek czego znajdujące się tamże powietrze podlega rozcieńczeniu, a że powietrze dąży znowu do tego, ażeby się na wszystkie strony rozszerzyć i równy uzyskać stopień gęstości, przeto w tak rozszerzoną przestrzeń klatki piersiowej powietrze z zewnątrz gwałtem napływa. T a k w i ę c odbywa się oddychanie.

Czynność tę uważać można również jako ściśle fizykalną (fizyka oznacza naukę o prawach przyrody, o własnościach ciał oraz o zjawiskach, przy których nie następuje zmiana w wewnętrznym ustroju tychże ciał), którą naśladować można również zapomocą aparatów.

Zapchanie się pęcherzyków płucnych, wypełnienie przestrzeni opłucnej, nerwowe zakłócenia, opuchnięcie małych i wielkich rur oddechowych czyli tchawic, niedostatecznie ożywiona czynność przepony i mięśni piersiowych, albo wadliwy rozwój klatki żebrowej, mogą więc oddychaniu znacznie przeszkadzać, a zarazem tamować je, a nasycanie organizmu tlenem ograniczyć w najniebezpieczniejszy sposób. Natomiast wzmacnia znacznie czynność oddechową nietylko dostateczne ćwiczenie mięśni oddechowych, ale także zdrowe utrzymywanie przewodów oddechowych, stąd też już przy wychowaniu młodzieży trzeba na to szczególną zwracać uwagę.

Skóra.

Ze wszystkich narządów cywilizowanego człowieka bywa skóra zazwyczaj najwięcej po macoszemu traktowaną. W ogólności bowiem ludzie za mało są uświadomieni o jej zadaniu i budowie, a zaniedbują ją i źle z nią się obchodzą z powodu nieprawidłowego ubioru i mieszkania; w razie wypadków choroby nie wiedzą co właściwie z nią począć. W przyszłej umiejętności leczniczej będzie ona jednak nieznaną dotąd odgrywała rolę, gdy tymczasem przy pielęgnacyi i wychowaniu młodzieży znacznego dozna uwzględnienia.

Ażeby zaś tak pożądanemu postępowi dopomódz do utorowania drogi, zniewoleni jesteśmy w następnych rozdziałach przytoczyć naukę nietylko o kąpielach, ubraniu itp., ale musimy także wyjaśnić budowę i czynność skóry, o ile dotąd zdołaliśmy ją poznać, albowiem jedynie tym sposobem możemy odpowiedzieć wymaganiom, jakie nam stawia ulepszony sposób życia. Coraz też więcej nawet u nieświadomych toruje sobie drogę ono przekonanie, że skóra nietylko jest ochronnem pokryciem ciała naszego i nietylko uważać ją należy jako „narząd zmysłowy“, pośredniczący w uczuwaniu odnośnej czynności, ale jest również narządem oczyszczającym, podobnie jak nerki i płuca, przeto koniecznie powinien być czynnym i utrzymywany przy zdrowiu, jeżeli poprzednio wymienione nie mają zbytecznie być obarczone, wyręczając ją w jej działalności. W naszych czasach zwiększa się coraz bardziej liczba chorób skórnych, zarówno przemijających jako i zastarzałych, a niezmiernie często napotyka się, zwłaszcza u kobiet cierpiących na blednicę, na skórę wiotką, zwiędłą i niezdolną do odporności. Nie wiele mniej zachodzi także zbyteczna nadczułość nerwów skórnych, dająca pohop do wielu nadużyć, chociaż człowiekowi zahartowanemu zupełnie jest nieznaną. Z tego wynika konieczna potrzeba gruntownej znajomości o właściwościach skóry, jako też umiejętność należytego obchodzenia się z nią.

Skóra składa się z warstwy górnej czyli naskórka, wytwarzanego z komórek zrogowaciałych i niezdolnych już do życia — stąd też pochodzi „łuszczenie“ się skóry a zarazem nieczułość skóry górnej (Epidermis). Nie posiada ona ani nerwów ani też naczyń krwionośnych, przeto można ją ukłóć, nie odczuwając bólu. Nadto zachodzi jeszcze warstwa zaopatrzona w krew, nerwy i gruczoły, czyli skóry właściwej, w której ważne odbywają się czynności.

Pod skórą właściwą znajduje się warstwa tkanki tłuszczowej, która u osób otyłych silnie jest rozwinięta, a w prawidłowych warunkach powiększa działalność ochronną skóry górnej.

Zdolność odczuwania odnośnych czynności pobiera skóra zapomocą licznych włókien nerwowych i zgrubiałych zakończeń nerwów, tak zwanych ciałek dotykowych, które w różnej tęgości rozdzielone są w skórze, a wszelkie zzewnątrz dochodzące wrażenia, jako to odczu-

wanie gorąca lub zimna, bólu albo nacisku, wiodą ku mózgowi albo rdzeniowi kręgowemu.

Krew całego organizmu stoi w związku ze skórą zapomocą węzełków naczynionych, otaczających szczególnie gruczoły skórne. Skoro tedy nastąpi silniejsze rozgrzanie i znaczniejsze wytężenie mięśni, wtenczas naczynia skórne natychmiast w większym stopniu napełniają się krwią, oddając zarazem więcej ze swej zawartości gruczołom skórnym. Czynność rzeczoną odczuwamy w kształcie wilgoci i powonienia. Ale stopień ich wypełniania jest również miarodawczym do odczuwania ciepła skóry. Oto pokrywa nas bladość i odczuwamy zimno, skoro ściągają się mięśnie naczyniowe skutkiem podrażnienia nerwów i gdy zwężają się cewki naczyniowe, zmniejszając równocześnie ilość krwi. Gdy jednak żyły się rozszerzają, wtenczas skóra nasza staje się mniej lub więcej czerwoną, gorącą i wilgotną. Jestto bowiem nadzwyczaj łatwem do pojęcia, że ochłodzenie jakiegoś gorącego płynu tem szybciej się uskutecznia, o ile więcej rozdzielony bywa po małych rurkach rozgałęzionych na wszystkie możliwe strony. Wydzielają one przytem wiele ciepła, a zawartość swą znacznie ochłodzoną sprowadzają z powrotem do pierwotnego miejsca pochodzenia. Podobnie dzieje się z ciepłą krwią. Gdyby przeto w organizmie nie wytwarzało się zawsze na świeżo ciepło przez tak zwaną czynność spalenia (łączenie się z tlenem przy równoczesnem tworzeniu się kwasu węglanego i wody), wtenczas krew nasza wskutek nieustannego wydzielania ciepła nader szybko musiałaby zupełnie się oziębić.

Jeżeli ono wydzielanie ciepła chwilowo zostanie przerwane, np. wskutek zbyt obcisłego ubrania, albo też w chwili rozwoju zimnicy przy napadach febrycznych, kiedy to mimo trawiącej gorączki widzimy skórę bladą i drżącą od zimna, wtenczas występują też znaczne zakłócenia ogólne, jako to: wzruszenie, niepewność siebie, bicie serca, wystraszenie, a wkońcu bezprzytomność. W tej chwili przestała bowiem istnieć niezbędna dla ciała r e g u l a c y a c i e p ł a zapomocą skóry.

Na podstawie ochładzania krwi przez skórę, polega właśnie działalność wodolecznictwa podczas gorączki będącej dla medycyny nadzwyczaj ważną rzeczywistością.

Nadto możemy zapomocą pewnych trucizn o tyle oddziaływać pobudzająco na nerwy naczyniowe, że w ten sposób zdołamy osięgnąć zarówno ściąganie się, jako i rozszerzanie cewek naczyniowych. Dzieje się to przedewszystkiem pod wpływem alkoholu, który przez to wywołuje pozorne tylko uczucie ciepła, że ubezwładniająco działając na nerwy naczyniowe, sprawia zarazem silniejszy napływ krwi do skóry.

Tak więc sinoczerwonawa cera twarzy u opilców powstaje wskutek stałego rozszerzania się naczyń znajdujących się w skórze twarzy. Znając przeto rzeczone działanie alkoholu, będziemy inaczej zapatrywać się na zachodzące niejednokrotnie miłe uczucie ciepła po użyciu alkoholu.

Lecz skóra wydziela nie tylko ciepło krwi, ale za pośrednictwem gruczołów skórnych także płynne i gazowe jej materyały. Skóra człowieka

posiada gruczoły wydzielające pot i tłuszcz; pierwsze z nich, to owe gruczoły tłuszczowe, które skórze nadają pewnego rodzaju sprężystości, a w dawnych czasach przedhistorycznych dla przodków naszych porośniętych obfitszym włosem większe miały znaczenie aniżeli dla nas; ostatnie zaś są to gruczoły potne, których normalne działanie dla naszego zdrowia wielkie ma znaczenie. Niestety większa część cywilizowanej ludzkości, wiodąc niezdrowe i zwyrodniałe życie, nie posiada zdrowej skóry sprężystej, a pozatem także naturalnej czynności gruczołów potnych.

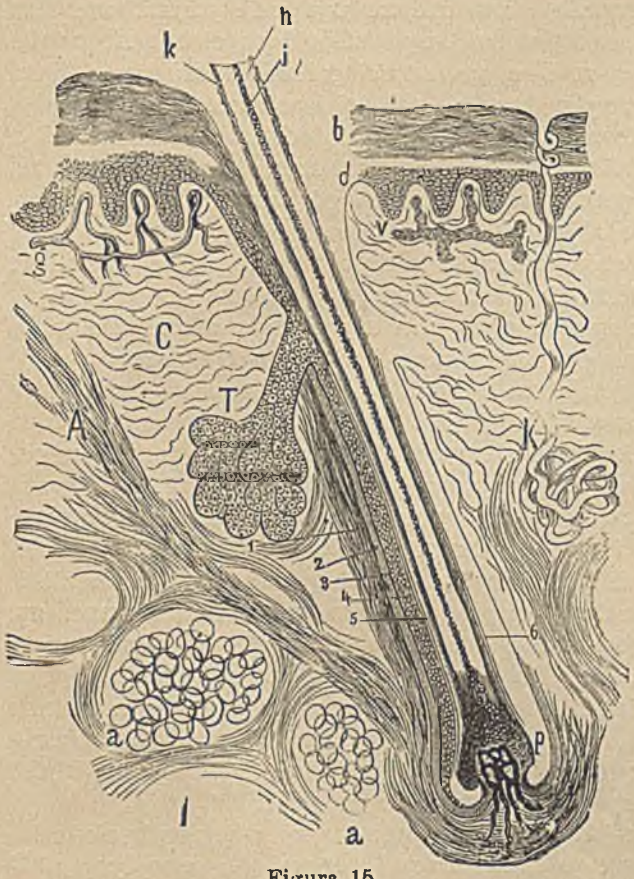


Figura 15.

Przekrój grubości skóry z włosem i gruczołem łojowym.

1—6 Warstwy otaczające włos.
p Korzeń włosa osadzony na brodawce skórnej.
A Mięsień włosa.
C Kosmówka.
a Podskórna tkanka tłuszczowa.
b Warstwa zrogowaciała.
d Warstwa śluzowa.
g Naczynia skórnych brodawek.
v Limfatyczne naczynia czyli cienkie rureczki brodawek.
k Zewnętrzna powłoka włosa.
h Włos.
i Rdzeń.
K Gruczoł potny.
T Gruczoł łojowy.

Według Landois.

Ujścia tychże gruczołów potnych, które porównać można z małemi cewkami, zakończającemi się pewnego rodzaju kłębkiem, oprzędzonym licznemi naczyniami, tworzą właśnie owe główne otworki potne, o których aż nazbyt często słyszymy, pomimo że mało kto wie tylko, co one właściwie oznaczają. Lud opowiada sobie wprawdzie o pewnego rodzaju otworach w skórze, któremi różności „wchodzą“ i „wychodzą“, nic jednakże nie wie o czynności gruczołów z wyłącznemi komórkami gruczołów itp. A jednak rozchodzi się tutaj o delikatne czynności, jakie dotąd gruntownie nawet jeszcze nie są zbadane. Wiemy tylko pobieżnie, że powierzchnia skóry

człowieka posiada mniejwięcej $2^1/_2$ miliona gruczołów potnych, a z różnych obliczeń i spostrzeżeń wypośrodkowano, jako zdrowy człowiek bez wytwarzania się potu na dobę odaje 500 do 800 gramów wody, a zatem stanowczo więcej, aniżeli przez oddychanie płucami. Kwasu węglowego natomiast wydziela skóra znacznie mniej niż płuca, gdyż na dobę wynosi zaledwie trzy gramy. Nadto ogólnie twierdzą, że zapomocą różnych wymiarów udowodniono, jakoby skóra wchłaniała także małe ilości tlenu, skąd znowu przy wydzielaniu kwasu węglowego i wody można sądzić, iż oddychanie skórą rzeczywiście istnieje. Rozumie się jednak, że podobne mniemanie jedynie wtenczas można stwierdzić, gdy skóra jest niepokrytą i to zapomocą normalnego czyli prawidłowego rozgrzewania, a zarazem żywej wymianie materyi. U ludzi obawiających się bosą nogą stanąć na podłodze, a którzy nigdy nie mogą się dosyć ciepło ubrać i których skóra wątłą się stała z powodu częstego rozparzania się, jako też dla niedostatecznych ćwiczeń zbytecznie osłabła, u takich ludzi oddychanie skórą wcale nie zachodzi. Działanie skóry wzmaga się w miarę podwyższonej temperatury i żywszego obiegu krwi. To też u obnażonych narodów dzikich oddech skóry jest o wiele silniejszy, a zarazem wydzielają one też o wiele więcej pierwiastków zapachowych, aniżeli chodzący w ubiorach ludzie biali. Nie pochodzi to wszakże jedynie stąd, że więcej używają poruszeń, ale przeciwnie dlatego, ponieważ skóra ich nie jest zwyrodniałą i zawsze podlega wpływom świeżego powietrza.

W ten sposób uzasadniliśmy kąpiele powietrzne, o których później więcej jeszcze pomówimy.

Wreszcie wypada nam jeszcze w krótkości objaśnić właściwości potu. Otóż najczęściej oddziałuje takowy kwaśno, smak ma słony i najróżniejsze rodzaje woni, a składa się głównie z wody, soli, tłuszczów i kwasów tłuszczowych, jako i małych ilości innych soli krwi. W pocie znajduje się także mocznik, jako też inne częściowe składniki krwi, gdy tymczasem u osób chorych często znachodzi się w ich pocie szczególnie silną wonią odznaczające się gazy krwi i barwniki. Jestto również powszechnie znanem, że po woni potowej można poznać nałogowych pijaków, albo osoby w znaczniejszych ilościach pożywające mięso. Z tego wynika że także skórą odchodzi na zewnątrz, co w całym organizmie niegdyś krążyło i że nie sam oddech tylko i mocz zdradzają nieprawidłowe czynności.

Jak ważną jest działalność skóry dla organizmu można się łatwo przekonać, skoro rozważymy, że częściowa utrata skóry nawet śmierć powoduje. Stąd też pochodzi, że tyle ludzi ginie wskutek ran z oparzenia, pomimo że takowe zdawały się nie być niebezpiecznemi ani pod względem ich głębokości, ani też co do bólu, jaki odnośnym osobom sprawiały. Podpadającem jest również i to, że króliki całkowicie posmarowane pokostem do tego stopnia, że ustało oddychanie skórą albo też regulacya ciepła, kończyły życie w przeciągu kilku minut.

Zdaje się, że wszystko cośmy tu powiedzieli wystarczy, aby wskazać na konieczność szczególnego pielęgnowania skóry, a co najmniej, ażeby przestrzedz przed lekkomyślnem obchodzeniem się z nią.

Załączona rycina wyobraża prostopadły przekrój skóry, dokonany według pewnie oznaczonych wzorów. Widzimy tam gruczoły potne i łojowe, nadto włos wełnisty z wiszącym u niego mięśniem, który ściągając się, powoduje „powstawanie włosów“, dalej brodaweczki skórne (papilae) tworzące gęsią skórę, jeżeli poznamy podrażnienia zimna, jako też węzełki naczyniowe, ciałka dotykowe, a wkońcu jeszcze tkanki tłuszczowe. Poleca się więc rysunek rzeczony dokładnie obejrzeć, ażeby go módz sprawdzić z naszymi wywodami.

Narządy moczowe.

Wszyscy o tem wiemy, że zdrowy mocz jest żółtego koloru, przezroczysty i wolny od podpadająco silnej woni, jako też iż spożywane pokarmy wpływają na jego przypadłość czyli że potrawy o silnej woni lub smaku nadawają moczowi szczególne właściwości.

Ponieważ jednak wiemy także, iż materyały spożywcze wchodzą w krew, przeto stąd należy wnioskować, że zarówno mocz jako i pot wytwarzają się z krwi. Jakoż odbywa się mieniona czynność rzeczywiście w narządzie przygotowującym mocz, to jest w nerce.

Mocz składa się z wody zbytecznej dla organizmu, jako też z nadmiernych składników pokarmowych (przedewszystkiem soli) a nadto z rozpuszczalnych wydzielin ciała naszego. W normalnych warunkach wydzielanych bywa w przeciągu 24 godzin 1 do 2 litrów moczu. Ilość wymieniona wzmaga się, gdy wiele pijemy, a w czasie tęgiego pocenia znacznie się zmniejsza. Słusznem jest więc pytanie, skąd właściwie bierze się ta mnogość wody, skoro już płucami i skórą znaczną jej ilość oddajemy, o czem w poprzednich naszych objaśnieniach dostatecznie wyłuszczyliśmy, a nadto chcielibyśmy chętnie się dowiedzieć, na co woda potrzebna jest w takich ilościach w organizmie naszym. Otóż w ciele naszem tworzy się ustawicznie woda na nowo przez chemiczne czynności i przyłączanie się tlenu, a oprócz tego i pokarmy nasze składają się po większej części z wody, która musi być koniecznie wydzieloną. Zadanie wody polega na służeniu organizmowi jako środek prowadzący do celu i przenośnik tych wszystkich materyi i czynności, które mają być doprowadzone do najodleglejszych narządów, a bez płynu rozpuszczającego byłoby to wprost niemożliwem. Oprócz powietrza najtrudniej więc możemy obywać się bez wody i nic nam nie sprawia tyle uciążliwości co długotrwałe pragnienie.

W ciele naszem p o t r z e b u j e m y więc dużo wody, która w zwyczajnych warunkach znajduje się tamże w dostatecznej obfitości.

Zbyteczne sole pojawiające się zawsze w moczu, są zwykłemi połączeniami potasu (kalium), sodu, wapna i magnezyi (tak zwanych ziemi) z fosforem, siarką i węglem jako fosforan wapna (Calcium), węglan wapniowy, wapno kwasu siarkowego, fosforan magnezyowy itp. W jaki sposób rzeczone połączenia się wytwarzają, trudno na razie objaśnić, gdyż mało tylko osób posiada tyle znajomości chemii, aby tak zawikłane czynności dostatecznie pojąć. Nie chcemy więc temi sprawami bliżej się zajmować, albowiem poucza już samo zwrócenie na to uwagi, jakie materye w żyjącym organizmie powinny być zawarte, ażeby utrzymać czynności „życiowe“ czyli funkcyonowanie wszystkich narządów i których czynników zarówno i w moczu zbywać nie powinno.

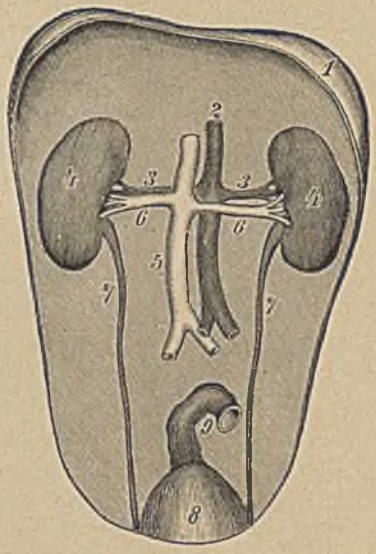


Fig. 16. Narządy moczowe.

1 Przepona czyli błona poprzeczna.
2 Żyła wstępująca.
3 Żyła nerkowa.
4 Nerka.
5 Aorta czyli główna tętnica.
6 Tętnica nerkowa.
7 Moczowód.
8 Pęcherz.
9 Część kiszki odchodowej czyli odbytnicy.

Głównymi składnikami wszystkich ciał organicznych jest węgiel, tlen, wodór i azot; zapomocą zaś przyłączenia się tlenu i składników mineralnych, jako też żelaza, wytwarzają się najrozmaitsze inne składniki. Wszystkie połączenia białka zawierają azot, uwalniający się, skoro białko przechodzi okres rozkładu. W połączeniu z węglem i wodorem wytwarza się ze zbytecznego azotu pewnego rodzaju produkt rozkładowy czyli mocz, ważną w organizmie odgrywający rolę. Codziennie ilość moczu wydzielana przez człowieka zdrowego wynosi 20 do 40 gramów, która znacznie się wzmaga przy pożywieniu o wielkiej zawartości białka (mięsie), jako też przy wzmożonym rozkładzie białka organicznego (ale nie białka spożywczego), gdy współdziałają wycieńczające choroby. Stosownie do ilości mocznika stosuje się także kwas moczowy, który w razie cierpień na podagrę i pewnego rodzaju zakłóceniach w przemianie materyi wydzielanym bywa w większych ilościach, albo też usadowia się w ciele — stając się źródłem dolegliwych cierpień. Podczas gorączki albo po silnych potach pojawia się on szczególnie mocno w moczu jako tlenek sodu kwasu moczowego, osadzając się jako czerwono zabarwiony osad mocznikowy. Mętny mocz, jako też tworzący się w nim osad, zawsze dowodzą o zakłóceniach w normalnych chemicznych czynnościach we wnętrzu ciała naszego. Polega to na zbytecznem wydzielaniu wytworzonych soli, albo też gdy

się ich zbytecznie wytwarza niejako ze szkodą dla organizmu. Jestto aż nazbyt jasnem, że zubożenie mineralnych pierwiastków koniecznie nastąpić musi, jeżeli pewną ilość gramów rzeczonych ziem codziennie wydzielimy, nie czerpiąc ich równocześnie na nowo z pożywienia w odpowiedniej ilości, jako też że są one nieraz koniecznie potrzebne, jeżeli znajdą użycie do połączenia zbyt obficie powstałych kwasów. One też kościom naszym nadawają potrzebnej twardości, a krew chronią od nad-

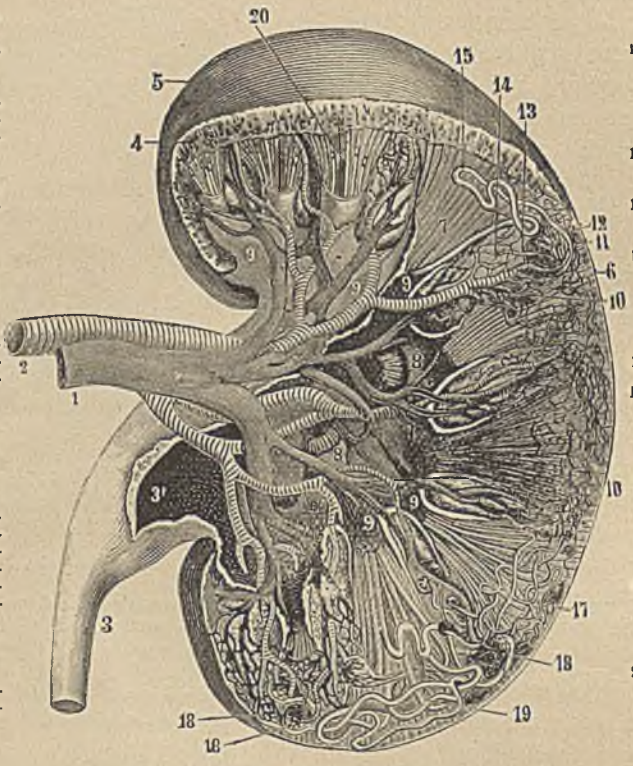


Fig. 17. Przekrój nerki. (Figura półwzorowa, według Forta).

miernego tworzenia się kwasów. Jeżeli zaś w czasach obecnych mówią tak wiele o solach pożywczych, natenczas uważać to należy za sprawę jak najzupełniej uzasadnioną. Rozumiemy bowiem przez to ziemie, jak wapno, sód itp., łączące się z odnośnym jakim kwasem, np. kwasem fosforowym albo też moczowym.

Z wyłączonego azotu powstają jednak i inne połączenia, które wywołują w organizmie trujące skutki, więc nie wolno ich też wstrzymywać. Są niemi: kreatyna, kreatynina, kwas hipurowy i inne zachodzące w małych ilościach. Oddziaływanie i zastój tych właśnie pierwiastków zowiemy powszechnie zakłóceniami w przemianie materyi, zatruciem zapomocą samotrucizn, które zdolne są wywołać uparte i dłu-

gotrwałe zaburzenia. Stąd więc pochodzi zawsze powtarzające się upominanie, ażeby usilnie dbano o stosowną przemianę materyi, jako też normalne wydzieliny nerkami, kiszką i skórą, gdyż nic nie należy wstrzymywać, co nie należy na stały pobyt w organizmie.

W razie choroby nerek ustaje częściowo albo też zupełnie owa czynność przeczyszczająca, za której pomocą wzmiankowane pierwiastki z krwi dostają się do przewodów moczowych. Dlatego stale ciężkiej choroby nerek nigdy dłuższy czas się nie wytrzyma i wkrótce objawia się takowa zaburzeniami w całym organizmie.

Oprócz innych jeszcze pierwiastków, których tutaj nie chcemy więcej przytaczać, ażeby ograniczyć się tylko na wiadomościach najważniejszych, zachodzi także sól kuchenna, pojawiająca się w pocie i łzach, a także obficie w moczu. Ponieważ zaś soli kuchennej dostarczamy organizmowi przeważnie sztucznie zapomocą pożywienia, przeto z objawu tego wynika, że stanowczo za wiele z niej spożywamy, w ten sposób niepotrzebnie narządy nasze nią obciążając. Ze samego przejścia obcych ciał przez organizm nasz nie odnosimy żadnego pożytku, ale przeciwnie delikatne narządy częstokroć doznają stąd dotkliwego podrażnienia. Spożywając materye zbytecznie ostre i trujące, nadwyrężamy szczególnie nerki i podrażniamy wewnętrzne jej części. Jeżeli więc nerki chcemy utrzymać przy zdrowiu, natenczas dobrze winniśmy się zastanowić, o ile możemy im zaufać, jako też co powinniśmy pić i jadać.

Jak ogólnie wiadomo, są nerki gruczołami w postaci długiego grochu, które leżą po obydwu stronach kręgosłupa, w okolicy bioder. Od nich wiodą moczowody do pęcherza moczowego umieszczonego w miednicy, poczem cewka moczowa wydziela z niego odnośny płyn na zewnątrz. Nerki posiadają naczynie krwionośne sprowadzające i wydzielające; nerki posiadają nadzwyczaj ciekawą budowę wewnętrzną, która w rzeczonym wypadku nie ma znaczniejszej, a raczej praktycznej wartości. Chcemy więc tylko nadmienić, że czynność kłębka naczyń krwionośnych odbywa się podobnie, jak w płucach, i że w nerkach odbywa się pewien rodzaj filtrowania czyli przesączania płynu krwistego. Podobnie jak płuca wydzielają kwas węglany, tak samo z nerek odchodzi mocz. Obrazek nasz uwidocznia żyłę nerkową, tętnicę nerek i resztę części aparatu moczowego. Nerka jest najważniejszym naszym „narządem odtruwającym."

Nasze narządy trawienia.

Trawieniem zowiemy wprowadzanie rozpuszczonych pokarmów do krwi, zapomocą której dochodzą one do wszystkich narządów i ich komórek. Jak to już poprzednio wyjaśniliśmy, odbywają się w organizmie naszym stałe czynności chemiczne czyli rozkład i łączenie się, celem

wytwarzania nietylko siły, ale i ciepła, które zarazem bezustannie powodują dopływ nowych pokarmów i przeciwnie odpływ zużytych już pozostałości, po spełnieniu swego zadania. O ile nam wiadomo, służy narząd moczowy w końcu wymienionemu celowi, gdy tymczasem narząd trawienia powoduje dopływ i odpływ świeżych pokarmów.

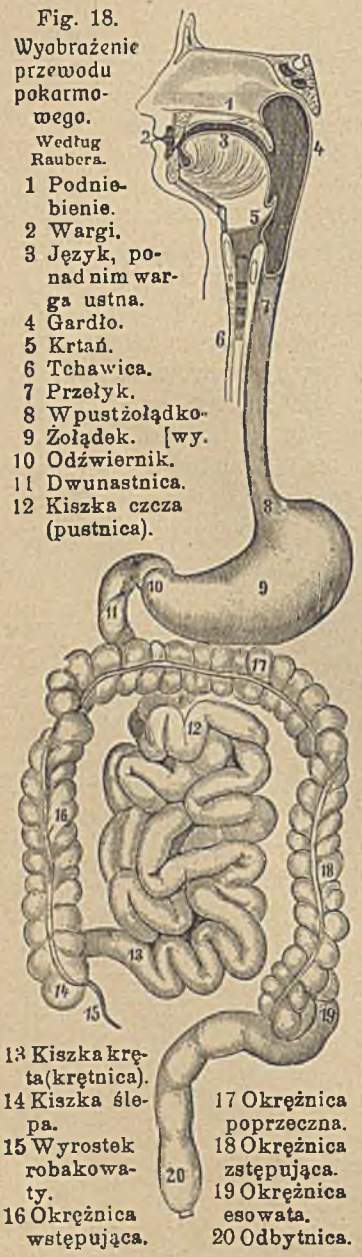


Fig. 18. Wyobrażenie przewodu pokarmowego. Według Raubera.
1 Podniebienie.
2 Wargi.
3 Język, ponad nim warga ustna.
4 Gardło.
5 Krtań.
6 Tchawica.
7 Przełyk.
8 Wpust żołądkowy.
9 Żołądek.
10 Odźwiernik.
11 Dwunastnica.
12 Kiszka czcza (pustnica).
13 Kiszka kręta (krętnica).
14 Kiszka ślepa.
15 Wyrostek robakowaty.
16 Okrężnica wstępująca.
17 Okrężnica poprzeczna.
18 Okrężnica zstępująca.
19 Okrężnica esowata.
20 Odbytnica.

Otóż narząd trawienia składa się z rury o rozmaitej szerokości i kształtu, wewnątrz wyłożonej błoną śluzową, która obficie zaopatrzoną jest w małe gruczołki, na zewnątrz wszakże otoczoną bywa warstwą mięśni, pośredniczących w poruszeniach narządu trawienia. Oprócz tego bywa ona odżywiana pewną liczbą większych gruczołów, umieszczonych wprawdzie na zewnątrz aparatu, będących jednak z nią połączonych. Rozpoczynając od góry, są to ślinianki jamy ustnej, trzustka i wątroba. Obydwie ostatnie umieszczone są w jamie brzusznej i swój sok gruczołowy, żółć i sok trzustkowy wylewają do kiszki. Narząd trawienia rozpoczyna się w jamie ustnej, która w celu przygotowania pożywienia jest zaopatrzoną w język, zęby, nerwy językowo-gardłowe i ustrój mięśni gardzielowych, jako też ślinianek umieszczonych po obydwu stronach jamy. Ślina człowieka zawiera pewnego rodzaju pierwiastek, który znajdujący się w naszych pokarmach krochmal zamienia w dextrynę, stanowiącą przejściowy stopień cukru, a zarazem środki spożywcze czyni przystępniejszymi dla żołądka.

Człowiek posiadający niedobry skład śliny, nie znosi pożywienia mącznego, albowiem krochmal spożyty w potrawach, a napęczniały wilgocią ust i żołądka, nie przemienia się zupełnie w cukier. Pozostając zaś niestrawionym, w stanie takim nigdy w krew wniknąć nie może.

Zadaniem jamy ustnej w dodatku jest również zmniejszanie, miażdżenie pożywienia i mielenie twardych części, nadto zapomocą ślin i śluzu nadanie ślizgości w ten sposób przygotowanej masie, ażeby jej ułatwić drogę,

jaką przez przewód pokarmowy ma do przebycia, ażeby dostać się do żołądka. W tym celu mamy zęby sieczne i trzonowe, jako też płyn ustny czyli ślinę, w obfitości pojawiającą się przy każdem podrażnieniu nerwów, działającem na ustną błonę śluzową. Ludzie jedzący szybko i pochłaniający wielkie kawałki pokarmów, nigdy w zupełności nie wyzyskają spożytego pożywienia, albowiem kęsy nie przeniknięte śliną, całkowicie nie mogą być strawione, skąd obciążają tylko żołądek i kiszkę, a wkońcu odchodzą bez pożytku.

Skoro uprzytomnimy sobie, o ile łatwiej płyn przenika rodzaj miazgi od masy stałej, wtenczas też zrozumiemy, jaką rolę odgrywają zęby w naszej czynności trawienia. Zdrowa ich powierzchnia, przeznaczona do gryzienia, jako też nienadwerężona ich siła odporna, nietylko są niezbędne do odczuwania przyjemności podczas jedzenia, ale także do łatwiejszego trawienia.

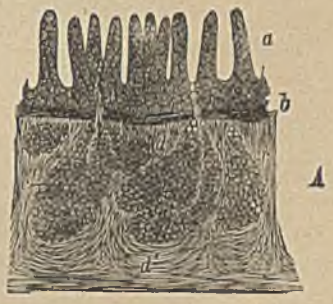


Fig. 19. Przekrój przez błonę śluzową dwunastnicy człowieka.

a Kosmki. *b* Podstawa błony śluzowej. *c* Gruczoły według Brunera. *1,1* Przewód rzeczonych gruczołów. *dd'* Głębiej leżące warstwy błony śluzowej i tkanina spodniej błony śluzowej.

Według Raubera.

P r z e ł y k (patrz nr. 18) będąc niejako dalszym ciągiem jamy ustnej, jest wiotkim kanałem leżącym poza rurą oddechową, którą chrząstkowate pierścienie utrzymują w sztywności; ujście swe do żołądka znajduje on tak nazwanym „wpustem żołądkowym.“ Zapomocą nacisku wytwarzanego przez połykanie jako też przez własny ciężar spożytych mas, a nadto wskutek gładkości kęsów przeniknietych śliną, zsuwają się one ku dołowi. Skoro się wydarzy, że są za wielkie albo za suche, wtenczas odczuwamy to zesuwanie, połączone niejednokrotnie z bólem.

Obce przedmioty, utkwione czasem w przełyku, albo też silne opuchnięcia przy niektórych ciężkich chorobach, utrudniają oddech tylko wtenczas, jeżeli ścieśniają lub uciskają kanał oddechowy czyli tchawicę.

Ż o ł ą d e k jestto skórą powleczony worek o różnej wielkości, stosownie do wieku i sposobu odżywiania się. Może on znacznie się rozszerzać, jest ruchomy i spoczywa pod przeponą, w lewej połowie jamy brzusznej.

Żołądek uskutecznia drugą połowę trawienia, a rozpuszczając białka, zamienia je na peptony. Podobnie jak jama ustna zawiera ślinę z właściwością trawiącą krochmal, tak zwanym ślinnikiem, zarówno żołądek posiada inny płyn, składający się z wody, pepsynu i kwasu solnego, która to zawartość przy silnem podrażnieniu żołądka w jednym dniu może osięgnąć nawet kilka litrów. Czynność żołądka jest więc przedewszystkiem potrzebna do pożywienia mięsnego. Błona śluzowa żołądka wy-

dziela sok żołądkowy o silnej kwaśnej woni. Dla przebiegu trawienia jest zarówno ilość, jako też jakość tego soku nadzwyczaj ważną, a niezliczonym osobom źródłem nieustannych cierpień. Wspomnieć tu tylko potrzeba mnogie katary żołądkowe, wrzody, rozszerzenie żołądka itp.

Ludzie spożywający wiele potraw i dużo pijący (szczególnie piwosze!), wskutek codziennego rozszerzania nabywają z czasem nadmiernie

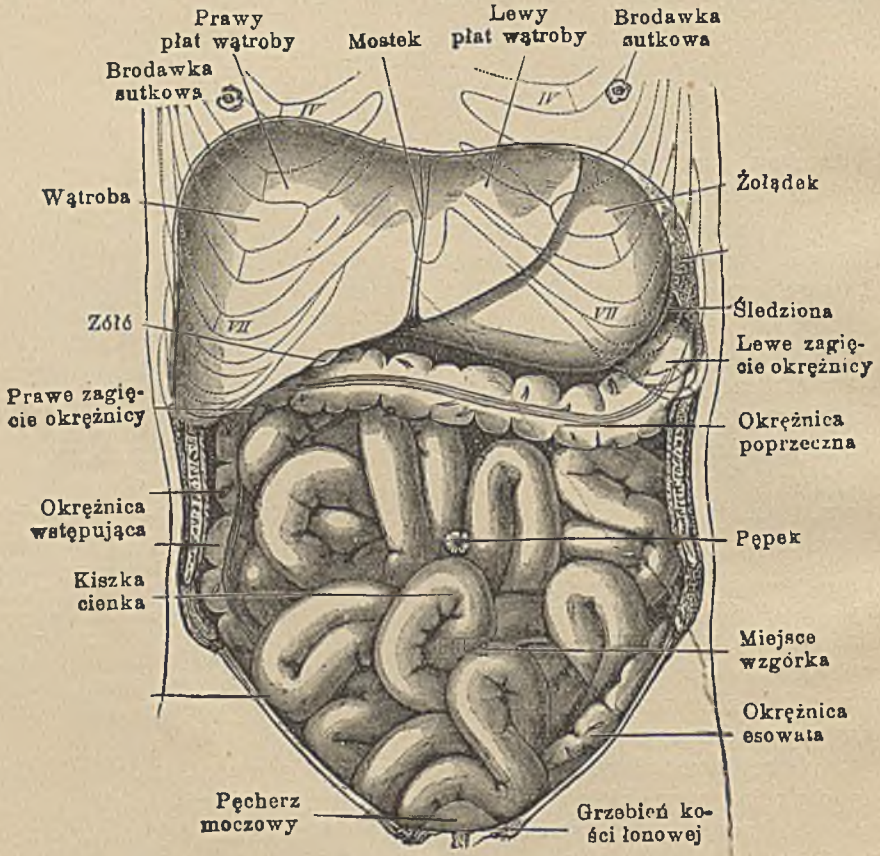


Fig. 20. Kiszki człowieka w naturalnem położeniu, widziane z przodu.
Według Panscha.

powiększony i wątły żołądek, który staje się zupełnie niepodobnym do normalnego i naturalnie nie jest też w stanie wytwarzać normalnego soku żołądkowego. Częste podrażnienia błony śluzowej żołądka różnemi korzeniami, alkoholem lub gorącemi potrawami, powodują z początku obfity wytwór soku żołądkowego, później wszakże są następstwem wątłości żołądkowych gruczołów i nerwów, jako też zmniejszania się albo nieprawidłowej właściwości soku żołądkowego.

Blednica, niedokrwistość i ogólne osłabienie, częstokroć powodują rozszerzanie się i opuszczenie żołądka.

OBJAŚNIENIA

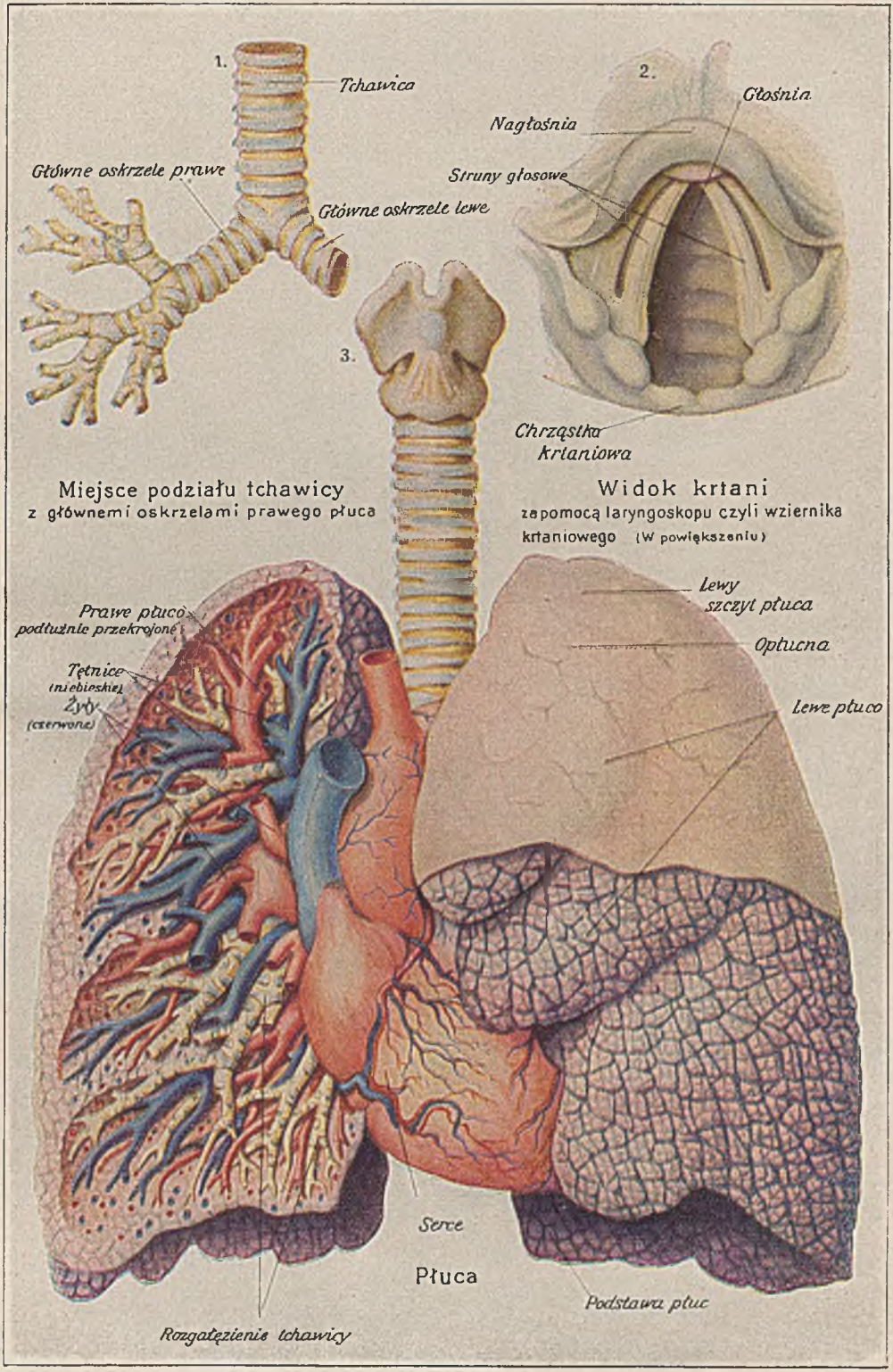
do tablicy 2

Tablica 2

1) Przedstawia dolną część tchawicy z jej rozgałęzieniami w prawem płucu, które dzieli się na trzy płaty. Sztywne, chrząstkowe pierścienie utrzymują tchawicę otworem i dozwalają powietrzu przechodzić.

2) Oddaje wygląd otworu krtani, tak zw. „głośni“, otoczonej ruchomemi i drgającemi „strunami głosowemi.“ Ściąganiem mięśni, przytwierdzonych do chrząstek krtaniowych, zawiera i otwiera się głośnia podczas śpiewu i mówienia; nagłośnia zaś służy do zapobiegania wpadywaniu pokarmów do krtani przy połykaniu.

3) Okazuje obydwa skrzydła płucne i to prawe w przekroju podłużnym, aby wykazać wewnętrzną budowę, a lewe obciągnięte do połowy opłucną. Podpadają szczególnie liczne naczynia, przebiegające płuca z wewnątrz i zewnątrz. Dają nam one wyobrażenie o ich krwistości. Rozgałęzienia tchawicy pouczają nas o tem, że wdychane powietrze doprowadzane zostaje aż do najdalszych tkanek płucnych, aby uskutecznić wymianę między składnikami krwi i powietrza. Serce mieści się dobrze zachowane w środku i wysyła swe arterye czyli tętnice na wszystkie strony. — O narządach oddechowych przeczytać należy na str. 20. U górnego końca tchawicy widzimy krtań, ruchomą, lecz ochranianą chrząstkami, a wyobrażoną tak, jak się przedstawia z przedniej strony ciała ludzkiego.



Narządy oddechowe.

Jestto ogólnie wiadomem, że potrawy zwrócone przy wymiotach nie doznały jeszcze do tego stopnia przemiany, która znamionuje zawartość kiszki, ale przeciwnie oddane w ten sposób pokarmy mają jeszcze dość wyraźne cechy spożytych pokarmów i odznaczają się kwaśną wonią, ścinaniem się (wspomnieć tu potrzeba o mleku), rozcieńczeniem i pomieszaniem wszystkich potraw i napoi. Wszystko to dowodzi, że główna czynność trawienia nie odbywa się w żołądku, ale przeciwnie w kiszce cienkiej, gdzie też rozpoczyna się zatarcie podobieństwa wszelkich potraw.

Zapomocą poruszeń mięśni, znajdujących się w ścianie żołądkowej, odchodzi kwaśna zawartość żołądka w małych ilościach przez odźwiernik do kiszki i tu podlega wpływom trzech innych soków trawiących, czyli śluzowi jelitowemu, kiszkowemu, żółci i sokowi trzustkowemu. Tłuszcz, który w jamie ustnej i żołądku dotychczas nie uległ przemianie, teraz dopiero się zamienia. Tworzenie się cukru i peptonu postępuje także w kiszce cienkiej i teraz rozpoczyna się wchłanianie rozcieńczonego płynu zapomocą kosmków kiszkowych.

Zrazu wydaje się wprost niepojętem, w jaki sposób ona wielka ilość rozpuszczonych pokarmów dociera do dróg krwionośnych, a stamtąd znowu do wszystkich części organizmu, pomimo że gołem okiem nie możemy odkryć widzialnego połączenia między kiszką a naczyniami wielkiemi. Kiszka przeciwnie aż do części końcowej jest zamkniętą, gdy tymczasem naczynia krwionośne, dochodzące do niej z zewnątrz, małe są tylko i rozgałęziają się w sposób siatkowaty. Mimo to zauważamy znikanie obfitego płynu kiszkowego, podczas gdy resztki pożywienia w stanie już stałym, a często zupełnie wysuszone, jako kał wychodzą z kiszki grubej, stanowiącej zakończenie odbytnicy. Z tego wynika, że błona śluzowa czyli wewnętrzna ściana kiszki zawierać musi przyrządy, które rzeczone wchłanianie umożliwiają. Jakoż tak się rzecz ma też w istocie. Przy błonie śluzowej dostrzegamy bowiem już gołem okiem maleńkie strzępy, tak zwane kosmki kiszkowe, gdzie znajdują się początki naczyń limfatycznych (albo też mlecznych). Są to cieniutkie rureczki, po których krąży limfa, podobnie do naczyń krwionośnych. Istnieje więc ogólne mniemanie, że one delikatne otwory komórek, otaczających rzeczone kosmki, wchłaniają płyn kiszkowy, który gromadzi się w większych rozgałęzieniach naczyń limfatycznych i wpływa do żył w miejscu od kiszki bardzo oddalonem. Wspomnianą tu limfę kiszkową zowiemy także mleczem pokarmowym, gdyż jest ona białego koloru z powodu swej zawartości tłuszczu.

Tak więc rozczynione pokarmy docierają zapośrednictwem kosmków kiszkowych i naczyń limfatycznych wprost do drogi krwionośnej.

Skoro czynność tę należycie zrozumiemy, wtenczas pojmiemy także, czemu stolec płynny tak bardzo wycieńcza człowieka. Jest on bowiem zawartością kiszki cieńkiej, a ponieważ wchłanianie płynu zapomocą kiszkowej błony śluzowej wogóle się nie odbywa, albo w małej tylko ilości, więc

dlatego też następuje szybkie wyczerpanie sił, jak to np. dzieje się przy cholerze. Jest zarazem prawdopodobnem, że przy obfitem wydzielaniu stolca i zbytecznem spożywaniu pokarmów nie wszystko jest strawionem, co jako kał odchodzi, ale że znaczna tegoż część stanowi resztki niewyzyskanych potraw, które z powodu przeładowania żołądka i kiszki wogóle całkowicie nie mogły być rozpuszczone i przebywają przewód pokarmowy jako niepotrzebny ciężar. Z tego widoczny osłabiający skutek obfitego jedzenia i picia jako też marnowanie cennych materyi spożywczych.

Ponieważ u kobiet częstokroć zachodzą także cierpienia na wątrobę, przeto musimy poświęcić kilka słów i temu największemu gruczołowi organizmu ludzkiego. (Zobacz „Lecznictwo“ pod lit. W.) Jak wiadomo, umieszczoną jest wątroba po prawej stronie poniżej przepony i posiada mocną tkankę. Wytwarza ona szczególny rodzaj soku trawiącego to jest żółć zielono-brunatną, mającą jako zadanie zapobiegać rozkładowi zawartości kiszki, a zarazem urabiania tłuszczu miazgi pokarmowej, ażeby mógł wniknąć w soki. Zastój a zarazem wstrzymanie się soku wątroby powoduje zakłócenia w czynności trawienia, nadto jasny stolec (dla braku barwiku żółciowego), jako też bóle wątroby. Ma ona jeszcze inne ważne zadania, któremi jednak tutaj bliżej zajmować się nie będziemy. Wątroba jest bardzo ważnym narządem, którego utrzymanie przy zdrowiu dla całego organizmu wielkiej jest doniosłości. — Figura 20 wskazuje nam położenie wnętrzności po usunięciu powłok brzusznych i siatki, a tablica kolorowa wyobrażająca „N a r z ą d y p i e r s i i b r z u c h a“ przedstawia nam dokładne wyobrażenie rzeczonych stosunków.

Narządy zmysłów.

Narządem zmysłu czucia jest skóra, którą z powodu jej szczególnych zadań już poprzednio obszerniej omawialiśmy. Pozostaje nam więc jeszcze oko dla odczuwania światła, ucho w celu odczuwania głosu, nos do odczuwania powonienia, a nadto język i jama ustna dla odczuwania smaku.

Jeżeli chcemy krótko oznaczyć, czem jest narząd zmysłu, i to w ten sposób, ażeby nas każdy zrozumiał, wtenczas musimy powiedzieć, że jest on aparatem czyli urządzeniem w celu chwytania zewnętrznych wrażeń i wprowadzania ich do naszego narządu uświadomienia czyli mózgu. Nerwy jako też ich dziwnie ukształtowane końcowe narządy opanowują przeto te aparaty a zadania ich wspierane bywają różnymi narządami pomocniczymi, w postaci małżownic usznych (ucho zewnętrzne), wargów i błony tęczowej. Bez zdrowych narządów zmysłowych niema też w mózgu naszym jasnych wyobrażeń, gdyż zbywa na koniecznem podprowadzeniu, a bez zdrowego mózgu niema znowu zdolności do przyjmowania wszystkiego tego, co zmysły nasunęły.

Z tego pochodzi też umysłowe zacofanie u wszystkich tych dzieci, które urodziły się głuchemi lub niewidomemi, jako też fałszywe pojęcia i wyobrażenia u osób chorych na umyśle, których mózg nie zdolnym jest zużywać w naturalny sposób wszystkiego, co nieuszkodzone narządy zmysłów zupełnie normalnie podprowadzają.

Urządzenia te czyli aparaty tak sztucznie są zbudowane, że np. tylko oko wrażliwem jest na promienie świetlne, gdy tymczasem ucho odczuwa tylko szelest, chociaż otaczająca nas atmosfera przepełnioną jest wszelkiego rodzaju podrażnieniami, a po wszystkich częściach organizmu naszego tylko równe znajdują się włókna nerwowe. Jak to już w jednym z poprzednich rozdziałów wyjaśniliśmy, dotąd nie znamy jeszcze delikatniejszej czynności przewodliwości nerwów, lecz mniej lub więcej mamy jedynie do dyspozycyi przypuszczenia mało jeszcze stwierdzone. Szczegółowe opisywanie skomplikowanych czyli zawiłych narządów zmysłów nie odniosłoby też dla naszej książki praktycznego celu, chcemy więc z tej przyczyny przytoczyć tylko najważniejsze ich części i krótko objaśnić przebieg czynności, dotyczącej zmysłu widzenia, słyszenia itp., aby czytelnik mógł niejako zrozumieć zachodzące objawy naturalne lub też chorobliwe.

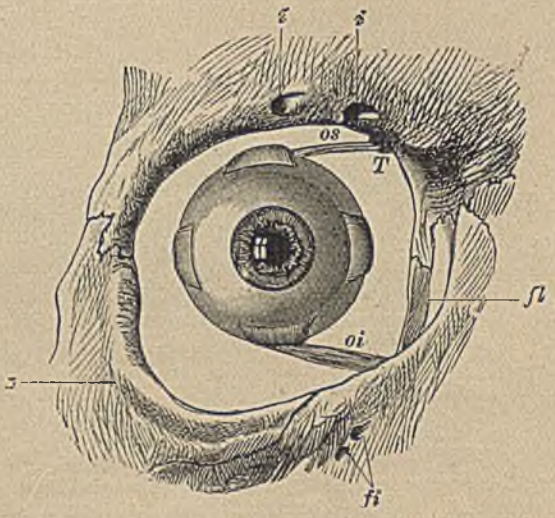


Figura 21.

Oczodół kostny wraz z gałką oczną (z prawej strony).

Warstwa tłuszczu jest odjętą. Cztery proste mięśnie oczne odcięte są przy miejscach przyczepu znajdujących się u gałki ocznej. *os* Ścięgno górnego ukośnego mięśnia ocznego wiodące od bloczka *T* do gałki ocznej. *oi* Dolny ukośny mięsień oczny.

Według Fuchsa.

Narządy zmysłów częstokroć są siedliskiem różnych zakłóceń, a tak są ważne zarówno dla naszego umysłowego rozwoju, jako i utrzymania się w codziennej walce o byt nasz, że rodzaj żeński także powinien jasne mieć wyobrażenie i pewne wiadomości zarówno o ich właściwości jako też obchodzeniu się z niemi. W naszych czasach zwiększa się słabość wzroku z dnia na dzień, a mało tylko ludzi posiada delikatne powonienie i dobry słuch. A to czemu? Ponieważ narządy zmysłów częściowo posiadają już wady utworowe, głównie zaś dlatego, ponieważ ogólna słabość nerwów coraz dalsze zatacza koła, a stąd

i nerwy zmysłów tracą swą działalność. Koniecznem jest więc szczególnie u kobiet, ażeby poznały stosunek, istniejący pomiędzy niedokrwistością i słabością nerwów, będący w łączności z wypowiedzeniem posłuszeństwa oczu, języka, a także ucha, zwłaszcza że tak często na podobne cierpienia się uskarżają.

Wyraźne choroby lokalne omówimy w późniejszych rozdziałach.

Rozpoczynamy więc z o k i e m. Jestto mała, okrągła gałka, której przednia powierzchnia zawiera źrenicę, przez którą promienie świetlne padają na dno oka. Otóż rzeczone dno największe ma znaczenie pod względem czynności widzenia, gdyż ono właśnie posiada rozgałęzienie nerwu wzrokowego, doprowadzającego do mózgu odebrane wrażenia. Źrenica nie jest więc, jak się może przypuszcza, zwykłym tylko otworem, ale przeciwnie posiada zawiłe urządzenia, jak tęczówka itp.

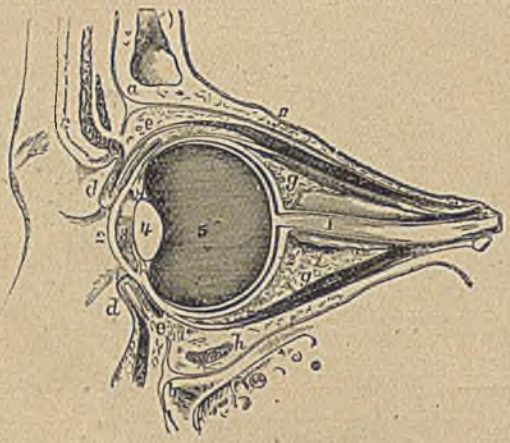


Fig. 22. Prostopadły przekrój oczodołu.

1 Nerw wzroku. *2* Rogówka. *2'* Twarda błona oczna. *3* Przednia komórka oczna. *4* Soczewka. *5* Ciałko szkliste. *a* Kość czołowa z zatoką czołową i wyrostkiem, tworzącym sklepienie oczodołów. *b* Kostno podłoże oczodołu, utworzone kością górnej szczęki. *c* Skóra czołowa. *dd'* Powieki. *e* Fałd spojówki. *f* Mięsień podnoszący górną powiekę. *g* Górny prosty mięsień oka. *g'* Dolny prosty mięsień oka. *h* Przekrój dolnego ukośnego mięśnia ocznego.

Według Schwalbego.

Promienia świetlne muszą nasamprzód przeniknąć rogówkę, której przejrzystość i bezbłędność pod względem widzenia jest niezbędną, później chwyta je tak zwana soczewka, to jest prowadzi je w ten sposób, że schodzą się w jednem miejscu. Wkońcu muszą jeszcze przeniknąć szkliste ciałko, ażeby wpaść do nerwu wzrokowego. Chcąc zadanie rogówki, soczewki itp. dobrze zrozumieć, trzeba znać nietylko fizykę, ale szczególnie optykę. Objaśnienia niegruntowne są tu wprost bezwartościowemi, przeto ograniczymy się tu na określeniu szczegołów tylko najpotrzebniejszych.

Ruchomość gałki ocznej podtrzymują małe tylko mięśnie, w różnych kierunkach umieszczone przy oku, łącząc takowe z oczodołem. (Zobacz fig. 21). Mięśni tych nie wspierają jednak nerwy oczne, z czego wynika, że chociażby takowe częściowo były ubezwładnione, to jednak zdolność widzenia w tem nic nie ucierpi. Powieka wraz z swemi gruczołami i rzęsami jest tylko ochroną dla oka, bez której jednak obyć się nie możemy.

Tęczówka (Iris), nazwana tak z powodu swego różnego zabarwienia, posiada właściwość rozszerzania się albo ścieśniania, przeto może też źre-

nicę powiększać albo zmniejszać. Jest ona także pewnego rodzaju ochroną dla oka, ponieważ działa jako zasłona od światła i zdolną jest powstrzymać zbyteczne promienia świetlne.

Oko wraz ze swym połyskiem, kolorem, możliwością poruszania się i wzrokiem rozróżniającym przedmioty nawet z dalekiej odległości, jest zaprawdę cudownem arcydziełem, którego utrzymanie przy zdrowiu winno być ważnem dla nas zadaniem.

Ponieważ rogówka, soczewka i ciałko szkliste proste promienie światła odwracają czyli „łamią“, więc części te nazywamy urządzeniem łamiącem światło (w przeciwieństwie do siatkówki jako urządzenia wrażliwego na światło, zawierającego rozgałęzienie nerwu wzrokowego). Błędami oka odnoszącymi się do łamania światła nazywamy te zboczenia prawidłowego stanu, które powodują, że na siatkówce nie może powstawać wyraźny obraz, albowiem z powodu wadliwego łamania się światła odnośne łączenie się promieni w pewien obraz nie odbywa się na wrażliwej części siatkówki. Błędy takie mogą być wrodzone, albo też spowodowane nietylko przez jednostronną pracę, oko zbytecznie natężającą, ale także przez zastarzałe przekrwawienie się oka, które ostatecznie jest wynikiem rzeczywistej zmiany w ukształtowaniu.

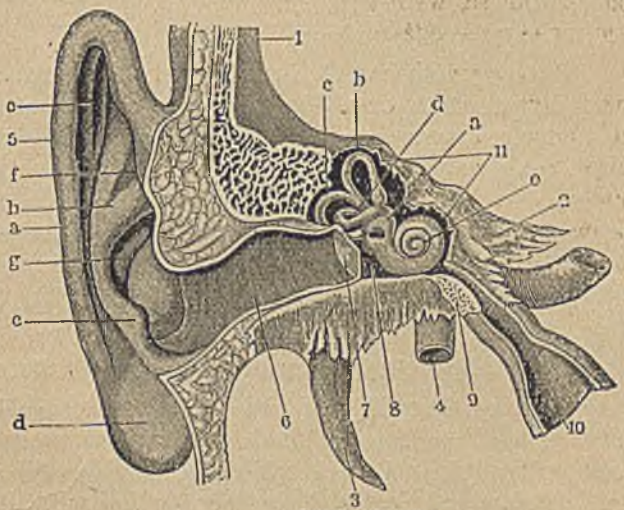


Fig. 23. Przekrój ucha.

1 Przekrój kości skroniowej. *2* Sklepienie kości skalistej. *3* Wyrostek rylcowaty. *4* Tętnica szyjna (wielka artery a). *5* Muszla uszna. *6* Zewnętrzny przewód słuchowy. *7* Błonka bębenkowa. *8* Jama bębenkowa. *9* Kostna część trąbki Eustachego. *10* Trąbka Eustachego. *11* Błędnik uszny. *a* (na prawo) Przedsionek. *bcd* (na prawo) Trzy kanały półkoliste. *e* (na prawo) Ślimak. *abcdefg* (na lewo) Części muszli usznej. Według Luschki.

Do spoglądania na dalszą przestrzeń wystarcza oko prawidłowe, co znaczy, że zdoła na siatkówce wywołać ostro zarysowany obraz bez osobnego „nastawiania się.“ Do spoglądania z blizka potrzeba jednak silniejszego łamania światła, ażeby z mniejszego oddalenia ten sam uzyskać obraz. W tym celu służy właśnie soczewka, zdolna uwypuklenie swe zmieniać i tym sposobem zyska na władzy załamywania. Własność tę za-

stosowania się do blizkości przedmiotu wydzielającego światło zowiemy siłą akomodacyjną soczewki czyli przystosowania się. Z wiekiem siła ta zanika, stąd też pochodzi, że starzy ludzie lepiej widzą z daleka aniżeli z blizkości. Przy pracy z blizka musi soczewka silniej się przystosowywać, a zatem wytęża się więcej aniżeli przy czynności, gdzie oko pracuje więcej dla całego otoczenia i to bez osobnego ustawienia. Stąd pochodzi też znużenie po długotrwałem czytaniu, szyciu i haftowaniu, jako też powolne osłabienie wszystkich narządów oka, jeżeli podobnego natężenia mięśni, soczewki i nerwów ocznych przez pracę poblizką za długo od oka się wymaga, albo też gdy oko przy ogólnej niedokrwistości nie jest należycie odżywiane.

Tak więc obraz oddalonego przedmiotu powstaje w oku naszem, sama czynność widzenia odbywa się jednak w mózgu. „Widzimy“ bowiem dopiero wtenczas, gdy dochodzimy do świadomości obrazu. Stajemy się więc zupełnie ociemniałymi, jeżeli nerw oczny wypowiada posłuszeństwo, chociaż posiadamy dobrze ukształtowane i czyste oko. Możemy natomiast widzieć niejako tylko mózgiem bez współdziałania oka, gdy np. podczas febry lub też u osób cierpiących na umyśle zachodzą szczególne podrażnienia mózgu. Mówimy wtenczas o złudzeniach, marzeniach na jawie i widzeniach.

Figura 22 wyobraża nam oko i wszystkie jego części.

Ucho. Rozróżniamy ucho zewnętrzne, środkowe i wewnętrzne czyli błędnik. Małżowina czyli muszla uszna, będąca u wielu zwierząt silniej rozwinięta aniżeli u człowieka, chwyta głos i stanowi wstęp do zewnętrznego przewodu słuchowego, który prowadzi do ucha środkowego. Zewnętrzny ten przewód słuchowy pokryty jeszcze jest skórą muszli usznej i posiada wiele gruczołów, które czasami wydzielają taką ilość woszczku, że objawiać może się na pewien czas przytępienie słuchu. Zakończeniem jego wewnętrznej części jest błona bębenkowa. Dłubiąc w uchu ostrymi przedmiotami, może ów nadzwyczajnie ważny dla swej czynności narząd nader łatwo zostać zranionym. Jak wiadomo, przenosi rzeczona błona drgania, odbierane od powietrza wprawionego w ruch, na kosteczki słuchowe, one dziwne małe tworki znajdujące się w jamie bębenkowej. Każde zgąszczenie albo też zmarszczenie wywołane blizną jako też nagromadzenie się jakiegokolwiek płynu w jamie bębenkowej, działa szkodliwie na delikatną czynność błony bębenkowej. Tak zwana trąbka słuchowa jest delikatnym przewodem, który łączy jamę bębenkową z nosowogardłową jamą, a wyłożonym jest błoną śluzową gardła. Służy ona do wpuszczania powietrza do jamy bębenkowej. Tak więc choroby gardła łatwo przenoszą się także na ucho.

Ucho wewnętrzne czyli błędnik umieszczone jest w kości czaszki, a składa się z kanałów półkolistych i ślimaka, zawierających pewnego rodzaju płyn wraz z zakończeniami nerwów słuchowych. Drgania błonki bębenkowej przeniesione na kostki słuchowe wprawiają także w ruch

zawartość ucha wewnętrznego czyli błędnika, która znowu podrażnia „komórki słuchu“, stanowiące zakończenia nerwów.

A zatem i tu odróżniamy części podprowadzające i części wrażliwe na głos, jako też i tu jedynie wtenczas istnieje usłyszenie jakiegoś odnośnika, skoro nerw słuchu zyskane z zewnątrz podrażnienia dokładnie podprowadza mózgowi. Rozumie się, że słabość nerwów zmniejsza także zdolność przyjmowania wrażeń nerwu słuchowego. Niedokrwistość albo też napływ krwi do głowy wytwarza szelesty nerwowe w rodzaju szumu i dzwonienia w uszach; oczywiście, że zapchanie zewnętrznego kanału słuchowego usuwa spółdziałanie błonki bębenkowej.

Zmysł powonienia, smaku i dotykania. Chcąc odczuć jakiś znamienny zapach, natenczas silnie oddychamy nosem. Jestto zaś o tyle koniecznem, ażeby ciałka powietrzne dotarły do nerwu węchowego. Poznawszy bliżej arcydzieła takie jak oko i ucho, wydaje nam się narząd powonienia nadzwyczaj skromnym. Otóż na załączonym obrazku widzimy tylko rozgałęziony nerw z delikatnemi jego końcowemi gałązkami, jako też błonę śluzową jamy nosowej z innymi nerwami mózgowymi, które pośredniczą odnośne czucia.

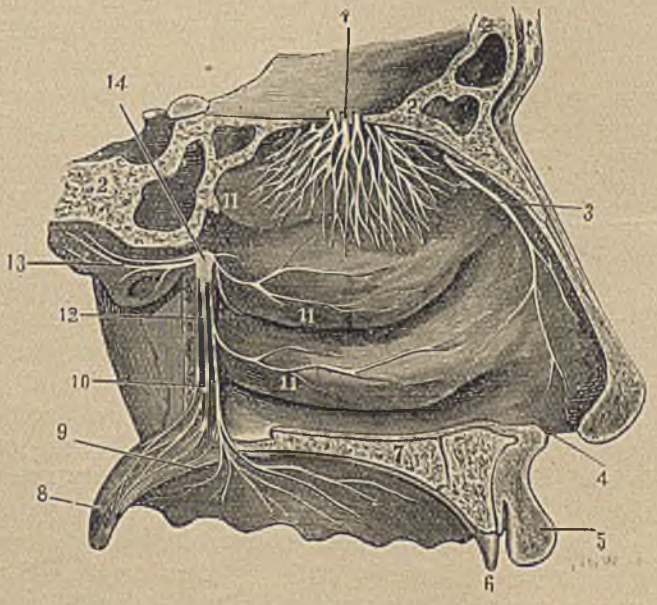


Fig. 24. Przekrój nosa. Według Königa.

1 Rozgałęzienia nerwów węchowych. *2* Kość czaszkowa. *3, 10, 12, 13* i *14* Rozgałęzienia nerwów głowy. *4* i *5* Nozdrza i wargi. *6* Ząb. *7* Twarde podniebienie. *8* Języczek podniebienny. *9* Podniebienie miękkie. *11* Muszle nosowe.

Ażeby powonienie uskutecznić, nie potrzeba w tym celu żadnych uciążliwych czynności i żaden też sztucznie urządzony aparat nie potrzebuje być w ruch wprawiony, aby powonienie doprowadzić do nerwu węchowego. Nos jest chwytaczem zapachu, podczas gdy nerw osobliwe jego uczucia podprowadza do mózgu.

Wybitniej od zmysłu powonienia objawia się zmysł smaku. Główna jego siedziba znajduje się na powierzchni języka, posianej wielu małemi brodawkami o rozmaitych kształtach, w których znajdują się za-

kończenia nerwów. Tylko materye ciekłe zdolne są wzbudzić odczuwanie smaku, który stosownie do ich jakości jest rozmaity, jako to: gorzki, słodki, gorzkawosłony itp. Wspomniane brodaweczki językowe muszą się więc bezpośrednio zetknąć z materyami przeznaczonemi do smakowania, gdyż inaczej odczuwanie smaku wytworzyć się nie może. Na czem odnośna czynność w rzeczywistości polega, że jeden pierwiastek silniej pobudza nerw smaku aniżeli inny, dotąd nie zostało należycie zbadane; fizykalno-chemiczne przymioty ciekłych pierwiastków nie wyjaśniają dostatecznie wszystkich znanych zjawisk.

Jest jeszcze jako wspomnienia godne, że przy zakłóceniach żołądka, zapaleniach mózgu albo też nerwowych przypadłościach częstokroć zachodzi tak zwany smak fałszywy lub też brak smaku, chociaż przyjmowane pokarmy zwykłą posiadają jakość, a język wraz z swymi nerwami językowo-gardłowymi także jest zupełnie zdrowy. Zachodzą tu przeto niewyjaśnione dotąd zakłócenia w drogach nerwowych, musimy więc śledzić za przyczynami głębiej jeszcze leżącemi.

Tego rodzaju zakłócenia najczęściej zachodzą właśnie u kobiet. Dokładna znajomość fizyologicznej czynności smaku, doprowadzi także do należytego poznania zachodzących zmian chorobliwych.

Zmysł dotykania ma swe siedlisko w skórze. Jak to już wynika z historyi rozwoju człowieka, jest skóra pierwiastkowym narządem zmysłów, a w budowie swej więcej zawiła od zmysłu smaku i powonienia. Tak więc odczuwanie temperatury, nacisku i bólu pośredniczy przedewszystkiem skóra zapomocą kończyn buławek nerwowych i ciałek dotykowych, znajdujących się w zewnętrznem łożysku komórek skórnych. Najdelikatniejszą właściwość czucia posiadają końce palców i wargi; gruba skóra górna, powstała z powodu ciężkiej pracy, pozbawia ręce tej delikatności pod względem dotyku. Stąd też pochodzi, że kobiety swemi pielęgnowanemi rękoma i wydelikaconą ogólną zdolnością czucia, zdołają na tem polu o wiele więcej zdziałać od mężczyzny, który mniej delikatny posiada ustrój tychże narządów. Dlatego też od dawna już uprawiały kobiety zawsze delikatne lekkie roboty ręczne.

Dotykając przeto skórą naszej ręki jakiebądź ciało, poznajemy zarazem ciepło, kształt, twardość i powierzchnię rzeczonego przedmiotu; zapomocą zmysłu dotykania poznajemy więc mechaniczne właściwości pewnego ciała.

Narządy płciowe kobiety.

Omawiając mięśnie, oznaczyliśmy serce i macicę jako ważne narządy mięśniowe, mimo to nie opisaliśmy dotąd macicy jeszcze z tem zastrzeżeniem, że uskutecznimy to przy sposobności omawiania narządów płciowych.

U kobiety rozróżniamy wewnętrzne i zewnętrzne narządy płciowe.

W przeciwieństwie do mężczyzny, którego najważniejsze narządy płciowe przymocowane są zewnątrz u jamy miednicowej, a który płciową swą czynnością daje równocześnie tylko popęd do właściwego zapłodnienia, umieszczone są u kobiety narządy płciowe w jamie miednicy i tylko one same dokonują powstawanie i rośnięcie nowego człowieka. Zadanie rozmnażania ludzkości w głównej mierze przypada kobiecie, zowiemy ją przeto „matką rodzaju ludzkiego."

Zewnętrzne narządy płciowe składają się tylko z pokrytych otworów dla cewki moczowej i pochwy (zaczątek „cewy płciowej"), nadto z małych gruczołów, ciał naprężnych i tak zwanej „łechtaczki", przeznaczonej na wywoływanie uczuć płciowych. Znajdujące się także fałdy skóry, mniej lub więcej porośnięte tłuszczem, które bezpośrednio pokrywają wejście, a noszą nazwę „małych i wielkich warg sromowych", nie mają osobnych czynności do działania i są raczej narządami ochronnymi.

Jakkolwiek części żeńskie tychże narządów odróżniają się niejako od narządów płci męskiej, to jednak mają one te same podstawy, z których się rozwinęły i równie składają się tylko z tworów, jakie zachodzą także u mężczyzny, chociaż u niego są mniej lub więcej rozwinięte, a wskutek tego również inaczej ułożone. I tak w męskiej cewce moczowej, stanowiącej równocześnie kanał odprowadzający nasienie, odpowiada podobieństwem „łechtaczka", u niektórych kobiet o tyle powiększona, że staje się podobną do prącia męskiego. Wielkie wargi sromowe utworzyły się u dołu mężczyzny w jądrownik (moszną), w którym nosi swe gruczoły zarodkowe czyli jądra, gdy u kobiety gruczoły płciowe czyli jajniki, dobrze zakryte umieszczone są w miednicy, po prawej i lewej stronie macicy.

Równy zawiązek obydwu rodzai wynika z rysunku obok umieszczonego, a przypatrzywszy się dokładnie pojedyńczym jego częściom, rozpoznamy także podobieństwo męskich i żeńskich narządów płciowych.

Z czubka wzgórka płciowego tworzy się w dalszym rozwoju prącie męskie, gdy jednak nastąpi przerwa rozwoju, wtenczas przeradza się takowy w łechtaczkę. Wał płciowy przemienia się w jądrownik albo wielkie wargi sromowe. Rowek płciowy przetwarza się u mężczyzny w szew, u kobiety natomiast w szparę sromową, która zawiera wyżej wspomniane otwory. Koniec ogonowy cofa się i powoli można rozpoznać otwór jelita, gdzie wyraźnie już zaznacza się okolica krocza. Takowa jest u mężczyzny obszerniejsza aniżeli u kobiety, albowiem otwór płciowy znajduje się u niego dopiero na końcu prącia męskiego, a nie wewnątrz „szwu", jak u kobiety. Zarówno długość jako i trwałość krocza zwana jest również „międzykroczem", albowiem wsunięta jako ściana przedzielająca otwór odchodowy od pochwy, ważną odgrywa rolę przy akcie porodzenia. W części trzeciej książki naszej obszerniej jeszcze o tem pomówimy.

Załączone trzy rysunki przedstawiają nam tylną część ciała począwszy od dwu do czteromiesięcznego płodu, uprzytomniając nam wyraźnie ciekawą tę czynność.

Zupełne zrozumienie stosunków płciowych zyskamy dopiero zapomocą porównywania obydwu rodzai. Samoistne traktowanie jednej tylko płci jest przeto oderwaniem od całości, które pod względem historycznego rozwoju zupełnie jest niemożliwem i koniecznie musi doprowadzić do fałszywych wniosków. Nadto przyczynia się ono także do duchowej rozpadliny, jaka niestety istnieje pomiędzy obydwu rodzajami, a która prowadzi do jakichś wyobrażeń, zupełnie nie odpowiadających rzeczywistości o fizyologicznej mniejszej wartości kobiety.

Rozdział nasz anatomiczno-fizyologiczny o kobiecych narządach płciowych ma to zadanie, ażeby objaśniająco działał na odnośne umysły.

Zewnętrzne narządy płciowe kobiety, tak zwany srom, zaopatrzony nerwem rdzenia kręgowego, jest siedliskiem czucia płciowego. Najważniej-

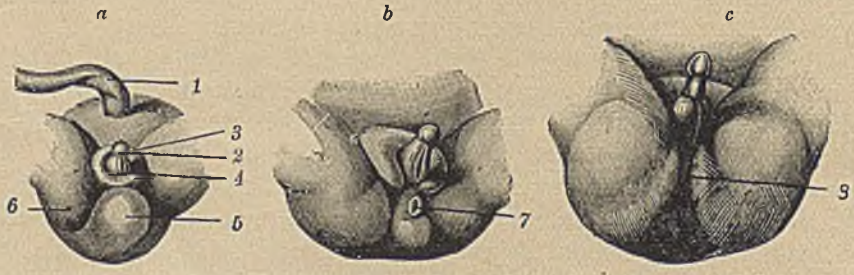


Fig. 25. Tylna część ciała odnośnego płodu.

a Płód dwumiesięczny: *1* Pępowina. *2* Wzgórek płciowy przeradza się u mężczyzny w członek, w łechtaczkę natomiast u kobiety. *3* Wał płciowy, z którego wytwarzają się wielkie wargi sromowe albo też jądrownik. *4* Rowek płciowy, zamyka się u mężczyzny w „szew“, gdy zaś u kobiety zawiera otwory cewki moczowej i pochwy. *5* Koniec ogonowy, który coraz więcej się cofa w miarę rośnięcia ciała. *6* Udo.

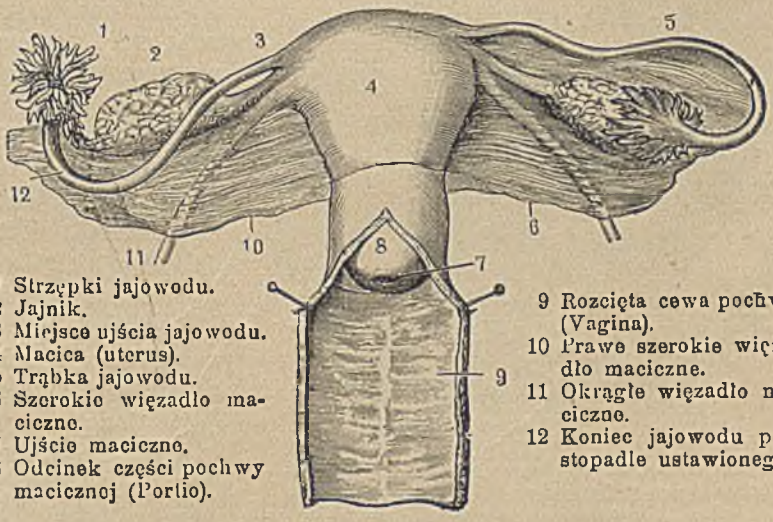
b Płód trzymiesięczny: *7* Otwór jelitowy się utworzył, a koniec ogonowy traci swe zaokrąglenie. Typ kobiecy, łechtaczka się cofa.

c Płód czteromiesięczny: Typ męski już się wytworzył. *8* Na miejscu rowka wyraźnie już jest widzialny „szew.“

szym jest ten nerw, który prowadzi do łechtaczki podobnie jak u mężczyzny, z tą jedynie różnicą, że u tegoż jest dłuższy, albowiem bywa zastosowany do jego dłuższej cewki moczowej. Drugi nerw rdzenia kręgowego łączy się u mężczyzny wraz z powrózkiem nasiennym w jądrowniku, gdy tymczasem u kobiety kończy się w wielkich wargach sromowych.

Związek rzeczony zewnętrznych narządów płciowych z rdzeniem kręgowym, a przezeń z mózgiem, tłomaczy poniekąd umysłowe „wyczerpanie“ po płciowem wytężeniu, jako też pobudzanie narządów płciowych zapomocą uzmysławiania, a zatem przez wyobrażenia i myśli. U wielu kobiet nie istnieje wogóle tego rodzaju pobudzanie chęci zmysłowych, z czego znowu wynika, że zachodzi tutaj zakłócenie w drogach nerwowych i to prawdopodobnie mniej w ich przewodzie, jak w narządzie samowiedzy czyli mózgu. Zachodzące nieprawidłowości w narządach płciowych nadzwyczaj rzadko tylko są przyczyną płciowej nieczułości.

Teraz zbliżamy się do omówienia wewnętrznych narządów płciowych. Składają się one z jajników, jajowodów, przybytku płodu (macicy) i pochwy. Jajniki albo też kobiece gruczoły płciowe są małemi ciałkami o kształcie długiego grochu, na których powierzchni dojrzewają i odłączają się komórki jajowe, ażeby przez delikatny przewód jajowodów dotrzeć do jamy macicy, gdzie rozpuszczają się i znikają, albo też po zapłodnieniu przyczepiają się do ściany macicy i od nowa poczynają wzrastać. Rzeczone jajowody posiadają strzępiaste zakończenia, które swobodnie się poruszają obejmując zarazem jajniki, jak to rysunek nasz wyobraża. Przyjrzawszy się dokładnie lewej stronie załączonego rysunku, łatwo pojmiemy, w jaki sposób komórki jajowe docierają do jajowodu.



1 Strzępki jajowodu.
2 Jajnik.
3 Miejsce ujścia jajowodu.
4 Macica (uterus).
5 Trąbka jajowodu.
6 Szerokie więzadło maciczne.
7 Ujście maciczne.
8 Odcinek części pochwy macicznej (Portio).
9 Rozcięta cewa pochwy (Vagina).
10 Prawe szerokie więzadło maciczne.
11 Okrągłe więzadło maciczne.
12 Koniec jajowodu prostopadle ustawionego.

Fig. 26. Wewnętrzne narządy płciowe kobiety. Według Koniga.

Na obrazku naszym wyobrażona jest pochwa w stanie rozciętym, ażeby tem łatwiej uwidocznić szyjkę ujścia macicznego. Uterus czyli macica, ów przybytek płodu ma kształt gruszki; jestto stałe ciało o silnych mięśniach, do którego górnej części wpływają jajowody, a przeciwnie z dolnej części uchodzi skórzana pochwa, stanowiąc niejako dalszy ciąg macicy.

Ujście maciczne czyli wejście do macicy jest małym tylko dołeczkiem u istot, które jeszcze nie rodziły, a rowkiem poprzecznym u kobiet, które już dziecku życie dały.

Pochwa bardzo jest rozszerzalną i zaopatrzoną obficie we fałdy.

Powróz widzialny na obrazku naszym poniżej jajowodu jest okrągłem więzadłem macicznem, a rozłożona skóra szerokiem więzadłem macicznem, utworzonem z pokryć otrzewnej. Przy wszelkiej ruchliwości służą one macicy za pewnego rodzaju oparcie,

a często są siedliskiem bolesnych czynności. Jajniki połączone są zarówno z bocznemi ścianami, jako i strzępkami jajowodu.

Macica umieszczoną jest zarówno ze swemi przyczepkami w małej jamie miednicy i może się tam swobodnie poruszać, chociaż otoczoną jest kościstemi ścianami. Leży ona między pęcherzem, a grubą kiszką i w stanie prawidłowym pochyloną jest nieco ku przodowi. Stosownie do stopnia zapełnienia pęcherza, który umieszczony jest przed macicą, albo też według ułożenia i zawartości zakrętów kiszek zmienia się także przejściowo jej położenie. Otacza ją gęsta sieć naczyń krwionośnych, dlatego w razie znacznego przypływu krwi, częstokroć krwią jest przepełniona. Długotrwałe zakłócenia, pojawiające się w jamie miednicy, oddziałują także niekorzystnie na macicę i jej poboczne narządy, a zarówno wywierają na nie wpływ otaczające siecie nerwowe.

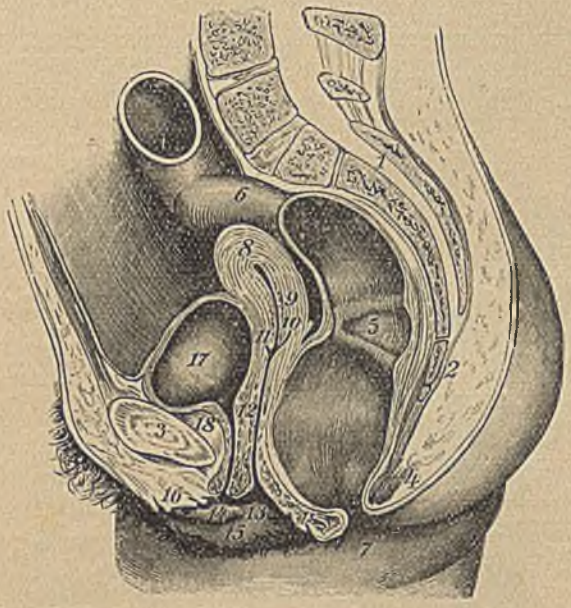


Fig. 27. Cięcie strzałkowe przez miednicę zmarzniętego trupa kobiecego. *1* Kość krzyżowa. *2* Kość guziczna. *3* Spojenie łonowe. *4* Zewnętrzny mięsień, zaciskający otwór stolcowy. *5* Okolica grubszych mięśni, zwana także trzecim mięśniem zaciskającym. *6* Przejście esowego jelita do jelita grubego. *7* Otwór odchodowy. *8* Dno macicy. *9* Szyjka maciczna. *10* Tylna warga maciczna. *11* Przednia warga maciczna. *12* Pochwa. *13* Wejście do pochwy. *14* Mała warga sromowa. *15* Wielka warga sromowa. *16* Łechtaczka. *17* Pęcherz moczowy. *18* Cewka moczowa. Według Raubera.

Obok załączona podobizna uwidocznia nam najlepiej ułożone obok siebie narządy miednicy, a przedewszystkiem normalne ułożenie zdrowej macicy.

Przechodząc do rozwoju wewnętrznych narządów, przedewszystkiem musimy zaznaczyć, że jądra i jajniki w równy sposób się rozwinęły, a ze względu na swoje znaczenie nazywane bywają gruczołami zarodkowymi, albowiem dostarczają „zarodków“ do nowego życia w postaci komórek jajowych i plemników. U kobiety pozostają gruczoły zarodkowe w miednicy i to mniejwięcej w tem samem miejscu, gdzie były pierwotnie; natomiast u mężczyzny spuszczają się niżej i występują nawet na zewnątrz, gdzie je obejmuje skórzany worek czyli jądrownik. Przewód nasienny wiedzie jednak z powrotem do miednicy.

W okresie gdy narządy wewnętrzne jeszcze się nie odróżniają, tj. zanim wytworzy się pewien charakter rodzajowy, znajdują się obok narządów moczowych jeszcze inne przewody, z których jeden zowiemy przewodem Wolffa, drugi zaś przewodem Müllera. Otóż z przewodu Müllera tworzy się u kobiety jajowód, gdy tymczasem u mężczyzny z przewodu Wolffa powstaje przewód nasienny. Miejsce zaś zobopólnego połączenia ich wyrasta u kobiety w uterus (macicę), a mężczyzna na tem samem miejscu zatrzymuje mały tworek, nazwany łagiewką męską (utriculus masculinus). W rzadkich wypadkach zauważono także u mężczyzny prawdziwy uterus.

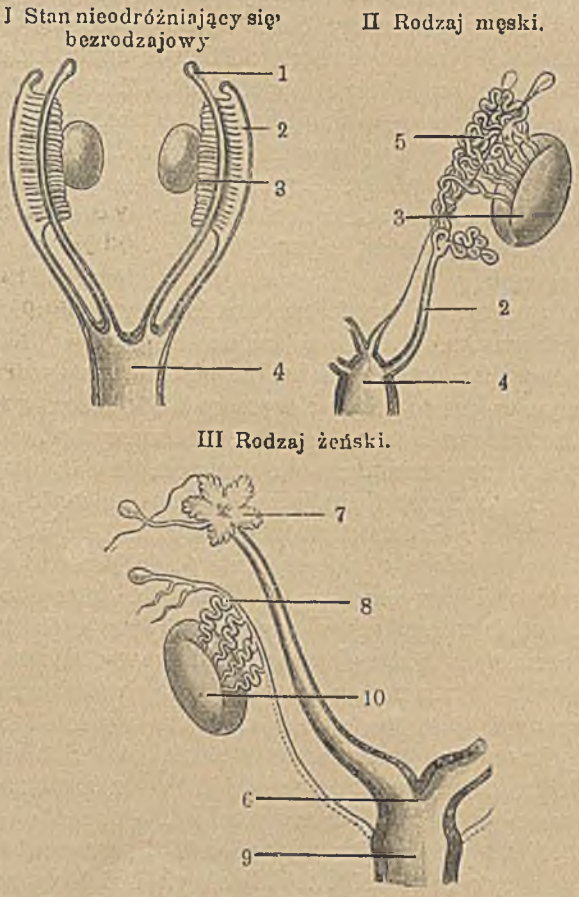


Fig. 28. Rozwój wewnętrznych narządów płciowych.
Powiększenie według Landolsa.

1 Przewód Müllera.
2 Przewód Wolffa.
3 Gruczoły zarodkowe (jądro czyli ovarium).
4 Cewa narządów płciowych.
5 Jądro poboczne.
6 Macica.
7 Strzępki jajowodu z jajowodem.
8 Przewód Wolffa w zaniku.
9 Pochwa.
10 Jajnik (ovarium).

Z obok podanego rysunku I rozpoznajemy stan nie odróżniający się, jaki zachodzi u każdego płodu ludzkiego (zarodek dwumiesięczny). W miesiącu trzecim, gdy płód odnośny zwykle przybiera ludzką postać i zwany bywa „Foetusem", wtenczas rozwija się też powoli typ rodzajowy i z czasem znajdujemy kształty podobne, jak to wskazuje rysunek II i III. Przy rodzaju męskim (rysunek II) widzimy istniejące w miednicy stosunki przed spuszczeniem się jądra i po zaniku zbytecznego już przewodu (wewnętrznego) Müllera, gdy tymczasem przy rodzaju żeńskim (rysunek III), widzimy w przeciwieństwie, jako przewód Müllera stał się grubszym, a przewód Wolffa (zewnętrzny) zanikł.

Z tego wynika, że i przy wewnętrznych narządach płciowych równe mamy podstawy, a przy dalszym rozwoju u obydwu rodzai podobne tworki.

Względnie czynności narządów płciowych wypada jeszcze nadmienić, że działają one więcej zaczepnie na organizm żeński, aniżeli u mężczyzn. Podczas bowiem, gdy u mężczyzny odpływ plemników niezależnym jest od wyznaczonego czasu i tylko podlega jego woli, zachodzi u kobiety dojrzałej i to w pewnych odstępach czasu, mimowolny odpływ komórek płciowych czyli tak zwanych jajek. Zadaniem kobiety jest również przechowywanie w swoim żywocie do ukończenia dojrzałości zapłodnionego jajka, a wkońcu wyprowadzenie na światło dzienne dojrzałego już i w istotę rozwiniętego płodu. Czynność pierwszą zowiemy menstruacyą, od łacińskiego menses (miesiąc), także p e r y o d e m albo miesiączką. Równocześnie z odłączeniem dojrzałego jajka od jajnika, odbywającem się co cztery tygodnie, pojawia się w macicy krwawienie. Przyczyny tegoż dotąd zupełnie jeszcze nie wyjaśniono, a dzisiejszy jego przebieg u kobiet europejskich tyle ma chorobliwych objawów, że sposób w jaki obecnie występuje, z całą pewnością uważać można za niekonieczną potrzebę natury. Jaki wpływ wywiera na to płciowe wyczerpanie kobiety, przytłumianie, choroby zakaźne, rubaszne obchodzenie się mężczyzny itp., można jedynie się domyślać. Jest to zawsze szczególnie dziwnem, że u dużo zwierząt nie zachodzą miesięczne krwawienia, a jednak odbywa się u nich regularny odpływ komórek jajowych. Zachodziły również wypadki, że w ciążę popadały nietylko kobiety karmiące, u których krwawienie jeszcze się nie powtórzyło, ale także młode dziewczęta, krwawień wogóle jeszcze nie mające. Dowodzi to, że odpływ komórek jajowych możliwym jest również bez krwawienia miesięcznego. Dla wyjaśnienia menstruacyi stworzono teoryę „o fali miesięcznej.“ Przez nazwę tę rozumie się przyspieszenie i zwolnienie przemiany materyi, które powtarza się co cztery tygodnie i to w ten sposób, że po przyspieszeniu pojawia się krwawienie jako wynik dojrzenia i odłączenia się jajka, które zawsze połączone jest ze znaczniejszym przypływem krwi i pewnem podrażnieniem nerwów. Prawdopodobnie jednak nie u wszystkich kobiet będzie można zauważyć taką przemianę materyi, a chociażby ona w istocie zachodziła, to jednak nie będziemy mogli podać głębszej przyczyny, zwłaszcza że u rodzaju męskiego jej wogóle się nie spostrzega. Ważniejszem natomiast byłoby szukanie takiego falowania miesięcznego zwłaszcza u kobiet drażliwych, których cały organizm zbyt wielki bierze udział przy wytwarzaniu komórek jaj, a stąd wywołuje objawy, jakich napróżno szukamy u kobiet silnych i nerwowo spokojnych.

Bliższych szczegółów o właściwościach normalnego albo chorobliwego peryodu szukać należy w drugiej części dzieła naszego (pod menstruacya, chorobliwa).

Czynność druga rośnięcia jajka zapłodnionego w żywocie matki nazywa się b r z e m i e n n o ś c i ą, i znajdzie czytelnik bliższe jej określenie w części trzeciej, a zarazem czynność trzecią, to jest poronienie albo wyparcie dojrzałego już płodu zwane „rozwiązaniem.“

Kobiecy gruczoł mleczny.

Po bocznych stronach ściany piersiowej mają obydwie płcie równomierne zaokrąglenia z brodawkami piersiowemi, tak nazwane p i e r s i. One to zawierają tkankę gruczołkowatą, która u kobiety silniej rozwinięta i w łącznej tkance znaczne zawiera pokłady tłuszczu. Po wydaleniu dojrzałego płodu czyli porodzeniu, wytwarza gruczoł piersiowy pewnego rodzaju płyn, który służy do odżywiania niemowlęcia. Z tego wynika, że nawet po rzeczywistem odłączeniu dziecka od matki, jeszcze panuje związek pomiędzy obojgiem, trwający tak długo, aż dziecko inny już pokarm zdolne jest przyjmować. Rzeczony płyn bardzo jest podobny do mleka zwierzęcego, jednakże obficiej zaopatrzony w cukier, a uboższy w tłuszcz. Wydzielanie jego dzieje się wskutek nacisku i ssania, a przy nadmiernem przepełnieniu albo słabości tkaniny wypływa sam ze siebie, jako też może pojawiać się obficiej lub skąpiej, stosownie do pożywienia matki, albowiem wytwarza się z jej krwi.

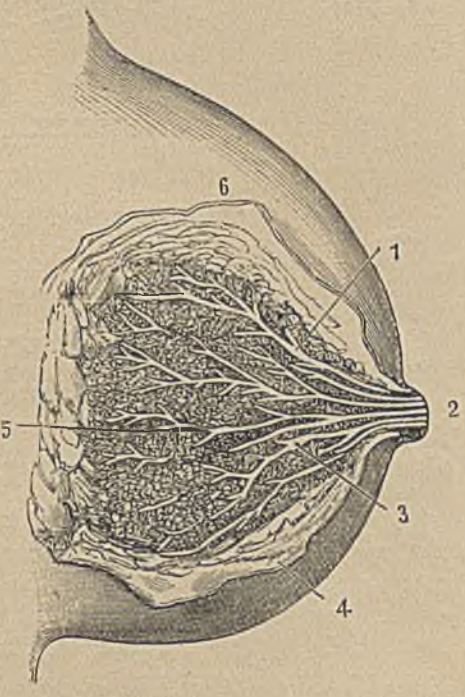


Fig. 29. Częściowy przekrój piersi kobiety. Według Königa.
1 Główne przewody mleczne. *2* Brodawka mleczna z ujściem kanałów mlecznych. *3* Główny przewód mleczny. *4* Skóra z tkanką tłuszczu. *5* Tkanka gruczołów. *6* Skóra zewnętrzna.

Komórki gruczołów mlecznych dostarczają kropli tłuszczowych, białka i cukru mlecznego, ale jedynie wtenczas, gdy same bywają wystarczająco odżywiane; woda, sole i zachodzące możliwe składniki, znajdujące się w krwi matki, dochodzą z krwi wprost do mleka. Pożywienie matki ma więc i dla dziecka wielkie znaczenie. Mleko z dobrymi składnikami, jakie wytwarza zdrowa kobieta, zawiera wszystkie materye potrzebne do rozwoju ciała dziecięcego i dlatego może też stanowić jedyne pożywienie dziecka mniejwięcej przez 9 miesięcy. Z pęcherzyków gruczołu zbiera się mleko w przewodach mlecznych, które wszystkie razem, w liczbie 15 do 22, ciągną się wzdłuż brodawki, gdzie delikatnymi otworkami znajdują swe ujście na zewnątrz. Załączony rysunek wyobraża tkankę gruczołową, małe i wielkie przewody mleczne, jako też ich ujście w brodawkę. Wystarczająca wielkość i mięsistość tejże mają nadzwyczaj doniosłe znaczenie zarówno dla matki jako i dziecka.

Rozdział drugi.

Nasze odżywianie.

Głód i pragnienie.

Człowiek nie żyje z tego, co spożywa, lecz z tego, co strawi.

Uczucie potrzeby przyjmowania pokarmów zowiemy głodem, uczucie zaś potrzeby przyjmowania płynu zowiemy pragnieniem. Miejsce powstawania obydwu uczuć znajduje się w żołądku, lecz jeszcze więcej w tkankach i mózgu. Skoro żołądek okaże się próżnym, a tkanki nie posiadają dostatecznych płynów odżywczych, wtenczas rzeczone narządy stan taki oznajmiają mózgowi, a równocześnie powstaje głód i pragnienie. Wewnętrzna ściana żołądka zawiera delikatne nerwy czuciowe i inne urządzenia, w celu wchłaniania płynów. W przypadkach rozchorowania się błony śluzowej żołądka, lub rozchorowania się systemu nerwowego, doznaje przerwy albo zostaje całkiem zniesiony nietylko przewód do mózgu, ale także oznajmianie braku lub nadmiaru pożywienia, jako też uczucie i uświadomienie podobnego stanu. Stąd powstaje też chorobliwe uczucie okropnego głodu, mimo przepełnionego żołądka, to znowu obrzydzenie potraw i brak apetytu, chociaż żołądek jest pustym, itp.

Wiemy już z poprzednich artykułów, że zapomocą krwi i limfy rozpuszczają się pokarmy, doprowadzane do wszystkich części ciała i ich tkanek; jeżeli więc zmniejszy się przypływ albo jego zawartość wszystkich tych składników, które konieczne są do budowy ciała i czynności życia, wtenczas wyłoni się przez to pewnego rodzaju podrażnienie nerwów, wkrótce wytwarzające w mózgu uczucie głodu i pragnienia. U istot normalnych o prawidłowem przerobieniu przyjętych pokarmów i dostatecznych czynnościach będzie stan odżywiania tkanek stał zawsze na równi z objawami w żołądku, co znaczy, że będą one głód i pragnienie tylko wtenczas uczuwały, gdy organizm rzeczywiście nowego pożywienia będzie potrzebował. Przez to chce się zarazem powiedzieć, co to znaczy, jeżeli osoby słabowite, nie pracujące cieleśnie, dziennie pięć do sześć razy przyjmują pokarmy i napoje i jakie z tego wkońcu muszą wyniknąć skutki, jeżeli do-

pływ nigdy nie odbywa się w prawidłowym stosunku do istniejącej siły trawienia i wprawnej czynności mięśni. Nic innego, jak cały zastęp mniejszych i większych chorób! Stąd pochodzi też ów często sztucznie tylko wzbudzony apetyt francuski, gdzie brak prawdziwego g ł o d u, a natomiast u cywilizowanych ludzi zniewieściałych istnieje wiara w konieczność wzbudzających korzeni i środków podrażniających, bez których apetyt wprost nie jest możliwym. Pod tym względem grzeszą też wiele kobiety, które powierzchowne tylko chcąc wzbudzić zadowolenie, aż nazbyt chętnie schlebiają podniebieniu, dogadzając swoim domownikom, zamiast zaprowadzić zdrowe odżywianie się. Zazwyczaj rozumują one, chociaż nie znają organizmu ludzkiego i nie posiadają dostatecznych wiadomości o chemicznym rozbiorze środków spożywczych, jako też nie pojmując, jak choroby powstają. Rozdział nasz ma więc wskazać im środki, jak należy w d o m u i k u c h n i i n a c z e j g o s p o d a r z y ć!

Nauczająco podziała w tej mierze historya dziecka dziesięcio-miesięcznego, którego ciotka i opiekunka prześladowana straszydłem nierozsądnego k a r m i e n i a, żywiła odnośne niemowlę jak następuje: mleka tyle, ile tylko zdołało wypić, codziennie trzy jajka, rosół i posilający sucharek.

A jak dziecko ono wobec takiego żywienia wyglądało? Otóż w istocie przypominało tuczone prosię! Członki jako i głowa rozpływały równocześnie z obfitych warstw tłuszczu, a dziecko będąc wielkiem i ciężkiem, leżało spokojnie i z pewnego rodzaju zadowoleniem w swojem łóżeczku, lecz o chodzeniu ani można było pomyśleć (podnieść również go nie było można!); na skórze były widoczne liczne miejsca podrapane i czerwone plamy, pochodzące od świerzbiącego jakiegoś wyrzutu, chociaż opiekunka dziecka wcale nad tem się nie zastanowiła. Gruba jego twarzyczka również zasiana była plamami, wszakże nie przypisywano temu nic złego. Dziecko pokazywano jako wzór „siły“ i udatnego wzrostu, a nadto miano przekonanie, że dobrze użyte mleko, jaja i rosół, zdolne są cuda zdziałać. Że otyłość taka była chorobą, a brak chęci do ruchliwości u dziecka liczącego 10 miesięcy życia, skoro w ogólności jest zdrowe, nie można uważać za objaw czegoś dobrego, nadto wyrzuty muszą mieć związek z nieprawidłowemi czynnościami w kiszkach, nigdy zaś nie są objawami nadzwyczajnej „zdrowotności“ dziecka, tego ciotka jakoś rozpoznać nie umiała. Nadmienić jeszcze wypada, że matka rzeczonego dziecka cierpiała na chorobę piersiową, a nadmierną otyłość jego prawdopodobnie przypisać wypada odziedziczonym skłonnościom. Już dla tego samego powinno dziecko to całkiem inaczej być odżywiane, a zarazem trzeba było postarać się o znaczną ruchliwość. (Zobacz część III: „Dziecię“).

Drugi przykład! Pewna niedokrwista, nerwowa kobieta, ciągle jedynie zajęta swym stanem i potrzebami, wiecznie cierpiąca, ale przekonana o ważności swych zarządzeń, rano naczczo piła surowe jajo, rozbite w słodzonej wodzie, później gęsto zgotowane kakao z maśloną bułeczką, dopo-

ludnia spożywała surową szynkę (szołdrę), potem obiad składający się z rosołu, pieczeni, jarzyny i kompotu, popołudniu kawę z bułeczkami posmarowanemi masłem, a wieczorem znowu mięso i chleb, ser lub ryby. Żołądek jej był słabym od dawna; odchodowi trzeba było dopomagać często zapomocą rzewienia (rumbarbarum) lub wlewek, gdyż przepełniony ciągle, a wskutek niedokrwistości niedostatecznie krwią przepełniony przewód pokarmowy był zbyt leniwym, aby swą czynność regularnie wykonywać; sam z siebie mało odporny organizm zużywał większą część sił na to, aby przezwyciężyć wchłonięte ilości pokarmu, a zbytnio obfite w białko potrawy wywierały na nerwy i nerki osobne skutki. Przytem nie odczuwała owa kobieta nigdy naturalnego głodu. Z zasady i „dla wzmocnienia“ wlewała w siebie co rano owe jajko, a następnie kakao, lecz „apetyt“ miała zawsze na ostro przyprawione pieczenie. Skoro tak dręczony żołądek zaniemógł, czuła się nieszczęśliwą i przetrwała tysiączne trwogi o niebezpieczny stan swego zdrowia.

O jakżeż to wiele udręczeń i trosk sobie wyrządzonych!

Naturalnie głód m u s i więc zniknąć, gdy przewód pokarmowy bezustannie jest przepełniony, a soki nie mogą nigdy pozbyć się pewnych składników odżywczych. Tylko prawdziwy głód upoważnia nas do przyjmowania pożywienia i ta dająca się uczuwać rzeczywistość, że ciało nasze potrzebuje dopływu składników budowlanych i paliwa, winna nas skłaniać do jedzenia, a nie przyzwyczajenie, nie podrażnienie podniebienia i zachcianki. Cały hufiec chorób zniknąłby, gdyby wszystkich „dobrze odżywiających się“ ludzi o prawdzie słów tych można przekonać; nieliczni bowiem przeczuwają, jak częstym powodem i źródłem chorób jest nasze pożywienie. Podobnie dzieje się z pragnieniem. W zwykłem pożyciu zamożnych także i ono bardzo rzadko objawia się w swym żywiołowym stanie, którego zadowolenie tak miłem jest n. p. po kilkugodzinnej wycieczce w góry podczas skwarnego dnia letniego.

Przyzwyczailiśmy tak bardzo żołądek i tkanki do wchłaniania niewymaganych ilości płynu, iż rzadko kiedy znajdą sposobność okazania prawdziwego pragnienia. Dowód: Rano kawa z mlekiem, w południe cienki rosół mięsny, różnorakie sosy do jarzyn i pieczeni, mieszczące co najmniej 70% wody, i wino; popołudniu znowu kawę, wieczorem piwo lub herbatę, albo też obojga, jeśli się właśnie poza domem znajdujemy, a wieczór długo się przeciąga. Przytem niema najmniejszego natężania mięśni, ani najlżejszego pocenia. Doliczając jeszcze naturalną zawartość wody w potrawach, a mianowicie w owocu i jarzynach, pojmiemy, że żołądek i przewód pokarmowy najpierw wchłonąć muszą znaczne ilości płynu, a potem serce i nerki mają stosunkowo wielką pracę z wtargniętą do krwi cieczą. Istnieje wiele ludzi, którzy wcale wody nie piją, gdyż wprowadzają do ustroju w postaci zup, herbaty, piwa itp. o wiele więcej wody, jak jej potrzebują. A przecież najrozkoszniejszym napojem jest czysta, świeża woda źródlana i nie powinna nigdy zostać wypartą przez sztuczne napoje.

Woda jest po otaczającem nas powietrzu najważniejszą rzeczą do utrzymania ustroju stworzeń; także ciało ludzkie składa się z 70% wody. Skórą, płucami i nerkami wydzielamy wodę ciągle. Służy ona nietylko do rozpuszczania składników odżywczych, lecz i na to, aby w obiegu, powodowanym częściowo chemicznymi i mechanicznymi wpływami, roznieść rozpuszczone składniki po wszelkich częściach ciała. Zubożenie tkanek przez wodnistą krew, a zgrubienie tejże i zwolnienie jej obiegu jest dlatego równoznaczne z niedostatecznem odżywianiem wszystkich narządów ciała ludzkiego i zubożeniem tkanek w soki. Stąd też nieznośnym jest brak wody czyli dłużej trwające pragnienie, a prędkie ulegnięcie temuż po dłuższem trwaniu łatwo zrozumiałem.

Tak samo jednak, jak nam pewna ilość wody jest codziennie niezbędnie konieczną, obarcza nas znowu za wielka jej ilość, nie odpowiadająca stosunkowi wody wydzielonej. Rozcieńcza ona zbytnio zawartość żołądka, rozrzedza krew i nadwereża zbytecznie narządy wydzielające, tj. nerki i pęcherz. Wspomnijmy tylko na wydzielane ilości moczu piwosza. Wyglądają one niepodobnemi, jeżeli się przedtem nie widziało, ile szklanek piwa nawlewał w siebie przez jeden wieczór. Ponieważ picie b e z pragnienia, podniecające podniebienie, w krajach cywilizowanych stało się tak powszechnem, przeto spowodowało naturalnie liczne zaburzenia w zdrowiu i wytworzyło nawet odrębną metodę leczenia: t. zw. suchą dyetę.

Źle to świadectwo dla powszechnego sposobu odżywiania.

Czekamy zazwyczaj, aż zachorujemy, aby potem rozpocząć poprawę, której można było uniknąć, gdyby zaraz z początku nie zbaczano od naturalnych, prostych stosunków. Ponieważ większość naszych środków odżywczych składa się przeważnie z wody (mięso np. z 70%!), potrzebujemy w rzeczywistości przy spokojnym trybie życia n i e w i e l k i e j ilości wody, a przy obfitszem spożywaniu owoców uczuwamy wogóle rzadko kiedy potrzebę picia. Uboższy w wodę, lecz bogatszy w stałe składniki ustrój jest o wiele odporniejszym i zdziała więcej, jak zalany i nadęty wodą. Większa część „dobrze odżywianych“ ludzi należy niestety do ostatnich. Chudy i żylasty, a mało pijący człowiek będzie zawsze silniejszym i zdrowszym.

Ograniczanie ilości napojów, unikanie pobudzających pragnienie potraw i korzeni (mianowicie soli kuchennej), pozwolą nam odnaleźć naturalne uczucie pragnienia, jakie dobrą wodą ugasić można, a które w znacznej mierze przyczynia się do naszej zdrowotności.

Co ludzie jedzą.

Gdy nasze gosposie gotują, zestawiają potrawy według zwyczaju lub osobistego upodobania, jak nauczyły się tego od matki, lub jak gotują w pewnej wybornej kuchni restauracyjnej, albo jak uczy jedna ze

słynnych książek kucharskich, lub tym podobnie. Ale podług kraju i zwyczaju uczą wszędzie inaczej. Musimy się przeto zapytać: Cóż jest zupełnie złem w krajowych zwyczajach kuchennych i jak dalece powinny przyzwyczajenia nasze nieograniczenie panować? Naukowa podstawa odżywiania powinna panować ponad wszystkimi obyczajami i osobistymi zwyczajami, winna służyć nam za drogoskaz w rozróżnianiu dobrego od złego, przez co jednak nie chcemy powiedzieć, że rozsądne, na miejscowych stosunkach oparte zwyczaje powinny być zwalczane. Pomimo wszelkich obyczajów krajowych, pierwszeństwo zyskała sobie dotychczas jedynie kuchnia francuska, gdyż hołduje ludzkim słabostkom jak żadna inna. Tak na wschodzie jak na zachodzie zażywa wysokiego poważania przez chytrze wydoskonaloną smakowitość — zazwyczaj w połączeniu z pewną wystawnością — a dzieła jej służyły zawsze więcej podniebieniu jak żołądkowi. Dlatego musiała też mieć powodzenie u wydelikatnionych, niepracujących ludzi, u których stale panuje nerwowość, osłabienie żołądka i zatwardzenie. Przez rozdrabnianie pokarmów, moczenie, solenie, mieszanie i przyprawianie stają się one niemożliwemi do rozpoznania, lecz dla słabych żołądków strawniejszemi, bo nie mieszane potrawy wymagają w pierwotnym stanie tak żucia, jak i silnego działania kiszek, a dla podobnie zniewieściałych osób stały się niestrawne.

Zwierzę ma swą żywność w ogólnych zarysach przepisaną i ustanowioną przez swą budowę i popęd. Koń nie żre ścierwu, pies surowego ziarna, a lew owoców. Ale cóż jest właściwem pożywieniem człowieka?

Widzimy, jak spożywa zwierzęta, ba nawet ludzi, — wszelakie korzonki, nasiona, owoce drzew i krzów, zioła, mleko zwierząt ssących, jaja ptasze, — wszystko co dosięgnąć może! Jego zdolność zastosowania się jest wielka, może on przy rozmaitem pożywieniu istnieć, lecz każde nie służy mu w równej mierze. Na pytanie: Jakie pożywienie jest dla człowieka najlepsze? — nie da się nic stałego odpowiedzieć, gdyż jego warunki życia są nazbyt różne — bo lodowate okolice Północy stawiają n. p. inne wymagania do jego ustroju, jak skwarne kraje południowe. Miarodajnymi pozostają dla nas jedynie składniki jego ciała, jakie pożywieniem mają być zastępowane i dlatego w wyborze żywności służyć powinny za wskazówkę. Kształt pokarmów może być wedle kraju i klimatu rozmaity, lecz one same są naturalnie zawsze jednakie. Jeżeli podróżni opowiadają o Indyanach i Australczykach, że jedzą węże, robactwo, ścierwojady, hyeny, gąsienice, chrząszcze itd., to dowodzą tem jedynie, że wchłaniają owemi stworzeniami mniej lub więcej ten sam składnik odżywczy. Jest nim zaś białko zwierzęce. Obrzydzenie przed jakiemkolwiek pożywieniem polega jedynie na wmówieniu w siebie lub na „obawie przed nowością.“ A że w obżarstwie i uobyczajeniem Europejczycy także swego dokażą, nie mamy więc powodu oburzać się na smak wymienionych ludów.

Składniki ciała zwierzęcego i roślinnego.

Rozkładając ciała organiczne (złożone z drobnych, żyjących komórek) na pierwiastki, znajdujemy u zwierząt i roślin te same składniki podstawowe, a nawet w zasadzie, równe ich połączenie. Pierwiastkami tymi są: Tlen, wodoród, azot, węgiel — i najważniejsze ich połączenia: woda, białko, krochmal i tłuszcze. Wymieniając jeszcze siarkę, chlor i żelazo, oraz ciała mineralne (martwe, kopalne), których nie brak nie tylko w tkankach roślinnych, ale i zwierzęcych, wskażemy na rozmaite sole, których znaczenie coraz bardziej się rozpoznaje. Ilościowy stosunek wymienionych składników jest wszakże bardzo różnorodny. Istnieją rodzaje liści, zawierające 97% wody a tylko 3% stałych składników, nasiona złożone z 87% krochmalu, gdy zaś białka znaleźć można (w serze) do 30%, a tłuszczu (w mięsie) 45%. Popiół spalonych zwierząt składa się ze związków wapna, sodu, przesolanu potażu itp. Także kwas fosforowy, węglowny, moczowy itd. daje się napotykać, dlatego fosforan wapna (zob. kości, w pierwszym rozdziale), moczan natronu, węglan magnezyi i inne, zawarte w każdym wyżej rozwiniętym ustroju zwierzęcym. Dalej rozróżniamy w zwierzęcym ustroju składniki mineralne kwaśne (alkaliczne), jak przesolan potażu, sod, magnezya, wapno, żelazo, mangan — i kwasotwórcze, jak węgiel, siarka, fosfor, krzemień, chlor, fluor. Składniki mineralne są potrzebne na utrwalenie tkanek i wiązanie powstających przy odżywianiu kwasów, muszą się przeto znajdować w pewnych ilościach w ciele. One utrzymują krew w „alkalicznym“ stanie i zachowują ją przed przekwaszeniem, które prowadzi do ciężkich chorób. Odkąd to zbadano, starano się o wykrycie mineralnych składników w żywności, a tam gdzie ich brakło, dodawano je sztucznie. Stąd powstał przemysł soli odżywczych. Zwierzę pobiera swe pożywienie z królestwa roślinnego. Poczęto badać właściwości gruntu i zauważono, że wskutek uprawiania trwającego setki lat, wyjałowiła się ziemia, czem wytłomaczyć sobie można lichszy wzrost roślin użytkowych, a skutkiem tego rośliny użytkowe stały się uboższemi w zawartość składników mineralnych. Ponieważ człowiek jako ostatni stopień stworzenia podlega tym samym prawom pożywienia i odżywiania co każde zwierzę, dalej główne swe pożywienie pobiera także z królestwa roślin, przeto pierwszem następstwem tego jest powolne ubożenie jego w składniki mineralne. Dołączają się jeszcze ku temu nadużycia w kuchniach, gdzie przez parzenie i wygotowywanie zatraca się najcenniejsze składniki. To też każdy zrozumie, jeśli oświadczymy, że spółczesny człowiek często nie otrzymuje dostatecznej ilości składników odżywczych pomimo urozmaiconej i obfitej żywności. Użyznianie gruntu i poprawa kuchni są dlatego gwiazdami przewodniemi, które nas powoli na lepsze drogi wprowadzić obiecują. Skłonność do chorób zmniejszy się, a odporność tkanek wzrośnie o tyle, o ile się wzmoże ich zawartość w minerały, doprowadzone zdrowemi roślinami.

Roślina czerpie swój budulec wprost z ziemi i powietrza, gdyż sposób jej odżywiania i wzrostu jest bardziej pojedyńczy. Jej budulec, to woda i minerały z ziemi, a kwasoród, azot i kwas węglany z powietrza. Słońce powoduje swymi promieniami jej wzrost i krążenie soków. Dlatego też niema wzrostu w królestwie roślin bez czarodziejskich promieni słońca, wywołującego nowe życie z martwych ciał. Także u roślin uwidocznia się wzrost pośród określonych warunków — pomnażanie w kształcie nasienia i pewna „przemiana ciał", gdy roślina podobnie do zwierzęcia wchłania w siebie składniki odżywcze i budowlane, część ich zachowuje w sobie do dalszego rozrostu (sole, krochmal, wodę), a drugą część wydycha w kształcie kwasu węglowego i kwasorodu. Komórka roślinna jest tak, jak komórka zwierzęca zamkniętą w sobie całością i składa się z osłony, zawartości i jądra. Jeżeli przechodzić będziemy od człowieka do zwierzęcia, od tegoż do rośliny, a od rośliny do świata martwego, zwanego nieorganicznym, spostrzeżemy coraz prostsze stosunki, coraz mniej złożone związki chemiczne, a więc i nowe ciała w świecie zwierzęcym, których nie znajdujemy w świecie nieorganicznym. Ale wszędzie znajdujemy jednakowe pierwiastki: Tlen, azot, wodor, węgiel — z wielką gromadą minerałów, jak żelazo, siarka, fosfor, wapno, natron, magnezya itd. Pogrążając się w cudach chemii widzimy z podziwem, że często najróżnorodniejsze ciała (np. biała mąka i płynny olej) złożone są z równych składników, w tym przypadku z węgla, wodoru i pewnej części kwasorodu, a rozmaitość ich własności powstaje przez różnice ilościowe, jako też przez właściwy układ molekułów (najdrobniejszych cząstek), przez co np. dwie części wodoru z jedną częścią kwasorodu tworzą naszą wodę, a sześć części węgla z dziesięciu częściami wodoru i pięciu częściami kwasorodu „krochmal" (mąkę).

Po tych krótkich wskazówkach mogą sobie Czytelniczki wyobrazić jednolitość ciał przyrodzonych mimo wielkiej ich różnorodności.

Aby jednak wzbudzić jeszcze jaśniejsze pojęcie o żywieniu się człowieka, musimy jeszcze wskazać na pewne różnice między ustrojem zwierzęcym a roślinnym. Główna różnica polega na właściwościach komórek. Komórka zwierzęca jest bardziej złożoną jak roślinna, a także między sobą rozróżniają się znacznie, jak np. komórki mięśni i nerwów; związki chemiczne w ustroju zwierzęcym są skutkiem większych zadań (ciepło i ruch, których rośliny nie wytwarzają) nietylko bardziej złożone, lecz także o wiele skłonniejsze do rozkładu. Ostatecznie przeważa w ustroju zwierzęcym białko, a na drugiem miejscu występują wodany węgla (krochmal i cukier), przeważające w roślinie. Z wyjątkiem bardzo małej ilości podobnego krochmalowi składnika w wątrobie, jako też cukru rozpuszczonego w krwi, nie posiada ustrój zwierzęcy oprócz tłuszczu żadnych wodanów węgla. Cukier służy do wytwarzania ciepła, wiąże się z kwasorodem w kwas węglany, przez co się nie ostaje. Za to tłuszcze napotyka się u wyżej rozwiniętych zwierząt w daleko większej mierze jak u roślin, pominąwszy kilka olejnych owoców.

Wodę i minerały otrzymuje ciało podobnie jak roślina, lecz ostatnia w innym układzie. Podobnie do roślinnych włókien (celulozy, szypułek i podstawy) zawiera ustrój zwierzęcy ścięgna i skóry, które służą jak pokrycia wewnętrznych narządów, jako łączące „więzadła“, jako nadrostki mięśni i torebki stawowe, a dla ludzkiego żołądka podobnie jak celuloza uchodzą prawie za niestrawne. I one zawierają azot, jak włosy, paznogcie i wszelkie białko.

Z wyżej powiedzianego wynika, że zapomocą powietrza i słońca jest roślina w stanie z ziemi wytworzyć związki (cukier i krochmal), które jedynie w jej ustroju się tworzą, a oprócz tego nigdzie ich nie napotykamy. Zwierzę tego nie umie, może tylko istnieć, jeżeli oprócz powietrza i światła posiada do rozporządzenia obfitą roślinność, która mu dostarcza najgłówniejszych składników ciała, gdyż nie może wchłaniać potrzebnych soli wprost z ziemi, ani też z powietrza tworzyć potrzebnego do istnienia cukru.

Przemiana materyi u roślin i zwierząt.

Przez przemianę materyi rozumiemy wchłanianie i wydzielanie ciał organicznych (ustrojowych), które przez tę czynność umożliwiają właściwe objawy życia. Roślina wzrasta i „wydycha“ (kwasoród), a składa minerały i inne związki w swem wnętrzu, jeżeli miała ich podostatkiem; zwierzę oddaje skórą, płucami, kiszkami i nerkami kwas węglowy, wodę gazy, sole i nieużyteczne związki, a więc ma o wiele szerzej zakreśloną przemianę materyi. Roślina jest zimną, lecz wyżej rozwinięte zwierzę jest ciepłe.

Ciepło to powstaje przez chemiczne przemiany, przez związki kwasorodu, nazywane p a l e n i e m, przy której czynności tworzy się ciepło. Tylko pewne środki nadają się szczególnie do podobnych związków z kwasorodem, jak np. wszystkie zawierające węgiel; nazywają je więc także paliwem. Także poza ustrojem zwierzęcym istnieje palenie w wiązaniu się z kwasorodem, przyczem powstaje kwas węglowy i popiół (niespalne pozostałości). Niektóre pozostałości wymiany materyi, które powstają częściowo przez spalenie, a częścią przez trawienie i wydzielane bywają potem, nazywa się także „żużlem“ lub „popiołem.“ Ponieważ krochmal, cukier i tłuszcze zawierają wiele węgla, są naszym m a t e r y a ł e m p a l n y m, tworzącym cieplik, którego w naszem pożywieniu nigdy braknąć nie powinno, gdy tymczasem białka bardzo mało potrzebujemy do utrzymania naszego bytu. Zapomocą soków trawiennych przemienia człowiek wchłonięty krochmal w cukier i pali go rozpuszczony w tkankach. Niezużyty krochmal odchodzi przewodem pokarmowym, ułatwia się więc ustrojowi pracę, jeżeli potrzebny cukier pobiera wprost ze słodkich owoców. Tłuszcz wytwarza przy paleniu nie-

równie więcej ciepła niż krochmal, jest więc oszczędnym środkiem, jednak sycące właściwości i t. zw. trudna strawność czynią go zazwyczaj mniej podatnym na zupełne zastąpienie krochmalu.

Białko uważa się za budulec; przypuszczają, że wielka ilość komórek rozkłada się codziennie wydzielając azot, objawiający się jako mocznik — i że składające się przeważnie z białka komórki zastępowane być muszą białkiem znajdującem się w pożywieniu. Inny pogląd naukowy uczy, że białko ustrojowe rozrosłego ciała, a więc to, które tworzy tkanki, wogóle się nie zmienia ani pomnaża lub ubywa, gdyż tworzy stały zapas. Wchłaniane pożywieniem białko zamienia się na białko krwi, znajduje się ciągle w jej obiegu, podlegając w ilości znacznym zmianom. Służy do spalenia tylko wtedy, gdy braknie węglowodanów, a nadmiar powoduje osadzanie się tłuszczu na ciele i wzmaga wydzielanie się soli moczowych, drażniących nerki. Wszyscy fizyolodzy (uczeni zajmujący się badaniem objawów życia), potwierdzają codzienne zużywanie się tkanek, lecz nie wymagałoby ono tak obfitego dostarczania białka, jak to przyjęty obecnie sposób odżywiania za niezbędne uważa. Całą moc chorób należy przypisać tej nieszczęsnej pomyłce.

W razie głodu spala się najpierw zapas tłuszczu, lekko tylko utwierdzonego, a potem dopiero zużywa się płynne białko krwi do wytwarzania ciepła. Białko ustrojowe utrzymuje się, jak kilkakrotne badania dowiodły. Tak więc można oczywiście żyć z własnego sadła!

Zapewne niejedna z Czytelniczek słyszała już niecoś o „równowadze azotu;“ rozumiemy przez to zastosowanie się do wprowadzanego białka żywności, nasycenie krwi temże i odpowiednie dowozowi wydzielanie azotu, skoro nasycenie przekroczonem zostało (przypominamy, że białko także zawiera i azot). Ten objaw dowodzi, że nadmiernie doprowadzane białko nie osadza się, a więc nie przynosi nam korzyści. Ilość węgla wydzielana codziennie moczem wynosi mniejwięcej 24 gramy.

Oby nasze Czytelniczki zechciały właśnie powyższe, możliwie krótko uchwycone objaśnienia z całkowitą uwagą przeczytać, gdyż jedynie zupełne zrozumienie ich dozwala im odpowiedzieć zadaniu, jakie im kuchnia stawia.

Pokarmy ludzkie.

Skoro człowiek ma się rozwijać i rość, musi jego pożywienie zawierać białko, tłuszcze, krochmal lub cukier, składniki mineralne i wodę. Ustanowiono zasadę, że dobrze zbudowany człowiek przy średniem natężeniu codziennie wchłaniać powinien nie mniej jak 120 gr. białka, 60 gr. tłuszczu, a 500 gr. krochmalu i cukru, aby pozo-

stać zdolnym do pracy. Podług tego panowałby taki stosunek białka do węglowodanów jak 1 : 4, to znaczy cztery razy tyle mąki jak cukru lub białka.

Doświadczenia wykazały jednak, że przestrzeganie tej miary prowadzi często do otyłości, podczas gdy ludność robocza w rzeczywistości osięga zaledwie stosunek 1 : 10 lub 1 : 15, a przytem jest zdrowszą i odporniejszą aniżeli zamożniejsze stany, które sobie mogą pozwolić na „lepszą“, tj. bogatszą w białko żywność. Dalsze porównania pomiędzy różnymi narodami pierwotnymi wykazały, że i one nie zachowują ilości białka i węglowodanów w stosunku 1 : 4. Arab żyje daktylami i czarką mleka wielbłądziego, w okolicach podbiegunowych jest okrasa najpożądańszem pożywieniem; kukurydza zaś i ryż mieszkańców krain południowych jest powszechnie znana itp.

Fig. 30. Wzorowo rozwinięta komórka mięśniowa.

Obfite w białko środki spożywcze człowieka są: Mięso, jaja, mleko, ser, a wiele innych zawiera mniejsze ilości białka. Skład ciał białkowatych złożony jest przeciętnie z 53% węglika, 7% wody, 22% kwasorodu, 16% azotu i 1—2% siarki.

Tłuszcz otrzymujemy z mięsa, które zawsze mniej lub więcej tegoż zawiera, z mleka, z którego najdelikatniejszy nasz tłuszcz, czyli masło pochodzi, i z różnych zawierających tłuszcz owoców, jak orzechów, migdałów itd.

Mąkę zyskujemy ze zboża i innych nasion, jako to: Kukurydzy, ryżu, fasoli grochu itd. Także z bulw korzennych i korzeni samych wytwarza się ją, przerabiając potem na wszelki sposób.

Cukier tworzymy sobie sami, przemieniając krochmal, lub też dostarczając wprost słodkimi owocami, miodem lub sztucznym cukrem, tj. zgęszczonym sokiem buraków lub trzciny cukrowej. Zajmuje mniej przednie stanowisko od krochmalu, a jest nawet droższym od niego, pomimo iż jest człowiekowi daleko potrzebniejszym.

Mięso: Przez mięso rozumiemy mięśnie zwierząt (zobacz: „mięśnie“ w pierwszym rodziale), składające się z wiązek pojedyńczych komórek mięśniowych. Fig. 30 przedstawia nam podobną komórkę. Człowiek pobiera swe pożywienie mięsne w krajach cywilizowanych jedynie z oswojonych roślinożernych zwierząt, gdyż mięso ich posiada delikatniejszy dla niego smak. Cóż jednak podług okoliczności przytem spożywa? Są to ciała zwierząt, zawierające niewydzielone jeszcze składniki przemiany materyi (kwas węglowy, mocznik i inne); dalej całość objawów chemicznych, spowodowanych śmiercią we krwi i mięśniach: skrzepłe białko, pomnożony kwas mleczny i zapoczątkowanie gnicia, następującego dość często w krótkim czasie, amoniak, siarkowodor itd. Tworzące się nieustannie w mięśniach składniki wycią-

gowe, czyniące człowieka i zwierzę chorym, powstrzymywane za życia, jak ksantyna, kreatyna, sarkina, kwas moczowy itd., właściwe trucizny mięsne. One tworzą oprócz soli alkalicznych (ługowych) główne podrażniacze nerwów w mięsie, jakie się skłonnej do takich pobudek, nerwowej ludzkości stały niezbędnemi. Wielka bowiem zawartość białka nie jest jedynym powodem ulubienia mięsa, bo podobną ilość białka posiadają też i niektóre rośliny. Z mineralnych składników zawiera przeważnie ługi i związki fosforu, gdy tymczasem natron i wapno bardzo małe składa ilości. Podług Königa zawiera

	Wody	Białka	Tłuszczu
Wołowina	50—70%	15—20%	10—30%
Cielęcina	70—75%	15—18%	7—10%
Skopowina	50—55%	14—17%	20—28%
Wieprzowina	47—50%	15—17%	30—37%

(to znaczy na 100 gramów przypada 20 gramów białka itd.)

Z powyższej tabelki wynika, że cielęcina jest najobfitszą w wodę, wieprzowina w tłuszcz, a wołowina najwięcej białka zawiera. Zauważyć należy, iż na to, aby 15—20% zwierzęcego białka spożyć, musimy w dodatku 50—70% wody wchłonąć. Ilość składników wyciągowych jest w mięsie rozmaitych zwierząt także bardzo różna. Najwięcej ich wykazują te zwierzęta, które najsilniejszy ruch mięśni posiadają. Dlatego dziczyzna jest najobfitszą w ksantynę, kreatynę itd., a mięso jej posłada właściwy smak i drażniące właściwości. Szczególny smak mięsa warunkuje się także tłuszczem — pomyślmy tylko o różnicy tłuszczów wieprzowego i skopowego.

Ta rozmaitość smaku i woni pochodzi przeważnie z kwasów tłuszczowych.

Landois podaje, że w 100 częściach mięsa znajduje się składników wyciągowych:

w ludzkiem i gołębiem 3 części,
w sarninie i kaczynie 4 „
w mięsie jaskółczem 7 „

Rzeczone składniki wyciągowe, które niektórzy lekarze także „używkami“ zowią i pobudzające ich skutki tak bardzo wychwalają, niezmienione opuszczają ustrój tak, jak do niego weszły — bezużytecznie. Za to pozostawiają przemiany nerek, co udowodniają wielokrotnie sekcye (prucia) zmarłych.

Co do rozmaitych rodzai mięsa dodajemy, że mięśnie młodych zwierząt są bogatsze w wodę, a uboższe w tłuszcz. Zawierają przytem mniej składników wyciągowych. Włókna ich mięsa są wprawdzie delikatniejsze, ale też mniej smaczne. Cielęcina zawiera najwięcej kleju i wody. Podobnie ma się rzecz z mięsem młodych kóz.

Dziczyzna i drób jest obfitszą w białko a uboższą w tłuszcz niż bydło zarzezane. Mięso owych zwierząt posiada ściślejsze tkanki. Kury, gołębie, kaczki i gęsi posiadają przeciętnie 22% białka i 3—5% tłusz-

czu. U tuczonych gęsi podnosi się zawartość tłuszczu na 40%, gdy tymczasem zawartość białka się zmniejsza.

Pomiędzy rybami rozróżniamy tłuste i ubogie w tłuszcz. Łosoś, śledź i węgorz zawierają 6—28% tłuszczu. Ich zawartość białka nie jest bynajmniej małą, lecz wynosi 15—20%. Pożywność ich jest więc nie wiele mniejsza, jak zwierząt ciepłokrwistych. Karp i szczupak zawierają nawet do 25% białka.

Ponieważ hodowla ich jest o wiele prostszą i tańszą, jak zwierząt ciepłokrwistych — pomyślmy tylko o czasie, kosztach i pracy, jakich zwierzęta domowe wymagają! — życzyć by należało, aby ryby stały się więcej rozpowszechnionem pożywieniem wśród ludu, a w cenie trochę tańsze.

Solone i wędzone ryby są streszczonem pożywieniem, bo utraciły dużo wody. Nabrały niestety bardzo wiele soli kuchennej, octu drzewnego i kreozotu, by nabrać przeciwgnilnych właściwości.

I tak zawierają:

	Białka	Tłuszczu	Soli	Wody
Szynka:	25%	36%	11%	28%
Śledź:	20—30%	10—17%	13—16%	40—60%
Sardynki:	22%	2%	23%	53%
Sielawki:	23%	17%	1%	59%

O znaczeniu soli kuchennej dla ludzkiego ustroju rozwodzimy się w osobnym rozdziale.

Także kiszkę wynaleziono na to, aby mięso utrzymywać dłużej i zużyć różne zbyteczne a bezkształtne odpadki i pozostałości. Ponieważ przy sporządzaniu jej wydarzają się niechlujności, a przy ciepłem powietrzu kiśnie w dodatku lub wytwarza trucizny rozkładowe, zaleca się przy spożywaniu kiszek ostrożność, a w lecie lub przy lichszym towarze zupełne jej zaniechanie. Jej przyprawy drażnią podniebienie i błonę żołądkową, a mocno rozdrobniona zawartość ułatwia trawienie, — dlatego też jest tak lubianą. Że także osobna, śmiertelnie skutkująca trucizna kiszkowa istnieje, uważamy za powszechnie znane.

O mięsie chorych zwierząt także musimy kilka słów powiedzieć. Mięso zdrowych zwierząt przy miernem użyciu nie szkodzi ludziom z prawidłową przemianą materyi, pomimo, że budowa ich wskazuje więcej na odżywianie roślinne. Ale mięso chorych zwierząt jest zawsze szkodliwe, choć działanie jego przez silnego człowieka inaczej jak przez słabego bywa przezwyciężane. Utrzymywanie zwierząt domowych w chlewach, szydzące nieraz wszelkim wymaganiom przyrody, musi wywołać choroby jak: gruźlica, zapalenie śledziony, pomór bydła i inne; a że rewizya mięsa nie jest wszędzie jednakowo zaufania godną, ani też objawy choroby nie objawiają się początkowo zupełnie wyraźnie, przypuszczać można, iż najmniej 1/3 sprzedawanego mięsa pochodzi od mniej lub więcej schorzałych bydląt. Zużyte powietrze mieszkania i niedostatek ruchu czynią tak człowieka jak i zwierzę chorem. Gdyby zwierzęta pozbawione

wolności umiały mówić naszym językiem, to z pewnością nietylko głośno by się skarżyły na czynione okrucieństwa, które im bezsumiennie wyrządzamy, lecz opowiedziałyby wiele cielesnych uciążliwości, których jedynie dlatego nie znamy, że zwierzęta za mało rozumiemy. Najczęstszą z przenośnych na człowieka chorób jest gruźlica. Fig. 31 przedstawia nam pokrytą gruźliczymi węzłami opłucnę. Długi czas może ona podobne ogniska gruźlicze zawierać, a soki zwierzęcia mogą być chore, mimo to wygląd jego jest dość zwykły, a mięso czerwone i zdrowe. Chore części bywają usuwane, a dobrze wyglądające mięso się sprzedaje. Przez wpływ wysokiego gorąca i złączonemi z tem zmianami, tworzy gotowanie lub pieczenie wszelakiego mięsa oczywiście pewnego rodzaju ochronę, bez której po spożyciu mięsa jeszcze więcej chorób zauważyć byśmy mogli. Dlatego szczególnie przestrzegamy przed spożywaniem surowego mięsa! Ono jest powodem tasiemca i trychin, gdyż po bydle najczęściej świnie podlegają chorobom, a surowe mięso wieprzowe dość często bywa spożywane.

Fig. 31. Gruźlicza opłucna bydlęcia.
Według Zieglera.

Fig. 32. Węgry pomiędzy włóknami mięśni.
Wielkość naturalna. Według Uffelmanna.

Trychina żyje jako mały robaczek (zob. fig. 33) w świniach i szczurach; z kiszek zwierzęcia rozchodzi się po wszystkich częściach jego organizmu, osadza się w mięśniach i zamyka tamże w torebkach. Przy rewizyi mięsa bada się wieprzowinę szkłami powiększającemi, aby nie przepuścić w handel trychinowatego mięsa. Dla człowieka istnieje w tem niebezpieczeństwo, że owa torebka rozpuszcza się w kwasie żołądkowym, a uwolnione w ten sposób robaczki rozchodzą się do mięsitych części ciała, powodując przytem gwałtowne bóle. Człowiek może dziesiątki lat cierpieć wskutek trychin. Gdyby świnie czy-

ściej trzymano, nie mogłyby pożerać trychinowatych szczurów, a gdyby i bydło stosowniej pielęgnowano, nie dawałoby nam gruźliczego mleka.

W świniach i bydle znajdują się także węgry, a są mniejsze od trychin (fig. 32). W pozyskanym nowym gospodarzu, tj. w kiszkach ludzkich rozwija się tasiemiec po spożyciu mięsa węgrowatego, wywołując niemałe uciążliwości (zob. „Lecznictwo", tasiemiec). Kto więc mięsa wcale, lub przynajmniej surowego nie używa, nie może nigdy na tasiemca zachorować.

Fig. 33.
Trychinowate mięso
w naturalnej wielkości.

W swej dyetetycznej (zdrowotnej, porządkującej stosunek straw) książce kucharskiej podaje Wiel zajmujące wskazówki co do oznak zdrowego i chorego mięsa, które zasługują właśnie na uwagę kobiet. Najważniejsze brzmią:

1. Bladoróżowy kolor mięsa jest oznaką, że zwierzę było niedokrwiste, a więc niezdrowe.
2. Ciemno-czerwony kolor dowodzi, że zwierzę nie zostało zabite, lecz — samo skończyło
3. Tłuszcz zdrowego mięsa jest biały i twardy, zato chorego żółtawo-biały, wodnisty i galaretowaty.
4. Zdrowe mięso chwyta się jędrnie i z ledwością zwilży palec, chore jest miękkie i wydaje ciecz.
5. Dobre mięso nie posiada prawie woni, chore „czuć", posiada nieraz woń lekarstw, ponieważ w lecznictwie zwierząt dużo „zapisują."
6. Dobre mięso kurczy się mało przy gotowaniu i traci niewiele na wadze, złe kurczy się bardzo i staje o wiele lżejszem, gdyż zawiera więcej kleju i wody miasto tłuszczu i składników mięśniowych.

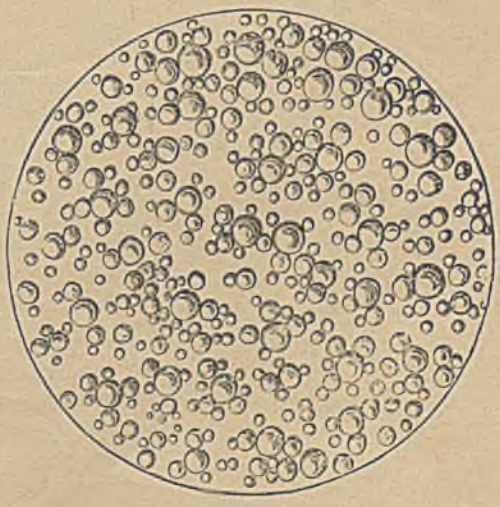


Fig. 34. Mleko niezbierane z grudkami tłuszczu

Mleko. Jest ono cieczą, tworzącą się w gruczołach piersiowych zwierząt ssących, żeńskiego rodzaju, a składającą się z wody, soli, tłuszczu, cukru mlecznego i sera (białka). Zawiera więc wszelkie składniki

odżywcze zwierzęcego ustroju i jest dlatego najdoskonalszem pożywieniem, przydatnem do skutecznego odżywiania młodocianego ustroju. Także matka człowieka wydaje mleko i poi noworodka. (Zobacz „Pierś“, część I i III „Dziecię.“)

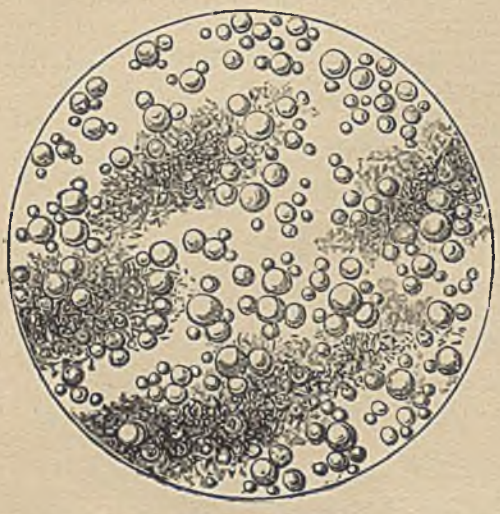


Fig. 35. Zsiadłe mleko ze zwarzonym sernikiem.

Sernik jest osobliwym kształtem białka, które w czasie powstawania kwasów mlecznych ścina się na bryłki. Kwasy te powstają także pod wpływem powietrza, a wtedy otrzymujemy zsiadłe czyli „kwaśne mleko.“ Fig. 34 i 35 wykazują nam różnicę pomiędzy mlekiem niezbieranem, a zsiadłem, które powstaje przez zwarzenie sernika. Woda mleczna (s e r w a t k a) zawiera rozmaite sole, nieco rozpuszczonego białka i małą ilość tłuszczu a służy znakomicie przy chorobach trawienia. Najulubieńszem mlekiem jest krowie, zawiera jednak nierzadko zarazki gruźlicze, jak fig. 36 wykazuje, gdzie pomiędzy grudkami tłuszczu zarazki dokładnie rozpoznać możemy.

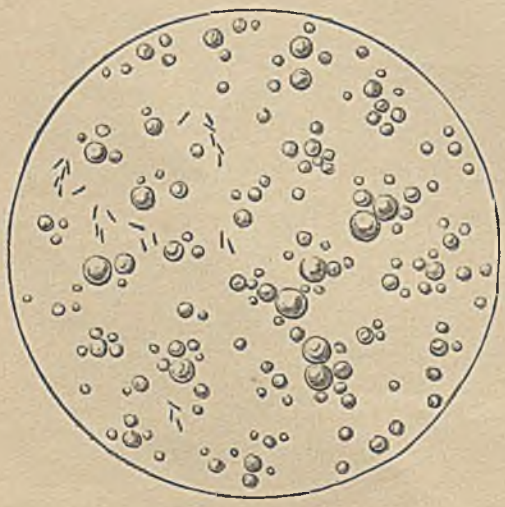


Fig. 36. Zarazki gruźlicze w mleku krowiem.

Mleko kozie jest dla właściwego sobie smaku mniej lubiane jak krowie; ale hodowla kozy jest tańszą, a także mniej podlega chorobom niż krowa. Mleko ośle i kobyle są jako pożywienie ludzkie mniej używane, lecz mają także swe zalety. Pierwsze nadaje się szczególnie dla niemowląt, które nie znoszą krowiego mleka z obfitą zawartością ciężkiego sernika.

Przez zwykłe zagotowanie mleka niszczy się zarówno maleńkie, grzybkowe żyjątka, które powodują kiśnienie mleka, a rozpowszechniają się powietrzem, jako też i zarazki gruźlicze; jest więc skutecznym środkiem oczyszczenia mleka z obcych składników, lecz traci ono przy dłuższem warzeniu smak, a sernik staje się twardszym i trudniej strawnym. Szczególnie

u niemowląt i chorych daje się to odczuwać. Przyroda podaje nam niegotowane jako najdoskonalsze pożywienie; jeśli więc używamy zdrowych, odpowiednio utrzymywanych zwierząt dojnych, wstrzymując nieczystości i powietrze od mleka, nie potrzebujemy przegotowywania. Używanie mleka przez dorosłych daje się połączyć z nadmiernem spożywaniem mięsa; zapomniano, że mleko jest pożywieniem tylko dla młodych zwierząt i że dorosłe zwierzęta ssące go nie używają. Stąd też zrozumiałym jest wstręt do mleka niektórych dorosłych osób; mimo to pozostaje ono dla dzieci, oraz słabowitych i chorych ludzi znakomitem pożywieniem. Czyste i smakowite mleko zyska się, wygotowując naczynia do mleka wodą z dodatkiem sody, starannie okrywając pełne naczynia, przechowując je w chłodnych, bezwonnych miejscach i po przegotowaniu mleko zupełnie chłodząc.

Wyrobami z niego są: ser, masło, kefir, serwatka.

Jego zawartość minerałów jest znaczna; mleko

Kobiece zawiera 3,46%
Krowie „ 5,64%
Kozie „ 6,48%,

które do rozrostu ustroju są potrzebne, gdyż ani tworzenie się kości bez fosforanu wapniowego, ani pomnażania się komórek nie jest możliwem bez natronu, potasu, żelaza itd.

Między rodzajami mleka jest mleko owcze najuboższem w wodę, a najobfitszem w białko i tłuszcz. Za to mleko ośle jest obfite w wodę, a ubogie w białko i tłuszcz. Otrzymujemy tedy pobieżnie następujące ilości, które jednak wedle karmienia się zmieniają:

	Woda	Białko	Tłuszcz
Mleko krowie	87%	4,0%	3,5%
„ ośle	90%	1,6%	1,2%
„ kozie	85%	4,0%	4,55%
„ owcze	83%	5,5%	5,00%

Dlatego ośle mleko jest dla niemowląt najkorzystniejsze, krowie i kozie jednak dla dorosłych bardziej sycące i smaczniejsze.

Kefir jest znakomitym napojem, który oddaje nam dobre przysługi u chorych, mianowicie w przypadkach, gdy słodkiego mleka nie znoszą, a kwaśnego nie można otrzymać. Jest fermentowanym napojem, burzy się i smakuje za kwaśnem mlekiem. Używając grzybka kefirowego, można sobie samemu mleko kefirowe sporządzać, lecz wymaga to zawsze staranności i pewnego doświadczenia. Skutkiem fermentacyi zawiera kwas węglowy i ślady alkoholu, przez co wpływa korzystniej na strawność sernika. Pewnem jest, że przez zwarzenie sera i przemianę cukru mlecznego w kwas mleczny odejmuje się żołądkowi pewną pracę, co znowu tłomaczy tak znakomite skutki kefiru w chorobach trawienia.

Przez „kondensowanie“ lub „Szwajcarskie mleko“ rozumie się mleko niezbierane, które przez długie gotowanie zgęszczone zostało, a więc utraciło dużo wody i któremu dla lepszego zachowania się do-

dano cukru. Jest więc dlatego bardzo pożywnem i stąd nawet rozcieńczone, nie jest odpowiednim pokarmem dla dzieci.

Masło. Zyskuje się je zbieraniem krowiego mleka. Ponieważ grudki tłuszczu lżejsze są od sernika, zbierają się na powierzchni mleka, skoro tylko dłużej spokojnie stoi. Usuwając tę warstwę tłuszczu przed skwaśnieniem mleka, otrzymamy słodką śmietanę, po skwaśnieniu: kwaśną śmietanę. Stosownie do mniej lub więcej starannego zebrania otrzymamy tłustą lub nietłustą śmietanę, która odpowiednio mniej lub więcej zawiera mleka.

Biciem śmietany rozbijamy powłoki grudek tłuszczowych, które się jednoczą w odrębną całość, tej zaś można — mianowicie pod wpływem nizkiej temperatury (stanu ciepła) — nadać odrębne kształty. Dobre masło składa się mniejwięcej z 84% tłuszczu, złe z 70% i mniej.

Fig. 37. Stary ser ze swymi mieszkańcami (robakami). W powiększeniu.

Także masło nabiera, jak wiadomo, barwę i smak paszy zwierząt dojnych; dobroć jego może więc być bardzo rozmaita. Pomimo to uchodzi za najsmaczniejszy i najstrawniejszy tłuszcz, bywając w wielkich ilościach spożywane, często ze szkodą dla trawienia. Wspomnimy jeszcze o niem, omawiając „tłuszcze."

O jełczeniu masła dodajemy, że nieprzyjemny ten stan następuje tem prędzej, im mniej czystem jest masło, t. zn. im więcej grzybków się w niem znajduje i o ile dłużej wystawione jest na działanie ciepłego, zanieczyszczonego powietrza. Z tłuszczu masła rozwijają się potem kwasy tłuszczowe, które dla nieprzyjemnego odsmaku nawet najpiękniejsze masło czynią nieużytecznem.

Tak jak mleko przed rychłem skwaszeniem ochronić można zapomocą gotowania, tak stopieniem masła z powodu gorąca zabija się wszelkie zawarte w nim zarodki i czyni na długi czas trwałem, ale — „masłem" ten skrzepły a żółty tłuszcz potem już nie jest, lecz stał się jedynie znakomitym tłuszczem do gotowania; delikatny smak masła zatracił się przez wrzenie.

Ser. Przez to rozumiemy sernik mleka z zawartością tłuszczu lub bez niej, po wydzieleniu serwatki i działaniu korzeni lub wywołanych grzybkami rozkładów gnilnych. Stąd pochodzi różnoraki smak rozmaitych gatunków sera i obrzydliwa nieraz woń. Podług zawartości tłuszczu rozróżniamy sery chude, tłuste i śmietankowe; podług spoistości

zaś twarde i miękkie. Czem twardsze są, tem mniej wody zawierają i tem bardziej zgęszczonym są pokarmem. Zawierają 20—40% białka i 20 do 60% tłuszczu.

Jeżeli się nie pogryzie ich starannie, pozostają twardsze gatunki prawie niestrawione i kwasy trawienne nie rozpuszczają ich, stąd mają też zasłużoną sławę „trudnej strawności." W razie miernego używania i dobrego wyboru są jednak znakomitym pokarmem dla zdrowych i przedstawiają w każdym razie najlepszy sposób przetwarzania mleka.

Ostry smak pewnych gatunków sera pochodzi z rozkładu sernika i tłuszczów, który powstał także przez grzybki. Jak wiadomo, muszą gomółki sera podlegać całemi miesiącami pewnym wpływom, aby doznać koniecznych przeobrażeń. Pleśń, robaki, brzydka woń, właściwa wszystkim stykającym się z niemi przedmiotom, jest oznaką ich „dojrzałości." (Zob. fig. 37: „Stary ser ze swymi mieszkańcami.") Niestępione zmysły ostrzegą nas przed spożywaniem takich gatunków sera. Twaróg, ser szwajcarski, holenderski i pojedyńcze gatunki sera śmietankowego są wolne od wywołujących obrzydzenie dodatków i zalecają się do miernego spożywania. Ponieważ sole mleka pozostają rozpuszczone w serwatce, nie jest ser doskonałem pożywieniem, lecz potrzebuje uzupełnienia.

Jaje.

Szereg białkowatych pokarmów zwierzęcych zakończamy jajem, owym środkiem pomnażania się świata ptasiego, posiadającego jako pokarm tak wielkie poważanie.

Jak mleko utrzymuje młodego ssaka, tak jaje odżywia żółtkiem i białkiem młode ptaszę, dopóty odpowiednio do rozmiarów jaja nie wyrośnie, aby przebić skorupę tegoż.

Ponieważ zawiera także zarodek, z którego pod działaniem ciepła rozwija się ptaszek, równa się niewylęgniętemu stworzeniu. Waży około 50 gr. i zawiera mniejwięcej 6 gr. białka, 6 gr. tłuszczu, 32 gr. wody i $^1/_2$ gr. solów. Białko ptasiego jaja przedstawia najczystszy składnik białkowaty i zawiera przeważnie siarkę.

Tłuszcz znajduje się w żółtku, które zawiera także pewien barwnik, powodem czego różnica w smaku i kolorze pomiędzy białkiem a żółtkiem. Białko jest obfite w wodę, bezbarwne i łatwo strawne.

W kuchni używa się przeważnie jaj kurzych, utrzymując je w świeżości przez to, że się je chroni od wpływu powietrza, wciskającego się porami (otworkami) skorupy. Oznaką świeżości jaja jest przezroczystość w razie trzymania go pod światło, nadto tonie ono we wodzie, a uchwyciwszy takowe za oba końce odczuwamy niejaki chłód. Z chwilą rozpoczynającego się psucia (rozkładania białka, przyczem nowe związki siarczane powstają) tworzą się gazy, powodujące, że jaje unosi się we

wodzie, a przynajmniej trudno tonie. Dalej winno jaje w świeżym stanie być bezwonnem, a pierwszy stopień niekorzystnej zmiany objawia się wonią na długo przed zmianą naturalnej barwy jaja. Świeże, wielkie jaja dobrze utrzymywanych kur mają ciemno-żółte żółtko i gęste białko; „jaja wapienne", które nieraz miesiącami leżały w wapnie, aby pozostały jadalnemi, mają rzadkie białko i jaśniejsze żółtko, często posiadają także nieprzyjemny odsmak, pomimo iż nie są zepsute.

Jak wszystkie zepsute białkowate pokarmy zwierzęce, są i jaja nawet przy częściowem tylko zepsuciu bardzo obrzydliwe, a gdy zostaną mimo to spożyte, mogą na długi przeciąg czasu zupełnie popsuć żołądek i spowodować wymioty, wstrętne odbijania itp. Dlatego nawet przy spożywaniu jaj jest ostrożność na miejscu.

Oprócz jaj kurzych bywają spożywane także j a j a k a c z e, a szczególnie r y b i e. Ostatnie nazywają się ikrą. Solona ikra jesiotra zowie się k a w i o r e m i jest bardzo pożywna dla swego białka i tłuszczu. Nie nadaje się jednak dla osób o słabem trawieniu, a chorym nie należy jej podawać dla skutków wywołujących pragnienie; chyba, że czyni się to z rozmysłem.

Istnieje wielu przeciwników spożywania jaj, ale także wielu przyjaciół.

Aby dostarczyć sobie jajami odpowiednią ilość białka, trzebaby spożyć codziennie mniejwięcej 20 sztuk. Doświadczenie jednak dawno już wykazało, iż podobne próby na złe wychodzą. Następuje brak apetytu i boleści żołądka. Większych ilości jaj żołądek przez dłuższy czas nie zniesie, a słabsze osoby ze słabszem trawieniem przestrzegać nawet należy przed codziennem spożywaniem jaj.

Dobroć pożywienia nie zależy jedynie od zawartości białka, lecz przeważnie od strawności, oraz ustopniowania innych jego zawartości. Zasadniczym więc błędem jest chwalenie obfitych w białko pożywek jako szczególnie dobrych, nieuwzględniając przytem innych właściwości.

Także jaje ma swych pasożytów, których przez to ominąć można, że się zawsze możliwie tylko świeże jaja spożywa, dbając przytem o odpowiednie odżywianie kur.

Spożywanie surowych jaj grozi stąd niebezpieczeństwem. Gotowanie wpływa na nie podobnie, jak na mleko. Białko ścina się i ustala, to też przy niezbyt obfitych sokach żołądkowych są surowe jaja, zmieszane z jakimkolwiek płynem, lub też niezmienione — o wiele strawniejsze. Jednakże gotowane na twardo, pogryzione i dobrze ze śliną zmieszane jaja trawi zdrowy żołądek znakomicie; naturalnie wpływa na to i ta okoliczność, jakie potrawy obok tego się jeszcze spożywa.

Tłuszcze.

Jak to poprzednio już powiedziano, składają się tłuszcze z węgla, wodoru i kwasorodu i to w stosunku 76 do 12 i 11.

Gdy się je pozostawi rozkładowi, dzielą się na wolne kwasy tłuszczowe i glycerynę. Znajdują się obficie w ciałach zwierzęcych i w nasieniu niektórych roślin (orzechy, migdały, orzechy kokosowe, mak itp.) Czyste tłuszcze są bezbarwne i nie posiadają odsmaku, dopiero kwasy tłuszczowe wywołują woń przy jełczeniu.

W roślinach znajdujemy je w płynnej postaci jako t. zw. oleje, w ciałach zwierzęcych jednak tylko w stalszej formie, jako tłuszcz jasny mniej lub więcej miękki.

W południowych krainach spożywają więcej tłuszczów roślinnych, w północnych zaś zwierzęcych.

Topiąc tłuste tkanki, zyskamy zarazem czysty tłuszcz wołowy, wieprzowy lub gęsi.

Przez „słoninę“ rozumie się tłuszcz wieprzowy, mniej lub więcej przerośnięty wiążącemi tkankami, który w wędzonym stanie długi czas się trzyma i nawet w niektórych okolicach zastępuje masło. Nie jest ona jednak łatwo strawną.

„Tran“ jest łatwo strawny tłuszcz rybi o niemiłej woni, który jako środek leczniczy, szczególnie przy skrofułach, wysokiem cieszy się poważaniem, pomimo iż nie zawiera szczególnie skutecznych składników. Mimo to nie można mu pewnych skutków zaprzeczyć, gdyż jako znakomity środek odżywczy wprowadza źle żywionych osobników w lepsze odżywianie i przez to zmniejsza oznaki choroby. Osoby słabe na żołądek jednakże go nie znoszą.

Tak zwane sztuczne masło składa się z wołowego tłuszczu, barwników i nieco tłuszczu mlecznego.

Jedynym tłuszczem zwierzęcym, pochodzącym od żyjących zwierząt i posiadającym najlepszy smak, jest masło; wszystkie inne są martwymi tłuszczami, pobierane z nieżywych zwierząt. Stosownie do miejsca ciała zwierzęcego, z którego pochodzą, posiadają różną wartość. Tak więc najtańszym tłuszczem do gotowania jest „łój nerkowy“, a najdroższym masło i czysta oliwa.

Przez margarynę rozumiemy pewnego rodzaju wynalazek, powołany do życia podobno przez Napoleona III. Obecnie wyrabia ją około 70 fabryk we Francyi, Holandyi i Niemczech. Prażeniem, przemywaniem, cedzeniem i zaprawianiem chemikaliami przy częstem topieniu starają się usunąć z łoju (przeważnie nerkowego) stearynę, aby go uczynić miękciejszym i bardziej do masła podobnym. Gdyby do tego zawsze tylko używano tłuszczu zdrowych zwierząt, możnaby margarynie prędzej zaufać. Tak się jednak nie dzieje, bo często przerabiają na nią nawet zepsute tłuszcze, którym woń odebrano saletrą i kwasem siarczanym.

Samo się przez się rozumie, że smak jej nigdy świeżego masła nie osięgnie.

Podług St. Hostato (w „Naturarzt“) można fałszowane masło odróżnić, jeśli się gorący ziemniak posmaruje niem i tak spożyje. Posiadając niefałszowane masło odczujemy smak tegoż; skoro jednak zostało sfałszowane margaryną, czego z pozoru wcale nie można zauważyć, objawia się dziwny, wstrętny smak, prawdopodobnie dlatego, że przez rozgrzanie się tłuszczu na ziemniaku ulatniają się wonne składniki, wcale nieprzyjemnego pochodzenia.

Zważywszy, że w samych Niemczech rocznie przeszło dwa miliony cetnarów sztucznego masła wyrabiają, pojmiemy iż często spożywamy margarynę tam, gdzie się tego wcale nie spodziewamy.

Jako czysty i zdrowy tłuszcz n i e m o ż n a więc margaryny polecić. Skoro gospodynie szukają taniego lecz zdrowego tłuszczu do gotowania, powinny brać masło kokosowe i różne oliwy. Jestto pożałowania godnem, że u nas tak bardzo obawiają się gotować z olejem. W południowych krainach pieką wszystko w oleju, w Austryi przyrządzają bardzo wiele w tłuszczu wieprzowym, a tylko u nas sądzą, że bez masła obyć się nie można. To samo już otwiera wrota fałszerstwom, bo skądże wziąć tak olbrzymich ilości mlecznego tłuszczu, aby pokryć zapotrzebowanie masła niefałszowanego?! Może zaprowadzeniem oleju rzepakowego i z oliwek zapobiegnie się wszelkim niedomaganiom.

Z pomiędzy tłuszczów roślinnych są: l n i a n y, r z e p a k o w y i o l i w k o w y najbardziej znane. Do pieczenia nadaje się taki olej znakomicie, lecz ma także wiele innych zalet. Jest bardziej wydajnym, nie jełczeje tak szybko jak tłuszcz zwierzęcy i wolny jest od nieprzyjemnych lub szkodliwych zdrowiu składników, gdyż wyrabiany ze świeżych roślin, nie zawiera nic z trujących składników przemiany materyi lub martwych ciał zwierzęcych. Szkoda tylko, że lepsze gatunki oliwy, pochodzące z południowych krain, tak są wygórowane w cenie, przez co zaledwie dostępne są dla ograniczających się rodzin. Także rzadko kiedy otrzymamy c z y s t ą oliwę; co u nas w składach jako tanią oliwę sprzedają lub też nawet oliwą ochrzcą, jest przeważnie mieszaniną złych i tanich gatunków rozmaitych olei, z odpowiednim im często nawet obrzydliwym smakiem.

Najznośniejszą i najlepszą oliwą, do użytku w kuchni jest czysta, niemieszana o l i w a z o l i w e k. Kupowana w większych ilościach i tylko od handlarzy hurtownych, jest tańszą i bardziej zaufania godną.

M i g d a ł o w y o l e j nie jest używany do odżywiania się, lecz jedynie w lecznictwie. O l e j r z e p a k o w y nadaje się także bardzo do celów kuchennych.

Z o r z e c h ó w k o k o s o w y c h poczęto w ostatnim czasie w udoskonalony sposób wyrabiać bardzo użyteczne „masło“, nadające się szczególnie do celów kuchennych. Ma ono tę zaletę, iż nawet przy śre-

dnio ogrzanem powietrzu pozostaje stałem, a więc dobrze się utrzymuje i jest bardzo wydajnem.

Podczas gdy masło krowie zawiera tylko 84% tłuszczu, daje nam kokosowe masło 99%. Przy równej cenie byłoby ono więc już tańsze, gdyż zawiera więcej tłuszczu. Nie posiada wprawdzie smaku masła krowiego, ale też nie jest nieprzyjemnem i po niejakiem przyzwyczajeniu nie daje się wcale uczuwać; przedewszystkiem jednak nie jest ono fałszowanem i nie szkodzi zdrowiu.

Nadmienić jeszcze wypada, że masło kokosowe nie służy chorym na żołądek. Wielka ich wrażliwość czyni wogóle jałowe pożywienie koniecznem; jako łatwo strawny tłuszcz zaleca się w tych wypadkach czyste, świeże masło krowie.

Pokarmy mączne.

Do nich należą wszystkie pokarmy zawierające węglowodany, a więc złożone z wodoru i węgla, które pod wpływem śliny ludzkiej zamieniają się w cukier. W zwierzęcych pokarmach brak ich prawie zupełnie, są człowiekowi jednak niezbędne, gdyż tworzą źródło jego sił i ciepła. Tłuszcz jest najobfitszem źródłem ciepła, gdyż wydziela przy swym rozkładzie najwięcej węgla, lecz soki trawienne mają z nim trudne zadanie, a nawet utrudnia on rozpuszczanie przepojonych nim pokarmów tak — że obciąża tylko przewód pokarmowy i odchodzi niezużyty odbytem lub z uryną, albo też osadza się, zachowując się na później. Jak wyżej wspomnieliśmy, nie łączy się podobnie zachowany tłuszcz z tkankami ściśle, ale siedzi wolno między niemi i skoro tylko podczas chorób albo głodu zmniejszy się ilość pożywienia, wydziela ustrój zapasowy tłuszcz, który potem spala, przyczyniając się w ten sposób do utrzymania przez pewien czas ciała. Stąd pochodzi chudnięcie chorych i wygłodzonych, żyjących z własnego tłuszczu.

Mąki rozpuszczają się wnet, tworząc cukier, i dostają się do obiegu krwi, stąd przechodzą w tkanki ciała i wytwarzają stale kwas węglowy i ciepło. Odpowiednio temu spożywamy w zimie chętnie więcej tłuszczu i potraw mącznych, gdy tymczasem w ciepłej porze roku nieledwie odrazę do nich odczuwamy, przekładając nad nie orzeźwiającą zieleniznę. Wydajemy mniej ciepła na zewnątrz, nie uczuwamy więc potrzeby zastępować go tak samo pokarmami.

Stąd wynika, że w różnym czasie potrzebujemy także nierównej ilości mącznych i cukrowych składników. Stosują się one po 1) wedle wykonanej mięśniami pracy, 2) według ciepłoty powietrza, 3) podług wieku.

Czem uciążliwiej pracujemy, tem więcej tworzy się kwasu węglowego i pary wodnej, a więc spala się o tyle więcej cukru i wytwarza cie-

pla. W ograniczonem powietrzu całemi godzinami przed swym stolikiem siedzący biuralista nigdy nie pochłonie takich ilości chleba, ziemniaków i t. p. straw, co rolnik pracujący ciężko w pocie czoła na wolnem polu. Przy zdrowej przemianie materyi, oraz silnem wdychaniu kwasorodu, wydziela pracą swych mięśni o wiele więcej kwasu węglowego i pary jak tenże, który przy powierzchownem oddychaniu, suchem, skurzonem, ubogiem w kwasoród powietrzu, chłodnej skórze i ściśniętem podbrzuszu mniej spali cukru, a przy zbyt obfitym dowozie mącznego pożywienia rozchoruje się wskutek wzmagających się dolegliwości.

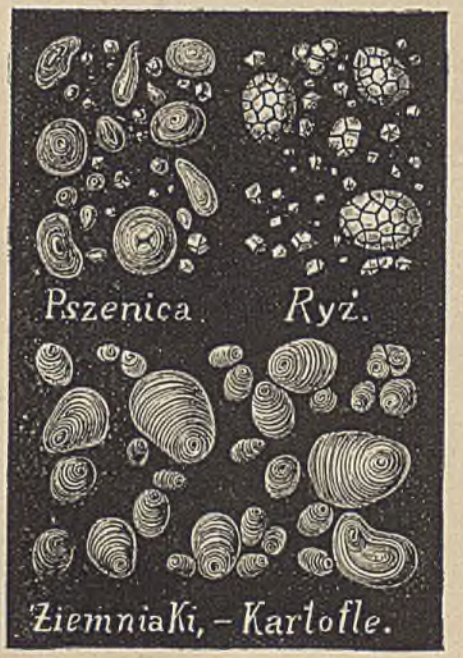


Fig. 38. Ziarnka krochmalowe różnych płodów mącznych. W powiększeniu.

Wiek jest ważnym czynnikiem dla odżywiania się potrawami mącznemi, wziąwszy na uwagę rozrost lub też opadanie na siłach. Czem bardziej człowiek rośnie, a więc tworzy kości, oraz inne tkanki, czem żywszą jest jego przemiana materyi i ruchy, jak to zwyczajnie u zdrowej młodzieży, tem łatwiej trawi i zużywa doprowadzane składniki mączne; ale czem starszym się staje, tem bardziej osłabia się jego przemiana materyi, obrotność się zmniejsza i tem trudniej przezwycięża większe ilości mącznej żywności. Smak starych ludzi zmienia się dlatego wedle ich sił i zatrudnienia, a stąd widzimy, że nie dobrze jest, gdy się na smak nie chce zważać. Prawie zawsze kryje się on ze stanem cielesnym i powinien być u chorych szczególnie badany.

Aby mączne składniki mogły się zamienić zupełnie w cukier, muszą się koniecznie w jamie ustnej napoić śliną i dobrze zostać pożute, gdyż ślina zawiera właśnie ów składnik, który ziarnka krochmalowe (t. zw. mączki) zamienia w cukier gronowy. Trawienie żołądka uwzględnia więcej składniki białkowate, a praca jamy ustnej kończy się dopiero w cienkiej kiszce. Niedostateczne żucie i szybkie połykanie potraw jest szkodliwe szczególnie przy mącznem pożywieniu, gdyż ulega ono w żołądku tylko małym zmianom.

Największą zawartość mączki posiadają nasiona dużych i małych roślin, przedewszystkiem gatunki zboża, owoce strączkowe, dalej orzechy, kasztany, różne bulwy roślinne i ko-

rzenie, jako też niektóre powłoki nasienne. Nasiona składają się z okrywki, znajdującej się pod nią warstwy solnej z białkiem (lepnikiem), z ziarn krochmalowych (zob. fig. 38), odrobiny tłuszczu i bardzo małej ilości wody. Służą rozwojowi nowo powstającej rośliny, której dostarczają pożywienia, podobnie jak jaje swem żółtkiem wyrastającemu stworzeniu.

Pszenica, żyto, jęczmień i owies należą do właściwego zboża; ryż, proso, tatarka i kukurudza są wprawdzie trawami, lecz nie liczy ich się do „zboża." Pomiędzy „rośliny strączkowe" należy soczewica, bób i groch, które w strączkach dojrzewają, a więc „owocami strączkowymi" się zowią.

Wartość pożywczą wymienionych roślin wykazuje następująca tablica:

	Białko	Krochmal	Tłuszcz	Woda	Sole	Drzewnik.
Pszenica	12%	70%	2%	12%	2%	2%
Owies	11%	58%	5%	13%	3%	10%
Ryż	6%	74%	2%	13%	1%	4%
Tatarka	11%	55%	3%	14%	3%	14%
Kukurudza	9%	69%	5%	13%	2%	2%
Jagły	11%	61%	4%	12%	4%	8%
Soczewica	26%	53%	2%	12%	3%	4%
Groch	23%	53%	1%	14%	3%	6%
Bób	24%	55%	2%	11%	4%	4%
Orzechy włoskie	16%	13%	57%	7%	2%	3%
Orzechy kokosowe	9%	12%	67%	6%	2%	4%
Kasztany	11%	73%	3%	7%	3%	3%
Migdały	24%	8%	52%	6%	3%	7%
Ziemniaki	2%	21%	ślady	75¼%	1%	¾%

Najwięcej białka zawiera więc soczewica, bób i migdały; najwięcej mączki pszenica, ryż i kasztany, a znowu najwięcej drzewnika owies i tatarka. Obfitość w sole wszystkich wymienionych tutaj pokarmów mącznych jest nieznaczna; tak samo zawierają mało wody. W tłuszcz obfite są orzechy włoskie, migdały i orzechy kokosowe, których zawartość mączki w równej mierze opada (zobacz: 12% krochmalu na 67% tłuszczu przy orzechach kokosowych, gdy tymczasem pszenica wykazuje 2% tłuszczu na 70% krochmalu).

Drzewnik składa się z węglowodanu i jest dodatkowym składnikiem wszystkich roślin. Soki trawienne nie naruszają go wcale, uchodzi więc dla człowieka za niestrawny. Wszystkie trawożerne zwierzęta, jak bydło, konie itd. rozpuszczają go i żywią się nim nawet znakomicie. Mimo to nie jest on dla człowieka zupełnie bezużytecznym; doświadczenie nawet uczy, że drzewnik działa na przewód pobudzająco, i że przyczynia się do lepszego zużycia własnych składników odżywczych. Gdzie go zupełnie braknie, a zamiast niego podaje się tylko ekstrakty (wyciągi), zauważono pewne

ochromienie przewodu, objawiające się skąpym a suchym odchodem. Spożywanie zawartego w owocu i mącznych płodach drzewnika jest dlatego bardzo ważnem. Zewnętrzne okrywki nasion zbożowych i innych, które plewami zowiemy, nie posiadają smaku tak jak słoma, dając się twardo odczuwać w ustach i jeżeli kiedy przypadkowo zostały spożyte, usuwa się je coprędzej, jeżeli ich poprzednio już sztucznym nie odłączono sposobem.

Porównując wielką zawartość wody pokarmów zwierzęcych z wymienionymi pokarmami mącznymi, wykazuje się na pierwszy rzut oka, że ostatnie są o wiele pożywniejsze i obfitsze w składniki odżywcze od pierwszych. Skoro jednak na korzyść odżywiania mięsnego dowodzi się, iż jest o wiele strawniejsze, gdyż nie zawiera wcale drzewnika przypominamy, iż ścięgna i błony także nie są strawne, lecz napotykają się w odchodach ludzkich — dalej, że trujące składniki wyciągowe również w ciele nie pozostają, lecz bywają wydzielane. Podobnie działających dodatków nie posiadają przytoczone środki odżywcze wogóle. Porównując jeszcze różnicę ceny, np. mięsa i płodów mącznych, uznamy ostatnie ze względu na wielką pożywność o wiele korzystniejszemi, gdyż są stanowczo tańsze.

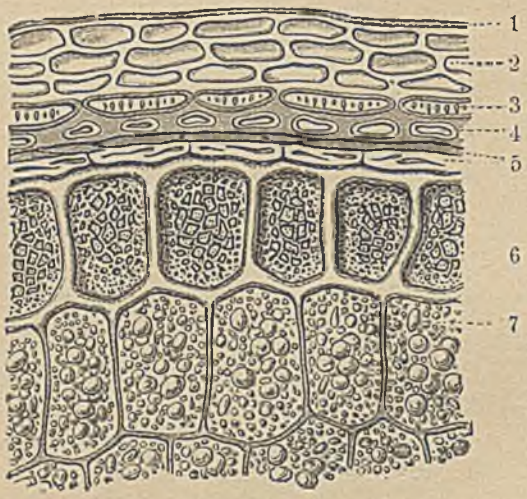


Fig. 39. Przekrój ziarna pszenicznego.
1—3 wierzchnie warstwy nasienia. 4 kanaliki sokowe. 5 średnie warstwy. 6 klej roślinny czyli gluten. 7 krochmal.

Tak kosztuje np. 1 kg. grochu 0,35 mrk.
wołowiny 1,70 mrk.
jaj 1,70 mrk.
ryżu 0,60 mrk.

Podług Königa jednostek wartości odżywczej otrzymamy za 1 mk.:
z mięsa około 979, z grochu prawie 4900,
z jaj około 580, z ryżu 2000.

Jakaż różnica za te same pieniądze! Pomimo że wartość ryżu nieco za nizko, a grochu za wysoko wyrażono, gdyż istnieje dużo lichszych gatunków, to jednak stosunek wartości odżywczej wymienionych pokarmów jest mimo to prawdziwy. Wspomnijmy tylko, że mięso zawsze oko-

lo 70% wody zawiera! Zakupione z nią 20% białka są więc bardzo drogo zapłacone.

Z podnoszeniem się zawartości wody zmniejsza się naturalnie pożywność danego pokarmu; w szeregu wymienionych, ogólnie znanych płodów mącznych są ziemniaki najmniej wartościowe; gdy tymczasem wszystkie mają 6—14% wody, zawierają one 75% tejże, a tylko 21% krochmalu. Wprawdzie są one tańsze, jak wszelkie inne płody mączne, ale trzeba ich też potężną ilość spożyć, aby niemi wchłonąć odpowiednią ilość białka. Mimo to są ziemniaki smacznym dodatkiem do treściwszych potraw i nie należy ich dlatego zbyt mało cenić.

Sztucznymi wyrobami różnych ziarn są mąki, śruty, kasze, dalej kaszki i krupy.

Przez „mąkę“ rozumiemy delikatnie roztartą zawartość krochmalu ziarn, a mianowicie przez jasną mąkę — oczyszczony z glutenu i drzewnika krochmal; „pudrem“ zwiemy najmielszą mąkę z ryżu, kukurudzy i pszenicy; „otrębami“ grubszą mąkę wraz z warstwą glutenu i soli, oraz drzewnikiem; kaszami i kaszkami zmelte na większe lub mniejsze ziarnka nasiona zbożowe.

Czem więcej mąkę ze zwykłych składników oczyszczono, tem bielszą jest, a zarazem i droższą, ale też i mniej doskonałą jako pożywienie, gdyż zawiera jedynie czysty krochmal. Dlatego też otręby są cenniejsze od pieczywa wyrabianego z mąki bez otrębów. Jeszcze korzystniejszą dla trawienia jest kasza, gdyż wymaga silniejszego żucia, przez co sprowadza gruntowniejsze naślinienie.

Przez razową mąkę rozumieć należy roztarte na mąkę wraz warstwą glutena i solną ziarna. Jest to więc najodpowiedniejszy kształt mąki dla żołądka ludzkiego; zużywa on wogóle wszelkie ziarno śrutowane, jak mąkę razową i kaszę, nadzwyczaj korzystnie, a przytem narządy trawienne nie osłabiają się tak, jak to przy dłuższem używaniu streszczonych i nadmiernie wydelikaconych pokarmów zauważyć można. Dlatego też wszelkie śruty bardzo zalecać należy.

Także z ziemniaków wyrabiają „mąkę“, dalej z maranty (Arrowroot), a ostatecznie sago i tapiokę z miąszczu i palm. Mondamin jest najlepszym wyciągiem z kukurudzy. Groszek sagowy pochodzi z Japonii, lecz w ostatnim czasie hodują go i u nas. Jest on bardzo obfitym w białko, ale nie szczególnie strawny. Wielka zawartość białka w owocach strączkowych znosi się przez trudne odłączanie się z nich tegoż, t. zn. iż silne okrywki, oraz zmieszane z białkiem inne składniki utrudniają rozpuszczanie sokom trawiennym. Dlatego też większa część owoców strączkowych zostaje u wielu wydzielona niezużytą, innym zaś sprawiają one takie boleści, że ich bojaźliwie unikają.

Także mąki z owoców strączkowych są nieco trudniej strawne jak zbożowe, co następujące liczby wykazują. Zawierają one więcej tłuszczu, drzewnika i białka.

	Białka	Tłuszczu	Krochmalu	Soli	Wody	Drzewnika.
Mąka pszenna	10%	1%	75%	1/2%	13 1/4%	1/4%
Mąka grochowa	25%	2%	58%	3%	10%	2%

Chleb, pieczywo.

Co rozumiemy przez „pieczenie?“ Dlaczego miele się ziarno? Dlaczego nie spożywa się go surowo?

Ziarna miele się dlatego, aby je rozdrobnić i zatrzeć ich ścianki, które sokom żołądkowym stawiałyby opór pewien; otrzymaną stąd mąkę miesza się z wodą, aby wszystkie cząsteczki napęczniały i wystawia się je w tym stanie działaniu silnego ciepła, przez co następuje dalsze otwieranie zamkniętych komórek i ostatecznie stan, w którym sok żołądkowy wraz ze śliną zupełnie wpływać mogą. Możliwość spożywania i trawienia surowych ziarn nie jest w każdym razie wykluczoną, gdyż niejeden już tego popróbował; jednakże warunkiem do tego są silne zęby, cierpliwe i długie żucie (właściwie mielenie) i nie osłabione soki trawienne. Prawdopodobnem przy tem jednak jest, iż część pożutych ziarn uchodzi nierozpuszczona z odchodem. Korzystniej byłoby już spożywać surową mąkę razową, jednakże nie jest ona zbyt apetyczną.

P i e c z e n i e m nazywamy wysuszanie mokrego ciasta zapomocą ciepła w piecu, przyczem szczególnie po następującem poprzednio fermentowaniu wydzielają się gazy, wzruszając ciasto i czyniąc je dziurkowatem. Aby wzruszenie ciasta przyspieszyć, dodaje się drożdży i wywołuje tem fermentacyę. O niej mówimy zawsze wtedy, gdy się cukier zamienia w alkohol i kwas węglowy, którą to czynność jako wstęp gnicia uważać można, jednakże wywoływana sztucznie w przemyśle często bywa używana (fermentacya wina, piwa itd.)

Pewnem jest, iż wzruszone fermentacyą potrawy mączne nietylko mniej żucia wymagają, lecz są także przystępniejsze dla soków trawiennych; lecz mają też swe złe strony. Nietylko zmienia się przez fermentacyę naturalny smak niekorzystnie, lecz wzruszone, miękkie potrawy skłaniają łatwo do niedbałego żucia, odzwyczajają zęby od należytej pracy i doprowadzają do tego, że niedostatecznie naślinione kąski zostają prędko połykane, jednoczą się w wielkie bryły i zostają bardzo wolno trawione. Często następuje to po spożyciu świeżego pieczywa, dlatego też posiada ono, zarówno czy chleb albo kołacz, sławę szkodliwości. Może ono wywołać silne ciśnienie żołądka i zatwardzenie. Staranne przeżucie surowych, twardych lub też bez drożdży pieczonych straw mącznych uważać trzeba za właściwsze i zapewniałoby lepsze zużycie spożytych pokarmów.

W kołach naukowych twierdzą przeważnie, iż człowiek nie posiada zdolności zamieniania s u r o w e g o krochmalu w cukier, pomimo że dzikie ludy bardzo dużo „surowego“ spożywają i widocznie przy tem lepiej się

mają od wydelikaconych a mniej odpornych narodów cywilizowanych. Autorka dowiodła tego podczas swych studyi na sobie samej, a wielu innym udało się to samo.

Konieczność zmiany krochmalu przez gotowanie i pieczenie itd. nie jest więc dowiedzioną. Gdybyśmy się więcej spuszczali na instynkt i własny smak, niż na obyczaje i zwyczaje, bylibyśmy w wyborze potraw staranniejszymi, używając tylko takich, które nam podług sił rzeczywiście na dobre wychodzą. Jest np. przewrotnością oddawać pierwszeństwo owocom strączkowym, przechwalając nadmiernie dla ich zawartości białka, o trudnem otrzymaniu owego białka zupełnie zapominając, gdy tymczasem inne ziarna są wprawdzie mniej obfite w białko, ale dla łatwiejszej strawności wiele korzystniejsze. Groch zielony i bób zawierają zamiast mąki więcej cukru, są delikatne, obfite w wodę i bardzo smakowite; co do pożywności nie mogą wprawdzie zastąpić dojrzałych owoców strączkowych, zalecają się jednak o wiele więcej dla ludzi pracujących umysłowo. Samo się przez się rozumie, że mąki wszelkich niestrączkowych ziarn są łatwiej strawne, niż całe ziarna, choćby i gotowane. Niedojrzałe ziarna kukurudzy są surowe, a ugotowane bardzo smaczne i pożywne, zielone ziarna zbożowe są łatwiej rozpuszczalne od dojrzałej pszenicy i jęczmienia i wiele innych.

Jeśli przy zarabianiu ciasta uniknąć chcemy sztucznej fermentacyi, możemy sobie naturalną dopomódz, pozostawiając z mąki i wody oraz innych dodatków powstałą masę 12 do 24 godzin w miernie ogrzanem miejscu, po dobrem poprzedniem rozbiciu lub gnieceniu, trwającem mniejwięcej kwadrans. Przez gniecenie ciasta szeroką kopyścią zyskamy nietylko dobre zmieszanie składników, lecz wprowadzamy tem jeszcze powietrze pomiędzy nie, wzruszając tem ciasto. Skoro potem pod wpływem powietrza i ciepła nastąpi fermentacya naturalna, nie jest ciasto już tak spoistem i nadaje się bardzo dobrze do pieczenia. Smak płodu zachowuje się przytem, a przy należytem pożuciu zostaje podobne pieczywo dobrze wykorzystane. „Drożdże“ są grzybkami zamieniającymi cukier w alkohol i kwas węglowy, a to tem prędzej, im bardziej popieramy czynność fermentacyi przez ciepło, używając zarazem dobrej, suchej mąki. Przez „zakwas“ rozumiemy natomiast znajdujące się już w fermentacyi ciasto, które miasto świeżych drożdży miesza się do ciasta, aby je w przeciągu kilku sekund doprowadzić do fermentacyi.

Pomiędzy rodzajami chleba rozróżniamy czarny i biały, delikatny i gruboziarnisty. Im więcej otrębin mąka zawiera, tem czarniejszy i twardszy z niej chleb. Tak zw. biały chleb, wyrabiany na różny sposób, składa się z pięknej pytlowanej mąki pszennej. Lepsze gatunki jego zawierają także nieco mleka. Jest on łatwo strawny, lecz ubogi w sole i sprzykrzy się łatwo silniejszym naturom.

Pumpernikel jest przeciwieństwem jego. Wypiekają go z żytniej mąki razowej a jest tak twardym, ciężkim i czarnym, jak mąka pszenna białą i lekką. Stawia też dlatego zupełnie inne wymagania do

narządów trawiennych i nie nadaje się dla każdego. Przy odpowiednim sposobie życia i zastosowaniu innych pokarmów służy też za to znakomicie, czego dostatecznie dowodzi ludność wielkiego obszaru Niemiec, gdzie jest pokarmem codziennym.

Chleb k o m y ś n y posiada niejakie podobieństwo do pumperniklu i jest dla słabowitych młodych żołnierzy, którzy przedtem zupełnie inny sposób życia prowadzili z pewnością nie zawsze dobrem pożywieniem. Znane są też dolegliwości przezeń wyrządzane i niezupełne zużycie.

Chleb r a z o w y lub Grahama uchodzić może jako „zasadniczy", skoro z wszelką starannością wyrabiany jest z czystej, niemieszanej pszennej mąki razowej. Skoro jest dobrze zarobiony i pozostawiony naturalnej fermentacyi a potem rozsądnie wypieczony, wtedy jest bez dodatku d r o ż d ż y i soli bardzo smacznym, pożywnym i dla zdrowych bynajmniej trudno strawnym. Ale tak, jak się nigdy jedno dla wszystkich nie nadaje, tak byłoby też opacznie przepisywać wszystkim ludziom chleb razowy. Znalazłoby się bowiem dużo takich, którzy dla osłabionych narządów trawienia jedynie boleści by z tego odnieśli dla przewrotnego sposobu życia. A nie dlatego, że chleb razowy jest niestosownym dla ludzi pokarmem, ale temu, że dzisiejszy człowiek jest osłabionem, podupadłem stworzeniem. Dlatego też potrzebuje tyle sztucznych urządzeń, jak młyny, piekarnie, zdolni kucharze itp., by utrzymać się przy życiu. To należy dobrze rozróżniać. Niestety wprowadza się w handel jako „chleb razowy" pieczywo, składające się z pośledniej albo mieszanej mąki, zawierającej miał kamienny z kamieni młyńskich, albo też wykonany z wielką nieznajomością rzeczy. Jest potem wilgotny, ciężki, niesmaczny i wywołuje dolegliwości. Trzeba sobie więc przedtem dobrze obejrzeć, co jako „chleb razowy" spożywać mamy.

Kto nawet najlepszego znieść nie może, niech się chwyci kleiku razowego (z zagotowanej w wodzie mąki razowej, wedle możności z dodatkiem soli i masła). Doświadczy potem zbawiennych skutków mąki razowej na sobie samym, nie odczuwając wcale nieprzyjemnych dodatków chleba.

Chcąc sobie samemu upiec dobrego chleba razowego, postępować trzeba jak następuje: W najbliższym młynie każe się około 20 klgr. mąki razowej zemleć z dobrej pszenicy i zachowa ją w suchem miejscu. Wieczorem zarabia się pewną ilość w rozgrzanej wodzie i to w takim stosunku, że sucha mąka zjednoczy się zupełnie z wodą. Skoro to uskuteczniono, przegniata się ową wiśną masę szeroką kopyścią przez mniejwięcej godzinę, aż się nieco wzruszy i pocznie tworzyć bąbole. Tak zostało ciasto dobrze przygotowane i pozostawić je można fermentacyi: Ciasto w naczyniu, najlepiej drewnianem czyli kopunce, okrywa się i postawia je na noc w ciepłe miejsce (do kuchni). Rano jest ciasto wyruszane i można z niego ukształtować małe chleby. U góry posypuje się je suchą mąką razową i każe piekarzowi nie zbyt szybko upiec, aby skórka zbytnio nie stwardniała.

Istnieje jeszcze chleb owsiany, wyrabiany przez Szkotów, chleb kukurudzowy mieszkańców południa, dalej, aleuronatowy (z ciałek białkowatych, zawartych w nasieniach tłustych roślin) ze sztucznym dodatkiem białka, chleb serwatkowy Schrötera w Elbingu, gefirowy z prażonej mąki pszennej, a najnowszym jest znakomity chleb Simona i wiele innych.

W każdym kraju pieką wedle potrzeby, płodów krajowych i upodobania pieczywo z rozmaitej mąki, nadając mu nazwę „chleba.“ Tworzy on podstawę odżywiania ludzkiego, czyni człowieka niezależnym od okoliczności, gdyż daje się przechowywać całymi tygodniami i doprowadza większą część niezbędnego pożywienia, jak mąkę, białko i sole. Braknący tłuszcz uzupełnia się stosownymi dodatkami.

O istniejących w Europie fałszerstwach mąki i chleba możnaby jeszcze niejedno powiedzieć. Aby mąkę pszenną zrobić cięższą, dodają jej gipsu, kredy, barytu; aby zaś ilość pomnożyć, mieszają kartoflanej mąki. Aby mąkę uczynić piękniejszą, bielą piekarze chleb ałunem, żeby zaś nie działał zbyt zatwardzająco, dodają korzenia jalapowego itd.

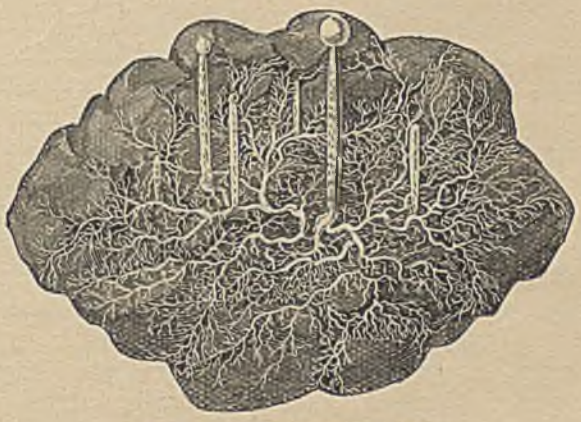


Fig. 40. Spleśniały chleb.

Jedynie przez delikatny zmysł powonienia i smaku można się przed podobnemi fałszerstwami chronić, obierając tylko takie gatunki chleba, które zmysłów naszych nie rażą. Fig. 40 przedstawia nam rozwijanie się pleśni na kawałku chleba. Gołem okiem wygląda ona jak najdrobniejsze włoski. Zmienia smak chleba i toczy do głębi jego otwory.

Oprócz chleba istnieje inne jeszcze pieczywo, jak sucharki i biskwitki, oraz pierniki itp.

Pierwsze pochodzą z Anglii, gdzie pod względem odżywiania rozsądniej sobie postępują. Szczególnem postępowaniem, przez powtórne działanie ciepła otrzymuje się suche, o wiele bardziej pulchne pieczywo od chleba. Przez to naślinia, rozpuszcza i trawi się je o wiele łatwiej, a dla chorych na żołądek, którzy chleba wogóle nie znoszą, tworzą one znakomity środek zastępczy. Wyrabiają je także z dodatkiem soli odżywczych, śmietany, jaj i td., z czego naturalnie posiadają nadzwyczajną wartość pożywną.

Istnieją angielskie sucharki o 13% białka, 81% krochmalu i 1% wody. Są więc tak streszczone, jak rzadko które pożywienie i dla braku

wody bardzo długo się utrzymują (podczas podróży, na okrętach itd.) Rozgotowane w zupie lub mleku, dają się i do innych potraw użyć.

Inne rodzaje przerabiania mąki, niejadalne, a przynajmniej niesmaczne w surowym stanie są: gatunki makaronów. Wysuszone, dają się w tym stanie długo przechowywać. Szkoda tylko, że fabrykacyę ich trudno dozorować, bo często nie wiemy, co w „makaronie“ spożywamy. Dlatego zalecamy tylko najdroższe gatunki. Żółty makaron jest przeważnie farbowany (szafranem), a nie od żółtka tak zabarwiony. Tłuszcz i sole brakną mu zaś zupełnie.

Jarzyny.

Jarzyną zowiemy wszystkie jadalne liście, łodygi, zioła i korzenie lub niedojrzałe owoce. Tem zakreślamy bardzo szerokie pole środków spożywczych, których gatunki odpowiednio do gruntu i uprawy, bardzo są różne. Istnieje bardzo dużo jadalnych roślin, których jednak wszystkich nie możemy wymienić. Ograniczymy się przeto na znanych najbardziej. Jeśli dotychczas przy nasionach wchodziły składniki mączne w rachubę, to tutaj cukier, kwasy roślinne, sole i lotne składniki czynią je wartościowymi; mąki i tłuszczu nie zawierają w niedojrzałym stanie wcale, białka zaś tylko małe ilości.

Do jarzyn liściowych należą przedewszystkiem wszelkie gatunki kapusty, sałaty i rozmaite zioła. Kapusty odznaczają się tworzeniem twardych „główek“, które tęgimi, ku wnętrzu coraz delikatniejszymi liśćmi okrywają wystrzelające ku górze kwiecie. Lecz do dojrzenia tego kwiata nie dopuszcza się, ale zużywa delikatne liście, które stosownie do rodzaju rośliny są bardzo różnej budowy. Tak więc jest liść białej kapusty najtwardszy, a sałaty najdelikatniejszy. Im zaś obfitsze są w wodę, tem mniej nadają się do traktowania ich ciepłem. Dlatego dozwala się twarda „kapusta“ zachowywać w słonej wodzie i zagotowywać, gdy zaś obfita w wodę sałata nadaje się tylko do spożywania na świeżo. Także kapusta wypustkowa i jarmuż posiadają pewną jędrność i dlatego nadają się bardzo w kuchni, tak do gotowania, jak pieczenia lub nakładania konserwów.

Kalafior liczy się do najdelikatniejszych jarzyn i jest bardzo smaczny, skoro go nie pędzono nawozami. Tworzą one nie tylko chorobę tegoż, wywołaną małymi owadami, lecz także i nieprzyjemny smak.

Wszelkie rodzaje jarmużu i kapusty w ściślejszem pojęciu (sałata główkowa nie należy pomiędzy nie) zawierają eteryczne (lotne) olejki, które są niestrawne, a u słabszych osób powodują odbijanie i dolegliwości. Dlatego należy w wyborze i przyrządzaniu jarzyn postępować planowo. Przez nasolenie traci wszelka kapusta i jarmuż wiele ze swej twardości, a wywiązujący się przytem kwas mleczny czyni ją la-

twiej strawną. Jedyną wadą przy tem jest zbytnia ilość soli kuchennej, co dla ustroju nie jest bynajmniej obojętnem, tem bardziej, że przez nią wyługują się naturalne sole, zamieniając w nieużyteczną solankę, a przez to czynią jarzynę mniejwartościową. Dopiero przez dodanie mąki i tłuszczu zyska kiszona kapusta i inne na dobroci. Szpinak i młode pokrzywy tworzą potrawy, obfitujące w żelazo; przez to cieszą się wielkiem ulubieniem, a dlatego wszędzie je podają.

Jako „sałaty“ spożywają oprócz sałaty główkowej jeszcze wiele innych roślin liściastych, jak szczerbak (endywia), mlecz, roszponka, rzeżucha, cykorya, rozmaite zioła łąkowe, rosnące na wiosnę (szczaw, trybula, mlecz, krwawnik) itd. Wiele z nich posiada właściwy sobie smak i oddziałują silnie na czynność nerek, co się mianowicie do rzeżuchy odnosi. Te właściwe im składniki wonne i smakowe posiadają ożywiający wpływ na ustrój nerwowy i narządy trawienia. Ponieważ nie są składnikami odżywczymi, nazywają się także „używkami.“ Nieraz jednak działają także niekorzystnie.

Pomiędzy łodygami przedewszystkiem wymienić wypada szparagi, rzewień (rabarber) i pewien rodzaj łętów liści rzepiastych. Ich zawartość wody jest bardzo wysoka, a smak tak przyjemny, iż bardzo są poszukiwane, co mianowicie szparagów dotyczy. Doświadczenie wykazało, że przy skłonności do krwawienia narządów miedniczych, potęgują je szparagi, prawdopodobnie dla pędzących skutków, które jak wiadomo, na nerki wywierają. Ilość moczu zwiększa się natychmiast po spożyciu szparagów, u niektórych osób nawet już po pół godziny, a zapach tegoż jest dość silny.

Łęty rzewienia przyrządza się przeważnie jako kompot, a działają one silniej na kiszki. Łęty liści rzepiastych są dość obojętne.

Dla stosunkowo wysokiej zawartości soli odżywczych i drzewnika działają wszelkie jarzyny liściowe tak samo korzystnie na krew, jak na przewód; gdybyśmy więcej i częściej tegoż spożywali, nie mogłaby się niejedna z uporczywych chorób krwi wywiązać. W rzeczywistości jednak spożywa tak miejska jak wiejska ludność zaledwie przez kilka miesięcy w roku świeżą, zieloną jarzynę, a potem jedynie kiszoną kapustę, groch i kiszone ogórki, lecz często nawet i tych nie. Napotykać można żyzne okolice rolne, gdzie mało lub wogóle ogrodów warzywnych niema. Przez krótki czas lata dostarczają one zielonego grochu, potem sałaty, a między tem i marchwi, czem już cały zapas wyczerpano. Następstwem podobnego braku ogrodnictwa i spożywania jarzyny jest jednostronne spożywanie przez ludność pożywienia mącznego, w którem przeważnie ziemniaki panują, a złe mięso, alkohol i obfitość kawy jako podniety i używki nigdy nie zabrakną. Że więc pod takimi warunkami pomimo najświeższego powietrza i lesistej okolicy chroniczne (przewlekłe) choroby panują, jest zrozumiałem.

Szczególnie w przemysłowych okolicach jest często niemożliwem przepisać chorym dyetę (sposób jedzenia) jarzynną; przez siedm miesięcy

w roku nie można zielenizny otrzymać, gdyż jarzynę w puszkach lub suszoną dostać można tylko w wielkich miastach.

Do korzeni należą wszelkie gatunki r z e p y i b u l w. Nie posiadają więcej, jak 15% krochmalu, 1—4% białka i 1—2% drzewnika. Tłuszczu nie zawierają prawie wcale, zato tem więcej wody, im są młodsze.

Dziwny smak posiada s a l c e f i a czyli czarne korzonki. Bardzo lubianą, nawet surowo spożywana jest m a r c h e w. Tak samo k a l a r e p a w młodym stanie. S e l e r oddziałuje silnie na kiszki i zawiera podobnie jak kalarepa, wonne składniki, które są niestrawne i znowu zostają wydzielane. Dlatego sprawiają dolegliwości słabym na żołądek. Lecz z tłuszczem i mąką tworzą doskonałe, łatwo strawne potrawy. Rychłą cebulę spożywa się surowo, a skoro większe tworzy główki, jako przyprawę; na południu jest ona słodką i używaną jako pożywienie.

By nie być od pory roku zbytnio zależnym, usiłowano suszyć jarzyny liściaste i korzeniowe w rozdrobnionej formie (pokrajane podobnie jak makaron), aby je w ten sposób utrzymać dłużej jadalnemi. Próbowano już wiele sposobów, a pierwszeństwo trzeba oddać tym, które nie pozbawiają jarzyn wonnych składników, albo nawet doprowadzają zupełnie obce części, co przy traktowaniu chemikaliami zawsze się dzieje.

Niejaką stratę ponoszą jarzyny przy „suszeniu“ zawsze, ale suche te a ubogie w wodę części roślinne są pomimo to daleko lepszem pożywieniem od zaobfitych w wodę, wymoczonych i przesyconych solą kuchenną j a r z y n k i s z o n y c h. Niestety dają się one prawie wszędzie napotykać jako ulubione pożywienie, gdy tymczasem suszone jarzyny często są prawie zupełnie nieznane, a nawet nielubiane. Polega to po części na sposobie suszenia, a po części także na cenach.

Głównym warunkiem jest, aby przez suszenie dobroć jarzyny nie ucierpiała, i żeby po namoczeniu i troskliwem przyrządzeniu powstała pożywna i smaczna potrawa.*)

Wszelkie potrawy, zawierające mało wody, a za to dużo stałych składników, są wartościowsze i trwalsze od wodnistych. Porównajmy tylko ryż i ziemniaki! Podczas gdy pierwszy pozostaje miesiącami niezmieniono twardy i biały jak za pierwszego dnia, gniją ziemniaki lub wypuszczają, albo zmieniają przy najtroskliwszem nawet przechowywaniu swój smak w tej mierze, że stają się niedobremi. Jeszcze trudniej jak ziemniaki daje się zachowywać zielenizna. Odcięte od korzenia utrzymują się zaledwie kilka dni; lecz korzenie i główki, zakopane w piasku, utrzymują się przez pewien czas; ale nawet najsłabszy promień światła powoduje kiełkowanie, przez co tracą znacznie na smaku. Życzyć by więc należało, aby się jaki praktyczny sposób suszenia powszechnie zaprowadził, gdyż ulepszyłoby to odżywianie ogółu.

Z i e l o n y m o w o c e m, zaliczającym się także do jarzyn, jest groch i groch strączkowy, a pomiędzy nim szczególnie ulubiony groch cukrowy,

*) Czytaj książkę M. C z a r n o w s k i e j: „Jarska kuchnia“ str. 63, 64, 65.

OBJAŚNIENIA

do tablicy 3

TABLICA 3

Z tablicy 3 wspomnimy przedewszystkiem o postaci Venus medycejskiej, którą swą pięknością kształtów i wdziękiem każdego zachwyca. Taka wysmukłość kształtów, połączona z pięknym rozwojem ciała, spotyka się wśród kobiet coraz rzadziej; natomiast coraz częściej, wskutek nieprawidłowego sposobu życia, spotykamy niżej pomieszczone dwa typy kobiety nadmiernie chudej, lub chorobliwie otyłej. Ma się rozumieć, są też przejściowe typy, których wadliwy rozwój tego lub innego organu, tej lub innej części ciała, niemniej rażą. Kto uważnie przeczytał tą książkę, ten będzie wiedział na czym polegają te zniekształcenia i gdzie tkwi tego przyczyna — a kto zrozumiał "jak być powinno", nauczy się widzieć "jak jest rzeczywiście" i z pewnością dążyć będzie do postępu i poprawy. Skutecznym środkiem do usunięcia lub udoskonalenia anormalnych form ciała, jest sznurówka systemu Platen-Garnus, znana jako "Hera" albo "Juno" opaska, opisana na str. 159 i Thalysia-reformator. Wygląd ich z przodu i z tyłu przedstawia nasza tablica. Ten ostatni jest najodpowiedniejszym dla osób nadmiernie otyłych. Krępowanie tułowia opaską nie odpowiada coprawda naszym zasadom, jednakże aby nadać ciału właściwe formy staje się ono nieuniknionym. Uwzględnić należy, że żołądek pozostaje nie uciśnięty i że opaski te wykonane są z przewiewnego materjału, przez co umożliwione jest parowanie skóry. Przytym opaski te nie powinny być noszone przez całe życie, a jedynie do czasu uzyskania normalnych kształtów. Ważnem jest również noszenie pod sznurówką bielizny przewiewnej, tak zwanej "bielizny zdrowia". Jeszcze nadmieniamy, że wykonanie opasek Thalysia odpowiada zarówno najskromniejszym, jak i najelegantszym wymogom.

Normalny i anormalny rozwój ciała

Środki do przywrócenia formy normalnej

dalej k o r b a l e, które jako podatne owoce niestety zbyt mało są znane, o g ó r k i, p o m i d o r y itd. Najbardziej cenimy u nich mięsiste osłony ich nasion, soczyste i wonne w stanie półdojrzałym, jak długo pestki ich są miękkie i niedojrzałe. Skoro tylko nasiona ich staną się twarde i pestkowate, tracą ich osłony delikatność, stają się drzewiastemi, tracą smak i są do spożywania nieużyteczne, a nasiona wchodzą w swoje prawa.

Wszystkie te zielone owoce zawierają około 90% wody, 2—4% krochmalu albo cukru i bardzo mało drzewnika. Ogórki i pomidory spożywa się często surowo, sławiąc ich orzeźwiający skutek. Utrzymują się najlepiej przez traktowanie parą, tj. przez sparzenie w zamkniętych naczyniach we własnym soku bez dalszych dodatków. Gorąco zabija znajdujące się możliwie na nich zarazki, a odcięcie powietrza zapobiega osadzaniu się nowych. Owoce zachowują zupełny swój smak i zaoszczędzają gospodyni domu trudu krajania i rozmiękczenia przez zagotowanie. Dlatego zalecać można w tym kształcie tak groszek zielony, jak groch, szparagi i pomidory. Otrzymujemy je tak zazwyczaj jako jarzyny słoikowe.

Najdoskonalszem naczyniem do zagotowywania jest słój szklany, gdyż „nie wydaje nic z siebie“, nie podlega kwasom roślinnym ani wpływom zewnętrznym, jest przejrzysty i dozwala każdego czasu doglądanie swej zawartości. Ze względu jednak na taniość i trwałość używają niestety puszek blaszanych, które do przesyłki są wprawdzie stosowniejsze, ale przy dłuższem użyciu nie bardzo zaufania godne.

Trzeba przeto zważać na to, aby otrzymać możliwie świeżo zagotowane jarzyny puszkowe, a nie zeszłoroczne, by nie spożywać razem z niemi drobniutkiego pyłku metalowego. Skoro na wewnętrznej stronie utworzyły się czarne plamy, rozpuścił się też metal puszkowy.

O przyrządzaniu wszelkich jarzyn podług przepisów hygieny (nauki o zdrowotności) i chemii (nauki o związkach ciał) piszemy w osobnym rozdziale.

Grzyby.

Osobny rodzaj jarzyn tworzą grzyby.

Dawniej stawiano je pod względem pożywności na równi z mięsem, lecz przeceniano ich zawartość wody. Mimo to istnieje dużo sycących gatunków, które jednak chorym na żołądek nie służą. Uzupełniane innem pożywieniem, tworzą znakomite potrawy, są więc bardzo cenne.

Spożywane świeżo są najsmaczniejsze; wilgotne lub ugotowane nie utrzymują się, ale za to drobno pokrajane i prędko, choć ostrożnie suszone.

Jak wszelkie inne obfite w wodę rośliny, zyskują w suszonym stanie na pożywności i wydajności. Suszone s z a m p i n i o n y (jeden z najlepszych gatunków) zawierają 23,8% białka, 1,2% tłuszczu, 50,3% węglowodanów i tylko 17,5% wody.

Smardze, trufle, maślaki są znakomitymi gatunkami, pieprzniki, bedłki zamszowe itd. są mniej szlachetne.

Dla swych składników używkowych wywierają grzyby właściwe im skutki i są przez smakoszów bardzo lubiane. Niestety wielkie ilości ich niszczeją po lasach, gdyż w wielu okolicach o nie się nie troszczą, nie umiejąc trujących gatunków odróżnić od jadalnych.

Przed spożyciem pierwszych należy się też bardzo wystrzegać, gdyż w kilku godzinach sprowadzić mogą śmierć. Dokładne ryciny jadalnych gatunków, osobiste pouczanie przy szukaniu w lesie i dłuższe ćwiczenie uzdolniają każdego po niejakim czasie do poszukiwania sobie samemu tego smacznego a taniego pożywienia.

Dotychczas osiągnięto zbyt mało pewnych wyników badań nad zawartością soli odżywczych i białka w świeżych grzybach, jako też nad poszczególnemi właściwościami trucizn grzybowych i dlatego pozostaje nam wiele zagadek niewytłomaczonych.

Sole odżywcze.

Jak wielkie znaczenie dla pożywienia naszego posiadają składniki mineralne, wynika już z poprzednich rozdziałów, w których objaśnialiśmy budowę ciała ludzkiego, podnosząc zadanie składników mineralnych.

Przeglądając główne rodzaje pożywienia ludzkiego, widzimy, że z pomiędzy wszystkich części rośliny największą zawartość mineralną posiadają liście, łodygi, korzenie i bulwy i że są nam cenne n i e t y l k o dla zawartych w nich używek i pobudzających ich skutków. Przypominamy tutaj znany pewnik, że załogi okrętowe dlatego często chorują na gnilec (skorbut), gdyż całymi tygodniami spożywają tylko konserwowane mięso i suchary, nie posiadając zielenizny. Nadmiar soli kuchennej przy zupełnym braku innych soli (fosforanu wapna, natronu), dalej magnezyi, żelaza itd. spowodował tę chorobę krwi. Objawiająca się w obecnych czasach tak często krzywica (angielska choroba u dzieci) i rozmiękczenie kości uważać można po większej części jako skutek błędnego zestawiania naszego pożywienia. Nietylko pewna ilość soli odżywczych jest potrzebną do utrzymania naszego zdrowia, ale zarazem i należyte zestawienie tychże. Które wszakże jest właściwem? Oczywiście to, które wykazuje dostarczane nam przez przyrodę gotowe pożywienie, wystarczające do rozrostu ustroju.

To możemy uważać jako podstawę.

Znajdujemy je zaś w mleku zwierząt ssących.

Zawiera ono mniejwięcej 0,7% soli odżywczych (popiołu).

Według analiz (poszukiwań chemicznych) popiołowych W o l f f a zawierają w gramach wyznaczone 1000 gr. substancyi suchej:

	Potasu	Natronu	Wapna	Magnezyi	Tlenku żelaza	Kwasu fosforowego	Kwasu siarczanego	Kwasu krzemowego	Chloru
M l e k o k r o w i e	12,04	4,73	10,66	1,49	0,26	13,88	0,15	0,02	6,97

„Suchą substancyą“ zwie się wszystkie stałe składniki pożywienia po wydaleniu wszelkiej wody.

W tej mieszaninie znajdujemy przeważnie potas, wapno, natron, kwas fosforowy, a potem chlor, magnezyi jest mniej, a żelaza jeszcze mniejsza ilość.

Podstawowa mieszanina pożywna winna zatem posiadać dość równą zawartość soli odżywczych. Przy obiedzie składającym się z mięsa, chleba, grochu i ziemniaków nie dzieje się to jednak, a zdarza się, że większość Europejczyków, szczególnie u nas, odżywia się najmniej przez dziewięć miesięcy w roku tem i podobnem pożywieniem. Po dokładnem obliczeniu zawartości soli odżywczych mięsa, chleba grochu i ziemniaków otrzymamy zupełnie inne liczby. Zliczając sole tych czterech środków spożywczych, otrzymamy ogólną sumę 125,5 gramów popiołów na 4000 gr. suchej substancyi; szukając liczb na 1000 gr. mieszaniny odżywczej, wyniknie czwarta część soli odżywczych jak następuje:

Potasu	Natronu	Wapna	Magnezyi	Tlenku żelaza	Kwasu fosforowego	Kwasu siarczanego	Kwasu krzemowego	Chloru
14,6	0,76	0,92	0,70	0,35	10,42	1,00	0,37	0,8

Porównawszy z mlekiem, widzimy potasu i kwasu siarczanego więcej, za to natronu, wapna, magnezyi i chloru mniej.

Teraz winniśmy odpowiedzieć na pytanie, które sole są dla naszego ustroju najważniejsze i podług tego osądzić, które z nich winniśmy w mieszaninie odżywczej powiększyć.

Z poprzednich rozdziałów wiemy, że bez wapna nie mogłyby istnieć kości, a nowsze badania wykazały, że do wiązania i wydzielania się nieustannie w ustroju powstającego kwasu węglowego potrzebny jest natron. O żelazie wiemy już z dawna, iż służy czerwonym ciałkom krwi do wiązania wdychanego kwasorodu. O czynnościach innych soli i kwasów znajdujemy w fizyologicznych (traktujących o objawach życia) podręcznikach bardzo mało, albo też zgoła nic, więc twierdzić można, że prawdziwe ich znaczenie jest nie dość jeszcze znane.

Z porównania różnych badań jednakże wynika, iż żelazo ani w krwi, ani też w pokarmach nie jest w większych ilościach zawarte i że natron z pewnością większą rolę odgrywa od żelaza. Wyświetlenie tego jest zasługą znanego lekarza dr. Lahmanna.

Doprowadzanie krwi w większych ilościach kwasu siarczanego, może być jedynie szkodliwem; tak samo ma się sprawa z potasem, którego właściwości pobudzających serce także zaprzeczają.

Jako najważniejsze sole odżywcze przedstawia nam się wapno, żelazo, fosfor i natron, inne nie są nam dość jasne.

W mleku znajdujemy je także odpowiednio zastąpione.

Zadowalającymi nas pod tym względem środkami spożywczymi są: Szpinak, sałata, marchew, rzodkiewki, jabłka, poziomki, agrest, borówki, suszone figi itd.

Soli odżywczych zawierają:

	Potasu	Natronu	Wapna	Magnezyi	Tlenku żelaza	Kwasu fosforowego	Kwasu siarczanego	Kwasu krzemowego	Chloru
Marchew	20,20	11,58	6,20	2,40	0,55	7,00	3,53	1,30	2,51
Szpinak	27,29	58,16	19,58	10,51	5,52	16,89	11,32	7,45	10,22
Sałata	67,85	13,60	26,47	11,76	9,39	16,56	6,78	14,68	13,79
Poziomki Borówki Agrest	7,16	9,68	4,83	—	2,00	4,70	1,07	4,10	0,48
Jabłka	5,14	3,76	0,59	1,26	0,20	1,96	0,88	0,62	—

Z powyższej tablicy wynika, że słodkie owoce wykazują znacznie mniejsze liczby niż jarzyny i że u wszelkich jagód szczególnie przeważa natron, za to w jabłkach potas i natron. Szpinak zawiera wielką ilość natronu i wapna. Sałata główkowa zawdzięcza z pewnością polubienie znacznej zawartości potasu, wapna i fosforu, gdyż oprócz tego nie posiada żadnych wonnych składników. Innym pokarmom roślinnym nadaje właściwy im smak szczególne ugrupowanie soli odżywczych, a nie po większej części bezużyteczne t. zw. używki. To i temu podobne jest jeszcze tak mało znane w świecie naukowym, że w pismach lekarskich czytać można zupełnie sprzeczne twierdzenia.

Podług Bungego jest zawartość żelaza i wapna środków spożywczych bardzo rozmaita. I tak zawierają 100 gr. suchej substancyi miligramów (tysiącznych grama):

	Wapna	Żelaza		Wapna	Żelaza
Miód	6,7	1,2	Śliwki	166	—
Wołowina	29	17	Żółtko	380	10—24
Winogrona	60	5,6	Figi	400	4,0
Chleb Grahama	77	5,6	Poziomki	483	8—9
Ziemniaki	100	6,4	Mleko krowie	1510	2,3
Daktyle	108	2,1			

Fizyologiczny chemik Hensel był pierwszym, który rozpoznał znaczenie minerałów dla zwierzęcego ustroju, a dr. Lahmann działał dalej: Różnią się pomiędzy innemi i tem, że Hensel zalecał sole mineralne do spożywania, gdy tymczasem dr. Lahmann tylko organiczne związki soli uważa za użyteczne. Dlatego podaje Hensel swoim pacyentom biały mineralny proszek jako „fizyologiczny dodatek pokarmowy“, gdy tymczasem Lahmann udziela swój „wyciąg soli odżywczych“, związany ze składnikami organicznymi, jako brunatną, ciągłą masę w zamkniętych słoikach.

Bliższe uzasadnienie i rozwinięcie ich zasad byłoby bardzo zajmującem, lecz prowadziłoby nas za daleko.

Naszym rozważającym Czytelniczkom zalecamy szczególnie, aby właśnie rozdział o solach odżywczych uważnie przestudyowały, gdyż jest podstawowym, a zrozumienie jego uzdolni gospodynię domu do postarania się o należyte odżywianie rodziny. Gdyby

wiedziały, czemu tego lub owego zaniechać należy i jakie znaczenie i skutki wywiera na ducha i ciało źle zestawione pożywienie, to nie wydawałby im się żaden trud za wielkim, by wypełnić braki w swych wiadomościach lub usunąć rozpoznane przesądy. Kto się chce szczegółowiej pouczyć, temu polecić można dzieła Henryka Bauernfeinda, nakładu Karola Kertze w Lipsku. Wszelkie zachodzące w naszym rozdziale sprawy odżywiania zostały przez tego pisarza szczegółowo i zgrabnie omówione.

Bardzo cenne dla wysokiej zawartości kwasu fosforowego są orzechy włoskie i kakao. Pierwsze posiadają prawie 44% tego składnika, kakao 39%. Także kalafior wymienić należy, a zajmującem będzie przypomnienie, że orzech włoski i kalafior nietylko są podobne sobie w swych tkankach, albo także mózgowi i jego osłonom. Mózg posiada podobne jelitom skręty, które mają i wymienione orzechy; tak samo są one sobie i w barwie podobne.

Zazwyczaj odziera się z orzechów skórkę, gdyż smakuje gorzko. Zawiera ona jednak najwięcej soli odżywczych. Tak samo czynią z migdałami, buczyną oraz innymi owocami, odzierając je tak z najlepszego składnika. Pomiędzy obfitemi w kwas fosforowy potrawami wymienić trzeba jeszcze żółtko z 65½%, gdy tymczasem białko najwięcej 4% wykazać może. Także kalarepa, cebula, ogórki i szparagi zasługują na wymienienie.

Tak więc posiadamy cały szereg roślinnych składników, których zawartość służy mózgowi naszemu. „Ten zostaje jednak najlepiej odżywiany przez krew podczas snu, kiedy ta szczególnie silnie spływa do mózgu; dlatego śpijcie z głową nizko ułożoną, jeżeli chcecie być mądrymi."

Chociaż działania fosforu na mózg jeszcze nie dowiedziono o tyle, aby z tego módz wyciągać pewne wnioski, nie zapominając przytem, że fosfor dla kości naszych jest może jeszcze potrzebniejszym niż mózgowi, to w każdym razie udzielają powyższe dane cennych pobudek.

Z pewnością usłyszymy teraz pytanie, czemu i dlaczego spożywamy tak wiele soli kuchennej, składającej się z sodu i chloru, jeżeli tyle składników roślinnych doprowadza nam potrzebne minerały.

Sól kuchenną wydobywają z ziemi i dlatego bywa spożywana w mineralnym stanie, t. zn. nie w połączeniu ze składnikami roślinnymi i jedynie tylko drobno roztartą. Dlatego też powątpiewać się godzi, czy podobnie jak inne minerały, nie szkodzi czasem naszemu ustrojowi.

Wiemy o nich, że nie zostają wchłaniane, a rozpuszczone tylko po wejściu do obiegu krwi zostają wydzielane częścią odchodem, a częściowo nerkami, pozostawiając bardzo często podrażnienia.

Wprawdzie dowiedziono, że spożywanie pokarmu obfitującego w potas sprawia pewien rodzaj łaknienia soli kuchennej, dlaczego też po obfitem pożywaniu ziemniaków, zawierających dużo potasu, zawsze następuje pragnienie soli; ale nie objawia się ono, gdy pożywienie nasze nie składa się

tylko z ziemniaków, lecz przedstawia służącą nam odmianę ziarn, korzeni, liści i owoców. Potrzebne nam ilości czystego sodu i chloru (n i e złączonego na chlorek sodu — sól kuchenną) zawierają wymienione środki odżywcze w dostatecznej ilości. Jeśli się wadliwem postępowaniem w kuchni nie pozbawi ich naturalnych składników przed oddaniem narządom trawienia, wtedy nie potrzeba dodawać im jakiegolwiek rodzaju soli.

Zapotrzebowanie soli kuchennej stało się obecnie wprost olbrzymiem. Jak można sobie je wytłomaczyć? Najpierw niekorzystnem zestawieniem pokarmów, wywołujących pragnienie soli, a które może niejednę z soli odżywczych nadmiernie zawierają, podczas gdy drugich niedostaje (nadmiar potasu, — a brak sodu!); po drugie przez wyjałowienie w kuchni obfitych w sól pokarmów, przez moczenie, wygotowywanie itd.; po trzecie potrzebą środków podrażniających, która wywołała zbytkowanie solą, tak samo jak niektórzy łakną alkoholu albo bez tytoniu i „posilającego“ rosołu istnieć nie mogą. To są trzy główne powody niewytłomaczonego prawie zapotrzebowania soli.

Wielu spożywa dziennie 20—30 gr. soli kuchennej; przedstawmy sobie co to znaczy, jeśli podobne wchłanianie tak niepotrzebnego składnika trwa przez 20, 40 a nawet 60 lat!

Dr. Lahmann słusznie też mówi o „przesoleniu“ żywego ciała. Nie może ono pozostać bez wpływu na tkanki i nie ulega też wątpliwości, że niejeden tajny powód choroby da się wkońcu wytłomaczyć długoletniem przesyceniem solą. W pierwszej linii ucierpią na tem ścianki naczyń krwionośnych, opłukiwane bezustannie nieprawidłową krwią, a niejedna choroba tętnic i żył, tajemniczo nazwana, okaże się kiedyś jako zwykły skutek wadliwego odżywiania.

Takim chorobom można jednak zapobiedz, zdając sobie zawczasu sprawę z warunków odżywiania i unikając poznanych wad. To może się stać i z używaniem soli, jeśli się ją zupełnie zaniecha lub też znacznie ograniczy. Całe narody żyją bez soli, a nawet niektóre osobniki z pomiędzy nas obyły się bez niej lata całe przy właściwem zestawieniu potraw, nie odczuwając szkody.

Dostatek soli kuchennej stanie się zawsze koniecznym przy spożywaniu niedoskonałych środków spożywczych, jak np. wszelkich potraw z białej pytlowanej mąki, lub sparzonych a tem naturalniej zawartości soli odżywczych pozbawionych jarzyn, gdyż stały się niesmacznemi i nie drażnią dostatecznie nerwów smakowych. Trawienie cierpi na tem, gdy podrażnienie to nie istnieje i dlatego poniewolnie trzeba dodać nieco soli. Przez właściwe przyrządzanie jarzyn i uwzględnianie mąki razowej, zawierającej jak wiadomo sole odżywcze, dając nawet bez soli kuchennej smaczny chleb, zapewnimy sobie wielkie korzyści, zaoszczędzając dodatek soli.

Narody spożywające krew zwierząt, zaoszczędzają także dodatek soli; gdyż krew ta zawiera dużo rozpuszczonych soli, wprawdzie pomię-

dzy niemi i takie, które już zużyte oczekują wydzielenia, a więc wprowadzone w nowy ustrój, nie mogą korzystnie oddziaływać.

Inne narody spożywają dużo wytworów mleka i dlatego nie posiadając wcale świadomości o istnieniu soli odżywczych i nie mając rozwiniętego ogrodownictwa, które mogłoby im zapewnić obfitsze spożywanie jarzyn, mimo to nie zubożały w sole odżywcze. Mleko dostarcza im dosyć minerałów. Znowu inne spożywają obfite w sole odżywcze korzenie lub owoce i nie mają wskutek tego ani wadliwej krwi, ani pociągu do soli kuchennej.

W jedynej Europie, gdzie ziemia przez długą uprawę wyjałowiała i często rodzi małowartościowe rośliny, a gdzie biedniejsza ludność skazana jest na jednostronne odżywianie ziemniakami, zamożniejsze warstwy zaś opanowało chorobliwe pragnienie podrażnień: tam jedynie rozwinęło się zbytkowanie solą tak, jak nigdzie indziej.

Słodkie płody. (Owoc).

Wszelkie płody drzew i krzewów, zawierające cukier, liczą się do „owocu.“ Oprócz zawartości cukru odznaczają się jeszcze właściwym sobie smakiem, delikatną wonią i prawdziwie wspaniałemi barwami. Pomyślmy tylko o zapachu poziomek, wspaniałości barw brzoskwini, o wybornym smaku ciemno-czerwonej, soczystej czereśni! Wydaje się, jakoby słońce i świat roślinny szczyt osięgnąć niemi chciały. Jakże mizernie wyglądają przy nich zielone ogórki, biała kapusta i brunatna soczewica!

Im więcej promieni słonecznych działa, tem większą wspaniałość wydaje świat roślinny; dlatego znajdujemy w krajach podzwrotnikowych złociste pomarańcze, słodkie daktyle, pożywne figi, oraz wiele innych soczystych a smacznych owoców.

Białka, tłuszczu i mąki zawierają owoce przeważnie bardzo mało, zato drzewnika i kwasów owocowych stosunkowo dużo; lecz cukier ich przechodzi łatwo w obieg krwi i posiada dla naszego odżywiania nadzwyczajne znaczenie. Słodkie owoce przedstawiają więc wyższy rodzaj odżywek, gdyż podają nam cukier w rozpuszczonym stanie.

Przeważnie zawierają:

	Cukru	Soli	Drzewnika	Kwasów owocowych	Wody
Winogrona	16%	1/2%	3 1/2%	3/4%	78 3/4%
Gruszki	12%	1/4%	4 %	1/4%	83 1/4%
Melony	7%	3/4%	1 %	—	90 %
Maliny	4%	1/2%	7 %	1 %	87 %
Śliwki	11%	3/4%	5 1/2%	3/4%	81 1/4%

U gruszek i śliwek podpada wysoka zawartość drzewnika (celulozy), lecz bardziej jeszcze u delikatnych malin; w soczystym melo-

nie spodziewamy się nie mniej jak 90% wody, a u dojrzałych winogron najwyższą zawartość cukru. Maliny zawierają dużo kwasu owocowego, który tylko porzeczki i pomarańcza przewyższają.

Jak dobrze oddziałuje na trawienie delikatny drzewnik (który się też zalicza do węglowodanów), jak też i rozmaite kwasy owocowe, wiedzą ci wszyscy, którzy się odżywianiem owocowem wyleczyli z chorób kiszek. Znakomity wpływ szczególnie kwasów i wonnych składników na system nerwowy, jest dotychczas za mało znany.

Mniej słodkie, ale zato zawierające dużo tłuszczu i białka oraz mąki są: migdały, orzechy i kasztany. Jeżeli więc ktoś mniema, że przy odżywianiu owocami można się rychło zamorzyć, gdyż najważniejsze środki odżywcze jak białko i tłuszcze z pozoru zupełnie brakną, to jest to przy należytym wyborze gatunków owocowych niesłusznem. Samemi malinami, lub nawet melonami nie możnaby wprawdzie długo żyć, ale zato winogronem i orzechami. Uzupełniają się one znakomicie w składnikach odżywczych, obradzają w tej samej ziemi i w równym klimacie, a odżywiają tem lepiej, im zdrowszym jest człowiek i bardziej przyzwyczajonym do odżywiania się owocem. Podobne zestawienie dają pomarańcze i migdały lub kasztany i jabłka.

Zawierają:

	Białka	Tłuszczu	Węglowodanów	Soli	Wody	Drzewnika
Kasztany	11%	3%	74%	3%	7%	3%
Migdały	24%	52%	8%	3%	6%	7%
Orzechy włoskie	16%	57%	13%	2%	7%	3%
„ kokosowe	9%	67%	12%	2%	6%	4%

Podług tablic Königa i Wolffa są orzechy laskowe i parańskie następująco złożone:

	Białka	Tłuszczu	Węglowodanów	Soli	Wody	Drzewnika
Orzechy laskowe	17,40%	62,00%	7,20%	2,50%	7,11%	3,20%
„ parańskie	15,15%	67,70%	3,80%	3,90%	5,94%	3,20%

Z tych liczb wynika wielka zawartość maleńkich orzechów laskowych i bogactwo parańskich w składniki mineralne. W podróżach nadają się znakomicie jako suche pożywienie, które soczystymi dodatkami, jak pomarańcze, gruszki lub jabłka znakomicie uzupełnić można.

Jakże wiele białka, tłuszczu i mąki znajdujemy tam naraz! Najlepsze mięso zawiera ledwie 20% białka i tyleż tłuszczu, gdy zaś tutaj znajdujemy tłuszczu 67%.

Jeszcze korzystniejszy stosunek napotykamy oczywiście u suszonych owoców. Te zatraciły prawie całą zawartość wody i składają się przeto jedynie ze streszczonych odżywek. Są one dlatego też „trudno strawne“ i muszą być wolno pogryzione i naślinione, lub też włożone do wody i zagotowane. Tego samego smaku, co w surowym stanie potem mieć nie mogą, ale w każdym razie pozostają jadalnem pożywieniem.

Dojrzałych fig nie spożywają u nas prawie wcale, gdyż w naszym klimacie nigdy nie osięgają owej mięsistości i słodyczy co na południu; suszone jednak jako „wianki figowe“ w tańszych gatunkach bywają dużo spożywane.

„Rodzynki“ są słodkiemi jagodami winnemi, bardzo obfite w cukier, a rozmiękczone w wodzie, bardzo smaczne. Używa się ich do ozdobienia słodkich potraw. Suszone daktyle są tak samo smaczne jak sycące i pożywne. Ceny tych wybornych owoców południowych są niestety tak wysokie, iż w środkowej i południowej Europie nigdy nie mogą zostać pożywieniem ludowem. Lepiej ma się sprawa ze swojskim owocem suszonym: jabłkami, gruszkami, suszonemi śliwkami i czereśniami.

Mamy drogie i tanie gatunki pomiędzy nimi i możemy nawet w ubogich w owoc porach roku spożywać w kształcie kompotu wszelakie owoce. Niestety używanie ich nie jest tak znaczne, jakby tego życzyć można; spółczesny smak łaknie więcej za kiełbasą i piwem, niż za owocem i dlatego wydaje się na nic prawdziwie zdumiewające sumy. Przeto niema dziwu, gdy potem na owoc pieniędzy nie starczy. Przytem owoc nie smakuje za piwem i kiełbasą, a tak przyzwyczajono się uważać świeże owoce i kompot za rodzaj łakoci i zbytek, na który sobie nie każdy może pozwolić, a który niejednemu zaszkodzić może. Zdarza się to rzeczywiście u spożywających dużo mięsa, którzy zazwyczaj i alkohol bardzo lubią, i daje się tem wytłomaczyć, że są oni chorzy na żołądek, albo też, iż kwasy owocowe nie mogą pogodzić się z zawartemi w żołądku mięsnymi sokami i mieszaniną alkoholu, wywołując nieprzyjemne fermentacye itd., także po spożyciu owocu jeden dostaje biegunki, drugi zgagi, a trzeci ckliwości. A temu wszystkiemu winien być musi oczywiście rzadki owoc, a nie mięso i alkohol.

Suszone owoce zawierają:

	Białka	Tłuszczu	Węglowodanów	Soli	Wody	Drzewnika	Kwasów owocowych
Śliwki	$2^1/_4$ %	0 %	63 %	$1^1/_4$ %	$29^1/_4$ %	$1^1/_2$ %	$2^3/_4$ %
Gruszki	2 %	0 %	59 %	$1^3/_4$ %	$29^1/_2$ %	7 %	$^3/_4$ %
Jabłka	$1^1/_4$ %	0 %	61 %	$1^1/_2$ %	$27^3/_4$ %	5 %	$3^1/_2$ %
	świeże **13** %			świeże **84** %			
Czereśnie	2 %	$^1/_4$ %	46 %	$1^1/_2$ %	50 %	$^1/_2$ %	0 %
Figi	$1^1/_2$ %	$1^1/_2$ %	54 %	3 %	35 %	4 %	1 %
Daktyle	$^1/_4$ %	$^1/_2$ %	70 %	$1^1/_4$ %	$20^1/_4$ %	$6^1/_2$ %	$1^1/_4$ %
Rodzynki	$^1/_2$ %	$1^1/_2$ %	52 %	1 %	32 %	2 %	0 %

U daktyli napotykamy nawet 70 % węglowodanów (cukru i mąki), nie dziw przeto, że tak sycą. Tłusto drukowane liczby wykazują zawartość jabłek świeżych i suszonych, a objawia się tam olbrzymia różnica: zamiast 27 % wody jest 84 %, a miasto 61 % węglowodanów 13 %.

Wiele innych krajowych i zagranicznych owoców jest zamało znanych i trudnych do nabycia, aby się opłaciło wymieniać je podług nazwiska i właściwości. Możemy tylko zapewnić, że przyroda bogato nas obdarowała i że wedle kraju i klimatu wybierać możemy pomiędzy smacznymi owocami według upodobania.

Tylko trzy owoce omówimy jeszcze dla znakomitych ich właściwości, to jest pomarańcze, cytryny i jabłka. Dwa pierwsze są „owocami południowymi“, nie rosną u nas, a dlatego że się dobrze trzymają i obficie bywają dowożone, są dość tanie właśnie w tym czasie, w którym się na suszony albo marynowany owoc ograniczyć musimy. Cytrynom jako i pomarańczom przypisują przeciwgorączkowe właściwości; rzeczywiście są one też wybornym środkiem orzeźwiającym dla chorych i bardzo przyjemnym dla zdrowych. Próbowano nawet „kuracyi cytrynowej i zalecano ją, chcąc kwasem cytrynowym osięgnąć jakowychś pomyślnych skutków. W pewnych granicach może to być możliwem; przy nadmiernem używaniu jednak kwaśnych a niedojrzałych cytryn (np. 15 cytryn dziennie!!) wywoła się niezawodnie także niekorzystny skutek na błonę śluzową żołądka. (Zob. II część „Lecznictwo.“)

Z obu tych owoców używa się także skórki, które dla lotnego olejku ostro smakują.

Zupełnie innem jest twarde jabłko, które pod względem zapachu i soczystości z wymienionymi płodami południowymi mierzyć się nie może. Pomimo to jest ono jako swojski owoc o wiele cenniejszem dla dłuższej trwałości i z powodu zawartości substancyi odżywczych.

Pewien słynny lekarz francuski przypisywał swego czasu ubytek chorób trawienia i żółci w Paryżu wzmożonemu spożywaniu jabłek, które uważał za bardzo zdrowe, wzmacniające żołądek i łatwo strawne. Dowiedziono także, iż kwas jabłczany przyczynia się znacznie do ułatwienia trawienia. Najznośniejsze i najsmaczniejsze są winno-kwaśne gatunki, jak: gravensteinskie, ranety, czerwone ranety, złote ranety, borsdorfskie, szczecińskie itd.

Z ust ludu dowiadujemy się nawet, że: „Kto zje przed spoczynkiem jabłko, nie da lekarzowi nic zarobić.“

Ponieważ jabłka rzeczywiście znakomicie na trawienie oddziałują i rozgotowane nawet przez słabowite osoby z dobrym skutkiem bywają spożywane, a nadto są ulubionym owocem przez dzieci, nie powinny przeto braknąć w żadnym domu, a hodowlę jabłoni należałoby pielęgnować w większych rozmiarach.

Polecenia godnym jest sok jabłczany, dalej herbata, jako też napar z łupin jabłek. Zgęstniety sok jabłczany sprzedają jako „jabłecznik.“

Dodać musimy także nieco o „marynowanych (zaprawianych) owocach.“ W wielkich ilościach cukru i rozmaitych zaprawach zagotowuje się owoce i można je tak lata całe przechowywać. Nietylko przez rozgrzanie, ale także i przez cukier zapobiega się tworzeniu grzybków, a tem samem i pleśnieniu. Jasnem jest wszakże, że tak osłodzone owoce wiele

z pierwotnych właściwości utracą i stają się znacznie droższemi. Nadto sprzykrzą się one prędko i mogą tylko w małych ilościach być spożywane jako łakocie lub deser. Jest to wogóle niedorzecznem, aby tak ważne środki spożywcze jak owoce drzew i krzewów, sztucznie zmieniać, aby co do ceny wypadły za drogo lub nawet składnikami szkodziły zdrowiu naszemu; to też zdrowy rozsądek nakazuje zaprawiać owoce w taki sposób, aby nietylko nie utraciły nic z swej zawartości, ale nawet nie otrzymywały obcych środków, niepotrzebnie je podrażając. Owoc powiwinien przecież zostać najszlachetniejszem i najrozkoszniejszem pożywieniem, a ostatecznie strawą ludową, przystępną każdemu. Wymagania te ziszcza po części owoc suszony i prażony.

Jeszcze lepiej osięgamy to przez zagotowywanie w szklanych słojach. J. Weck w Oefflingen (Badenia), wykonuje trwałe szkła z właściwym zamkiem, które umożliwiają zachowywanie łatwo psujących się potraw, utrzymywanie ich w świeżości i wolne od zarodków. Jarzyny, owoc, a także mięso czyści się i kraje, kładzie z dodatkami lub też bez nich do szkieł, wstawia potem do garnka z wodą, gdzie się je wedle potrzeby 10 minut do $1^1/_2$ godziny gotuje. Postępując w rzeczony sposób, utrzymuje się smak, a że szkła długie lata dają się także zachowywać, przeto powstaje stąd wygoda, iż można gotowe potrawy mieć w zapasie.

Oby to postępowanie znalazło szerokie zastosowanie! Przyczyniłoby się nietylko do lepszego odżywiania wogóle, ale także do powolnego zmniejszania się ilości rzezalni z ich tysiącznemi zdrożnościami. Zato sady owocowe stałyby się donośniejsze i pomnożyłyby się znacznie.

Przyprawy, korzenie.

W kuchniach wszystkich narodów napotykamy części roślinne, których używa się tylko w małych ilościach, nie dla pożywności, lecz na podrażnienie smaku. Nazywamy je „przyprawami“, biorąc do tego wszelkiego rodzaju korzenie ostrego smaku i zapachu, a także ziarna i osłony nasion, delikatnie sproszkowane. Wywierają one najpierw podrażnienie na język i podniebienie — pomyślmy tylko o pieprzu i papryce — a potem na żołądek i nerwy kiszkowe, aż nareszcie odchodem i nerkami szczęśliwie zostają wydzielane. Ponieważ nerwy smakowe tem więcej potrzebują podrażnień, czem bardziej cywilizowany i osłabiony jest naród, przeto znajdujemy w spółczesnej kuchni pańskiej zdumiewające złożenia przypraw wszelkiego rodzaju, bez których „poprawne gotowanie“ zdaje się być niemożliwem. Każdy, kto się tylko nieco obserwował, przyzna, że przy zaprawianiu największą rolę odgrywa przyzwyczajenie; z drugiej strony niejeden nerwowy zauważył, iż zapomniał przypraw, gdy się kiedykolwiek nabawił zdrowego, silnego głodu. Rozliczne sztuczne

przyprawy są rzeczywiście tylko biczem na osłabiony żołądek i służą jedynie złudzeniu. Naturalny głód zdrowego człowieka, pracującego mięśniami, czyni je zbytecznemi, tem bardziej, że wiele roślin i owoców zawiera dużo wonnych składników, które działają pobudzająco i ułatwiają trawienie, a że innego przeznaczenia ich nie można było rozpoznać, przeto nazwano je też „używkami.“ Przy prostszem odżywianiu nie potrzeba więc wielokrotnych dodatków.

Czem zdrowotniej żyjemy, tem bardziej uwzględniamy takie naturalne przyprawy, których łagodność przyjemnie daje się odczuwać, omijając możliwie sztuczne, ostre przyprawy, które nawet w małych ilościach silnie drażnią. Naturalnemi i łagodnemi przyprawami są: Soki owocowe: cytryn, jabłek itd., skórki owocowe: cytryn, pomarańcz itd., zioła: jak pietruszka, szczypiorek, rzeżucha, cząbr ogrodowy i inne, także bulwy: jak swojska cebula, która w maśle pieczona z chlebem wspaniale smakuje i nawet surowa, ładnie posiekana, przez wielu jest ulubioną itd. „Naturalnemi“ zowiemy je dlatego, że napotykają się gotowe i związane z odżywkami, a więc nietylko dla łagodności same spożywane być mogą.

Muszkatowa gałka, cynamon i gwoździki są zupełnie odrębnemi częściami roślin i o wiele silniejsze od powyższych. Należycie roztarte i spożywane rzadko w małych ilościach nic nie zaszkodzą, podwyższą chyba smak niektórych potraw. Bobkowe liście, koperek, kminek, wanilię itd. należy z równego punktu widzenia obserwować; osobno jednak żadnego z nich nie można spożywać.

Chrzan tak samo jak cebula posiada pewną ostrość, bardzo niepzyjemną dla niektórych osób, a nawet szkodliwą. Gruczolki łzowe i nerwy powonienia drażnią one bardzo; to też obierać trzeba tylko łagodne gatunki, unikając ostrych, co także powiedzieć można o musztardzie, która tak dobrze może być przyjemną jak i nieznośnie ostrą. Osobom przyzwyczajonym do słodkich owoców są podrażnienia musztardą, cebulą i chrzanem nadzwyczaj nieznośne; dzieci wzdrygają się i poczynają krzyczeć, skoro poczują tylko ich działanie. Cóż to oznacza?

Natomiast piwosze, oraz przyjaciele mięsa lubią nadzwyczaj ową przezacną trójcę, a szynkarze wiedzą, jaki skutek wywiera musztarda i chrzan: pobudzają one pragnienie i podniecają do częstszego picia piwa. Błony śluzowej żołądka tak podrażnionego nie możemy natychmiast widzieć. A tak pozostaje zysk gospodarzowi, a szkoda gościowi. Rozmaite gatunki pieprzu i papryki przekładają tylko osoby silne, których podniebienie i nerwy żołądkowe przyzwyczajone są do najsilniejszych podrażnień, lub też ludność wiejska, spożywająca dużo tłuszczu. Silnym palaczom tytoniu i pijącym wino nie smakuje już pietruszka lub skórki cytrynowe. Tym jednostkom potrzeba podawać silniejsze środki i większe porcye. Do octu należy pieprz, obficie soli nie zapominając, a potem dopiero jest dla nich sałata dobrze „zaprawioną.“ Węgrzy, spożywający wiele słoniny, nie mogliby prawdopodobnie wchłanianych ilości

tłuszczu strawić, gdyby nie silna przyprawa w postaci „czerwonej papryki“, grożąca nieprzyzwyczajonemu do niej spaleniem ust. Podrażnia ona przewód pokarmowy o tyle, że wydziela obficiej soki trawienne. Oprócz tego mniemają oni, że papryka jest środkiem przeciw panującej tam febrze, co jednak mniej przypisywać należy tajemniczym skutkom lekarskim, jak powstającemu przez to dzielniejszemu trawieniu. O innych narodach opowiada się podobne zwyczaje.

Zaliczanie c u k r u i s o l i do przypraw, gdyż służą do podniesienia smaku, jest tak starem, jak nienaukowem twierdzeniem. Czem jest chlorek sodu (sól kuchenna) wyjaśniliśmy; staje się on szkodliwą używką, jeśli się go używa bez wewnętrznej potrzeby, t. zn. nie u z u p e ł n i a j ą c w chemicznem zrozumieniu. Sól kuchenna jest tylko tam uprawnioną, gdzie jej potrzeba na uzupełnienie, dodając sodu tam, gdzie potas przeważa, a zwykłe sole odżywcze brakną. Gdzie tak się nie dzieje, tam n i e jest ona potrzebną, a łaknięcie soli się nie objawi.

Fig. 41. Zepsuty ocet z mątwikami octowymi. (W powiększeniu).

C u k i e r za to jest odżywką, choć poprawia smak i słodzi ale prowadzi to do pojęć, złych i szkodliwych zdrowiu, gdy się w nim widzi jedynie słodzącą przyprawę. Właściwe przyprawy są tylko używkami, które ustrój niezadługo opuszczają; cukier natomiast przechodzi w krew i tam bywa spalanym na korzyść ustroju.

Także o o c c i e musimy kilku słowy wspomnieć, gdyż można go doliczyć do przypraw. Powstaje on przez zmianę alkoholu w kwas octowy pod wpływem kwasorodu powietrza. Jak przy innych zamianach chemicznych, tak i tutaj odgrywa rolę grzybek, t. zw. „g r z y b e k o c t o w y.“ Tworzenie się octu poprzedzać więc musi fermentacya alkoholu, a każdy może sobie sam ocet sporządzać, jeżeli posiada zawierające cukier owoce. Dlatego istnieją różnorodne gatunki octu, stosownie wedle pochodzenia. Jako najlepszy i najdroższy uchodzi „o c e t w i n n y“, wyrabiany z niefałszowanego wina gronowego. Najtańszym octem jest o c e t o w o c o w y, którego sporządzanie dr. Walser następująco opisuje:

„Opadły owoc włóż do beczułki i zalej tak dalece wodą wrzącą, że właśnie owoc otacza. Jeśli jest ciepło, postaw beczułkę w słońce, w przeciwnym razie postaw w bliskości pieca; gdyż ciepło i wilgoć przyspie-

szają fermentacyę octową. W dwóch miesiącach masz świetny a tani ocet owocowy.“

Używa się go, aby niektórym potrawom nadać kwaskowego smaku, a jak z innemi przyprawami tak i z nim czyni się wiele nadużyć. Oprócz tego podlega licznym fałszerstwom; tak np. zaprawia się go kwasami solnym i siarczanym, dodając barwników, by mu nadać lepszego wyglądu.

Czysty ocet owocowy, dodawany kroplami i nie codziennie spożywany, nie jest szkodliwy zdrowym żołądkom; nadmierne używanie jednak, szczególnie lichych gatunków, musi podrażniać ściany żołądkowe i ostatecznie spowodować skwaszenie krwi, które choć tylko chwilowe, wkońcu prowadzić musi do kurczenia i uszkodzenia niezbędnych nam czerwonych ciałek krwi.

Nerwowe i niedokrwiste dziewczęta i kobiety mają często pociąg do octu.

Należy im usuwać wszelką okazyę do używania octu, a przyzwyczaić je do niekwaśnych potraw i dozwalać tylko niekiedy na kwas cytrynowy.

Lecz i ten jest ostry i nie dla każdego żołądka polecenia godny.

Wszystko co nasze nerwy wargowe i podniebne tak gwałtownie drażni jak czysty kwas cytrynowy, należy ostrożnie przyjmować, gdyż to błonie śluzowej żołądka nie jest zbyt miłem. Wargi i podniebienia winny być uważane jako stróże otworu żołądkowego, a wtedy zapobieżonoby niejednej chorobie.

Naturalny kwas cytrynowy ma przedewszystkiem zaletę, że jest czystym kwasem owocowym, naturalnym środkiem kwaszącym, a nie sztuczną, tajną mieszaniną, której skutków ocenić nie można. Dlatego ostrzega się przed sztucznymi wyskokami cytrynowymi, które przeważnie są tylko wytworami chemicznymi, a nie utrwalonymi sokami owocowymi. — We wszelkim mętnym occie wywiązują się maleńkie żyjątka, t. zw. matwiki octowe, jak je fig. 41 przedstawia. Rycina okazuje rozmaite osady, powstałe z rozkładu. Taki ocet należy wylać.

Cukier i miód.

Bardzo często słyszeć można, że cukier psuje zęby, „zamula“ żołądek, powoduje zły stolec oraz wszystko inne i zakazuje się go dzieciom. Wiadomości matek są zazwyczaj losem dzieci — w ich ręku leży, doprowadzić dzieci przewrotnym sposobem życia do choroby, lub dobrem pielęgnowaniem słabowitą dziatwę utrzymać przy zdrowiu.

One muszą więc przedewszystkiem się uczyć, one muszą sobie zdawać sprawę z wszystkich domowych urządzeń i przewrotnych zapatrywań.

A więc cukier nie jest tylko przyprawą, ale przedewszystkiem pożywieniem. Cóż nazywamy właściwie „cukrem?“ Niestety nie cukier gronowy, którego nie widać, gdyż znajduje się rozpuszczony w owocach, lecz tylko biały cukier w głowach, streszczany i czyszczony cukier buraczany i z trzciny cukrowej, sztucznie bielony i barwiony potem ultramaryną (niebieską farbą). W pięknych kostkach i jako miałki cukier można go wszędzie nabyć. Otóż to nazywają powszechnie „cukrem.“

Jest on bardzo trwałym i czystym; dobre gatunki rozpuszczają się w płynach bardzo prędko, liche powoli i zostawiają osad. Dobry jest dość drogi i uchodzi na stołach ubogich za zbytek. Podaje on nam cukier w streszczeniu, nie zmieszany z innymi składnikami, jak to się dzieje z cukrem w owocach, a doprowadza nam inne jeszcze części, które — jak ultramaryna — z czasem szkodliwemi stać się mogą. To wszystko różni go istotnie od cukru owocowego i zmniejsza znacznie jego wartość. Spożywany codziennie w tej formie, czysty lub rozpuszczony w różnych potrawach, może niekorzystnie wpływać na trawienie. Próby w zastosowaniu go do zaopatrywania wojska nie mogą dlatego uzyskać ogólnego poklasku. Uważać by je można tylko wtedy za rzeczywisty postęp, gdyby cukier uważano jako zastąpienie alkoholu. W tym duchu jednak nie należy się zapatrywać na sprawę.

Prawdziwemi „przyprawami“ byłyby owe modne słodycze, które jako zastępstwo cukru wprowadzane bywają w handel, a dla odżywiania zupełnie są bezwartościowemi. Do nich należy sacharyna (cukier smołowy), dulcin itp. Przed niemi przestrzega się tem bardziej, że niestępione podniebienie uczuwa smak sacharyny jako obrzydliwy.

Polecenia godnym jest przy szczególnych natężeniach mięśni, jak jeżdżeniu na kole, wycieczkach górskich i podobnym: picie mocno cukrzonej limonady cytrynowej, która nietylko działa bardzo orzeźwiająco, lecz przez zawartość cukru jest także pożywną i usuwa prędko uczucia znużenia. Jako ciepły napój, zaopatrzony także pobudzającymi składnikami, uchodzi silnie słodzona herbata chińska, ożywiająca na nowo podupadłe siły. Zaopatrzyć się należy najlepszym cukrem, wolnym od ultramaryny, który również tak dobrze się utrzymuje jak modrzony, a przy miernym użytku cukru trzcinowego osięgnie się nawet korzyści. Spożywanie go jednak osobno i w rozpuszczonym stanie jako karmelki, nie możemy zalecać.

Pewnem jest, że doprowadzany nadmiernie i nierozpuszczony powoduje podrażnienia; to też nałogowe spożywanie cukru przez dzieci i codzienne jadanie łakoci przez dorosłych, zawierających cukier nabrało nie bez słuszności złej sławy; może nawet powiedziećby można, iż „nałóg cukrowy“ tak dobrze jest objawem chorobliwym, i tylko u ludzi z nieprawidłową przemianą materyi, oraz chorobliwym apetytem zachodzi, jak każdy inny „nałóg“, który się ogląda za drażniącem, kwaśnem lub ostrem. Niedokrwiste, nerwowe kobiety trzęsą się niekiedy na ocet; małe blade dziewczątka z zepsutymi zębami, które ani jednego obiadu porządnie

nie spożyją, nigdy nie pozostają bez zapasu wszelkiego rodzaju karmelków w swych kieszeniach. Farbowane te słodycze szkodzą słabemu żołądkowi, a kwas octowy sprowadza jeszcze więcej uszczerbku; lecz takie zachcianki są skutkami chorowitości, a nie przyczyną, pomimo iż ją jeszcze potęgują. Przy silnym ruchu, zdrowym głodzie i dobrem trawieniu nikną podobne chętki. Przy nadmiernem spożywaniu cukru zostaje on naturalnie wydzielany i niestrawiony.

Nałóg cukrowy rozważyć trzeba z tego punktu widzenia i starać się go wyleczyć, usuwając jego skutki.

Niebielony, czysty cukier nie jest śnieżno-biały, lecz żółtawy, a t. zw. cukier lodowaty jest w swej brunatności naturalnym.

Teraz uchwycimy wszystko powiedziane w następujących zdaniach:

1. Rozpuszczony czysty cukier jest najwydatniejszem i najstrawniejszem pożywieniem.
2. Zamiłowanie dzieci do słodyczy jest zupełnie naturalnym objawem, którego poskramiać nie należy.
3. Biały cukier kostkowy jest streszczonym cukrem sztucznym i należy go tylko miernie używać.
4. Cukier gronowy, owocowy i mleczny jest w wielu pokarmach zawarty i tworzy najnaturalniejsze ludzkie pożywienie.
5. Żółty, niebielony cukier jest lepszy od białego.

Po cukrze wchodzi miód jako najobfitsze pożywienie pod uwagę. Oprócz małej ilości wody zawiera on wosk i pyłek kwiatowy, a także kwas mrówczany i działa skutkiem tego zestawienia inaczej od cukru. Chorzy na żołądek nie znoszą go po części; przy zatwardzeniu natomiast działa rozwalniająco.

Smak miodu zależy od rodzaju kwiatów, które pszczoły nawiedzają. Tak zwany „miód kwiatowy“ uchodzi za najlepszy; miód wrzosowy jest ciemniejszy, mniej dobry a tańszy.

Miód zażywa z dawna sławy, że „czyści krew.“

Co sobie ludzie przez to właściwie wyobrażają, nie łatwo w kilku słowach wyjaśnić; można powiedzieć, że miód działając na nerki i kiszki pobudzająco, zachowuje soki ustroju od zanieczyszczenia i przepełnienia wytworami przemiany materyi, gdyż podrażnione pracują owe narządy lepiej. Co innego przez to nie można rozumieć. Że przytem zawiera około 75% cukru, 20% wody itd., a więc jest wysoce pożywnym, tego rzadko kto jest świadomy.

Ponieważ kwas mrówczany pewno działa, przeto nic dziwnego, że miód jako środek domowy stoi w dawnem poszanowaniu i używany bywa przy zatwardzeniu, kaszlu, ba nawet przy opatrywaniu ran jako środek zachowawczy, gdyż podobnie jak cukier działa przeciwgnilnie.

Dla tych znakomitych właściwości miodu winniśmy pszczelnictwo więcej pielęgnować, aby przez to szczególnie dla dobra dziatwy osięgnąć niższe ceny miodu.

Co mamy jeść? Co mamy gotować?

Omówiszy wszystkie pokarmy, należy nam jeszcze dopowiedzieć, jak powinniśmy jeść i gotować według wymagań zdrowotności, chemii i doświadczenia.

„Gotuje“ się zazwyczaj, mniemając, że mało co tylko można w surowym stanie spożyć, gdyż cywilizowani ludzie trawią gotowane i rozmiękczone strawy lepiej, a przytem spożywają tak dużo niestosownych dla narządów trawienia pokarmów, że tylko ciepłem i sztucznymi dodatkami osięga się ich jadalność. Przytem jest zdrowy głód czemś tak rzadkiem, że jedzenie ustałoby zupełnie, gdyby pokarmy nie podrażniały i przez różne zmiany i mieszaniny nie zachęcały do spożycia.

Z pomiędzy surowych pokarmów spożywamy mleko, owoc, sałaty, raz poraz także surowe mięso siekane i owe zioła, które się jako przyprawy dodaje, jak cebulę, szczypiorek, pietruszkę. Tak nic innego, gdyż wszystko się zagotowuje, soli, piecze, miesza, parzy. To zmienia niejeden naturalny stosunek, pobudza do nadmiernego jedzenia, wywołuje nienaturalne upragnienie, podraża utrzymanie i przykuwa wiele kobiet do kuchni.

Pomnożenie surowych pokarmów byłoby więc korzyścią pod niejednym względem, postępem do zdrowszego, gdyż uproszczonego odżywiania. Postęp ten osiągnęlibyśmy, gdyby się odżywianie owocami bardziej rozpowszechniło, a to byłoby możliwem, gdybyśmy alkohol i mięso wyparli na korzyść owoców.

A więc na koszt mięsa i alkoholu więcej słodkich owoców i więcej zielenizny.

Owoc n i e jest tylko przekąską, n i e jest tylko środkiem orzeźwiającym lub łakociami, jak wielu mniema, spożywając drogie owoce tylko wtedy, gdy żołądek wszelkiem innem wypchali, a więc po obfitych ucztach. — Nie, słodkie owoce są p o k a r m e m, który w należytem zestawieniu niezepsute żołądki tak samo nasycić może, jak inne potrawy. Spożywa się wiele za wiele chleba i pieczywa, wydaje wiele za wiele pieniędzy na sztuczne napoje, i pozostaje o wiele za wiele w mniemaniu o niezbędności mięsa. Do tego dochodzi brak owocu i wysokie ceny jego — przeto nic dziwnego, gdy się znaczenia owocu nie zna i sięga po tańsze i łatwiejsze do nabycia środki spożywcze. Zapatrywania te poprawią się jednak, gdy ogół kobiet zwróci się do nowych zapatrywań, pozna swą nieświadomość na polu odżywiania i odczuje wysoką odpowiedzialność za wszelkie urządzenia domowe. Wtedy wyrastać będą dzieci o mleku, chlebie i owocach, matki będą mogły lepiej karmić, a niejeden grosz, obracany przedtem na piwo lub kiełbasę, pozostanie w kieszeni.

Znajomość głównych składników ciała ludzkiego i zestawiania pokarmów pouczy każdą myślącą kobietę, jak powinna zestawiać swe dania. Jest to bardzo poważną sprawą gospodarstwa domowego i dla

wszystkich gospodyń o wiele ważniejszą, niż zgrabne sporządzanie tort i zdobienie szafy z bielizną. Ciągle zważać trzeba na potrzeby ustroju, zdając sobie sprawę z tego, czy te lub owe ulubione potrawy rzeczywiście się z sobą zgadzają.

Co powinno o tem rozstrzygać? Nie przyzwyczajenie i nie osobisty smak, nie życzenie pana domu lub mniemanie gospodyni, ale chemiczna właściwość pokarmów.

Wiemy, że białko, cukier lub mąka, tłuszcz i sole znajdować się muszą w pożywieniu codziennem, jeśli chcemy się prawidłowo odżywiać i pozostać zdrowymi. Więc zestawiajmy odpowiednio to, co się uzupełnia. Tłuste należy do chudego, obfite w białko do ubogiego w nie, mączne do soczystego, wonne do mniej smacznego itd. Uzupełniają się tak ziemniaki i grzyby, ryż i pomidory, kasztany i jabłka, winogrona i orzechy, ciastka i pomarańcza, mięso i ziemniaki, kiełbasa i chleb, jaja, sałata i chleb oraz wiele innych.

Do suchego, mącznego ciastka „smakuje“ też soczysta, wonna pomarańcza znakomicie; gdyż co ciastku braknie, posiada pomarańcza. Do ryżu nieposiadającego smaku stosuje się kwaskowaty pomidor; obydwoje dają tak pożywną jak smaczną strawę. Z winogron i orzechów samych możnaby żyć, gdyż dają one obficie cukru, tłuszczu, dostatecznie białka i innych odżywek. Jaja, sałata i chleb zawierają wiele białka, mąki, soli i drzewnika, a także tłuszczu i dlatego są tak ulubionem zestawieniem. Wymienione tutaj są wogóle bardzo znane i wiele używane zestawienia, powstałe z popędu, a nie z naukowych dociekań. Istnieją jednak jeszcze inne, bardzo używane, które nie przedstawiają rzeczywistych uzupełnień, lecz sprowadzają tylko przesycenie równymi składnikami odżywczymi. Takiem jest np. danie z mięsa, jaj, sera i kompotu. Jakie odżywki zawiera ono? Białko i ponownie białko, nieco cukru w małej ilości przesłodzonego owocu (gdyż kompotu tylko się nieco przekąsi!), tłuszcz, przyprawy, ale nie drzewnik, wiele za mało minerałów, a żadnych składników mącznych. W ten sposób przedstawia się stół tych zamożnych, którzy tylko za użyciem gonią, nie pytając o wpływaniu spożytego pokarmu na zdrowie. Kawiar i szynka, masło i wszelkiego rodzaju przyprawy, dziennie dwie lub trzy pieczenie z dziczyzny, ptastwa lub bydła, najlepsze pieczywo (sporządzone z mnóstwa jaj, masła i cukru, a więc białkowate i trudno strawne), jarzyna i owoce, albo też tylko w maleńkich ilościach lub wymoczone a przytem ledwie możliwe do rozpoznania przez mnogie sporządzanie i korzenne dodatki. Jeśli się zobaczy gospodynię z pełną portmonetką przy zakupnie w składzie przysmaczków, wtedy dopiero wyjaśnić sobie można, jakie mnóstwa smakołyków i białkowatych rzadkości spożywa się w domach uposażonych i jak bardzo tłomaczą się tem niejedne zaburzenia w trawieniu, od których obecnie prawie nikt z tych nie jest wolnym, którzy wedle utartego pojęcia prowadzą tak zw. „lepszy stół.“ Białko i tłuszcz, tłuszcz i białko, to są odżywki, które tak bardzo przeważają, sprawiając

wątrobie i kiszkom tyle dolegliwości, ciągle od nowa się gromadząc, przez co nadwerężają nerki i wytwarzają wiele kwasu moczowego. Te dwa składniki muszą więc w pierwszym rzędzie zostać ograniczone, aby zastąpić je roślinami, żeby sole, ożywiające kwasy owocowe i wonne części roślinne przeczyszczały krew, a trawienie samo nie zmęczyło się, tylko pobudzone zostało do silnej czynności. W jednym z poprzednich rozdziałów dowiedzieliśmy się, że 50 gr. białka i 500 gr. tłuszczu i mąki zupełnie wystarczają dla odżywiania spokojnie żyjącego człowieka (1 : 10). Kto więc raz dziennie jada mięso, winien się wystrzegać jaj lub ciężkiego sera, a kto kilka jaj i dużo mleka spożył, winien w takim dniu mięso opuścić. Za to starać się trzeba codziennie zimą i latem o świeżą i suchą jarzynę, świeży i suszony owoc, oraz wszelkiego rodzaju mączne owoce. Wtedy pozostanie się w równowadze, nie chorując na trawienie.

Jak z jednej strony zbytkują z białkiem, tak z drugiej strony czynią to z pokarmami mącznymi; naturalnie wśród innych warstw ludności. Ziemniaki, chleb, do tego ciągła, mączysta papka lub gruby kołacz do niezbędnej kawy — oto przez całe miesiące mało urozmaicone pożywienie szerokich warstw ludności. Przewód pokarmowy zaledwie może te ilości mączne przetrawić, aby krew otrzymała najpotrzebniejsze odżywki. Dzieci także widzimy spożywające niemożliwe ilości skibek chleba i kołaczy, które żołądek zupełnie przepełniają, wywołując ciśnienia, tworzenie się gazów, a ostatecznie brak apetytu, przyczyniając się do brzuchatości naszych małych milusińskich. Jeśli istnieje skłonność do osadzania się tłuszczu, wtedy naturalnie przyczynia się stały nadmiar cukru w ustroju znacznie do tworzenia nowych komórek tłuszczowych. Wszystkim otyłym zakazują też dlatego nazbyt obfitego spożywania cukru i potraw mącznych. Jeszcze gorszy skutek wywierają mąki przy zatwardzeniu, przy którem często nawet małe wymagania co do trawienia zostają ledwo zadowalane. Jeśli doprowadzamy więcej cukru w naturalnym stanie, tj. słodkimi owocami, wtedy pożywienie mączne nie jest już tak zasobnie potrzebne. Rozparcie żołądka, osłabienie kiszek i utrudniony stolec nigdy wtedy nie nastąpi.

Uzupełnianie codziennych potraw naszych winniśmy więc mieć ściśle na oku, tak samo odpowiedni stosunek odżywek między sobą, tj. mało tłuszczu i białka, a więcej naturalnego cukru i obfitej w sole jarzyny.

Przychodzimy nareszcie do wpływu ognia na środki spożywcze, do właściwego „gotowania."

Gotowanie działa na pokarmy za pośrednictwem wody, tłuszczu, lub też wprost. Silne gorąco ścina białko, tworząc tem przy wywoływaniu wytworów smażenia brunatne „skórki" i powoduje wystąpienie oraz wyparowanie zawartości wody. Dlatego pieczone i smażone pokarmy tracą na objętości, stając się twardsze i mocniejsze. Gotowanie przyczynia się do wydzielania różnych wonnych składników, co w pobliżu kuchni zawsze zauważyć można.

Skutek zimnej lub gorącej wody jest w pierwszej linii wymaczającym, t. zn. iż odciąga ona pokarmom wszelkie rozpuszczalne składniki. Obniża więc ich wartość. Jeśli się jeszcze pewien stopień gorąca osięgnie, wtedy przechodzi w gorącą wodę pewna część białka i tłuszczu; para zaś porywa ze sobą w powietrze woniejące składniki. Gdy się gotuje seler, czuć go we wszystkich pokojach. We wodzie jednak, w której namoczono bulwy, znajdują się rozpuszczone najrozmaitsze składniki. Spoiste tkanki roślinne utraciły niejedno i stały się luźniejszemi, „miękkiemi.“ Pokarmy nie odnoszą więc korzyści z gotowania. Za to woda, w której je gotowano, staje się wartościową. Tę okoliczność poznano już przy gotowaniu mięsa. Dlatego cenią też tak bardzo „rosoły“, które wyciągają wiele z mięsa — starając się przez różnorakie dodatki podnieść jeszcze ich wartość. Skoro się jednak gotują ziemniaki lub jarzynę, nie zważają wcale na wywary zabarwione brunatno i okazujące silną woń. Nikt nie pomyśli o ich zawartości, wylewając po prostu. To postępowanie powoduje wielkie straty.

Za pośrednictwem własnej cieczy danego pokarmu można osięgnąć najgruntowniejsze rozmiękczenie przy pomocy „duszenia.“ Dzieje się to jedynie przy dobrem zakryciu naczynia, równomiernem ogrzewaniu i wtedy gdy nazbierana zewnątrz ciecz ciągle na nowo bywa wciąganą. Straty pożywności wtedy nie zachodzą, a wywołane powstałemi zmianami chemicznemi rozmiękczenie jest zupełnem. Podług tego stoi „duszenie“ o wiele wyżej od „gotowania“ i powinno znaleść o wiele szersze zastosowanie. Każda jarzyna, wszelkie mięso, każdy owoc daje się „dusić.“ Różnem jest tylko gorąco, czas trwania i naturalna zawartość płynna danej potrawy. Używanie wielkiej ilości przy gotowaniu jest prostszem i daje się prędzej uskutecznić; „duszenie“ wymaga staranniejszego obchodzenia się i więcej uwagi. Dlatego napotykamy surowe „napęcznianie“ we wszystkich gospodarstwach domowych, w których o naukowem gotowaniu, chemicznych i fizycznych objawach przy ognisku jeszcze nic nie słyszano; „duszenie“ za to znajdujemy tam, gdzie się z dobrym smakiem liczą, dając sobie przytem czas.

„Ugotowanie“ w tłuszczu zowie się „prażeniem.“ Jednakowoż „prażenie“ w rurze, przy którem nieco soków uchodzi, podczas gdy tkanki się kurczą, jest także rodzajem „duszenia“, gdyż mięso polewa się sokiem, który przyczynia się także do rozmiękczenia. Wystawiając wilgotne potrawy na działanie suchego powietrza — „pieczemy.“ Ciasto staje się wtedy dziurkowatem i suchem, gdyż woda i kwas węglowy ulatniają pod wpływem gorąca. O „smażeniu“ mówi się wtedy, gdy surowe pokarmy bez ograniczenia powietrza wystawiamy na płycie lub podobnym przyrządzie działaniu gorąca.

Wszędzie widać spółdziałanie ciepła i wilgoci, które zmienia powłokę pokarmów, porusza ich rozpuszczalne składniki, zmniejsza zawartość wody, osiągając w skutku małe zmiany chemiczne, powodujące właściwe im smaki.

Odpowiednio do właściwości pokarmu trzeba zastosować tego lub owego sposobu. Kobiety winny nauczyć się spostrzegać je w ich skutkach i obierać podług wartości. Ten, przez który zaginie nam najmniej składników spożywczych, który utrzymuje cały smak potrawy, jest najlepszy. Do nich należy d u s z e n i e i p r a ż e n i e. Kalafiory, szparagi, grzyby, zielony groch itd. pozostają najsmaczniejsze i najlepsze, gdy się je szybko w zimnej wodzie omyje i tak mokre jak są z odrobiną masła wystawi dobrze przykryte na działanie łagodnego ciepła. „Duszą“ się one potem, stając w krótkim czasie miękkie i nie ucierpią znacznych strat. Czem mniej soli im się dodaje, tem twardszemi pozostają, gdyż sól kuchenna wyciąga wodę i wszystkim potrawom odbiera szybko ich naturalną jej zawartość. Na to trzeba dobrze zważać. Dlatego najlepiej dodawać dopiero później nieco soli.

Twarde ziarna korzystnie namoczyć na kilka godzin przed gotowaniem we wodzie. Pęcznieją one przytem mniej lub więcej, oddając wodzie rozpuszczalne składniki. Dlatego nie należy tej wody nigdy wylewać, ale przystawić w niej owe ziarna na ognisko.

Gotowanie ziemniaków w znacznych ilościach wody wyjaławia je zbyt bardzo. Są one nieporównanie smaczniejsze i lepsze, jeśli się je oskrobie i upiecze na sucho w rurze. Wkładanie z łupiną w gorący popiół ma ten sam skutek. Są one potem mączyste, pachnące i rzeczywiście rozkoszne. Tak samo, jeśli się je ostruże, w większe kawałki pokroi, dając parować w dobrze przykrytem naczyniu. Pokrajanej jarzyny nie powinno się nigdy przed gotowaniem kłaść do wody, gdyż przez to jałowieje a także traci sole i wonne składniki. Nie należy jej także sparzać, gdyż ciepło rozpuszcza jeszcze to, co woda pozostawiła. Delikatny szpinak dusi się jak powyżej opisano lub sieka surowy, jednakże starsze, twardsze gatunki posiadają gorzkie składniki, które przy takiem postępowaniu czynią go prawie niejadalnym. Przeto miękczy się go, kładąc do wrzącej wody, ponieważ ta wyciąga wiele składników, zużywa się ją do zalewania innych jarzyn i zup. Dodając w małych ilościach, nie czuć goryczy mocnego wywaru. Zawiera on jednak najważniejsze sole i wyjałowia najlepszy szpinak. Dlatego więc nie należy n i c w y l e w a ć!

Bezmięsne a uzupełniające się spisy obiadów, tak pojedyńcze (2 dania), jak pożywne i smaczne są np. następujące:

1. Zupa z owsianej kaszy (zagotowana w wodzie, której potem nieco wody dodano), „duszone“ ziemniaki (jak wyżej, możliwie z cebulą i pietruszką), szpinak i gotowane jaja.
2. Soczewica podpalana (t. zn. w sosie z mąki zbrunaconej w maśle) i sałata główkowa (z sokiem cytrynowym i oliwą); jabłczane powidła i owsiane biszkopty.
3. Duszony ryż (utrzymany ziarnisto, nie zamoczony z dodatkiem masła, cebuli i pietruszki) z marchwią (w sosie maślanym); pudyng (z mąki pszennej, jaj, mleka, cukru i migdałów) z malinowym sokiem.

4. Zupa z włoszczyzny (z wszelakiej włoszczyzny wygotowana) z makaronem, kasza tatarczana z odrobiną mleka, a do tego duszony groch zielony.
5. Tarte ziemniaki (z mlekiem i masłem), kiszone ogórki i groch zielony w sosie; ryż jabłczany z rodzynkami i migdałami.

W podobny sposób zestawione obiady są urozmaicone, zadawalają nawet wybredne podniebienia i zachowują nas od szkód wynikłych z niedostatecznego dostarczania potrzebnych składników.

Samo się przez się rozumie, iż można zestawić jeszcze prostsze. Zupy należy sporządzać tak treściwe, jak tylko można, gdyż wcielanie barwionej lub zaprawianej wody (jak kawa i herbata) nie przynosi ustrojowi korzyści. Podawać je przeto trzeba o ile możności gęste, zużywając wszelkie odlewy, oraz wartościowe odpadki (łodygi, liście, korzenie, wywary z jarzyn oraz kości itd.), także sycące dodatki, jak ryż, makaron i inne. Wtedy są zupy dobre i pożywne. Przez wygotowanie kości otrzymamy klej i tłuszcz, które czynią zupę „tęższą“, co niekiedy zalecać można; dla niektórych chorych są jednak wywary korzenne bardziej pożądane.

Teraz przejdziemy do ostatniego rozdziału o piciu, wskazując jednak poprzednio na dodaną tablicę (strona 103), która przedstawia poglądowo wszystko, co poprzednio powiedziano. Uwidocznia nam ona składniki najużywańszych pokarmów.

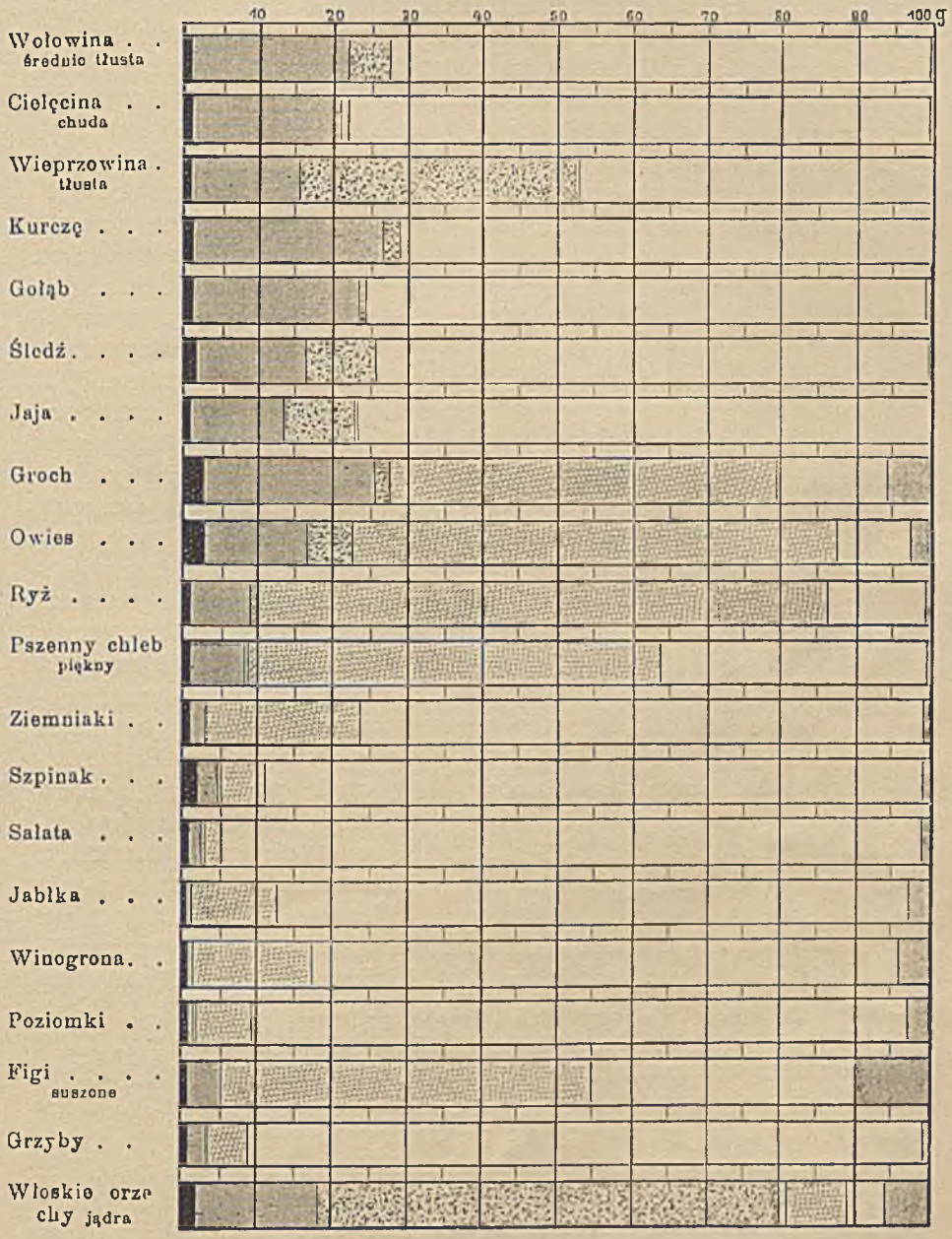
Picie w ogólności i nasze napoje.

„Wieczna młodość mieszka w zdrojach,
Nie w butelkach, beczkach, słojach.“
Longfellow.

Już na początku rozdziału o ludzkiem odżywianiu podnieśliśmy, iż naturalne pragnienie należy ściśle odróżniać od sztucznego i że następuje ono tylko wtedy, gdy woda stałych pokarmów nie wystarczy, a ustrój przez zwiększone wydzielanie dużo jej utracił poceniem i oddychaniem. Przy łagodnem, skromnem odżywianiu (jak powyżej), bez mięsa lub też przy miernem używaniu tegoż, dalej unikając zbytecznych przypraw i większych ilości soli, unikniemy sztucznego pragnienia, a zadziwiającem jest, jak mało pić potrzebujemy przy spokojnem pożyciu. Zdawanie sobie sprawy z picia jest dla utrzymania zdrowia koniecznem, bo gdyby wszyscy spragnieni byli świadomi nadwerężania serca i nerek doprowadzanymi bezustannie płynami, wtedy odmówiliby sobie niejednej szklanicy. Czego ustrój nie potrzebuje, to wydziela, a wielką ilość wody w kształcie zup, kawy, piwa, limonad itd., którą jest przesycony, musi znowu wydzielić z natężeniem mięśni serca i nieustanną pracą nerek. Chcąc więc narządy te utrzymać przy siłach, nie należy przesądzać ich działalności. Życie ze swemi podrażnieniami i nadwerężaniem, dziedziczna niedokrwistość i nerwowość przy-

Zawartość środków spożywczych.

100 gramów zawiera:



Sole odżywcze Białko (węglikowe składniki). Tłuszcz.

Węglowodany (krochmal, cukier). Woda. Niestrawne składniki

czyniają się do tego, że nazbyt często zachodzi rychłe osłabienie wewnętrznych narządów, pociągające objawiającą się w naszych czasach tak często przedwczesną śmierć. Każde nadużycie mści się.

Naturalnym napojem, wszędzie napotykanym, jest świeża, czysta woda źródlana. Orzeźwia jak żaden inny napój, a przecież w miastach prawie zupełnie jej nie znają. Miliony ludzi używa ją w zepsutym stanie. Ponieważ woda jest istotnym składnikiem naszego ciała i nie zdołamy ani kilku dni żyć bez niej, możemy ją zapewne wliczyć do „pokarmów", zwracając na nią szczególną uwagę. Zawiera ona wapno, tlen, rozpuszczone ziemie, nieco żelaza i inne; powinna być czysta i przezroczysta, nie żółtawa i mętna, oraz nie posiadać zapachów. Dalej nie powinna zawierać osadu, szumowin, kwasu saletrzanego i amoniaku. Wodę zawierającą dużo wapna nazywamy twardą, gdyż przy praniu i gotowaniu zapobiega rozpuszczaniu się innych składników i powoduje zatwardzenie, gdy tymczasem rozwalniająco skutkuje, jeśli zawiera gorzką sól. Woda rzeczna jest miększą, bo zawiera mniej wapna, a żółtawa jej barwa pochodzi z cząstek błotnistych piasku. Najczystszą wodą jest „woda deszczowa;" dla małej zawartości składników mineralnych nie nadaje się jednak do picia.

Fig. 43. Kropla odstanej wody.
W powiększeniu.
1 Wymoczki (infutoria) wszelkiego rodzaju. *2* Podczas rozdzielania. *3* W złączaniu się. *4* Niedźwiadki. *5* Dzwonkowce.

Odstana woda zawiera bardzo często części roślinne, zarazki i wymoczki (infusoria), jak to przedstawia fig. 43. Najnieprawdopodobniejsze twory ukazują się nam pod szkłem powiększającem. Wodę do picia próbuje się co do dobroci, gotując ją przez pięć minut w małej buteleczce. Jeśli zawiera obce składniki, tworzy się osad; wielka ilość wapna objawia się mętnością wody, gdyż kwas węglowy ulatnia się przy ogrzewaniu. Wody odstałej, zwietrzałej i mętnej pić nie należy.

Lodowato zimnej wody trzeba unikać. 12—14 stopni Reaumura jest najprzyjemniejszem jej ciepłem. Picie rano naczczo szklanki świeżej wody działa znakomicie na trawienie, czyści jamę ustną i przełyk, pobudza apetyt i wspiera odchód. Wlana w siebie zimna woda sprawia dość znaczne podrażnienie nerwów, mogące u nerwowych i chorych na serce osób sprowadzić dość nieprzyjemne objawy. Zimny napój przy rozgrzaniu spo-

wodował u niejednego, który przepełniony był materyami chorobotwórczymi: zapalenia lub zaparcia. Nawet porażenia mózgu i serca zauważono przytem wskutek nagłego wzburzenia obiegu. Powolne picie łykami przy równoczesnem głębokiem oddychaniu jest nawet w rozgrzaniu nieszkodliwem. Przy obfitem spożywaniu owocu i spokojnym trybie życia jest codzienne picie wody wogóle zbytecznem, a tylko po wysiłkach i zdrowem pragnieniu uzasadnionem. Zwykłe picie wody do wszelkich posiłków, to zła rzecz; rozcieńcza zawartość żołądka, a nadweręża serce i nerki. Tylko przy pewnych zaburzeniach nerwowych z silnem pragnieniem należy na uspokojenie pić łykami wodę, wykluczając jednak równocześnie i wszelkie potrawy, wzbudzające pragnienie. Dzieci najlepiej nie przyzwyczajać do nieustannego picia. Uświadomiona gospodyni domu jest za podobne nadużycia odpowiedzialną. Pomiędzy sztucznymi napojami stoją moszcze na czele. Nauczono się wyrabiać smaczne „wina“ z przeróżnych owocowych krzewów i drzewowych, zachowując je osobnem postępowaniem od fermentowania. Dlatego nie wywiązuje się w nich alkohol. Polecić je przeto można młodym i starym na polepszenie krwi, oraz jako napój świąteczny i używkowy. Najznakomitsze wina dostarcza w Niemczech okolica nadreńska. Tłoczą tam dobre wina, których zawartość składników mineralnych, cukru owocowego i kwasów jest bardzo cenną dla chorych i przychodzących do zdrowia. Dobry sposób win bezalkoholicznych jest podany w książeczce: „Czem zastąpić napoje alkoholiczne.“

Kawa, herbata, kakao, limonady itd.

Z przyzwyczajenia, dla towarzystwa lub też z potrzeby podrażnienia piją szczególnie kobiety wielkie ilości dwóch nasamprzód wymienionych napojów. Kilkakrotnie wśród dnia zapijają kawę, a późno w noc herbatę. Obydwie zawierają składnik pobudzający nerwy, zaliczany do trucizn roślinnych. Nawet kakao nie jest wolne od niej. Kawa jest szczególnie wyrazistą trucizną sercową; pobudza je i drażni przewód i nerki. To też tak bardzo ją polubiono. „Czarna kawa“ po wspaniałych ucztach jest znanym środkiem, aby przeładowanemu żołądkowi ułatwić pracę. Pomnaża ona nerwowość kobiet, pogarsza istniejące już choroby i nie powinna nigdy zostać codziennym napojem ani młodych ani starych. Wielkie rozpowszechnienie środków zastępujących kawę dowodzi, że szczególnie u nas przychodzi się do rozpoznania szkodliwości kawy i z radością zauważyć trzeba, jak to kawa słodowa i żytnia coraz bardziej zyskuje prawo obywatelstwa. Na szczęście jest dobra kawa dość droga; przeto biedniejsza ludność pije tylko brunatny odwar, pachniący jedynie za kawą, ale nie silną „czarną“, gdyż inaczej byłyby jej złe skutki daleko większe. Odwar ten służy do łatwiejszego przezwyciężenia jednostronnego pożywienia z ziemniaków i chleba. Dla dobra zdrowotności ogółu należałoby sobie życzyć, aby smutne zestawienie kawy i ziemniaków, za

którem się zwykle tyle nędzy kryje, wnet zniesiono, zastępując czem innem, wolnem od trujących składników.

Także podrażniający skutek herbaty jest dobrze znany, a szczególnie powodowanie bezsenności. Nerwowym osobom należy jej przeto odradzać. Zdrowi mogą ją raz po raz tak samo jak kawę, mlekiem rozcieńczoną, spijać bez szkody. Ale zwyczajowe picie codzienne herbaty należy zaniechać. Kakao odróżnia się znacznie od powyżej wymienionych przez swą pożywność. I ono zawiera podrażniający składnik, jest trudno strawne i do dłuższego używania nie nadaje się. Wielu szkodzi sobie nadto jeszcze złymi i fałszowanymi gatunkami; polecić możemy tylko odtłuszczane, mieszane z solami odżywczemi lub mąką owsianą, gdyż są łatwo strawne i nie działają zbyt zatwardzająco. Czekolada jest tylko przyprawioną dodatkami dla polepszenia smaku kakaem, które ostrożnie spożywać trzeba. Czekolada w tabliczkach nadaje się w suchym stanie jako streszczony pokarm w podróżach, itd.; złe gatunki psują żołądek. Pod hasłem „najlepsza czekolada“ puszcza się na targ niemożliwości.

Fig. 44. Beczka wina reńskiego z podaniem w procentach zawartości alkoholu, wody i składników pożywnych. Oryginalny rysunek Ryszarda Bretschneidera.

O limonadach nadmienić wypada, że sporządzane z świeżej wody i czystych soków owocowych, są najzdrowsze i najtańsze. Przy uroczystościowych obchodach nadaje się woda sodowa z sokiem owocowym jako szczególnie orzeźwiająca — jest bowiem „szampanem abstynentów“ czyli wstrzemięźliwych.

Przestrzegamy jednak przed sztucznemi limonadami musującemi; zepsuły one już niejeden żołądek i zawierają często nieokreślone dodatki. Limonada, cytrynowa, składająca się z plasterków owocu, cukru i wody jest najtańszą a najzdrowszą trawieniu. Także z wygotowanych łupin gruszek i jabłek, przyprawionych odrobiną cynamonu lub skórki

cytrynowej, dowolnie słodzonych, można zrobić chłodne limonady lub rodzaj gorącego „punczu“, który nie nabawi nikogo bólu głowy, gdyż nie zawiera alkoholu.

Napoje alkoholowe.

„Człowiek nie umiera, ale zabija się.“

Alkohol powstaje z cukru przez fermentacyę i składa się także jedynie tylko ze znanych nam składników: kwasorodu, węgla i wodoru. Że w nierozcieńczonym stanie działa jako buraca, śmiertelna trucizna, jest znanem i niezaprzeczonem; rzadziej przyznaje się, że także i rozcieńczony alkohol z ulepszeniami smaku i zaopatrzony w odżywki, oddziaływać musi szkodliwie na zdrowie. Podczas gdy cukier nas odżywia, zabija nas alkohol, — tę zagadkę objaśnia nam chemia (nauka o pierwiastkach i składzie ciał).

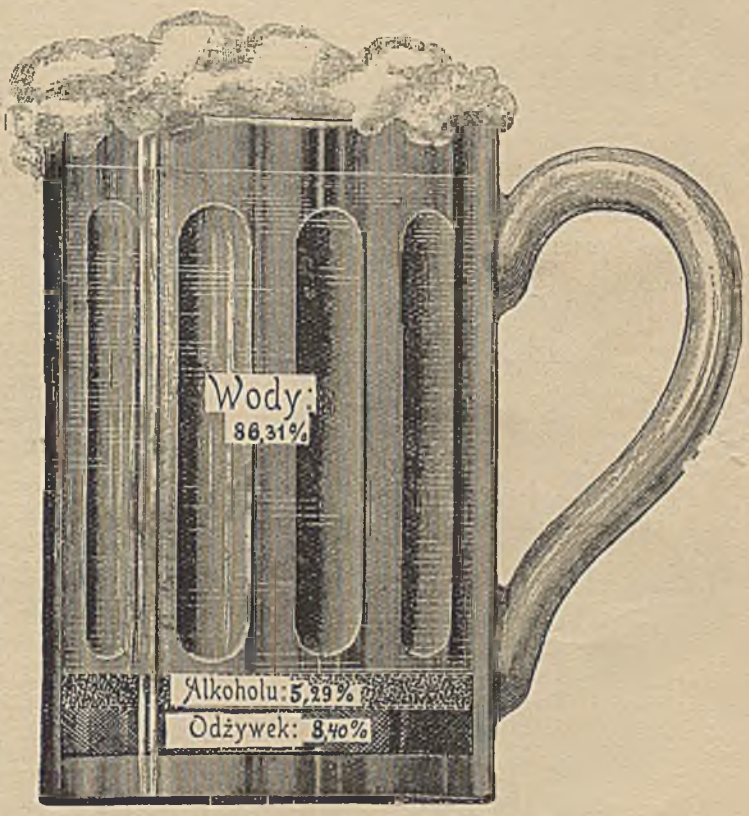


Fig. 45. Kufel bawarskiego piwa (kulmbachera) z podaniem w procentach zawartości alkoholu, wody i odżywek.

Fig. 44 i 45 przedstawiają nam stosunek zawartości wody do alkoholu i innych składników wina i piwa.

Jakże małą jest pożywność piwa, a jak dużo alkoholu w winie! Jakże wysokie ceny za taką ilość zabarwionej wody z tak szkodliwą trucizną dla nerwów! W postaci „wina“, „piwa“, „likierów“, „rumu“ itd. ogarnia ta woda nasze stoły, obyczaje, całe życie nasze od kolebki aż do grobu. Alkohol pije się w radości i smutku, w chorobie i podczas zdrowia, w młodym wieku i starości; pije się każdego czasu, a że Europejczycy wprowadzili alkohol i tam, gdzie wnieśli oświatę, pije się go i w Ameryce i w Australii, tak w Afryce jak w Azyi. Jakże wielce wstrząsać musi nerwami, schlebiać podniebieniu (co sprowadzają wonne składniki winogrona, słodu, chmielu itd.), czarować przyjemnemi złudzeniami, że może t a k i wpływ wywierać i znaleźć t a k wielkie rozpowszechnienie!! Stąd pochodzi, że dzieci rodzą się nawet nałogowymi pijakami, gdyż rodzice ich posiadali krew przesyconą alkoholem. Posiadają ukryte i jawne ułomności, które zawinił alkahol u ich przodków (są bowiem umysłowo niedoskonałe i nerwowe), a skoro tylko pić poczną, skazane na rychłą śmierć. Niezliczonym istotom przeznaczony jest ten los. Śmiertelność niemowląt, nieudolność młodzieńców i panien wywnioskować można w niezliczonych przypadkach z winy dziadów i pradziadów, którzy przez całe życie spijali „smaczne“ piwko i „prawdziwe“ wino, jako porządni, dobrze uposażeni mężowie, podochociwszy się przytem nieraz po tajemniczemu. Ze skończonych pijaków, co to majątek i dobre imię w alkoholu utopili, pozostaje tylko niedołężne i skarłowaciałe potomstwo. Tak częsty paraliż, zwapnienie tętnic, otłuszczenie serca, obłęd pijacki (Delirium tremens)—wszystko skutki używania alkoholu — przemawiają wymownie. W Anglii umarło na obłęd pijacki od 1847 do 1874 roku 13,203 ludzi! W Prusiech zmarło od 1877 do 1886 w domach dla chorych rocznie

Fig. 46. Serce prawidłowe.

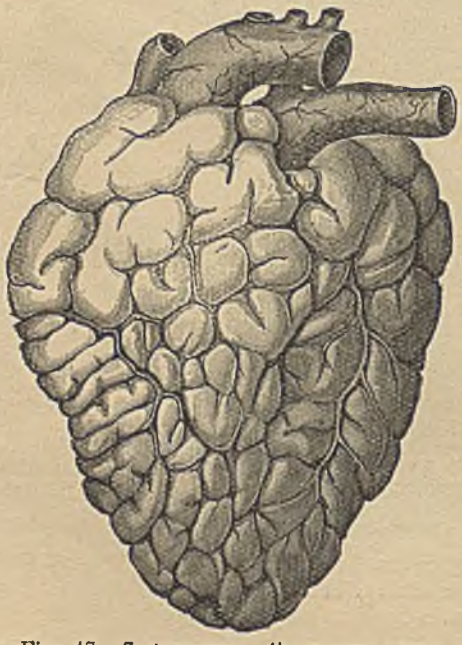


Fig. 47. Zwiększone, otłuszczone serce. Według Gallieu-Baissiere.

przecięciowo 1,132 mężczyzn i 115 kobiet na skutki alkoholu. Najbardziej przerażające liczby napotykamy jednak pomiędzy umysłowo chorymi, u których 45—60% zboczeń umysłowych jest skutkami alkoholu.

Ktoby się zechciał obszerniej dowiedzieć o przestępstwach, wypadkach itd., które alkohol spowodował, temu polecamy dzieło dr. Hoppe'go: „Die Tatsachen über den Alkohol.“ Poucza nas pomiędzy innemi, że rocznie około 150 000 osób staje przed sędzią za występki popełnione w pijaństwie. Przedstawmy sobie tylko ten tłum ludzi.

Fig. 48.
Nerka prawidłowa.

Skutki alkoholu na pojedyńcze narządy przedstawia nam dziełko Henryka Quensel „Der Alkohol und seine Gefahren.“ Nadmieniamy tutaj tylko, że alkohol drażni tak bardzo błony śluzowe przełyku i żołądka, iż wywołuje zapalenia. Wspomnijmy tylko na katary (zapalenia) przełyku i żołądka pijaków! Na szóstej tablicy naszej „Działanie alkoholu“, przedstawiamy obok prawidłowego żołądka także zmieniony chorobliwie alkoholem, silnie obwisły, posiadający wrzód na tylnej oponie żołądkowej. Alkohol nie zmieniony przez żołądek dostaje się do kiszek, gdzie podobnie działa, wywołując osłabienie; stąd dostaje się wessaniem do krwi i opłukuje ścianki naczyń i serce. Gruźlica płuc, powiększenie serca z następnem otłuszczeniem, są dalszymi skutkami.

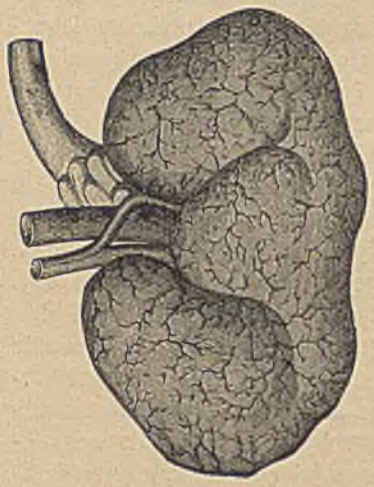


Fig. 49. Nerka zmieniona chorobliwie alkoholem.

Figurą 46 i 47 przedstawiamy zdrowe i powiększone, otłuszczone serce, jak się je często napotyka u pijaków („serce piwne“).

Fig. 50.
Nerka marska.

Z serca przechodzi alkoholowa krew do wszelkich tkanek, gdzie okazuje też swe zgubne skutki. Wątroba i nerki ciężko chorują; wywiązują się zaparcia, rozszerzania, otłuszczenia lub kurczenia, ostatecznie niezdolność działania ze wzrastającemi dolegliwościami. Fig. 48, 49 i 50 okazuje nam prawidłową, otłuszczoną i powiększoną albo skurczoną nerkę. Moczowody, doprowadzającą tętnicę i odprowadzającą żyłę należy dokładnie odróżniać. Bez wymienionych narządów: wątroby i nerek, nie

może człowiek żyć, musi więc zmarnieć, jeśli zaniemogą. Wiele badań wykazało, że alkohol szkodzi bardzo komórkom, a dlatego zachodzą tak wielkie duchowe i umysłowe zmiany u pijaków. „Podchmielenie“ jest upojeniem, pozbawiającem człowieka władz umysłowych; t. zw. „kot“ („Katzenjammer“) w dniu następnym, to ogólna klęska cielesna i duchowa, której nikomu nie można pozazdrościć.

Na barwnej tablicy naszej widzimy przejście ładnej, przyjemnej twarzy do napiętnowanie pijackiej. — Niechaj posłuży za przestrzegający przykład.

Kobiety a pijaństwo.

Pomimo, że rodzaj żeński jest w ogólności o wiele wstrzemięźliwszym, piją także i kobiety o wiele więcej, jakby się to im oraz ich dzieciom przynależało. Zestawienia wykazują, że pomiędzy stu pijakami znajduje zwykle sześć do ośm kobiet pomieszczenie w zakładach publicznych. Oprócz kelnerstwa, nie doprowadza kobiet żaden inny zawód do pijaństwa; daleko częściej powodem tegoż są słabości i przepisy lekarskie, które kobiety do pijaństwa przyzwyczajają. Ale o wiele więcej jak przez własne słabości wycierpią jako żony i córki pijaków. Mimo woli muszą nieraz dawać życie dzieciom, a hańba, poniewierania, bieda i nędza im towarzyszą. (Zob. Lecznictwo: „Pijaństwo.“)

Mimo to są kobiety nieraz winne temu same, że w dziatwie ich rozbudzony zostanie nałóg pijaństwa, dozwalając maleńkim także pić, a przytem jeszcze przymuszają do małego „łyczka.“ Alkohol rychło skusi, a dzieci przyzwyczają się łatwo do tego, czego wcale znać nie powinny.

To też matki, pamiętajcie o swem odpowiedzialnem stanowisku!

Zamężna kobieta niechaj przyświeca przykładem i unika używania alkoholu. Jej przykład w domu i towarzystwie, poparty słusznymi powodami, skutkuje więcej, jak wszelkie piękne słówka. Jeśli będzie umiała upiększać dom i szanować duchowe potrzeby męża, wtedy z niejednego dawnego pijaczyny stanie się porządny ojciec rodziny, gdy tymczasem niegodziwe, ograniczone kobiety wpędziły już niejednego, wzorowego męża do karczmy. Wszystkie panny zaś przestrzegamy, aby nie wychodziły za pijaka. Nie każdy daje się jeszcze nawrócić i uszlachetnić; życie zaś u boku pijaka jest nędznem.

Kobiety dużo więc przyczynić się mogą do zmniejszenia pijaństwa. Jeśli postanowią sobie zwalczać nałogi pijackie miasto bezmyślnego popierania, nie podając robotnikom, służbie, listowym nigdy alkoholu, a tem mniej z fałszywie zrozumianej gościnności swoim gościom, mogą sobie kiedyś powiedzieć, iż zawsze wiernie małżonkowi służyły i nie wspierały lekkomyślnie spółczesnej nędzy.

Ile istnieje napoi, zastępujących alkohol, wykazaliśmy pod „napojami“ na stronie 102—106.

Walka przeciw alkoholowi.

Czem więcej ogół przekonuje się o nędzy alkoholowej, tem liczniejszymi stają się jego wrogowie, prowadząc gwałtowną walkę przeciw alkoholowi. Powołali do życia wielkie stowarzyszenia, tworzące dla chwiejnych silną podporę, a które nieszczęśliwym, na pół podupadłym cieleśnie i duchowo są ratującą przystanią. Kto się poważnie zapatruje na walkę z alkoholem, kto w niej wspierać musi brata, ojca lub małżonka, niech wstąpi do takiego stowarzyszenia i stanie się czynnym członkiem. Rozróżnia się je powszechnie na towarzystwa wstrzemięźliwości i abstynenckie; pierwsze zdziałały niejedno dobre: kto jednak chce się zupełnie stać panem pijaństwa, zostanie nim jedynie przez zupełną wstrzemięźliwość. Najważniejsze stowarzyszenia w celu popierania wstrzemięźliwości są:

1. „Związek Księży abstynentów“ na dyecezyę Gnieźnieńsko-Poznańską założono dnia 13 września 1902 roku. Początek „Związku“ był bardzo skromny. Na zebraniu ustanawiającem w Domu Katolickim w Poznaniu było obecnych tylko ośm osób, jeden ksiądz i siedmiu kleryków. Sprawozdanie za rok 1906 wykazuje już 44 członków, mianowicie 31 księży i 13 kleryków. Celem „Związku“ jest zwalczanie nadużycia napojów alkoholowych, przez wytwarzanie zdrowej opinii w kwestyi alkoholizmu zapomocą środków agitacyjnych, jako to: zebrań, odczytów, artykułów do gazet, broszur i t. p., oraz przez dobry przykład członków zobowięzujących się do zupełnej wstrzemięźliwości. (§ 1 i 2 ustaw). — Inicyatorzy związku nie mieli zatem zamiaru ograniczać swej działalności do sił Duchowieństwa; chodziło raczej o wyrobienie pewnego zastępu pracowników, którzyby zdołali pobudzić szerszy ogół społeczeństwa do pracy nad odrodzeniem narodu zapomocą idei abstynencyi. Po kilkoletniej pracy udało się Związkowi w pewnej mierze dopiąć celu. — Różne wydawnictwa, jak np. „Miesięcznik dla popierania ruchu wstrzemięźliwości“ (przeznaczony dla warstw oświeceńszych narodu) lub popularne broszurki („Czytajcie matki, przyjaciel czy wróg“), albo wreszcie artykuły w różnych czasopismach, umieszczane obok zebrań agitacyjnych, przygotowywały w społeczeństwie polskiem dostatecznie grunt dla nowoczesnego ruchu przeciwalkoholowego. Skutkiem tego można było dnia 22 listopada 1905 roku przystąpić do założenia szerszej organizacyi abstynenckiej, która przyjęła nazwę „Wyzwolenie“, towarzystwo zupełnej wstrzemięźliwości. Członkowie „Związku“ biorą w nowem Towarzystwie czynny udział, starając się wspólnie z świeckimi abstynentami gorliwie o krzewienie idei zupełnej wstrzemięźliwości w społeczeństwie polskiem. „Związek księży abstynentów“ nie przestał mimo to istnieć. — W ubiegłym roku rozszerzył swą działalność na cały Zabór pruski.

2. „Wyzwolenie“, towarzystwo zupełnej wstrzemięźliwości od napojów alkoholowych. Celem towarzystwa jest zwalczanie alkoholizmu. Cel ten usiłuje towarzystwo osięgnąć przez: a) dobry przykład członków zobowięzujących się do zupełnej wstrzemięźliwości od napojów alkoholowych, b) uświadamianie wszystkich warstw społeczeństwa o szkodliwości alkoholu zapomocą wieców, zebrań, wykładów, pism, broszur, artykułów do gazet itp., c) bezwzględne zwalczanie zgubnych zwyczajów: picia przy każdej sposobności, zniewalania do picia, picia duszkiem, częstego toastowania, częstowania wódką podczas żniw itp., d) ratowanie i leczenie pijaków nałogowych, e) zakładanie lub popieranie lecznic dla pijaków, gospód wstrzemięźliwości, kawiarni, herbaciarni, ogrodów ludowych, bezpłatnych czytelni itp. Członkiem towarzystwa może zostać każdy — bez różnicy płci, kto obowięzuje się przez całe życie lub przez czas należenia do towarzystwa (przynajmniej przez jeden rok) nie używać żadnych napojów alkoholowych, oraz przyjętym zostanie przez Zarząd Oddziału. Przyrzeczenie składa członek piśmiennie a nadto, o ile znajduje się w siedzibie Oddziału, także ustnie na zebraniu. Każdy członek obowiązany jest pod karą wykluczenia wstrzymać się od używania napojów alkoholowych w jakiejkolwiek postaci. Do napojów alkoholowych, należą: a) wszystkie gatunki wódek, likierów, koniaków, nalewek owocowych, b) wina białe i czerwone tak z winogron jak i z innych owoców, np. wina porzeczkowe, borówkowe, jabłecznik i inne; tudzież wina sztuczne (z wyjątkiem napojów bez alkoholu, niefermentowanych), c) wszystkie gatunki piwa tak krajowe jak i zagraniczne, d) miody sycone i krupnik, e) rum i arak, f) anodyna, g) herbata lub kawa z rumem, arakiem, koniakiem, winem białem lub czerwonem. Od tego obowiązku nie zwalniają członka żadne względy towarzyskie, żadne uroczystości, obchody, święta, podróże itp. okoliczności. W dwu tylko wypadkach może członek użyć alkoholu, nie łamiąc przyrzeczenia: 1) gdy tego wymagają przepisy religijne (wino przy Mszy świętej), 2) jeżeli lekarz wyraźnie zaleci choremu używanie przez pewien czas jakiego napoju alkoholowego, którego nie można zastąpić innem lekarstwem. Adres: Zarząd Główny „Wyzwolenia“ — Poznań, św. Marcin 69.
3. „Eleutera“, towarzystwo zupełnej wstrzemięźliwości od alkoholu. Ruch przeciwalkoholowy wszczął się w Galicyi w r. 1902. Zapoczątkowali go swymi odczytami prof. dr. Wincenty Lutosławski, dr. Zofia Daszyńska-Golińska, oraz książę Gedeon Giedroyć, po którego odczycie zawiązały się pierwsze Koła „Eleuteryi“ i tak we Lwowie, Krakowie, tu i owdzie na prowincyi, tworząc jedno wielkie Towarzystwo zupełnej wstrzemięźliwości od napojów alkoholowych. Towarzystwem kieruje Zarząd Główny, obecnie z siedzibą w Krakowie (przewodnicząca dr. Zofia D. Golińska) i oddziały miejscowe, mające

swoich przewodniczących, sekretarzy i skarbników. Zarząd główny z zarządami oddziałów komunikuje się zapomocą zjazdu delegatów, a oddziały miejscowe z ogółem swoich członków przez doroczne Walne Zgromadzenie. Każdy oddział urządza stosowne wykłady, odczyty i dyskusye, a także zabawy towarzyskie. Obecnie, posiada „Eleuterya“ oddziałów czyli kół miejscowych 30, a liczba wystawionych legitymacyi (udowodnienie tożsamości osoby) na członków dożywotnich i czasowych (najkrótszy termin jeden rok) dosięga 5600. Towarzystwo „Eleuterya“ uważa zwalczanie alkoholizmu za niezbędny czynnik poprawy obyczajów i odrodzenia narodu, opierając dążenie swe nietylko na logicznych wywodach i wnioskach, że człowiek skutkiem uświadomienia niepijący, nabierze wstrętu do szkodliwych rozrywek a chęci do życia dla rodziny, społeczeństwa, narodu — ale, również na doświadczeniu ludów, gdzie zupełna wstrzemięźliwość od alkoholu wydała już piękne owoce. Towarzystwo opiera swe nadzieje w znacznej mierze na współdziałaniu kobiet, gdyż kobieta abstynentka umie pozyskać męża i dzieci dla idei i przeistacza zwolna ognisko domowe w żywe źródło sił fizycznych i moralnych, tak koniecznych do osiągnięcia naszego celu: poprawy obyczajów i odrodzenia narodu. Towarzystwo „Eleuterya“ wydaje miesięcznik „Wyzwolenie.“ (Prenumerata k. 2.30 rocznie). Adres: „Eleuterya“, Kraków — Rynek 17.

4. „E l e u s i s“, Towarzystwo poczwórnej wstrzemięźliwości (zupełnej abstynencyi) (założone w 1903 roku) ma na celu moralne doskonalenie przez jednostki całego społeczeństwa i narodu. Za środki do osiągnięcia tego celu towarzystwo uznało: 1) bezwzględną dożywotnią wstrzemięźliwość przynajmniej od czterech głównych nałogów, udaremniających postęp moralny, to jest od alkoholizmu, od palenia tytoniu i cygar, od gry w karty i innych hazardów i od rozpusty płciowej; 2) wychowanie narodowe na gruncie religijnym katolickim. Lepsza przyszłość narodu zależy niewątpliwie przedewszystkiem od jego siły moralnej, na którą się składają: trzeźwość, czystość, pracowitość, ofiarność i miłość Ojczyzny i Kościoła. Kto chce być zawsze trzeźwym i dać innym dobry przykład, nie powinien nigdy używać alkoholu i otwarcie głosić jego wyrugowanie z domów polskich. Czystym być trzeba nie tylko w wielkich rzeczach, ale i w małych, — nietylko rozpusta brudzi, brudzi i tytoń, zatruwając płuca, oddech i powietrze. Kto chce być pracowitym — nie powinien pragnąć łatwego zysku ani narażać się na straty przez gry hazardowe. Ofiarność wypłynie z oszczędzania na alkoholu, tytoniu, i kartach i z miłości dla sprawy publicznej. Tę miłość wyrabia się, gdy myśl nie tylko ku sprawom materyalnym jest obrócona, gdy się poznaje szczytne ideały narodowe i chrześcijańskie, wyrażone najpiękniej w pismach naszych trzech wieszczów Mickiewicza, Słowackiego i Krasińskiego — i w Ewangelii świętej.

Kobieta — strażniczka ogniska rodzinnego ma najwięcej okazyi do przestrzegania tych warunków doskonalenia moralnego w rodzinie. Ona najłatwiej męża od trunków, tytoniu i kart powstrzymać może, ona dzieciom od kolebki miłość Boga i Ojczyzny wszczepiać, a potem do pracowitości, czystości i poznawania wzniosłych ideałów zachęcać powinna. Towarzystwo „Eleusis“ ułatwia wykształcenie wszystkim pragnącym się uczyć w kierunku narodowym, a dla szerokiego ogółu wydaje pojedyńcze wydawnictwo, tomami co jakiś czas się ukazujące, pod tytułem „Eleusis.“ Prenumerata na trzy tomy 7 Mk. 50 fen., tom pojedyńczy 3 Mk. Adres: „Eleusis“, Kraków, ulica Batorego 1, III p.

5. „Zakon Templaryuszów“ („Guttempler-Orden“) jest stowarzyszeniem świeckiem, liczącem około 700,000 mężczyzn i kobiet, którzy złożyli dożywotni ślub abstynencyi. Z Ameryki rozpowszechnił się po całym świecie i zdziałał pod względem ratowania pijaków niezmiernie dużo. W Niemczech posiada dwie loże, a w Szwajcaryi także jednę. Kobiety mają w Zakonie tym równe prawa z mężczyznami, mogą nawet obejmować najwyższe urzędy. Kto chce się dowiedzieć bliższych szczegółów, niech zwróci się do: Grosstempler Blume, Hamburg, Osterstrasse 45 — lub też: Grosssekretär Jepsen, Flensburg, Vereinstrasse 27.
6. „Związek przeciwników alkoholu“ („Alkoholgegnerbund“) — dla kobiet i mężczyzn — zobowięzuje do abstynencyi jedynie na czas trwania członkostwa i posiada wiele grup miejscowych w Niemczech i Szwajcaryi. Biuro w Bazylei. Adres dla Niemiec: Dr. Delbrück in Bremen.
7. „Stowarzyszenie lekarzy abstynentów“ („Verein abstinenter Aerzte“), posiada członków we wszystkich krajach.
8. „Niemieckie stowarzyszenie abstynenckich nauczycielek“ („Deutscher Verein abstinenter Lehrer und Lehrerinnen“).
9. „Wiedeńskie towarzystwo abstynentów“ („Wiener Abstinenten-Verein) i wiele innych.
10. Bractwo „niebieskiego Krzyża“ (Das „Blaue Kreuz“), było początkowo jedynie bractwem wstrzemięźliwości, teraz pielęgnuje dla lepszych skutków coraz więcej abstynencyę.
11. „Niemieckie stowarzyszenie abstynenckich kobiet“ („Deutscher abstinenter Frauen-Bund“) rozgałęzia się z Bremeny i ma jak najlepsze widoki na przyszłość. Zwrócić należy się do Frl. Ottilie Hoffmann, Bremen.

Z gazet mających zaznajamiać ze sprawą zwalczania alkoholu i ratowania pijaków polecamy:

„Miesięcznik dla popierania ruchu wstrzemięźliwości“, wychodzący raz na miesiąc w Pleszewie (Pleschen, Prov. Posen). Przedpłata roczna wynosi 3 mk., z przesyłką pod opaską 3,40 mk.; dla członków towarzystw abstynenckich połowę ceny.

„Wyzwolenie“, miesięcznik, organ galicyjskich abstynentów wychodzący we Lwowie. Prenumerata roczna koron 2,30 = 2,00 mk.

Z niemieckich zaś: „Deutscher Guttempler“, Hamburg, Eppendorferweg 265; „Internationale Monatsschrift zur Bekämpfung der Trinksitten“, Leopoldshöhe in Baden i „Jung-Siegfried“ dla młodzieży, którą także pod hamburskim adresem zamawiać można.

Powietrze.

Słusznie można omawiać powietrze w rozdziale o pożywieniu, choćby to nawet niejednę Czytelniczkę miało zadziwić. Uzasadniamy zaś to rozumowanie następująco: Wszystko służy do odżywiania, co ciało w celu utrzymania przyjmuje, co w niem ulega przemianom i co po części w innym kształcie wydziela. To dzieje się także z powietrzem. Jest ono tylko mieszaniną kwasorodu i azotu; kwasoród przechodzi natychmiast w krew, dostaje się do wszelkich tkanek i jest właściwą podstawą życia roślin i zwierząt, bez której wszelkie oznaki życia zanikają. Stąd pochodzi chorowitość ludzi, co mieszkają w zamkniętych przestrzeniach lub wśród zatęchłych ulic przeludnionych miast, gdzie to sobie ludzie tę odrobinę kwasorodu nawzajem wdychają, zapowietrzając przytem powietrze własnymi wyziewami.

Brak kwasorodu odbija się na ich zwiędłych obliczach, a przedwczesna śmierć jest dalszem następstwem. Jeśli przeniesiemy takich ludzi w czyste, obfitujące w kwasoród powietrze, w lesistą okolicę, wtedy rozkwitną przedziwnie, przemiana materyi się wzmaga, lica różowieją, oczy nabierają blasku, dzielność i ochota do życia, o których zdawało się, że już zanikły, znowu się pojawiają. A wszystko to zdziałał kwasoród! Stąd błogie skutki kolonii wakacyjnych, najbardziej ludzkiego i najdobroczynniejszego z urządzeń spółczesnych. Szkoda tylko, że nie można ich w szerszych rozmiarach przeprowadzić. Niejedno słabowite dziecię, które od urodzenia już łaknęło świeżego powietrza i z tego powodu posiadało skłonność do suchot, wróciło rumiane i wesołe do domu, a w zimie następującej po tych błogich wakacyach było o wiele wytrwalsze i odporniejsze aniżeli poprzednio.

Lecz nie tylko biedne, słabowite dzieci potrzebują „wakacyi;“ wiele wyniszczonych matek i gospodyń domu, dla których nigdy niema środków na pielęgnacyę i wypoczynek, potrzebuje je o wiele bardziej, gdyż utrzymano by je niejeden rok dłużej ich rodzinom. Obecnie dla nich niema jeszcze „Kolonii wakacyjnych“ — gdyż tak dalece nie postąpiliśmy.

O zadaniu wdychanego w nasz ustrój azotu nie jesteśmy dostatecznie uświadomieni. Część tegoż zużywa się prawdopodobnie na nowe związki; przypuszczają nawet, że podczas głodu także na tworzenie ciałek białkowatych. Nadmiar zostaje wydychanym.

Część kwasorodu wiąże się jednak z nadmiarem węgla w ustroju i wydychaną zostaje wraz z parą jako „kwas węglany.“ Czynność tworzenia się kwasu węglowego i wydzielania tegoż posiada wielkie znaczenie dla naszego ustroju. Powstrzymanie ich oznacza chorobę, schorzałość, zimno i śmierć, — podsycanie zaś zdrowie, ciepło i nowe życie.

Dlatego — weźmy sobie przykład z zahartowanych mieszkańców gór, opuszczajmy zadymione miasta możliwie najczęściej, przewietrzajmy płuca nieustannem wdrapywaniem się na szczyty, napełnijmy ciała zapachem lasów i kąpmy się w świetle słonecznem, gdzie tylko możemy. Jeśli kiszki nasze nie są przytem przepełnione nadmiernemi ilościami pokarmu, a nerwów nie podrażniono alkoholem, wtedy doznamy prawdziwie czarodziejskich skutków na naszem ciele.

Jakże mało kobiet pojmuje jednak dostatecznie nasze słowa i przedstawienia! M ę ż c z y ź n i, pomimo nadwerężających po części stosunków zawodowych, umieją sobie urządzić wakacye i wzmocnieni wstępują znowu do swych obowiązków; k o b i e t y są zawsze znużone i obojętne, nie mogą się nigdy wyrwać z jarzma domowego, nie ukończą nigdy swych prac i zatracają zmysł do odżycia w szerokiej, wspaniałej naturze. Niezmiernie smutny widok przedstawiają nam te stosunki! Na człowieka zwanego „kobietą“ dużo oddziaływać musiało, że naturalna ludzkość tak mu się zatraciła.

Zaprawdę, niewolnicza służba domowa i nieumiarkowaniem mężczyzn narzucone zbyt częste macierzyństwo, zdławiły kobietę cieleśnie i umysłowo, a daremnie rozlegać się będzie nasz głos, dopóty skądinąd pomoc nie nadejdzie.

Pomoc ta nadejść musi przez rozszerzające się w coraz większych kołach u ś w i a d o m i e n i e rodzaju żeńskiego o jego prawach i zdolnościach, o stosunkach zdrowotnych i obowiązkach, które my kobiety względem potomków naszych spełniać powinniśmy, nareszcie — przykładem szczęśliwych i umysłowo silniejszych kobiet, które znalazły prawdziwą drogę. Te widzimy każdego czasu wychodzące na świeże powietrze, wdzierające się na równi z mężczyznami na wierzchołki gór, uprawiające rozsądne rozrywki i uwalniające się od domowych więzów, mody i starych zwyczajów. Należałoby im się ze strony bojaźliwych i nieenergicznych sióstr w i ę c e j uwagi!

Dalszym dowodem na twierdzenie, że powietrze jest naszym „n a j n i e z b ę d n i e j s z y m p o k a r m e m“ polega na powszechnie znanej rzeczywistości, że bez niego nawet kilka minut obyć się nie możemy, gdy tymczasem bez wody możemy kilka dni żyć, a bez stałych pokarmów długo istnieć, jeśli powietrze i woda nie brakną.

R a n k e mówi: „Powietrze jest chlebem płuc, z tą jedyną różnicą, że się go nie połyka, tylko wdycha.“ Dodaje do tego jeszcze, że tak, jak nieczystego chleba unikamy, powinniśmy i nieczystgo powietrza unikać. Ale kiedyż i gdzie porównuje się powietrze z chlebem? Powietrze nie do uwierzenia wdycha się w zamkniętych sypialniach, restauracyach i pracowniach,

a więc najbardziej zanieczyszczony „chleb płucny.“ A gdy nadejdzie zaopatrzona delikatnem powonieniem osoba i na to się uskarży, lub nawet otworzyć chce okno, wzbudza niezadowolenie lub zostanie nawet szyderstwami zarzuconą. I znowu są to kobiety, które obawiają się „przeciągu“, które chcą zapobiedz oziębieniu, jakie zarazem przynosi i przewietrzenie. One nie zauważą wcale nieprzyjemnego odoru kuchennego, a tak samo nie czują używanych pieluch; nie odczuwają kurzu i braku kwasorodu. Codzienna praca w brudzie, przytępiła je; szkoła zaś i lekarze za mało objaśnili o wartości powietrza.

Jakże często wchodzi się jako lekarka w małe gospodarstwa domowe, gdzie sypialnia zazwyczaj posiada woń moczu od zanieczyszczających łóżka dzieci itp., albo gdzie pewnego rodzaju gorzki zapach przylega nieledwie do wszystkich przedmiotów, a w których pobyt dla przyzwyczajonych do świeżego powietrza osób staje się obrzydliwym. Wysyłajcie tylko właścicielki takich sypialń co niedzielę po południu do najbliższego lasu, nauczcie je „wąchać“, objaśniajcie im powstawanie nieprzyjemnych zapachów (np. z ludzkich wydzielin powstałe), a obrzydzenie pochwyci je razem z rosnącem poznaniem. Pewnikiem jest, że większa część ludzi tak bardzo przyzwyczajoną jest do własnych wyziewów, że wogóle ich nie zauważy. Atoli zupełna czystość jest równoczesną z pewnym brakiem woni. Ponieważ jednak tylko na krótki czas ją osięgnąć można, gdyż tak przemiana materyi, jak objawy życia naokół nas, ciągle nowe tworzą zmiany, nie powinna walka przeciw zapachom nigdy osłabnąć. Myciem, zmienianiem odzieży i s t a ł e m przewietrzaniem mieszkania osięgamy pewną bezwonność. Dla delikatnego powonienia psiego niema wprawdzie zupełnej bezwonności, ale jest ono dla mniej wrażliwego ludzkiego nosa. Dodamy jeszcze, że do wynajdywania z a p a c h ó w musimy go dopiero wychować i że powoli nabiera zdolności wynajdywania p r z y j e m n y c h, właściwych nam woni. Przy największej nawet czystości czepiają się na wszystkich używanych przez nas przedmiotach i rzeczywiście „delikatne nosy“ także je wywąchają. Skoro zapach jednak jest uderzającym i daje się już uczuć przy wstępie do przedpokoju mieszkania, objawia niedostateczne przewietrzanie, a pokoje były dłuższy czas odcięte od styczności ze światem.

Zajmującem jest także, iż zdrowi i czyści ludzie, nie używający mięsa ani alkoholu lub tytoniu, nie wydzielają niemiłych wyziewów.

Ważną jest w i l g o t n o ś ć powietrza. Nietylko człowiek i zwierzę, lecz także rośliny, rzeki, łąki i nawet goła ziemia wydzielają bezustannie wodę w niewidzialnym kształcie, tj. jako p a r ę w o d n ą, którą dopiero wtedy widzieć można, gdy się zgęści, co też przy zimniejszem powietrzu zawsze się staje. Czem wilgotniejszem jest otaczające nas powietrze, tem trudniej wchłania nowe ilości wody; nasze wyziewy utrudniają się w wilgotnem otoczeniu. Dlatego zaleca się słabowitym ludziom powietrze górskie, którego czystość i suchość wspiera przemianę materyi, gdy zaś powietrze nizin z mgłą i wyziewami, oraz

rozlicznemi pomieszkaniami wywiera bardzo niekorzystny skutek. Silni ludzie nie odczuwają takich różnic we właściwościach powietrza; ale — słabowite i wrażliwe jednostki, np. chorzy na płuca i serce znajdują się pod silnym jego wpływem. „Życie“ staje się dla nich w powietrzu górskiem prawdziwie łatwiejszem.

Nie mniej ważne znaczenie posiada kurz (pył), wdychany z powietrzem. Mało kto wie, czem kurz jest właściwie. Nägeli podaje, że istnieją trzy gatunki kurzu: widoczne większe pyłki, które gołem okiem dostrzedz można, pyłki „słońcowe“ (fig. 51), które rozpoznać można, gdy promień słoneczny oświeca powietrze, i niewidzialne pyłki, składające się z bakteryi i dymu (najmniejszych żyjątek i cząstek węgla). Widoczne pyłki składają się z drobniutkich cząstek wszelkich przedmiotów otaczających nas, zużywanych tarciem, wstrząśnieniami i ciśnieniem. Przy dokładniejszem zbadaniu kurzu znajdziemy w nim cząstki naszych ubrań, obuwia, mebli, podłóg i murów, lecz więcej jeszcze ziemi i miału startego z kamieni ulicznych. Każdy toczący się wóz ciężarowy unosi go w górę i wytwarza mnóstwo kurzu; każde stąpnięcie nasze wydaje kurz, chociaż niewidoczny i nieuchwytny. Skądby też pochodziło zużywanie się naszych sprzętów, „ścieranie“ się gęstych poprzednio tkanin? Każdy starty narożnik u mebli, każdy schodzony stopień, każdy podarty trzewik dostarcza swą część do tworzenia się owego kurzu, który gosposie codziennie prawie bezskutecznie zwalczają. Stąd też wynika, że do wdychania bardzo mało się nadaje i łatwo sobie wytłomaczyć, dlaczego płuca dorosłych tracą swą pierwotną, czerwonawą barwę i stają się szare, ba nawet czarnawe. Nazbierane cząsteczki kurzu, szczególnie ogromnemi ilościami wdychane cząsteczki węgla (sadzy), wychodzące z kominów miast, lamp pokojowych itd. powodują to zabarwienie. Naturalnie, że nadwerężają słabe tkanki płucne i tworzą według okoliczności podstawę suchot, gruźlicy.

Fig. 51. Pył.

Czem bardziej oddalamy się od ściśniętych mieszkań ludzkich, a opuszczając niziny, udajemy się w góry, tem czyściejszem staje się

powietrze. (Zobacz fig. 52). Prawie zupełna czystość jego na wyżynach jest czemś wspaniałem i dla cywilizowanych ludzi niezwykłem. Można tam godzinami chodzić w śnieżnobiałem odzieniu, boso wszędzie stąpać, a nie „zabrudzić“ się! Nigdzie bowiem nie leży zbutwiały, stary kurz, a to, co się w powietrzu jako kurz ugania, jest wolne od sadzy i nieszkodliwe. Ile jasnych części ubrania zbrudzi się przez tydzień w mieście, jest znanem. Nie wyziewom ciała lub czynności naszej przypisać należy brudzenie się bielizny, tylko nieczystemu powietrzu, które wszędzie wnika. Mikroskopem badano wszelkiego rodzaju kurz i znaleziono, iż w jednym sześciennym centymetrze powietrza na górze Rigi (w Szwajcaryi) znajduje się 210 pyłków, a w zwykłem powietrzu pokojowem około dwóch milionów. Jest to różnica, która już nie zadziwia. Fig. 53 przedstawia nam kształty kurzu, jak się pod mi-

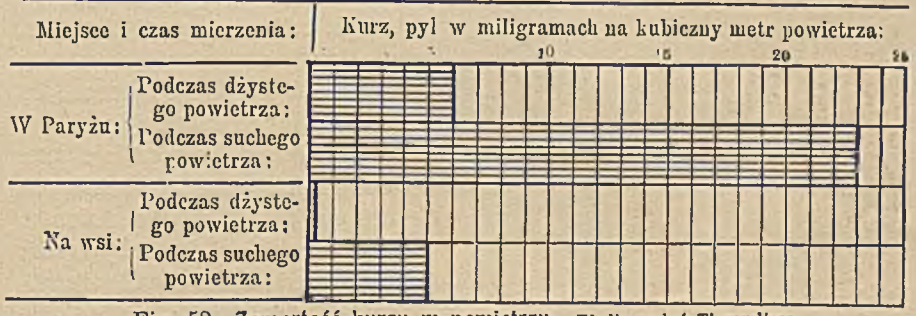


Fig. 52. Zawartość kurzu w powietrzu. Wedle podań Tissandiera.

kroskopem przedstawiają. Najszkodliwszym dla płuc jest kurz z kamieni, kości, gałganów, suszonych farb, częścią dla ich ostrości, a częścią dla trujących składników. Stare, nieczyszczone komórki z zapasami, gdzie bardzo dużo pozostawia się zwietrzaniu, są prawdziwemi gniazdami owego niebezpiecznego kurzu. Niechaj to będzie wskazówką dla gospodyń, aby nie zniosły w swym domu ani jednego kącika, w którym powstać by mogły zarodki kurzu. Niestety mało domów znaleźć można bez takich zakątków.

Wspomnieć należy nam jeszcze o dwóch innych składnikach powietrza, które niestety dość często się napotyka. Są nimi kwas węglowy i amoniak.

Pierwszy zbiera się wszędzie, gdzie dużo ludzi lub zwierząt oddycha. Zostaje z ustroju jako nieużyteczny wydzielany, nie powinien też zostać wchłaniany na nowo, to jest znowu wdychany, jeśli nie chcemy podledz powolnemu zatruciu się kwasem węglowym. Wypadki zachodzące w szczelnie zapełnionych salach, w źle przewietrzanych kościołach, zemdlenia i mdłości, owładające niejedną osobę, przypisać należy przeważnie chwilowemu zatruciu kwasem węglowym. Ckliwość, ból głowy, siność rano przy wstaniu, pochodzą z zawartości kwasu węglowego

w zamkniętej sypialni. Tam wdychają ludzie, obawiający się świeżego powietrza nocnego, własne swe wydzieliny i zatruwają się wzajemnie.

Dlatego, matki i gospodynie, któreście odpowiedzialne za zdrowie najbliższych, czytajcie te słowa z rozwagą i przyzwyczajcie się spać przy otwartych oknach. Nie zbierajcie wyziewów w mieszkaniach waszych — kwas węglowy jest jednym z najbardziej trujących! — nie zostawiajcie zakurzonych kątów, ale świeży przewiew dzień i noc, a żadnego rodzaju złych woni.

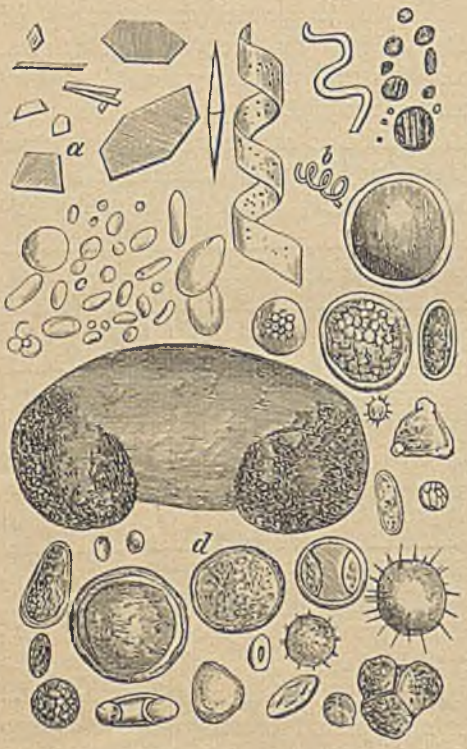


Fig. 53. Kształty pyłu. W powiększeniu. *a* Okruchy kamieni. *b* Łyka roślinne (niteczki wełny). *c* Nasionka. *d* Komórki i części roślinne.
Według Königa.

Czerwone lica i niezmordowana chęć do czynu, oraz zdrowy apetyt, będą nagrodą Waszego celowego postępowania.

Przy omawianiu naszych mieszkań powrócimy jeszcze do urządzeń przewietrzających.

Amoniak powstaje we wszystkich domach, w których ustępy niedobrze zbudowano. Jest bardzo obrzydliwy i dla narządów oddechowych nieznośny; dlatego unika się go, nie zastanawiając się długo nad jego trującemi właściwościami. Niekiedy wciska się też w małych ilościach w mury, a stąd w powietrze wszelkich przestrzeni; mieszkańcy przyzwyczajają się powoli do niego i nie zauważają go wcale, lecz potem staje się bardzo szkodliwym, jak każdy niepoznany nieprzyjaciel.

Jeśli nie można budowy ustępu zmienić, postarać się trzeba przynajmniej o dobre zamknięcie, dobre drzwi, pozostawiać okno zawsze otwartem, wlewać częściej odwaniające płyny (węgiel drzewny, chlorek itd.) i opuścić mieszkanie, gdy to wszystko nic nie pomaga. Także zdrowsze pomieszkania są zadaniem przyszłości, które jednak zbliża się coraz bardziej swemu rozwiązaniu.

Powietrze górskie, morskie, pustynne i leśne.

W naszych czasach, gdy podróżowanie tak jest ułatwione, zajmuje się każdy pytaniem, gdzie najlepiej wyjechać dla rozrywki, w góry lub doliny, w suche lub wodniste okolice itd., a najodleglejsze i często małoznaczne zakątki stają się z jakiegokolwiekbądź powodu uczęszczanem letniskiem. Byłoby to bardzo pięknie i dobrze, tem bardziej, że częste opuszczanie miast jest rzeczywiście wielu ludziom koniecznie potrzebnem do utrzymania sił. Ale nie zawsze wyciąga się z podobnych podróży należyte korzyści. Najlepsze sposobności pozostają niewyzyskane, a wiele krwawo zapracowanego grosza idzie na marne. O dobrem używaniu „letnisk“ pomówimy na innem miejscu; w celu objaśnienia wszystkich szukających podajemy nieco o korzyściach i szkodliwości powietrza górskiego i morskiego, którego zwiedzanie stało się prawie modą.

Czystość i suchość powietrza górskiego omówiliśmy już poprzednio; że znużonemu, potrzebującemu orzeźwienia człowiekowi tylko najlepsze podaje, wie każdy, kto kiedykolwiek powietrzem górskiem oddychał, a góry nie tylko z daleka widział. Wchodzą tu jednak w rachubę jeszcze warunki ciśnienia powietrza, które na wyżynach są inne jak w dolinie i na czynność serca i płuc znacznie oddziałują. Powietrze wyżyn jest cieńsze jak w nizinach a przytem jest także zimniejsze. Wszystkie te okoliczności są powodem, że wydzielanie pary wodnej oddechowemi błonami zostaje znacznie ułatwionem (w celu utrzymania przy zdrowiu płuc ważny szczegół) i że poty ze słabości, które u suchotników rzadko kiedy brakną, następnie się zmniejszają. Niezmierne wyparowywanie oddechowych błon śluzowych ochrania je przed wciskaniem pyłków i zarazków (podług dr. Karola Lewina), nie powinno zatem być przerywanem. Stąd znajduje niejeden chory na płuca w górskiem powietrzu swe uzdrowienie, ponieważ przytłumione niekorzystnem powietrzem wydzielanie wody oddechową błoną śluzową znowu się pojawia.

Wielka zawartość wilgoci w powietrzu morskiem, która na rozmaitych chorych niekorzystnie wpływać by mogła, czyniąc powietrze jeszcze gęstszem i cięższem, a więc utrudniającem właśnie wydzielanie wody błon śluzowych, wyrównuje to zawartością soli kuchennej. Jest przytem zimniejszem od lądowego. Unoszące się w powietrzu cząsteczki soli wciągają w siebie wodę. Przytem zdaje się, iż wywierają one wogóle pobudzający skutek na błony śluzowe. Apetyt się ożywia, siły wzmagają się. Zarazem przybiera i przesycanie płuc krwią, oraz wydzielanie wody. A więc sól i niższa ciepłota czynią powietrze morskie nieco podobnem górskiemu. Mimo to wielu nie znosi morskiego powietrza, chociaż w górskiem czują się bardzo dobrze. Działają przytem zapewne i inne różnice.

Co do czystości nie pozostaje powietrze morskie poza górskiem, gdyż na całym obszarze wolne jest od mieszkań i rozkładających się ciał. Za to brakną mu wszelkie te składniki wonne, które rozpościera

obfity świat roślinny, tak bardzo dla nas cenne. Właściwa mu „wodnistość“ zapachu, rozpoczynająca się daleko już od wybrzeża, jest wszędzie ta sama i właściwie bardzo monotonna. „Siła trawiąca“ i „wzmacniająca“ powietrza morskiego, tak często wychwalana, polega częścią na świeżości i czystości, częścią zaś na soli w niem zawartej. Szczególnie zaś właściwy mu „zapach wodnisty“ jest powabny i wielce pożyteczny dla tych, którzy wychodzą z suchego, skurzonego lub lichego powietrza.

Powietrze pustyni jest najsuchszem. Nie tylko że wiatry porywają wilgoć za sobą, ale i jej powstawanie jest dość nieznaczne, gdyż niema prawie wcale roślin w piasku pustyni. Ta suchość, stająca się zdrowemu nieraz udręczeniem, może być dla suchotników bardzo korzystna, gdyż ułatwia ich błonom śluzowym wydzielanie wody. Dlatego starają się teraz coraz bardziej o wyzyskanie powietrza pustynnego dla chorych. Przy dobrym oborze letniska i dostatecznej ochronie przeciw nadmiarowi gorąca, które także osłabiająco działać może, dają się skutki osięgnąć.

Powietrze leśne jest cieplejsze od morskiego. Różni się jednak w skutkach podług tego, czy las składa się z drzew liściastych lub igliczkowych. Więcej ozonu, czyli zapachu żywicznego wydaje las jodłowy. Ziemia zachowuje ciepło pod pokładem opadłych iglic. Dlatego nadaje się szczególnie dla słabowitych i chorych na piersi. Gęsty las, w który rzadko kiedy dotrze promień słońca, posiada często zbyt wilgotne powietrze, nie zawierające także zbytnio ozonu. Nie jest zatem najlepszym pobytem dla cierpiących. Las z łąkami i wietrznemi, słonecznemi polankami, orzeźwiającemi źródłami itd., jest najdoskonalszem, czego sobie serce ludzkie życzyć może.

Rozdział trzeci.

Światło i ciepło słoneczne.

„Ciepłym całusem światła pobudzone,
Balsamem życia powietrze się staje,
A co zazwyczaj rusza się znużone,
W promieniach słońca czerstwiuchne powstaje.“
Landbeck.

Skorośmy omówili budowę ciała ludzkiego i następnie w drugim rozdziale uzasadnili rozumowo jego odżywianie, dołączając niezbędną wodę i powietrze, przechodzimy do innego czynnika życiowego, bez którego w dłuższym przeciągu czasu nie moglibyśmy istnieć, a tem mniej się rozwijać. Jest nim światło i ciepło słoneczne. Bo czem bylibyśmy bez słońca!

Jeden z poematów rosyjskich, zatytułowany: „Koniec“, przedstawia zastygnięcie słońca, wyczerpanie życiodajnych promieni świetlnych i ciepła, oraz powolnie rozpoczynającą się śmierć zimniejszej ziemi, uzmysławia nam dobitnie wpływ słońca. Jedno z ostatnich zaćmień słońca, któreśmy w roku 1900 widzieli, przypomina żywo płowe światło, przedstawione w poemacie, które się po ziemi rozpościera i wywołuje tak w ludziach jak zwierzętach uczucie duszności i ucisku.

Wzruszająco przedstawia poemat wzmagający się przestrach ludzi z powodu niewytłomaczonych wypadków w przyrodzie, przybierające zimno otoczenia i wzmagające się powoli ciemności. Handel i ruch ustaje.. Zegary stanęły. Niezadługo nikt nie wie kiedy północ, a kiedy południe. Ogólne zamieszanie opanowuje ludzi. Wszystko tężeje z lodowatego chłodu. Zapasy żywności wyczerpały się, lecz na pół obłąkani ludzie zapominają o głodzie. Z ciemnością wzrasta zimno, a czego poprzednio przestrach nie zabił, ginie teraz od zimna.

To był zgrożny — „Koniec“, gdyż słońce zgasło i życia nie utrzymywało swem światłem i ciepłem! Niezatartem pozostaje wrażenie tego opisu.

Wy wszyscy, którzy tak obojętni jesteście wobec otaczającej was przyrody, wobec powodów i skutków oznak życia, nauczcie się witać słońce wdzięcznem okiem i nie przekpiwajcie narodów ubóstwiających takowe. Ich obyczaje zbliżają się bardziej do prawdy jak nasze.

Czegoż to promień słoneczny nie wywabi wszystkiego z ziemi. Jakże wspaniałym kwiatom i owocom rozwijać się dozwala, których śliczne barwy i zapachy zachwycają każde wrażliwe serce ludzkie. Jakże czaruje zdrowie, wesołość i piękność na obliczu człowieka, a jak marnie niszczeje to wszystko, stając się blade i brzydkie, gdzie on nie sięga. Jakże ogrzewa członki i daje nowych sił, ożywia słabych i leczy chorych! Jakże raduje się ludzkość, skoro wiosna powstaje i po długich, pochmurnych dniach słońce na niebie od nowa jasno zaświeci! Jak komary i chrząszcze igrają wtedy także i dzieci najmilej w świetle słonecznem, a wszystko kąpie się i używa radośnie tych pierwszych promieni słońca!

A życiodajne te promienie powstrzymać chcecie obcisłem odzieniem, kapeluszami, parasolkami i ciemnemi zasłonami u okien? Obawiacie się tu rażącego światła, ówdzie „zgubnych dla płci“ skutków itp.? Jakież to bałamuctwo, jakaż chorobliwa nadczułostkowość! Co innego jest pod zwrotnikiem, gdzie piekący żar słońca nadmiarem obfitości grozi zniszczeniem ludziom i zwierzętom. Tam trzeba urządzać ochrony i szukać chłodu w cieniu, aby zupełnie na siłach nie opaść. Także i u nas zdarzają się dni, gdzie coś podobnego czynić trzeba, słusznie szukając ochłody. Ale nadmiernie gorące dni są u nas wogóle rzadkie, gdy tymczasem „przyjemne“ lub „umiarkowane“ dni słoneczne w całym roku przeważają.

Światło słoneczne zabija zarazki, które w ciemnościach i tam, gdzie przewietrzania braknie, najlepiej się rozwijają. Dlatego mówi też stare przysłowie niemieckie: „Gdzie słońce świeci, tam lekarz nie przyjdzie!“ Słońce wpływa też na obieg krwi i tworzenie się ciałek krwistych. Zatem też wywołuje ciepłą, obfitą w krew i różową skórę, gdy tymczasem nie zawierająca krwi skóra jest bladą i zimną. Promienie światła i ciepła drażnią i ożywiają zmysły i układ nerwowy. Wspierają więc wszelkie objawy życiowe.

Stąd n i e należałoby chorych i słabowitych kłaść w zaciemnionych pokojach i strzedz niemowląt przed każdym promieniem słońca, tylko tak samo jak świeże, czyste powietrze powinny do nich mieć nieustanny przystęp, aby się ich wyziewy nie mogły zbierać w otoczeniu. To też dzieci i chorych należałoby codziennie układać wprost w słońcu, aby użyli jego ożywiającego wpływu. Jakże inaczej wzmagaliby się na siłach i jak zmieniłby się ich wygląd!

W trzeciej części: „Dziecię“, omówimy szczegółowiej obchodzenie się z dzieckiem, co do ubrania i ciepła słonecznego. Ponieważ „k ą p a n i e w p o w i e t r z u i s ł o ń c u“ i wszystkim zdrowym jest tak rozkosznem jak dobroczynnem i ponieważ kąpiel taka odpowiada pierwotnemu stanowi człowieka, do którego ostatecznie zawsze tak czy tak przychodzimy, choć nas od niego cywilizacya tak dalece odwiodła, przeto omówimy kąpiele świetlno-powietrzne, szałasy powietrzne i kąpiele słoneczne już w tym rozdziale i wskażemy na wielkie ich korzyści.

Dla objaśnienia naszych wywodów nadmienimy jeszcze, że oprócz słońca, jako najwyższego i najsilniejszego źródła ciepła posiadamy drugie ognisko, które stanowi podstawę życia stworzeń: Jest niem ciepło ze spalenia we wnętrzu naszego ustroju i ciepło tych palonych, martwych przedmiotów, które zamieniliśmy na sztuczne nasze zródła ciepła, jako to drzewo, węgle itd. Wewnętrzne ciepło nasze wywiązuje się tak długo, jak żyjemy i wygasa z nadejściem śmierci. Różni się stosownie do przemiany materyi, t. zn. im silniejszą jest takowa, wspierana silną pracą mięśni i dokładnem oddychaniem, tem więcej wywołuje ciepła. Przykład:

Blada, spokojna kobieta siedzi drżąc od zimna przy stoliku i szyjąc, porusza igłą to w tę, to w ową stronę. Ma na sobie ciepłe odzienie, posiada wyścielane siedzenie i znajduje się w przyjemnym pokoju, a mimo to drży. Naraz wchodzi sprężystym krokiem jej małżonek. Oblicze jego zaczerwienione. Przynosi ze sobą orzeźwiający powiew powietrza, gdyż na dworze nie było ciepło. Jakże ciepłem jednak było jego ciało, zgrzane raźnym chodem na świeżem powietrzu. Była to praca mięśni i głębokie oddychanie, stąd obfite wchłanianie kwasorodu, sowite spalanie i wytwarzanie ciepła!

Obejmuje delikatną kobietę, ona zaś mówi, tuląc się do niego: „Ach, jakiś ty ciepły!“

„Tak, gdybyś ze mną była poszła, zamiast siedzieć w pokoju — brzmi odpowiedź — byłabyś się tak samo zagrzała!“

Brakło jej ruchu mięśni i silniejszego wchłaniania kwasorodu. Była „niedokrwistą“, bez energii. Przemiana materyi odbywała się u niej powolnie, a wewnętrzne spalanie i ciepło wywiązało się niedostatecznie. Dlatego też rzadko kiedy była całkiem ciepłą. Jakże wiele kobiet czyni tak samo! Jak wiele drży przez całe życie, mając góry i słońce przed swemi oknami! W i c h ręce leży wytworzenie sobie silniejszego, cieplejszego a więc i piękniejszego życia. Bo gdzie z i m n o panuje, kończy się żywo tętniące, uszczęśliwiające życie.

A więc kobiety, używajcie ciepła i słońca, powietrza i ruchu, — a powstanie nowe pokolenie!

W pierwotnym stanie człowiek nie znał kłopotu z ubraniem. Światło i powietrze otaczały bezustannie jego ciało. Nie cierpiał też na choroby skórne i nerwów, które po dziś dzień urągać się zdają wszelkim zabiegom leczniczym. Dopiero ze wzmagającem się poznawaniem właściwego znaczenia skóry (zobacz rozdział I „Skóra“) „odkryto“ w naszem stuleciu wspaniały skutek „kąpieli świetlno-powietrznych“ i pozostawiono im stałe miejsce w najznaczniejszych lecznicach.

Kto chce jednak zdrowym pozostać, niechaj nie czeka z kąpielami „świetlno-powietrznemi“, aż zostanie zmuszony do udania się do jakiej lecznicy. Niechaj kąpie się raczej w świetle słonecznem tak często, jak tylko może. Nieoczekiwane wzmocnienie z orzeźwieniem będzie nagrodą.

Pewien Szwajcar, nazwiskiem Rikli, posiada zasługę nie tylko wypróbowania na własnem ciele skutków powietrza i słońca, ale i zasto-

sowania ich po raz pierwszy u innych. Uleczył się tem z ciężkiej choroby płucnej i utrzymał tak silnym, że jako siedmdziesięcioletni starzec wdrapywał się chyżo rosistymi porankami na wysokie góry w kostyumie nieledwie Adamowym. Z założonej we Veldes, w austryackiej Karyntyi, lecznicy, rozszerzył się jego sposób w przeciągu 30 lat po całych Niemczech, a tysiące znalazło u niego nad malowniczem veldeskiem jeziorem zdrowie i wzmocnienie. Postępowanie jego polegało na tem, że chorym swym, nieodzianym, bez obuwia i kapeluszy, mężczyznom z przepaską na biodrach, kobietom zaś okrytym niedługą koszulką tiulową chodzić kazał odpowiednio do stanu i choroby, najpierw kilka minut, a później całą nawet godzinę w rosie lub chłodnem powietrzu. Po przedsiębranem oziębianiu skóry (wywołującem znaną „gęsią skórę“) ogrzewano ją silnie kąpielą słoneczną lub parową. Kuracya ta, a szczególnie sztuczne ogrzewanie było nadwerężającem i nie nadawało się dla każdego. Pomagała jednak wielu znacznie. Kto nie znosił kąpieli we wanience lub parowej, mógł dobrze odziany osięgnąć konieczne ogrzanie się wspinaniem po górach. Opuścić jednak nie można go było ani razu, gdyż przez to tylko uprawiano „gimnastykę skóry“, doniosłą w skutku. Podczas gdy zimno działało najpierw ściągająco, sprowadzało następujące ogrzanie i pocenie wszystką krew do skóry, powodując silną działalność gruczołów potowych.

Przebywanie bez odzienia przy należytym ruchu w kąpieli powietrznej, przy grze w piłkę, gimnastyce itd. wypłasza ziębnięcie bardzo rychło. Pomimo braknącej osłony odzienia robi się człowiekowi ciepło. Wydzielanie ciepła jest znaczne. Oddychanie skórą wzmaga się i apetyt ożywia. Silniejsze i sztuczne ogrzanie po skończonej kąpieli powietrznej jest więc tylko w pewnych chorobach na miejscu.

Nadmienić jeszcze wypada, że wpływ światła, a więc promienie słoneczne pomnażają wchłanianie kwasorodu i wydzielanie kwasu węglowego przez ciało i że jedynie tem tłomaczy się polepszenie ogólnego stanu. Dla całego zrozumienia stosunków ciepła przypominamy, że każde ciepłe ciało tak przewodnictwem, przez styczność z innemi, mniej ciepłemi ciałami, jak promieniowaniem, a więc bez stykania, oddaje ciepło. Odzieniem zapobiega się całkowicie lub częściowo promieniowaniu. Przewodzenie naszego ciepła jest bardzo często nieznaczne, gdyż odzież składa się ze złych przewodników ciepła. Stąd powstaje, szczególnie gdy znajdujemy się w ciepłem otoczeniu, które nie wydziela ciepła, bardzo często zgrzanie wewnętrzne, które nas podrażnia, pędzi pot i wystawia na raptowne słabości, a nawet na omdlenia. Zdarza się to często w zamkniętych przestrzeniach, napełnionych ludźmi, z których każdy wydziela ciepło. W kąpieli powietrznej odbywa się to promieniowanie ciepła bez przeszkody. Skóra oziębia się początkowo, lecz ustrój stara się wyrównać szybko utratę ciepła. „Wewnętrzne spalanie“ wzmaga się, a z niem i ożywienie ogólnej przemiany materyi. Wnet dopływa więcej krwi do skóry, jak jej

przedtem było. Staje się czerwieńszą, cieplejszą, niewrażliwą na tak zwane przeziębienia, a człowiek staje się nagle rzeczywiście zahartowanym i silnym.[1])

Kąpiele powietrzne do użytku rodzinnego dadzą się w każdym ogrodzie urządzić. Trzeba tylko poustawiać wysokie osłony, by uniknąć przeszkód sąsiadów. Można je tanio urządzić, wbijając kilka słupków w czwo-

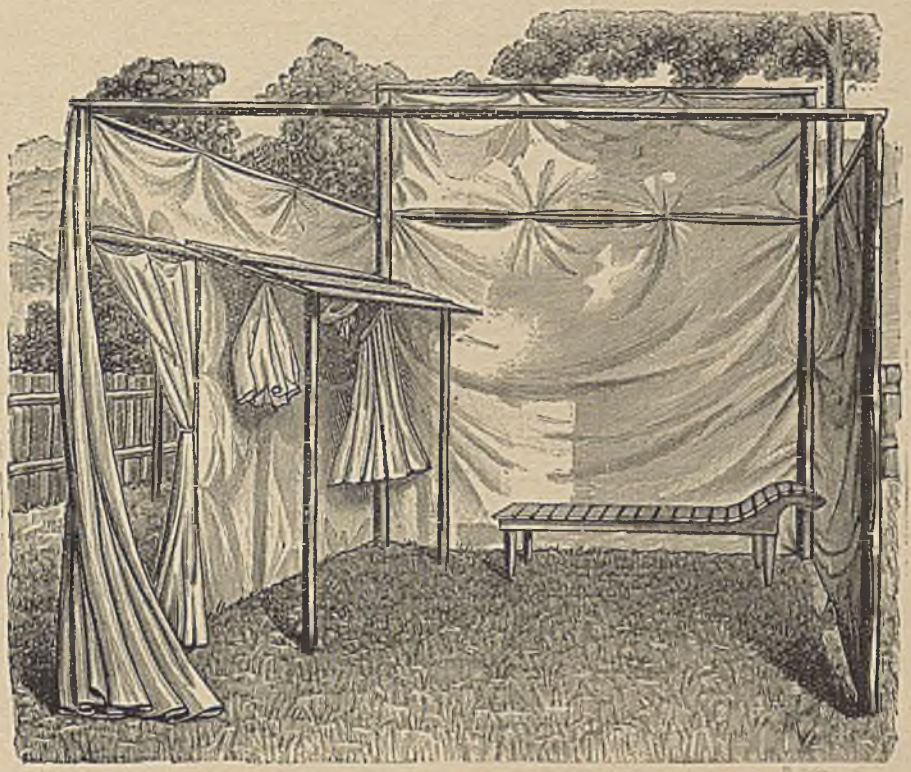


Fig. 54. Kąpielnia powietrzna do użytku rodzinnego.
Według dr. Fischer-Dückelmann.

robok, które się potem obciąga do pewnej wysokości płótnem żaglowem. Jeśli się następnie w tej przestrzeni każe ustawić ławkę, mogącą znieść bez urazy słońce i deszcz, ze wzniesionym końcem dla głowy, obliczając kierunek ławki wedle stanowiska słońca, aby się na niej też i wygrzewać można, wtedy postarano się o najpotrzebniejsze. Roztaczające chłód drzewo i miękka trawa pod nogami pomnażają znacznie przyjemności takiej kąpielni powietrznej. W słupki wbija się haki, aby módz odzież powiesić. Chcąc zaś urządzenie zrobić doskonałem, ustawia się od stro-

[1]) Zobacz: „Das Luftbad" dr. Lahmanna i Klary Muche oraz książeczkę: „Kąpiel powietrzno-słoneczna i jej znaczenie" wydawnictwa „Przewodnika zdrowia w Berlinie."

ny wiatrów ścianę z desek z maleńkim pochyłym daszkiem, pod który w razie nagłej ulewy schronić się można lub zachować w suchości odzież, chcąc wziąć rozkoszną kąpiel deszczową. Illustracya nasza (fig. 54) przedstawia całość. Czem większą zrobi się kąpielnię, tem więcej miejsca mają tak dzieci jak dorośli i tem piękniejszym jest pobyt w niej. Gra w piłkę pośród powietrza jest rozkoszą, jaką sobie ledwie wyobrazić można. Oby możliwie dużo rodzin, posiadających ogrody, kazało sobie podobne kąpielnie powietrzne wystawić!

Jak sobie z chorymi i niezahartowanymi postępować, należy przeczytać w drugiej części pod słowem: „Kąpiele.“ Kąpanie się „w powietrzu“ jest daleko mniej nadwerężające i niebezpieczne, jak każde inne, gdyż przedstawia przyrodzony stan człowieka. Chorzy nietylko że dobrze ją znoszą, ale nawet odczuwają dobroczynnie, czego o kąpielach wodnych nie można zawsze powiedzieć. U bardzo wrażliwych ludzi trzeba oczywiście wedle powietrza i pory roku lub wieku przestrzegać określonych ostrożności. (Zobacz: „Kąpiele“). Kąpiel słoneczna uprawiana do rozgrzewania i potów wymaga największej ostrożności, gdyż działa wielce pobudzająco. Marzeniem przyrodniczo czujących ludzi są wielkie zakłady ze wzgórzami lesistemi, łąkami, strumykami, osobno dla mężczyzn i kobiet, gdzie się godzinami oddawać można przyrodzie i użyć w nią na nowo. Spożywać w trawie lub mchu swe pożywienie i zatapiać się bez przeszkody w ślicznej książce, podczas gdy miły wietrzyk nas muska, ptaszki świegocą, a liście nad głową szumią, oko zaś często z książki odwraca się i błądzi po przestworzach lub zatapia w błękit nieba: to jest rajskie uczucie i życie, które właśnie tylko jako „człowiek powietrzny“ jedynie mieć można w „powietrznej kąpieli.“ W Veldeskich górach właśnie tak wszystko się znajduje. Podobny zakład w naszym kraju znajduje się w Kosowie za Kołomyją (w Galicyi) w lecznicy dra Tarnawskiego. Tablica 18 przedstawia właśnie „kąpielnię powietrzno-słoneczną“ dla kobiet.

OBJAŚNIENIA

do tablicy 4

Tablica 4

Ćwiczenia drewnianemi i żelaznemi laskami wykonują często w szkołach i żeńskich stowarzyszeniach gimnastycznych. Przy poprawnem wykonywaniu natężają one piersi i mięśnie grzbietu, zalecać je przeto można ku wzmocnieniu górnej połowy ciała wszystkim słabowitym, którzy rąk swych nigdy nie natężają.

Poprawnie wykonane są podobne ćwiczenia wtedy, gdy czyni się je ostro, a nie powoli i wygodnie, jak to kobiety często lubią „gimnastykować.“ Z tego też powodu konieczny jest oprócz dobrej nauki przykład energicznego nauczyciela lub nauczycielki.

Wzór nasz okazuje kilka ćwiczeń, wykonanych ostro i z wdziękiem. Każde ćwiczenie wykonuje się pięć, dziesięć lub dwadzieścia razy po sobie. Aby jednak osięgnąć zupełny skutek, trzeba mieć przy tem odpowiednią odzież. Wszystko ciasne i cisnące jest wzbronione. Tak samo gęste, ciepłe materye. Niniejsze ubranie gimnastyczne wykonano fałdziście i luźno z cienkiego płócienka; dozwala więc na wszelkie poruszenia. Aby umożliwić także inne ćwiczenia, dodano jeszcze zamknięte spodnie pludrowe. Ubranie to uzupełniają znakomicie sandały i cienkie pończochy.

Ćwiczenia laskami.

Rozdział czwarty.

Ubranie, łoże i pomieszkanie.

Nasze ubranie.

Trzy wymagania spełniać należy w ścisłości: Przepuszczalność i ciepło i dary piękności!

Kto rozprawę naszą o „skórze“ (patrz rozdział I o budowie ciała, potem rozdział III omawiający „Światło i ciepło słoneczne“) przeczyta z należytem zrozumieniem, pojmie także i będzie umiał uszanować wszystko, co o ubraniu chcemy powiedzieć.

Rozumie się, że przepisy dotyczące hygienicznego czyli zdrowotnego przyodziewku istnieją w ogólności, a więc mają znaczenie nietylko dla mężczyzn, ale i kobiet, jako też dzieci, ponieważ przemiana pierwiastków i czynność skóry u wszystkich zachodzi jednaka. Obecnie jednak w szczególności zajmiemy się tylko ubraniem kobiecem, odpowiednio do zadania dzieła naszego, gdy tymczasem ubranie dziecięce omówimy w części trzeciej. Że zadanie ubrania naszego polega jedynie na ochronieniu nas przed zimnem i możliwymi wpływami powietrza, a jako strój ma nam służyć tylko pobocznie, nie jest powszechnie o tyle znanem, jakby to wypadało w gruncie rzeczy mniemać; przyodziewek stał się bowiem także naszem nawyknieniem albo przyzwyczajeniem i to zwyczajem najbezmyślniejszym, jaki tylko w życiu naszem może zachodzić. Stąd też pochodzi bezrozumne gromadzenie ubiorów, a zarazem niedorzeczne strojenie się i bezcelowy ich krój! Rzut oka na mody ubiegłych stuleci dostatecznie nas pouczy, co kobiety potrafiły w tej mierze zdziałać. (Zobacz obrazki przedstawiające różne stroje na stronie 142—144).

Lecz i u mężczyzn zachodzą podobne wypadki, chociaż nadużycia w ubraniu tych ostatnich zawsze od nowa ulegały regulowaniu, stosownie do potrzeb życia codziennego, a szczególnie wskutek ich zawodu. Zatrudnienie mężczyzny nie zniosło bowiem przez dłuższy czas przeszkody przez ubranie. Tak więc mody niedorzeczne znajdujemy tylko u męskich znakomitości próżniaczych, które oprócz tego na pole bitwy,

do polowania itp. celów zawsze posiadały osobne, stosowniejsze ubiory. Inaczej było jednak u kobiet! Z powodu chęci strojenia się, próżności i zbytecznej wyniosłości częstokroć nawet rozum traciły. Dopiero nasze czasy spowodowały niejakie upamiętanie, powołując do życia pewnego rodzaju „ruch reformowy czyli polepszenia ubioru kobiecego“, którego dawniej nigdy jeszcze nie znano. Trzeba jednak dokładnie rozróżnić, że nie ma on nic spólnego z „modą;“ wytworzył się takowy jedynie z powodu rozsądnego zastanowienia się i tylko na zdrowotnych

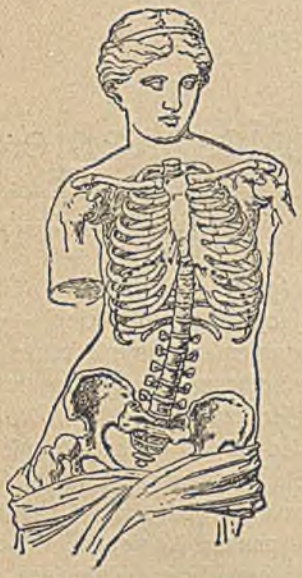


Fig. 55. Klatka piersiowa Wenery z Milo.

Fig. 56. Klatka piersiowa modnej damy francuskiej.

Według Dr. Meinerta.

zasadach i przekonaniu, że właśnie ubiór wiele zawinił pod względem wzmagającej się nędzy cielesnej u rodzaju żeńskiego.

Ponieważ wiele kobiet jeszcze istnieje, które o tem nie wiedzą, przeto niechaj im to posłuży za ponowne upomnienie.

W rzeczonym powyżej ruchu, mającym na celu przeprowadzenie zmian w ubiorze, biorą udział zarówno mężczyźni, jako i kobiety; to też z powodu wzmagającego się szpecenia budowy kobiecego ciała wystąpili lekarze i literatki częściowo z wykładami anatomicznymi (anatomia oznacza naukę o budowie ciał organicznych, o rozczłonkowaniu ich na części), częściowo znowu z próbami odbytymi na własnem ciele i wytworzyli rzeczywiście całkiem nowe zapatrywania, które jeszcze przed 20 laty uważano wprost za niemożliwe. Nowości stanowczo praktyczniejszych Angielek i Amerykanek zostały równocześnie wkońcu i u nas dostatecznie pojęte.

Istniejący ruch reformowy skierował się tedy szczególnie przeciw sznurówce (gorsetowi), która dziesiątki lat wyłącznie zapanowała nad rodem niewieścim. Dotarła ona też do najodleglejszych wiosek jako „najnowszy środek upiększania rodzaju żeńskiego“, a po miastach bywa przywdziewana nawet dwunastoletnim dziewczątkom, ażeby zawczasu stanowczo wpłynąć na upiększenie wysmukłej ich „kibici.“

Co po latach z takiego dziewczęcia się stanie, czyli lepiej powiedziawszy, jak bardzo w ten sposób dolne żebra zostaną zgniecione ku ogólnej szkodzie wewnętrznych narządów i jak podobne ściśnięcie niekorzytnie wpływa na zdolność oddychania, wskazują nam powyżej zamieszczone podobizny kośćca. (Figura 55 i 56).

Patrząc na klatkę piersiową Wenery, mniejwięcej w środku zauważymy szeroką przestrzeń, jak tego wymaga naturalne ułożenie żołądka, wątroby itp., u „modnej damy“ natomiast podpada nam budowa podobna do osy, jako też całkiem nienaturalne wystawanie bioder. Chociaż osy z pewnością nikt jeszcze nie nazwał zwierzęciem ładnem, rodzaj żeński mimo to stanowczo ją naśladuje. U osób mocno zesznurowanych rzeczywiście luźno tylko spojona jest górna część ciała z organizmem dolnym i częstokroć trudno właściwie pojąć, gdzie przy takiej objętości przechowuje się wątroba z żołądkiem. Rozumie się, że w podobnych wypadkach bywają owe narządy zazwyczaj przesuwane i wypierane ze swego naturalnego ułożenia, przeto każdy z łatwością też pojmie, że coś podobnego nie wpływa korzystnie na zdrowotność i niezbędne czynności naszego organizmu. Figura 58 wyobraża nam profil (rysunek przecięcia poprzecznego) postaci kobiecej zesznurowanej i nieściągniętej sznurówką, jako też wyraźnie nam uwidocznia zachodzące zmiany spowodowane gorsetem. Inne szkody albo niedogodności, wynikające z ciągłego noszenia gorsetu od lat dziecięcych, omówimy następnie.

Fig. 57. Ubiór sportowy.

W dalszym ciągu występuje ruch reformowy przeciw wszelkim działaniom spowodowanym naciskiem, a zarazem przeciw każdemu niepotrzebnemu obarczaniu ciała nadmiernem przyodziewaniem się ubiorami, przeto zwalcza ciasne tasiemki przy spodnicach i podwiązki, a zarazem — kobiecą spodnicę. Jest ona hamulcem swawolnego poruszania się kobiety, chwytaczem pyłu czyli kurzu, przyczyną wielu nadużyć pod względem spodniego przyodziewku i dlatego częstokroć uciążliwą. Kto np. doznał swobodnego uczucia, chodząc w ubraniu kąpielowem, lub też „bez sukien“ w całem słowa tego znaczeniu używał kąpieli powietrznej, nigdy nie może powiedzieć, że spodnica długa, wązka albo ciężka należy do przyjemności, chociaż większa część kobiet nosi nawet trzy spodnice. Przy każdej poważniejszej pracy muskularnej, zarówno czy ona dotyczy gier na wolności albo też wspinania się na góry, jeżdżenia na kole (rowerze, welocypedzie), albo wiosłowania itp., wielce zawadzają długie spodnice i tak przyodziana kobieta nigdy nie będzie mogła na równi postępować z mężczyzną. Wielokrotne żarty, czynione ze strony mężczyzn względnie wytrwałości kobiecej podczas wycieczek itp., należałoby właściwie łożyć na karb czasami wprost nierozsądnego ubierania się, aniżeli na bezwarunkową cielesną słabość kobiety. Kto bowiem na nogach ma wązkie, zdobne buciki, rozumie się, że nie może w nich odbywać długich i uciążliwych marszów; czyja klatka piersiowa sztucznie bywa ścieśniona, tego oddech nie starczy na długo i gdy inni żwawo kroczą dalej, tenże znużony musi odpoczywać; kto na sobie dźwiga kilka spodnich sukien i w dodatku trzymać musi parasolkę, nie wiele już zdatnym jest do czego innego i o wiele wcześniej zesłabnie, aniżeli ci, którym nic nie przeszkadza w ruchliwości ręki i nogi.

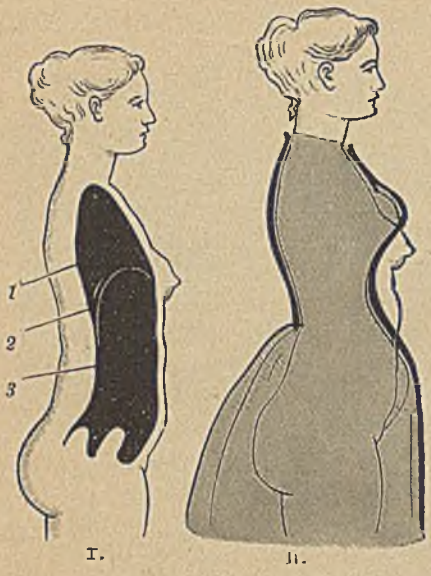


Fig. 58. I. Postać kobieca bez gorsetu. 1. Jama piersiowa. 2. Przepona. 3. Jama brzuszna.
II. Zmiana kształtu spowodowana gorsetem. (Pierwotny kształt w zarysie również uwydatniony). Według Dickinsona.

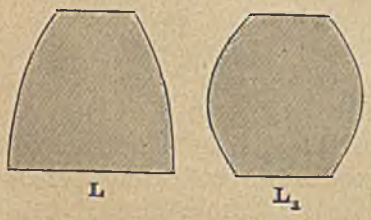


Fig. 59. L. Przekrój płuc normalnych. L_1 Przekrój płuc w gorsecie.

Wobec tego należy przyjrzeć się zdolnościom stosownie przyodzianej turystki (kobieta odbywająca dalsze wycieczki). Jakże ona zupełnie

inaczej nam się przedstawia! Żadnych możliwych ograniczań, obciążań, przeszkód, natomiast swobodna ruchliwość, wesołość, a w miejsce tajemniczego znużenia, objawia się — niespodziewana wytrwałość; należałoby więc ją naśladować. Fig. 57 wyobraża nam ubiór do gry lub jeżdżenia na kole, który okazał się nadzwyczaj praktycznym.

Uprawnionym jest spodnik kobiecy tylko ze względu piękna. I tak jako ładne uważać należy szaty luźno spływające (modna wszakże spodnica miechowata jest nieładną). Przypatrzmy się tylko strojom kobiecym pod figurą 71—73 na stronie 142). Cóż tam widzimy za wspaniałe rzucanie się fałdów, jaka wyrazistość kształtów! Zaiste, są to ubrania ładne.

Nikomu nie zabrania się tego rodzaju strojów zachować w takich wypadkach, gdzie się to przynależy: w domu i salonie! Nie chcemy też pod żadnym względem zaprzeczyć, jakoby odróżniający sposób strojenia się obydwu płci nie wywierał pewnego rodzaju powabu, którego utrata szkodliwie wpływałaby zarówno na wdzięk, jako też urodę. Samo bowiem wyobrażenie, że mężczyźni i kobiety, starzy i młodzi ludzie bez wyjątku mieliby chodzić w ciemnobarwnych spodnicach, z pewnością nie objawia nic ponętnego. Jednostajność taka w kształcie i barwie, jako też zbytecznie dobitne wyrażenie celów praktycznych, a nadto powstanie ogólnej jałowości w usposobieniu i ubiorze, wszystko to wywołałoby pewnego rodzaju zubożenie w objawieniach życia zewnętrznego i zaiste pożałowania godne skutki. Takiego kierunku jednak dzieło nasze pod żadnym względem wspierać nie będzie.

Przeciwnie, na podstawie zmysłu naturalnego i obostrzonego własnego zdania ma ono wzbudzić zrozumienie prawdziwego poczucia piękna i jego pielęgnowania. Lecz właśnie owo zdanie sobie sprawy wymaga od nas, abyśmy starali się wyjawiać i zwalczać wszelkie nadużycia i bezcelowości, a wspierali rozumne reformy czyli ulepszenia.

Dzisiejsze ubranie męskie także jest nieładne i wymaga gruntownej reformy. Naśladowanie go byłoby pożałowania godnym błędem. Jeżeli więc mówimy o „spodniach kobiecych", wtenczas nikt nie powinien sobie wyobrażać będących dzisiaj w zwyczaju męskich „nogawic", które nie odpowiadają swemu celowi ani pod względem kształtu, ani też zdrowotności. Tego rodzaju spodni nigdy też polecać nie możemy.

Fałdzisty ubiór, szczególnie u dolnej części ciała kobiety, odpowiada nie tylko kilkowiekowemu przyzwyczajeniu, ale także kobiecej wstydliwości, która nie znosi kształtów ciała nieosłonionych. Wprawdzie i tu działa dużo przyzwyczajenie, jednakże tylko w powolnych okresach; nagłych i gwałtownych zmian zaprowadzać nie możemy, gdyż natrafiłyby one na zacięty opór. Starajmy się więc spodnicę uliczną o ile możności zreformować i to na podstawie ulepszonych sukien spodnich, równocześnie zupełnie porzucając sznurówkę; uprawiajmy zmysł do ubiorów roboczych i służących do zabawy, a w życiu kobiecem wiele zmieni się na lepsze. W takich wypadkach, gdzie falujący i fałdzisty spo-

dnik kobiecy nam nie zawadza, nie chcemy go też w żaden sposób wyprzeć. Jest on z naszemi wyobrażeniami o godności i wstydliwości kobiecej niezwłocznie spojony, ale zaiste jedynie tam, gdzie zbliża się do kształtów starożytnych. Między jego nadzwyczajnością po jednej stronie — chińska wązkość i przeładowanie — a burszowskiej nadzwyczajności pod względem ubrania reformowego po drugiej stronie, tworzy on pewnego rodzaju punkt miłego wrażenia.

Działanie nacisku przy ubraniu kobiety.

Jeżeli płynność soku w naczyniach limfatycznych, albo też w żyłach skórnych lub nawet w głębiej położonych narządach zostanie zatamowaną, zarówno czy się to stało przez nałożenie zewnętrzne, z powodu tasiemek, sprzączek albo pasków, wtenczas mówić można „o działaniu nacisku“ odnośnego ubrania. Przyzwyczajenie jednak wkońcu tak przytępia uczucie, że często nawet znaczniejszego nacisku wcale nie odczuwamy. Otóż to właśnie powód, czemu tak wiele kobiet jedynie w pancerzu gorsetowym czuje się szczęśliwemi i oświadcza z naciskiem, że bez niego żyć nie mogą. Skoro jednak przyjrzymy się innym niewiastom, jak wieczorem błogo się przeciągają i głęboko oddychają, pozbywszy się gorsetu, tasiemek od spodnicy i sukien spodnich, wtenczas z pewnością nabierzemy innego przekonania o działalności sukien kobiecych. W dodatku obejrzymy sobie jeszcze dokładnie czerwone fałdy skórne poniżej kolan, pochodzące od podwiązek, jako też wiele znaczniejsze fałdy w pasie, powstałe od tasiemek, paska i sznurówki, nadto czerwone plamy na szyi wskutek sztywnego naszyjnika, ostrych krawędzi kołnierzyka, albo nawet źle pielęgnowane nogi z powykrzywianymi palcami, odciskami itp.

Zaprawdę, wiele tu zachodzi złego obchodzenia się z pożałowania godną skórą i wiele gwałtu zadaje się uległym częściom naszego organizmu! (Zobacz figurę 59).

Każdy dostatecznie też pojmie, że działalność takowych z czasem się uzbiera i wkońcu doprowadza do trwałego stanu wzbudzającego politowanie.

W zdrowem ciele wszystkie części w równej mierze są ogrzane, więc przekrwawienie czyli przepełnienie krwią nigdzie nie zachodzi; skoro jednak napływ soku z powodu zewnętrznego nacisku zostanie przytłumiony, wtenczas pojawia się mniej lub więcej widoczne rozszerzenie części poniżej miejsca nacisku, jeżeli napływ soków odbywa się w górę. U ramion i nóg i członków płyną soki cielesne do tułowia czyli kadłuba; mocno ściągnięta podwiązka odcina więc udo od golenia i tamuje zarazem napływ soków do nogi. Jeżeli podwiązkę zbytecznie zesznurujemy, wtenczas goleń znacznie nabrzmiewa i naczynia występują, jak to fig. 61

wskazuje, pod znamieniem przekrwawienia czyli nadmiernego gromadzenia się krwi. Skoro zaś nacisk zachodzi umiarkowany, ale całe łata trwający, wtenczas i jego działalność jest po temu. Zwolna tworzy się rozszerzenie żyłów, u jednych więcej, u drugich znowu mniej, albo też powstaje oziębłość napływu soku w nogach, objawiająca się u kobiet zazwyczaj z i m n e m i n o g a m i.

Rozumie się, że zupełnie podobnie działa także mocno przyległy gorset, ciasne tasiemki u spodnic itp. W ten sposób wytwarzają się zasznurowania, przytłumiania i przepełnienia krwią. Ponieważ jednak na tułowiu nie występują tak wyraźnie jak na innych częściach ciała, przeto też mniej nadają się do wyobrażenia; w tym celu wybraliśmy nogę ze starożytną podwiązką, którą na wsi jeszcze częstokroć wyrabiają ze skóry, a która też dobrze podtrzymuje i „mocno siedzi.“ — Na figurze 60 widzimy siatkę limfatyczną pod skórą, więc łatwo stąd możemy sobie wyobrazić, jak tego rodzaju zasznurowanie na nią mimowoli musi działać. Na rysunku następnym (fig. 61) widzimy natomiast nogę z „żylakami“ jako następstwa przekrwawienia; owe żylaki zwolna powstały z powodu zbytniego zasznurowania podwiązką poniżej kolana.

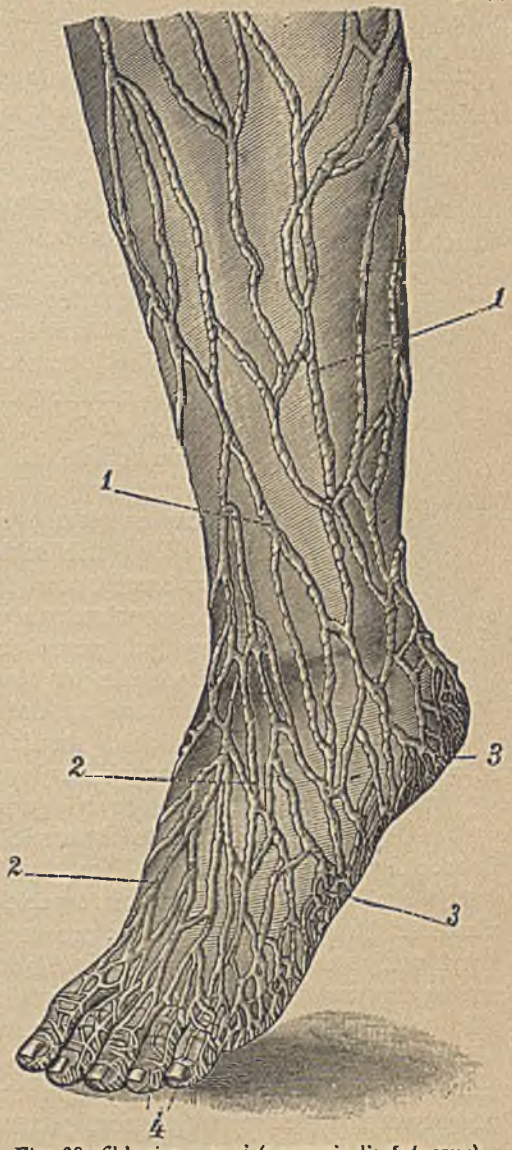


Fig. 60. Chłonice u nogi (naczynia limfatyczne).
1 Większe pnie naczyń limfatycznych na zewnętrznej stronie nogi, *2* na grzbiecie nogi, *3* Mniejsze pnie podeszwy, *4* strony zginania się palcy. Według Hartmanna. Uwidocznione wstrzyknięciem rtęci czyli żywego srebra.

Przekrwawienia wytworzone w miednicy zwykle są charakteru wiele poważniejszego, aniżeli przekrwawienia na zewnątrz widzialne u nogi. Dotyczą one bowiem najważniejszych naszych narządów, jako wątroby, śledziony, jelit, macicy itp.

Objawiają się one nieprzyjemnem uczuciem, które wzmaga się do boleści, a następnie stałemi powiększeniami i oszpeceniami wymienionych narządów z wszystkiemi ich następstwami. Tylko mało napotkamy kobiet modnie ubierających się, których wewnętrzne narządy byłyby bezbłędne pod względem kształtu i położenia i stąd też pochodzi często zachodzący zły wygląd, nagłe mdłości u kobiet bawiących w towarzystwie; atoli u mężczyzn podobne cierpienia wcale nie zachodzą. Porównać tylko potrzeba ubiór mężczyzny, będący nieomal zupełnie wolny od jakiegobądź nacisku. Nie mają oni podwiązek i tasiemek przy spodniach, żadnych sznurówek i gorsetów, jako też urządzeń hamujących ruchliwość członków.

Fig. 61.
Noga z żylakami i ciasną podwiązką.

Czemuż więc kobiety mają tym wszystkim być obarczone? Przecież do tego niema żadnej przyczyny! Skoroby jednak chciały, to też nie potrzebują. Byłoby więc nadzwyczaj chwalebnie, gdyby słowa niniejsze pobudziły je do pielęgnowania woli tej ku własnemu ich dobru.

Najniebezpieczniejszem jednak dla kobiety jest ciśnięcie wywierane na organa jamy miednicznej. Działanie takie powstaje zawsze przez nacisk na brzuch, powodowany szczelnie przyległym gorsetem, zaopatrzonym w mocny i szeroki pręt żelazny. W zwykłych warunkach wypycha się brzuch na przodek, podobnie jak biodra, które nie bywają ściskane, ale zesuwane ku dołowi; ażeby jednak zyskać wysmukłą kibić, starają się szczególnie kobiety otyłe, ażeby natrętnie wypychający się brzuszek o ile możności stłoczyć i gwałtem zesunąć go na dół. Osięgają zaś to znakomicie przez ściśle przyległy gorset! Zobacz figurę 58, kształt drugi (na stronie 132). Jakie stąd jednak powstają skutki? Po bokach nie może wiele ustąpić, gdyż pancerz także lędźwie ściska do siebie; tak więc przedewszystkiem żołądek wypycha się w tył, pętlice kiszkowe zesuwane bywają ku dołowi, gdzie w jamie miedniczej wytwarzają sobie miejsce, jak właśnie przypadnie. Zobacz fig. 69 i 70. Jeżeli pętlice kiszkowe nie są przepełnione, wtenczas jeszcze wszystko ujdzie, ponieważ cała zawartość miednicy jest miękka i poruszalna. Skoro jednak tak nie jest (a zdarza się to aż nazbyt często), albo jeżeli z powodu nagromadzenia się warstw tłuszczu poruszalność części wewnętrznych się zmniejszy, wtenczas powstają pewnego rodzaju działania nacisku. Macica luźno tylko przymocowana na błonach, może pokładać się na wszystkie strony, stosownie od którego końca nacisk na nią działa; tak więc pozwoli się posunąć na lewo, jeżeli z prawej strony rozszerzają się znacznie pętlice kiszkowe (albo jeżeli rozwija się pewnego rodzaju opuchłość), jako też zostaje wypchniętą na przodek, skoro napełnione pętlice kiszkowe oprą się o tylną jej stronę. Wiele kobiet wrażliwych odczuwa przeto w mie-

dnicy dopóty ból tłoczący, dopóki noszą ciasne suknie. Należałoby zatem zwracać nań baczną uwagę!

Stan ten, zbyt często zachodzący, przedstawiają nam właśnie umieszczone rysunki. On też objaśnia nam, czemu tyle kobiet posiada macicę w samym środku, jako też czemu u każdej trzeciej lub czwartej kobiety zachodzi przesunięcie się macicy. Nadmienić jeszcze wypada, że nieznaczne przesunięcie się dopóty nie jest ważnem, dopóki macica pozostała wolną, albo też gdy nie nastąpiło ogólne osłabienie więzadła macicznego.

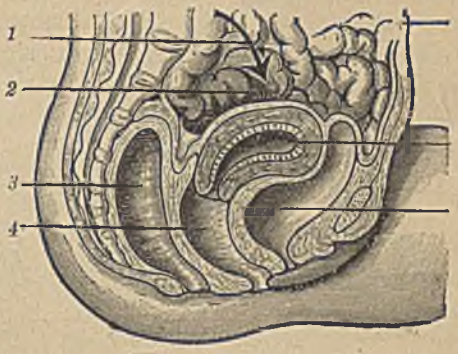


Fig. 62. Zgięcie macicy ku przodowi.

1 Kierunek nacisku. *2* Przepełnione pętlice kiszkowe. *3* Odbytnica. *4* Pochwa. *5* Pępek. *6* Jama macicy. *7* Pęcherz.

Jeżeli więc już w latach rozwoju zachodzi równy nacisk z pewnej strony, np. z góry przez gorset i jeżeli wszystkie części są miękkie i uległe, jak to zwykle zachodzi u młodych dziewcząt niedokrwistych, wtenczas powstaje zmiana kształtu ciała macicznego, a mianowicie w ten sposób, że takowe nietylko ku przodowi ściśnięte zostaje, ale samo w sobie się załamie, jak fig. 63 wskazuje.

Z figury 62 otrzymujemy więc zwolna fig. 63 albo też 66. Częstokroć leży macica na pęcherzu i niedozwala prawidłowej cyrkulacyi krwi, ponieważ z powodu szybkiego stwardnienia rzeczonego miejsca zagięcia bywają tłoczone i zwężone także rury naczyniowe. Na tem polega też powód owych często zachodzących bolesnych peryodów u dziewcząt, albo niepłodność zazwyczaj całkiem normalnych młodych kobiet z powodu nieuleczalnego stwardnienia miejsca zagięcia.

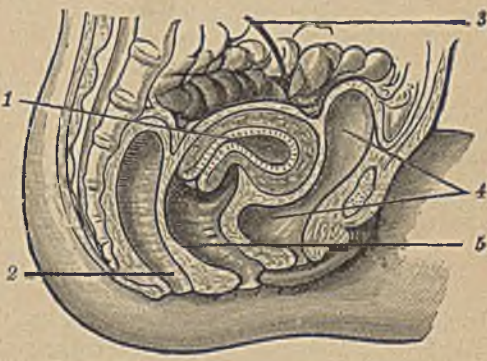


Fig. 63. Zgięcie macicy ku przodowi.

1 Miejsce zagięcia się macicy. *2* Odbytnica. *3* Kierunek nacisku. *4* Zgnieciony pęcherz. *5* Pochwa.

Zastanówmy się więc dobrze! Oto tego rodzaju tłoczenia, rozpoczynającego się częstokroć u czternastoletniej dziewczyny z pierwszym gorsetem, pozostają tylko wtenczas bez poważniejszych następstw, jeżeli silna budowa i odporna tkanina wyrówna zachodzące złe wpływy. Dzieje się to naturalnie tylko w takich wypadkach, jeżeli godziny

wolne od tłoczenia, przepędzane podczas nocy w łóżku albo za dnia przed ubraniem się, wystarczą, ażeby stan prawidłowy zawsze znowu przywrócić, albo jeżeli oprócz tego z powodu wzmacniającej pracy muskularnej organizm stanie się o tyle odpornym, że kilka godzin trwałego tłoczenia wiele nie może zaszkodzić. Tak więc częstokroć napotykamy krzepkie piękności wioskowe, które tylko przy zachodzących uroczystościach się sznurują (po bohatersku znosząc doznawane męki), a zresztą przy pracy polnej i domowej luźno tylko chodzą ubrane, gdyż w przeciwnym razie wcale nie byłyby zdolne pracować. Tego rodzaju płeć żeńska rzadko tylko zachowuje ślady owego nierozsądnego nałogu; czyż jednak wiele podobnych istot może się z nią porównać? Gdzież zachodzą dzisiaj w miastach owe rumiane i krzepkie dziewczyny, o których wogóle możnaby powiedzieć, że „one coś wytrzymają?“

Fig. 64.
Prawidłowy kształt.
1 Macica. *2* Pochwa.

Fig. 65.
Zagięty kształt.
1 Jama maciczna *2*. Pochwa.

Jako znamię młodej modernistycznej mieszczanki może dzisiaj posłużyć, że n i c n i e w y t r z y m a i że sposób jej ubierania pod względem oporu czyni ją jeszcze mniej zdolną, jak już jest z przyrodzenia.

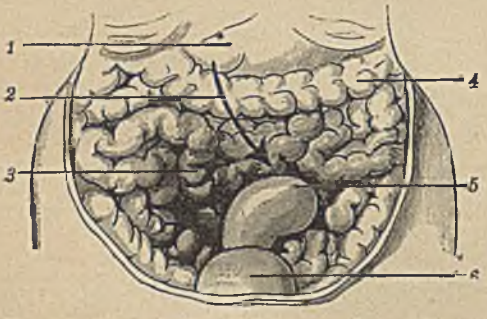


Fig. 66. Zawartość miednicy z góry widziana.
1 Żołądek. *2* Kierunek nacisku. *3* Zakręty jelitowe. *4* Okrężnica poprzeczna. *5* W lewo zgięta macica. *6* Pęcherz.

Przeszkoda czynności oddechowej z powodu gorsetu jest następstwem tłoczenia, które już we wielu pismach gruntownego doznały omówienia. Dolne części płuc mniej zdolne są do funkcyonowania w razie ściśnięcia klatki piersiowej i nigdy zupełnie się nie rozszerzą, a całe oddychanie staje się coraz bardziej płytkiem, ograniczając się jedynie na górnych częściach piersi. (Zobacz fig. 59).

Jak mało stosunkowo kobiet oddycha głęboko i prawidłowo czyli wszystkiemi częściami obydwu skrzydeł płuc, dopiero wtenczas można się przekonać, gdy takowe pod lekarskim dozorem uprawiają gimnastykę płuc. Jeżeli więc nie zachodzi wyraźna już słabowitość płuc, albo też możliwe jednostronne zrośnięcie się opłucnej, natenczas powodem takiego oddychania jest niedostateczne ćwiczenie, jako też długoletnie wywieranie przeszkody z powodu ubioru. W takich wypadkach większa

część kobiet nie może bowiem albo dosyć głęboko powietrza wdychać, lub takowego przetrzymać, albo też dostatecznie wydychać. Oddychanie jest wtenczas zwykle powierzchowne, bezsilne, nie wystarczające, a błąd taki wyrównany zostaje dopiero po kilkutygodniowych ćwiczeniach.

Stąd powszechnie się też nazywa, że mężczyzna „oddycha przeponą", kobieta natomiast „piersią", a to dlatego, ponieważ silne wdychanie i wydychanie bez wyraźnie objawiającego się i widocznego spółdziałania przepony wcale nie jest możliwem, kobiety zaś przez ściągnięcie się w pasie od oddychania przeponą powoli się odzwyczajają; jak wielkie jednak znaczenie ma oddech w łączności z przeponą, najlepiej można pojąć, jeżeli pozna się skutek wydatnych poruszeń przepony, wywierany na wnętrzności, a szczególnie na żołądek i wątrobę, przyczem obserwować należy jak oddychanie zupełnie inaczej się uwydatnia, jeżeli dolne skrzydła płuc także spółpracują. Każdy może tego najlepiej doświadczyć na samym sobie albo też na własnych dzieciach.

Fig. 67. Wydychanie.

Fig. 68. Wdychanie.

Skoro kobiety jednak mimo to wątpią, że gorset, do którego tak bardzo się przyzwyczaiły, w oddychaniu im przeszkadza i jeżeli zawsze jeszcze twierdzą, że „takowy nie ciśnie", wtenczas należy im polecić wykonanie małej próby, ażeby się przekonały, że gorset rzeczywiście wdychanie uniemożliwia. W tym celu, poleciwszy której z nich spokojne zachowanie postawy, każe się dostatecznie wydechnąć, poczem trzeba jej nałożyć gorset i pokazać, że można go bez trudności zamknąć. Nie zdejmując go, trzeba gorset następnie tylko odpiąć i pozwolić odnośnej kobiecie głęboko i powoli oddechnąć, nakazując zarazem, ażeby oddech powstrzymała, a zaraz przekonamy się, co z tego wyniknie. Gorset bez użycia gwałtu nie da się bowiem z powrotem zapiąć, ale przeciwnie pozostanie otwór na cztery palce szeroki, ponieważ klatka piersiowa po gruntownem napełnieniu płuc o kilka centymetrów się rozszerzyła. (Zobacz fig. 67 i 68).

Gdy mamy na sobie pancerz, unikamy bezwiednie takich oddychań głębokich. Skutkiem tego naturalnie powstaje trwałe ścieśnienie dolnych okolic piersi i w pasie, jako też niedostateczne zaopatrywanie płuc w świeże powietrze, a potem — gorset oczywiście nie uciska.

Fałdy w pasie powstają jeszcze o wiele częściej z powodu tasiemek przy spodnicy, aniżeli od gorsetu, a nadto wywierają bardzo szkodliwe skutki. Wiedzieć także należy, że ciśnienie, powodowane wązkiemi tasiemkami, działa także na okolicę nerek, śledziony i wątroby. Nie jest więc bez przyczyny, że stosunkowo wiele kobiet cierpi na opadnięcie żołądka i przesunięcie nerek, a godne pożałowania objawy te ściśle połą-

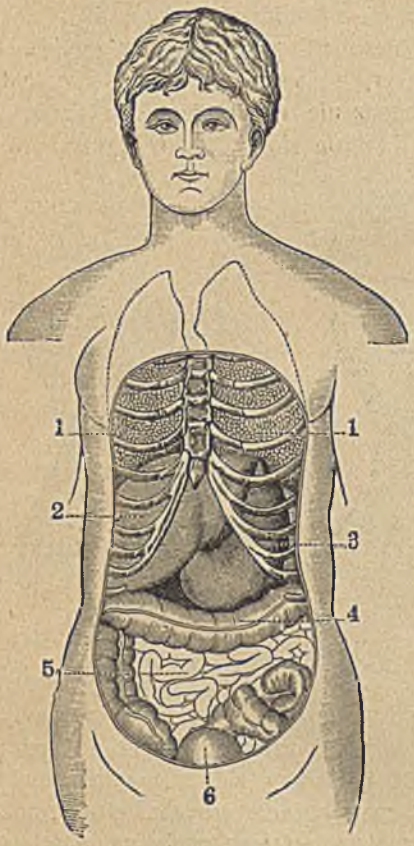


Fig. 69. Naturalne położenie narządów brzusznych.

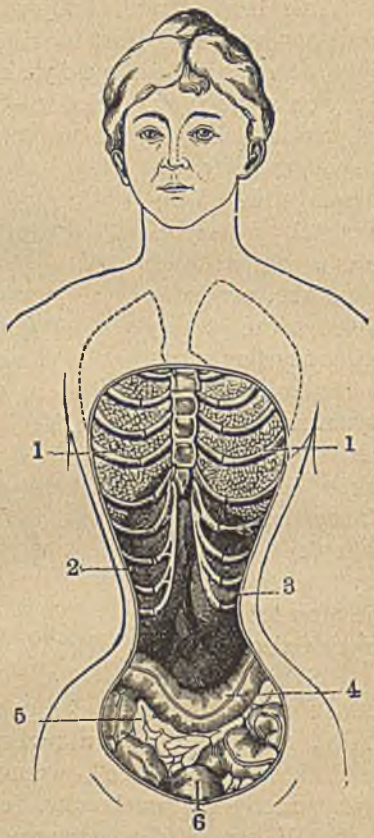


Fig. 70. Przesunięte położenie narządów brzusznych.

1 Płuca *2* Wątroba *3* Żołądek *4* Jelito grube *5* Kiszka cienka *6* Pęcherz.

Według Dr. Lahmanna.

czone są z ubiorem. Ażeby zaś przytoczyć wyobrażenie o przesunięciu się wyżej położonych organów wewnętrznych, podajemy jeszcze rysunki z Dr. Lahmanna „Reformy ubiorów“, ponieważ takowe wyraźnie nam wskazują, jak kiszka gruba zmuszona jest wędrować ku dołowi, a żołądek i wątroba się przesuwają (fig. 69 i 70) i w jaki sposób sztucznie wytwarza się „nerka ruchoma.“ (Zobacz „Lecznictwo:“ „Nerka ruchoma.“) Schorzałych mięśni grzbietowych nie można rysować, a tem mniej wewnętrznych niedomagań powstałych z powodu nacisku ubrania.

Rozważanie o ubiorach kobiecych z minionych czasów.

Dopiero gdy wiemy, jak rzecz jaka powstała, wiemy także, czem ona jest właściwie. Przegląd minionych stuleci jest przeto bardzo pouczający i ciekawy, nie tylko ażeby rodzajowi kobiecemu pokazać różne zmiany mód, ale przedewszystkiem ich zdrożności. Lecz w odnośnych wypadkach zachodzą tu również niejedne zalety, które nie mniej godne są zastanowienia. Wszystkie zaś dają nam nowe zachęty i wskazują, czego powinniśmy unikać, a do czego dążyć.

Rozpoczynamy z fig. 71 czyli Greczynką. Wolne ramiona i szyja, jak to zresztą nie znajdziemy u żadnej innej figury! Nie zachodzi tu żadne odłączanie górnej części ciała od dolnej, jak tylko zwykły skład fałdów, a mimo to zupełny rozwój naturalnych kształtów kobiecych, nadto pojedyńcze lecz piękne ozdoby rąbka szatów, lecz nie powłoczyste. Ubiór spodni nadzwyczaj był niedostateczny, albowiem przy żadnym innym stroju ciało nie występuje tak niedostatecznie zasłonione. O wiele więcej otulona, poważniejsza i ściślejsza, ale zawsze jeszcze piękna, pojawia się nam Rzymianka. Ma ona wprawdzie już zaczątek rękawów, mimo to pogardza wszelkiemi ozdobami. To też nietylko bogaty, ale zarazem przepyszny skład fałdów zaprasza rzeźbiarza, ażeby pracę swoją rozpoczął.

Jakże tu w zewnętrznych objawach obydwu tych figur zdradza się duch i życie narodów, z których są wzięte! Tutaj słoneczna, lubująca się w piękności Grecya, z której budowli i postaci idealnych dzisiaj jeszcze się żywimy, tu znowu z drugiej strony potężny Rzym, który pozostawił nam prawa.

Jako pełną powabu i naturalnego uroku uważać należy Germankę, fig. 73. Naturalnie spadający włos kędzierzawy, zaczątek pasa, niewyszukane kształty i możliwie jak najwięcej pojedyńcza postawa w ubiorze.

U tychże trzech postaci nie można odkryć żadnych zdrożności lub niewłaściwości, ale przeciwnie mogłyby one posłużyć jako wzorowe podstawy.

Więcej wyszukaną, niepiękną i niepraktyczną wydaje się już fig. 74, wyobrażająca strój bizantyjski, który przez całe wieki główną odgrywał rolę. Osobliwie spodnica podobną jest szacie modnej, gdy zaś płaszcz nie jest ani rzymski, ani też germański, a skoro ramiona się opuści, wtenczas wygląda brzydko i niezgrabnie. Ładniejszą i więcej nowożytną spodnicę posiada Francuzka z XI stulecia, u której po raz pierwszy spostrzegamy wyraźnie przeprowadzone odłączenie górnej części ciała od dolnej. Górna część ciała posiada wolne od fałdów okrycie, w jaskrawem przeciwieństwie do trzech pierwszych figur. Jest to godnem uwagi, gdyż przytacza nam początek francuskiego „stanika“, pewnego rodzaju głównej podwaliny do stroju kobiecego, która przez cały drugi tysiąc lat naczelne zajmowała miejsce. W późniejszych stuleciach napoty-

Fig. 71. Greczynka, około roku 450 przed Chr.
Fig. 72. Rzymianka, za czasów Chrystusa.
Fig. 73. Germanka, około r. 150 po Chr.
Fig. 74. Strój bizantyjski, mniejwięcej od roku 500—1000.

Fig. 75. Francuzka, około roku 1100
Fig. 76. Niemka, około 1350.
Fig. 77. Niemka, około roku 1450.
Fig. 78. Niemka, około roku 1500.

Stroje kobiece z dawniejszych czasów.

Fig. 79. Strój niemiecki, około 1520.

Fig. 80. Strój hiszpański, około 1570.

Fig. 81. Francuzka około 1605.

Fig. 82. Niemka z roku 1640

Fig. 83. Mody w stylu rokoko (francuskie) z roku 1730 i 1780

Fig. 84.

Stroje kobiece z dawniejszych czasów

Fig. 85. Fig. 86. Fig. 87. Fig. 88.

Czasy rewolucyi francuskiej. 1790. 1810. Mody z dziewiętnastego stulecia. 1830. 1860.

Fig. 89. Fig. 90. Fig. 91. Fig. 92.

Mody z dziewiętnastego stulecia.

1880. 1885. 1896. 1900.

Stroje kobiece z dawniejszych czasów aż do teraźniejszości.

kamy stanik w najrozmaitszych przemianach. I tak był on z rzędu okrągły i śpiczasty, szeroki i wązki, gładki i fałdzisty, począwszy od naturalnego do najszpetniejszego, jak na fig. 76, 80 i 81. Długie i wązkie rękawy zaprowadziła Francuzka, fig. 75, u której powłoczyste szaty zmieniają się z przyległemi; pierwszą spodnicę nie zakrywającą stóp widzimy również u Francuzki w krynolinie w r. 1780, potem na początku naszego stulecia u fig. 86 i 87. Znaczniejszą rolę poczynają odgrywać rękawy dopiero w XI wieku. To też podwójnie kładzione zwieszają się takowe aż do ziemi, marnotrawiąc dużo materyi (patrz fig. 77, 75), albo też nadawano im kształt puszysty olbrzymich rozmiarów, jak na figurze 79, 87 i 91, które zupełnie zmieniły naturalne kształty postaci ludzkiej. Potem następują nakrycia na głowę i fryzury, które podlegają jaskrawym zmianom i rzadko tylko wytwarzają naturalne piękności. Powabnie wygląda głowa Niemki, fig. 82, z szeroką naturalną kibicią (1640); nie zbywa też na wdzięku głowie Francuzki, fig. 86, jak wogóle całe jej ubranie wskazuje na stosunki naturalne i wytworną ozdobę; skromnym wszakże jest kapelusik na fig. 86. Brzydkie karykatury natomiast przedstawiają fig. 88, 80, 81, 83, 84 itd.

(Zwróćmy tylko nasz wzrok szybko na fig. 71, 72 i 73, ażebyśmy nie utracili wiary w ludzką urodę!)

Używanie sznurówki można zauważyć już przy końcu 18-go stulecia, a więc pod fig. 84, gdzie występuje jeszcze mniej wybitnie, później wszakże jak najwyraźniej pod fig. 87, 90 i 91; przedtem stwierdzić można zadowalającą szerokość w pasie i to szczególnie przy strojach niemieckich, co znowu wybitnie wskazują fig. 75, 79, 82, 86.

Na podstawie naszych wyobrażeń możemy tedy z pewnem zadowoleniem udowodnić, że najzgrożniejsze wykroczenia pod względem stroju kobiecego wymyśliły właściwie Francuzki. Wspomnieć potrzebujemy tylko krynolinę, gorset, trzewiki z wysokimi obcasami, fig. 84, zbytecznie przeładowany strój, jak przy kostyumie rokokowym itd. Mimo to nie możemy Francuzkom odmówić w ubiorze pewnego rodzaju zgrabności i wyszukanego smaku, gdy tymczasem rozmaite stroje niemieckie sprawiają wrażenie niezgrabności i braku uczucia piękności. Porównajmy np. fig. 78; otóż widzimy tam jednostajne i zgrabne fałdy „spodnicy wiejskiej“, a nadto zupełnie niezgrabną postawę damy niemieckiej wobec powabu obydwu postaci francuskich pod figurą 85 i 86. Dalej zauważyć można niezgrabność zjawiska pod fig. 79, zbyteczne przeładowanie, odbierające jej wszelką wykwintność, w przeciwieństwie do fig. 91 albo 92, które mody także przyszły do nas z Paryża, a chociaż nieco przeładowane, to jednak nie można było odmówić im pewnej wytworności.

Zarówno naturalne jako też i piękne są jeszcze Niemki pod fig. 73, 76 i 82, które pozostawiają pewnego rodzaju harmoniczne wrażenie.

Z całych tych zestawień widzimy, że ubrania reformowe rzeczywiście są „czemś nowem“, a więc tak stosowne i wolne od wszelkich przeładowań i błędów, jak to żaden okres czasu dotąd nie mógł wykazać.

Najwięcej podobnemi są one ubiorowi rewolucyjnemu (1790). Porównajmy go jednak z fig. 71, 72 i 73, a wtenczas przekonamy się, że wprawdzie jest bardzo „praktycznym“ i nadzwyczaj „modnym“, ale — od swej spokojnej piękności także nadzwyczaj oddalonym.

Nasze materye na ubiory.

Powszechnie wyrabiane bywają z wełny owczej, bawełny, włókien lnianych i jedwabiu; istnieją także liczne mieszaniny składające się z dwu gatunków, jako to lnu i bawełny, wełny owczej i bawełny i wiele innych. Jedwab jest najdroższym, bawełna najtańszą. Pod względem ciepła i wilgoci posiadają różne właściwości, przeto już sama ta okoliczność powinna być miarodawczą przy ich wyborze. Wełna owcza np. dobrze wchłania w siebie wilgoć, ale trudno takową wydaje z powrotem (pozostaje długo mokrą i kiepsko schnie); bawełna natomiast mniej dobrze wysysa wilgoć aniżeli bawełna, ale za to schnie szybciej.

Fig. 93. Trykot czyli tkanina robiona sposobem pończoszniczym.

Zużyte do tkanin przewiewnych (dziurkowatych, porowatych!), są zarówno ciepłe, jako też przepuszczalne i zdrowotne; bawełna zasługuje o tyle na pierwszeństwo, ponieważ przyjmuje mniej zarodków chorobotwórczych, lepiej można ją prać i jest o wiele tańszą. Skórę drażni też o wiele mniej swemi włóknami, aniżeli wełna. Obydwie są kiepskimi przewodnikami ciepła, dlatego też najlepszemi materyami na ubiory wszelkiego rodzaju.

Jedwab i materye lniane szybko wciągają drobniejsze ilości wody, ale także szybko takowe oddawają z powrotem, przeto na ciele wywołują nieprzyjemnie chłodne uczucie, czego osoby wrażliwe nigdy nie znoszą. Obydwie materye mniej są ciepłe aniżeli wełna, chociaż obecnie wyrabiają ze lnu i jedwabiu pewnego rodzaju tkaninę, która pod względem swej właściwości bawełnie nieomal nie ustępuje.

Pozwalamy sobie przeto zwrócić uwagę na tkaniny wyrabiane przez firmę Schönherr w Kolonii, która włóknom lnianym posiadającym mniej korzystną wziętość, umiała nadać właściwość wełny.

Ponieważ wełna owcza wszelkie tworzące się gazy nadzwyczaj dobrze wchłania, przeto tkaniny wyrabiane z wełny owczej zyskały powszechną sławę, jakoby nigdy nie zawierały nieprzyjemnego zapachu. Nawet po dłuższem używaniu nie można czegoś podobnego zauważyć, gdy tymcza-

sem lniana koszula uszyta z grubej tkaniny jeszcze według starego zwyczaju, po krótkim już czasie wydaje pewnego rodzaju zapach. Z tego wynika, że nie wchłania nieprzyjemnych pierwiastków wyziewowych, ale wstrzymuje takowe na powierzchni. Luźne tkaniny trykotowe z wełny albo też bawełny przepuszczają pierwiastki wyziewowe i są mniej wchłaniające. Jednakże skoro tylko więcej są odnoszone, a przez to stają się cieńszemi, wtenczas bywają też coraz podobniejsze innym tkaninom i prędzej je „czuć.“ Są to wszystko ważne objawy.

Nasze ubranie wszakże „grzeje“ nie tylko z powodu mierniejszej albo znaczniejszej zdolności pod względem przewodnictwa ciepła albo też przewiewności, lecz zapomocą swej barwy, przyjmując („połykając“) albo też odrzucając stosownie do koloru mniej lub więcej promieni słonecznych. Profesor dr. Prausnitz ustanowił przyjmowanie promieni słonecznych na 100 u białego półpłótna używanego na koszule, wykazując zarazem, że materye czarne równają się w tej mierze 208, wszystkie zaś inne są między jednym a drugim, a więc czerwona barwa równa się 165, jasnoniebieska 198 itp.

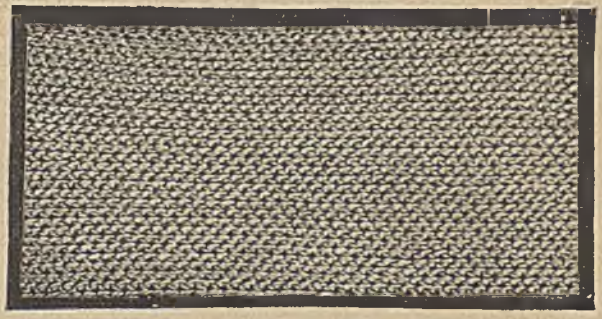


Fig. 94. Materya oczkowata według Schönherra.

Według tego posiadamy więc, jak to rzeczywiście już z dawna jest w użyciu, w „białej sukni“ nie tylko najjaśniejsze, ale także najchłodniejsze ubranie, gdy tymczasem suknia czarna jest zarówno najciemniejszym, jako też najcieplejszym przyodziewkiem, zielona natomiast chłodniejszą od sukni o barwie niebieskiej, a jasnożółta chłodniejszą aniżeli czerwona. Że wybór barwy sukien nie jest obojętnym ani pod względem dotyczącym stanu naszej skóry, ani też naszego systemu nerwowego, możemy przekonać się z wyżej przytoczonego. Mówi się nawet, że trwałe noszenie czarnych sukien czyni człowieka „nerwowym.“ W tym wypadku ubierałaby się więc płeć żeńska o wiele rozsądniej aniżeli mężczyźni, gdyż zwłaszcza latem chodzą kobiety w jasnych szatach, gdy tymczasem mężczyźni nawet podczas największej gorączki nie rozstają się ze swemi ciężkiemi i ciemnemi materyami. Mężczyzna dużo na tem ucierpi, gdyż poci się niewypowiedzianie, a jednak nie omieszka przedsięwziąć stanowczej reformy.

W dalszym ciągu rozróżniamy gęste i przepuszczalne tkaniny. Pierwsze z nich posiadają włókna gęsto tkane obok siebie, bez wolnych przedziałów, a nadto w celu zyskania pewnej trwałości są jeszcze apretowane czyli zgęszczane materyami klejowatemi (krochmalem,

gumą). Z tego wynika, że w takim stanie nie przepuszczają ani wyziewów ani też pary wodnej, tamując naturalne promieniowanie ciepła z ciała. Są to więc materye nieczyste i niezdrowe.

Natomiast wszystkie przejrzyste tkaniny, są także przepuszczalne (muślin, wszelkiego rodzaju tiule), a w wysokiej mierze odpowiadają temu nastałe teraz w modzie trykotowe suknie spodnie. Wchłaniają one wilgoć, przepuszczają materye wyziewne, wstrzymują dostęp powietrza do skóry i nieznacznie tamują promieniowanie ciepła, — są więc w rzeczywistości najlepszem co tylko możemy nosić. W istocie zachodzi jednak różnica, czy używamy trykoty z wełny zwierząt albo też wełny roślinnej, lub tkaniny luźnej, wykonanej ze lnu. Ponieważ powietrze cztery razy gorzej przewodzi ciepło aniżeli najlepszy materyał wełniany, przeto gromadzenie się powietrza wprost na skórze właściwie najlepszym jest środkiem do ogrzewania. Zadaniem koszuli siatkowej jest więc oddzielenie od ciała koszuli oczkowej.

Fig. 95. Materya siatkowa używana do sukien spodnich, według Schönherra.

Tego rodzaju suknie spodnie bywają nadzwyczaj wychwalane. (Zobacz fig. 95 — „materya siatkowa“).

Dr. Walser uwydatnia także zalety bielizny wykonywanej z trawy chińskiej, mającej podobno zalety jedwabiu bez jego odnośników ujemnych.

Pierwszą osobą zaprowadzającą ogólny przełom w reformie dotyczącej ubrania jest profesor Jäger, a za nim idzie dr. Lahmann; mieli oni także rozmaitych następców.

Barwione suknie spodnie także nie są korzystnemi. Po pierwsze, gdyż naturalny stan włókien tkaniny zmienia się przez barwiki, a powtóre, ponieważ gromadzący się na nich brud mniej można dostrzedz. Rozumie się, że z powodu barwienia stają się materye także gęściejszemi. Nadzwyczaj nieczystem urządzeniem jest również w ostatnich latach ogólnie rozpowszechniona moda noszenia czarnych pończoch. Podobną niedorzecznością jest nadto używanie białych spodnic, które za każdym krokiem dotykają ziemi. Jednorazowe wyjście z domu wystarczy, ażeby spodnicę pobrudzić, a częste jej czyszczenie kosztuje wiele czasu i pieniędzy, chociaż w gruncie rzeczy można ją zastąpić krótkiemi spodnicami barwnemi. Natomiast czarne pończochy często nosi się całe ośm dni, a także dnia dziewiątego są one zawsze jeszcze czarne! Noga wymaga o tyle częściejszej zmiany, o ile ciaśniejsze nosimy obuwie,

a zresztą poucza nas o tem dostatecznie już samo powonienie. Nieprzepuszczalnemi materyami używanemi na ubiory, a zarazem niekorzystnie wpływającemi na zdrowie, są kożuch, guma, skóra.

Nasze obuwie.

Składa się ono z cięższej i lżejszej skóry, filcu, drzewa, kożucha i lżejszych materyi wełnianych. Ponieważ noga zazwyczaj największych doznaje krzywd i najwięcej znosić musi odporności, przeto zawsze sta-

Fig. 96. Kształt nogi prawidłowej. Zdjęcie odlewu podług natury.

rano się, ażeby do wyrabiania obuwia używano materyałów najwięcej trwałych. Tak więc jako najkorzystniejsze z czasem okazało się częściowo drzewo, częściowo dobrze przyrządzona skóra (zwierzęca). Czem takowa jednak mocniejszą jest, tem więcej też jest nieprzepuszczalną. Wstrzymuje ona bowiem zupełnie możliwe wyparowanie nogi i tamuje dostęp powietrza zewnętrznego. Jakie z tego powstają następstwa dla nogi, widocznem jest w licznych, nadzwyczaj rozszerzonych chorobach nóg. Skóra staje się niebiesko-bladą, miękką i wrażliwą na okaleczenia, w miejscach zaś większego nacisku obumiera, staje się żółtą i twardą („zrogowaciałą"), albo też powstają „odciski" stanowiące nadzwyczaj bolesne narośle, czego następstwem jest chroniczne, czyli zastarzałe lub przewlekłe zapalenie okostnej, wytwarzającej nadzwyczaj straszliwe obrzmienie wypukłości u nóg. Następnie powstaje znane powszechnie

pocenie się nóg, jedno z najobrzydliwszych wytworów chorobliwych. Rozmacza ono skórę, wytwarzając także częstokrotne rany, uciążliwe swędzenie i wstrętny zapach, przenikający nieraz całe ubranie. Kto chce tego się pozbyć, niechaj przedewszystkiem pozbędzie się nieprzepuszczalnego obuwia skórzanego.

Fig. 97.
Kształt nogi naturalnej.

Fig. 98.
Nogi bezkształtne z powodu noszenia złego obuwia.

Fig. 99.

(Bliższe szczegóły zobacz w części drugiej omawiającej „pocenie się nóg").

Noga musi być bezwonną, wolną od pocenia się, bez wszelkich narośli i zeszpeceń, „apetyczną" i ładną jak ręka! Ażeby to osięgnąć, musi przedewszystkiem zażywać dostatecznie powietrza, tak samo jak ręka i codziennie należy ją kąpać, podobnie jak rękę; nadto muszą paznogcie być poobcinane i ładnie ukształtowane, również jak u ręki, — wtenczas dopiero stanie się tem, czem właściwie ma być. Ale gdzież znajdzie się takie nogi?! Z powodu nieprawidłowego tłoczenia nóg w ciężkich butach stały się one wprost najobrzydliwszą częścią ciała; u kobiet mniej to zachodzi, ponieważ nie podlegają o tyle nadwerężeniom cielesnym, jako też noszą lżejsze obuwie, a ciało swe po części więcej pielęgnują; mimo to i u nich trudno znaleźć prawidłową i całkiem zdrową nogę.

Fig. 100.
Zarysy podeszew tak jakie są i jakiemi być powinny.

Fig. 101.
Trykotowe obuwie wełniane z obsadem skórzanym, używane podczas wilgotnych i mroźnych pór roku.

Najczęściej zachodzące kształty nóg podane są pod fig. 98 i 99. Widzimy tam paluch zgięty na bok, jako też resztę palcy pozaginanych

jeden na drugim, w postaci pazurów. Nadto uwydatniają się zbyteczne wypukłości u nóg, zmizerniały „mały palec“ — słowem przedstawia się nam brzydki i bezkształtny przedmiot, zupełnie niesłusznie zwany „nogą.“ A wszystko to jest następstwem fałszywie przykrojonego i nieprzepuszczalnego obuwia.

Ażeby tylko osięgnąć wązką i śpiczastą nóżkę, muszą palce koniecznie zostać zgniecione, a prawidłowe rozmiary nogi całkiem poprzesuwane. Rysunek zamieszczony pod fig. 97 wykazuje nam prawidłowy kształt nogi, przy której linia pociągnięta od środka pięty trafi także na środek palucha, co jednak przy figurze 98 i 99 wprost jest niemożliwem. Chcąc wszystkim czytelnikom podać niejako wzór, zamieściliśmy pod fig. 96 rysunek zdrowych i ładnych nóg kobiecych, widzianych od góry. U nich też zauważamy proste, ładnie ukształtowane palce z foremnymi paznogciami, jako też zgodne stosunki całości, bez znaczniejszego wystawania członka palucha („wypukłości.“) Z pomocą prawidłowego pielęgnowania moglibyśmy wszyscy mniej lub więcej również posiadać tak piękne nogi!

Fig. 102. Sandały starożytne.

Fig. 103. Obuwie plecione.

Fig. 104.
Najwięcej używane sandały nowoczesne.

Fig. 105.
Nowoczesny trzewik z obcasem, jakim nie powinien być.

Wszystko to zdołamy osięgnąć, skoro już nodze dziecięcej udzielimy dosyć wolności i zachowamy ją przed każdem możliwem tłoczeniem. Przeto skoro tylko można, należy chodzić boso, potem używać sandałów stosownie do pory roku w pończochach lub też na bose nogi, a wreszcie w celu ochrony przed mrozem i złą drogą zaopatrzyć nogi w trykot wełniany lub też obuwie sukienne. Kto zaś w dodatku nogi swoje częściej obmywa mydłem i ciepłą wodą, zapobiegając zarazem niepotrzebnemu zabrudzeniu się, np. w domu nosząc starożytne sandały, ten zachowa też nogę „ładną.“ Do wyzdrowienia i orzeźwienia nóg jest nadzwyczaj korzystnem chodzenie z rana po rosie, lecz rozumie się, że bez sandałów.

Że do sandałów zupełnie otwartych nadaje się tylko noga prawidłowo ukształtowana, nie potrzebujemy pewnie osobno zaznaczać. Kto więc posiada nogi ze skarłowaciałymi palcami i różnorodnemi narośla-mi, niechaj zaoszczędzi swym bliźnim nieprzyjemnego widoku i wybierze sandały półotwarte, które nogi więcej przykrywają, albo też obuwie plecione, zaprowadzone przez dr. Lahmanna. Przytaczamy zarazem pięć gatunków obuwia, które zasługują na dokładną rozwagę. Fig. 102 jest ładną i piękną, jak wszystko pochodzące ze starożytności; fig. 103 praktyczną i już w ogólnem użyciu; fig. 104 została z dobrym skutkiem użyta, nie jest wszakże dostatecznie znaną; o fig. 101 możnaby to samo powiedzieć; fig. 105 natomiast wyobraża trzewik zwyczajny, jakim nie powinien być: wązki, śpiczasty, dwustronny, nieprzepuszczalny, z wysokimi obcasami itp., całkiem taki, jakim zazwyczaj bywa, ażeby z naturalnego kształtu nogi przerobić fig. 100. Należy takową porównać z fig. 97. Między rzeczonymi pięciu kształtami obuwia istnieje naturalnie jeszcze wiele różnorodnych kształtów pośrednich, których jednak wszystkich nie podajemy. Nadmienić tylko wypada, co zresztą widać już z fig. 100, że obuwie musi być jednostronne, a więc na każdą nogę szczególnie przykrojone. Tylko w ten sposób możemy bowiem zapobiedz przesunięciu się naturalnych rozmiarów.

Wkońcu zwracamy jeszcze uwagę, że obuwie ciepłe i zwarte, powinno być wyścielane reformową materyą podszewkową, którą można także odnawiać, ażeby trzewik zachować czystym, nigdy zaś nie powinien być przesiąkniętym potem i brudem.

Kobiecy ubiór reformowy.

W gruncie rzeczy nie chcemy żadnego stanowczego systemu przepisywać jako jedynie korzystny. Pojawiło się bowiem już całe mnóstwo ubiorów, które wszystkie mają swoje zalety, ale też i wady. Jednogłośnie wszakże są mniej lub więcej za gruntownem usunięciem „stanika“, czyli ścieśnieniem w pasie, jako też uszczupleniem sukien spodnich i uproszczeniem ubioru w ogólności. Zresztą trzeba je wybrać według postaci i gustu kobiety, a nadto stosownie do pory roku winny podlegać zmianie. Przepuszczalność materyi da się łatwo połączyć z pojedyńczością, a praktyczny krój z pięknością.

Ażeby naszym dążeniom pozyskać tem więcej przychylności, chcemy jeszcze zwrócić uwagę na pewną osobliwość dzisiejszego ubioru kobiecego, to jest na właściwe znaczenie stanika. Otóż zapomocą gorsetu powoduje on znaczniejsze wystąpienie piersi kobiecego ciała, wywołujące wielką ponętę na rodzaj męski, albowiem one są podstawą niejako typu kobiecego; krzepki ich rozwój daje rękojmię o zdolności ich właścicielki pod względem rozmnażania się. Tak więc sze-

roka miednica zapewnia uzdolnienie płodności, bujne zaś piersi zapewniają natomiast zdolność do spełniania funkcyi dobrej mamki. Kobiety gładkie jak deska i o wązkiej miednicy, powszechnie uchodzą za brzydkie. Mając niedostatecznie rozwinięty typ płciowy, nie są też mężczyźnie powabnemi. Tak samo nie podobają się mężczyźni nizkiego wzrostu i o wązkich piersiach, jako też o piszczącym głosie; gdyż i w tym wypadku typ ich płciowy jest zbyt mało rozwinięty.

Niejedna kobieta uważać będzie powyższe oświadczenia jako zbyt powszednie; mimo to one same przywodzą nas na wkońcu wymienioną

Fig. 106. Suknia reformowa. Według dr. Fischer-Dückelmann.

przyczynę niejednego niewyjaśnionego zjawiska, jako też prawdziwy powód nieograniczonego panowania gorsetu. Już przed laty zwracałam na to uwagę zarówno w piśmie jako też i słowem, że potęga gorsetu posiada swe uzasadnienie w próżności kobiecej i że walka rzeczona właśnie dlatego tak bardzo się przedłuża i utrudnia. Kobiety wiedzą aż nazbyt dobrze, że wązkość w pasie uwydatnia lepiej powaby kobiece, a piersi okazują się pełniejszemi, skoro zostaną wzniesione, gdy tymczasem biodra stają się więcej okrągłemi i silniejszemi, jeżeli część górna objawia się węższą. Dodać jednak należy, że zalotne obliczenie, polegające na tego rodzaju ubieraniu się, znacznej części kobietom wcale nie jest świadomem. Przeciwnie, z oburzeniem i rumieńcem na twarzy odwracają się, skoro im kto powie, że sztucznie uwydatniają piersi i biodra, ażeby

tylko wywrzeć ponętę na rodzaj męski. Chcielibyśmy jednak wpłynąć właśnie na tego rodzaju kobiety, któreby z dumy i prawdziwej godności kobiecej nigdy tego z uświadomieniem nie uczyniły. Chcemy więc zachęcić je do wstawienia się za usunięciem pewnego rodzaju ubioru, pod żadnym względem nie zgadzającego się z uświadomieniem samodzielnej kobiety przyszłości. Dopóki dążyć będziemy do występowania jako istoty płciowe, dopóty nie możemy dziwić się, skoro w pierwszym rzędzie nie będziemy szacowane według naszych zdolności duchowych, ale jedynie wedle zaletów cielesnych.

Fig. 107. Suknia reformowa.
Według dr. Lahmanna.

Nie chcemy jednak przez to powiedzieć, jakobyśmy dlatego miały się zeszkaradzić — przeciwnie! Chcemy wzbudzić zrozumienie dla szlachetniejszego pielęgnowania piękności, mającego za podstawę zdrowe i prawdziwe zasady. W następnym rozdziale „o urodzie“ chcemy też zapatrywanie nasze bliżej jeszcze udowodnić, a zarazem objaśnić.

Pragniemy więc zaprowadzić piękniejszy, ale bardziej wstydliwy ubiór kobiecy i dlatego powtórnie zwracamy uwagę na stroje kobiece, wyobrażone pod fig. 71—73 na stronie 142. Przyjrzyjmy się im przeto dostatecznie! W długich, fałdzistych szatach, zastosowanych do każdej figury, uwydatnia się tem więcej naturalna uroda ciała kobiecego; przy każdem poruszeniu powstaje nowy układ fałdów. Cała postać jest okrytą, a mimo to wolniejsze, aniżeli w spodnicach mocno spiętych i szczelnie przyległym gorsecie.

Oprócz ubioru sportowego, będącego bezwątpienia także najlepszym ubiorem spacerowym, zalecamy jako podstawę ładnego ubioru domowego grecką suknię kobiecą. Zarazem podajemy zmianę jego pod fig. 106 a, b, c, gdyż nie posiadając ponad sobą nieba greckiego, nie możemy też każdego czasu przebywać z gołą szyją i ramionami. Jeżeli ułożoną we fałdy wkładkę do okrycia ramion i szyi zrobimy z innej materyi, np. z jedwabiu, a tak zwaną grecką „koszulę“ z kaszmiru (ukośnie

tkana cienka tkanina wełniana), wtenczas zyskamy ubiór nadzwyczaj ładny. Można go naturalnie także z lżejszych materyi wykonać, jako też przedsięwziąć różne inne zmiany.

Ku naszej ogólnej radości zauważyliśmy, że dr. Lahmann w piśmie swem omawiającem reformę ubiorów, także zwraca się do wzorów starożytnych, a równocześnie zachwycony jest ich pięknością i naturalnością. Pod fig. 107 podaje on jako wzór ubranie podobne szatom rzymskim, które prawdopodobnie znajdzie też swoich lubowników. Widok przedni wyobraża mieszaninę starożytnego rzucania się fałdów i nowoczesnego stroju rękawów, gdy tymczasem tylna część sukni wykazuje ładny krój szlafroku. Jest to bezwątpienia zestawienie, wzbudzające może niejedną sprzeczność. Mimo to przodek jest ładny i u większych figur wypadnie korzystnie.

Grecka koszula natomiast dozwala większej ruchliwości we formach, jako też mniej przeszkadza z powodu uciążliwego rzucania się fałdów (szczególnie jeżeli „koszula“ krótkiego jest kroju), oprócz tego nadaje więcej sposobności do młodzieńczego stroju i odpowiada nowoczesnym wymaganiom.

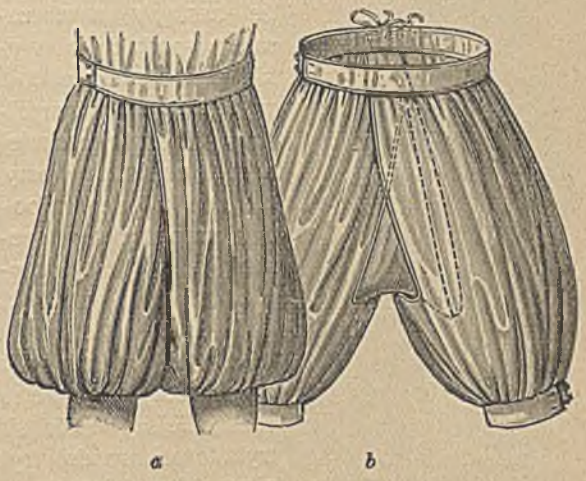


Fig. 108. Zdrowotne spodnie kobiece wyrabiane przez firmę Agnieszki Fleischer-Griebel & Lesemeister. (Urzędownie zastrzeżone).

Spódnicy z powłoką lub też bez takowej nie przywiązuje się do stanika, tylko należy nosić ją przymocowaną do ramion. Kto nie chce chodzić obnażony, niechaj każe uszyć sobie pewnego rodzaju luźną lecz krótką bluzkę, którą należy nosić pod grecką koszulą. Fig. 106-c wyobraża nam wykonanie tego rodzaju, stosowne na chłodniejsze pory roku.

Głównym warunkiem jest tutaj pominięcie stanika, a natomiast luźne ubranie wierzchnie, które dozwala wszelkiego rodzaju ubrania spodniego.

W końcu wymienione składa się ze zwyczajnej koszuli kobiecej bez rękawów i to podczas lata z lekkiego trykotu bawełnianego a w zimie z grubszego gatunku, jako też spodni pludrowych. Z powodu prostoty, wytrwałości a zarazem starego lecz dobrego zwyczaju, jesteśmy za zachowaniem starożytnej koszuli kobiecej, a stanowczo przeciwni używaniu „spodni koszulowych“ lub też noszenia koszuli na spodniach, ażeby zyskać więcej chłodu. Zaiste lepiej jest suknie w całości szyte nosić na gołem ciele i takowe częściej zmieniać, aniżeli spodnią część ubioru

znowu dzielić a tem samem utworzyć nowe uciążliwości pod względem przymocowania, zyskując w ten sposób podwójną warstwę w ubraniach. Spodnie koszulowe przylegają zupełnie do ciała, więc stają się nieprzyjemnemi, przeto na wierzch okazuje się jeszcze potrzeba drugich spodni, co stanowczo jest zbytecznem. Koszula natomiast zwolna zwieszająca się ponad spodnicami, zabrudzi się o wiele szybciej aniżeli w innych warunkach. Stanowczo o wiele korzystniej na tem wyjdziemy, skoro nowe spodnie pludrowe przykroimy o tyle fałdzisto, że zastąpią nam zarazem spodnicę, a zwykłą pełnię sukni u dołu w ten sposób uzupełnimy, że do wierzchniej sukni poprzyszywamy szerokie falbany. Spodnie zaopatrzone w szeroki i luźny pasek przypina się do szelek, do których w danym razie można także przymocować spodnik. Dalszymi przedmiotami nie powinniśmy obciążać ramion ani też bioder. Najrozsądniejszy ubiór składa się więc z koszuli trykotowej, spodni trykotowych (latem jasnych, zimą ciemniejszych i cięższych, zawsze jednak przepuszczalnych!) i sukni wierzchniej (bez jakichkolwiek kaftaników, spodnic lub wszelkiej możliwej bielizny). Cóż za wspaniała prostota w porównaniu do dzisiejszego przepełnienia męczących części, jako to: koszuli spodniej i wierzchniej, gorseta, osłony gorseta, stanika, wszelkiego rodzaju okrywek lub zarzutek itp. A cóż za lekkość w ubiorze! Lecz nie dosyć na tem. Ustałaby wszelka przeszkoda w ruchach, jako też znikłaby uciążliwość każda w zewnętrznych objawach kobiety i żaden wpływ szkodzący zdrowiu nie dotknąłby ciała kobiecego.

Fig. 110. Szelki.
Według panny Hardt w Dreznie.

Fig. 109.
Wełniana suknia kobieca z czasów epoki bronzu w Jutlandyi
Według Monteliusa.

Fig. 111. Szwedzki podtrzymywacz biustu.

Spodnie stały się przez to nadzwyczaj ważną częścią ubrania. Można je nosić zamknięte lub też w szutku otwarte. Rysunek pod fig. 108 wskazuje nam zamknięte spodnie kobiece, jakie używane bywają także do jeżdżenia na rowerze. Wykonane są z trykotu cieńszego lub grubszego, ciemnej lub jasnej barwy, stosownie do istniejącej pory roku. Na kostyumy dla cyklistów czyli kolarzy najstosowniejszym jest kolor czarny, ażeby tem lepiej nadawał się do czarnych pończoch. Jak fig. 108-b wskazuje, wsuwa się (nie zapina) w kroku środkową część materyi, która spodnie zawsze chroni przed otwarciem rozporka.

Fig. 112. Ubranie gimnastyczne.

Spodnie takie ładnie leżą, dozwalają większej wolności w ruchach i nadają nodze więcej ciepła, aniżeli dawniejsze wązkie kroje u dolnej części ciała. Przeważnie nie były one zdolne nawet koszuli przytrzymać, a tem mniej zachować ciało przed możliwem zaziębieniem. Jeżeli kto sobie życzy zamknięcia nieprzesuwalnego i paska nie chce otwierać, ten niechaj przytwierdzi guziki. Pończochy można poprzypinać u nogawek spodni, albo przytwierdzić do szelek też zapomocą tasiemek gumianych.

Koszula trykotowa o wiele mniej jest buchastą, aniżeli bielizna płócienna; nie tworzy ona też nigdy twardych i wycinających się fałd. Ciało kobiece jest wtenczas zarówno luźno i pojedyńczo przybrane, jako ciało mężczyzny, które pod zwykłymi warunkami również tylko dwie warstwy ubiorów nosi na sobie.

Mocno rozwinięty biust stanowczo także wymaga pewnej podpory. Panna Hardt szczęśliwym pomysłem zjednoczyła takową z szelkami, łącząc szelki męskie z częścią poprzeczną, która piersi wstrzymuje a wykonaną jest z materyi rozciągliwej i przepuszczalnej. Tego rodzaju przyrządy, fig. 110, podtrzymują więc fałdziste spodnie, pomimo że pod ża-

Fig. 113. Widok sukni z przodu.

Fig. 114. Widok sukni z tyłu.

Suknia reformowa. „Według Naturarzt'a."

Fig. 115.

Fig. 116.

Praktyczna suknia przechadzkowa. Według dr. Lahmanna.

dnym względem nie ścieśniają klatki piersiowej, jako też podnoszą i podpierają piersi. Innego rodzaju podtrzymywacz biustu wskazuje nam fig. 111. Siedzi on mocno, nie służy jednak sukniom spodnim jako wstrzymywacz i dlatego nadaje się więcej dla osób obłożnie chorych, jako też dla kobiet karmiących.

Więcej pojedyńcze „szelki“ może sobie każda kobieta sama wykonać z mocnej tasiemki, używanej zwykle przy sukniach jako pasek. W tym celu należy przykrajać odpowiednie kawałki i krzyżując je na plecach, zaopatrzyć przy końcach w guziki. U spodni i spodnika przyszywa się 4 pętlice.

„Opaska Juno“ albo „Hera“ również tutaj należy; zobacz tablicę kolorową numer 3. Jest on znakomitą podporą dla brzucha opasłego lub też zwieszającego się, również przy wewnętrznych wypadkach osłabienia, jako osunięciu się itp., przytem nie tłocząc, służy piersiom jako podpora. Wykonanym został przez panią Fleischer-Griebel z Berlina.

Fig. 117. Złotem wyszywana jedwabna suknia reformowa do użycia podczas uroczystości.

Powyżej zamieszczamy także inne wzory ubrań, zgadzające się więcej z będącemi po dziś dzień w użyciu. Są one pojedyńcze i powinny nadawać się przeważnej liczbie kobiet.

Wełniana suknia, fig. 109, (mniejwięcej 500 lat przed Chrystusem) uwidocznia nam, jak praktycznie i dobrze ubiór niewieści już wtenczas na północy był wykonany. Obydwie suknie spacerowe z dzieła dr. Lahmanna wyobrażają nam praktyczne kostyumy, będące nietylko luźne ale także dowolnie ozdobne, po wszystkie czasy mogące być noszone. Mają one pewne podobieństwo z szatami historycznemi.

Fig. 118. Kostyum reformowy.

Ażeby zaś dalsze podać zachęty, zwracamy jeszcze uwagę na kostyumy reformowe wyobrażone na tablicy 14 i 17, jako też pod fig. 113 i 114, a nadto na ubiór do gimnastyki pod fig. 112 i taki sam na tablicy 1, które są równocześnie zdrowotne i ładne.

Skoro prawdziwe zasady raz się pozyska, wtenczas według podanych wskazówek każda myśląca kobieta z łatwością sama wykona sobie praktyczny i ładny ubiór. Przez „suknie reformowe“ rozumiemy szaty wykonane z jednego kawałka, posiadujące tę wielką zaletę, że zapobiegają podzieleniu tułowia na dwie części, a przy dobrej budowie i kształtnej kibici z pewnością działają korzystnie i upiększająco. Fig. 117 wyobraża arcydzieło pod względem sztuki krawieckiej, zarówno co do zestawienia, jako też uposażenia. Praktyczną suknią domową jest fig. 107.

Kto z płci żeńskiej zachował dobrą postawę i jest wysmukłym, albo przez prawidłowe wychowanie i zdolności o tyle jest silnym, że podtrzymywacza biustu nie potrzebuje, ten niechaj go też nie nosi, gdyż podczas lata wzmaga on gorączkę, a osoba bezstronna i przywykła do kąpieli powietrznej dozna stąd tylko niepotrzebnej uciążliwości. Większa część kobiet wiedzieć też powinna, że dzisiajszy gorset wspiera wątłość piersi, ponieważ je bezustannie podnosi, a zarazem odzwyczaja się takowe od samodzielnego utrzymania się. O szczegółowem pielęgnowaniu ich pomówimy jeszcze w następnych rozdziałach.

O cieplejszej odzieży używanej na ulicy, o kurtkach i płaszczach, mamy jeszcze do nadmienienia co następuje: w każdej porze roku no-

OBJAŚNIENIA

do tablicy 5

Tablica 5

Jakie uprawnienie posiadają obok umieszczone cztery głowy kobiece?

Zwracamy uwagę na objaśnienie tablicy drugiej i dodajemy, że pierwszy wizerunek przedstawia siłę i urodę dojrzałej kobiety, gdy tymczasem wizerunek czwarty podpada bujnymi kształtami górnej części ciała i łagodnym wyrazem delikatnie skrojonego oblicza. Są to zupełnie różne osobniki żeńskie, lecz zajmujące w swoim rodzaju i dlatego je przeciwstawiliśmy. Cech chorobliwych braknie im zupełnie; są tak samo zdrowe, jak dobrze ukształtowane.

Dwie mniejsze główki w środku należą do młodziutkich dziewcząt, a są bardzo powabne — lewa figlarna, prawa poważniejsza. Spokojny, zdrowy wyraz twarzy uderza szczególnie na prawym wizerunku.

Poświęcając kilka słów fryzurom, winniśmy podnieść, że wizerunek pierwszy przedstawia najprostszy i najnaturalniejszy sposób noszenia włosów, a mianowicie: Rozpuszczony, spływający włos bez sztucznych puklów, szpilek i ozdób. Greckie wzory przypomina mała główka na prawo, o której grubych splotach mniemać wypada, że rozpuszczone przedstawiałyby się daleko piękniej. Na drugiej i czwartej głowie brak nam widoku z tyłu, ale przód wskazuje sam na modne fryzury, sprawiające daleko mniej szlachetne wrażenie. Na wszystkich czterech wizerunkach oddziałuje okolenie oblicza krótkim, kędzierzawym włosem upiększająco i tworzy łagodniejsze kształty.

Głowy
Urodziwych
~ Kobiet. ~

szony, lekki, nieprzemakalny płaszcz od deszczu, powinien właściwie być w posiadaniu każdej kobiety. Musi on jednak mieć także kapucę, ażeby również głowę ochronić, a zarazem uzbytecznić używanie parasola, który z pewnością tworzy uciążliwą niedogodność, więc dobrze jest być od niego niezależnym. Trzeba tylko próbować!

Nadto polecenia godne są także krótkie, luźne kurtki sukienne. Podczas ostrych mrozów albo do podróżowania nadają się jednak wielkie płaszcze z rękawami lub też bez takowych, a stosownie do okoliczności z podszewką lub obsadami. Naturalnie muszą one być dosyć obszerne i bez wcięcia w pasie, ale pod każdym względem zastosowane do kroju szaty wierzchniej. Wszystko znajdzie się jednak samo przez się, skoro usunięte zostanie używanie stanika z wszystkimi przynależnymi dodatkami.

Nasze łoża.

Są one naszemi ubraniami nocnemi, z tą tylko różnicą, że nie nosimy ich ze sobą i że tylko luźno nas otaczają. Dla wszystkich słabych, chorych, marznących, jest łóżko ulubionem schroniskiem, gdzie takowi znajdują upodobanie, uśmierzenie, zgrzanie, a w dodatku częstokroć upragniony sen. Bardzo wiele ludzi nieomal połowę życia swego przepędza w łóżku. Wspomnieć tu tylko potrzeba o niezmiernej liczbie małych dziatek, o ludziach potrzebujących wypoczęcia — w pierwszym rzędzie kobiety zamożnych stanów! — o prawdziwie chorych i — wygodnych, jeżeli nie chcemy ich nazwać „leniwymi.“ W takich wypadkach nic w tem szczególnego, jeżeli ktoś dziesięć godzin na dobę przepędza w łóżku.

Zaiste, że wielce zależy od tego, jak łóżka takie są urządzone. Od łóżek naszych zarówno jako od ubrań powinniśmy wymagać, ażeby były czystemi i przepuszczalnemi. Ponieważ zaś mniej podlegają one codziennemu przewietrzaniu aniżeli nasze ubiory, które równocześnie z sobą wynosimy na świeże powietrze i ponieważ łóżka bez nas nigdy nie mają sposobności napełnienia się świeżem powietrzem, przeto znacznie więcej aniżeli ubrania mogą w sobie gromadzić pierwiastków choroby i stają się zbiorowiskiem wyziewów, jakie ciało ludzkie z siebie wydziela. Łóżko nieruchomo stoi zawsze w jednem i tem samem miejscu, a pojedyńcze jego części wynosi się na świeże powietrze w najkorzystniejszym wypadku najwyżej raz przez kilka tygodni, ażeby nań oddziaływały powietrze i słońce. Liczne też zachodzą rodziny, w gruncie rzeczy bacznie przestrzegające ochędóstwa, które z obawy przed zimnem i wilgotnem powietrzem“ przez całą zimę nie wynoszą swych pościeli na dwór i nie zdają sobie z tego najmniejszej sprawy. Uchodziłoby to wszakże, gdyby ci ludzie spali chociaż przy otwartych

oknach, albo gdyby pościele wykonane były z przepuszczalnych materyi, nie szkodzących zdrowiu. Jakże one jednak wyglądają w rzeczywistości? Otóż rozpocznijmy z podkładkami. Takowe składają się z materaca sprężynowego, wykonanego ze zgrzebia i sprężyn drucianych, a układ jego częstokroć lata całe nie bywa zmieniony. Materace takie są ciepłe, ale mało przepuszczalne; oprócz tego są jeszcze materace z morszczyzny, włosia albo mieszanej nadziewki rozmaitego gatunku, nadto jeszcze częstokroć wełniane kołdry, spodki napełnione pierzem itp., aż wreszcie następuje prześcieradło z białego płótna.

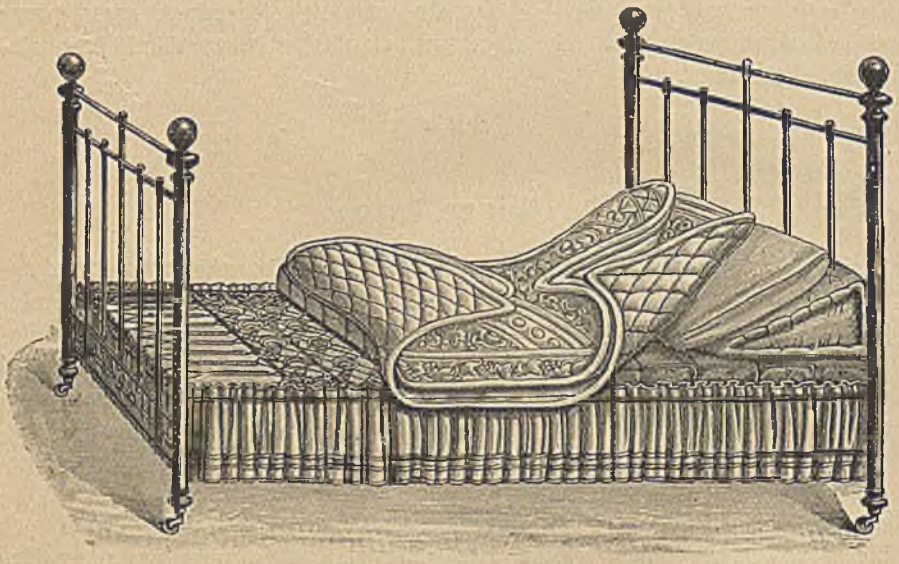


Fig. 119. Łoże według systemu Steinera.

Ażeby uzyskać wyższe ułożenie dla górnej części ciała, kładzie się pod głowę dwie lub trzy poduszki, w których człowiek formalnie utonie, jeżeli nie są mocno napełnione pierzem. Latem zaś przyczyniają się do nieznośnego gorąca.

Jako przykrycie służą również pierzyny, powleczone białą lub kolorową poszewką, jako też wełniane kołdry z płóciennemi podkładkami, albo też kołdrami stebnowanemi z bawełny lub innych materyi nadziewkowych, składających się z włókien roślinnych.

Zadaniem naszem jest urządzić sobie łóżko nie tylko ciepło i miękko, ale także lekko i zarazem przepuszczalnie. W ostatnich latach pojawiły się więc rozmaite wnioski reformowe, które rzeczonym warunkom zdają się zadosyćuczynić. Łóżko nasze nie powinno działać rozpalająco, a sprężystością swoją odbierać ciału potrzebnego spokoju w leżeniu. Z powodu bowiem gęsiego pierza pod spodem i z wierzchu utrudnia się znacznie

promieniowanie ciepła, a ustawiczne drganie drutów ujmuje ciału spoczynku.

Zbite do kupy małe i lekkie ptasie pierze nie przepuszcza powietrza ani promieni ciepła, jest przeto rzeczywistym chwytaczem wyziewów i ciepła, gdy tymczasem wszelkiego rodzaju bakterye albo bacyle posiadają tamże znakomite siedlisko. Pierze nadaje się więc na spodki, a na przykrycie tylko wtenczas, jeżeli rozchodzi się o istoty rzeczywiście potrzebujące ciepła, albo też osoby bardzo podupadłe na zdrowiu i skoro usilnie staramy się o pilne przetrząsanie, a zarazem przewietrzanie pierzyn. Wszelkie reformy nowoczesne nie powinny nam zamydlać oczu wobec pewnych zalet, dotyczących starodawnych urządzeń, które ponad wszystko cenili nasi przodkowie, będący zdrowszymi od nas. Nie można więc zaprzeczyć c i e p ł a, jakie nam ofiarują p i e r z y n y, a jeżeli zawsze chorych będziemy odróżniać od zdrowych, wtenczas możemy też podług tego oznaczyć urządzenie łóżek.

Tak więc ludzie młodzi i zdrowi spoczywać powinni na t w a r d y c h i c h ł o d n y c h l e g o w i s k a c h, bez jakichkolwiek urządzeń pierzystych, zaopatrzonych jedynie wełnianemi kołdrami i włosianemi poduszeczkami. Jeżeli pojawiają się skłonności do nerwowości (chorobliwa niemoc nerwowa) lub skoro zachodzi mało ciepła własnego, wtenczas nakłada się na wełnianą kołdrę jeszcze małą i lekką poduszkę pierzystą, ogrzewającą szybciej nogi będące więcej skłonne do zimna. Włosiane materace są najtrwalsze, a przytem łatwiejsze do czyszczenia i mało w siebie wchłaniające. Natomiast materace z morszczyzny są twardsze i chłodniejsze, ale także mniej trwałe i czyste, ponieważ włókna roślinne z czasem się rozpadają w pył, tworząc w ten sposób zbytek kurzu. Są one jednak o wiele tańsze od poduszek włosianych. Zamiast materaców ze sprężynami są dosyć elastyczne zwykłe sploty druciane, a mimo to są mocne i pewne, jako też najwięcej czyste. Należy je dopóty powszechnie zaprowadzać, dopóki nadziewane wkładki sprężynowe nie zostaną całkiem „wyrugowane.“ Jednakże podczas zimy, gdy łóżko zbytecznie ziębią, wtenczas nakrywa się takowe grubą, podwójnie złożoną kołdrą wełnianą, a na nią dopiero kładzie się materace włosiane. Z kołdry stebnowanej zyskamy wspaniałe okrycie na łóżka, jeżeli nadzianą zostanie miękką wełną w płatkach, a w dodatku podszyjemy ją trykotem. Jest ona nadzwyczaj trwałą a przytem ładną, szczególnie jeżeli część górną zaopatrzymy atłasem albo haftem.

S t e i n e r zaskarbił sobie zasługę z powodu zaprowadzenia nadzwyczaj dobroczynnej reformy pod względem łóżek, które już dzisiaj szeroko i daleko znalazło uznanie. W łóżku zbudowanem według systemu Steinera spoczywa się podczas upałów letnich nadzwyczaj chłodno i dobrze. Komu zimą wydaje się to jednak za lekko, niechaj sobie podłoży kołdrę wełnianą a przykryje się jeszcze drugą kołdrą stebnowaną, albo też na nogi położy sobie krótką pierzynę. Będzie mu wtenczas zawsze jeszcze wygodniej, aniżeli pod grubą pierzyną dawnego zwyczaju.

O ile rozgrzewanie nazwać możemy korzystnem, o tyle szkodliwem jest takowe głowie. Ileż to ludzi np. kładzie się na spoczynek z mózgiem przepełnionym krwią z powodu umysłowej pracy, podniecającej pogadanki itp. Ciepłe poduszki jednak, zamiast ochłodzić i uspokoić, rozpalają jeszcze więcej głowę, a następstwem tego są burzliwe sny i rzucanie się w łóżku na wszystkie strony. Starzy i młodzi powinni więc używać płaskich poduszek włosiannych i leżeć poziomo, ażeby ciało zmęczone mogło rzeczywiście wypocząć i w miednicy nie powstały możliwe zakłócenia. Tylko dla pewnego rodzaju chorych jest dozwolone a nawet konieczne wzniesione ułożenie w łóżku, w postawie na pół siedzącej. U reszty osób jest to często tylko bezmyślnem przyzwyczajeniem, nie pozostającem bez szkodliwych skutków.

Przedewszystkiem powinniśmy przestrzegać przed tem kobiety, cierpiące na krwawienia narządów miednicy. Mają one już tak czy tak narządy miednicy przepełnione krwią, cierpią na zakłócenia wątroby itp., więc pośladek nie powinien przez dziesięć godzin leżeć o tyle niżej aniżeli piersi i głowa, utrudniając w ten sposób cyrkulacyę. Chłodno i poziomo powinny leżeć takie kobiety, jako też spodki natychmiast usunąć, a głowa powinna spoczywać na małem tylko wyniesieniu poduszki włosianej. Fig. 119 przedstawia nam łóżko według systemu Steinera z wszystkiemi jego częściami, jako to kołdry stebnowanej, materaca, splotu drucianego, dwóch poduszek, a wszystko powleczone jest trykotem.

Nasze pomieszkanie.

Nad łóżkiem, naszem ubraniem podczas nocy, znajduje się jeszcze inna obszerna powłoka. Jest to dach znajdujący się ponad naszą głową, czyli nasza „chata“, nasze pomieszkanie. I do nich odnosi się w pewnem znaczeniu główna zasada, którąśmy już zastosowali do używania przez nas sukni i łóżka. Muszą one więc być „przepuszczalne“, co znaczy, że powietrze z zewnątrz musi mieć wolny dostęp, a powietrze znajdujące się wewnątrz umożliwiony wypływ.

W czasach starożytnych były mieszkania ludzkie nadzwyczaj nieogładzone, składające się z mniej lub więcej przewiewnych namiotów. Pourządzane były one w skałach i jamach ziemnych, albo też zbudowane z kłodów itp., aż wreszcie szczelnie pozamykane schroniska z gliny, kamienia, cegły itp. wyrugowały innego rodzaju budowle, stanowiąc wobec zewnętrznych napływów jak najlepszą ochronę. Mocno zbudowane mury, w których umieszczono tylko kilka otworów w celu otrzymania przez nie świeżego powietrza jako też światła, a znane dzisiaj pod nazwą „okien“, przyczyniły się do otrzymania trwale ciepłych przestrzeni, umożliwiając nam w zamkniętej przestrzeni sprawowanie obszernej działalności nawet podczas najostrzejszych mrozów na zewnątrz, o której ludzie dawniejszych

tysiącoleci, nie znający naszych dzisiejszych urządzeń domowych, nawet nie pomyśleli. Oprócz tego są one jednak także przyczyną wszelkich złych następstw, spowodowanych szczelnem zamykaniem się w schroniskach, jako też początkiem dawniej nigdy nie znanych chorób, a nadto powolnego ale pewnego upadku. A to czemu? Ponieważ szczelne, nieprzepuszczalne budynki utrudniają dopływ tlenu, powodując natomiast w granicach zabudowania gromadzenie się ludzkich wydzielin, które oddziałują na mieszkańców wprost trująco.

Dopiero w ostatniem stuleciu nabrano pod tym względem więcej uświadomienia, a zarazem tu i owdzie pojawiały się dążności ustanowienia wydatniejszych wentylacyi naszych pomieszkań, o więcej dopływu światła, o sypianie podczas ciepłych pór roku w otwartych chatach itp. Jeżeli zaś nowsze dzielnice dzisiejszych naszych miast ściślej zbadamy, wtenczas rzeczywiście napotkamy w tej mierze na niejeden postęp i niejedno ulepszenie wobec czasów dawniejszych. W ogólności jednak smutno jeszcze wygląda sprawa w przeważnych miejskich dzielnicach pod względem prawdziwie zdrowotnych pomieszkań. Ciemne ganki, ciasne kuchnie, malutkie sypialnie z nieprzyjemnym zapachem powietrza podwórzowego, jako też nizkie pokoje, do których przez cały rok nie dojdzie żaden promień słoneczny, oto siedziby ludzkie po miastach, a pokoje frontowe zaopatrywane bywają lichem powietrzem ulicznem, mocno przepełnionem kurzem. Lecz są to jedynie pobieżne właściwości tysięcy mieszkań miejskich. Czyż jest więc w tem co dziwnego, jeżeli ich mieszkańcy są wybladłymi i żółtymi, jak wszystkie rośliny, które umieścimy w stęchłej piwnicy, zamiast wystawić je na świeże powietrze i na oddziaływanie nań promieni słonecznych?

Gdyby jednak w owych pomieszkaniach panowała przynajmniej owa czystość, którą opisaliśmy już na innem miejscu! Gdyby okna także w nocy były otwarte, a pierzyny częściej przewietrzane na słońcu; gdyby w jednej oddzielnej przestrzeni nie sypiało nigdy więcej, aniżeli dwie osoby, gdyby nigdy nie gromadzono resztek potraw, brudnej bielizny, odpadków rękodzielniczych (u rzemieślników), jako też zapobiegano rozpowszechnianiu się wyziewów z ustępów itp., wtenczas nie byłoby jeszcze najgorzej. Ale przed owem „nieznośnem powietrzem nocnem“ obawiają się właśnie ludzie. Rzadko też istnieją tylko podwórza słoneczne albo niekryte ganki przy tylnych domach, jak to w Austryi nieomal na każdem piętrze często napotkać można. Nadto pokoje nie są dosyć liczne, tak że w jednej przestrzeni często sypiać muszą trzy lub cztery osoby. Kuchni nie utrzymuje się w porządku, ustępy źle są pobudowane, z których częstokroć wprost straszliwe uchodzą wyziewy, — gdzież tu więc jest sposobność, ażeby na słońce wykładać pierzyny, gdzież zarazem możliwość, przynajmniej częściowo utrzymać czyste powietrze?! Starzy i młodzi żyli całe dziesiątki lat w niemożliwem powietrzu, a gdyby nie to, że drzwi i okna częstokroć nie dosyć szczelnie zamykają, albo znowu że wiele osób jest zniewolonych przepędzać wiele godzin

poza mieszkaniem, wtenczas choroba i nędza byłyby jeszcze okropniejszemi.

Dotychczas obliczono, że we wilgotnych mieszkaniach suterenowych czyli w piwnicach ogółem na 1000 osób umiera 25 mieszkańców, podczas gdy ludzi z pierwszego piętra tylko 21 umiera, na czwartem zaś piętrze czyli na poddaszu umiera ich 28. W dolnych mieszkaniach odczuwamy brak światła, przyczem panuje wilgoć i zgnilizna, u góry natomiast gromadzi się ciepło albo też panuje zbyteczne ochłodzenie. W mieszkaniach piwnicznych i na poddaszach, gdzie najwięcej panuje ubóstwa, pojawiają się przeto przeważne choroby i największa śmiertelność. (Oddziałują tu również jeszcze inne przyczyny).

Otóż z podobnych rzeczywistości trzeba się uczyć, a tem więcej z wyglądu osób, które w takich warunkach żyją. Albowiem nie wszyscy zaraz umierają, którzy połowę życia chorują.

Tak więc zbliżamy się do odpowiedzi na pytanie: jak powinniśmy urządzać nasze mieszkania, ażeby były dostatecznie ciepłe i ochronne, jako też zdrowotne?

Nasamprzód należy wziąć pod rozwagę położenie domu. Z powodu napływu powietrza gruntownego i wody gruntownej nie należy domu budować zbytecznie głęboko. Zdrowotniej wypadnie, jeżeli dom wystawi się nad stokiem górskim, albo też w dolinie na wywyższonem miejscu. Stanowczo jednak należy przy stawianiu budynków zważać, ażeby wznoszono je odosobnione, a nie rzędami; pierwszeństwo ma więc system wilowy, jaki zauważyć możemy w nowych dzielnicach Drezna, Wiednia i innych miast. Każde zabudowanie otoczone jest ogrodem, a ze wszystkich stron dociera powietrze i słońce. Wązkie i ciemne uliczki są przy takim podziale zupełnie niemożliwe, jako też nie znajdzie się tam zatęchłych i ciemnych pomieszkań. Rośliny wszakże, drzewa i krzewy wydzielają tlen i w znacznej mierze przyczyniają się do ulepszenia powietrza. Oczywiście przy budowie tego rodzaju domostw potrzeba więcej miejsca, a nadto ludzkie mieszkania więcej się rozprzestrzeniają, lecz jest to właściwie tem, do czego dążymy. Równocześnie z takiem budowaniem ustaje tłoczenie ludności na mniejszych obszarach, mieszkanie jednej rodziny ponad drugą, jako też wzajemne psucie powietrza oddechowego.

Ponieważ sypialnie są najważniejszemi przestrzeniami dla naszego zdrowia, przeto należy je urządzać na wschód, ażeby słońce poranne mogło dostatecznie oddziaływać na organizm ludzki. Podobnie należy urządzać kuchnię, która dużo potrzebuje światła i gdzie nie powinny gromadzić się mikroorganizmy (najmniejsze żyjątka). W kuchni przyrządza się bowiem nasze pożywienie, a od niego znowu zależy właściwość i czystość naszej krwi. Gdzie jednak nie dotrze światło słoneczne, tam rosną wszystkie owe małe, nasamprzód niewidzialne zarodki, powodujące następnie brud i chorobę.

K u c h n i a i s y p i a l n i a są więc najważniejszemi ze wszystkich przestrzeni każdego domu! Podział reszty pokoi jest mniej ważnym.

W każdym rogu domu mogą one być przydatne, ponieważ nie ocieniają ich mury sąsiednie, a żaden przyboczny dom nie zabiera im świeżego powietrza. Przyszłość niezawodnie wytworzy nam sposób budowy, który pod żadnym względem nie stanie nam na przeszkodzie, a mimo to umożliwi nieustanny przypływ powietrza. Ulepszenia te składać się będą z urządzeń zasówkowych, kładzenia rur przez całe domostwo, które wszystkie przestrzenie zaopatrywać będzie nie tylko w równomierne ogrzewanie, ale także umożliwi bezprzestanny odpływ powietrza; w miejsce kopcących się lamp olejowych otrzymamy oświetlenie elektryczne, gdy zaś ustępy powinny być bezwonne i łatwe do czyszczenia (system beczkowy), w ogólności zaś zdrowotniejsze urządzenie pomieszkań itp.

Lecz wypada także nadmienić, że kuchnie również doznają znacznego ulepszenia. Codzienne „niecenie ognia“, okopcanie się wszystkich naczyń, nierówne ciepło pieca, wszystko to właściwie wskazuje na istne jeszcze barbarzyńskie stosunki, których niedokładność mnóstwo powoduje niedogodności, do których jednak o tyle się przyzwyczajono, że wkońcu każdy mniema, jakoby inaczej wogóle już być nie mogło. Wyzwolenie od ogniska będzie dla rodzaju żeńskiego jednocześnie uwolnieniem od pewnego rodzaju niewolnictwa.

Usunięcie kominów byłoby jednak równoznacznem z nieznanem poprzednio przeczyszczeniem powietrza. Widzialne i niewidzialne cząstki węgla (sadze) obciążają bezustannie powietrze, czernią domy, meble i bieliznę, skutkiem czego stają się koniecznemi niezliczone prace, spowodowane codziennem czyszczeniem, które później zupełnieby znikły. Niechaj tylko każdy sobie wyobrazić raczy, że niema już więcej sadzy! Niema też oczerniałych płuc ludzkich! Ach, jakżeby to ładnie było!

Podczas gdy ciepłe powietrze i rury do parowego ogrzewania cały dom od góry do dołu zaopatrywałyby ciepłem, musiałyby rury inne bezustannie odnawiać powietrze wewnętrzne. Gromadzenie się wyziewów ludzkich byłoby więc zupełnie niemożliwem, a nieprzyjemnie woniejącego powietrza pokojowego niktby już z własnego doświadczenia nie znał. Możnaby więc mieszkać, pracować, doznawać ochrony, nie odczuwając wcale złych skutków szczelnego zamknięcia.

Posiadanie takich domów musimy osięgnąć i to zarówno przy zaprowadzeniu urządzeń zwyczajnych, jako też kosztownych, ażeby nie tylko zamożni, ale także ludność uposażona mniejszymi dochodami mogła korzystać z podobnych urządzeń.

Co się zaś dotyczy wyposażenia pomieszkań spodziewać się należy, że i tu odniesie zwycięstwo zasada umożliwiająca łatwiejsze czyszczenie. Tak więc meble wyścielane, na których przedewszystkiem gromadzi się pył i wszelkiego rodzaju owady, znikną z widowni i zastąpi się takowe innymi miękkimi środkami, więcej odpowiadającymi swemu zadaniu. Podłogi otrzymają pewnego rodzaju powłoki, które bez trudu można będzie wyczyścić zapomocą wilgotnych ścierek, a zarazem nie dozwolą gromadzeniu się kurzu i brudu. Częstokroć zachodzące istne powodzie na

podłogach i szorowanie takowych mydłem i szczotką, jak to jeszcze dzisiaj praktykuje się w Szwajcaryi, ażeby uzyskać podłogę zupełnie białą, znanem będzie tylko jeszcze jako podanie. Chociaż nie można podołać stęchłej woni, pochodzącej od wilgotnego i starego drzewa, jako też zapobiedz jego nadmiernej skłonności do wchłaniania i zachowywania woni i wszelkiego rodzaju brudu, mimo to w ogólności nie chce się uwierzyć, że w zamkniętych przestrzeniach są takie miękkie, a zarazem brudne albo wilgotne podłogi nadzwyczaj niezdrowe. W ogólności ludzie wcale nic wiedzą, jak wielu niebezpieczeństwy są otoczeni.

Skoro przez okna przestaną do pomieszkania wpadywać sadze, a ulice będą więcej wolne od kurzu, ponieważ wykładane będą tylko materyałem twardym, nie jak dotąd kamieniami brukowymi, powodującymi aż zbytek kurzu, jeżeli wewnątrz pomieszkań ustanie paliwo i osiadanie sadzy, jeżeli w pomieszkaniach nie będą się wreszcie znajdować wszelkiego rodzaju przedmioty do łatwego gromadzenia się na nich kurzu, wtenczas ustanie też dzisiejsza gospodarka z kurzem, a ludzie radować się będą z powodu przyjemnej czystości, utrzymującej przy zdrowiu płuca i czyszczącej krew.

Szałasy powietrzne.

Sypianie w otwartych szałasach powietrznych zasługuje podczas ciepłej pory roku na jak największą uwagę. Chociaż bowiem dobrze wentylowane albo przewietrzane domy kamienne w danym razie uchodzą za czyste, to jednak przyznać należy, że wstrzymują one bezpośrednie promieniowanie ziemi, nieba i drzew, jako też powietrze jakimkolwiek sposobem poruszane. Stąd też sypianie poza domem, chociażby jak najlepiej zbudowanym, zawsze jest zupełnie czemś innem, gdyż o wiele zdrowotniejszem. Kto jeszcze nigdy nie spróbował, ten nie zrozumie też owej rozkoszy, jakiej doznajemy z powodu spania pod gołem niebem. Podobnie jak nowoczesne lecznictwo zawsze jeszcze uważa powietrze jako nadzwyczaj ważny środek leczniczy, tak samo przyszłość spowoduje każdego właściciela domu, ażeby w swym ogrodzie wystawił „szałas powietrzny“, zaliczający się do urządzeń jakoby niezbędnych. Dobrze zbudowanym jest szałas taki wtenczas, jeżeli chroni odnośnego mieszkańca przed deszczem i wichrem albo wilgocią wychodzącą z ziemi, a przytem dozwala wolny przewiew powietrza. Nadto musi zawierać tego rodzaju zamknięcie, ażeby z zewnątrz nikt obcy do wnętrza nie mógł się dostać. Szałas taki składa się z desek i belek, a posiada trzy szczelne ściany, u których końcy górnych przytwierdzone są klapy do przesuwania. Czwarta ściana składa się z pojedyńczych żerdzi i w dodatku posiada drzwi do zamykania. Chcąc zaś przeszkodzić możliwemu zaglądaniu do środka schroniska, należy wkońcu wymienioną ścianę wewnątrz zaciągnąć gęstą zasłoną. Z pod podłogi

również przeciska się powietrze, albowiem odnośny szałas jest wzniesiony na czterech palach. Wewnątrz posiada schronisko tyle miejsca, że można tam dogodnie ustawić łóżko, stół, krzesełka i szafę. W takiem schronieniu bez obawy przetrwać można chociażby nieprzewidzianą burzę nocną, a trwożliwe umysły niechaj uspokoi ściana żerdziowa.

Dotychczas różne już pojawiły się gatunki szałasów powietrznych, mimo to z naszej strony daliśmy pierwszeństwo powyżej umieszczonemu

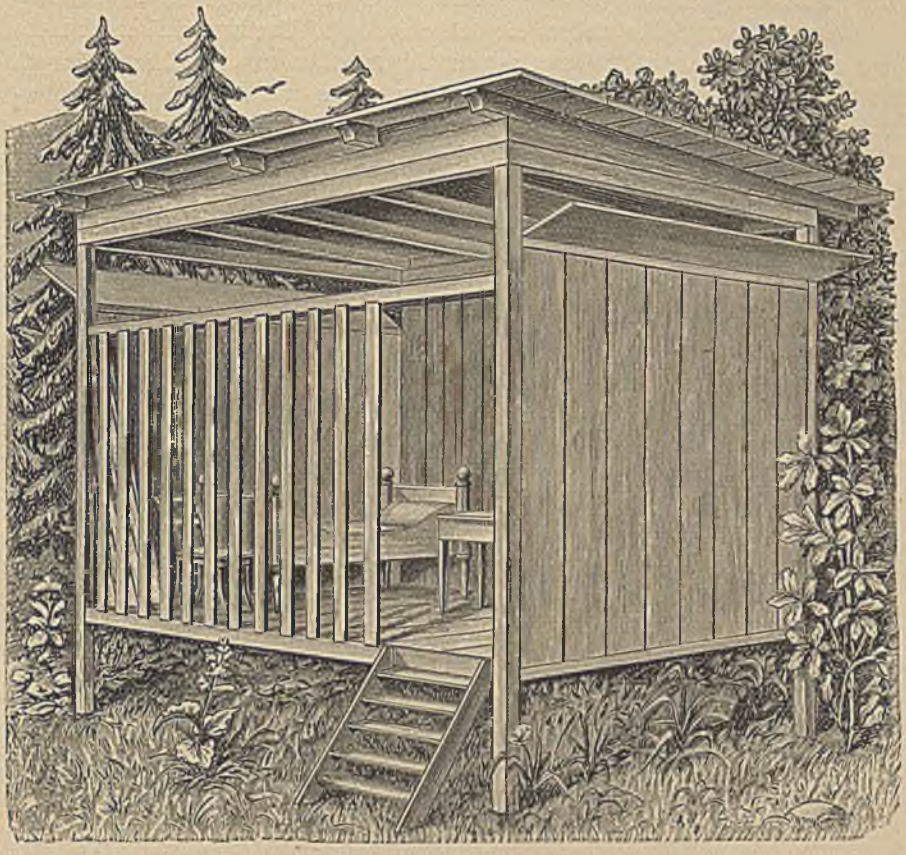


Fig. 120. Szałas powietrzny. Według Rikli'ego, uzupełniła dr. Fischer-Dückelmann.

systemowi, ponieważ w rzeczywistości odpowiada wszelkim możliwym wymaganiom. Podłogi u schronisk postawionych wprost na ziemi, bez jakichkolwiek podkładek, wkrótce nabierają wilgoci i próchnieją, a w drzewie takiem nadarza się sposobność gnieżdżenia wszelkiego rodzaju owadów. Jeżeli szałas rzeczony wznosi się jednak wolno ponad ziemią i jedynie pojedyńczymi słupami z takową jest połączony, wtenczas zewsząd otacza go powietrze, co na całość oczywiście wpływa nadzwyczaj korzystnie.

Nie godzi się jednej ściany pozostawić zupełnie otwartej, szczególnie jeżeli szałas przeznaczony jest dla kobiet. W przeważnych wypadkach nie można bowiem ogrodów zamknąć z taką dokładnością, iżby wykluczone było wtłoczenie się do wnętrza obcych osób. Tak więc już sama myśl o podobnej możliwości pozbawia nas błogiego uczucia i pożądanego spokoju, które warunki właściwie niezbędnemi są do dobrego snu.

Lecz i podczas nocy chłodnych sypia się znakomicie w podobnych szałasach, oczywiście tylko w takich wypadkach, jeżeli do użycia posiadamy łóżko nietylko dobre, ale także i ciepłe. Czem wyżej schronisko jest ustawione, tem więcej zyska przewiewności, a zarazem śliczniejszych nastręcza widoków. W zakładach leczniczych nie powinno się takich domków ustawiać obok siebie, gdyż mieszkańcy ich wzajemnieby sobie przeszkadzali; trzeba je pojedyńczo budować, między krzewami i drzewami. W zamek zaopatrzone drzwi przylegają do ściany bocznej, więc na obrazku naszym nie można ich ujrzeć. Gdyby przeto kobiety i dzieci przywykły sypiać w takich domkach, z pewnością niezadługo zyskałyby czerwone lica i czerstwiejszy umysł.

Rozdział piąty.

Spoczynek i ruch.

Sen.

„O śnie, o blogi śnie,
Natury pielęgnawco —“
Szekspir.

Zarówno u ludzi jako i zwierząt jest ruch zmianą zajmowanego miejsca, ściąganiem mięśni z równoczesnem przyjmowaniem tlenu i wydzielaniem kwasu węglowego, a więc dokonywaniem czynności zużywającej. Nigdy więc nie można jej nieograniczać i bezustannie powtarzać, jeżeli nie ma nastąpić wyczerpanie (zużycie). Natura obdarzyła nas uczuciem znużenia, nakazującem nam powstrzymanie ruchliwości, jako też inny jeszcze stan, który badaczy zawsze z nowa pobudza do nowych spostrzeżeń, a który powraca nam znowu jak najzupełniej utracone siły. Jest nim sen, zwany powszechnie „bliźniakiem śmierci.“

Sen polega na zupełnym spokoju zewnętrznym i wewnętrznym. Członki u ciała śpiącej osoby zwieszają się jakoby martwe, a duch czyli zmysły przerwały swą czynność, przyczem uświadomienie chwilowo wygasło; człowiek opanowany snem spoczywa zupełnie bezwładnie. Jedynie serce pracuje w dalszym ciągu, a narządy oddechowe świadczą o swej czynności z powodu powolnego wznoszenia się i opadania klatki piersiowej. Jeżeli ze snu długo się nie korzystało, wtenczas u ludzi zdrowych pojawia się z taką żywiołową potęgą, że zmoże ich w każdej możliwej postawie, a przytem staje się tak głębokim, iż przebudzenie okazuje się prawie niemożliwem. Tak śpi młodzież, skoro jest znużoną i zdrową. Zaiste stan godny pozazdroszczenia!

We śnie staje się czynność trawienia powolniejszą, a na wycieńczone siły nerwowe wpływa sen głęboki i bez wszelkich marzeń jako najskuteczniejszy środek wytchnienia. Słusznie też przypuszczać należy, że znużone komórki nabierają nowych materyi odżywczych, podczas tego rodzaju odpoczynku, a wydzielają tak zwane materye nużące, uzdolniając tem samem organizm ludzki znowu do nowej czynności.

Wielkie znaczenie ma sen także u istot młodzieńczych i pozostających w stanie rozwoju; nadto z jak największą pieczołowitością powinien on także być pielęgnowany nie tylko u chorych, ale również u osób słabych. Wszystko, co podczas snu do siebie przyjmujemy, ma jak największe znaczenie co do rodzaju snu, jako też pod względem stopnia naszego wypoczynku i przywrócenia utraconych sił. Zużyte powietrze pokojowe, albo też znajdujące się w szczelnie zamkniętych przestrzeniach, nigdy nie wpływa korzystnie na śpiącego; nie wystarczają mu też pokoje małe i pełne zaduchu, a nie każde legowisko jest dlań dosyć dobre. Zgroza przejmuje, gdy rozważymy, w j a k i e m otoczeniu częstokroć śpią małe dzieci łaknące tlenu, jako też chorzy i osoby potrzebujące wypoczynku! Jest to wprost nie do uwierzenia i przyjacielowi ludzkości wiele sprawia przykrości.

Niechaj przeto wezmą sobie do serca wszystkie gospodynie domu, matki i pielęgnawczynie chorych, ażeby dla śpiących starały się o trwały przypływ tlenu, a przytem chroniły ich przed wszelkimi nieprzyjemnymi wyziewami. Nadto powinny wyznaczyć jako sypialnię pokój najwięcej słoneczny i najprzyjemniejszy.

Zadaniem dzieła naszego jest właśnie wzbudzenie pojęcia o sprawach najbliższych, zwanych powszechnie „zwyczajnemi“, których wysokie znaczenie częstokroć mało pojmujemy. Rozumie się, że przez to chcemy w prawdziwem świetle wystawić także domowe zadanie kobiety. Do tego należy również zupełne ocenienie snu.

Lecz i względem najwięcej naturalnego u ł o ż e n i a s i ę podczas snu słyszeć można częstokroć jak najsprzeczniejsze zapatrywania. Zwracamy więc uwagę na figurę Gorylli zamieszczoną w trzeciej części naszego dzieła; zapomocą rzeczonego obrazka chcemy właśnie wykazać, na czem oczywiście polega „naturalne“ ułożenie się. Odpowiedź na to brzmi, że na l e ż e n i u w z n a k z ramionami założonemi pod głową; chętnie i mimowolnie leżą tak przeważni ludzie zdrowi. Podobne leżenie ułatwia bowiem w znacznej mierze oddychanie i zezwala na dowolne poruszanie wszystkich członków. Rozumie się, że dla przemiany można także od czasu do czasu u ł o ż y ć s i ę na lewą albo prawą s t r o n ę, lub też na b r z u c h. Szczególniejszy wzgląd przy układaniu się na spoczynek brać potrzebują w gruncie rzeczy tylko chore osoby.

Wielka niedokładność panuje także co do ilości potrzebnego snu. Zdarza się bowiem, że gdy jedni śpią za dużo, przyczyniając się w ten sposób do gromadzenia tłuszczu i ociężałości umysłowej, cierpią inni na ustawiczny niedostatek snu.

Do tych ostatnich należy dużo pracobiorców i bardzo wiele prawdziwie udręczonych matek. Robotnicy fabryczni, mieszkający częstokroć daleko od miejsca pracy, mogą zazwyczaj udać się na spoczynek dopiero około godziny 11 wieczorem, a o 4 z rana już znowu muszą wstawać. Śpią oni zatem zaledwie pięć godzin! Jest to nawet dla dorosłego za mało, gdyż jedynie przy 7-mio lub 8-mio godzinnym wypoczynku mo-

żna swe siły w równej mierze zachować. Pożałowania godne matki muszą jednak częstokroć do północy łatać sukienki swych dziatek i porządkować wszystko w gospodarstwie domowem, mimo to nad ranem powtórnie woła najmłodsze z nich, a gdy po ukojeniu małego krzykacza matka jeszcze raz ułoży się do snu, tak wielce upragnionego dla znużonych jej kości, niebawem odzywa się niemiłosierny głos dzwonu, wołający jej męża do pracy. Rozespana, chcąc nie chcąc musi porwać się z łóżka, ażeby wzniecić ogień i ugotować kawę. Jakże wiele słabowitych kobiet nadarza się też poznać lekarzowi, które ani pomyśleć mogą o wytchnieniu i ochronie sił własnych, gdyż bezustannie muszą troszczyć się o męża i dzieci, chociażby własne ich ciało blizkiem było upadkowi. Brak im snu, a przedewszystkiem spokoju! Czterotygodniowe pielęgnowanie, oddalenie z domu, jako też odosobnienie od męża i dzieci wytworzyłoby z nich całkiem n o w y c h l u d z i. Podobnie osłabionym nie należy przepisywać lekarstwa, ale obfitego i niczem niezakłóconego snu na zdrowem powietrzu.

Dla małych dzieci niechaj posłuży reguła, aby im pozwolić spać dopóki tylko zechcą. Większym dzieciom wystarczy 12 do 9 godzin i to dzieci pięcioletnie śpią godzin 12, dziewięcioletnie godzin 10, a dzieci dwunastoletnie godzin 9. Do roku dwudziestego można z wielką korzyścią zachować spoczynek dziewięciogodzinny. Wiedzieć bowiem należy, że dopóki ciało rośnie i wewnętrzne narządy nie są dostatecznie rozwinięte, dopóty też brak należytego snu wpływa szkodliwie na rozwój całego organizmu.

Po dokonanej pracy jednak potrzeba ciału także wypoczynku bez snu. Jednak ciągle powtarzająca się potrzeba wypoczynku bez poprzedniej czynności polega na chorobliwym stanie rzeczy. Powodu szukać tutaj należy w jakimkolwiek niedostatku albo też zakłóceniu organizmu ludzkiego, a nadto zawsze trzeba stwierdzić odnośny powód. Stosownie więc do poprzedniej czynności, może znużenie być powszechne albo tylko miejscowe. Gdy np. całą godzinę ugniatamy ciasto, wtenczas ramiona zmęczą się do tego stopnia, że musimy udzielić im odpoczynku, ażeby zdolne były do nowej działalności. Mimo to nie jest jeszcze całe ciało znużone, lecz podoła wykonywać inne czynności, wymagające natężeń odrębnej grupy mięśni. Oto, jeżeli przez cały dzień bezustannie zmienialiśmy pracę, a przytem nastąpiło nadwerężenie nóg, rąk i głowy, wtenczas wieczorem uczuwamy ogólne osłabienie, wymagające zupełnego wypoczynku. Byłyby to więc najważniejsze różnice.

One też naprowadzają nas na tajemniczą działalność p r z e m i a n y, przez którą uzdolniamy się do wielostronnej czynności. Gdy bowiem jeden narząd jest czynnym, inny w tej samej chwili odpoczywa, a na takim światłym podziale zastosowania naszej siły polega właśnie większa działalność. Z dobrym skutkiem można np. dziennie trzy godziny pisać, następnie jednę godzinę sprawować prace około gospodarstwa domowego, nie wymagające tak znacznego nadwerężenia sił fizycznych,

później można całą godzinę czytać, a wkońcu jeszcze dwie godziny przechadzać się. Wobec takiego sposobu życia zachowamy zawsze czerstwość i nie stępiejemy na umyśle, jak to przy jednostajnej i trwałej pracy często zachodzi, a zarazem uczynimy zadosyć stawianym wymaganiom. Stąd też pochodzi, że robotnicy różnego zakroju, którzy ośm do dziesięć godzin zatrudnieni są przy jednej i tej samej pracy (między nimi także urzędnicy biurowi), mimo niedostatecznej czynności mięśni po upływie dnia roboczego częstokroć o wiele więcej są znużeni, aniżeli kobieta, która w normalnych stosunkach załatwiała więcej i całkiem odróżniających się prac, skoro jednak sił swych zupełnie przy tem nie wyczerpała albo też bardzo ich nie nadwerężyła.

Życie wymaga wielostronnej czynności, a ludzie „jednostronni" pod każdym względem są godni pożałowania i to nietylko dla tego, że innym zbyt mało są pomocnymi, ale że z powodu swej nieświadomości częstokroć sami sobie szkodzą. Wydoskonalenie nasze do wszechstronności powinno więc być świadomem zadaniem wychowania.

Pracę należy przeto zmienić i od czasu do czasu oddać się rozmyślnemu wypoczynkowi, przyczem umysł się skupia a zarazem pomnaża sprężystość. Chorobliwymi są także ludzie niespokojni, którzy zawsze muszą „coś działać", poruszać się albo przynajmniej gwarzyć. Przynależałoby się ich według pewnej zasady przytłumiać i nauczyć używania spokoju. Zewnętrzny niespokój idzie zazwyczaj ręka w rękę z bardzo niespokojnym duchem i nerwowym ustrojem cielesnym, a u płci żeńskiej można go częstokroć napotkać.

Ściślejsze wyrabianie w sobie zdrowego umysłu, jako też zastanawianie się przy wszystkich swych zajęciach, nadto znaczniejsze ćwiczenie się w panowaniu nad samym sobą, a w dodatku samokarność, wszystko to nawet słabszy system nerwowy ochroni przed takim niepokojem. Musimy przeto rozróżniać niepokój nerwowy od świadomej wielostronności, powierzchowności i wieloskrzętności, (można to zauważyć także u wielu kobiet!), jako też od systematycznie przeprowadzonej pracy i przemiany.

Ruch, gimnastyka.

„Praca jest balsamem krwi,
Praca jest źródłem cnoty."
Herder.

Wszystkie rodzaje ruchów dzielimy na czynne (pożądane) i bierne (niepożądane).

Jeżeli krok jaki zrobimy, ażeby osięgnąć cel, wtenczas wykonaliśmy ruch czynny, świadomy i pożądany; skoro jednak ktoś inny zesunie nam rękę ze stołu, ażeby możliwie przygotować miejsca, wtenczas dokonaliśmy ruchu biernego, niepożądanego ale doznanego.

Zanim przejdziemy do nauki o ruchach, koniecznym jest wykład o głównych w tej mierze pojęciach.

Kobieta, wykonująca rozmaite prace domowe, jako wycieranie posadzek, szorowanie stołów, czyszczenie okien, noszenie dzieci, dźwiganie wiader itp., natęża o tyle wszystkie mięśnie swego ciała, że nie potrzebuje sztucznej gimnastyki, ażeby wytworzyć sobie pewnego rodzaju ruchy. Jednakże wszystkie te kobiety, które o pracy cielesnej nic a nic nie wiedzą i których mięśnie z tej przyczyny słabemi są i niewprawnemi, dla tych wszystkich gimnastyka wprost jest konieczną. Gimnastykę można wykonywać jako systematycznie uporządkowane ćwiczenia, albo też uprawiać takową jako sport.

Jednakże przy wykonywaniu robót praktycznych czynność mięśni przeważnie mało tylko bywa uszanowaną, ponieważ jest ona „pracą przymusową.“ Przeprowadzana jako systematyczne ćwiczenie, gimnastyka wnet znudzi, pozostaje więc tylko jeszcze sport, którego celem jest zabawa albo też przyspieszone postępowanie naprzód. Osoby chore powinny ćwiczenia gimnastyczne odbywać pod kierownictwem lekarza, ludzie zdrowi natomiast nietylko że mogą ale także nie powinni nawet chociażby przy miernych tylko środkach przemieniać się całkiem na niewolników domu, ale w celu odświeżenia umysłu i ciała zawsze przy sposobności uprawiać nieco rozumnego sportu. Skoro rodzaj żeński kiedyś tak daleko doprowadzi, że do urzeczywistnienia i wykonywania podobnych ćwiczeń będzie umiał przyswoić sobie dosyć wolności i siły, natenczas stanie się też cieleśnie silniejszym i duchowo więcej zajmującym. Niechajby wszystkie kobiety bardzo dobrze sobie powyższe słowa spamiętały!

Przez gimnastykę (z greckiego) rozumiemy regularno-systematyczne ćwiczenia cielesne, które wykonuje się według pewnych reguł. Zadaniem owych ćwiczeń jest wzbudzenie cyrkulacyi, wzmocnienie mięśni, powiększenie przemiany materyi jako też umożliwienie takiej równorodnej i wszechstronnej czynności, jakiej praktyczne prace nigdy wytworzyć nie zdołają, ponieważ takowe mniej lub więcej zatrudniają tylko pojedyńcze grupy mięśni. Gimnastyka służy więc do ogólnego posilania, jako też do wzmocnienia pojedyńczych członków osłabionych, albo też takich, które we wzroście dostatecznie nie postąpiły.

Gimnastykę służącą ku ogólnemu posileniu wykonywać można podług własnych studyów, szczególnie jeżeli w miejsce przewodnika posiadamy dobrą jaką książkę (np. Schrebera gimnastykę pokojową). Jednak przy zachodzących wyraźnych chorobliwych wpadkach, albo przy zdarzających się pewnych zadaniach (np. przedłużeniu jakiego krótszego członka) koniecznem jest kierownictwo lekarskie. Zachodzi bowiem, że zbyt łatwo czyni się w takich wypadkach za mało albo też za wiele. Jeżeli natomiast zbywa na dozorze, wtenczas przy wykonywaniu gimnastyki brakuje choremu zazwyczaj koniecznej ścisłości w poszczególnych ćwiczeniach.

Nie przytaczamy tutaj zupełnej nauki o gimnastyce, jaką zawierają liczne praktyczno-zdrowotne dzieła, ale tylko krótki pogląd takich punktów

głównych, które do zrozumienia ich istoty są koniecznymi. Nadto zamieszczamy krótką naukę wszystkich ważniejszych ćwiczeń, jakie znać powinna każda kobieta i matka.

Wszelkie ćwiczenia gimnastyczne dzieli się na ćwiczenia wolne i ćwiczenia na sprzętach. Wymienione jako pierwsze wykonuje się stojąco, leżąco, siedząco i podczas chodzenia, jako ćwiczenia pojedyńcze i złożone bez jakiejkolwiek pomocy. Przy ostatnich natomiast wykonuje się również podobne ćwiczenia zapomocą sprzętów, ale po przezwyciężeniu szczególnych przeciwności. I tak np. ciężar żelaznych lasek albo ciężarków bywa przezwyciężany zapomocą zwyczajnych kołysań, albo też wykonując na prężniku lub poręczach wszelkiego rodzaju poruszenia, które mięśnie znacznie nadwerężają. Znakomitym w tym względzie jest aparat leczniczo-gimnastyczny „Bądź zdrowym“, zbudowany przez inżyniera Fiedlera. Nadaje się on do aktywnych czyli czynnych ruchów nogami, rękoma i tułowiem, a można go ustawić w każdym większym pokoju.

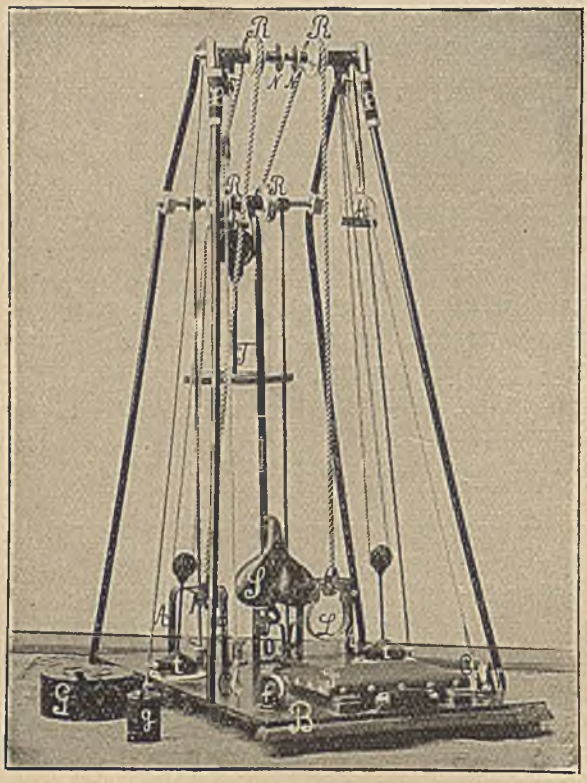


Fig. 121. Aparat leczniczo-gimnastyczny „Bądź zdrowym“
Według inżyniera F. Fiedlera z Berlina.

Natomiast inną jest „szwedzka gimnastyka lecznicza“ utworzona przez Szweda Lingga. (Zobacz „Lecznictwo:“ „Gimnastyka lecznicza.“) Nazywa się ona także „gimnastyką odporną“ i wymaga zawsze dwóch osób: jednej, wykonującej ruchy i drugiej, która działa odpornie. Zalety ruchów odpornych, wykonywanych przez gimnastyka technicznie wykształconego, mają o tyle pierwszeństwo przed innymi, ponieważ ruchy te ściśle ograniczone są do formy, trwałości i siły, a nadto jak najzupełniej mogą być zastosowane do każdorazowego stanu choroby. Stąd więc mniej możliwem jest leczenie chorego o zbyt mocnej albo też za słabej działalności.

Zapomocą gimnastyka wykonuje się schylania, wyciągania, zwijania, obracania, podnoszenia, kołysania itp. i począwszy od głowy aż do nóg wykonuje się tego rodzaju ćwiczenia. Nazwy pojedyńczych tych ćwiczeń brzmią czasami nieco dziwacznie, wogólności jednak są znakomite pod względem swej działalności i można je tylko gorąco polecić.

Mięsienie jest również tylko „ruchem biernym“, co znaczy, że nic przytem nie wykonuje się osobiście, ale przez pracę drugiej osoby doznaje się zmiany na skórze, w narządach, jako też i mięśniach. Mięsienie należy do starożytnej sztuki, którą uprawiano już przed narodzeniem Chrystusa i zawsze z nowa zyskiwała na wziętości, chociaż w rozmaitych sposobach. Za naszych czasów doznała nadzwyczaj wielkiego wydoskonalenia; ufundowano je na ściśle anatomicznej podwalinie i dlatego zapomocą świadomego celu mięsienia, jako też dokładnie zastosowanego do potrzeb, osiągnięto nadzwyczajne rezultaty. Nie każdy jednak potrafi mięsić czyli masować! Do najpotrzebniejszych warunków rutynowanego masażysty należy niezaprzeczenie znajomość istoty odnośnej choroby jako też długoletnie ćwiczenie, skąd znowu pochodzi wielka delikatność uczuciowa i siła w rękach, a nadto zdolność dokładnego zastosowania mięsienia do każdorazowego stanu odnośnego chorego itp.

Zaiste pożałowania to godny zwyczaj, że dzisiaj „cały świat“ chce być mięsiony i w ten sposób leczony. Bez lekarskiej wiedzy żaden chory nie powinien dozwolić się mięsić, albowiem z powodu źle użytego mięsienia już niejedno cierpienie się pogorszyło, albo też do dawnych cierpień przyrzuciły się jeszcze nowe.

Rozróżniamy wewnętrzne i zewnętrzne mięsienie; wewnętrzne dokonywa się na błonach śluzowych (nos, uszy, macica), wkońcu zaś wymienione tylko na powierzchni ciała. Mięsienie składa się z rozcierania, wstrząsania i uderzania, a wykonywane bywa zapomocą najwięcej udoskonalonego aparatu czyli ręki ludzkiej. Przez tego rodzaju czynności powodujemy nasamprzód podrażnienie skóry, dotyczące naczyń skórnych i nerwów, a zarazem wytwarzamy silniejszy napływ krwi do skóry, a nadto w ogólności wywieramy pobudzający skutek na system nerwowy, gdy na skórze niczego nie możemy doznać, coby nie dotarło także do mózgu i rdzenia kręgowego. Z powodu nieco silniejszego mięsienia dochodzimy do niżej położonych narządów, a przedewszystkiem mięśni, większych naczyń i włókien nerwowych.

Zawartość znajdująca się w rurach naczyniowych samem naciśnięciem palca o tyle bywa dalej posuniętą, że krew w ślad nabiegająca tem łatwiej może płynąć. W ten sposób zdąża krew szybciej i w większych falach do serca, z czego znowu wynika, z jakiej przyczyny pod niejednym względem mięsienie nie jest polecenia godnem. Zapomocą zniesienia miejsc przesuwalnych czyli odnośnych porcyi tłuszczu i mięśni, przyspiesza się dopływ i odpływ, a pojedyńcze części doznają zarazem zmiany w swem ułożeniu, co w razie skłonności do zakłóceń i możliwego zastoju posiada wielką doniosłość. Osoby obarczone ociężałą prze-

mianą materyi, jako też skłonne do opasłości i niezdolne wytwarzać dostatecznej ilości ciepła, powinny w ciągu roku częściej po kilka tygodni poddać się mięsieniu. Bardzo polecenia godnem jest również mięsienie w razie posiadania bladej, suchej, kruchej i wrażliwej skóry. Odnośnie do stanu mięsionej osoby powinno takowe, połączone z gimnastyką, suchem być albo tłustem, łagodnem albo silnem, uspokajającem lub też podniecającem. Mięsienie w istocie przyczynia się do zachowania skóry w miękkim stanie, a nadto ażeby skóra była krwistą i zdrową, przeto niezbędną też jest do pielęgnowania urody. (Zobacz rozdział: „Pielęgnowanie urody").

Osoba podejmująca się mięsienia winna przedewszystkiem posiadać pulchną i zgrabną rękę, nigdy jednak ręki kościstej i zimnej. Nadto nie może być nerwowo drażliwie usposobioną i bezkrwistą, jako też nie powinna bezustannie się pocić. Ponieważ zaś istnieje także cielesna przenośnia, która chociaż naukowo nie zupełnie jeszcze jest uzasadnioną, to jednak z doświadczenia aż nazbyt wykazaną, przeto do przeprowadzenia zupełnego skutku w razie przedsięwzięcia pewnej kuracyi wielkie ma znaczenie postać i sposób postępowania masażysty. Nadto działa tu suggestya czyli wpływ jednej osoby na drugą i sympatya (pociąg, skłonność do kogo). W którym kierunku przy mięsieniu powinno się rozcierać, zależy od anatomicznych stosunków; jako regułę należy zachować, ażeby zawsze gładzono d o ś r o d k a, czyli od stawów w stronę tułowia i serca, ponieważ krew w żyłach także krąży w ten sposób, a zapomocą mięsienia chcemy nasamprzód dosięgnąć siatkę żyłową skóry. Zachodzą jednak wypadki, że także w inny sposób trzeba mięsić. Jest to jednak przedmiotem szczególnych studyów.

Praktyczne zastosowania domowe.

Już w starożytności uważano k ł a d z e n i e r ą k jako uzdrawiające, uśmierzające, uspakajające, a nadto po wszystkie czasy istniały osoby, które z powodu swej cudownej siły głośną posiadały wziętość. Zapomocą takich naturalnych środków powinna każda matka umieć oddziaływać na swoich członków rodziny. Poniżej przytaczamy kilka praktycznych w tym celu wskazówek.

Ze spokojem i mocną wolą udzielenia pomocy kładzie się jednę rękę (ciepłą, czystą i suchą) na czoło a drugą na dolegającą część ciała. Przy zachodzącem natomiast ogólnem wzburzeniu odnośnej osoby, na którą chcemy wywrzeć nasz wpływ, chwyta się mocno obie jej ręce, przemawiając do niej zwolna cichym i przytłumionym głosem, gdy tymczasem rzeczonej osobie mówienia się zakazuje. Skoro nieco się uspokoiła, pogłaskać ją należy milcząco począwszy od głowy, albo można głaskać ramiona z g ó r y k u d o ł o w i lub też czoło. Bardzo często zachodzą

tedy wypadki, w których uda nam się wzburzonego o tyle uspokoić, że uśnie, co z pewnością jest najpiękniejszą działalnością, jaką tylko zdołamy osięgnąć.

Nie wiemy jeszcze dokładnie, czy rozchodzi się tutaj tylko o promieniowanie ciepła, czy też o pewnego rodzaju wyrównanie prądów magnetyczno-elektrycznych, lub też o nienamacalne jeszcze wpływy promieni uczuciowych, wychodzących z kończyn każdego żyjącego ciała, a które pomnażają się przy natężeniach woli. Nie jest nam również świadomem, czy rozchodzi się tu jedynie o suggestyę czyli wpływ jednej osoby na drugą, jak to wielu zwykło twierdzić, albo też o mieszaninę wszystkich tych wpływów? Z tysiąckrotnych jednak doświadczeń wiemy chwilowo, że wszystkiemi rzeczonemi właściwościami zdołamy działać i pomagać, a nieskończona liczba cierpiących doznała tego na sobie w nadzwyczaj uśmierzający sposób. Kobiety, jako matki i pielęgnawczynie chorych, które z natury obdarzone są tak wielu wspaniałemi siłami, koniecznie należy obznajomić z podobnymi środkami pomocnymi, a zarazem powinny się one w nich dostatecznie ćwiczyć.

Fig. 122. Naturalny środek przeciw bólowi i wzburzeniu. Siostra uśmierza ból zębów swego młodszego braciszka.

Nasza illustracya pod fig. 122 wskazuje, jako wzburzony jeden chłopiec, cierpiący na okrutny ból zębów, został uspokojony zapomocą włożenia rąk starszej jego siostry. Zarówno wzrokiem jako też i głosem, a w dodatku uczuciem i silną wolą dopóty wywierała wpływ na brata swego, dopóki natężeniami swemi wzburzony jego system nerwowy nie uspokoiła. Wzburzone rysy twarzy chłopca uspokoiły się, znużony spoczywa bezwładnie w objęciach swej opiekunki, oczy przywarte i zdaje się, że opanował go miły sen, a minął napad bolesny.

Niektóre zabiegi mięsieniowe, jakie wykonywać może każdy posiadający nieco dobrej woli i zdolności do pielęgnowania chorych, są następujące:

Nacierania krzyży, mięsienie żołądka, chwyt śledziony i wątroby, mięsienie kiszek. Są one łatwe do pojęcia, wymagają mimo to zrozumienia rzeczy i pewnego rodzaju wytrwałości.

Krzyże należy nacierać w razie wielkiego znużenia, jako też przy zachodzących boleściach w krzyżach lub w mięśniach krzyżowych, albo gdy doznajemy uczucia słabości w kręgosłupie. Nasamprzód naciera się krótkiemi pociągnięciami od kręgów w stronę łopatek i to częściowo czubkami trzech palców średnich, to znowu na przemianę kciukiem. Następnie wykonuje się wytężone nacieranie wzdłuż kręgosłupa aż do krzyży, poczem całą dłonią rozciera się bocznie, ciągnąc rękę przez łopatki do żeber. W razie bólu w krzyżach okazują się nadzwyczaj uśmierzającemi silne tarcia w kółko na kości krzyżowej.

Fig. 123. Mięsienie krzyży.
(Kciukami nacieramy ku dołowi wzdłuż kręgosłupa).

Chociaż jednak powyższe dane na oko brzmią bardzo skromnie, mimo to przynajmniej raz jeden musi je wprawny masażysta pokazać i objaśnić, jak czynić należy, gdyż w przeciwnym razie nie wykonanoby ich dobrze. By czynność tę lepiej przedstawić, podajemy fig. 123, która wyobraża mięsienie krzyży.

Najwięcej pojedyńcze mięsienie żołądka polega na tarciu w kółko obydwu rękoma na przemian i to od lewej ku prawej stronie, przytem mniej lub więcej naciskając. W razie nagromadzenia się gazów, zyskamy tego rodzaju mięsieniem wydalenie gazów, sprawiające zawsze ulgę, a zarazem pojawia się od nowa apetyt. Nie

należy jednak odbywać nacierania w przeciwnym kierunku, gdyż w ten sposób działalibyśmy przeciwnie naturalnej czynności żołądka. Skurczenia żołądka rozpoczynają się w miejscu ujścia przełykowego, a więc z lewej strony od góry na dół ku stronie prawej czyli do wejścia prowadzącego do kiszki cienkiej. Przez nie odbywa się proces dalszego przesuwania miazgi pokarmowej.

Chwyt śledzienno-wątrobowy jest nadzwyczaj skutecznym w razie nagromadzenia się gazów w kiszkach, jako też przeciw zatwardzeniu, bólowi brzucha i brakowi apetytu. W tym wypadku całą rękę należy położyć w kierunku lędźwi, ażeby czubki palców nieomal sięgały do stosu pacierzowego. Następnie odbywa się nacieranie ku przodowi, przyczem cztery palce głęboko przyciskając, ciągniemy je ku dołowi, ażeby w okolicy pępka znowu je zesunąć. Chwyt rzeczony można wykonywać stojąco i leżąco. W wypadkach zatwardzenia powoduje on natychmiastową ulgę, mimo to wymaga tak jak inne pewnego rodzaju wprawy.

Fig. 124. Najwięcej pojedyńcze mięsienie kiszek. (Nacieranie w kółko około pępka).

Mięsienie kiszek najwięcej pojedyńczego rodzaju składa się z rozmaitych ugniatań i tłoczeń w razie nagromadzenia się kału i gazu, dalej silnego nacierania kolistego w okolicy pępka. Ostatni rodzaj mięsienia nadaje się bardzo u dzieci, a jeżeli trwa przynajmniej pięć minut i z dobrem powodzeniem, wtenczas w przeważnych wypadkach powoduje łatwe usunięcie gazów kiszkowych. Zobacz fig. 124.

Ze wszystkich ćwiczeń gimnastycznych najprzedniejsze miejsce zajmują ćwiczenia oddechowe. Powinny więc z poświęceniem oddawać im się wszystkie osoby niedokrwiste, jako też ludzie cierpiący na serce, płuca, wszelkiego rodzaju zatamowania itp. Ćwiczenia oddechowe powodują bowiem nietylko rozszerzenie klatki piersiowej i wzmocnienie mięśni piersiowych, ale zarazem tkanek płucnych, jako też

silnie przysparzają cyrkulacyę krwi. Zapomocą wolnego i głębokiego wdychania dostaje się do serca krew żylna, a wskutek podobnie wydatnego i gruntownego oddychania wyciska się znowu krew znajdująca się w tętnicach. Wkrótce pojawiające się skutki tychże ćwiczeń są: lepsze rozgrzewanie się, ustąpienie istniejącego poprzednio ciśnięcia w brzuchu lub głowie, lepsza cera twarzy, wolniejsze oddychanie, silniejsze bicie serca itp. Wykonywać należy je następująco:

Stojąc prosto i wyprężywszy klatkę piersiową, należy jednę rękę położyć na drugą na tylnej części głowy czyli potylicy, a zamknąwszy mocno usta, wdychać przez nos powietrze zwolna lecz głęboko, poczem chwilę niejaką pozostaje się w takim stanie, aż wkońcu spuściwszy ramiona, można powietrze przez nos znowu dopóty wypuszczać, dopóki tylko zdołamy cośkolwiek wycisnąć. W ten sposób powstaje silne oddychanie przeponą, a zarazem przewietrzanie dolnych części płuc, które z powodu zwyczajnego i płytkiego jedynie oddychania są przeważnie zaniedbane i tylko zupełnie rzadko napełniają się powietrzem. Ćwiczenia takie wykonane 5, 10 albo 15 razy na świeżem powietrzu, bez obcisłego ubioru, działają nadzwyczaj korzystnie.

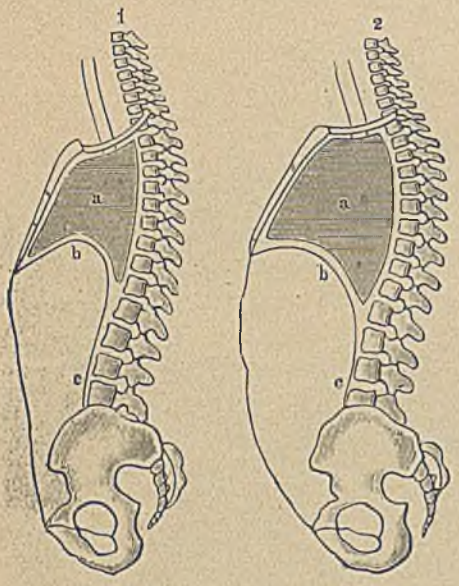


Fig. 125. Fig. 126.
Objętość jamy piersiowej i brzusznej po dokonanem wydechu. wdechnięciu.
a Płuca. *b* Przepona.
c Najniższe miejsce przytwierdzenia przepony. Według Rankego.

Fig. 125 wskazuje nam objętość jamy piersiowej i brzusznej podczas wdychania, a fig. 126 podczas wydechu.

Wznoszenie ramion, poziomo i prostopadle, toczenie wkoło ramionami, boczne schylanie tułowia, wywijanie rękoma na przodek i w tył, równocześnie wdychając i wydychając powietrze, wszystkie te czynności należą do ćwiczeń zwykłych. Każdy też może sam jeden takowe wykonywać i codziennie powinien je przedsiębrać, zwłaszcza jeżeli mu zbywa na pracy wzmacniającej górną część ciała i wiedzie żywot przeważnie siedzący. Płeć żeńska, zajmująca się muzyką, pracami biórowemi, haftowaniem, krawiecczyzną itp., chcąc w tej mierze osięgnąć jakiekolwiek wyrównanie, rano i wieczorem powinna uprawiać podobne ćwiczenia. Oprócz tego codziennie należy odbywać przechadzki, ażeby wszystkie części mięśni

w ciele zatrzymać w ruchu, jako też ażeby zachować wewnętrzną równowagę koniecznie potrzebną do utrzymania się przy zdrowiu.

Ćwiczenia „ciężarkami“, owymi małymi żelaznymi przyrządami, powiększają skutek i można je tylko gorąco polecić. (Zobacz dział odnośny w części drugiej).

Wzmacniacz piersi według systemu Largardiera jest zwykłem narzędziem domowem, nadzwyczaj polecenia godnem dla osób o wązkich piersiach i słabych mięśniach. (Fig. 127).

Fig. 127. Wzmacniacz piersi.
Według Largardiera.

W ostatnim czasie pojawiło się bardzo wiele podobnych przyrządów. Choć różnią się wyglądem i sposobem użycia, odpowiadają mniej lub więcej swemu zadaniu.

Dalsze rozprawy o gimnastyce zobacz w części drugiej pod działem „Gimnastyka oddechowa“ i „Gimnastyka lecznicza.“

Ćwiczenia sportowe.

Do tego rodzaju ćwiczeń należy pływanie, wiosłowanie, łyżwiarstwo, jazda na wozie, koniu lub na rowerze (welocypedzie), taniec itp. Są to częściowo stosowne ruchy, które wszystkim z przymusu je wykonującym (jako to żeglarzom, zawodowym jeźdźcom i woźnicom) nie sprawiają najmniejszej uciechy; posiadają one tylko przynętę do „gry“ i nadawają sposobność do urzeczywistnienia cielesnej zgrabności, jako też pewnego rodzaju bojowania, przeto rzeczywiście zdolne są odnośne osoby zabawić. Szczególnie można do tego zaliczyć wszelkiego rodzaju gry w piłkę. Rozgrzewają one szybko ciało i nawet w mniejszych przestrzeniach służą jako rozweselający środek do używania ruchu, bardzo lubiany przez młodzież, chociaż osoby starsze mało go cenią.

Tak więc grę w piłkę ręczną i wolant można polecić szczególnie płci żeńskiej, ponieważ gry te są łatwe i zdrowotne.

Gra w piłkę nożną nadaje się tylko dla istot silnych i kobiet przybranych w kostyumy sportowe. Jeżeli uprawiana bywa żarliwie, wtenczas znacznie nadweręża i jest nieco niebezpieczną, gdyż łatwo powoduje okaleczenia i nadzwyczaj rozgrzewa.

Oczywiście, że każda gra w piłkę tylko wtenczas prawdziwie jest pożyteczną, jeżeli odbywa się na wolności, a więc na świeżem i zdrowem powietrzu.

Pływanie i bieganie na łyżwach zaraz na drugiem miejscu uwzględniać należy u płci żeńskiej. I tak pływanie jest o wielkiej doniosłości praktycznej, gdyż człowieka uzdolnia do ochronienia się przed możliwemi niebezpieczeństwy. Każda więc dziewczyna powinna nauczyć się pływania. Czyni ono bowiem skórę nietylko odporniejszą, ale z powodu zgodnych i harmonijnych ruchów we wodzie wzmacnia mięśnie i wzbudza zaufanie do samej siebie, jako też dodaje osobistej odwagi i męstwa. A zwłaszcza tego rodzaju przymioty u wielu kobiet zbyt mało jeszcze są rozwinięte. Dozwólcie im przeto harcować we wodzie, niechaj doświadczą własnej odwagi, zgrabności i wytrwałości, ażeby stały się istotami silnemi i odpornemi!

Bieganie na łyżwach ma mniej praktyczne znaczenie, albowiem jako ludzie zamieszkujący ląd stały, właściwie na lodzie nie mamy nic do szukania. W ogólności jednak jest to nadzwyczaj rozkoszny środek wzmacniający ciało i podczas ostrej zimy wabi na wolność tych, którzyby zbytecznie przesiadywali w mieszkaniach.

W razie tęgiego mrozu nie należy jednak zbytecznie ostro biegać, gdyż przez rozgrzane płuca wdychając zbyt mroźne powietrze, łatwo można się zaziębić, szczególnie jeżeli człowiek zbytecznie ku temu jest usposobiony. Nieraz już nabawiono się na lodzie zapalenia płuc, ponieważ brakowało zachowania miary, jako też kierownictwa. Osobom słabowitym radzimy bieganie powolne, co najwyżej pół godziny dziennie i to z krótkiemi przerwami.

O wiele częściej szkodzą sobie ludzie jednak z powodu nierozsądnego pływania i kąpania, a głównie dlatego tylko, ponieważ zbyt długo przebywają we wodzie, albo też zanadto się nadwerężają. Kąpiele rzeczne powodują wielką utratę ciepła; osoby nerwowe lub cierpiące na serce powinne przeto ćwiczeń pływania całkiem unikać, albo też nadzwyczaj ostrożnie i rzadko je wykonywać.

Wiosłując, wykonujemy nadzwyczaj silne ruchy, a jednocześnie zażywamy w dostatku czystego powietrza wodnego. Z narodów, zamieszkujących wybrzeża morskie i trudniących się rybactwem, wiosłują kobiety zarówno wprawnie jak i mężczyźni. Opalone od słońca, z ramionami o silnych mięśniach, walczą one nieustraszone w małych łódkach, stawiając czoło szalejącej burzy i bałwanom! W miejscowościach, gdzie rzeki płyną, winny także pozawięzywać się kobiece stowarzyszenia wioślarskie, a po ukończeniu pracy dziennej niechaj kobiety odbywają orzeźwiające przejażdżki na łódkach. Chcąc jednak wiosłować, nie powinny do łódki wsiadać w gorsecie i kapeluszu z piórami, ale przybrane w praktyczny kostyum sportowy. Jakież to zmiany w usposobieniu i pod względem sił wywołałyby więc podobne urządzenia na niejedną istotę żeńską!

Podczas wiosłowania zwykle głęboko się oddycha, z powodu ruchów górnej części ciała wielce przyspiesza się trawienie, gdy tymczasem mięśnie ramion znacznego doznają wzmocnienia. Zupełne rozgrzanie

całego organizmu i znaczne promieniowanie ciała, także następuje podczas mroźnego powietrza, a nawet i wtenczas, gdy się jest przyodzianym w jak najlżejszy ubiór trykotowy. Ciągłem spoglądaniem w odległość oko się ćwiczy, a gdy zachodzi potrzeba uniknięcia małych niebezpieczeństw, wtenczas rozwija się także przytomność umysłu — gdyż na wodzie nie pracujemy samemi tylko ramiony!

Wiosłowanie możnaby uważać jako przeciwność jeżdżenia na kole. W pierwszym wypadku zachodzi poruszanie ramiony, w drugim natomiast nogami, a wszędzie panuje dostateczne używanie powietrza, ćwiczenie się w sterowaniu i kierowaniu, jako też rozpoznanie okolicy i natężenie mięśni. Obydwa ruchy nie dla wszystkich osób są stosownymi, a nawet mogą być bardzo szkodliwymi, jak znowu odwrotnie przyczyniają się do podwyższenia rozkoszy życia i są w stanie wzbudzić nowe siły. Należy przeto troskliwie się zastanowić i wezwać porady lekarskiej, czy w zachodzących niepewnych wypadkach nadajemy się do tego lub owego sportu.

W ostatnim czasie namnożyły się sprawozdania o złem oddziaływaniu z powodu jeżdżenia na kole, jako też wiele mówi się o jego szkodliwości. Ogółem wziąwszy nie może w tem nic być szkodliwego, jeżeli siedząc, a więc ze wspartym tułowiem, podnosimy nogi do góry i znowu spuszczamy je na dół. Pytanie tylko, jak człowiek jest usposobionym i pod jakimi warunkami uprawia „jeżdżenie na kole." Dzisiejsza ludność jest wszakże o tyle osłabiona i posiada tak znaczną ilość ukrytych niedostateczności, a zarazem wiedzie tak przewrotny sposób życia (alkohol, wyuzdania zmysłowe, przepracowanie się), że oczywiście nie byłoby nic dziwnego, gdyby jeżdżenie na kole dla tego lub owego okazało się „zbytkiem" zanadto nadwerężającym jego siły.

Drugim powodem jest niewątpliwie przesadne jeżdżenie, czyli zbyt szybkie i długotrwałe. Rozumie się, że podobne szaleństwo zużywa siłę serca, jak to dzieje się przy każdem znaczniejszem nadwerężeniem mięśni, a człowiek innymi wpływami osłabiony, niezdolnym jest podobnego jeżdżenia przenieść na sobie bez szkody na ciele. Należy więc dobrze rozważyć, czy zdecydujemy się na jeżdżenie lub nie.

Oczywiście, że do jeżdżenia na kole powinne kobiety przywdziać szczelnie zamknięte spodnie pludrowe, czarne pończochy i sandały mocno siedzące na nogach. Na głowę można wsadzić lekki kapelusik z małym brzegiem dla ochrony ócz, wszakże unikać należy ciasnych pasków i długich spodnic. Wyścigów urządzać nie trzeba, jako też nigdy nie należy jeździć pod górkę, a podczas wycieczek nie używać napoi alkoholicznych, ponieważ wzburzają i działają osłabiająco na serce. Jazda zazwyczaj powinna odbywać się powoli, o regularnem tempie, przyczem o wiele więcej skorzystamy z otaczającego nas widoku. Nigdy nie należy też jeździć dłużej aniżeli dwie godziny, a potem dostatecznie wypocząć (rozciągając się na murawie i chodząc pieszo). Tego rodzaju jeżdżenie na kole nie zaszkodzi po długich latach nawet starszym lecz zdrowym kobietom.

Na zakończenie poświęcimy jeszcze kilka słów „powożeniu“ albo jeżdżeniu wozem i konno, należących do najwykwintniejszego sportu. Otóż jeżdżenie na wozie lub kierowanie tresowanymi końmi wymaga zbyt mało natężenia mięśni. Właściwie podczas jazdy na koniu więcej działają wpływy na ciało. W obydwu wypadkach zachodzi pewnego rodzaju mięsienie wstrząsające, które wpływa nadzwyczaj korzystnie na przemianę materyi i na trawienie. Uprawiane na zmianę z innemi ćwiczeniami jest dla zdrowych bardzo korzystne a zarazem nadzwyczaj rozkoszne. Zalicza się je wszakże do rozrywek najkosztowniejszych, przyczem do wzmocnienia ciała o wiele mniej się przyczyniają aniżeli inne ćwiczenia ciała, gdyż nie wymagają obcesowych natężeń mięśniowych.

Taniec jest „sportem kobiecym“, który przeważnie uprawiają z namiętnością osoby zdrowe i chore, zarówno czy posiadają wykształcenie przygotowawcze lub nie. W razie zachodzącej namiętności zawsze wypada na niekorzyść odnośnych osób. Gdyby taniec pielęgnowano więcej jako sztukę, a wdzięk i uroda przedniejsze zajmowały miejsce, wtenczas też całą sprawę inaczejby pojmowano.

Zdaje się jednak, jakoby świat kobiecy, któremu inne sztuki cielesne wogólności jeszcze mniej są przystępne, chciały się przynajmniej w zwykłym tańcu wyszaleć i wyharcować. Należy więc zawczasu dokładnie nad wszystkiem się zastanowić, a zarazem pielęgnować sport wzmacniający, poczem niezadługo zauważymy, że taniec zwykły stanie się nam przez to mniej powabnym.

Nie można go też nazwać nadzwyczaj zdrowotnym, gdyż przeważnie odbywa się w przestrzeniach zamkniętych i przepełnionych pyłem, a nadto zbyt często używa się go nadmiernie, jako też w ubiorze o wiele za ciasnym albo obcisłym. Niechaj więc słowa niniejsze posłużą za przestrogę!

W ogólności jest taniec naturalnym objawem młodych, szczęśliwych albo też zdrowych ludzi i szczelnie bywa spojonym z naszem muzykalnem usposobieniem, jako też naszem uczuciem pod względem rytmu i harmonii głosowej. Taniec uprawiany od czasu do czasu miernie i w niezepsutem powietrzu, bez żołądka przepełnionego szampanem i piwem, jako też w wygodnem ubraniu nie krępującem ciała naszego, przy dźwiękach pełnej zapału i ślicznej muzyki, sprawia tamże nieopisaną rozkosz i pod żadnym względem nie powinno się go w jego uprawnieniu ograniczać.

Fig. 118 wyobraża nam bardzo praktyczny „kostyum sportowy“ (ze spodnicą zagiętą do góry, luźną bluzką, gołą głową i z bosemi nogami, na które przywdziane są sandały), nadzwyczaj nadający się do wszelkiego rodzaju lżejszych ćwiczeń sportowych. Również praktycznym jest kostyum sportowy pod fig. 57, strona 131. Najgruntowniejszym zaś jest ubiór pod fig. 112, wykazujący lepsze uposażenie w celu wykonywania trudniejszych ćwiczeń cielesnych: wolna szyja, żadnego rodzaju ścieśnienia. Nasza tablica sportowa (Część II, tablica 17) wykazuje ćwiczenia najwięcej polecenia godne.

Rozdział szósty.

Pielęgnowanie urody.

Cudowna uroda powstaje,
Jeżeli uroda duszy
Z urodą ciała się spaja.

Uroda jest potęgą, — a zarazem jednym z najwspanialszych darów, jakimi natura w kołysce nas obdarzyła, — uroda zdobywa serca i nęci wszystkie spojrzenia, częstokroć tajemniczo kierując sprawami ludzkimi, jednakże — nie może ona istnieć bez zdrowia i jedynie wtenczas może święcić najwyższe swoje tryumfy, jeżeli duch i uczucie wywarły swe znamiona na urodziwem i zdrowem ciele. Człowiek rzeczywiście urodziwy musi więc posiadać rozmaite zalety.

Same tylko urodziwe kształty i zdrowe wdzięki zewnętrzne nie zdolne jeszcze są nęcić ku sobie, jeżeli nadobność i serdeczna przyjemność, jako też przebijanie się czystego ducha, rysów człowieka nie rozjaśnią. Wobec tego istnieje wiele ludzi, którym brak beznagannych kształtów, lecz działa u nich powabność ich duszy, a przez taką ponętę nadają ciału swemu młodzieńczości i zdrowego wyglądu.

Zawsze i po wszystkie czasy, jako też w najrozmaitszy sposób dążyła ludzkość do zewnętrznej urody. Jednakże jej ideały piękności zmieniały się równocześnie z wzrastającą kulturą i wyobrażeniem ludzkiej doskonałości. Z naszej strony dawno już zrozumieliśmy, że wyobrażenie o „urodzie“ zupełnie się wyrównuje z harmonią dotyczącą zewnętrznej postawy i że nie zawsze można podać dokładnie, jakiemi spólnemi działaniami i przymiotami takowa się rozwija. Jeżeli człowiek uważany za „urodziwego“ nie wszystkim osobom zarówno się podoba, natenczas mniej to zależy od niego samego, lecz przeciwnie od zapatrywań odnośnych widzów. Osądzenie jego zależnem jest od jego estetycznego stopnia wykształcenia, jako też od rozsądku własnych uczuć. Można przeto powiedzieć, że „o gust nie należy się spierać“, lecz nigdy dlatego, że częstokroć nie można sobie wytłomaczyć, czemu ten lub ów się nie podoba. Wszystek spór zazwyczaj nie doprowadza do żadnego rezultatu

(wyniku), ponieważ bezstronna zdolność osądzania nie jest o tyle łatwą, ażeby możliwem było nauczanie się jej w przeciągu kwadransa, a nasze najwłaściwsze uczucia częstokroć oko nasze czynią o tyle niewidomem,

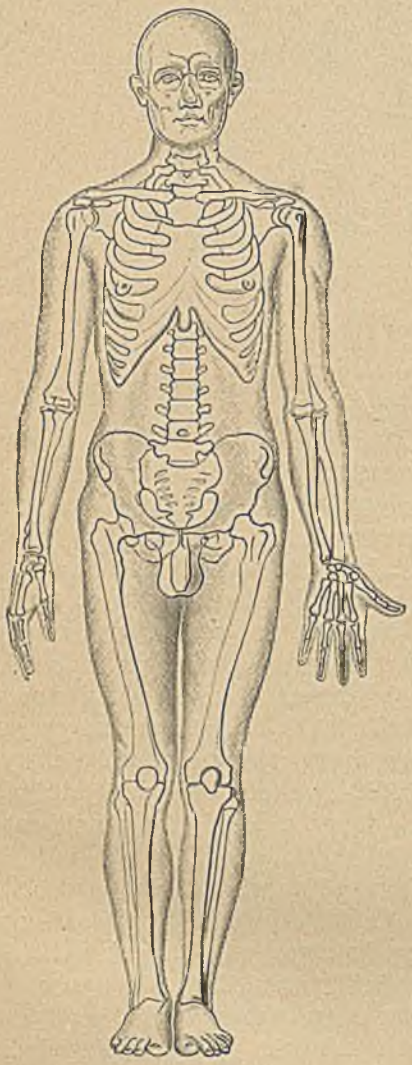


Fig. 128.

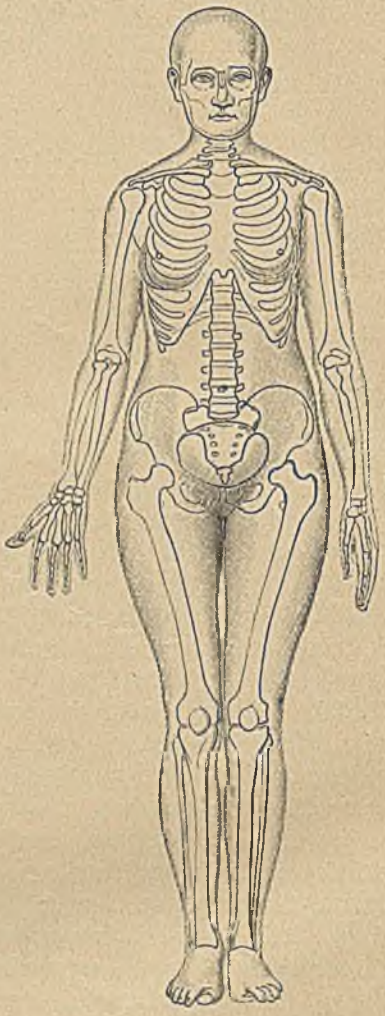


Fig. 129.

Męska i żeńska postać prawidłowa. Według Merkela.

że nie zdołamy nic ujrzeć, gdzie inni wszystko wyraźnie widzą. Mężczyzna np., który szuka tylko zmysłowych powabów, jedynie silne kobiety o wyraźnych kształtach uważa jako „urodziwe.“ Regularna ale delikatna piękność, wolna od wszelkiej kokieteryi, nie nęci go i zowie ją „nudzącą.“

Mężczyzna delikatny i z prawdziwem uczuciem piękna, woli natomiast kobiety przyjemne i żyjące duchowo, w kształtach wyraźnych upatrując jedynie tęgość. Z jego właściwości wytwarza się więc jego ocena, a zarazem smak subjektywny czyli osobisty. Zanim więc kto chce sąd wydawać, niechaj przedewszystkiem stara się pojąć istotę urody. Niechaj kształci się na podstawie dzieł traktujących o najurodziwszym narodzie z najwięcej udoskonalonemi pojęciami urody, pozostawionemi nam przez Greków! Równocześnie należy się starać rozróżnić kształty chore od zdrowych i przekonać, jak trudno tego obecnie dokazać, gdzie tak często zachodzi nienaturalność i oszpecenie.

Fig. 130. Młodociana postać z plecami dobrze ukształtowanemi i prawidłową postawą.

Na razie chcemy tylko zajmować się urodą kobiecą i pielęgnowaniem urody. W tym celu pragniemy wzbudzić zrozumienie naturalnych stosunków a zarazem wykazać, w jaki sposób możemy zachować podstawę wszelkiej urody czyli zdrowie. Uwydatnia się ono zapomocą kształtów, barwy i postawy naszego ciała, jako też z właściwości skóry, włosów, blasku oczu, dobrego uzębienia, jako też przez wyraz twarzy. Z powodu tysiąckrotnych niebezpieczeństw, jakie nas każdej godziny otaczają i zdrowiu naszemu szkodzą (zatruwające powietrze, ubranie szpecące ciało, praca rujnująca wzrok nasz i system nerwowy, jako też odżywianie powodujące chorobę i niedołężność), musimy niezawodnie dopiero nauczyć się, co urodę podtrzymuje i na czem właściwie jej prawdziwa istność polega. Ideał postaci ludzkiej zmienia się według przynależności rasowej i poziomu wykształcenia; jednakże artyści i sztukmistrze greccy a przede-

wszystkiem rzeźbiarze, pozostawili w spadku swym potomkom postać ludzką, którą zawsze jeszcze uważamy jako postać idealną. „Ideał artystyczny chce postać ludzką wyobrazić równocześnie oczyszczoną od wszelkich indywidualnych, odrębnych osobliwości.“ Jeżeli chcemy zyskać umiejętnościowe pojęcie zasadnicze o rozmaitych kształtach ciała, natenczas musimy wziąć pod rozwagę ideał ciała służący jako wzór i podług niego wyobrazić wszelkie zboczenia pojedyńczych kształtów. Podobny ideał ciała ludzkiego znajdziemy w zabytkach starożytności, a szczególnie między postaciami greckiemi.

Fig. 131. Zła postawa, wątłe i chude członki. Według Hoffy.

Tablica nr. 3 wyobraża nam Wenus medycyjską z jej wspaniałymi kształtami ciała i wdziękami pojedyńczych jej członków.

Wszystkie zdrowe i rzeczywiście urodziwe kobiety obecnego czasu powinny także równać się tej postawie! Lecz gdzież znajdziemy podobne figury?! Oto już po naszych pradziadach odziedziczyliśmy drobną budowę ciała albo też niezwykle długie członki, zniekształcone stopy, oczy krótkowzroczne, pochyłe plecy, płaskie piersi itp., do czego przyłączają się jeszcze rozmaite ułomności, których nabawiliśmy się z powodu całkiem opacznego sposobu życia! I do czego to wkońcu ma doprowadzić?

Przypatrzmy się szczegółowo obydwu szpetnym postaciom z prawej i lewej strony Wenery. I cóż tam ujrzymy? Oto chorobliwe wycieńczenie po jednej a zarazem chorobliwą otyłość po drugiej stronie! Widać tam również niedostateczne uwłosienie, zwieszające się piersi, jako też brzydkość i bezkształtność w odstraszającej postawie. Samo ubranie tylko ukrywa przed nami takie wytwory, a ponieważ do nagości nie jesteśmy przyzwyczajeni, więc obrazki podobne odstraszają nas i gotowiśmy je uważać jako przesadę. Jednakże wzrok lekarza, przenikający na wskroś obłudne powłoki ubioru, wie dokładnie, jak nieskończenie często można je napotkać wśród podupadłego świata kobiecego. Gdyby kąpiele powietrzne ogółowo więcej były już w użyciu i gdybyśmy przyzwyczaili się dzieci nasze częściej oglądać w nagim stanie, ażeby możliwie zachodzące ich niedostateczności lub zalety poznać, wtenczas możnaby zawczasu jeszcze niejednemu zapobiedz. Mimo to ubranie odzwyczaiło nas od nagości, przeto obawiamy się jej, albowiem nas wystrasza; a wzamian iżby pozostała wyobrażeniem naturalności, stała się wprost „niemoralną.“ Wszystko to oczywiście jest godnem pożałowania.

Ażeby światu kobiecemu podać właściwie pojęcie o urodzie, zamieszczamy podobizny urodziwych ciał kobiecych i zapraszamy nasze Czy-

telniczki do studyowania nagich postaci. Uczą nas one, jak powinny wyglądać zdrowe, urodziwe kształty ciała, a równocześnie dowodzą w pocieszający sposób, że i teraźniejszość posiada urodziwe kobiety. Rzeczone obrazki są bowiem przeważnie fotografiami żyjących kobiet z naszych czasów, a nie podobiznami zimnych głazów marmurowych, należących do czasów z dawna minionej starożytności.

Fig. 132. Pierś dobrze zbudowana.

Cielesnymi zaletami, na których polega charakter płciowy kobiety i jej normalna postać, są: delikatna budowa kości, okrągłe kształty, pełne i nie zwieszające się piersi, szerokie biodra, długie i bujne uwłosienie na głowie, a brak porostu włosów w innych miejscach i na pagórku sromowym. Ostre kształty, wązkie biodra, krótkie uwłosienie na głowie, a natomiast porost włosów na twarzy, brzuchu lub plecach, nadto grube kości itp. są znamionami męskiemi, przeto u kobiet oznaczyć je można jako wady w urodzie. Mężczyzna i kobieta w dojrzałym stanie pozostają obok siebie jako dwa ukończone typy i wielce są oddalone od wzoru dziecięcego. Najmniejsze więc nie istnieje uprawnienie, ażeby można mówić o jakiejkolwiek wyższości lub też podwładności jednego z obydwu rodzajów. Ażeby zaś módz pojąć różnicę, zachodzącą między postacią męską i żeńską, podajemy jako wzór dwie „postacie prawidłowe“ według Merkela pod fig. 128 i 129. Wspomniane różnice są tam wyraźnie uwydatnione, a są niemi szersze ramiona mężczyzny, szersze zaś biodra u kobiety; delikatniejsza

budowa kości u kobiety, a większe ręce i głowa u mężczyzny itp. Znacznie mniejsza kobieta aniżeli w stosunku przytoczona na illustracyi, albo znowu zbytecznie dłuższy mężczyzna od kobiety psują istniejącą zgodność wzrostu postaci i na osobach posiadających wyrobiony zmysł poczucia delikatności, sprawiają na pierwszy rzut oka nieprzyjemne wrażenia.

Przechodząc teraz do szczegółów ciała żeńskiego, podajemy pod fig. 130 młodzieńczą postać kobiecą, która jeszcze nie wykazuje żadnych zniekształceń, a więc nijakich pościskanych żeber, ani też „brózd w pasie“ spowodowanych zbytecznem przeciąganiem się tasiemkami do wiązania. Plecy ładnie są ukształtowane, postawa prosta, stawy smukłe. Smutne jej przeciwieństwo wyobraża natomiast fig. 131: oto zachodzi tu postawa pochylona ku przodowi, plecy okrągłe, wklęśnięte piersi i wystający brzuch. A jest to postawa przeważnych kobiet i dziewcząt, których brzydota poniekąd pokrytą bywa zapomocą sukien. Muskularność plec, której dobry rozwój wykazuje fig. 130, zniszczeje w takich wypadkach, dołki przy kości krzyżowej nikną, a tylko słabość i opieszałość pojawia się w ich postawie i kształtach.

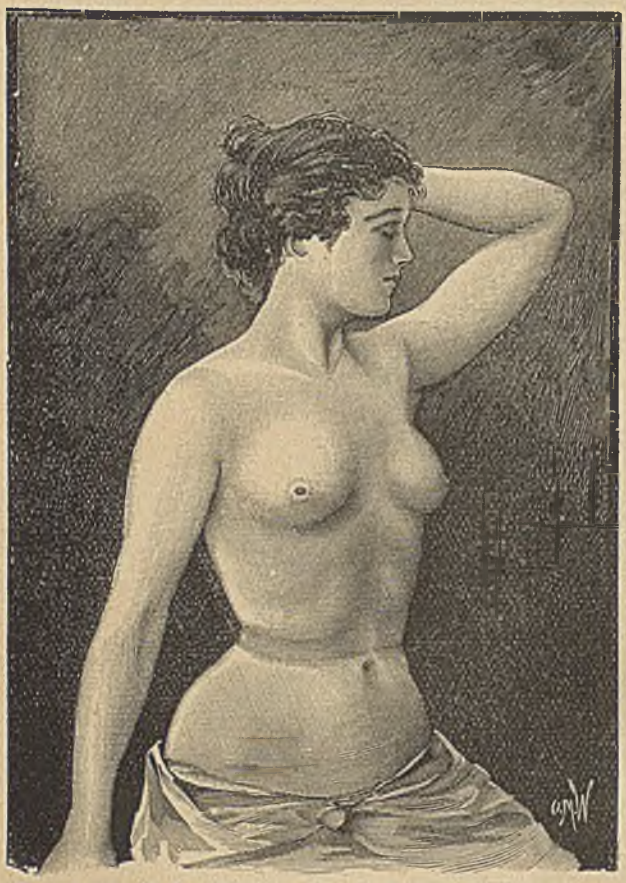


Fig. 133. Dziewczyna z silną bruzdą w pasie.

O „wysokich ramionach“, przesunięciach stosu pacierzowego i innych rzeczach należy czytać w części II pod działem omawiającym „Skrzywienia kości pacierzowej.“

Pod fig. 133 widzimy uroczą górną część ciała kobiecego, na którem działalność sznurowania pozostawiła już wyraźne ślady. Są to skutki sznurówki i mocno przyciągniętych tasiemek od spodni. W ten sposób

OBJAŚNIENIA

do tablicy 6

Tablica 6

Jako piękny młodzieniec o wesołem spojrzeniu i rumianych policzkach, wyszedł w świat daleki. Już u mistrza w nauce zasmakowało mu piwo, a jako 30-letni mężczyzna, gdy już sam został mistrzem, nauczył się cenić i wino. Był zręcznym i pracowitym, to też dobrobyt zamieszkał w domu jego. Co jednak do 30 roku znosił rzekomo bez uszczerbku, poczęło sprawiać mu ze zbliżającą się czterdziestką osobliwe dolegliwości. Chęć do pracy odbiegała go zastraszająco; za to wzmogło się pragnienie alkoholu. Chwycił więc za skuteczniejszą gorzałkę i uwzględniał z początku droższe gatunki; piwa zaś nie znosił już wcale. Gospodarstwo domowe nie robiło teraz żadnych postępów, a niezadługo nie pomogła nawet wszelka oszczędność i zapobiegliwość gospodyni domu. Dzieci podrastały, potrzebując bardzo jeszcze pomocy rodziców, lecz ojciec zaniedbywał się coraz bardziej; wnet też powstał niedostatek i zabrakło spokoju domowego. Z 45 rokiem posiadał chorobliwe oblicze pijackie, był rzadko kiedy zupełnie trzeźwy i pracował bardzo mało w swym zaniedbanym warsztacie. Najstarszy syn, jego dotychczasowa podpora, opuścił go dla codziennych niesnasek. Żona umarła w rok później, gdyż nie mogła przemódz zmartwienia. Pozostałe dzieci nie chciały nic słyszeć o ojcu. Pewnego dnia ujrzał się tedy opuszczony sam jeden na bruku. Wierzyciele wygnali go z własnego domu, więc w rozterce z Bogiem i światem, utrzymywał się czas jakiś z żebraniny. Rychło zgrzybiały, umarł w 60 roku jako ofiara pijaństwa w jednym z domów dla chorych, gdy już zniszczenie jego ustroju osięgło najwyższy stopień. Czwarty wizerunek na umieszczonej obok tablicy przedstawia nam go w tym stanie. — Wstrząsający to przykład, skutków nieustannego używania alkoholu!

15 lat.

30 lat.

45 lat.

60 lat.

Cztery obrazki z życia pijaka.

Zdrowy żołądek.

Żołądek pijaka
z okrągłym wrzodem żołądkowym.

Zdrowa wątroba.

Wątroba pijaka

Działanie alkoholu.

powstało pewnego rodzaju zniekształcenie, którego w zupełności nie można już odmienić.

Fig. 132 uzmysławia nam silną i dobrze ukształtowaną pierś, gdy tymczasem fig. 134 wykazuje źle ukształtowany, wklęśnięty i wycieńczony biust z obwisłymi gruczołami piersiowymi. Obydwie podobizny nadają się także do studyowania ramion. (Zobacz „Wklęśnięcia obojczyków“ i zwalczanie ich pod literą W.)

Cztery wyborowe ciała kobiece podaje nam tablica 12. Wszystkie postacie są zarówno silne, jako też dobrze ukształtowane, pomimo iż sztuczne ściśnienie w pasie niestety i tutaj można już zauważyć. Młodociane zaokrąglenie, nie graniczące z otyłością, ani też wycieńczeniem, zaznacza się szczególnie przy fig. 1 i 2; obydwie są to postacie smukłe i powabne, z nadzwyczaj rozwiniętemi nogami. Nr. 3 wyobraża wysoką postać kobiecą z silnemi stawami i długą kością krzyżową czyli kuprową; nr. 4 jest podobizną młodocianej, nie wyrośniętej jeszcze dziewczyny z dołeczkami na podbródce, o uprzejmych rysach twarzy, długim, miękkim włosie i dobrze rozwiniętej, nieco szerokiej górnej części ciała.

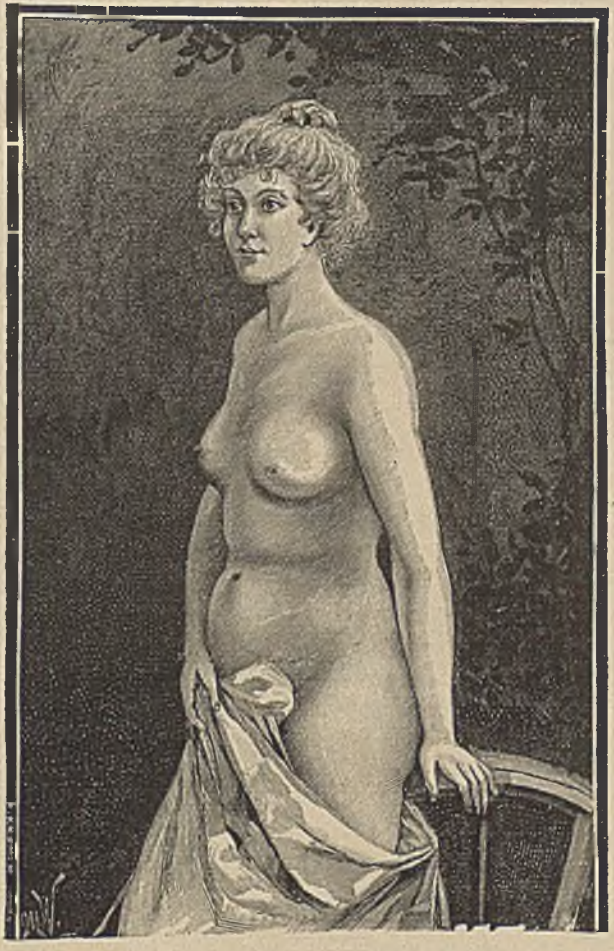


Fig. 134. Źle zbudowana pierś i brózda w pasie.

Skoro już raz omawiamy urodę kobiecą, wymieniając zalety i wady jej p o s t a c i, tedy byłoby niemożliwem, abyśmy milczkiem pominęli głowę, uważaną jako największe arcydzieło zachodzące przy budowie ciała ludzkiego. Z tej przyczyny dołożyliśmy wszelkich starań, aby z pośród mozolnie uzbieranych obrazków wyszukać kilka rzeczywiście

urodziwych głów kobiecych. W ten sposób chcemy wykazać nie tylko „zdrowe twarze“, ale także kobiecą urodę, umożliwiając zarazem ich porównanie z chorobliwymi rysami twarzy nowoczesnych. Na tablicy 9 widzimy cztery nadzwyczaj znamienne głowy, których najwięcej podpadające zarysy wyrażone są umieszczonymi pod nimi podpisami. Tablica 5 natomiast podaje nam cztery artystycznie ugrupowane głowy kobiece, wyobrażające ich urodę w najrozmaitszych sposobach. Bujność uwłosienia, okrągłe i delikatne lica, ładne i bystre oczy, spokojny wyraz twarzy, oto znamiona zdrowotności, uzasadniające zarazem prawdziwą urodę. Nasze obrazki częściowo w obfitej mierze je posiadają, nie umniejszając zarazem właściwych ich zalet. Uwydatnione są w nich także powabność, łagodność i serdeczność. Dołączone objaśnienie do rzeczonej tablicy zachęci nasze Czytelniczki do surowej krytyki podanych tutaj obrazków kobiecych.

Skoro obrazki te przyczynią się do badania cielesnej i duchowej urody, a przedewszystkiem przyspieszą pojęcie o wyrazistości zdrowia, osiągnęliśmy cel nasz w zupełności!

Pielęgnowanie skóry.

Jakie zdrowa skóra winna posiadać właściwości, dowiedzieliśmy się już w rozdziale pierwszym, omawiającym budowę ciała. Otóż skóra musi być różową, ciepłą, miękką, czerstwą, a nigdy suchą, kruchą, zimną, żółtą i wątłą. (Tutaj należy przeczytać rozdział pod tytułem „Skóra.“) Z poprzedniego orzeczenia wynika, że zdrową skórę zyskamy zapomocą przepuszczalnego ubioru i łaźni powietrznych. Wiemy także, iż ładna skóra przedewszystkiem musi być „zdrową.“ Mimo to wiele istnieje szczegółów, dotyczących pielęgnowania skóry, które przez ubiór i napływ powietrza nie są jeszcze całkiem załatwione. Dotyczą one mycia albo czyszczenia skóry, zachowania jej miękkości i sprężystości, jako też cery twarzy, a nadto niemniej pielęgnowanie nieznacznych drobniejszych zachowań. Jako najzwyklejsze środki do czyszczenia uważane są woda i mydło, a nie zawsze stawiamy sobie pytanie, jakie właściwości środki te powinny posiadać, aby nie spowodowały stwardnienia i zmarszczenia skóry. W dalszym ciągu przytaczamy więc kilka praktycznych wskazówek.

Oto czem więcej nosi się ubrań, a zwłaszcza ubrań bardziej nieprzepuszczalnych, tem więcej potu gromadzi się na powierzchni skóry, a zarazem tłuszczu i wdzierającego się pyłu, przez co skóra staje się „brudną.“ Dlatego trzeba więc tak często się kąpać i mydlić, ponieważ sztucznie się zanieczyszczamy. Gdybyśmy mniej posiadali osłon w rodzaju ubrania, a więcej wyziewów skóry, wtenczas nie byłoby potrzeba tyle powtarzającego się czyszczenia. Skoro jednak chcemy wykąpać się w celu umycia.

wtenczas użyć należy tylko letnią wodę o 35—37 stopniach C., jako też stosowne mydło bez domieszki sody. Jak wiadomo, soda właściwie znakomicie rozpuszcza bród, ale działa także rozmiękczająco i wyżerająco na powierzchnię skóry, co znowu jest powodem, że w razie powtarzającego się użycia takowa popęka i kruszeje. Chcąc natomiast doznać ogólnego orzeźwienia, jako też zapobiedz wątłości skóry z powodu wyłącznie ciepłego pielęgnowania, trzeba po każdej kąpieli kazać się oblać chłodniejszą wodą, o temperaturze 20 do 28° C., a następnie trzeba skórę mocno pocierać, ażeby uczynić ją więcej krwistą i ciepłą. Po takiej kąpieli, nigdy nie trwającej nad 10 minut, uczujemy się nadzwyczaj rzeźwymi.

Istnieje też wiele kobiet, które podczas kąpieli niechętnie maczają głowę, pozostawiając ją zupełnie suchą; jest to wszakże pod każdym względem niezdrowotnie. Podobne postępowanie może bowiem łatwo spowodować zakłócenia w cyrkulacyi, jako też zaburzenia w promieniowaniu ciepła — co też zawsze się przydarza! Otóż pozbawia ono głowę koniecznego wyczyszczenia. Szczególnie włosy przyjmują bowiem wiele pyłu, a chociaż codzienne szczotkowanie i czesanie pod względem czystości wytwarza pewnego rodzaju lepszy stosunek, mimo to skóra na głowie od czasu do czasu wymaga jeszcze innego pobudzenia. Mycie głowy przedsięwzięte z całkowitą kąpielą, znacznie przyczynia się do „zahartowania“ głowy, co znaczy, że staje się mniej wrażliwą na wpływy zewnętrzne.

Długich włosów nie należy rozpuszczać po namydleniu głowy, ale pozostawić je w wodzie w rodzaju mocno splecionego warkocza, poczem wypada go ochłodzić podobnie jak całe ciało, a dozwoliwszy wodzie odciec, wyciera się warkocz możliwie do suchości miękkimi ręcznikami.

Najkorzystniejszemi są takie oczyszczające kąpiele, jeżeli odbywa się takowe nad wieczorem. Włosy bowiem szczególnie zimą kiepsko usychają, a po kąpieli wieczornej można je na całą noc zawinąć w ciepłe chustki. Z rana na drugi dzień są przeważnie suche, miękkie, ładne, a częstokroć nawet zakędzierzone.

Ponieważ nie jesteśmy „szczurami wodnymi“ lecz „istotami przebywającemi na powietrzu“, przeto codzienne używania wody nie są nam wcale potrzebne, a osobom skłonnym do nerwowości nawet szkodliwe. Kto nie może używać kąpieli powietrznych na wolności, jak to się dzieje przeważnie u mieszczan, tenże zaraz z rana podczas ubierania, o ile możności przy otwartych oknach, niechaj użyje przynajmniej dziesięciominutowej kąpieli powietrznej. Używanie wody należy ograniczyć na umyciu twarzy, szyi, rąk, części płciowych i jeżeli tego okaże się potrzeba (w razie chodzenia boso) także nóg. Obmywanie rzeczone można odbywać nago, przyczem doznaje się nadzwyczaj błogiego uczucia. Podczas dni chłodnych nie obędzie się także bez tak zwanej „gęsiej skóry.“ Jest ona następstwem oddziaływania powietrza i zimna na skórę, więc kilka minut należy w pokoju energicznie się poruszać, wykonując kilka ćwiczeń oddechowych, a następnie trzeba przywdziać bieliznę try-

kotową, która jest polecenia godną z powodu nadawania przyjemnego uczucia i szybkiego rozgrzania. Rozumie się, że osoby łatwo marznące nie powinny spokojnie siedzieć, ale muszą szybko i energicznie wyjść na powietrze (nigdy jednak wlec się z nogi na nogę i dreptać według zwyczaju kobiecego!) albo też w domu ostro zabrać się do pracy, łóżka pościełać, kanapy trzepać, ubiory czyścić, podłogi wycierać itp. Przy tego rodzaju zajęciu wnet się rozgrzejemy, a dzień nie rozpoczyna się w połączeniu ze złem trawieniem, brakiem apetytu i kiepskim humorem.

Podczas gorących upałów są kąpiele rzeczne zarówno zdrowe jako też przyjemne, lecz jeszcze wspanialszemi są kąpiele w cichem ustroniu i szumiącym leśnym ruczaju.

Na co jednak należy przytem zważać?

Oto rzeczne kąpiele w miastach nie są tak bardzo uwielbienia godne, ponieważ woda rzeczna przeważnie niemożliwie jest zanieczyszczoną. Dlatego należy przynajmniej dążyć do tego, ażeby nigdy nie kąpać się p o n i ż e j wylotu z miejskich kanałów, które częstokroć zawierają także trujące barwniki i obrzydliwe odpadki, a podczas pływania należy wystrzegać się, ażeby nie połykać wody.

Na innem miejscu już zaznaczyliśmy, że zbyt długie przebywanie w zimnej wodzie szkodliwem jest z powodu nadmiernej utraty ciepła. Jeżeli więc z kąpieli mamy odnieść jakąkolwiek korzyść, natenczas po każdej zimnej łaźni winniśmy się postarać przedewszystkiem o rozgrzanie się. Przywdziawszy suchą koszulę, można położyć się w słońcu, albo też szybko się ubrawszy, przedsięwziąć marsz na jakie wzgórze. Lepszy środek gwoli rozgrzania się nie istnieje wogóle.

Kąpiel w ruczaju leśnym, gdzie panuje czyściutkie powietrze, pod cienistemi drzewami i w przeczystej kryształowej wodzie, zaprawdę jest nieporównanie rozkoszną. Oczywiście, że nie można tam pływać, ale woda jest chłodniejszą a całe otoczenie tak orzeźwiającem, że z pięciominutowego pobytu w ruczaju leśnym więcej odniesiemy pożytku, aniżeli z piętnastominutowej kąpieli w letniej wodzie rzecznej. Kto ma sposobność kąpania się w lesie, ten niechaj nigdy nie zaniedba z tego skorzystać. (Zobacz kąpiel r z e c z n ą na tytułowym kartonie niniejszej części).

Musimy również zaznaczyć często wspominane przeciwieństwo między wodą rzeczną a studzienną. Różnica wody polega na chemicznych składnikach. Wodę rzeczną albo deszczową zowiemy „miękką wodą“, ponieważ mniej zawiera wapna i soli; natomiast woda studzienna jest „twarda“, gdyż posiada większą zawartość wapna i soli, przez co zyskuje także na lepszym smaku.

Podobnie jak do picia z przyczyn wyżej omówionych lepszą jest woda t w a r d a, tak samo do kąpania więcej nadaje się woda m i ę k k a. Wapno bowiem i związki solne zbytecznie nadwerężają skórę, czyniąc ją suchą i twardą, ujmując jej pewną część delikatnej miękkości, stanowiącej zarazem urodę skóry. Należy więc kąpać się o ile możności w „wodzie deszczowej.“

Tyle o łaźniach gwoli oczyszczania i pielęgnowania skóry zapomocą wody.

Lecz i mięsienie potrzebnem jest do pielęgnowania skóry. Każda kobieta, jeżeli wogóle może cośkolwiek poświęcić w celu pielęgnowania swej skóry, powinna corocznie przynajmniej przez 14 dni poddać się delikatnemu mięsieniu, a zarazem natrzeć dobrymi i perfumowanymi tłuszczami. Miejsca łuszczaste, szorstkie i pomarszczone zdołałoby się w ten sposób mniej lub więcej pousuwać, a nadto zachowałoby się skórę miękką, krwistą i czerstwą, młodzieńczość ciała kobiecego pozostałaby natomiast niezmienną. Jest to nadzwyczaj pożałowania godnem kłamstwem, skoro barwnemi materyami, koronkami i taśmami staramy się osłonić zwiędłe i brzydkie ciało! Starajmy się więc lepiej o urodziwe ciało, aniżeli o strój zewnętrzny.

W czasach starożytnych było w ogólności w zwyczaju uprawiać tego rodzaju pielęgnacyę skóry. Zamożne kobiety nawet codziennie kazały się mięsić przez swe niewolnice, a zarazem nacierać kosztownemi wonnościami, włosy zaś troskliwie opatrywać itp., a potem dopiero przyodziewały się pięknemi szatami. Gdyby na nas tylko czwarta część przeszła takiej troskliwości i zrozumienia na podobną pielęgnacyę skóry, wtenczas byłoby już znaczniej mniej nieładnych kobiet.

Wpływy, które oprócz tego podgrzebują urodę, omówimy jeszcze w rozdziale szóstym „o życiu płciowem.“ Jakie natomiast wpływy na zdrowotność i urodę skóry wywiera odżywianie i trawienie, wynika z innych rozdziałów.

Pielęgnowanie skóry twarzy.

Oblicze zowiemy zwierciadłem człowieka. Na obliczu bowiem odbija się nietylko umysłowa zdolność człowieka, jego dobroduszność, ale w szczególności jego zdrowotność. Nie należy więc nigdy obojętnie pojmować, albo też uważać za coś małoznaczącego, jeżeli zauważymy u kogo żółto-zieloną cerę na twarzy, zapadłe policzki, przeszywający albo mdły wzrok itp. Bez głębszych wewnętrznych przyczyn nie zachodzą bowiem żadne zmiany na powierzchni naszego ciała.

Każdy więc podpadający stan, jaki zachodzi, ma też „swoje znaczenie.“ Gdyby zaś wszystkie chociaż drobne tylko znamiona, poprzedzające każdą poważną chorobę, zawczasu dostatecznie przestrzegano i zrozumiano, wtenczas możnaby niejednemu złemu zapobiedz, albo też zapomocą przedsięwzięcia stosownych środków przynajmniej znacznie osłabić. Szczególnie płeć żeńska winna przeto ćwiczyć się w rozpoznawaniu u innych zarówno wyrazu jako też i cery twarzy, albowiem właśnie kobietom powierzone jest pielęgnowanie zdrowia swoich domowników; zapomocą zaś przedsięwzięcia wczesnych środków ochronnych

można zapobiedz dalszemu szerzeniu się chorobliwych zmian. Barwa skóry na twarzy wykazuje więc zdrowotność organów wewnętrznych. I tak bladość oznacza niedokrwistość, zbyteczna czerwoność bicie krwi do głowy, brunatno-żółte zabarwienie oznacza niedomagania wątroby, a barwa sina jest powodem cierpień sercowych itp. Pewnego rodzaju zmarszczki na twarzy pojawiają się wskutek trwałych rozstrojeń w usposobieniu, gdy zaś zmieniona wyrazistość oczu jest powodem często zachodzącego nacisku w głowie, a zgryźliwe i cierpiące napiętnowania znamionują zachodzące cierpienia żołądka itd. Tak więc z wyrazu różnych twarzy można nieskończenie wiele wyczytać, jeżeli tylko czytania podobnego dobrze się nauczono!

Człowiek zupełnie zdrowy ma jasną, miernie zarumienioną skórę na twarzy, bez jakichkolwiek plam lub też brzydkich zmarszczków, z oczu jego bije przyjemny blask, a usta ma zawsze świeże. Znużony wyraz twarzy, krosty, węgry itp. oznaczają nerwowy ustrój, zakłócenia w trawieniu, niedostateczną przemianę materyi, kto zaś skórę twarzy zachować chce zdrową a zarazem ładną, niechaj przedewszystkiem wystrzega się przed tego rodzajem nieprzyjaciołmi.

Stąd nic lepiej nie działa na urodę skóry, jak częste wycieczki górskie, spinanie się na góry, przyczem mocno trzeba się pocić a zarazem gruntownie oddechać; w dalszym ciągu koniecznem jest zachowanie zwyczajnej dyety, bez alkoholu i mięsa, spożywając przeważnie słodkie owoce, nadto sypianie w mieszkaniach powietrznych! A to czemu? Ponieważ takim sposobem życia osięgamy przemianę materyi i przyjmowanie tlenu, co znowu uniemożliwia osad na skórze, jako też niezdrową barwę skóry itp. Na tego rodzaju naturalnych i niezawodnych podwalinach winniśmy przeto dalej budować, a teraz musimy przedewszystkiem odpowiedzieć na pytanie, jak powinniśmy twarz naszą czyścić, ażeby nie uszkodzić skóry.

Ponieważ skóra delikatną jest i miękką, a barwa jej wielkie ma znaczenie pod względem naszego wyglądu, przeto ani wybór wody jest w tym wypadku obojętnym, a tem więcej mydło, którego używamy. Jak to nam już wiadomo, twarda woda studzienna z czasem także działa niekorzystnie na naszą skórę; w celu zachowania delikatnej cery jest więc polecenia godną woda m i ę k k a r z e c z n a albo też d e s z c z o w a. Kąpiele w takiej wodzie działają na wszystkie części ciała nadzwyczaj korzystnie. W tym celu należy postarać się o wodę z poblizkiej rzeki albo też w bezpiecznych miejscach poustawiać naczynia, do którychby woda deszczowa spływała. Chcąc, ażeby wszelkie zawarte nieczystości wodne osiadły na spodzie, pozostawia się napełnione naczynia trzy do czterech godzin na dawnem miejscu, poczem wodę czystą i przezroczystą zbiera się ostrożnie z wierzchu. Napełniwszy do połowy średniej wielkości miednicę, zanurza się następnie twarz we wodzie, a nauczywszy się wypuszczania oddechu przez nos, powoduje zarazem falowanie wody. Spowodowane w ten sposób delikatne fale działają nadzwyczaj przyjem-

nie na czoło i przymknięte oczy. Chcąc dech wciągnąć, należy twarz unieść nieco ponad powierzchnię wody. Zapomocą zgrabnych obrotów uda nam się także uszy zanurzyć, nie umaczawszy przytem znacznie włosów. Chłodna woda powoduje lekkie zarumienienie skóry na twarzy, a całe oblicze staje się świeższem i pełniejszem, skóra natomiast pozostaje miękka i delikatna.

Kąpieli takich nie można uważać za zbyteczne, chociażby wykonywało się je trzykroć na dzień we wodzie o temperaturze 24° C. i to szczególnie u osób o bladej skórze i wychudłej twarzy. Przyczynią się one także do zyskania lepszej cery i są najlepszym środkiem, jaki do pielęgnowania skóry twarzy wogóle można polecić.

Codzienne namydlanie twarzy jedynie ci potrzebują uprawiać, którzy zabrudzą się w kurzu, wyziewach i dymie; innym wystarczą powyżej wymienione kąpiele twarzy. K a ż d e mydło, chociażby najłagodniejsze, z czasem jednak drażni skórę i pozbawia naturalnego tłuszczu, a zarazem czyni ją kruchą. Stąd pochodzi, że właśnie na skórę twarzy działa ono nie bardzo korzystnie.

Do mycia oblicza należy przeto wyszukać jedynie mydła tłuste i bez zawartości sody, któreby swą zbyteczną ostrością nie szkodziły. Są niemi np. mydła miodowe, Bergmanna mydło liliowo-mleczne itp. Czyste mydło powinno oprócz małej ilości perfumu zawierać tylko czysty tłuszcz i sole ługowe, których nie musi jednak znajdować się zbyteczna mnogość, gdyż w takim razie także stają się ostremi. Jako najwięcej stosowny składnik do wyrabiania mydła uchodzi ł ó j w o ł o w y i s k o p o w y; wielokrotnie jednak używane bywają tańsze oleje, wytłaczane z orzecha kokosowego, oliwek, palm itp. Przez sole ługowe rozumiemy w tym wypadku tylko ł u g p o t a s o w y i s o d o w y, które gotując zarówno z tłuszczami, wkońcu zyskamy z nich mydło. O ile mniej soli ługowych dołączamy do mydła, o tyle staje się ono łagodniejszem, zwłaszcza jeżeli przeważa w nich zawartość tłuszczu. Mydło takie m n i e j w y d a j e s z u m o w i n, aniżeli tańsze lub ostrzejsze mydła o zawartości soli ługowych, ale też nie czyszczą tak dobrze jak mydła ostre. Byłoby to mniejwięcej, cośmy chcieli powiedzieć w celu objaśnienia o mydłach w ogólności.

Co tydzień jedno lub dwurazowe namydlanie twarzy i uszu, a jednorazowe mydlenie szyi mydłem tłustem ale łagodnem, z pewnością nikomu nie zaszkodzi, a w zupełności wystarczy do utrzymania odnośnych części w czystości.

Chcąc pozbyć się zmarszczków na twarzy, zachodzącej często niedokrwistości i czerwonych plam, należy codziennie wieczorem twarz natrzeć tłuszczem niezwłocznie po kąpieli oblicza i to we wodzie mającej mniejwięcej 24° temperatury. Tłuszcz odnośny rozmiękcza bowiem tworzące się łuski, zmniejsza suchość skóry, a z powodu tarcia, połączonego ze smarowaniem tłuszczu, osiągamy także lepsze przekrwawienie skóry. Przeważnie tłuszcze zwierzęce i roślinne posiadają wszakże tę jednę wadę,

że łatwo jełczeją i w takim stanie drażnią mocno skórę. Słusznie więc jako postęp przyjęto zaprowadzenie tłuszczy mineralnych. Należy do nich wazelina (stanowiąca pozostałość z nafty) i parafina również z nafty wyrabiana. Natomiast mniej podlegają zjełczeniu lanolina i olbrot, znane jako dwa rodzaje tłuszczu zwierzęcego, używanego do rozmaitych kosmetyków. Wazeliną albo lanoliną naciera się zapomocą palca całą powierzchnię twarzy, a z rana należy urządzić kąpiel oblicza; przy zachodzących jednak zapaleniach i plamach skórnych powinna woda zawierać ciepła conajmniej 35° C.

U wielu osób wytwarza się w ten sposób pewnego rodzaju obfitość, rzeżwość i gładkość oblicza, jaka poprzednio wogóle nie istniała. Oczywiście, że znowu u innych, u których pojawiają się zakłócenia organów płciowych i trawienia, tego rodzaju pielęgnowanie twarzy pomaga tylko przejściowo, gdyż z powodu wewnętrznych przyczyn zawsze pojawiają się nowe krosty i plamy. Twarz w podobnych okolicznościach pielęgnowana mimo to zawsze jeszcze lepiej będzie wyglądała, aniżeli oblicze nie podlegające żadnej pielęgnacyi. Niechaj to dobrze rozważą sobie kobiety, częstokroć bardzo źle wyglądające.

Kto ma upodobanie w tłuszczach woniejących, temu polecić można angielski albo austryacki Cold-Cream. Pierwszy z nich składa się z olejku kokosowego, różanego i wody różanej. Cold-Cream austryacki natomiast bywa wyrabiany z olbrotu, białego wosku, olejku migdałowego i wody różanej. Polecenia godną jest również Kalo-derma, a do mięsienia nadaje się znakomicie krem migdałowy. W ostatnich latach powstało także regularne mięsienie twarzy, którego w razie chorej skóry na twarzy i wychudłego oblicza, pociągniętego wątłą skórą, nie można dosyć gorąco polecić. Od czasu do czasu należy mięsienie poprzedzać parowaniem oblicza, poczem twarz wypada nacierać tłuszczami i innymi pobudzającymi środkami. Tego rodzaju procedura na kilka godzin wywiera zadziwiający skutek, skoro jednak równocześnie rozchodzi się jeszcze o ogólne złe odżywianie, wtenczas oczywiście, mimo najsztuczniejszego mięsienia i kąpieli parowych powodujących przypływ krwi, twarz jednak nie pozostanie „urodziwą i pełną.“ Przeciwnie, w takim wypadku i na twarzy zawsze wyraźnie objawią się znamiona wątłości, jako też niedostatecznej przemiany materyi i ogólnej słabości, którą obarczony jest cały organizm odnośnego człowieka. Lecz i częste parowe kąpiele chętnie pozostawiają po sobie zwątlenie oblicza. Nie zaniedbujmy więc ogólnej pielęgnacyi i niezmordowanie starajmy się o wszystko, co trwale zapewnia zdrowy wygląd twarzy. Osobom z bladem obliczem gorąco można polecić codziennie ponawiane zmienne kąpiele twarzy. Nasamprzód zanurza się twarz w gorącej wodzie o temperaturze 35 do 40° C., a następnie we wodzie zimnej o mniejwięcej 15° C. W ten sposób powodujemy przypływ krwi do skóry, szczególnie jeśli takową równocześnie z lekka nacieramy gąbką. Twarz przez to nabywa różowej i czerstwej barwy.

W czasie cielesnego upadku zanika także coraz więcej naturalna uroda. Wszelkiego rodzaju spekulacye starają się przeto z tego skorzystać i zapomocą sztucznych środków chcą wytworzyć złudną i zwodniczą urodę. Stąd też pochodzą we wszystkich gazetach owe niezliczone zachwalania kosmetyków o cudownej działalności, po które tak wiele kobiet z upragnieniem sięga, skoro poznały swe niedomagania pod względem urody. Na publicznych uroczystościach można też zauważyć mnogą liczbę kobiet mniej lub więcej farbionych, pudrowanych albo też wyraźnie pozostających pod wpływem różnych środków kosmetycznych. W pierwszem okamgnieniu jest wpływ ich barwy wprost zadziwiającym. Delikatna białość skóry na twarzy wyraźnie odbija się od czerstwego lica rumianego, a zarazem uwydatnia się tem wyraźniej blask oczu, których brwie i rzęsy możliwie także sztucznie są poczernione. Sztuczność takiej urody poznaje się jednak na pierwszy rzut oka, odczuwając z powodu tego pewnego rodzaju niesmak. Pojawia się zaś podobne uczucie nietylko u kobiet, ale tem więcej u mężczyzn, którym kobiety pragnące być urodziwemi przedewszystkiem chcą się podobać. Stąd też pochodzi, że u wszystkich posiadających pewne uzdolnienie oceny, kobiety same pozbawiają się upragnionego skutku! Starodawne doświadczenie uczy nadto, że sprawia to niemiłe wrażenie, skoro widocznemi są zamysły czyli wyraźna zalotność. Kobiety przeto dostojne i pewne siebie nigdy nie wybierają widzialnych kosmetyków, lecz o ile możności zachowują cerę naturalną.

Kobieta niewykształcona i pozostająca na nizkim stopniu kultury barwi swe oblicze o ile można jak najwidoczniej, napycha na palce pierścienie i stroi się różnemi błyskotkami. Przeciwnie kobieta wykształcona i moralnie wyżej stojąca zawsze zachowa dostojną powściągliwość, jako też unikać będzie wszystkiego, coby zbytecznie podpadało, a natomiast postara się o naturalne pielęgnowanie ciała, jakie tutaj bliżej określamy. Będzie ona dążyła do utrzymania swego zdrowia i pielęgnowania istniejących już zalet cielesnych.

Chcąc wyjaśnić zapatrywanie kobiet co do rozmaitych środków kosmetycznych, postanowiliśmy najwięcej z nich znane niniejszem omówić.

Nasamprzód zwrócimy swą uwagę na tak bardzo ulubiony p u d e r! Składa się on z jak najdelikatniejszej mąki ryżowej, mączki kartoflanej, mąki migdałowej i innych części, jednakże rzadko tylko jest niezmieszany, a bywa używany jako puder biały, żółty lub różowy. Chroni on skórę przed zewnętrznymi wpływami, gdyż „pokrywa“ ją w pewnym stopniu a równocześnie bardzo łatwo zapycha pory skórne, co znowu w razie dłuższego używania powoduje podrażnienie gruczołów tłuszczowych. Nabrzmiewają one bowiem i pokrywają pojedyńcze części twarzy małymi garbikami o białym kolorze, dopóki takowe się nie rozjątrzą. Puder barwiony posiada więcej naturalną działalność od białego, gdyż skórze nadaje pewnego rodzaju delikatność, a zarazem naturalny wygląd, gdy tymczasem puder biały przypomina więcej bielidło.

Przestrzega się niniejszem przed bielidłami wszelkiego rodzaju. Zawierają one bowiem mniej lub więcej soli kruszcowych, które skórę nadwerężają i niejednokrotnie smutne powodują skutki. Zalepianie skóry zwykle pozbawia takową naturalnej elastyczności albo sprężystości i z czasem staje się ona suchą, pomimo że z początku nadawała łudzącego wyglądu młodzieńczego.

Środkami kosmetycznymi powodującymi bladość, są natomiast „octy toaletowe“, które jak wszystkie kwasy działają ściągająco. Rozcieńczone kwasy borne, octowe i cytrynowe, są pod względem swej działalności dosyć niewinne i w razie pojawienia się na twarzy plam czerwonych można je od czasu do czasu użyć. W razie dłuższego jednak używania powodują kruszenie się skóry, ponieważ po każdem podrażnieniu następuje wątłość.

Nadzwyczaj ostrożnym należy też być z wszystkiemi „wodami upiększającemi“, gdyż przeważnie zawierają one związki ołowiu i rtęci, które nie samej tylko skórze szkodzą, zarówno czy się zowią „upiększającą esencyą różaną“, „mlekiem dziewiczem“, „wodą księżniczki“ lub jeszcze inaczej. Z powodu swego niezaprzeczalnego skutku bywa także wiele używana tynktura boraksowa i benzoesowa albo styraksowa.

Boraks składa się z kwasu bornego i zawiera właściwości rozpuszczające mocz, przez co też jest w stanie usunąć ziarnka barwnikowe, które w razie tworzenia się piegów gromadzą się na skórze. Nadaje on przeto cerze jaśniejszą barwę, nie szkodząc osobliwie w razie mniej częstego używania.

Benzoe czyli będźwin jest to wonna żywica, która początkowo działa bardzo upiększająco na cerę, później wszakże powoduje zmarszczki, których kobiety właśnie przeważnie chcą się pozbyć.

Od alkoholu skóra także blednieje, gdyż działa on przejściowo kurcząco na naczynia. Ponieważ jednak rozpuszcza tłuszcze, przeto w razie częstych nacierań alkoholowych staje się skóra suchą i skruszałą, a po orzeźwiającej z początku działalności następuje zwolna wątłość. Używanie alkoholu nie powinno więc nigdy zbyt często się powtarzać.

Jeszcze raz wracając do najwięcej skutecznych pielęgnacyi twarzy, wymieniamy ponownie: chłodne kąpiele twarzy w miękkiej wodzie, nacierania twarzy łagodnymi tłuszczami i sposobnościowe mięsienia twarzy. Zachowują one skórę twarzy w czerstwości i czynią ją obfitą i miękką, a mimo to nie powodują żadnego podrażnienia. Oczywiście, że pielęgnacyę taką od czasu do czasu należy zaprzestać, chociażby i na kilka tygodni.

Pielęgnowanie rąk.

Jest to zaprawdę nie do zaprzeczenia, że ręce delikatne i dobrze ukształtowane wzmagają przyjemne wrażenie całej osobistości. Ładny kształt rąk zarówno jak nieładny jest nam wrodzonym t. zn. jest zależnym od naszego kośćca. Zapomocą akuratności i barwy możemy jednak każdy błąd zachodzący w kształcie, a więc i ręki, znacznie osłabić a nawet usunąć. Wszakże i najładniejsza ręka sprawia nieprzyjemne wrażenie, jeżeli jest szorstką, czerwoną i niepielęgnowaną. Niezliczone kobiety niezdolne są nawet pomyśleć o pielęgnowaniu skóry, ponieważ nie mają na to koniecznego czasu, albo też codziennie muszą załatwiać najbrudniejsze roboty, które skórze najwięcej szkodzą. A jakie to one właściwie są? Przedewszystkiem czyszczenie tłustych i okopconych sprzętów kuchennych, przy praniu bielizny i szorowaniu podłogi, częste zanurzanie rąk w brudnych mydlinach i wodzie zaprawionej sodą, jako też sprawianiu wszelkich czynności mających styczność z węglami, popiołem, piecem itp. Od takich zwykłych robót brudzących palce stają się sztywnemi i niezgrabnemi, skóra twardnieje, pęka i jest nieczułą, a cała ręka do robót delikatniejszych niezdolną. To też u dziewczyn służebnych, nie pojmujących, jakby najłatwiej zapobiedz gromadzeniu się brudu, a jeszcze mniej o tem pamiętających, w jaki sposób ręce najlepiej ochronić, można często zauważyć okropnie brzydkie ręce, które wogóle nigdy nie będą czystemi. A zachodzi to częściej aniżeli się myśli, zwłaszcza u gospodyń domu, które nigdy z pracami swemi nie mogą się uporać. Do nich wszystkich szczególnie chcielibyśmy zwrócić się z upomnieniem, ażeby zastanowiły się nieco, czy inaczej rzeczywiście nie idzie sobie postąpić i czy niema na to rady, ażeby zachować naturalny wygląd ręki, zawsze mającej pozostawać w pewnym stosunku do twarzy.

Chcemy tu podać kilka wskazówek wszystkim tym, którzy dowodzą, że nic uczynić nie zdołają w sprawie swych rąk, jako ich narzędzi roboczych najwięcej wartościowych.

Najprzedniejszym warunkiem zachowania delikatnych i dobrze wyglądających rąk jest unikanie codziennych prac brudzących. W domu można to osięgnąć nie przez lenistwo, lecz rozumne urządzenie się w gospodarstwie domowem, ażeby nie powstawały żadne źródła tworzenia się nowych brudów. Tak więc należy zaprzestać szorowania posadzek, lecz wszystkie podłogi kazać pomalować, poczem czyszczenie ich polegać będzie na wycieraniu posadzek wilgotnemi szmatami, czego nie potrzeba załatwiać rękoma, ale stosowną miotłą. Czyszczenie statków kuchennych przeważnie załatwiane w najbezmyślniejszy sposób, znacznie utraci na istniejącej nieprzyjemności, jeżeli nie dopuścimy do tego, ażeby statki kuchenne się okopciły, co zapomocą prawidłowego obchodzenia się z ogniskiem jako też ogniem z łatwością możemy osięgnąć (oczywiście że przy sprawowaniu wszystkich prac kuchennych musimy nieco myśleć!) Przed właściwem czyszczeniem trzeba oprócz tego

Przestrzega się niniejszem przed bielidłami wszelkiego rodzaju. Zawierają one bowiem mniej lub więcej soli kruszcowych, które skórę nadwerężają i niejednokrotnie smutne powodują skutki. Zalepianie skóry zwykle pozbawia takową naturalnej elastyczności albo sprężystości i z czasem staje się ona suchą, pomimo że z początku nadawała łudzącego wyglądu młodzieńczego.

Środkami kosmetycznymi powodującymi bladość, są natomiast „octy toaletowe“, które jak wszystkie kwasy działają ściągająco. Rozcieńczone kwasy borne, octowe i cytrynowe, są pod względem swej działalności dosyć niewinne i w razie pojawienia się na twarzy plam czerwonych można je od czasu do czasu użyć. W razie dłuższego jednak używania powodują kruszenie się skóry, ponieważ po każdem podrażnieniu następuje wątłość.

Nadzwyczaj ostrożnym należy też być z wszystkiemi „wodami upiększającemi“, gdyż przeważnie zawierają one związki ołowiu i rtęci, które nie samej tylko skórze szkodzą, zarówno czy się zowią „upiększającą esencyą różaną“, „mlekiem dziewiczem“, „wodą księżniczki“ lub jeszcze inaczej. Z powodu swego niezaprzeczalnego skutku bywa także wiele używana tynktura boraksowa i benzoesowa albo styraksowa.

Boraks składa się z kwasu bornego i zawiera właściwości rozpuszczające mocz, przez co też jest w stanie usunąć ziarnka barwnikowe, które w razie tworzenia się piegów gromadzą się na skórze. Nadaje on przeto cerze jaśniejszą barwę, nie szkodząc osobliwie w razie mniej częstego używania.

Benzoe czyli będźwin jest to wonna żywica, która początkowo działa bardzo upiększająco na cerę, później wszakże powoduje zmarszczki, których kobiety właśnie przeważnie chcą się pozbyć.

Od alkoholu skóra także blednieje, gdyż działa on przejściowo kurcząco na naczynia. Ponieważ jednak rozpuszcza tłuszcze, przeto w razie częstych nacierań alkoholowych staje się skóra suchą i skruszałą, a po orzeźwiającej z początku działalności następuje zwolna wątłość. Używanie alkoholu nie powinno więc nigdy zbyt często się powtarzać.

Jeszcze raz wracając do najwięcej skutecznych pielęgnacyi twarzy, wymieniamy ponownie: chłodne kąpiele twarzy w miękkiej wodzie, nacierania twarzy łagodnymi tłuszczami i sposobnościowe mięsienia twarzy. Zachowują one skórę twarzy w czerstwości i czynią ją obfitą i miękką, a mimo to nie powodują żadnego podrażnienia. Oczywiście, że pielęgnacyę taką od czasu do czasu należy zaprzestać, chociażby i na kilka tygodni.

Pielęgnowanie rąk.

Jest to zaprawdę nie do zaprzeczenia, że ręce delikatne i dobrze ukształtowane wzmagają przyjemne wrażenie całej osobistości. Ładny kształt rąk zarówno jak nieładny jest nam wrodzonym t. zn. jest zależnym od naszego kośćca. Zapomocą akuratności i barwy możemy jednak każdy błąd zachodzący w kształcie, a więc i ręki, znacznie osłabić a nawet usunąć. Wszakże i najładniejsza ręka sprawia nieprzyjemne wrażenie, jeżeli jest szorstką, czerwoną i niepielęgnowaną. Niezliczone kobiety niezdolne są nawet pomyśleć o pielęgnowaniu skóry, ponieważ nie mają na to koniecznego czasu, albo też codziennie muszą załatwiać najbrudniejsze roboty, które skórze najwięcej szkodzą. A jakie to one właściwie są? Przedewszystkiem czyszczenie tłustych i okopconych sprzętów kuchennych, przy praniu bielizny i szorowaniu podłogi, częste zanurzanie rąk w brudnych mydlinach i wodzie zaprawionej sodą, jako też sprawianiu wszelkich czynności mających styczność z węglami, popiołem, piecem itp. Od takich zwykłych robót brudzących palce stają się sztywnemi i niezgrabnemi, skóra twardnieje, pęka i jest nieczułą, a cała ręka do robót delikatniejszych niezdolną. To też u dziewczyn służebnych, nie pojmujących, jakby najłatwiej zapobiedz gromadzeniu się brudu, a jeszcze mniej o tem pamiętających, w jaki sposób ręce najlepiej ochronić, można często zauważyć okropnie brzydkie ręce, które wogóle nigdy nie będą czystemi. A zachodzi to częściej aniżeli się myśli, zwłaszcza u gospodyń domu, które nigdy z pracami swemi nie mogą się uporać. Do nich wszystkich szczególnie chcielibyśmy zwrócić się z upomnieniem, ażeby zastanowiły się nieco, czy inaczej rzeczywiście nie idzie sobie postąpić i czy niema na to rady, ażeby zachować naturalny wygląd ręki, zawsze mającej pozostawać w pewnym stosunku do twarzy.

Chcemy tu podać kilka wskazówek wszystkim tym, którzy dowodzą, że nic uczynić nie zdołają w sprawie swych rąk, jako ich narzędzi roboczych najwięcej wartościowych.

Najprzedniejszym warunkiem zachowania delikatnych i dobrze wyglądających rąk jest u n i k a n i e c o d z i e n n y c h p r a c b r u d z ą c y c h. W domu można to osięgnąć nie przez lenistwo, lecz rozumne urządzenie się w gospodarstwie domowem, ażeby nie powstawały żadne źródła tworzenia się nowych brudów. Tak więc należy zaprzestać szorowania posadzek, lecz wszystkie podłogi kazać pomalować, poczem czyszczenie ich polegać będzie na wycieraniu posadzek wilgotnemi szmatami, czego nie potrzeba załatwiać rękoma, ale stosowną miotłą. Czyszczenie statków kuchennych przeważnie załatwiane w najbezmyślniejszy sposób, znacznie utraci na istniejącej nieprzyjemności, jeżeli nie dopuścimy do tego, ażeby statki kuchenne się okopciły, co zapomocą prawidłowego obchodzenia się z ogniskiem jako też ogniem z łatwością możemy osięgnąć (oczywiście że przy sprawowaniu wszystkich prac kuchennych musimy nieco myśleć!) Przed właściwem czyszczeniem trzeba oprócz tego

sprzęty nieco opłukać, ażeby nie mieć żadnej styczności z grubą warstwą tłuszczu itp., a następnie władać tylko szczoteczką i grubemi szmatami. W ten sposób ochronimy się przed możliwem zagnieżdżeniem się tłuszczu i sadzy w istniejących zmarszczkach skóry. Po ukończonej pracy trzeba ręce jednakże natychmiast oczyścić w ciepłej wodzie i zapomocą łagodnego mydła, a następnie starannie je osuszyć. Nigdy nie powinno się dopuścić, ażeby mocno wżarty brud usechł na rękach! Późniejsze usunięcie go sprawia wiele mozołu, a bez szorowania i sztucznego „rozmiękczania“ wogóle nie da się usunąć, przez co skóra częstokroć doznaje okaleczeń. W ten sposób powstają małe pęknięcia i starcia skóry, dające najlepszą sposobność do nowych gromadzeń się brudu. Należy przeto unikać każdego okaleczenia na rękach.

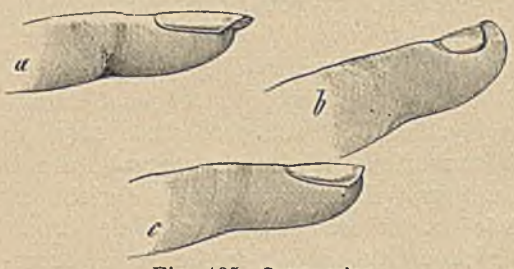


Fig. 135. Paznogcie:
a Paznogieć za długi. *b* za krótki. *c* jakim być powinien.

Prace około ogniska bardzo są brzydkie; można też przed niemi tylko wtenczas się ochronić, jeżeli za każdym razem wciągniemy stare rękawiczki skórzane, nadające się także bardzo przy wycieraniu kurzu. Jedynie wtenczas pozostają ręce wolne od kurzu i sadzy. Jeżeli oprócz tego unikać będziemy ażeby zawsze, wszędzie i wszystko chwytać rękoma, a w zamian pilnie użyjemy przyrządów pomocniczych, łopaty, obcęgów itp., wtenczas ręce o wiele mniej zostaną pobrudzone i mniej też doznają uszkodzenia.

Ręce ochraniane czyli takie, które nie wykonują żadnych prac brudzących, można umyć zimną wodą i łagodnem mydłem, albowiem skóra jest białą, delikatną i nieuszkodzoną; ręce brudne i spracowane należy mydlić i myć tylko w ciepłej wodzie, a nadto często nacierać tłuszczem, ażeby je możliwie zachować miękkiemi. Nader korzystnem jest również dla nich, jeżeli na noc przyodziejemy je miękkiemi rękawiczkami skórzanemi, które skórę chronią przed chropowatością i czerwienieniem się. I w tym wypadku polecenia godnem jest używanie Cold-Creamu albo też Kalodermy.

Glyceryny używa się często i gęsto na popękane ręce. Dla swych właściwości jednakże, powodujących usuwanie wody z ran, sprawia poniekąd takie boleści, że w zamian glyceryny chętniej używa się innych tłuszczy.

Wszelkich styczności z wodą zaprawioną sodą należy o ile możności unikać, albowiem gryząca działalność sody nawet na bieliznę nie wpływa korzystnie. Z najlepszym skutkiem używa się do prania łagodnych „proszków mydlanych“, a zarazem należy więcej dbać o rozmoczenie bielizny aniżeli energiczne tarcie, które nadwereża skórę i tkan-

ki roślinne. Skoro tak sobie postąpimy, wtenczas pranie bielizny nie będzie tak bardzo szkodziło rękom gospodyni domu. Jeżeli na dworze jest mroźno, wtenczas nie należy nigdy wychodzić na wolne powietrze z mokremi rękoma, ale wieszanie bielizny itp. sprawunki trzeba dopiero załatwić, przywdziawszy poprzednio rękawiczki bez palcy, ażeby takowe podczas pracy nie były pozbawione czucia. Kto tego wszystkiego dostatecznie będzie przestrzegał, ten w towarzystwie nie potrzebuje się powstydzić swych czerwonych i chropowatych rąk, a równocześnie nigdy na innych osobach nie sprawi nieprzyjemnego wrażenia.

Nie jest to czasem marną próżnością, co nam nakazuje dbać o nasz wygląd zewnętrzny, ale uzasadnione wymaganie celem harmonijnego wrażenia całego człowieka. Twarz węgrowata pozostaje niejako w sprzeczności do eleganckiego i barwnego ubrania, natomiast przyjemna i młodociana twarz jest niestosowną do rąk grubych i czerwonych, gdy znowu noga przywdziana niezgrabnym trzewikiem nie odpowiada delikatnym i pielęgnowanym rękom itp. Chęć spowodowania p r z y j e m n e g o wrażenia istniejącemi już zaletami i osłabienia nie dających się usunąć niedomagań, nie jest chęcią podobania się, jak to już powyżej przytoczyliśmy, lecz naturalnem dążeniem zarówno właściwem mężczyznom, jak kobietom i tylko wtenczas godnem nagany, jeżeli do pomocy używa kłamstwa i opuszcza podstawę rozumnego pielęgnowania zdrowia.

Co do p i e l ę g n o w a n i a p a z n o g c i należy zaznaczyć, że w pierwszym rzędzie trzeba je chronić przed możliwem okaleczeniem. Ręce spracowane wykazują o tyle krótkie i przytępione paznogcie, że wcale nie potrzeba ich obcinać, u rąk pielęgnowanych widać je często rosnące podobnie jak szpony u ptaków, długie i zakrzywione. Uważa się to za coś znakomitego; a prawdopodobnie dlatego, gdyż ma dowodzić, że taka ręka nie potrzebuje „pracować.“ Najstosowniej więc będzie, jeżeli palce poddamy takiej pielęgnacyi, że brzeg paznogcia będzie zaledwie wystawał ponad koniec palca, a więc stanowić będzie rzeczywistą ochronę, mimo to nic nie przeszkadzają w jakiejbądź czynności. Rzeczony brzeg paznogcia należy codziennie kilkakrotnie wyczyścić, a brzegi boczne w ten sposób obcinać, że paznogcie nabędą kształtu podługowatego. Okrągłe i przytępione paznogcie nadają palcom niezgrabną i brzydką formę, gdy tymczasem paznogcie wązkie i podługowate rękę uszlachetniają. W opisanem obcinaniu należy się wćwiczyć i wszystko dokładnie sobie rozważyć, gdyż odgrywa ono ważną rolę pod względem pielęgnowania rąk. — O g r y z a n i e p a z n o g c i jest brzydkiem przyzwyczajeniem, które niejednokrotnie napotykamy nawet u osób dorosłych. K r u c h o ś ć paznogci i ułamywanie dowodzi o ich słabości, będącej w połączeniu z ogólnemi zakłóceniami w odżywianiu. Nie pomoże w takich wypadkach „żadne pielęgnowanie paznogci“ ani zakładanie na palce kapturków ochronnych, w celu zapobieżenia ułamywania się paznogci, ale jedynym ratunkiem jest tu przeprowadzenie umiarkowanej dyety, połączonej z ogólnie wzmacniającem leczeniem, zapomocą którego mnoży się ilość

krwi o zawartości mineralnych składników, a zarazem wytwarza się coraz więcej odporności. (Zobacz w „Lecznictwie:“ „Sole odżywcze“ i drugi rozdział: „Odżywianie“ w części I).

Paznogieć zdrowy jest mocny (nie kruchy), błyszczący, gładki i różowy, gdy zaś paznogieć chory jest bladym albo sinym (jak to się dzieje u niedokrwistych tkanek przebłyskujących, zachodzących u ludzi cierpiących na blednicę i osób chorych na serce), miękkie, bez połysku albo kruche. Barwienie i skrobanie paznogci jest całkiem zbyteczne, zwłaszcza jeżeli w razie zdrowej krwi i rozumnie pielęgnowanej ręki także paznogcie zachowają swe naturalne zalety, a więc pozostają różowe i błyszczące. Fig. 135 podaje nam kończyny palcy z paznogciami zbytecznie długimi, jako też nadto krótkimi, a wkońcu z paznogciami o średniej długości, które chronią palce dostatecznie a mimo to zachowują dobrą formę.

Pielęgnowanie nóg.

Ładną nogę mamy wyobrażoną na stronie 149, a o jej zniekształceniu i przyodzianiu rozwiedliśmy się już w rozdziale omawiającym nasze ubranie. Wkońcu zamierzamy jeszcze podać kilka wskazówek, jak można nogę zachować zdrową i ładną.

Jeżeli przeprowadzono już prawidłowe pielęgnowanie nogi, jako to: przewiewne obuwie (a więc żadne obuwie skórzane, ani ciasne i szczelnie zamknięte trzewiki), częstokrotne chodzenie boso, kąpiele nóg itp., wtenczas potrzebujemy troszczyć się tylko o sposób czyszczenia i zachowanie ładnego kształtu nogi. Chodzenie boso nadzwyczaj zanieczyszcza, nawet i wtenczas, jeżeli unikamy chodzenia po dróżynach, gdzie ludzie i zwierzęta ślady pozostawiły. Każdy zaś człowiek, posiadający jakie takie poczucie piękna i miłujący ochędóstwo, po krótkim namyśle sam zaniecha chodzenia na bosaka. Nie jest to bowiem przyjemnością stąpać białą i pielęgnowaną nogą na tem samem miejscu, gdzie poprzednio ktoś inny napluł, lub też gdzie zwierzęta i brudne narzędzia jako koła wozowe itp. spowodowały nagromadzenie się wszelkiego rodzaju śmieci. Chcąc boso chodzić, należy wyszukać tylko bujną trawą porosłe łąki, piasczyste i mało używane drożyny, miękką ziemię leśną itp.; przez to unikniemy twardych podeszew i ciemnobrunatnych odcisków, których żadna szczotka i woda zaprawiona sodą nie są zdolne usunąć. Zachodzą one często gęsto u ludności wiejskiej, której brudne nogi niejednokrotnie w straszliwy sposób są zniekształcone. Do przechadzek odbywanych o ile możności w przewiewnych ubiorach, nadają się szczególnie starożytne sandały, które chronią podeszwy przed zanieczyszczeniem, a nodze mimo to udzielają przystępu powietrza i słońca. Natomiast do spinania się na kamieniste góry są poleceniu godne san-

dały nowoczesne, umieszczone pod figurą 104, ponieważ one przedewszystkiem chronią nogę od okaleczenia ostremi i szpiczastymi przedmiotami, a powtóre nie dopuszczają do wnętrza tłoczącego się piasku i drobnych kamyków, które podczas chodzenia stają się bardzo uciążliwemi. Wszakże pomimo takiej ostrożności noga jednak się pobrudzi.

Ażeby palce uwolnić od czarnych nagromadzeń się (ziem), trzeba nogę codziennie dwa do trzech razy kąpać w letnich mydlinach, a potem starannie otrzeć. Jeżeli pojawią się rany między palcami, wtenczas należy je nasmarować Cold-Creamem, ale zawsze za poprzedniem ich umyciem. Spowodowane w ten sposób świerzbienie wkrótce się straci. Popękane i łuszczaste odciski dość często wytwarzające się z powodu złego obuwia, należy nasamprzód wymoczyć w ciepłej wodzie (40° C., 10 minut), poczem rozmiękczone części należy powycinać ostremi nożyczkami i wazeliną masować. Gdy to częściej powtórzymy, wtenczas całkiem znikną...

Paznogcie u palcy, które przeważnie są zupełnie zmizerniałymi tworami, ponieważ złe obuwie nadmiernie je uciskało, powinny być częściej ostrożnie i z rozwagą poobcinane, dla nadania im kształtu podobnego do ręki.

Szczególnie należy przestrzegać, ażeby paznogcie się nie zaginały, jak to często z powodu nacisku można zauważyć u wielkiego palca. Powoduje on wtenczas nadzwyczaj bolesne uczucia. Paznogcie u nóg należy podobnie jak paznogcie u palcy z boku obcinać i w środku je zaokrąglać. Takie postępowanie znacznie upiększa kształty paznogci i wkrótce powstają silne i zdrowe paznogcie.

W razie pozakładania się palcy jeden na drugi, jako też zniekształcenia i odcisków, należy poddać się świadomemu mięsieniu i troskliwemu wykrajaniu, jako też pielęgnowaniu odcisków. (Zobacz w „Lecznictwie:“ „Odciski.“)

Po ciepłej kąpieli trzeba palce dobrze ugniatać, skurczone miejsca przedłużone i rozciągnione, złe postawy ulepszone, a jeżeli potrzeba wymaga, zaopatrzyć je przez pewien czas w bandaż. W ten sposób możnaby jeszcze bardzo dużo osięgnąć pod względem ulepszenia kształtu nogi.

Jeżeli chodzenie na bosaka podczas lata stanie się ogólnym zwyczajem, wtenczas też zewsząd pożądani będą „lekarze nóg.“ Z pośród dziesięciu osób zaledwie cztery odważą się swym bliźnim pokazać zaniedbane i obuwiem zepsute nogi. Leczenie i upiększenie nóg stanie się więc nadzwyczaj korzystną „specyalnością.“ A należałoby to jedynie z radością powitać. Trzeba nadto rozważyć, że noga nie jest „pasierbem“ między drugimi członkami ciała naszego, — przeciwnie jest ona dla nas niezbędną, przeto zamiast niewoli i gwałcenia przysługuje jej wolność i troskliwa opieka! Fig. 97 wyobraża dobrze ukształtowaną i zdrową nogę, widzianą od strony podeszwy, gdy tymczasem na fig. 98 i 99

widoczne są dwie zniekształcone nogi z powodu złego obuwia. Szczególnie figura 99 powstała przez spiczasty, modny trzewik, a można taką nogę napotkać u bardzo wielu kobiet.

Pielęgnowanie włosów.

Jest to ogólnie wiadomem, że bujne i ładne włosy znacznie przyczyniają się do powiększenia naszej urody. Mimo to kobiety nie wiedzą o wszystkiem, co włosom szkodzi a co przyczynia się do ich wzrostu.

Istniały fryzury, które wprost niszcząco wpływały na włosy. Z powodu ciągnięcia ich przy mocnem zwięzywaniu i upinaniu, stawały się luźniejszemi w korzonkach, a rozgrzewające wkładki powstrzymywały wyziewy na głowie, skąd znowu nastąpiło wypadanie włosów, gdy zaś „zawijacze“ i częste palenie zbytecznie gorącem żelazkiem itp. powoduje łamanie i cieńczenie włosów. Kobiety wiele już niedorzeczności wymagały od swej skóry, a jeżeli łysina u nich mniej zachodzi, wtenczas między innemi mają to do zawdzięczenia ich lżejszemu okryciu głowy, które pozostawia takową o wiele wolniejszą aniżeli u mężczyzny. Kapelusze filcowe, ciężkie hełmy itp., tamujące znacznie promieniowanie ciepła z głowy, bardzo są szkodliwe porostowi włosów, gdy zaś lekkie kapelusiki kobiece nie obciążają wcale głowy. Zdaje się, że częste strzyżenie włosów więcej osłabia aniżeli wzmacnia urodzajność korzeni włosowych. Przynajmniej dawniej tak mniemano, a prawdopodobnie jest to jednym powodem więcej, czemu pomiędzy mężczyznami stosunkowo znaczniejsza zachodzi liczba łysków aniżeli u kobiet. Stan naturalny wymaga, aby włosom pozwolono rość do „takiej długości jak tylko zechcą.“ Bezprzestannie ponawiające się skracanie i strzyżenie włosów prawdopodobnie też niekorzystnie wpływa na ich rozwój. Łysina jest niezaprzeczenie smutnym objawem towarzyszącym kulturze, a w naszym czasie bierze przewagę w zastraszający sposób. Starajmy się więc, ażeby przynajmniej rodzaj żeński przed nią był uchroniony! Łyse kobiety byłyby czemś najstraszliwszem, co tylko można sobie wyobrazić.

Już u małych dziewcząt trzeba unikać mocnego wiązania, jako też upinania i palenia włosów. Zapomocą rzadkich grzebieni i miękkich szczotek należy włosy nasamprzód w stanie rozpuszczonym czyścić i gładzić, a potem w sposób naturalny i luźno je upleść. Częste mycie głowy wpływa albo działa nadzwyczaj korzystnie na podłoże włosów. Co tydzień należy głowę oblewać wodą o temperaturze 35—37° C. i to przy sposobności kąpieli ogólnej albo też i bez niej. (Zobacz figurę 136). W ten sposób skóra głowy nie tylko że podlega oczyszczeniu, ale zarazem staramy się o pomnożenie jej krwistości, skąd znowu pomnażamy odżywianie cebulek włosowych. Zwinąwszy włosy, chwyta się takowe jedną ręką i podnosi w górę, ażeby je ochronić przed zmaczaniem; drugą ręką

wyciska się na nie pełną gębkę i z miednicy nabiera od nowa wody. W ten sposób z łatwością i bez wszelkiej pomocy można odbywać kąpiele głowy. Jeżeli od czasu do czasu chcemy także wyczyścić długie włosy, wtenczas trzeba je spuścić na przodek i polewać wodą. Niechaj każdy pamięta, że włos nie rośnie przy końcu łodygi, ale tylko od korzonka. Skoro więc delikatne pętelki naczyniowe, otaczające cebulki z których włos wyrasta, zniszczeją, albo niedostatecznie napełnione są dobrą krwią, wtenczas i włos zwolna marnieje. Wszystkie środki popierające odżywianie podłoża, działają równocześnie na porost włosów, zarówno czy środkami tymi są kąpiele głowy, opakowania, nacierania ziołami albo mięsienie głowy.

Nietylko ogólne choroby ale także wpływy nerwowe mogą powstrzymać dopływ krwi, skąd też przy takich sposobnościach zachodzi owo częste wypadanie włosów.

Fig. 15 podaje nam podłoże włosów z brodawką i gruczołem tłuszczowym.

Fig. 186. Mycie głowy (wykonane bez niczyjej pomocy).

Utrzymanie w zdrowym stanie gruczołów tłuszczowych, wiszących u włosów, koniecznem jest do jego rozwoju. Jeżeli gruczoły tłuszczowe się rozchorują, jak to zachodzi przy rozmaitych wyrzutach skórnych, wtenczas należący doń włos wypada. Gruczoły tłuszczowe tyle wydzielają materyi tłuszczowych, że włosy pozostają miękkie i błyszczące; skoro jednak okażą się kruche, suche i o szarym połysku, wtenczas gruczoły tłuszczowe nie spełniają już swego zadania, albowiem za mało wydają tłuszczu. W takim wypadku trzeba włosy smarować tłuszczem, co można dwa razy w tygodniu powtarzać zapomocą tłuszczy delikatnych. Olejek orzechowy (nadający włosom ciemną barwę), olejek migdałowy (do perfumowania), jako też tłuszcz wołowy z olejkiem różanym itp. wszędzie są używane.

Kupując pomady trzeba pilnie na to baczyć, żeby nie zawierały tłuszczy zjełczałych i dlatego korzystniejszem jest kupować woniejące olejki.

Nigdy nie należy jednak włosów o tyle nasmarować tłuszczem, ażeby się od tego wprost świeciły, a tłuszcz nieledwie z nich „kapał;“ sama natura tego również nigdy nie czyni, chyba przy niektórych chorobach gruczołów tłuszczowych, jako łojotoku czyli nadmiernem wydzielaniu tłuszczu. Jest to jednak nadzwyczaj brzydkie położenie, którego zaprawdę nie godzi się naśladować.

Lecz i na głowie z powodu wydzielania ciepła tłuszcz również jełczeje; głowy nasmarowane tłuszczem należy więc tem częściej namydlać. Ponieważ tłuszcz, łupież i pył zbyt łatwo wytwarzają na głowie pewnego rodzaju skorupę, którą u wielu osób znajdujemy na podłożu włosów jako żółtą warstwę, mogącą zostać rozpuszczoną tylko zapomocą ostrych i gęstych grzebieni, o tyle jednak drażniących podłoże włosów, że często powstają drobniejsze krwawienia, przeto nadaje się częściejsze używanie ciepłej wody. Nadmienić także należy, że włosy zdrowe i dobrze pielęgnowane nie potrzebują sztucznego tłuszczenia, gdyż posiadają dostateczną ilość własnego tłuszczu i połysku. Naturalny połysk rozmnaża się szczególnie zapomocą częstego szczotkowania.

Włosy zlekka tylko karbowane i kędzierzawe są najładniejszą ozdobą głowy. Tak więc modne głowy mężczyzn z krótko przystrzyżonym włosem niewątpliwie należą do najstraszniejszych. Uwłaczają one naszemu poczuciu piękna, chociaż nie można zaprzeczyć, że podczas upałów letnich sprawiają pewną przyjemność. Ponieważ kobiety znają dostatecznie odmłodniającą działalność kędziorów na czole itp., przeto zarówno stare jako też i młode, a nadto osoby urodziwe i nieładne robią sobie takowe bardzo sztucznie, pomimo że nie zawsze osięgną pożądany skutek. Do starszych rysów twarzy, jako też do oblicza znękanego chorobą niestosownemi są zalotne kędziorki, a zarówno do twarzy o nieszczęśliwie uformowanych częściach, jak np. kolbiastego nosa i różnych innych zwyrodnień. Byłoby o wiele mniej brzydkich kobiet, gdyby wszystkie zrozumiały, jak należy toaletę zastosować do ich kształtów ciała, a więc unikać nieprzyjemnych przeciwieństw. Zwykła tylko fryzura i kapelusz skromnego kształtu, nadto unikanie jaskrawych barw nadaje się o wiele więcej do nieładnych twarzy, aniżeli wszystkie przeciwne ozdoby.

Stąd sztuczne kędziory nie przystoją wszystkim kobietom, natomiast u wszystkich bez wyjątku nadaje się przyjemna forma fryzury i takie pielęgnowanie włosów, że nawet u starych kobiet pozostaną obfite, połyskliwe, miękkie i faliste. Osiągniemy to wszystko zapomocą częstego kąpania włosów, luźnego układania, że w naturalnych falach poukładają się około czoła, jako też przez codzienne szczotkowanie i — główne źródło wszelkiej urody, — przez zachowanie niezmiennej zdrowotności naszego ciała.

Podobnie jak zapomocą innych znamion, jako to barwy, połysku i wyrazistości ócz, tak samo objawiają chorobę, zniszczałość, starość i nerwowe zakłócenia i włosy. Bywają one chwiejnemi, miękkiemi i nie zachowują życzonego położenia, to znowu zadziwiająco są tłustemi, chociaż ich nigdy nie napomadowano. Od czasu do czasu wyglądają ciemniejsze, więcej skłonne do falowania, to znowu nabierają większego połysku. Słowem są one także częścią naszego ciała i dlatego uwydatniają się w nich wszystkie zmiany i wydarzenia w ciele zachodzące, znaczniej wszakże u osób nerwowych aniżeli tęgich i silnych. Zarówno ma się rzecz z elektrycznymi objawami we włosach. U niektórych osób i w pewnych odstępach czasu są one tak silne, że ludzie ci nie mogą sobie włosów wyczesać bez wytworzenia wyraźnie pryskających iskier. Zmienia się to jednak wszystko równocześnie z ich zdrowiem.

Każdy człowiek może na własnym swoim włosie czynić najrozmaitsze spostrzeżenia.

O chorobliwem tworzeniu się łupieża i chorobach skórnych na głowie zobacz część II: „Lecznictwo."

Teraz wypada jeszcze kilka słów poświęcić siwiźnie, jako też barwieniu włosów.

Siwizna jest oznaką podeszłego wieku, a dla ludzi młodocianych czemś zupełnie nienaturalnem. Przyczyną siwizny jest zaniknięcie barwnika i wtłoczenie powietrza do rurek włosowych. I tak równocześnie z rzeczonym przebiegiem przeważnie jest połączone także twardnienie włosa, ale nie pomnożone wypadanie.

Siwizna częstokroć może być następstwem poważnych zmartwień, cierpień ciała lub ducha, ciężkich i długotrwałych chorób, albo też spowodowana odziedziczeniem. Mniej lub więcej naturalną jest siwizna około sześćdziesiątki, ale nie wcześniej. Mimo to dzisiaj często można zauważyć ludzi, którzy nie ukończyli jeszcze lat czterdziestu, a już mają siwe włosy.

Jeżeli tacy ludzie o młodocianym zewnętrznym wyglądzie i zdrowych siłach szukają środków do barwienia włosów, ażeby pozbyć się przedwczesnych znamion starości, natenczas nic w tem niema dziwnego. Jest to wszakże godnem nagany i równocześnie zakrawa na śmieszność, jeżeli zapomocą środków barwiących stare osoby zamierzają świat otumanić co do swego wieku i udawać młodocianość. W takich wypadkach jesteśmy uprawnieni barwienie włosów ośmieszyć.

Przez barwienie włosów rozumiemy więc tutaj tylko wyrównanie pewnej nieprawidłowości czyli zwalczanie przedwczesnej siwizny, nigdy jednak sztucznej przemiany włosów brunatnych na jasne lub tym podobnych igraszek, albo znowu zacieranie naturalnych oznak zgrzybiałości, jeżeli takowe oczywiście się pojawiają.

Jak można najlepiej wpłynąć na włosy, aby im powrócić utraconą barwę, nie szkodząc zarówno im jako też podłożu włosów?

Istnieje niezliczona ilość środków do barwienia włosów, mimo to trudno orzec, które z nich najszybciej działają, a jednak nie są im szkodliwe. Najskuteczniejszymi są środki metaliczne, wszakże są one mniej lub więcej wątpliwe i szkodzą podłożu włosów. Przeróżne roślinne środki barwiące są całkiem nieszkodliwe, ale także nadzwyczaj niepewne, gdyż albo nie są trwałe albo też pod względem barwienia nierówno działają. Zależy to również od naturalnej zawartości siarki we włosach, z którą środki barwienia chemicznie się łączą. Nader ważną jest również naturalna zawartość tłuszczu we włosach. Każdy więc musi poprzednio nieco doświadczać, nigdy bez poprzedniego uświadomienia się w niektórych punktach przewodnich.

Częściowo niewinnymi środkami, nie wpływającymi szkodliwie na włosy, ale częstokrotnie także nie wiele pomagającymi, a po części jednak wiele używanymi są ekstrakt orzechowy, henna z dobarwieniem sproszkowanymi liśćmi rośliny indigo, anacardium i inne mieszaniny. Z pomiędzy mineralnych pierwiastków są wiele używane kamień piekielny czyli azotan srebra, ołów, sole żelaza, chromek potasu, cadmium itd. Najtrwalszych i rzekomo najwięcej nieszkodliwych środków barwienia dostarcza azotan srebra czyli kamień piekielny, jednakże za poprzedniem oddziaływaniem na włosy zapomocą rozczynu siarczanego. I tak rozczyn kamienia piekielnego z domieszką amoniaku barwi włosy na blond albo też na kolor brunatny, stosownie do zawartości amoniaku. Kwas pyrogalusowy barwi podobno znakomicie, ponieważ wszakże jest bardzo trującym, więc należy go unikać. Sole ołowiu także są niebezpieczne, gdyż przez skórę głowy wnikają do organizmu i zdolne są spowodować niebezpieczne objawy zatrucia. Należy przeto unikać nabywania pierwszych lepszych środków barwiących, możliwie nadzwyczaj polecanych w różnych ogłoszeniach, lecz przedewszystkiem trzeba zasięgnąć wyjaśnienia u aptekarzy i fryzyerów, albo też poprzednio kazać je chemicznie podszukać, by dowiedzieć się, czy nie zawierają szkodliwych składników.

Oczywiście, że wiele środków można lata całe używać, nie doznając żadnych szkodliwych skutków. Jest wszakże dowiedzionem, że wiele osób z powodu barwienia włosów doznało upartego wyrzutu na głowie, a w innych wypadkach włosy w zadziwiający sposób zaczęły kruszeć i wypadać. Niewątpliwem jest oprócz tego, że częstokrotne oddziaływanie ciał obcych na skórę głowy także nie pozostaje bez śladu. Pytanie tylko, czy nam się uda zniszczyć zły wpływ zapomocą środków przeciwdziałających, albo czy też wpływ ten silniejszym jest od wszystkich środków przeciwdziałających.

A któreż są one środki przeciwdziałające? Przedewszystkiem wzmacnianie skóry głowy, silny porost włosów i dobre odżywianie podłoża włosów — natenczas bowiem łagodne środki barwienia nie wiele szkodzą! W dalszym ciągu są niemi środki ochronne przy używaniu płynów barwiących, ażeby o ile możności unikać narażenia podłoża włosów;

oprócz tego trzeba poprzednio głowę natłuścić, ażeby utrudnić wtłaczanie się płynów.

Chcąc włosy uczynić przystępniejszemi do przyjmowania farby, trzeba je przed każdem barwieniem gruntownie wymyć zapomocą ciepłej wody i nieco sody. Przez to utracą one bowiem na krótki czas naturalny swój tłuszcz. Skoro jednak następnie podłoże znowu natłuszczamy, ażeby je ochronić, natenczas winniśmy tego dokonywać zapomocą czubka od palca i w małych tylko ilościach tłuszczu, gdyż w przeciwnym razie potłuściłyby się także włosy, a zarazem stałyby się farbie nieprzystępnemi. Skoro farba już raz chwyciła się włosów, natenczas woda niema nań wpływu. Można przeto częściej przedsiębrać o tyle korzystne dla podłoża ciepłe kąpiele, które nie działają na farbę, a znacznie przysługują się do utrzymania przy zdrowiu podłoża włosów.

Jeżeli natomiast włosy chcemy pozbawić farby, wtenczas trzeba do tego użyć soku cytrynowego.

Korzystny wybór środka do barwienia, jako też często powtarzające się ciepłe kąpiele i ostrożne farbowanie, — przeważnie jest ono koniecznem tylko co cztery tygodnie, — w razie normalnego stanu skóry głowy umożliwiają lata całe załatwianie farbienia włosów, nie ponosząc żadnej szkody na zdrowiu. W razie kruchości i braku połysku można z korzyścią włosy oleić orzechowym olejkiem.

Dr. Thimmsa książka omawiająca naukę i pielęgnowanie urody, zawiera następujące uwagi nie tylko pouczające ale i przestrzegające, które dotyczą sprzedawanych środków do barwienia włosów. I tak dowodzi, że „Eau de Bahama“ zawiera octan ołowiu i kwiat siarczany, — „Eau de Cythere“ zawiera chlorek ołowiu i podsiarczan sodu, — Rosettera regenerator włosów natomiast octan ołowiu, siarkę i glicerynę, — a „Hair Restorativ“ prof. Wooda, ołów, — „Hair-Tonique“ zawiera indian, a także ołów itp.

Mniej wartościowymi środkami są takie, które nierówno barwią a bardzo łatwo się ścierają; przeto brudzą zbyt łatwo poduszki i inne przedmioty. Trwalszym i więcej odpornym wobec wody, a zarazem ładnie i równie barwiącym jest Neril, wyrabiany przez chemika Jerzego Dralle z Hamburga. Środek ten bywa przez lekarzy polecany i według podań wytwórcy płyn nr. 2 zawiera amoniakalny rozczyn srebra, a płyn nr. 1 rozmaite inne organiczne kwasy. Złączeniem obydwu płynów wydziela się zarazem srebro z rozczynu srebra. Barwienie polega więc na wydzieleniu delikatnie rozczynionego srebra. Fryzyer Kirchel w Dreznie wygotował dobry środek do barwienia włosów, pod nazwą „Helios“, który mniej połączony jest z trudnościami; wszakże składniki tegoż środka wynalazca zachowuje w tajemnicy.

Pielęgnowanie jamy ustnej.

Pielęgnowanie jamy ustnej donośne ma znaczenie nie tylko pod względem urody, ale i zdrowotności. Brudne i złe zęby np., jako też szczerbatość i nieprzyjemny zapach z ust, brzydkiemi są wadami, zdolnemi nawet najładniejszą twarz uczynić nieprzyjemną. Niechaj więc żadna kobieta nie zaniedba swej jamy ustnej! W razie pozornej tylko zmiany przy zębach, jako też jeżeli pojawi się tylko nieznaczny ból zębów, trzeba natychmiast udać się do dentysty, ażeby powstałe szczerby wypełnić (plombować!), a nadto usunąć osad na zębach i białożółte warstwy, wykruszone zaś korony od nowa wypełnić itp., ażeby nie mogły się szerzyć choroby zębów albo też niedomagania urody. Małą dziurkę w zębie łatwo można wypełnić, natomiast szczerby wielkie nieraz są powodem okropnych boleści, ponieważ wtenczas nerw przeważnie już jest odsłoniony. Zęba wypróchniałego częstokroć wogóle nie można już plombować, przeto trzeba go wyrwać lub też po kawałku wyłupać. Nieprzyjemny zapach z ust pochodzi niejednokrotnie ze zębów, gdyż wytwarzają go zarówno gnijące części zęba, jako też pozostałe w nim resztki potraw. Jeżeli nie cierpimy szczerbów, natenczas trzeba też codziennie dbać o to, ażeby między zębami nie zagnieżdżały się resztki potraw. Najłatwiej zaś możemy temu zapobiedz, jeżeli po każdorazowem jedzeniu, a szczególnie wieczorem przed udaniem się na spoczynek, usta wypłuczemy niezbyt zimną wodą, a od czasu do czasu dopomożemy miękką wykłuwaczką. Wtedy unikniemy rozkładów w jamie ustnej, które to najbardziej psują całe uzębienie.

Ażeby działać pobudzająco na ustną błonę śluzową i na dziąsła, jako też wywierać wpływ lekko dezynfekcyjny, polecenia jest godnem usta od czasu do czasu wypłukiwać wodą ziółkową. Istnieje też wiele dobrych i przyjemnych wód ziółkowych, posiadających orzeźwiające przymioty, pomimo że nie zawierają żadnych szkodliwych składników. Zupełnie unikać należy kwasów mineralnych, które szkodliwie wpływają na zęby. Mira, miętówka, ratania i będźwin są najwięcej używanymi składnikami wód do płukania ust i można je też polecić. Znany powszechnie „Odol“ zawiera podobno związek antyseptyczny albo przeciwgnilny, spokrewniony z salolem, a posiada pewnego rodzaju trwałą działalność, chociaż nie jest nieszkodliwym. Kto jeszcze od czasu do czasu wytrze zęby ze wszystkich stron miękką szczoteczką do zębów albo też łagodnym proszkiem i to o tyle, że straci wszelkie naleciałości ze zębów, ten uczynił zadosyć wszystkim wymaganiom. Jako znakomity proszek do czyszczenia zębów polecamy kredę proszkowaną z miętą, jako też węgiel drzewny, gdyż obydwa środki dobrze wycierają, a mimo to nie szkodzą emalii zębów. Osoby nerwowe i łatwo skłonne do bólu zębów powinny jamę ustną czyścić jedynie wodą letnią. Owoc z powodu zawartości kwasu również działa niszcząco na wszelkie zarodki i dlatego zdrowotnie działa na zęby.

Jama ustna jest prawdziwem siedliskiem wszelkiego rodzaju zarodków, które w razie zdrowej przemiany materyi, normalnych ślin i dobrem pielęgnowaniu ust mimo to nie są zbyt niebezpiecznymi i dlatego też o małem tylko znaczeniu. Sposób odżywiania wielki wywiera wpływ zarówno na stan czystości zębów, jako też na siedlisko zarodków w jamie ustnej. Czem grubszem i twardszem jest nasze pożywienie, tem silniej trzeba żuć, a czem silniej twarde pożywienie żujemy, tem więcej trzemy ściany zębów, a zarazem nowe wytwarzają się śliny, pomimo że bardzo często zauważamy u wieśniaków lśniąco białe zęby, pomimo że takowi nigdy w życiu nie wzięli do ręki szczoteczki do zębów. Nie mają oni jednak tej zalety jedynie dlatego, że są wogóle silniejszymi i odporniejszymi, ale ponieważ ich pożywienie jest więcej pojedyńcze a nadto żują wiele twardego razowego chleba, który jest znakomitym środkiem, czyszczącym zęby. Kto nie posiada proszku na zęby, a jednak zauważy, że uzębienie jego poczyna żółknąć, ten niechaj weźmie stare i twarde skórki chleba i mocno niemi zęby wyciera. Uczyni to z pewnością zadosyć swojemu celowi a jednak nic nie kosztuje.

Czem więcej spożywamy mięsa i czem drobniej mięso jest posiekane, tem więcej też cząstek osadza się z niego między zębami, a w ustach o tyle łatwiej powstają procesy gnicia, gdyż materye białkowate łatwiej się rozkładają aniżeli inne. Natomiast przy pożywieniu ziarnistem i owocowem coś podobnego wcale nie zachodzi. Zapomocą rozmaitych kwasów, ostrych korzeni, spożywania naprzemian potraw zimnych i ciepłych itp., jak to często zachodzi w tak zwanych „lepszych kuchniach", bywa nadwerężana ustna błona śluzowa, a słaba masa kostna także na tem cierpi. Wszystko to c o i j a k jemy, wielkie ma znaczenie pod względem utrzymania przy zdrowiu naszej jamy ustnej.

Przedewszystkiem przestrzegamy przed spożywaniem zbytecznie gorących napoi i potraw, gdyż szkodzi ono emalii zębów. Zwłaszcza emalia pęka bowiem zbyt łatwo, a w szparach pozostałych gnieżdżą się zarodki ustne, będące początkiem wszelkich próchnień i szczerbów. A wiele to kobiet nabawiło się próchniejących zębów z powodu picia gorącej kawy! Nie jest również jedynie trafem, że u wielu kobiet czernieją właśnie górne zęby sieczne. Mają one bowiem przedewszystkiem styczność z wszystkiemi potrawami i dlatego zbyt łatwo zaczynają się rysować i pękać. Emalia wszakże czyli szkliwo jest najwięcej wydatną zęba ochroną, która go otacza, jakoby osłona ochronna i to o tyle, o ile wystaje z poza dziąsła. Utrzymanie szkliwa w zdrowym stanie ma więc jak najznaczniejszą doniosłość.

Lecz i używanie lodów z różnych powodów może wpłynąć na zęby bardzo szkodliwie. Należy je przeto w ten sposób spożywać, ażeby rozpłynęły się na podniebieniu i ze zębami wcale się nie zetknęły. Smak pozostaje ten sam, a zęby mimo to nie doznają nagłego ochłodzenia.

Najwięcej szkodzi zębom nagła z m i a n a temperatury, jeżeli np. po gorącym rosole niezwłocznie bierzemy do ust zimną wodę, a oprócz

tego wykonujemy inne jeszcze podobne sztuczki. Jeżeli wszakże między jednem a drugiem spożyjemy kawałek chleba, albo też w celu ochłodzenia czas niejakiś zaczekamy, wtenczas wpływ nie jest już o tyle niebezpiecznym. Najlepiej będzie jednak wogóle nic gorącego nie spożywać, o czem zawsze i wszędzie dosyć się powtarza — albowiem temperatura znaczniejsza od ciepła, zawartego w krwi, nadweręża błony śluzowe z ich delikatnymi nerwami od przełyku aż do żołądka, a z czasem nawet im szkodzi. Częstokroć zachodzące wrzody żołądkowe u kobiet również przypisać należy wszelkiego rodzaju obrażeniom żołądkowej błony śluzowej, przyczem znaczną rolę odgrywa długoletnie spożywanie gorących potraw i napoi.

Do jamy ustnej powinno tylko to zyskać przystęp, co ustom jest przyjemnem. Są one bowiem zaopatrzone w nerwy czuciowe, a zatem bardzo są delikatnemi. Potraw dymiących się jeszcze i które parzą usta, nigdy spożywać się nie powinno. Wiele kobiet mocno jest przekonanych, że tu jedynie przyzwyczajenie zachodzi, gdyż one uważają „taką czułość za coś przesadzonego i zbytecznego.“ Osoby podobnie myślące odsyłamy w takich wypadkach do wiele naturalniejszego świata zwierzęcego, który w istocie mniej cierpi na złe nawyknienia aniżeli ludzie. Przecież i pies, chociaż głodny, nie ruszy dymiącego się półmiska, przyczem najzabawniejsze robi poruszenia wzbraniające, zanim żarłoczność spowoduje go do umaczania pyska w gorącym płynie. Nie jest on bowiem o tyle nieczuły na gorąco jak człowiek, a jego błony śluzowe posiadają jeszcze naturalną czułość. Jeżeli więc kobiety mówią, że gorących potraw nie odczuwają zbyt nieprzyjemnie, wtenczas nie należy mniemać, jakoby były silniejszemi od innych, ale przeciwnie z powodu długotrwałego przyzwyczajenia jest czułość ich przytępioną, a dla braku spostrzeżeń niezdolnemi są wydać oceny o samych sobie. Właśnie takie kobiety w starszych latach częstokroć zapadają na „niemożliwe“ choroby, których żaden lekarz niezdolnym jest wyleczyć. Każdy sposób przytępienia czułości jest przedstawicielem niebezpiecznego stanu, gdyż można takowy porównać ze śpiącym stróżem domowym, który na to jest ustawionym, ażeby zapobiedz wtłoczeniu się nieprzyjaciela. Naturalnie czułość pewnych narządów jest więc urządzeniem ochronnem, którego nie mamy ani usuwać ani też zohydzać, ale przeciwnie troskliwie pielęgnować.

Nieprzyjemny zapach z ust może także zachodzić pomimo zdrowej jamy ustnej i prawidłowego czyszczenia. W takich wypadkach pochodzi on ze żołądka i to albo z powodu zakłóceń przy trawieniu, albo też w zachodzących wypadkach nerwowych, które często doprowadzają do odmiennego wytwarzania się materyi. Wiele osób nabawia się zapachu z ust z powodu nadmiernego znużenia, zaburzenia w usposobieniu i bezsenności, chociaż przedtem nigdy tego nie doznawały. W takich wypadkach muszą spożyć coś wzbudzającego czynność żołądka, ażeby powstrzymać wytwarzanie się woniejących czynników, jako to: nieco czarnej

rzodkwi, wody cytrynowej, pomarańczy, ciepłej herbaty chińskiej, albo też należy pożuć kilka jagód jałowcowych. Najwięcej działają wzbudzające i aromatyczne, a zarazem powszechnie używane środki spożywcze. Zarówno działa przemijająco płukanie ust zapomocą silnej i przyjemnie woniejącej wody do płukania w ustach. Wówczas należy jednak także zwalczać powody tak nieprzyjemnego położenia, jako to słabość żołądka, ogólne rozdrażnienie i bezsenność.

Szczegółowe pielęgnowanie warg nie jest koniecznem. Osoby zdrowe i korzystnie odżywiane mają wargi dobrze zabarwione i pokryte zdrową skórą. Jeżeli natomiast wargi popękają i pojawią się blizny, wtenczas przedewszystkiem trzeba je utrzymywać w skrupulatnej czystości, przyczem należy się wystrzegać dotykania ich gorącemi i drażniącemi potrawami (ocet, sól, piwo itp.), następnie trzeba je po każdem jedzeniu zmywać letnią wodą, a wkońcu natrzeć kremem lub śmietanką. Podobnego pielęgnowania wymagają bóle w kącikach ust. Osoby posiadające wrażliwą skórę, jako też ludzie flegmatyczni, którzy wobec wielu spraw zachodzących w życiu są nazbyt obojętnymi, albo też osoby niechlujne, które wogóle nie dbają o pielęgnowanie czystości na własnej osobie, częstokrotnie cierpią na złe kąciki ustne, które czasami zarówno są bolesnymi, jako też wzbudzającymi obrzydzenie. Trzeba je przeto od samego początku troskliwie pielęgnować, gdyż w przeciwnym razie całe tygodnie upłyną, zanim się ich pozbędziemy. Na noc trzeba powkładać małe wilgotne wkładki watowe, ażeby ochronić przed osączaniem ślinami. Podczas dnia należy usta co dwie godziny wypłukać, ażeby na miejsca bolące powstrzymać wtłaczanie się czynników drażniących. Równocześnie trzeba unikać zbytecznego otwierania ust podczas śpiewu, mówienia itp., ażeby możliwie uchronić się od bolesnego zadarcia świeżo utworzonych skórek. Zaprzestać trzeba także mycia twarzy w zimnej wodzie i to dopóty, dopóki nie nastąpi zupełne zagojenie kącików.

Lekkie krwawienie dziąseł pojawiają się w razie niedokrwistości, ogólnej słabości, zapalenia jam ustnych, nieodpowiedniego pielęgnowania zębów itp. Jeżeli nie rozchodzi się o lokalne przyczyny, natenczas usilnie trzeba zważać na ogólne wzmocnienie dziąseł. W takim wypadku znakomicie służy częste używanie wzbudzających wód ziółkowych, ponieważ rozmnażają one dopływ krwi do małych naczyń skórnych, a zarazem starają się o lepsze odżywianie skóry. Jeżeli zęby osób częstokroć wrażliwych na wszelkiego rodzaju pobudzenia wytrzymają zimną wodę, wtenczas też nadzwyczaj są korzystnemi częste płukania ust zapomocą wody. Polecenia godnemi są również tarcia przeważnie bladych dziąseł zapomocą czubka palca.

Jednakże długoletnie używanie mięty działa podobno wkońcu o tyle osłabiająco, że dziąsła stają się miękkiemi i wątłemi. Z tego wszystkiego wynika, że i wód ziółkowych nie należy zbytecznie używać, ale tylko od czasu do czasu.

Praktyczny przykład o pielęgnowaniu urody:

Czterdziestoletnia kobieta, zdrowa i dobrej tuszy, była jednak obarczona małemi słabostkami, a przytem nieco znużona domowemi troskami i niezmordowaną pracą około własnej rodziny. Wtem zapoznała się z pewną Francuzką, która pomimo 48 wiosen życia, wyglądała o tyle młodocianie świeżo i zgrabnie, że wszyscy mężczyźni jej się zalecali. Tedy rzeczona kobieta, w gruncie rzeczy znana jako troskliwa gosposia, która w pieczołowitości o własne dzieci samą siebie całkiem zaniedbała, mimowoli porównała nie tylko własną osobę ale i inne znajomki z ową Francuzką, przyczem nagle zauważyła, że ani jedna z nich nie wygląda o tyle urodziwie i młodo, jak ona, pomimo że między niemi (a przedewszystkiem ona sama), właściwie znajdowały się także „dosyć ładne." A cóż właściwie stało temu na przeszkodzie?

Równocześnie wpadł jej w rękę artykuł o rozsądnem pielęgnowaniu urody i jej nierozłącznej pielęgnacyi zdrowia. Otóż w celu pielęgnowania własnego zdrowia dotychczas miała zawsze tak mało czasu, a patrząc na strojne kobiety, do samego południa troskliwie zajęte uprawianiem własnej toalety, z litością zwykła tylko wzdrygać ramionami. Gdy jednakże w ostatnim czasie zauważyła, jako mąż jej był zachwycony widokiem zajmującej Francuzki i z jaką niezwykłą żywością z nią rozmawiał, wtenczas powstała w jej duszy pewnego rodzaju zazdrość. Ostatni zaś dzień urodzin był dla niej niejako dniem smutku i przez cały czas mimowolnie wzdychała: O Boże miłościwy, już spełna czterdzieści latek.

Teraz dopiero przekonała się, że między chęcią strojenia się a dążeniem gwoli przypodobania drugim istniała pewna różnica, a zarazem zachodziła owa pielęgnacya urody, która ma na celu zachowanie osobistości naturalnych zalet, przyczem wszelkie pielęgnowanie zdrowia wydawało się jej teraz w zupełnie innem i wiele ładniejszem świetle.

Nadto przeglądając się w zwierciadle, zauważyła nie tylko małe zmarszczki, ale także liczne piegi, a tu i tam widniały przeróżne czerwone plamy, które twarz okrutnie szpeciły. Oprócz tego w górnym rzędzie sterczał chory ząb, z dawna już wyczekujący opieki lekarskiej. Na dobitkę była jeszcze z prawej strony u góry szczerbatą, przez co wyglądała o wiele starszą. Dopiero niedawno temu radził jej stary wujaszek, ażeby dała sobie wsadzić dwa nowe zęby, gdyż istniejące szczerby sprawiają nieprzyjemne wrażenie i są powodem zapadniętych policzków. Ona jednak tylko się uśmiechnęła, nie myśląc nawet o tem, aby się niepotrzebnie narażać na bolesną operacyę u dentysty. Teraz wszakże opieszałość wydawała jej się wprost karygodną.

Mimo to patrzyła wciąż dalej w zwierciadło! A dopiero włosy! Jakże one wyglądały?... Takie gładkie i wprost — nieznośne!... a po obydwu stronach nawet napruszone siwizną. Białe srebrzyste włókna ciągnęły się wyraźnie w stronę warkocza, a ładnych pukli i małych kędziorów strojących tak powabnie Francuzkę, u niej nawet śladu nie było... Lecz właśnie owa Francuzka mimo 48 lat życia nie miała nawet

jednego siwego włosa. A cóż dopiero ubranie? Z powodu oszczędności chodziła wyłącznie tylko w ciemnych sukniach, które sprawiały, że wyglądała o wiele starszą a zarazem posępną, gdy zaś barwy jasne przedstawiają człowieka w całkiem innem świetle. Więc od dzisiaj postanowiła, że inaczej będzie sobie postępowała, a przyodziewając się w szaty jasne, dbać będzie o strój przyjemniejszy, chociaż skromny, dowodząc zarazem, że z czterdziestu latami nie należy jeszcze uważać się za „starą kobietę." Tylko sznurować nie chciała się w podobny sposób, jak Francuzka. Mąż jej był jeszcze przystojnym i silnym, cóżby to więc była za niedobrana para, gdyby ona za kilka lat chodziła przy jego boku jako istna ruina! Nie!... do tego nigdy nie dopuści; czuła się jeszcze młodą i rzeźką, a z czasów swej młodości przywykła, aby ją zaliczano do kobiet u r o d z i w y c h.

Co tchu pobiegła więc do dentysty.

Tymczasem nadeszły wakacye, a małżonek owej przedwcześnie podstarzałej kobiety wyjechał, zanim jeszcze zdołał podziwiać skutek przedsięwziętego pielęgnowania. W poczekalni dentysty zaś opowiadała starsza jakaś panna o tak zwanych „zakładach przyrodoleczniczych", które w nowszym czasie bardzo weszły w modę. Mniemała ona, że są to istne „źródła odmładniające." Codzienne kąpiele powietrzne w kostyumach nie do określenia, przytem gra w piłki i obrączki, podobnie jak chłopacy bawią się na łące, nadto orzeźwiające kąpiele wodne, jako też przyjemnie oddziałujące mięsienia, z rana zaś w rosie wspaniałe bieganie na bosaka, — zaprawdę trudno wszystko to określić, jak orzeźwiająco i odmładniająco wpływa na człowieka. Nigdyby też nie pomyślała — mówiła owa starsza panna — że licząc 52 lata życia może jeszcze być tak wesołą i rażną.

Nasza czterdziestoletnia znajoma słuchała natomiast uważnie!

Wkrótce kazała sobie przysłać pisma, które ją we wszystkiem objaśniły. Cóż... kiedy na kuracyę w takim „cudownym zakładzie" nie wystarczały jej środki, a przecież dzieci także nie było można opuścić i pozostawić je na samopas; koniecznie więc trzeba było wypośrodkować co innego. Odkąd dentysta zęby jej wprawił i już nie była jak poprzednio szczerbatą, lecz przeciwnie posiadała dwa rzędy białych i ładnych ząbków, odtąd o wiele bardziej sama sobie się podobała. Odwaga jej teraz coraz bardziej się wzmagała i energicznie dążyła do naśladowania wspomnianej starej panny. Ponieważ zaś dzieci podczas wakacyi i tak miały wyjechać na wieś, przeto czas ten postanowiła zużyć wyłącznie dla siebie. Uposażona tedy w dobre podręczniki, dotyczące pielęgnowania zdrowia i urody, udała się wraz z swymi malcami na letnie mieszkanie, które bogate było w uroki natury. Równocześnie ustalono „plan kuracyi." Okna z jej pokoju wychodziły w stronę lasu, skąd pyszny dolatywał zapach. Odkąd zaś wyczytała, jak szkodliwem jest sypianie w zamkniętym pokoju, nawet w nocy pozostawiała okna szeroko otwarte, a jeżeli przypadkowo się obudziła, wtenczas z zachwyceniem wdychała aromatyczne powietrze. A cóż to dawniej sobie wszystkiego nie naodmawiano, w wiecznej żyjąc

obawie i bezustannem uprzedzeniu! Zaiste... teraz naocznie się przekonała, co w pewnej książce napisano, że każdy staje się żółtym i suchym, jeżeli całe życie mu braknie powietrza obfitującego w tlen. Ona sama również stałaby się wkrótce żółtą i suchą. A więc w nocy w sypialni wspaniałe powietrze leśne, a z rana o szóstej godzinie wstawać szybko z łóżka i w lekkiem ubraniu udać się na rosą pokrytą murawę pod lasem. Ponieważ zaś brakło jej odgrodzonej „kąpielni powietrznej“, przeto postanowiła używać porannej kąpieli powietrznej i to bez koszuli jako też innego przyodziewku spodniego, ubrana tylko w luźny i cienki szlafrok latowy. Dzieci podobnie przyodziane nadzwyczaj się radowały z podobnego ubioru. Nogi miały bose, bez pończoch, przyodziane tylko lekkimi sandałami, które natychmiast ściągały, skoro przybyły na łąkę. Następnie mniejwięcej pół godziny przechadzano się w rosie i na słońcu. Przeważnie jednak było poranne powietrze o tyle chłodne, że matka i dzieci niezadługo uczuły zimno; jeżeli słońce dostatecznie grzało, wtenczas pokładano się na suchem jakiem miejscu, a przewracając z jednej strony na drugą, wystawiano w ten sposób ciało na działanie promieni słonecznych. Jeżeli wszakże takie ciepło nie wystarczało, co zachodziło dość często, wtenczas szybkim krokiem spieszono na poblizki pagórek, codziennie ciesząc się widokiem błękitnego nieba i prześlicznego krajobrazu. Na wskroś rozgrzani chodem, wracali do domu jakoby nowonarodzeni, a w dodatku uczuwali znakomity apetyt. A jakże im wtenczas śniadanie smakowało!?... Zupełnie inaczej, aniżeli w mieście, chociaż składało się tylko z świeżego mleka, owocu i chleba razowego. Zaprawdę istna rozkosz!

W czasie gorących upałów natomiast udawali się często gęsto do poblizkiego ruczaju leśnego, gdzie między zaroślami płynęła przezroczysta jako kryształ woda; tutaj z wesołym krzykiem i rozkoszą zanurzali się, uprzyjemniając sobie w ten sposób życie. Kąpieli takiej na wolnem powietrzu ani w przybliżeniu nie można porównać z kąpielą wanienkową, a kto tego jeszcze nie doznał (jak to się zdarza u setek tysięcy dzisiejszej ludności), ten oczywiście ani pojęcia nie ma o tem, czego dotąd jeszcze nie poznał. Jakże to wówczas rumieniły się policzki dziatwy, a członki ich były coraz rzeźwiejszymi, przyczem umysł stawał się jaśniejszym. Nic też w tem dziwnego, że oczy doznawały niezwykłego blasku, a ciało ich przebiegała nowa siła młodzieńcza, chociaż na obiad ani na wieczerzę nie było pieczeni i piwa, ale zielona jarzyna z potrawami mącznemi, jako też wyśmienity chleb z masłem, świeże jaja i mleko.

W ten sposób przeczyszczały się także soki organizmu, a wszystkie narządy o wiele lepiej spełniały swe czynności. Nadto dwa lub trzy razy w tygodniu podejmowano większe wycieczki w okolicę, przyczem pot z nich kipiał, a często zdarzało się, że okropnie znużeni wracali do domu. Wynagradzało to najzupełniej sztuczne łaźnie parowe i zarazem powodowało gruntowne przewietrzanie ciała. O ile możności unikano też domów zajezdnych i oberży, a w siatce natomiast zabierano ze sobą chleb z masłem, rzodkwie, jaja gotowane na twardo, owoc i kołacz, poczem w lesie

spożywano wszystko z wielkim apetytem. Czyż nie było to wszystko taniej i ładniej, aniżeli powszechny sposób życia w hotelach przy stołach nakrytych i uciążliwem ubraniu, a częstokroć utrapionych nudach?!

Przeglądając się teraz w zwierciadle, była nasza czterdziestoletnia kobiecina coraz więcej ze siebie zadowolona i tylko cera i włosy jeszcze w zupełnej mierze nie dopisywały. Poczęła tedy codziennie wieczorem twarz mięsić zapomocą Cold-Creamu, a z rana kąpać takową we wodzie boraksowej; włosy nad czołem posmarowała natomiast kilka razy dobrym środkiem na włosy, poczem znikły „oznaki starości.“ Ażeby zaś uchronić się przed paleniem włosów, starała się takowe nosić luźno poukładane wokoło czoła, a zapomocą ciepłych polewań i otuleń uczynić je więcej falistemi. Wprawdzie nie powstawały stąd pukle, ale włosy były naturalnie coraz ładniejsze i miękkie, a jeżeli przy sposobności je upaliła, wtenczas mniejwięcej ośm dni i dłużej zachowały swe karby. Wiodąc takie życie, obrzydziła sobie zupełnie gorset i porzuciła go po wszystkie czasy!

Wreszcie wakacye minęły, — a były tak rozkoszne, jako żadne inne dotychczas. Zdrowsza, czerstwiejsza i lepiej pielęgnowana, aniżeli poprzednio, wróciła nasza znajoma do swej siedziby. Małżonek natomiast był pełen podziwu z powodu skutku i działalności, jaką tegoroczny pobyt na wsi wywarł na jego żonie, przyczem podziwiająco przypatrywał się swej towarzyszce życia. Zdawało się, że dawna jej czerstwość młodociana wróciła, a raz poznawszy tajemnicę zachowania dobrego wyglądu, długie jeszcze lata zażywać będzie szczególnego powabu.

Rozdział siódmy.

Życie płciowe.

„Cała tajemnica gwoli przedłużenia życia jedynie na tem polega, ażeby takowego nie skracać."
Feuchtersleben.

Dzieło, omawiające pielęgnowanie zdrowia i lecznictwo, byłoby niezupełnem i niedostatecznem, gdyby w niem należycie nie objaśniono także wszystkich stosunków, odnoszących się do życia płciowego. Dlatego staraliśmy się usilnie, ażeby książkę naszą o ile możności uchronić od rozpraw o stosunkach płciowych, a niezbędne rozdziały o tyle ścieśnić, o ile to jedynie było możliwem. W naszych czasach wzięło górę i tak życie seksualne czyli płciowe, a to w sposób najwięcej pożałowania godny. Ogólne zainteresowanie się jest pod tym względem aż nazbyt wzbudzone, nadto zamieszanie zapatrywań co do stosunków jak najwięcej naturalnych coraz groźniejsze przybiera rozmiary, a nie mniej podlega temu cielesna odporność rodzaju żeńskiego, od której siły i czystości obyczajów po większej części zależy zdrowotność naszego potomstwa i szczęścia rodzinnego. Zaprawdę dosyć przyczyn, ażeby smutne stosunki czasów naszych bezwzględnie objaśnić i nieznużenie działać w celu ich polepszenia i to we formie wyjaśnienia i świadomego pielęgnowania zdrowia.

Niżej przytoczone wyłuszczenia upraszamy też w tym duchu pojmować. Przedmiot niniejszy o tyle jest poważnym, że domaga się on także wewnętrznego spółdziałania czytelnika. Albowiem najlepszy nawet pisarz nie sprosta swemu zadaniu, jeżeli czytelnik z powagą obyczajową sprawy mu nie ułatwi. W ręku kobiet spoczywa tak wiele dobrego, przyczem przedewszytkiem nadmienić wypada uregulowanie życia rodzinnego, jako też uporządkowanie życia płciowego i wychowanie młodzieży — iż możnaby nieomal powiedzieć, że w ich ręku spoczywa przyszłość, chociaż nie znają one wcale objętości swojej potęgi.

Niechajby więc niniejsze słowa przyczyniły się w tej mierze, iżby Czytelniczki nasze uświadomiły o odpowiedzialności ich kobiecych zadań!

Chcąc jednak rozprawy nasze w pełnej mierze zrozumieć, natenczas trzeba poprzednio jeszcze raz uważnie przeczytać rozdział traktujący o narządach płciowych (zobacz rozdział pierwszy), jako też wykład o miednicy w rozdziale omawiającym szkielet czyli kościec człowieka, a zarazem wyryć sobie w pamięci dołączone wyobrażenia czyli podobizny. Bez zrozumienia pielęgnowania zdrowia w ogólności nie można też dostatecznie ocenić życia płciowego. Z tej przyczyny odsyłamy szanowne Czytelniczki do koniecznych podstaw, zamieszczonych w poprzednich rozdziałach, a zarazem zaznaczamy, że wszelkich powtarzań usilnie będziemy unikać.

Zadanie narządów płciowych.

Rozpładnianie gatunku jest zadaniem wszystkich istot żyjących, które są opatrzone we własne narządy płciowe. U istot lepiej uorganizowanych podzielonem jest rzeczone zadanie zwykle na dwie jednostki, którym natura przekazała dwie rozmaite czynności uzupełniające. Sprostają one natomiast zadaniu swemu tylko zapomocą zobopólnego działania.

Dochodzenie wszelkich stopni rozwoju, w jaki sposób z bezpłciowego rozpładniania powstało rozpładnianie płciowe, nie ma w życiu praktycznem żadnej podstawy, chyba tylko ze względów naukowych. Na razie chcemy więc tylko przytoczyć, że zachodzą także niższe istoty, które rozpładniają się przez kiełkowanie i dzielenie ciała swego, u których rozpładnianie uskutecznia się więc bez podzielonych czynności. Rozpładnianie płciowe dzielące się na dwie jednostki, jest identycznem czyli jednoznacznem z najwyżej ustanowionym rozwojem zwierzęcia. Rozwój ten wytworzył „charakter płciowy“ czyli jednostki z przymiotami, które powstały zapomocą ściśle określonego zadania płciowego, a które znowu swemu zadaniu służyły popierająco, jak np. wytrwałość i pieczołowitość dla części odżywiającej potomstwa, a znowu czujność i odwaga dla części obronnej potomstwa.

Podział zadań gwoli rozpładniania uskuteczniono w ten sposób, że jedna część dojrzewała w sobie te żywioły, które dawały pobudkę do wzrostu nowych jednostek, podczas gdy część druga oną wytwarzającą się jednostkę przechowywała we własnem ciele do zupełnego rozwoju, odżywiając takową własną krwią i wytwarzając ją z własnego ciała.

Z żywiołu pierwszego powstał typ męski płciowy, a z drugiego znowu typ żeński.

Z tego wynika, że żywioł męski stał się częścią zapładniającą i dającą życie, gdy zaś rodzaj żeński został częścią odżywiającą, utrzymującą i częścią tworzącą.

Zarówno jako zwierzę zużywa się zupełnie przez zaspokojenie głodu i popęd do rozpładniania, podobnie też u narodów stojących na pozio-

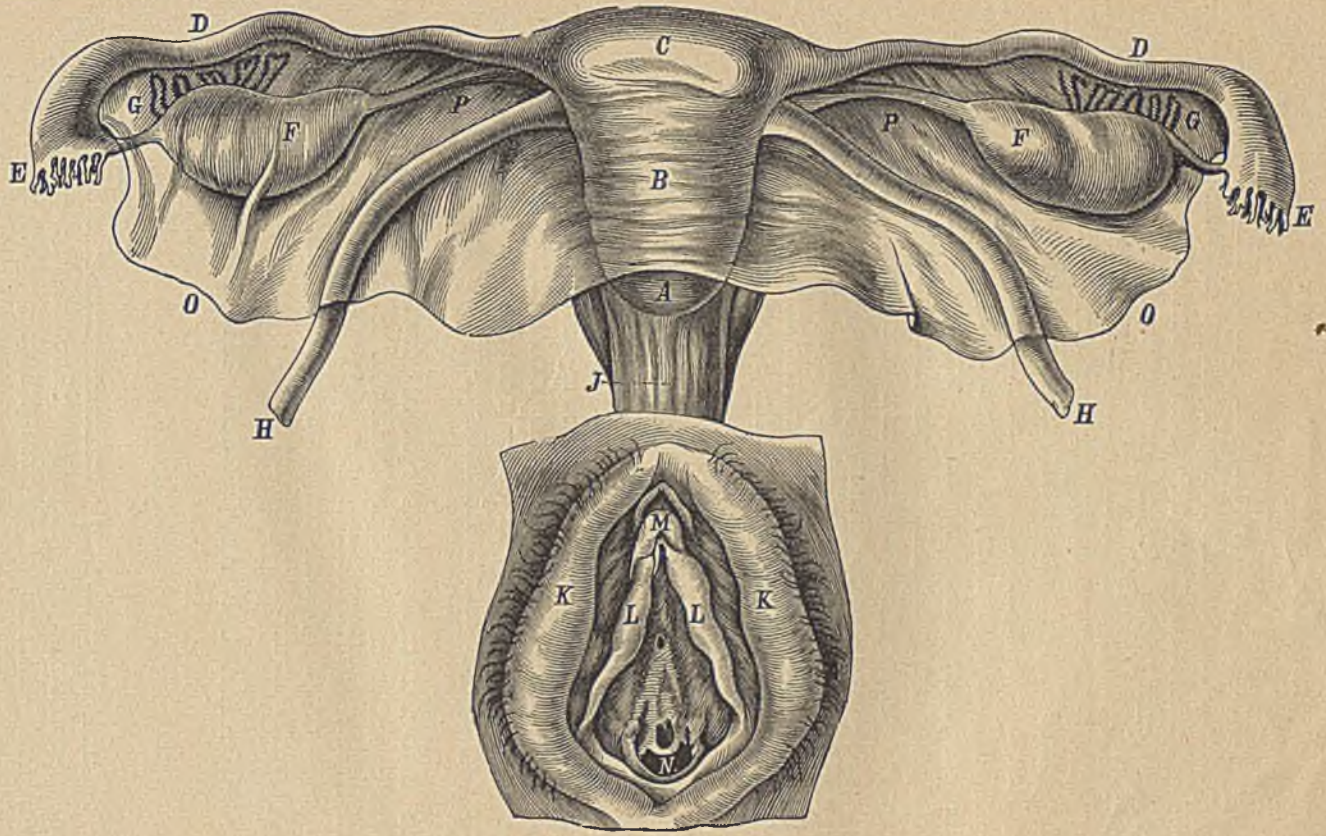


Fig. 137. Dziewicze narządy płciowe w naturalnej wielkości. *ABC* Macica. *A* Część pochwowa macicy. *B* Ciało macicy. *C* Dno macicy. *D* Jajowód. *E* Strzępki jajowodu. *F* Jajnik. *G* Jajnik poboczny. *H* Okrągłe więzadło maciczne. *J* Pochwa. *K* Wielka warga sromowa. *L* Mała warga sromowa. *M* Łechtaczka. *N* Błona dziewicza. *O* Szerokie więzadło maciczne. *P* Więzadło jajnika. Według Beigela.

OBJAŚNIENIA

do tablicy 7

Tablica 7

Pewien Duńczyk napisał dziełko, które znalazło wnet uznanie i rozpowszechnienie. Za pozwoleniem autora wyjęliśmy z niego kilka ćwiczeń, które uznaliśmy tak samo stosowne dla kobiet jak dla mężczyzn, dołączając według własnych zdjęć naszemu wydaniu „Lekarki domowej.“ Ćwiczenia te są znakomicie obmyślone i zgrabnie zestawione; utrzymują giętkość stawów i oddziałują znacznie na wewnętrzne narządy. Młodzi i starzy mogą je wykonywać codziennie w połączeniu z kąpielą powietrzną (a więc nago), najlepiej przed wielkiem zwierciadłem i przy otwartych oknach, zimą i latem. Jednakże ostrzegamy przed przesadą, do czego bezwątpienia doprowadzić może przejście wielu ćwiczeń w kwadransie, jako J. P. Müller zaleca. Nerwowe kobiety nie zniosłyby długo podobnego pospiechu i nadwerężenia. Dlatego polecamy tylko część tych ćwiczeń wykonywać codziennie przez kwadrans ze spokojem i uwagą. Jako wstęp uchodzić może oddychanie głębokie z unoszeniem całego ciała na plecach, przedstawione na tablicy 20 fig. 3, po którem następuje fig. 4 tablicy 20, polegająca na silnem pochylaniu bocznem tułowia, skutecznem przy zaburzeniach wątroby i śledziony. Następnie obrać można postawę fig. 1 na tablicy 7, która prowadzi do pochylenia tułowia na fig. 2, przedstawiając niezwykle znakomite ćwiczenie mięśni tułowia. Podobnym celom służą ćwiczenia na fig. 3 i 4, które polegają na pochylaniu tułowia w tył i na przód, przy okręconej kości pacierzowej. Są one dość nadwerężające, ale mimo to bardzo korzystne. Dalsze ćwiczenia może każdy czytelnik wyjąć sam z dziełka Müllera, gdyż wyszło i w polskim języku p. tyt.: „Mój system“, a sprawienie sobie tegoż możemy wszystkim polecić.

Ćwiczenia gimnastyczne.

mym stopniu kultury bywa kobieta doszczętnie zużywaną z powodu swego zadania płciowego i uważa się ją tylko jako istotę rodzącą.

Wyrósłszy bowiem z dziecka na dziewicę, wychodzi za mąż i dopóki posiada zdolność zapładniania, dopóty jest matką, mamką i pielęgniarką dziatek. Jednocześnie z nadejściem starości, ginie jej właściwe znaczenie a zarazem główny cel jej życia; wonczas jest ona już nieużyteczną, ponieważ stała się równą istotom bezpłciowym. Znaczenie jej i stanowisko społeczne zmienia się całkiem od chwili, w której bierze udział w zadaniach kulturalnych odnośnego czasu. Pomimo, że jej cielesne zadania zawsze pozostają te same, posiada ona mimo to z dawna własne życie duchowe i umysłowe, będące jeszcze we wzmagającym się rozwoju. Czem wyraźniejszem jest takowe, natenczas kobieta tem mniej jest istotą płciową; czem więcej natomiast takowa zanika, tem wyraźniej zbliża się ona ku naturze zwierzęcej. W celu utrzymania cielesnej i duchowej zdrowotności jest wszakże naturalna czynność owej „zwierzęcej natury“ w człowieku do pewnych granic koniecznością; natomiast jej podupadanie na zdrowiu pociąga za sobą zmizerniałe postacie ludzkie, o czem każdy może się przekonać, kto cokolwiek w tej sprawie się rozpatrzy. Starajmy się przeto utrzymać przy zdrowiu te wszystkie narządy, które wytworzyły rodzaj płciowy, ażeby uniknąć zmizerniałego i chorobliwego charakteru płciowego! Wyższy rozwój duchowy kobiety podnosi na wyższy stopień także zadania płciowe, a zarazem uduchownia je i uszlachetnia, nie pozbawiając ich właściwych im naturalności. Niechajby to posłużyło do wzniosłości i wyjaśnienia tym wszystkim, którzy powątpiewają i szukają, jako też bezustannie sami ze sobą walczą, ponieważ istniejące zwyczaje i głos natury niestety nie zawsze można pogodzić.

A które to są one rozpładniające narządy kobiety? Wiemy już z pierwszego rozdziału, że są niemi: muskularny narząd pusty, macica zwana po łacinie Uterus, gruczoły zarodkowe czyli jajniki, narządy przywodzące i odwodzące, jako to jajowód, pochwa czyli Vagina i narząd spółkowania czyli na zewnątrz znajdująca się szpara sromowa kobiety. Fig. 137 wyobraża narządy dziewicze, jako też wszelkie ich części wewnętrzne i zewnętrzne. Płodami jajników są one małe zawiązkowe komórki, zwane powszechnie „jajami“, które skoro zejdą się z nasieniem męskiem, poczynają się rozwijać i w ciele matki wyrastają w nowe jednostki, osobniki. Wszystkie one stanowią żeński rodzaj płciowy, a ich zdrowotność zależy od prawidłowości kobiety.

Uterus czyli macica jest tylko „przybytkiem płodu“, ponieważ nie ma ona innego przeznaczenia, jak przyjmowanie jaja i męskiego nasienia, a nadto musi rosnący zarodek dopóty w sobie przechowywać, dopóki nie stanie się dojrzałym do wydalenia. Jajowody są narządami przywodzącymi, ponieważ z jajnika do jamy macicznej doprowadzają zawiązkowe komórki. Pochwa jest ujściem macicy i jako zadanie ma wyprowadzanie na zewnątrz wszelkich wydzielin macicy, jako też dojrzałego

płodu, a nadto w chwili spółkowania obejmuje męski narząd zapładniający i umożliwia dopływ nasienia do macicy.

Szpara sromowa kobiety zawiera nie tylko zewnętrzny otwór cewki moczowej, ale także otwór pochwy, rozmaite gruczoły i tak zwane „narządy lubieżne", umieszczone po obydwu stronach przytoczonych otworów. Narządy lubieżne są to ciałka bogate w naczynia, nabrzmiewające z powodu zmysłowego podniecenia, a zarazem powodujące napięcie zewnętrznych części płciowych. U kobiet nieczułych na zmysłowości płciowe, a więc nigdy nie popadających w podniecenia zmysłowe, nigdy też nie zachodzą nabrzmienia owych części, a tem samem narząd spółkowania nie osięgnie korzystnego położenia do aktu zapłodnienia. Trzeba wiedzieć, że natura nie obdarza nas daremnymi narządami! Jeżeli zaś takowe nie funkcyonują, natenczas są tego powodem chorobliwe zmiany w organizmie, np. niedostateczna czynność nerwów doprowadzających albo też wyczerpanie sił, marnienie i niedostateczne wytworzenie odnośnych narządów.

Fig. 138. Kobiecy srom zewnętrzny.
1 Wzgórze łonowe. *2* Wielkie wargi sromowe. *3* Małe wargi sromowe. *4* Przedsionek. *5* Łechtaczka. *6* Napletek łechtaczki. *7* Żołądź łechtaczki. *8* Więzadełka łechtaczki. *9* Wejście do pochwy. *10* Nadarta błona dziewicza. *11* Więzadła wielkich warg sromowych. *12* Ujście rurek moczowych *13* Krocze, a za nim otwór odchodowy.
Według Raubera.

Mały, wystający twór czopowaty powyżej otworu moczowego, t. z. clitoris czyli łechtaczka, która w razie niezwykłego wytworzenia przybrać może długość męskiego członka lub prącia, należy również do narządów wzbudzających czynność zmysłową i jest połączona z ważnym splotem nerwów. Podniecenie łechtaczki zapomocą nacisku albo dotykania mogą wywołać drgania macicy. Fig. 138 wyobraża zewnętrzne narządy płciowe kobiety, która już spółkowała. Jak to wiadomo z anatomicznego rozdziału o „narządach płciowych" (zobacz str. 40), powstają obydwa rodzaje z równych zarysów, przeto u obydwu rodzajów zachodzą też równe narządy. Chcąc zaś własny swój rodzaj zrozumieć i w razie macierzyństwa stać się dojrzałym człowiekiem, natenczas

trzeba też poznać rodzaj drugi i pojąć jego objawy fizyologiczne (nauka badająca czynności życiowe w organizmie ludzi, zwierząt i roślin). Z tej przyczyny podajemy też krótki opis męskich narządów, których poznanie jest niezbędnem gwoli zrozumienia przebiegu zapładniania.

Fig. 139 wyobraża nam przekrój takowych. Podobnie jako u kobiet jajniki, tak samo j ą d r o w n i k czyli moszna stanowi u mężczyzn typ rodzajowy. Gruczoły nasienne opuszczają jamę miednicową już w samym zalążku (zobacz str. 45, fig. 28) i są u dojrzałego dziecka złożone we worku skórnym, zewnątrz tułowia i poniżej cewek moczowych, pomiędzy udami. Kanał nasieniowy uchodzi z powrotem do miednicy i wpada do cewki moczowej, skąd wyrzucanym bywa na zewnątrz. U mężczyzn ma przeto cewka moczowa podwójne zadanie, polegające nie tylko na wydalaniu zawartości z pęcherza moczowego, ale także i wytworów moszny albo jądrownika. Dlatego jest też tak długą, a zarazem silną w stanie przepełnienia krwią. Pokrewnemi narządom kobiecym są także jądrowniki u mężczyzn, jako też rurki przywodzące i odwodzące, a nadto narządy lubieżne przy cewce moczowej i włókna nerwowe. Natomiast przybytek płodu jest u kobiet stosunkowo nadzwyczaj wytworzony, gdy tymczasem u mężczyzny pozostał tylko jako mała resztka i to w zupełnie zanikłym stanie. Cewka moczowa u kobiet jest krótką i pomocną jedynie w odbywaniu czynności pęcherza moczowego, u mężczyzn natomiast ma jeszcze zadanie doprowadzania nasienia na miejsce swej działalności, skąd też pochodzi jej nieuzasadniony rozwój. — Wszędzie znajdujemy przeto zastosowanie tylko do zadań płciowych i stąd pochodzi też warunkowa

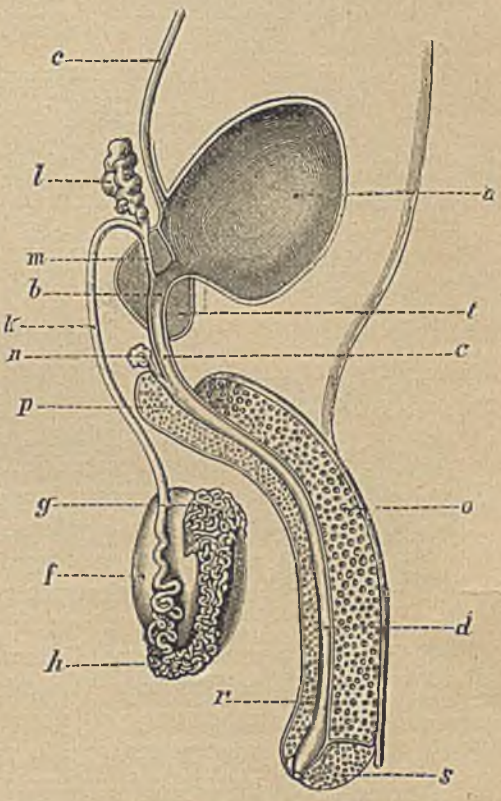


Fig. 139. Półwzorowe wyobrażenie męskiego narządu moczowego i płciowego.

e Moczowód. *a* Pęcherz moczowy. *t* Gruczoł występujący. *b* Szyjka pęcherzowa. *c* Błoniasta część cewki moczowej. *d* Część członka cewki moczowej. *n* Gruczoły Cowpera. *o* Ciałka prężne. *p* Cebulki cewki moczowej. *r* Corpus cavernosum urothrae. *g* Żołądź. *f* Jądro. *g* Główka przyjądrza. *h* Chwost przyjądrza. *k* Przewód nasienny. *l* Pęcherzyki nasienne. *m* Kanał wytrysku. Według Königa.

zmiana pojedyńczych części, chociaż podpadające zewnętrzne rozmaitości płciowe w istocie równe posiadają zasady.

Fig. 140.
Włókna nasienne czyli plemniki człowieka.
a i *b* wyobrażają wijące się poruszenia ogonka.
Według Königa.

Fig. 139 podaje nam komórki jajek i płodu. Wyobrażają one też całkiem odmienne utwory. Skoro zaś zobopólne zadanie płciowe jeszcze pod ściślejszą weźmiemy rozwagę, natenczas dojdziemy do następujących orzeczeń:

1. Mężczyzna wytwarza nasienie, od którego zależy rośnięcie plemnika;
2. Kobieta wytwarza jajka czyli właściwy przedmiot rozpładniania;
3. Mężczyzna wydziela nasienie;
4. Kobieta odbiera takowe;
5. Zadanie płciowe mężczyzny jest z chwilą tą ukończonem;
6. Zadanie płciowe kobiety ma dalsze następstwa i kończy się z chwilą dojrzałości płodu porodem i odżywianiem dojrzałego owocu żywota swego;
7. Popęd płciowy służy tylko do zapewnienia rozpładniania i jest zależnym od czynności gruczołów zawiązkowych.

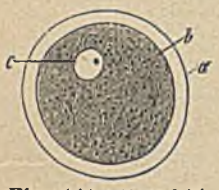


Fig. 141. Komórki jajkowe człowieka.
a Gęsta warstwa zewnętrzna. *b* Część białkowata. *c* Jądro z ciałkiem jądrowem.
Według Köllikera.

Zadania płciowe kobiety są przeto o wiele znaczniejsze od podobnych zadań mężczyzny i rozchorowanie się takowych pociąga za sobą o wiele groźniejsze skutki dla potomstwa aniżeli podobne choroby u mężczyzny. Celem narządów płciowych jest przeto wytwarzanie komórek i doprowadzanie ich ku sobie zapomocą wzajemnego połączenia narządów, stanowiąc w ten sposób zaczątek nowego człowieka. Ponieważ zaś zwierzęta ssące, tak samo jak człowiek, obdarzone są znacznie rozwiniętym organizmem, więc połączenie zawiązkowych komórek nie jest czasem tak pojedyńczą czynnością, jako wylęganie we wodzie rybich komórek zawiązkowych zapomocą słońca. Do wytwarzania komórek, jako też do ich doprowadzania istnieją przeto szczególne narządy, a oprócz tego konieczną jest jeszcze pewna czynność, poprzedzająca ich połączenie i wytwarzająca silne podniecenie czyli wzburzenie. Czynnością tą jest chwila spółkowania, stanowiąca w wieku dojrzałym i przy dobrem zdrowiu szczyt rozkoszy życia i to zarówno u osobników żeńskich jako też i męskich. Stąd też najwyższy stopień ofiarowania siły i życia zachodzi podobnie u ludzi jako i zwierząt w tej chwili, gdy zawładnie niemi popęd miłości.

Akt spółkowania mężczyzny z kobietą.

Dla mężczyzny oznacza ona chwila wydzielanie dojrzałego nasienia, które popycha go do stwierdzania siły, udzielonej mu przez naturę; u kobiety natomiast oznacza ona tylko przyjmowanie nasienia, a nie równoczesne wydzielanie jaja. Wiemy już bowiem, że takowe odłącza się mniejwięcej co cztery tygodnie z jajnika i wędruje do macicy, pomimo że kobiecie nic o tem nie wiadomo. Wiemy tylko, że po upływie peryody czyli miesiączki podniecenie płciowe u kobiety zwykle bywa najrzeźwiejsze, z czego należy wnioskować, jakoby w tym czasie natura wspierała połączenie się z mężczyzną, prawdopodobnie wysyłając jajko na wędrówkę, ażeby biegło czyli spieszyło naprzeciw plemnika. Narody, dążące do licznego potomstwa, z zamiłowaniem w tym czasie zwykły spółkować, albowiem w takich wypadkach prędzej osiągały zamierzony cel. Gromadzenie się nasienia u mężczyzny nie jest ściśle spojone z pewnym okresem czasu, ale przeciwnie zależy od jego sposobu życia i zdrowotności. Jeżeli zaś nie znajduje się w stanie chorobliwym, wtedy podczas czuwania podlega wydzielanie nasienia całkiem jego woli. U obydwu rodzajów zachodzi więc tutaj pewna żywiołowa różnica. Skoro tedy silny mężczyzna wiedzie żywot czysty i wstrzemięźliwy, wtenczas podczas snu natura sama stara się o czasowe wydalenie nasienia, sprawiając zdrowemu mężczyźnie pewną ulgę, gdyż zwalnia go od jakiegoś nadmiaru. Pozostała zaś przewyżka bywa wyssaną i zużytą na korzyść organizmu. W razie pośledniejszej czynności męskich narządów, zmniejsza się także wytwarzanie ilości nasienia. Mężczyźni o żywych uczuciach i wielkiej płciowej działalności, chełpiący się swą męską siłą, są to osobniki, mniej lub więcej nerwowo podniecone, a później często podlegające chorobom na rdzeń kręgowy i mózg. Gdyby jednak pielęgnowali karność w tej mierze, jako też wszystkiego unikali, co wzburza nerwy płciowe, przytem codziennie pracowali cieleśnie, wtenczas i u nich zmniejszyłby się silny popęd płciowy, a zarazem opanowałby ich spokój, poprzednio całkiem nieznany. To samo odnosi się do kobiet łatwo zapalających się namiętnością.

Podobnie jak mężczyzna zdolnym jest każdego czasu spółkować, skoro wola jego albo też namiętne podniecenie do tego go skłania, zarówno też kobieta zdolną jest każdego czasu przyjmować nasienie. Obustronne wyczerpanie albo też choroba doprowadza naturalnie do stanu wyjątkowego. W chwili spółkowania zachodzi jednak u nich ta różnica, że u mężczyzny nasienniki zawsze bywają wydzielane, podczas gdy u kobiety nie za każdym razem jajka są przygotowane. Ażeby tę nierówność możliwie wyjednać, nadała natura plemnikowi żywotność, trwającą częstokroć nawet 14 dni, która powoduje, że plemnik, wspierany wypadkami zachodzącymi, powoli dochodzi do szyjki macicznej i tamże dopóty żywy przebywa, dopóki nie natrafi albo na jaje albo też wkońcu się rozpuści. Plemnik niejednokrotnie dochodzi nawet do jajowodu

i dalej, z czego następnie powstają o tyle niebezpieczne brzemienności brzuszne. (Zobacz to w części III.) Co do liczby przewyższa plemnik także znacznie jaja kobiece.

Przy spółkowaniu kobieta nie wydaje nic więcej, jak nieco śluzu z gruczołów płciowych i zajmuje stanowisko bierne; jej podniecenie, pożądliwość, jako też ułożenie macicy itp. skierowane jest tylko do przyjmowania. Stosunek ten czyni u niej właśnie akt spółkowania znacznie innym, aniżeli u mężczyzny, ponieważ kobieta mniej potrzebuje przytem siły nerwowej i mięśniowej, chociaż i u niej działa on zużywająco i nadweręża narządy płciowe. W razie korzystnego układu macicy i żywotnościowego nasienia, może zapłodnienie nastąpić także bez jej spółudziału, co u kobiet obojętnych i tylko z pewną odrazą poddających się objęciom małżonka, częstokroć w rzeczywistości zachodzi. Kobiety chorobliwe powinny więc bardzo ostrożnie zachowywać się w razie spółkowania, gdy zaś kobiety chore całkiem powinny go unikać; małżonkowie nie chcący osięgnąć licznego potomstwa powinni nadto być nadzwyczaj wstrzemięźliwymi.

Przeważni ludzie dotąd nie są świadomi, jako w małżeństwie powinni się zachowywać. Kiedy wpływa szkodliwie spółkowanie płciowe? Jak często wolno łączyć się zdrowym małżonkom?

Niestety stwierdzić wypada, że liczne istnieją nerwowe niedomagania i długoletnie słabości, jako też zapalenia narządów miedniczych u kobiet, które przeważnie są następstwem nieograniczonego zadowalania podnieconego popędu płciowego w pierwszym roku swego małżeństwa. Gdyby mężczyźni nie byli o tyle wyuzdanymi a dziewice więcej uświadomione i gdyby takowe posiadały więcej umiejętności przyrodniczej, jako też posiadały nieco pojęcia o powstawaniu tych chorób i o praktycznem lecznictwie, które każdy dobrze wychowany człowiek naszych czasów powinien posiadać, wtenczas możnaby wiele uniknąć i niejedno zagadkowe cierpienie płciowe wogóle nie mogłoby powstać.

Poważny ten rozdział zalecamy ścisłej rozwadze szczególnie młodym mężatkom i dojrzałym dziewicom, zamierzającym wstąpić w stan małżeński, gdyż w ich ręku spoczywa możliwość ochronienia siebie i swego małżonka od przyszłej nędzy. Dziecięca uległość kobiety i zachodząca po dziś dzień przeważnie wyraźna jej nieświadomość pod względem płciowym, jest dla mężczyzny największem niebezpieczeństwem; czem młodszym on sam jest i mniej doświadczonym, tem łatwiej przy boku nieświadomej kobiety popadnie w życie wyuzdane. W każdym więc razie powinna kobieta zachować władzę, szczęśliwość bowiem nieograniczonego posiadania, zdolna jest nawet mężczyznę o stałym charakterze nakłonić do nieumiarkowania, szkodliwego obydwu osobnikom.

Może tu niektórzy czytelnicy zauważą, że podobne objaśnienie dziewcząt nie zgadza się z ich wrodzoną delikatnością i trwogą przed wszystkiemi podobnemi sprawami. Dziewice prawdziwie wstydliwe wzbraniają

się bowiem czytać pisma, któreby obrażały ich uczucia. Jako też w istocie dzieje się podobnie, a niestety częstokroć jeszcze całkiem inaczej. Słysząc bowiem nieraz o wszelkiego rodzaju niechlujstwach, nieomieszka wzburzona ich fantazya wyobrażać im o małżeństwie najniemożliwsze rzeczy. Co prawda, czytały one dosyć ślizgie romanse, jako też wiodły nader dwuznaczne rozmowy z „mądremi“ przyjaciółkami, lecz obydwie nigdy nie nauczyły się myśleć i rozmawiać rzeczowo i umiejętnościowo o najważniejszych sprawach ludzkich, jak to zdolnym jest uczynić mężczyzna wykształcony i jak tego uczy się mężczyzna już w swojej młodości. Z tego powodu przeważna część kobiet, wstępujących w stan małżeński, niezdolną jest sprostać zadaniu małżeńskiemu i macierzyńskiemu. Dopiero wtenczas stają się mądrzejszemi, gdy swą nieświadomość przypłaciły różnemi dolegliwościami, a dziecko pierworodne dużo wycierpiało z powodu licznych uchybień niedoświadczonej matki.

Jak wiele też kobiet narzekało już przed nami, wołając boleśnie: Ach, czemuż wcześniej nas w tej sprawie nie objaśniono?!

Niechaj więc niniejsza książka posłuży im ku potrzebnemu wyjaśnieniu, byle je tylko należycie uczciły i szczerze wzięły sobie takowe do serca.

Prawdziwie wstydliwe uczucie jest niewątpliwie najładniejszą ozdobą kobiety, ale takowe nie istnieje jedynie w dziecięcej nieświadomości, jako też obok braku ścisłego rozumowania i powagi, ale tylko obok dojrzałej woli i myślenia, a nadto obok dokładnych świadomości o świecie i ludziach. Czytanie złych i niemoralnych piśmideł winny dziewczęta wogóle zaniechać; oprócz tego nie powinny nigdy brać udziału w rozmowach dwuznacznych, natomiast na podstawie wiadomości botanicznych (nauka o roślinach) i zoologicznych (nauka o zwierzętach) mają dokładnie poznać przebieg macierzyństwa, z a n i m s a m e zostaną matkami. Ze względu na ich późniejsze zadanie życiowe działałoby to zastanawiająco i pouczająco, nie pozbawiając ich dziewiczej wstydliwości, a zarazem zapewniając szczęście ich potomstwu.

Jednakże najlepsze nawet pisma niezdolne są ofiarować tego młodym kobietom, co w sobie powinne zawierać, to jest godność kobiecą i ową wewnętrzną wyższość, otaczającą nawet nieuświadomione dziewczęta. Folgując bowiem wewnętrznemu popędowi, nieświadomie małżonkowi odmawia nadużywania, a zapomocą wpływu swej istoty usposabia go nawet delikatnie uczuciowo, czyniąc go zarazem wstydliwym, jakim poprzednio niezawodnie nigdy nie był. A to wszystko na większą chwałę małżeństwa i dziatek!

W jaki sposób przyjmą więc nasze nauki p o d o b n e dziewice i kobiety, — zwłaszcza jeżeli dobre zyskały wykształcenie szkolne — ? Oto czego uczuciem niezdolne są jeszcze pojąć, to przynajmniej rozumem będą mogły owładnąć, a przy sposobności nauczą się spokojnie rzeczowo myśleć o rzeczach, które tylko nieczyste i wzburzone natury z zamiłowaniem lubią nazywać „n i e p r z y s t o j n o ś c i ą.“

Skoro jednak zawrą śluby małżeńskie, wtenczas żywo stanie im przed oczyma, co dotąd czytały, a wszystko co dawniej wydawało się im martwe i niezrozumiałe, nagle zyska rzeczywistą postać.

Tyle dla dziewcząt!

Kobietom zaś na jeden szczególny punkt przy spółkowaniu zwracamy uwagę.

Jeżeli spółkowanie zarówno mężczyznę jako i kobietę ma uszczęśliwić i korzystnie wpływać na zobopólną zdrowotność, wtenczas niezbędnie jest potrzebną w tej mierze zarówno cielesna uroda, jako też zdrowe czynności. Chorobliwe objawy, jako nieprzyjemne wonie, brzydka skóra, nerwowość podczas aktu spółkowania, upławy u kobiet, albo nawet zyskane wady, jako zastarzałe przerwy w kroczu u kobiety itp., wszystko to zdolnem jest przejąć mężczyznę odrazą, i powoli wpływa oziębiająco na jego uczucia. Z powodu przerwy w kroczu staje się bowiem wejście do pochwy znacznie szerszem, przez co zmniejsza się ściśnięcie prącia męskiego, co znowu osłabia podrażnienie, które mężczyzna potrzebuje w celu załatwienia aktu przy spółkowaniu. Uczucie jego rozkoszy zmniejsza się za każdem połączeniem, a u mężczyzn moralnie nierozwiniętych częstokroć powoduje to nawet niezachowanie wierności małżeńskiej, pomimo że biedna, pożałowania godna kobieta, o wpływie tego błędu nie ma nawet pojęcia. Lecz przy dobrze zachowanych narządach płciowych jest uczucie k o b i e c e także wiele dosadniejszem, aniżeli w razie okaleczenia. Skoro więc kobieta wątpi o swej prawidłowej właściwości, niechaj każe się przez lekarza zbadać, a po udowodnieniu istnienia zastarzałej przerwy w kroczu winna poddać się operacyi, która nie jest wcale niebezpieczną. (Zobacz „Operacya krocza“.) Usuwa ona skutki porodów, a niezadługo staje się kobieta znowu pożądaną mężczyźnie.

W ogólności powinna uprawiać pielęgnowanie skóry i gimnastykę, jako też studyować nasz rozdział o pielęgnowaniu urody. Zdrowie udziela urodę, a gustowne ubieranie się i umysłowe wykształcenie uszlachetnia i podwyższa jej wdzięki.

Praktyczne reguły w małżeństwie.

Ponieważ przy akcie spółkowania zużywa się siłę nerwów, a zarazem bywają nadwerężane wewnętrzne narządy, jako też zachodzą wydzielania elektryczności, przeto dla obydwu osobników znamionuje ono czynność, która pod każdym względem nie jest obojętną dla zdrowia. Objawy chorobliwego życia płciowego omówimy w następującym rozdziale; obecnie chcemy tylko normalne stosunki wziąć pod rozwagę, ażeby w ten sposób niedoświadczonym małżonkom dać pewnego rodzaju podstawę. Lekkomyślność, z jaką szczególnie mężczyźni czasami traktują

życie płciowe, jest całkiem nieuzasadnioną. U kobiet bowiem pozostawia spółkowanie płciowe nietylko poważne następstwa, za które mężczyzna czasami większą ponosi odpowiedzialność aniżeli kobieta, ale zarazem obydwoje są odpowiedzialnymi wobec dziecka, którego możliwie wcale sobie nie życzyli, a które „przypadkowo“ zostało spłodzonem; wkońcu zaś ma spółkowanie dla obu pewnego rodzaju znaczenie pod względem ich duchownej zdolności, leczenia chronicznych chorób, żywotności itp. U osób wstrzemięźliwych i zdrowych pojawia się popęd płciowy dopiero wtenczas, gdy się pojawi miłość, co znaczy — że tak właściwie b y ć powinno. Niestety u rodzaju męskiego rzadko tylko dzieje się podobnie Całkiem przewrotne wychowanie zwykle na tem się opiera, że dla mężczyzn istnieją inne zasady obyczajowe, aniżeli dla kobiet, a nadto alkohol, umysłowe przepracowanie, zły przykład itp. doprowadzają do tego, że niewyrośnięci jeszcze młodzieńcy zwykli już spółkować, pomimo że prawdziwej miłości jeszcze nie znają, mniemając w swem niedoświadczeniu, że jest to potrzebnem czyli koniecznem dla ich zdrowotności. Przedwczesna ich słabość, a później niedołężne potomstwo w małżeństwie, oto skutki takiego wyuzdanego życia, a nadto rozliczne zakażenia, powstałe z powodu zaraźliwych chorób płciowych, przepełnienie domów podrzutkami, duchowo i cieleśnie podupadłe dziewczyny, oddające się zawodowemu wszeteczeństwu (prostytucyi), ażeby za pieniądze zadowalać tak zwane „potrzeby“ rodzaju męskiego. Zaiste smutne to widowisko, o którem żadna poważna kobieta nie powinna zapominać, gdyż przeszłość ich mężów nie jest im przecież obojętną, a tem mniej przyszłość własnych ich synów. Kobiety powinny się łączyć, ażeby o tyle wpłynąć na własny swój rodzaj, iżby coraz mniej osobników żeńskich oddawało się rzeczonemu procederowi. Podobnie powinne starać się oddziaływać na jednostki męskie, z któremi pozostają w bliższej styczności, ażeby takowe o ile możności wiodły żywot wstrzemięźliwszy, a zarazem nauczyły wstydzić się życia, jakie przeważna ich część obecnie wiedzie. Niestety dopiero mniejsza część kobiet tak dalece postąpiła, ażeby świadomie i wytrwale działać w tym kierunku. Dzięki jednak niestrudzonej działalności postępowego świata kobiecego, liczba ich corocznie się wzmaga.

Pomimo, że rodzaj męski z zamiłowaniem zowie się „silniejszym“, to jednak pod względem obyczajowym jest on znacznie słabszym. Częściowo dlatego, ponieważ natura obdarzyła go silniejszym popędem płciowym, niejednokrotnie pozbawiającego go panowania nad samym sobą, to znowu z tej przyczyny, że kobieta w czasie swego macierzyństwa ma pewną podporę, której mężczyźnie brakuje. M ę ż c z y z n a nigdy nie ponosi skutków swej czynności, k o b i e t a natomiast w całej pełni i właśnie ta okoliczność czyni ją rozsądniejszą i wstrzemięźliwszą. Gdyby to zawsze zależało od kobiety, wtenczas byłoby też nieskończenie mniej dzieci na świecie. Mężczyzna jest więc czynnikiem pobudzającym, kobieta troszczy się tylko o prawdziwą miarę. W ten sposób obydwoje się uzupełniają.

Nie chcemy jednak tem samem powiedzieć, jakoby kobieta wogóle nie posiadała popędu płciowego. Energiczne i silne jednostki żeńskie obdarzone są nim nawet w sposób dosyć wyraźny i nieraz bardzo cierpią z powodu bezżenności. Przewrotny obyczaj dotąd nauczał, że kobieta nie powinna tego wyjawić innym, ani nawet sama przed sobą do rzeczonego popędu się przyznać; uważano to za niemoralność, a zarazem nieobyczajność, przez co znowu świat zyskał wiele tajemniczości, kłamstwa i nienaturalności. Skoro natura obydwa rodzaje obdarzyła równymi narządami, tedy samo przez się rozumie się, że musiała im też udzielić bardzo podobne uczucia, odpowiednie ich rodzajowym zadaniom. W przeciwnym razie byłoby zadowolenie i rozkosz tylko po jednej stronie, zgwałcenia, smutku i boleści doznawałaby znowu tylko druga jednostka. Natura jednak dary swe nigdy tak nie rozdziela! Miłująca kobieta zarówno gorąco tęskni i pragnie za ulubionym mężczyzną, jak kochający mężczyzna tęskni za wybraną sobie niewiastą. Czem więcej kobieta umysłowo jest rozwiniętą i ekonomicznie mniej zależną, tem dosadniej i bardziej stanowczo pojawiają się uczucia. Szlachetne kobiety przez to nie postradają jeszcze swego wdzięcznego czaru prawdziwego charakteru kobiecego, ale natomiast usposobienie dziecięce, zależne i trwożliwe.

Niechaj więc żadna kobieta nie powstydzi się swych naturalnych uczuć, wszakże powinna wystrzegać się utraty zapanowania nad sobą, jako też ofiarowania swej godności i pozbawienia wszelkiej wstrzemięźliwości. Nawet najgorętsza miłość nie jest zdolną długo przezwyciężyć takiej utraty i wkońcu skutkiem tego ponosi szkodę, gdy zaś kobieta pieszczotliwa, a nawet płonąca miłością, która nigdy nie utraciła zapanowania nad samą sobą, nigdy też nie postrada pewnej władzy nad swoim mężem.

Lekarz kobiecy niestety zapoznaje się z nader smutnymi stosunkami małżeńskimi, które zawinili częstokroć obydwaj małżonkowie. Nieraz podpada mu też bezwstydność kobieca, który to czynnik zdolnym jest całe obcowanie miłosne zamienić w brutalność czyli szorstkość. Lecz i poczucie wstydliwości jest pewnego rodzaju przymiotem, który wytworzonym został przez duchowo wyższy stan cywilizacyi. Kobiety, nie posiadające rzeczonego przymiotu, zaprawdę niżej stoją od innych, gdyż utraciły one to, co je wielce odróżnia od zwierząt. Mężczyzna żyjący w dzisiejszych czasach, jest na najlepszej drodze, ażeby zarówno w małżeństwie jako i poza takowem spółkowanie upośledzić do aktu zwierzęcego, gwoli własnego zadowolenia i własnej rozkoszy, bez najmniejszego względu na kobietę. Jeżeli więc ta zgodzi się na rzeczony upadek, a co gorsza własnem postępowaniem jeszcze go wspiera, wtenczas równocześnie z tym rodzajem miłości zanika także powaga jej własnej osoby, przyczem sama w ten sposób największą ponosi szkodę. Bezwzględność mężczyzny w wielu małżeństwach po większej części jest wytworem słabości kobiety, jako też braku wstydliwości u niej i nadania

sobie powagi. W ogólności uważamy małżeństwo jako prawdziwe tylko wtenczas, jeżeli zachodzi oczywista miłość, gdyż małżeństwo bez miłości jest wszeteczeństwem, — albowiem każde połączenie się małżonków jest małą uroczystością miłosną, poprzedzaną żywą tęsknotą i uszczęśliwiającem zadowoleniem. Nigdy nie powinno spółkowanie być czemś pospolitem, jak np. dobry obiad, do którego człowiek jest przyzwyczajonym; to bowiem jest powolnem zanikaniem miłości. Jak rzadko jednak zachodzą takie dostojne, a zarazem szlachetne małżeństwa! W ogólności zarówno u bogatych jako też biednych można zauważyć przerażająco puste i niepowściągliwe stosunki, bez wszelkiego uczucia i szczęśliwości — u nas zaś może więcej aniżeli gdzieindziej.

Cóż jednak w pierwszym rzędzie przyczynia się do trwałego szczęścia w małżeństwie? Oto przedewszystkiem wstrzemięźliwość obydwu małżonków, a powtóre wstydliwość i stałość kobiety. Owe trzy czynniki zdolne są utrzymać na więzi nawet mężczyznę o słabym charakterze, zamieniając go w godziwego małżonka i ojca rodziny.

W ten sposób wskazaliśmy, o ile zależy od kobiety, ażeby własne małżeństwo ukształtować sobie miło i zdrowotnie; teraz jeszcze nieco o dokładnem uregulowaniu jej własnego pożycia małżeńskiego.

Pomiędzy 14 i 16 rokiem rozpoczyna się u dziewcząt czas pokwitania czyli czynności gruczołów zawiązkowych; podobnie dzieje się także u chłopców. Z rozpoczęciem miesięcznych krwawych wybroczeń zaczyna się także regularne wytwarzanie dojrzałych jaj, a zarazem następuje powolna przemiana z dziecka na dziewicę, jako też pojawianie dawniej nigdy nieznanych uczuć i coraz więcej wzmagające się trwożliwe zainteresowanie się płcią męską. Cieleśnie zupełnie rozwiniętą jest kobieta mniejwięcej z ukończonym 20 lub 21 rokiem. Wówczas i kościec, który zazwyczaj najdłużej rośnie, dosięgnął szczytu swego rozwoju. W naszych stronach dziewczyna teraz dopiero winna zacząć myśleć o zamążpójściu. W razie mniej wydatnego rozwoju cielesnego niegodnem jest pochwały zawieranie małżeństwa z 18 lub nawet 17 rokiem życia, gdyż tylko potomkowie dojrzałych ludzi mogą być o pełnej sile. Przecież i drzewo dopiero wtenczas rodzi owoce, gdy dosięgło pewnego wieku! Należałoby córkom o tem częściej nadmieniać.

Mężczyzna nieco później dojrzewa aniżeli kobieta i jest zupełnie wyrośniętym około 23 lub 24 roku życia. Do tego czasu powinien żyć wstrzemięźliwie, ażeby z całą swą siłą i energią wstąpił w stan małżeński, następnie wszystko ofiarując potomstwu. Właśnie też w tym wieku podlega najwięcej popędowi płciowemu i jeżeli mu brak zewnętrznej i wewnętrznej podpory, a nadto wkrótce nie zawrze ślubów małżeńskich, wtenczas popełni w życiu wiele niedorzeczności. Niestety stosunki zarobkowe utrudniają coraz więcej wcześniejsze zawarcie małżeństwa, tak że większa część mężczyzn dopiero z trzydziestym rokiem o żeniaczce może pomyśleć. Obyczajowe wychowanie rodzaju męskiego jest wskutek tego częstokroć niedostatecznem, a we wszystkich warstwach społeczeń-

stwa rozpowszechnia się zarazem wszeteczeństwo. Jakby tu można temu zapobiedz?

Wieczne powtarzanie młodemu lecz dojrzałemu mężczyźnie, ażeby żył wstrzemięźliwie, mało w tym wieku odniesie trwałego skutku. Plemniki bowiem coraz więcej i energiczniej się uwydatniają, przeto dłuższe przytłumianie popędu płciowego dla obydwu rodzai jest nienaturalnem, a wprost szkodliwem w razie zażyłych stosunków towarzyskich, lub też przy zachodzących warunkach życia, powodujących w inny sposób podniecenie i niestety częstokroć są powodem różnych tajemnych zboczeń. Smutne te stosunki zmieniłyby się tylko wtenczas, gdyby mężczyznom skrócono czas studyów, a — dziewczynom wychodzącym za mąż ofiarowano dostateczny posag; cóż, kiedy zawód mężczyzn zamierzających osięgnąć wyższe stanowiska, nie można zmienić z dzisiaj na jutro. Tymczasem wymagania w gospodarstwie domowem niestety zamiast zmniejszać coraz bardziej się wzmagają, a posag częstokroć pozostaje niżej zera. Nie chcąc, ażeby stąd wyniknęły gorsze jakie następstwa, mamy tylko jeden sposób wyjścia, a tym jest zdolność zarobkowania dziewcząt. Skoro jaka para przyrzekła sobie wzajemną miłość, natenczas bez względu na uprzedzenie stanu i zewnętrzne trudności, zawierać powinni zarówno młodzieńcy z 25, jako i dziewice z 22 rokiem związki małżeńskie. Nigdy jednak nie powinni czynić tego bez rozwagi, jak to często zdarza się u ludzi niezamożnych. Sprawę potomstwa zaś winni nowożeńcy sami dostatecznie omówić i uregulować; w pierwszych latach spólnego pożycia dozwolić co najwyżej na jedno dziecię, gdyż niema nic gorszego, jak mnożąca się liczba dziatek, gdy tymczasem matka cieleśnie coraz więcej podupada na zdrowiu a ojciec za mało zapracuje na utrzymanie. Pod takimi warunkami znika nie tylko szczęście domowe, ale zarazem powaga zewnętrzna. Następnie trzeba uregulować urządzenie domowe, ubiorów i żywności, które po dziś dzień pochłaniają niesłychane sumy, lecz we wszystkiem trzeba się rządzić rozsądkiem, nigdy zaś według zasad powszechnie praktykowanych. Ażeby zaś w razie niespodziewanej śmierci, którąby jednego z nich zaskoczyła, nie wprawić pozostałego przy życiu w przykre położenie, przeto sam rozsądek wymaga, iżby każdy z małżonków, stosownie do możliwości płacenia zabezpieczył się na wypadek śmierci, a wreszcie niechaj kobieta zarobek swój dołoży ku dochodom męża, przytem obydwoje o ile możności powinni żyć jak najskromniej, dopóki mężczyzna nie osięgnie korzystniejszego stanowiska. Zapomocą nieco dowcipu i dobrej woli zdołałoby się uszczęśliwić niejedną okrutnie rozłączoną parę zakochanych, albo też skrócić uciemiężony stan „siedmioletniego oblubienictwa“, skutkiem czego szczególnie rodzaj żeński wielce cierpi na duszy i ciele, a wszystko zamienić na stosunek lepszy i zdrowszy. Jeżeli istnieją uregulowane stosunki familijne, natenczas nigdy nie zabraknie na jakiej takiej zapomodze ze strony przychylnych bliższych krewnych, a mała wyprawa także się znajdzie, lecz przeważnie brak tu tylko koniecznego porozumienia. Staro-

świeckie żywe maszyny rachunkowe w osobie pensyonowanego i upartego ojca, lub też małodusznej matki z lichemi dochodami, albo też skąpej ciotki, po której spodziewamy się jakiego spadku i jeszcze różni inni ludzie zwykli o rozum przychodzić, że młodzi ludzie zamierzają się żenić, zanim „coś posiedli“ albo też zanim „on czemś został.“ Skoro jednak młoda para godną jest zaufania, tj. pełną silnej woli i rozwagi, a nadto posiada zalety pracowitości i staranności, jeżeli przedewszystkiem ona wychowaną jest gospodarnie i zdolną do zarobkowania, wtenczas nie należy przeszkadzać jej w poślubieniu. Pobłogosławcie młodożeńcom na obraną sobie drogę! Jednakże w krytycznych położeniach dopomóżcie im o ile zdołacie; nie opuszczajcie ich, jeżeli nie powodzi im się według życzenia. Będą oni po wszystkie czasy wam wdzięcznymi, a z ich ogniska domowego dla was wypływać będzie obfite źródło radości.

Jakby to ładnie było, gdyby ludzie pojęli, jak samych siebie i innych uszczęśliwić! Nieprawdą jest, iż tylko wiele pieniędzy i pewne stanowisko szczęśliwość zapewniają. Ścisłe i duchowe spólne pożycie, skromność i honorowy sposób myślenia są o wiele konieczniejszemi do zachowania szczęścia, które w małem lecz przyjemnie urządzonem pomieszkaniu o trzech pokojach i kuchni o wiele większem szczęściem może zakwitnąć, aniżeli w eleganckiem pomieszkaniu z sześciu pokojami, liczną służbą itp., gdzie prawdziwego szczęścia częstokroć brak na każdym kroku. Gotować i rozsądnie obchodzić się z pieniędzmi musi umieć każda kobieta, zarówno czy ona jest nauczycielką, urzędniczką pocztową lub artystyczną hafciarką, lekarką albo też malarką, gdyż w przeciwnym razie wnet nastąpi niezadowolenie, zwłaszcza jeżeli stosunki na większe wydatki nie pozwalają. Mając tylko nieco dobrej chęci, wszystkiego wnet można się nauczyć. Garderoba kobiety zawsze może gustownie być dobraną a mimo to tanią, skoro tylko mniejsze zmiany sama zdolną jest porobić i jeżeli wie, jak należy ubiór ochraniać. Zaprowadzając w domu jarską kuchnię, można także przy pożywaniu dużo zaoszczędzić, przyczem niejeden grosz pozostanie w kieszeni, zwłaszcza jeżeli wyrzekniemy się alkoholu, a oprócz tego pieniędzy nie będziemy wyrzucać na tytoń. A cóż na tem stracimy? Zaprawdę nic dobrego ani też ładnego, chyba że przekonanie ciemiężące każdego rozumnego człowieka, iż przez nierozsądne używanie szkodzi sobie na zdrowiu, a pieniądz przeważnie ciężko zapracowany bezmyślnie wyrzuca oknem. Przecież zysk stąd wynikający każdemu dosyć jest jasnym!?

A jednak tak wielu nie chce go widzieć! Niechajby ci wszyscy wyrobili sobie przynajmniej rozsądne zapatrywanie o niektórych smutnych stosunkach towarzyskich: o 30 letniej córce wyższego urzędnika, która bez majątku godnego wspomnienia i bez zawodowego wykształcenia, lecz z wygórowanemi nawyknieniami i kosztownemi wymaganiami z powodu nowomodnych strojów, zawsze jeszcze oczekuje męża, któryby wreszcie ofiarował jej stanowisko i dobrobyt. Gdzieindziej znowu widzimy licho

płatnego 28-letniego doktora prawa, w którego żyłach krew wre i kipi, a u którego mimo zapomogi ojcowskiej zawsze są puste kieszenie, lecz wieczorem musi zapijać szampana i niejednokrotnie co dzień wypala najmniej 20 papierosów. Licząc jednak zaledwie 24 lat życia, musiał zerwać stosunki z swą kochanką młodości, ponieważ „ona była gołą, a on nic nie posiadał;“ gdy teraz stosuneczek z wesołą jedną baletniczką wydał mu się zbyt kosztownym, wyszukał sobie jakąś tam sprzedawaczkę gwoli rozweselenia. Lecz owa córka urzędnika także przeszła mały romansik; on był swego czasu ustanowionym porucznikiem, ona zaś nie miała potrzebnej kaucyi. A wiele to łez wylała z powodu przykrego rozejścia się z nim i jak wiele goryczy i tęsknoty wyżyła w następnych latach, podczas gdy młodość jej gwałtem pragnęła rozkoszy i szczęścia — o tem nikt się nie dowie. Teraz jest już „zwiędłą“, ze smutnym wyrazem twarzy, jako też „nerwową“, a częstokroć nudzącą się, przytem bieduje jak może i wkrótce całkiem traci nadzieje, gdy tymczasem ów doktor prawa zawsze wesoły i czerstwy używa świata, gdzie tylko się nadarzy sposobność, nie omieszkując zarazem oglądać się za bogatą małżonką, któraby popłaciła tajemne jego długi. Zresztą o nic więcej się nie troszczy.

Ona coraz bardziej więdnieje jako ofiara przyzwoitości i próżniactwa, gdy zaś on dojrzewa, ale — na koszt własnej moralności i ojcowskiej sakiewki.

Czyż nie są to stosunki prawdziwe lecz smutne a zarazem okrutne?! A tu wciąż jeszcze istnieją osoby biorące w obronę żeniaczkę w późniejszych latach, uważające według okoliczności bezżenność mężczyzn nawet jako coś nadzwyczaj rozumnego.

Otóż jeżeli osoby konserwatywne (zachowawcze) nie chcą nic słyszeć o nowych reformach małżeństwa, ponieważ należy obawiać się różnorodnych zawikłań, natenczas musimy im na tem miejscu oświadczyć, że właśnie te nienaturalne i zwyrodniałe stosunki doprowadzą do reformowania małżeństwa, które możliwie jeszcze bezwzględniej wszystkiemu nieszczęściu zapobiegną, aniżeli dzisiejsi reformatorzy wogóle mają na myśli. W przyszłości kobiety nie będą potrzebowały „cierpieć biedy“ z powodu porzucenia ich przez mężczyznę, ani też uważać za „wyzyskane“, gdyż mężczyzna je pożądał (zobacz „Kochankę młodości“ i „sprzedawaczkę.“) Wonczas postarają się one o nowe obyczajności, nadające im samym wolność i prawa, mężczyźnie natomiast powściągliwość w używaniu swych pożądliwości, a wreszcie przeciwnej stronie uwolnienie od panujących przesądów. Wtenczas ustanie także wszeteczeństwo w małżeństwie, istniejące wszędzie tam, gdzie kobiety mimowoli rodzą dzieci, ponieważ nie wyszły za mąż z miłości lecz w celu zabezpieczenia sobie bytu. Ze zgrozą będzie się też wonczas rozmawiać o przeszłości, w której panowało tyle tajemnej nędzy i kłamstwa, a zarazem tyle niedorzecznych i nienaturalnych stosunków. Zanim jednak tak dalece postąpimy, zalecamy na razie przynajmniej pojedyńczym młodym parom zastosowa-

nie się do naszych rad, w celu uratowania własnego szczęścia i służenia dobrym przykładem, co należy czynić, ażeby zachować naturalne stosunki życia. Trzeba więc za młodu zawierać związki małżeńskie, wszystko poprzednio dobrze sobie rozważywszy, nadto baczyć na skromny i oszczędny sposób życia, wolny od szkodliwych zabaw i błędnych nawyknień.

Bezwarunkowo nie powinno małżeństwo zachować znaczenia, jakie posiada dzisiaj zwłaszcza u kobiet, dla których takowe wszystko oznacza: zadanie, życie, zabezpieczenie siebie i dożywotnie stanowisko. W tym wypadku wszystko daje i działa mężczyzna! Kobieta tylko przyjmuje w sposób jak najwięcej poniżenia godny. Z chwilą jednak, odkąd kobieta zyska samodzielne życie duchowe, jako też własny zawód, a nadto gospodarną samodzielność i urzędowe spółuprawnienie, ustanie także istność nieograniczonego odbierania. Nie można zaprzeczyć, że początek takich zmian w jak najwyraźniejszej formie daje się już dzisiaj odczuwać i że już liczne istnieją małżeństwa, w których kobiety całkiem niepodpadająco zajmują stanowiska, powyżej przez nas wymienione. Są one wolnemi osobistościami, wywierającemi jak najlepszy wpływ na stosunek małżeński. Czem więcej ich zdolności są rozwiniętemi, tem lepiej kobieta będzie mogła stan małżeński połączyć z obowiązkami zawodowymi, zwłaszcza jeżeli zachodzi ograniczona liczba dziatek i wtenczas też sumiennie wypełni, co od postępowej kobiety musimy wymagać. Nie jest ona już teraz bezwolną maszyną porodową, nadto nie bywa zupełnie zużytą aktem rozpładniania, jako też nie stępieje w pętach małżeńskich. Małżeństwa zawarte z miłości są wtenczas o wiele szczęśliwszemi, mężczyzna nie jest już niewolnikiem ujarzmionym nieustanną robotą, który nigdy dostatecznie nie zapracuje, ażeby pokryć potrzeby licznej rodziny. Jeżeli jednak małżonkowie już więcej się nie zgadzają, a miłość wzajemna u nich zaniknęła, wtenczas mimo to nie dopuszczą do niegodnego stosunku; kobieta może bowiem żyć także bez męża, z czego wyniknie, że obydwoje staną się tylko „zarządcami dzieci", a chociaż bez poufnych związków małżeńskich żyć będą tylko dla dzieci, jeżeli wiek dojrzały wogóle udzielił im ku temu potrzebnego spokoju.

Ustalenie obyczajniejszych i więcej naturalnych stosunków mężowskich, a uchronienie samej siebie przed nędzą i uciemiężeniem, wszystko to spoczywa w ręku kobiety!

W sprawie uregulowania spólnego obcowania małżeńskiego należy jeszcze nadmienić, że wstrzemięźliwość na tem polega, ażeby spółkowaniu oddawać się o ile możności jak najmniej, lecz nie więcej aniżeli jeden lub dwa razy w miesiącu. Przez to zachowamy wiele siły cielesnej, a zarazem całą świeżość uczucia. Co tydzień powtarzające się albo też ponowne spółkowanie jest przeważnie za częstem i to zarówno dla mężczyzny jako i dla kobiety, a szkodzi tem więcej, o ile uciążliwszem jest życie zawodowe małżonka i czem delikatniejszą jest budowa ciała kobiety. Jest również ogólnie znanem, że wstrzemięźliwość mał-

żonków wpływa także korzystnie na siłę dziatek. Mimo to bardzo tylko nieznaczna liczba małżeństw do tego zwykła się stosować! Stąd też pochodzi, że tak wiele dzieci istnieje o słabych nerwach, które nigdy nie zaznają prawdziwej rozkoszy życia, ponieważ ich rodzice nie pomni nałożonych im obowiązków własne siły zmarnotrawili! Możnaby jednak zapobiedz wielu cierpieniom, gdyby zawsze pozostawało się w uświadomieniu o odpowiedzialności wobec nieurodzonych jeszcze potomków. W drugiej i trzeciej części niniejszego dzieła pomówimy obszerniej o cierpieniach kobiecych nabytych w małżeństwie, jako też chorobach dzieci, któremi zostały obarczone z winy rodziców. Z powodu naszej dorady, ażeby spółkowaniu w małżeństwie oddawać się tylko jeden lub dwa razy w miesiącu, natrafiliśmy jednak na znamienny opór. To też autorkę dochodziły w tej sprawie osobliwe i bardzo oburzające listy. W celu załagodzenia więc tychże żywiołów dodajemy jeszcze, że u z d r o w y c h małżonków w pierwszym roku pożycia, jako też po dłuższej rozłące itp. możnaby zażywać mniej ścisłych reguł, wogólności jednak powinna istnieć zasada mająca dla wszystkich równe znaczenie. Należy także rozważyć, że w tym zakroju czyni się zawsze zanadto a rzadko tylko za mało i dlatego nie należy wszystkiego cenić według stosunków osobistych.

Spółkowanie jest oprócz tego szkodliwem po poprzedniem cielesnem znużeniu, jako też w razie rozmaitych zachorowań, gdyż łatwo wprawia człowieka w stan wycieńczenia. Skoro w organizmie nastąpił jakibądź rozstrój i jeżeli musi znowu zastąpić utracone siły, a równocześnie toczy walkę z rozwojem pewnej choroby, wtenczas nie wolno sił spornych osłabiać i nie należy dozwalać na wydawanie sił nowych. W takich wypadkach zaleca się przeto wstrzemięźliwość w pożyciu małżeńskiem. Z podobnych przyczyn nie wolno także spółkować w czasie menstruacyi czyli miesięcznych krwawych upławów; w rzeczonym czasie macica podlega bowiem innym czynnościom i jest nieskłonną do wzburzeń płciowych, jako też przyjmowania nasienia. Jeżeli obcowanie mimo to zachodzi, wtenczas kobieta łatwo może się rozchorować i niebawem pojawią się boleści, nieprzyjemne uczucia, zapalenia i ogólne podrażnienie.

Jako polecenia godnym nie można także zalecać obyczaju spólnego sypiania małżonków. Jest on coprawda bardzo starożytnym i dawniej całkiem inne miał znaczenie, a szczególnie w wiekach średnich; z obecnymi stosunkami nie bardzo da się on jednak pogodzić. Ludzie teraźniejsi są więcej drażliwymi, dlatego też mniej wstrzemięźliwi, a nadto zbyt często o słabej budowie i chorowici. Stąd nie jest też na miejscu, ażeby wzajemnie wydychano swoje wyziewy, a tem mniej ażeby się nawzajem roznamiętniali z powodu zażyłego obcowania. Dwie obok siebie położone sypialnie również dozwalają poufnego pożycia małżeńskiego, chociaż nie znoszą wszelkich granic pomiędzy małżonkami. Jeżeli zaś dwie sypialnie nie są do dyspozycyi, wtenczas łóżka należy przynajmniej przy różnych ścianach ustawić, a nadto używać parawanu do przestawiania, któryby łóżko żony zasłaniał. Niezadługo też małżonkowie za-

uważą, że skutkiem podobnego urządzenia stanie się sposób ich obcowania delikatniejszy i względniejszy.

O ileż to mniej nieszczęśliwych dziatek przyszłoby również na świat, gdyby ich matka znała potęgę takiego parawanu. Niechajżeby więc nasza zachęta odniosła pożądany skutek.

Zachowanie się podczas menstrucyi czyli peryody, zwanej także regularnością.

Jak to już w poprzednich rozdziałach zaznaczyliśmy, nie należy krwawień miesięcznych uważać jako stan pewnej choroby. Regularność bowiem ma związek z pewnego rodzaju przebiegiem fizyologicznym (czynność życiowa w organizmie ludzi, zwierząt i roślin), przeto u kobiet zdrowych nie łączy się z żadnemi znamiennemi uciążliwościami. Kobiety takie mogą pracować, przechadzać się, kąpać, nie doznając żadnych przeszkód, jak to w rzeczywistości dzieje się u robotnic wiejskich i przeważnej części służebnych. Wobec wzmagającej się w dzisiejszych czasach zniewieściałości, trwożliwości i wątłości cielesnej, koniecznem jest do zachowania bezstronności nader często zaznaczać, że podczas regularności żadna kobieta nie potrzebuje chorować. Dziewczęta należy tak wychować, że o ile możności jak najmniej na regularność będą zważały. O znaczeniu tychże objawów należy je w poważny sposób objaśnić, jako też pouczyć o prawdziwem pielęgnowaniu ciała, nigdy jednak nie trzeba pozostawiać je w niepewności; a nadto postarać się, ażeby nieprzyjemny ten stan nie był zaraz ogólnie wiadomym. Istnieją bowiem rodziny, że natychmiast cały dom o tem się dowie, skoro pani albo córka czują się „niezdrowemi;“ pochodzi to zaś z powodu nadzwyczaj podpadającego zachowania się i przesadnego pielęgnowania albo też nazbyt jawnego obchodzenia się z całą tą sprawą. Nie jest tu jednak ani jedno, ani też drugie koniecznem lub polecenia godnem.

W innych znowu wypadkach nie należy przytłumiać wyraźnych stanów chorobliwych lub też nie zważać na nie, jeżeli regularnie się powtarzają, gdyż i przez to powstaje wiele szkodliwych następstw. Chwilowo mówimy tylko o zdrowej regularności.

Ma ona powtarzać się mniejwięcej co cztery tygodnie, lecz nigdy częściej aniżeli 11 do 13 razy do roku i to bez boleści, a za każdym razem nie powinna trwać dłużej, jak trzy do czterech dni. Ilość odchodzącej krwi (wybroczyn) winna wynosić 200 do 300 gramów; powinna ona być dobrze zabarwioną, co znaczy że ani żółtawą ani też zbyt ciemnego koloru, nadto nie ma zawierać wielkich kawałków śluzowych i powinna tylko sączyć. Ściekanie wybroczyny po nogach oznacza silniejszy dopływ krwi do macicy albo zerwanie mniejszych naczyń krwionośnych, które może się stać niebezpiecznem, a u osób całkiem zdrowych wogóle nie zachodzi.

Lecz i silniejszy odpływ śluzu przed regularnością i po jej minięciu nie jest koniecznym i zwykle uważać go można jako chorobliwy, jeżeli jest powodem nieprzyjemnego uczucia. Lżejsze darcie w kościach jako też przemijający ból w krzyżach, a nadto niechęć do nadwerężającej pracy umysłowej, zachodzi u wielu powszechnie zdrowych kobiet w pierwszym i drugim dniu peryody, lecz nie posiada to większego znaczenia. W dniach takich zaleca się unikania n a d z w y c z a j n y c h nadwerężeń, wszakże codzienne zatrudnienia niechaj przez to nie doznają przeszkody.

W świecie kobiecym wielką rolę odgrywa obawa przed „zaziębieniem“ podczas regularności. Co prawda niektóre kobiety w dniach tych są więcej wrażliwe aniżeli zazwyczaj. Jeżeli wtenczas przyłączy się rzeczywiste zaziębienie (zobacz w lecznictwie „Zaziębienie“), a przemiana materyi nie jest wtedy zbytecznie silną, albo też jeżeli odnośna kobieta z powodu zbytecznie ciepłego przyodziewku jest nadto wrażliwą i nie posiada skóry zahartowanej przez kąpiele powietrzne, wtenczas oczywiście można się nabawić większej choroby o dość silnych objawach.

Doświadczenia i wiary ludu nie należy bez wszystkiego lekceważyć! Kobiety, które gołemi stopami nigdy nie dotknęły ziemi, a których skóra częstokroć bywa rozgrzaną, oczywiście że w razie nagłego ochłodzenia podczas menstruacyi mogą się „zaziębić“, a to samo dotyczy nabawienia się mokrych nóg itp. podczas przechadzek. Możliwość przyjęcia chorób zakaźnych, któreby nas doszły z zewnątrz, pomimo że osobiście żadną miarą do tego się nie przyczyniliśmy, w gruncie rzeczy nie ma najmniejszej podstawy; nie zgadza się to bowiem z doświadczeniem i nie działa także wychowawczo. Uczmy natomiast ciało tak wychować i hartować, że stanie się więcej odpornem, a wtenczas nie potrzebujemy się troszczyć o zarodki chorób z ich rozmaitemi chorobami zakaźnemi, gdyż takowe utraciły swą władzę nad nami.

Otóż dwa przykłady: Dwie kobiety obarczone regularnością udają się na przechadzkę do lasu, przyczem niespodzianie zaskoczone burzą, potężnie zmokły. Jedna z nich bardzo zniewieściała i trwożliwa, nawet podczas wielkich upałów chodząca w pończochach i wysokich trzewikach, a nadto przyodziana niezbędnym gorsetem, najprzód już przewiduje wszelkie choroby śmiertelne, jakich dzisiaj się „nabawi.“ Jej przyjaciółka natomiast wytrzymała i niebojaźliwa, ma tylko na bosych nogach sandały, z których woda deszczowa bez przeszkody wypływa, a luźna jej bluzka zmoknąwszy przylgnęła natychmiast do plec, ponieważ nie oddzielał ich ochraniający pancerz. Śmieje się jednak i upomina do szybciejszego pochodu, ażeby zapobiedz możliwemu drżeniu od zimna z powodu wzmagającej się mokrości. Co chciała, dokonała i chociaż z sukni jej woda formalnie się lała, mimo to z a g r z a n a przyszła do domu. Na miejscu niezwłocznie wytarła na sucho całe ciało, przywdziała szybko suche szaty, poczem w najlepszym humorze spożyła kolacyę (wieczerzę). Co prawda upływ krwi nieco się wstrzymał i to z powodu rozgrzania się podczas szybkiego marszu, częściowo zaś skutkiem zimnej kąpieli desz-

czowej, której szczególnie podczas tych dni dobrowolnieby nie zażyła; spociwszy się jednak w nocy skutkiem ciepłego okrycia, niebawem i regularność nad ranem powróciła, a zarazem stan jej zdrowia nie doznał najmniejszego zakłócenia.

Towarzyszka jej częściowo z zimna to znowu z przestrachu dzwoniąc zębami, powróciwszy do domu, w swej troskliwości ułożyła się do łóżka i mocno była przekonaną, że po tak straszliwym wypadku musi się rozchorować.

I stało się tak rzeczywiście. Na drugi dzień z rana, po niespokojnie przebytej nocy, miała ciężką głowę, wzburzone usposobienie i wzmagającą się gorączką. Szybko więc przywiedziono lekarza. — Cóż za okrutna „choroba zakaźna“ owładnie niezawodnie oną pożałowania godną kobiecinę? Trzeba nam bowiem tylko wiedzieć, co za straszliwe zarodki choroby pokutują właśnie w zielonym lesie, gdzie niema ani odrobiny pyłu i żadne ludzkie pomieszkanie tamże się nie znajduje. Biada więc owej nieszczęśliwej — — —

Zaprzestańmy jednak żartować. Otóż straszliwe zapalenie migdałów, pojawiające się chętnie u osób o złej czynności skóry albo odżywiających się rozgrzewanemi potrawami (wiele mięsa i codzienne używanie alkoholu), w pełnej mierze znalazły się na drugi dzień także u naszej bohaterki. Niepokój istniejący w całym domu już w trzecim dniu jednak się uśmierzył, albowiem „pan konsyliarz“ nie przychodził już dwa razy dziennie, lecz odwiedziwszy naszą chorą z rana, zapisał „chłodzące lekarstwo“ — i nic więcej, podczas gdy zapalenie gardła powstałe pod tak burzliwymi warunkami, zaledwie po upływie kilku dni „samo z siebie“ zanikło. Regularność zupełnie ustała, albowiem żadnych w tym celu nie przedsięwzięto kroków, ażeby wyrównać nie tylko powstrzymanie ciepła, powstałe z powodu ulewy deszczowej, ale także mocne wzburzenie zniewieściałej skóry, spowodowane niezwykłą wilgocią.

Otóż kobieta ona coprawda nie umarła, ale mimo to miała słuszność, skoro twierdziła, że można się potężnie zaziębić“, jeżeli niespodzianie oddziałujące wypadki zajdą podczas regularności. Czem gorzej zaś usposobioną jest nasza czynność skóry i czem więcej nieczyste są nasze soki cielesne, tem gorsze są też następstwa — jak to uczy powyżej przytoczona historya. Podobną działalność burzy mimo to zawinił tylko jej sposób życia, a nie zagrzanie się i wilgoć.

Bardzo ważną sprawą jest również pielęgnowanie ochędóstwa podczas tak zwanej „słabości.“ Niestety obawa przed wodą podczas tychże dni bardzo ogólnie jest rozpowszechnioną. Powstała ona zaś prawdopodobnie z mimowiedniego przeczucia, że nie należy oddziaływać ani przeszkadzać temu przebiegowi przez wpływy zewnętrzne. Znaczniejsze używanie wody podczas tychże dni z pewnością by też nieprzyjemnie odczuwano. W nerwowym świecie naszym nie można wkońcu wymienionego twierdzenia zaprzeczyć. W czasie regularności nie znoszą kobiety wcale kąpieli, albowiem takowe drażnią, wzma-

gają krwawienie, albo też całkiem takowe powstrzymują. Jednakże istnieją również spokojne albo dobrze wychowane kobiety, które bez poniesienia szkody na ciele, a nawet z zamiłowaniem zachowują z rana swoje zimne obmywania.

Z tego wynika, że zawsze pewna słabość nerwowa musi być ostatecznym powodem tej obawy przed wodą. Musimy przeto nasze rozporządzenia zastosować całkiem do każdorazowego stanu cielesnego, gdyż nigdy „jedno dla wszystkich“ nie może mieć znaczenia.

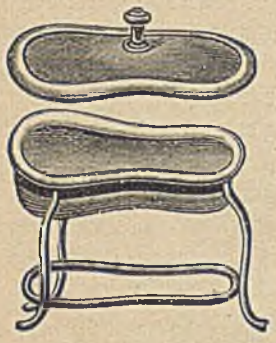


Fig. 142. Bidet.

Wobec tego jednakże zarówno silne jako i słabe, zdrowe i chore, wogóle wszystkie mogą wykonywać obmywania zewnętrzne części płciowych i najbliższych ich okolic, ażeby usunąć przyschłą krew, szybko przechodzącą w stan rozkładu, jako też wszystkie nieprzyjemne wydzieliny.

Najkorzystniej można obmywania te załatwiać ponad bidetem (miednica czyli wanienka dla kobiet), usadowiwszy się na nim z mniej lub więcej rozszerzonemi nogami i dłonią chlustając wodę na odnośne miejsce. Zobacz fig. 142 i 143 strzykawki.

Kto czegoś podobnego nie posiada, niechaj ukucznie ponad miednicą i tutaj w podobny sposób załatwi omywania.

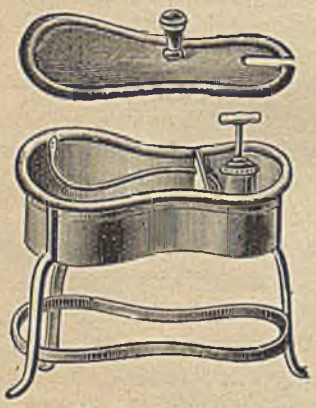


Fig. 143. Bidet z klysopompą czyli samodzielną strzykawką.

Tego rodzaju omywania odczuwa się nader korzystnie, albowiem pozostawiają one po sobie pewnego rodzaju świeżość i zapobiegają gromadzeniu się woni menstruacyjnej. U kobiet obarczonych chorobliwą przemianą materyi i niedostatecznem zamiłowaniem czystości, można już po rodzaju samych wyziewów rozpoznać albo wywonieć istnienie miesięcznych krwawień. Tego rodzaju kobiety nie powinny czekać, dopóki na dobre się rozchorują, ale zawczasu poddać się łagodnej kuracyi, którąby działała przeczyszczająco na soki i usunęła nieprzyjemną woń. Kuracya rzeczona polega na opakowaniach czyli zawojach, wywołujących znaczne pocenie się, przez co wychodzą wszelkie niezdrowe soki z ciała, dalej na codziennych półkąpielach i ulepszaniu przyodziewku, jako też przeważnem odżywianiu się jarzynami.

U kobiet zdrowych i chędogich nigdy nie odgadniemy zapomocą powonienia, w jakim właśnie stanie się znajdują.

Owe letnie omywania można więc dziennie trzy lub cztery razy powtarzać; oprócz tego należy zakładać luźne opaski, jak widać na

fig. 144 i 145, które wedle potrzeby codziennie kilka razy można zmieniać, celem wyprania. Rzeczone opaski wykonane są z mocnego materyału i składają się z podwójnej warstwy nadto zdolne są do wessania w siebie wybroczyny, wcale nie uciskają, a mimo to dobrze i mocno siedzą. Założywszy dwa przeciwległe narożniki, zyskamy z czworoboku dowolnie szeroką „opaskę." Potrzebny ku temu pasek składa się tylko z gumianej tasiemki i luźno założonym jest wokoło bioder. Jest to najlepszy rodzaj, jaki pod artykułami tego rodzaju wogóle zdołaliśmy odnaleźć.

Czyści się opaski, namoczywszy je w zimnej wodzie, przez co wszystka krew zostaje wyssaną, poczem dopiero pierze się takowe i gotuje równocześnie z resztą bielizny. Chronią one także bieliznę przed zanieczyszczeniem, do czego z pewnością zawsze należy dążyć.

Kto w taki sposób utrzymuje się w stanie czystym i bezwonnym, mniej koniecznie potrzebuje po regularności używać zwykłych kąpieli wanienkowych, gdyż nie jest zanieczyszczonym ani wewnętrznie ani też zewnętrznie. Tego rodzaju ceremonialne środki zawsze jeszcze przypominają poprzednio już zganione postępowanie, którem właśnie my n i e powinniśmy traktować owych poufnych czynności. Przedsiębranie od czasu do czasu letniej kąpieli wpływa oczywiście nader korzystnie, w razie jednak prawidłowego pielęgnowania kąpiel nie jest niezbędną po każdej regularności. Po upływie takich dni najlepiej rozpocząć niezwłocznie zwykłe omywanie chłodne.

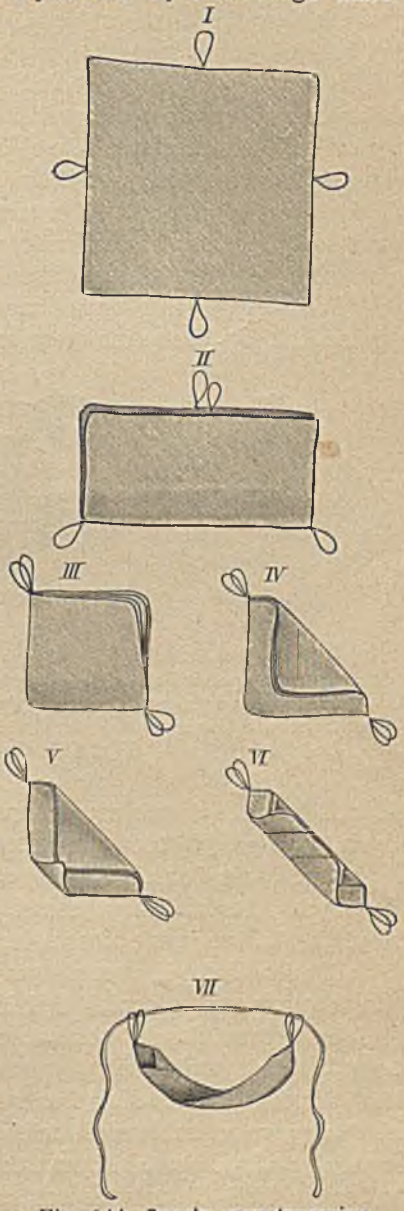
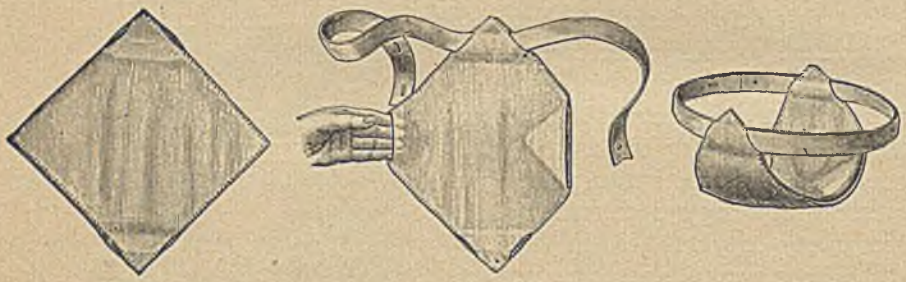


Fig. 144. Opaski menstruacyjne.
I Rozłożone do prania. *VII* Złożone do użycia, z tasiemką do założenia wokoło bioder.

Zmienianie bielizny również należy do sprawy dotyczącej ochędóstwa. Przeważne kobiety uczuwają wstręt zarówno przed zmianą koszuli jako też przed kąpielą, a wiele z nich stanowczo doznaje nieprzy-

jemnego uczucia a nawet wyraźnych zakłóceń, jeżeli mimo to odważą się postąpić sobie inaczej. Żaden lekarz nie powinien więc czegoś podobnego wymagać od kobiety, jeżeli ona ma do tego wstręt uzasadniony. Jest tu to samo, co z wodą: podrażnienie skóry, które na wrażliwe nerwy działa nieprzyjemnie, a możliwie wywołuje także zakłócenia elektrycznych prądów itp.; zachodzi także, iż jedna kobieta odczuwa owo podrażnienie silniej aniżeli inna. Nosząc opaski, jako też przedsiębiorąc częściejsze omywania, nie zanieczyści się też zbytecznie koszuli; jeżeli przeto równa temperatura koszuli sprawia nam przyjemność, natenczas bez najmniejszych wyrzutów sumienia zatrzymujemy ją na sobie dopóty, aż regularność przeminie.

W każdym razie będzie nader korzystnem, jeżeli silne dziewczęta przyzwyczaimy, ażeby nie tylko zmieniały bieliznę, ale szczególnie w cza-



I Rozpostarta (podwójna) opaska z otworami na obydwu narożnikach. *II* Wpychanie obydwu przeciwnych narożników. *III* Opaska gotowa.

Fig. 145. Opaska menstruacyjna.

sie upałów letnich nie zaprzestawały podczas menstruacyi zwykłych omywań. W ten sposób osięgną one pewnego rodzaju nieczułość, a równocześnie hartują skórę i nerwy. U kobiet nerwowych i niedokrwistych nie należy jednak tychże ulepszeń zaprowadzać i to dopóty, dopóki czują się chorowitemi.

Tańcy i śpiewu, połączonych zazwyczaj z nadwerężeniem i rozgorączkowaniem, najlepiej będzie unikać. Zdaje się, jakoby takie naprężone czynności prąd soków ściągały w inny kierunek; często bowiem się zdarza, że wybroczyny w takich wypadkach całkiem zanikają. Czemużby jednak miano świadomie zakłócać naturalne funkcye organizmu?! Niechajby więc chorowite dziewczęta i kobiety surowo tego się wystrzegały; zdrowym i silnym istotom nie zaszkodzi też jednorazowe zakłócenie. Atoli nie zawsze można do woli uniknąć uroczystości i przedstawień; godnem jest wtenczas polecenia, ażeby podczas tańca zachować mierność, w śpiewie uczestniczyć tylko z konieczności. Jak wiadomo, głos niejednej śpiewaczki brzmi obłożnie w rzeczonym czasie i niejedno poprzednio zdrowe dziewczę, gwałtownem rozgrzaniem się na sali balowej, jako też tańcem bez granic i używaniem alkoholu pod-

czas regularności, nieraz już nabawiło się ciężkiej choroby. Lecz można temu zapobiedz.

Skoro odżywianie w ogólności jest dosyć rozsądnem, wtenczas podczas tychże dni nie potrzeba na nie mieć żadnych względów. Przestrzegamy jednak przed używaniem octu i alkoholu, a co najmniej żadnej kobiecie nie zaszkodzi, jeżeli będzie obydwu unikać. Jednakże w razie chorobliwej regularności (zobacz „Lecznictwo:“ „Menstruacya, chorobliwa“) umiarkowane odżywianie odgrywa ważną rolę.

Z wielokrotnych przyczyn jest również nakazany spokój płciowy; wzburzenia popędu płciowego w czasie regularności pojawiają się tylko u osób wrażliwych i należy je o ile możności stłumić. Zachodzą one prawdopodobnie częściej u tych istot, których życie płciowe w ogólności zbytecznie jest wzbudzone. W takich wypadkach usilnie się poleca odosobnione sypianie małżonków i unikanie używania piwa i wina.

O brzemienności i połogu zobacz część III: „Dziecię.“

Pora pokwitania i przekwitania czyli wieku przejściowego.

Czem słabszym jest rodzaj żeński, tem więcej musi walczyć z rozpoczęciem i ustawaniem regularności. Kobiety silne i zdrowe nie znają podobnej walki. Nieznacznie, bez wszelkich boleści czyli szczególnego stanu pojawia się odpływ krwi u dziewicy i nieznacznie też ma przeobrazić się u matrony. Ponieważ jednak u dziewic bardzo często wchodzi w grę niedokrwistość i blednica, chorobliwe rośnięcie jako też skrofuliczna i odziedziczona słabość nerwów, przeto często zachodzą w owym czasie także nieprzyjemne objawy. Pobyt na wsi, jako też rozsądnie uregulowana czynność domowa najprędzej jeszcze przyczynią się do polepszenia i należy im dać pierwszeństwo przed życiem miejskiem i nadwerężającem życiem szkolnem. Jeżeli np. u piętnastoletniej córki, wysokiej jak tyczka, regularność powraca tylko co sześć lub ośm tygodni, a oprócz tego dziewczę skarży się na częsty ból głowy i osłabienie, nadto nieraz wygląda znużone i brak mu apetytu, wtenczas nie należy czekać, dopóki rozwinie się w wysokim stopniu blednica, ale natychmiast trzeba chorą usunąć od zwykłego dotychczasowego zakresu życia i na wsi przez kilka miesięcy dozwolić jej latać boso, przytem wykonywać prace ogrodowe, opatrywać kury, rozrzucać siano, zbierać jagody itp. Równocześnie z rumianemi licami pojawi się zadowolenie z życia i dobry apetyt! Jeżeli menstruacya razem z ogólnem polepszeniem nie powróci w regularnych odstępach, wtenczas pojawiła się ona wogóle przedwcześnie wobec słabowitego rozwoju dziewczęcia. W żaden sposób nie godzi się wszakże regularności spowodować gwałtownie! Skoro właściwy czas nadejdzie, wtenczas bez żadnej pomocy się pojawi.

Wśród ludności istnieje mniemanie, że punktualne pojawienie się regularności powoduje zdrowie, gdy tymczasem cała sprawa jest wręcz przeciwną: oto silne i zdrowe ciało także regularnie funkcyonuje, wytwarzając dlatego punktualne pojawienie się regularności; natomiast organizm osłabiony i chory ustaje w swej czynności, a sztuczne spowodowanie jakiegoś odchodu, mającego jedynie być produktem innych przebiegów, nie może ofiarować zdrowia, lecz nadwerężanie i stąd częstokroć wycieńczenie. W takich wypadkach należy przeto zawsze baczyć na ogólne pokrzepianie sił, nigdy jednak na zniewalanie pewnej czynności, której od całości i tak nie można odłączyć.

U zdrowych i dobrze wyglądających dziewcząt niejednokrotnie pojawia się zbyt mierna, a nawet bardzo rzadka czyli nieregularna menstruacya, pomimo że odnośne istoty nie czują się wcale choremi. Bardzo często zależy to od pewnych nerwowych wpływów i można wtenczas z niejaką pewnością mniemać, że małżeństwo korzystnie na nie oddziaływać będzie. Zauważono nawet, że u takich dziewic już w czasie oblubieństwa zachodził podziwienia godny postęp, gdyż przez rozdrażnienie nerwów pomnożyła się czynność narządów płciowych. Wszelkie dopomagania sztuczne są tu więc zbyteczne.

Skoro jednak wygląd takiego dziewczęcia jest niezadowalający, albo jeżeli uskarża się nawet na uciążliwości, wtenczas nie należy zwlekać z gruntownem podszukaniem przez lekarza, gdyż nieraz kryją się poza tem zaczątki suchot. Przy rozwoju ciężkich chorób jest nagłe przebranie krwawień miesięcznych częstokrotnym symptomem (oznaką), którą w każdym razie trzeba odróżnić od innych objawów. Należy tedy zawczasu poradzić się doświadczonego lekarza i nie godzi się opierać jedynie na swojem własnem zdaniu.

Leczenie zbyt obfitej regularności, znajdziemy w lecznictwie, oznaczone „chorobliwą menstruacyą.“ Szczególnie zachodzi ona niestety u dziewcząt słabowitych i chudych. W rozdziale tym omawia się także pielęgnowanie wstrzymania się regularności przy zakłóceniach cyrkulacyjnych.

„Przekwitem“ czyli wiekiem przejściowym zowiemy porę przejścia w wiek matrony czyli poważny, jako też czas utraty zdolności rozpładniania, połączony z przebraniem miesięcznych krwawień. W razie normalnych stosunków następuje rzeczony stan około 48 a 52 roku życia. Zauważono jednak, że zapłodnione zostały nie tylko pięćdziesięcioletnie kobiety po utraceniu regularności, ale także młode dziewczęta, które wogóle jeszcze nie zaznały menstruacyi. Wobec tego istnieje pewne mniemanie, że zdolne do zapładniania jaja wydzielane bywają także jeszcze po zaniknięciu menstruacyi, albo że jaja odchodzą, zanim jeszcze regularność nastąpiła. Mimo to jako normę utraty płodności uważać należy rok 45 życia, jako też i tę okoliczność, że gdzie podczas karmienia niemowląt nie pojawi się menstruacya, tam również nie nastąpi brzemienność.

Wszystkim kobietom niechaj posłuży jednak za przestrogę, że tego rodzaju pewności nie można uważać za ogólną, gdyż często zdarzały się wypadki, że młode kobiety zastąpiły jeszcze podczas karmienia ostatniego dziecka i zanim u nich powróciła menstruacya.

Zastój regularności w czasie brzemienności i podczas okresu karmienia wskazuje wyraźnie, że w ten sposób natura utworzyła pewnego rodzaju urządzenie oszczędności, gdy tymczasem z innej strony punkt ciężkości kładzie tylko na główną działalność odnośnej jednostki czyli na odżywianie podrastającego potomka, jako też iż w tym czasie wcale sobie nie życzy innej czynności narządów rozpładniania. W okresie brzemienności i karmienia niemowlęcia żadna kobieta nie powinna oddawać się obcowaniu płciowemu, ażeby wszystkie swe siły poświęcić tylko głównemu celowi. Jeżeli spółkowanie mimo to zachodzi (gdyż przeważni mężczyźni rzadko tylko zachowają tak długotrwałą wstrzemięźliwość), natenczas w tym duchu wywiera ono stanowczo pewnego rodzaju podrażnienie na wewnętrzne narządy. Oto przerwany odchód dojrzałych jaj ponownie się pojawi, a zarazem nastąpi owa brzemienność, zanim jeszcze organizm odzyskał czas i siłę, ażeby regularność znowu w czynność wprowadzić. Z tego co się tu powiedziało, widać dobitnie, że podobny obrót sprawy szkodzi nie tylko kobiecie, ale w pewnych warunkach nawet dziecięciu; mimo to rzadko tylko staramy się temu zapobiedz. Czyż wobec tego dziwić się można, jeżeli dzisiejsze kobiety po każdym porodzie czują się bardzo osłabione, a po czterech lub pięciu dzieciach zdają się być całkiem zużyte!

Podziwienia godną jest również okoliczność, że kobiety pięćdziesięcioletnie, które szczęśliwie przetrwały porę przekwitania, wciąż jeszcze doznają popędu płciowego i mają normalne uczucie przy spółkowaniu. Wyglądają one poważnie, sędziwie, a często nawet zgrzybiałe; miesięczne krwawienie będące oznaką zdolności rozpładniania już ustało, a mimo to istnieje pragnienie przyjęcia nasienia, chociaż wydaje się ono bezcelowem. W wielu wypadkach zachodzi niezawodnie ze strony kobiet pewnego rodzaju podrażnienie nerwów, któremu najlepiej będzie niefolgować, gdyż wzburzenia płciowe w starszym wieku nie służą żadnemu z obydwu rodzai, albowiem zbytecznie się zużywają. Niechaj więc będą zadowoleni, gdyż ich wiosna minęła.

Odwrotnie jesteśmy uprawnieni przedłożyć, że pięćdziesięcioletnia kobieta nie musi jeszcze być sędziwą niewiastą, a skoro mężczyzna w tym wieku zachował zdolność rozpładniania, czemużby kobiecie nie przysługiwało to samo prawo. Jej przedwczesna dojrzałość i rychłe zestarzenie się są tylko produktem wychowania. Jeżeli tysiące lat całe jej życie i istność toczyły się tylko około zadania płciowego, a w krajach południowych wydawano za mąż dwunastoletnie dziewczęta, które zaledwie osięgły porę pokwitania, ażeby możliwie jak najszybciej powierzyć je głównemu ich zadaniu czyli sprawie rozpłodu, wtenczas nic w tem dziwnego, jeżeli już trzydziestoletnie kobiety utraciły swe wdzięki. Po-

nieważ zaś własnego życia duchowego nie posiadają, więc też całe ich życie zdaje się być ukończonem. Na Węgrzech nie należą do nadzwyczajności małżeństwa zawierane z piętnasto lub szesnastoletniemi dziewczynami i tylko w krajach północnych wychodzą dziewczyny za mąż w dojrzałym wieku. Przedwczesne zawieranie małżeństw jest grobem młodzieńczości i urody kobiety! Która z niewiast w sędziwych latach dobrze i silnie chce wyglądać, niechaj wychodzi za mąż dopiero po zupełnem rozwinięciu, a więc z 23 lub 25 rokiem i niechaj się postara, ażeby nie przywędrowało zanadto dzieci i nie następowały zbytecznie szybko po sobie. Byłoby to dla wszystkich pierwszą i najważniejszą regułą! Nadto powinna dążyć do własnego życia umysłowego, gdyż duch działa także zdrowotnie na ciało. Można tu wziąć sobie przykład z młodzieńczego wyglądu artystek i kobiet znacznie umysłowo uzdolnionych. Jeżeli pięćdziesięcioletnia matrona jest elastyczną czyli sprężystą, a zarazem młodocianą na duszy i ciele, wtenczas z pewnością jest także uprawnioną do obcowania miłosnego. Mogą nawet zachodzić wypadki, że jest ono koniecznem do zachowania wewnętrznej równowagi. Mierne zadowolenie płciowe działa uwalniająco i uspokajająco zarówno na mężczyznę jako też na zdrową niewiastę.

Przytaczamy tutaj odstraszający przykład: Pewna mała, delikatna kobietka o znużonych rysach twarzy, przybyła do nas prosić o poradę lekarską. Liczyła zaledwie 22 lata życia i mogła się już poszczycić czterema porodami. Wystraszeni pytamy: „Na miłość Bożą! z którym więc rokiem pani rozpoczęłaś owe porody?“ — Uśmiechnąwszy się tedy smutnie, rzekła: „Wyszłam za mąż w siedmnastym roku.“ — A więc mniejwięcej co rok to prorok, teraz zaś nie szło już tak, jakby się przynależało, gdyż pojawiły się wszelkiego rodzaju zakłócenia cielesne, chociaż przed zamążpójściem była zupełnie zdrową. Gruntowne podszukanie wykazało obok niedokrwistości i osłabienia nerwów w dodatku zwątlenie obrzusznej i narządów porodowych, opadnięcie macicy i — mniejwięcej trzymiesięczną ponowną brzemienność. Tak więc piąte dziecię było już w drodze! Objaśniwszy dostatecznie poważny jej stan owej lekkomyślnej kobietce, rozporządziliśmy zarazem wyraźny sposób życia. W duszy serca żałowaliśmy biednych jej dziatek i mimowoli nasuwało się nam pytanie: Jakże o w a kobieta będzie wyglądała, gdy dojdzie do pięćdziesiątego roku życia?

Z czterdziestym rokiem życia będzie już zestarzałą i brzydką, a prawdopodobnie przetrwać musi uciążliwą „porę przekwitania“, jeżeli wogóle takową przeżyje. Czem silniejszą i zdrowszą jest odnośna kobieta, tem łatwiej też przetrwa wiek przejściowy. Miesięczne krwawienie albo co miesiąc się zmniejsza, lub też nagle ustaje, ażeby niespodzianie się znowu pojawić skutkiem jakiego nadwerężenia albo też wzruszenia. Bardzo często pojawiające się w tym czasie krwawienia narządów płciowych słusznie nabawiają kobiety przestrachem, gdyż pomyślnego przebiegu tego objawu nie można naprzód przewidzieć, zwłaszcza u kobiet słabowitych.

Nie tylko że takowe w ogólności działają osłabiająco, ale niejednokrotnie są objawem ciężkich wewnętrznych chorób, które zwolna i nieznacznie się wzmagają. Ponieważ zaś tego rodzaju wypadki zachodzą także u kobiet poprzednio pozornie zdrowych, więc w porze przekwitania żadna kobieta nie powinna słabości takiej lekkomyślnie traktować, uspokajając się, że to niby wszystkie kobiety muszą przetrwać. Silne i trwałe krwawienia zawsze są w połączeniu z jakąś chorobliwością i wewnętrznem zakłóceniem, więc też nie muszą zachodzić. Wyjaśnić może to jedynie troskliwe wewnętrzne podszukanie. Niechaj przeto nikt się nie waha i zawczasu szuka pomocy u lekarza chorób kobiecych. Dopiero gdy osiągniemy niezawodne i pewne osądzenie stanu naszych wewnętrznych narządów, możemy według tego zastosować sposób życia naszego. Nie jest to bowiem zarówno, czy lekarz wyśledzi tylko ogólną słabość albo też podrażnienie mięśni, lub nawet pewnego rodzaju narośle rakowate itp.

Jak wiadomo pojawiają się rzeczone choroby z zamiłowaniem w porze pokwitania, a szczególnie, jeżeli zachodziły długoletnie zaniedbane zakłócenia, zatwardzenia i wszelkiego rodzaju niedomagania przy przemianie materyi. Wtenczas pewnie także zachodzi, że w okresie gdy regularność się pojawia i niknie, a wewnętrzna walka zdaje się nie chcieć zakończyć, kobiety nagle stają się ofiarą innych cierpień albo też podlegają tak zwanemu udarowi serca. Bardzo często czytamy o wypadkach śmierci u kobiet przy końcu czterdziestego roku życia albo też na początku pięćdziesiątki. Powodem takich smutnych wypadków nie jest jednak niebezpieczność w gruncie rzeczy naturalnego, a więc też całkiem wyrozumiałego „przekwitu“, ale brak odporności organizmu, niedostatek siły do życia albo też zarażenie samotruciznami, zwolna nagromadzonemi wskutek przewrotnego sposobu życia. Wielu takim wypadkom śmierci możnaby przed czasem zapobiedz! Większa część kobiet żyje jednak tak nierozsądnie co do zdrowotności i bez namysłu gromadzi jeden powód choroby na drugi, aż ciało wkońcu ulegnie. Musi tak się stać, jako jest!

Niechaj tedy wszystkie kobiety, które jeszcze nie doszły pory przekwitania, a zatem nic dotąd nie straciły, wezmą sobie niniejsze słowa do serca; od nich bowiem jeszcze zależy wszelkim możliwym niedomaganiom zapobiedz.

Każda kobieta powinna zastosować się do następujących reguł:

1. Po ukończeniu czterdziestki wystrzegać się zatwardzenia i zimnych nóg.
2. wszelkiemi odpowiedniemi środkami działać przeciw rośnięciu brzucha jako też wzmagającej się otyłości (zobacz „Lecznictwo:“ „Brzuchatość“).
3. starać się zawsze o dostateczny ruch ciała.

Kobiety cieszące się zawsze dobrem trawieniem, które na całem ciele równo są ciepłe, a mimo dobrej tuszy jednak nie są tłustemi albo

też jak to zazwyczaj bywa „brzuchatemi“, skoro tylko dostatecznie się poruszają, natenczas nie potrzebują w porze przekwitania obawiać się ciężkich rozchorowań. Przemiana materyi pozostaje dobrą, a jeżeli posiadają tyle własnej woli, ażeby w razie pojawienia się nieregularności lub też nadmiernego odpływu krwi, mogły zupełnie zaniechać alkoholowych trunków i kawy, a w przyjmowaniu pożywienia w ogólności zachowają wstrzemięźliwość, wtenczas ustrzegą się wielu niedomagań, jak zawrotu, bólu głowy i w krzyżach, smutku, niechęci itp.

Codzienne półkąpiele z powolnem ochłodzeniem od 35° do 26° C., albo kąpiele rzeczne, jeżeli kto jest do nich nawykły, są nadzwyczaj korzystne, właśnie w owym czasie, grożącym gnuśnością wskutek jej mocno pobudzającej działalności. W innych wypadkach należy się tylko zastosować do przepisów lekarza, ażeby zapobiedz możliwym uchybieniom. Dotąd nie znamy wymienionych tutaj wszelkich wydarzeń w ciele kobiecem, a gdzie nam brak dodatniej pewności, posiadamy tylko mniemania. Tyle jednak wiemy, że wczesne starzenie się kobiet nie jest koniecznością natury i że z pięćdziesiątym rokiem życia nie potrzebują jeszcze być staruszkami.

W powyżej przytoczonym rozdziale wykazaliśmy, że przeważnie zależy od każdej jednostki, czy chce się uchronić przed zachodzącemi uszkodzeniami, a nawet każdy słabowity i chorowity dużo może uczynić, ażeby siebie uratować i zabezpieczyć przed rozchorowaniem.

Rozdział ósmy.

Długowieczność — śmierć.

„Umrzeć to nic —
Lecz żyć i nic nie widzieć
To nieszczęście!“
Schiller.

Długowieczność uważa się dzisiaj za rzadką zaletę, za „szczęście“, jeśli odnośny człowiek pozostał rzeźkim i zdrowym. Lecz za nieszczęście uważa się ją wtedy, jeśli choroba i słabowitość uczyniły go niezdolnym do użytku i pozbawiły równocześnie władz umysłowych. Coraz rzadziej napotyka się starych ludzi, którzy osięgli 90, 100 a nawet i więcej lat życia. Zato pomnaża się liczba wypadków śmierci, które wyrywają ludzi w sile wieku z pośród ich działalności, a więc przedtem, zanim się wyżyli, zanim spełnili zadanie swego życia i stali niezdolnymi do użytku. Zaiste smutnie!

Figurą 146 przedstawiamy portret staruszki. Rozsądek i dobroć serca przemawiają z regularnych rysów, nie objawiających nic z dziecinności staruszków, którą spółczesny nam wiek tak często wykazuje. Rozliczne bruzdy i zmarszczki dowodzą, że siedmdziesiątka już przekroczona. Staruszka ta utrzymała wszystkie władze cielesne i umysłowe. Ma pożyteczne i piękne życie za sobą. W dobrotliwej staranności działać będzie jeszcze dłużej dla innych — to widać po niej mimo jej 70 do 80 lat. A w zupełnej przytomności umysłu spocznie łagodnie i bez mozołu snem wiecznym, gdy uderzy godzina jej śmierci!

Wskażmy jednak teraz na matkę o 35 latach, pozostawiającą kilka niewychowanych dzieci, które jej tak bardzo potrzebują; na artystę, powołanego na drugi świat z 40 rokiem, zanim jeszcze mógł swe zamysły wykonać — i wielu innych. Cóż to wszystko razem działać musi, aby tak przeciwne przyrodzie objawy stały się możliwemi?! Przedwczesna śmierć jest bardzo poważną przestrogą dla pozostałych, której nie powinniśmy bez głębokiego wzruszenia dać przebrzmieć. Powinna nas spowodować do przyjrzenia się naszym urządzeniom sposobu życia, do wejścia „w samych siebie“, do poprawy, którą już dzieciom wszczepić by

należało, aby inaczej się działo. Długowieczność jest przyrodzonym stanem, przewidującym zdrowie. A czem jest zdrowie?

Spokojną czynnością naszego ciała, nieprzerwaną zdolnością użytku. Ten pozazdroszczenia godzien stan osięgamy, spełniając wszelkie warunki życia. Np. dla ptaka jest powietrze pierwszym warunkiem bytu. Dla ryby woda. Dla cywilizowanego człowieka zaś wszystko to, co chroni go od choroby, a co w poprzedzających rozdziałach szczegółowiej omówiliśmy. Czem doskonalszy ustrój posiada jaka istota, tem bardziej złożone są jej warunki bytu. Znaczy to, iż człowiek potrzebuje daleko więcej do zadowolenia siebie, a życie jego bardziej narażone jest na niebezpieczeństwo. I tak nie może się dzisiaj tylko dobrem powietrzem utrzymać przy życiu, ale potrzebuje także odpowiedniego pożywienia, należytej odzieży i pomieszkania, a wreszcie dobroczynnych wpływów duchowych. Niebezpieczeństwa, którym żyjące na wolności zwierzę nigdy nie podlega, prześladują cywilizowanego człowieka na każdym kroku: począwszy od pierwszego dnia żywota, kiedy to w poduszce ułożą go w pełnej zaduchu sypialni. Nic dziwnego, gdy wyniki są po temu.

Aby więc skutecznie przeciw nim występować, trzeba przejrzeć i nauczyć się, jak im zapobiegać. Stąd nasza nauka o zdrowotności, dlatego usiłowania poprawy! Bez zdrowia niema długowieczności. Bez ochrony przed otaczającemi nas niebezpieczeństwami — lekkiej śmierci.

Czem jest śmierć?

Rozwiązaniem naszego ciała w pierwotne składniki, ustaniem wszelkich objawów życiowych. Rozwiązanie to poczyna się często po długiej dopiero i ciężkiej walce, szczególniej wtedy, gdy jest dużo siły żywotnej w zapasie. Ten widok zauważyć można często u osób, które zawcześnie umierają, ulegając mimo oporu zmagającej ich niemocy. Jest to wstrząsające w przebiegu i dowodzi bezsilności człowieka wobec tych nieprzyjaznych potęg.

Mimo to w naszej władzy leży częściowo zapewnienie sobie przynajmniej lekkiej śmierci. Gdybyśmy to pojęli, utraciłaby śmierć dla nas swą grozę. Nauczylibyśmy się powoli uważać ją za przyjaciela, co odprowadza skołataną często — duszę naszą na wieczny spoczynek. Kto widział już wielu umierających ludzi, przychodzi do przekonania, że śmierć nie jest tak straszną. Zaśnięcie i nieprzebudzenie się już więcej, powolne przejście, ochłodnięcie trupie, zupełne uspokojenie się — i nic więcej!

Zachodzi przytem daleko mniej, jak sobie przeważnie wystawiamy. A strachu przed śmiercią nic nie usprawiedliwia.

Uzasadniony jest tylko przed ciężkiemi i długotrwałemi chorobami. Ale i tam posiadamy środki zapobiegawcze!

Ponieważ podlegamy prawu dziedziczności i często pokutować musimy za grzechy przodków naszych, udaje się nam przy wszelkiej zdro-

wolności osięgnąć wzmocnienie i długowieczność zaledwie do pewnych granic. Oprócz tego wchodzą i te wpływy życiowe w rachubę, których nie możemy zmienić. Np. takie, co połączone są z nieuchronnymi stosunkami zawodowymi, lub też z przykrościami duszy, wyrządzanemi nam wielokrotnie przez bliźnich. Jesteśmy więc ograniczeni w naszej władzy, ale wcale nie bezsilni.

Fig. 146. Portret staruszki z XVII wieku.

Na pytanie: Jak zapewnimy sobie lekką śmierć i przyjemną starość? — odpowiadamy następująco:

1. Zachowując się przed schorzałością powstałą z lekarstw, gdyż ta często jest nieuleczalną i powodem wielu ciężkich zgonów. Wszystkie silnie działające lekarstwa są mniej lub więcej truciznami, a więc środkami działającymi niszcząco na ustrój. Wiemy to o morfinie, rtęci, bieluniu i innych. Stosownie do zmieszania ich z innymi składnikami, lub podług używanej ilości zostają dłużej lub króciej znoszone, aż dokonają swego śmiertelnego skutku. Utrzymujmy się wolni od składników, których oddziałania nie możemy zawsze obliczyć, a które tak często śmierć przyspieszają.

2. Pokrewne zatruciu lekarstwami jest zatrucie się alkoholem. Dłuższe życie wstrzemięźliwców zostało dowiedzione. (Zobacz w drugim rozdziale pod „Odżywianie“, o alkoholu). Alkohol jest dla

ustroju trucizną, która go niszczy powoli i pozbawia najlepszych zdolności. Kto pije tylko wodę, ustrzega się mnóstwa dolegliwości, wspierających rozwój niebezpiecznych chorób.

3. Wystarczającem doprowadzaniem soli odżywczych i obfitem spożywaniem owocu. Obydwa tworzą zdrowe soki, silne kości, dobre trawienie, są więc wartościowym czynnikiem utrzymania zdrowia. Przypominamy podania o sędziwych pustelnikach, pędzących w lasach spokojne życie korzonkami i jagodami, którzy mimo to dożyli późnego wieku i zmarli bez choroby spokojną śmiercią. Cóż sprawiło im te zalety: zdrowie, długowieczność i łatwą śmierć? Sposób ich życia, ich pożywienie.

4. Cielesną pracą i wdychaniem świeżego powietrza. Lenistwo, domatorstwo i praca siedząco czynią człowieka chorym. Niechaj się każdy zbada, jak wiele grzeszy przeciw tym wymaganiom, co mógłby uczynić, aby stworzyć lepsze stosunki i niech biegnie w góry i lasy, aby nabrać nowych sił na łonie matki przyrody.

5. Kąpielami powietrznemi i wodnemi. Każdy może sobie je przygotować, choć nieczasem bardzo pojedyńczym sposobem, jeżeli tylko umie. Nic nie utrzymuje skóry i przemiany materyi tak zdrowo jak one, a żadne inne pielęgnowanie tak tanio nie wypadnie. O wodzie mówią powszechnie, że utrzymuje młodym i pięknym, przywracając zatracone siły. A to nie jest bajką!

6. Obcowaniem z młodzieżą, która ożywia i utrzymuje nas w wesołości, gdy zaś obcowanie ze starcami skłania do zgryźliwości. Wydaje się, jakby młodzież ustępowała nieco ze swego bogactwa, jakby opromieniała swem ciepłem drżącą starość.

7. Ostatecznie zainteresowaniem umysłu, bezinteresownem działaniem dla drugich. W oddaniu się takim celom zdaje się następować zapomnienie o sobie samym. Wydoskonalają się nasze najlepsze właściwości, a samolubstwo i zgryźliwość zanikają. Wynikiem tego staje się uprzejmy, ożywiony umysłowo człowiek pomimo 60—70 lat życia!

Kto te siedm punktów w swem życiu uwzględni, pozostanie zdrowym. A gdyby skutkiem nieszczęśliwych innych wpływów (dziedziczności, zawodu, zmartwienia) nie mógł się zupełnie wywalczyć, zapewni sobie przynajmniej łatwą śmierć.

CZĘŚĆ DRUGA

LECZNICTWO

Tylko ten jest światłym, co od wszystkich się uczy!
Sztuka lekarska jest sztuką wyzwolenia czynności siły żywotnej.

Peterson.

Lecznictwo bez trucizn,

opracowane na podstawie badań naukowych i praktycznych doświadczeń.

Miłosierdzie jest matką lecznictwa.

A

z dobrego najlepsze.

Abortus zobacz „Poronienie."

Abstynencya. Określamy tem powstrzymywanie się od jakiejś używki lub zwyczaju. Obecnie mówi się bardzo wiele o „abstynencyi alkoholowej", rozumiejąc przez to zupełne wstrzymywanie się od napojów alkoholowych. Przed niewielu laty nie znano jeszcze w naszym kraju podobnych usiłowań. Najwyżej wiedziano, że w Ameryce istnieją podobne „Towarzystwa wstrzemięźliwości", które sobie przedewszystkiem postawiły wstrzemięźliwość za cel, a które należycie wyszydzano. Obecnie zmieniło się to znacznie. Nietylko istnieją liczne Towarzystwa wstrzemięźliwości, osiągające wiele błogich skutków, ale są także Towarzystwa abstynentów, rozwijające poważną a ożywioną działalność. (Zobacz część I, rozdział drugi „Odżywianie", o piciu). Tysiące nieszczęsnych pijaków doprowadzono przez nie do porządnego życia, a setki tysięcy objaśniono niemi o istocie i skutkach alkoholu, wskazując na korzyści abstynencyi od alkoholu.

Kto tylko raz jej popróbuje, zauważy wnet, że ma znacznie wolniejszą głowę, a mięśnie jego znacznie później się nużą i że w każdej czynności staje się wytrwalszym. Praktyczni Amerykanie dawno to już poznali i zobowiązali podwładnych do wstrzemięźliwości. Wtedy praca odchodziła bardziej od ręki i nie potrzeba było obawiać się nieszczęśli-

wych wypadków, tak częstych dzisiaj jeszcze z powodu pijaństwa podwładnych w naszej miłej, starej Europie. Pomyślmy tylko o licznych, straszliwych wypadkach kolejowych, spowodowanych opuszczeniem obowiązków lub omyłkami, gdyż zdrowy rozsądek urzędników zamroczony był piwem lub winem, a poczucie obowiązku uśpionem. Że sobie jeden lub drugi po wytrzeźwieniu nad ranem z rozpaczy życie odebrał, gdy zobaczył, co jego uczynek sprawił, nie pomogło nic dotkniętym nieszczęściem. Lepiej by było, gdyby go postawiono jako przestrogę i wypowiedziano wojnę uwodzicielowi i mordercy alkoholowi, którego pożałowania godną ofiarą padł i ten urzędnik kolejowy. Lecz to nie stało się, — cały świat wraz z personałem kolejowym pije dalej, a każdy kto się kiedykolwiek usadowi w wagonie kolei żelaznej, naraża się na niebezpieczeństwo padnięcia ofiarą podobnego nieszczęścia.

Niechajby się przeto wszyscy rozsądni przyłączyli do Towarzystw abstynenckich, aby stawały się coraz silniejsze i opanowały ostatecznie opinię publiczną tak dalece, aby i u nas zmuszono członków służby publicznej do abstynencyi od alkoholu, zarówno czy są urzędnikami fabryk lub komunikacyi.

Acne rosacea zobacz „Trądzik."

Afonią zowią bezdźwięczność głosu, a powstaje zaniemożeniem lub nerwowem zaburzeniem strun głosowych. Przy nieżytach (katarach) krtani, zgrubieniu strun głosowych i histerycznych porażeniach tracą kobiety na krótszy lub dłuższy czas głos, co dla śpiewaczek stać się może bardzo poważnem.

Leczenie. Zwalczanie powodującego cierpienia, niekiedy wdychania pary (inhalacye), wstrząsające mięsienie krtani, ciepłe otulania gardła, a na odprowadzenie zastosowanie parowej i zmiennej kąpieli nóg. (Zobacz „Choroby krtani").

Afty zobacz „Bedłki."

Agonia (walka ze śmiercią). Prawie każdy człowiek przychodzi kiedyś w położenie przypatrywania się walce ze śmiercią innego człowieka, kobiety zaś jako matki i pielęgnawczynie chorych częściej od innych osób. Dlatego powinny też wiedzieć, że agonia oznacza ów stan, w którym umierający bezprzytomnie stacza ostatnią swą walkę. Oddychanie chroboce, staje się urywane, serce bije z większemi przerwami, ciało pokrywa lepki pot, oko się szkli. Widok takiego człowieka ma w sobie coś zastraszającego niedoświadczonych. Chorowitych i nerwowych należy przeto usuwać od niego. To powolne ustawanie maszyny naszego życia może trwać całemi godzinami. Niekiedy jednak odbywa się w kilku minutach. Wtedy nastaje spokój śmierci, którego żywy u blizkiego mu człowieka pojąć nie może.

I w tym stanie starać się trzeba o ulżenie, usuwając wszelkie przeszkody, a więc np. ciężkie kołdry, duszne, zepsute powietrze, złe położenie. Okna rozewrzeć należy jak szeroko, a potem dbać o ulżenie czynności serca, kładąc umierającego poziomo, robiąc zimny obkład na

serce i zapobiegając wszelkim szmerom w blizkości. Nie wiemy, k i e d y wszelkie wrażenia ustają i jak dalece pomimo tych oznak zewnętrznych istnieje czynność mózgu. Przeto pamiętajmy o tem zawsze, aby wszystko nieprzyjemne usuwać od umierającego, gdyż słyszy i odczuwa wszystko, a jest tylko hamowany w swych poruszeniach. Wtedy stanąć można przed trumną bez wyrzutów i powiedzieć sobie, że nie zabrakło nam zrozumienia w owem położeniu.

Śmierć czeka na nas wszystkich, a dla wielu obywateli ziemi jest dobrodziejstwem. Zasługuje więc, aby uważać ją raczej za przyjaciela jak za wroga! (Zobacz część I, ostatni rozdział „Długowieczność i śmierć").

Akutyczne choroby zobacz „Choroby ostre."

Akuszerki (położne, babki). Zawód ten jest połączony z wielu trudami i ma nieco ciężkie zadanie do spełnienia. Akuszerka powinna w pierwszym rzędzie pomagać matce i dziecku przy połogu — dalej, powinna rozpoznać, czy się poród odbywa normalnie; jeśli nie, trzeba w tej chwili przywołać lekarza, — nareszcie powinna pielęgnować starannie matkę i dziecko w pierwszych tygodniach po połogu. Jeśli jest bystra i biegła w swym zawodzie, potrafi zapobiedz swą mądrą radą i pomocą niejednemu nieszczęśliwemu, ciężkiemu porodowi. Dawnemi czasy, zanim się rozwinęła sztuka operowania, załatwiana przez lekarzy (mężczyzn) przy połogach, wyłącznie zajmowały się nią kobiety; we Francyi, w Niemczech i u nas w Polsce nazywamy akuszerkę mądrą panią, gdyż bystrością swoją, wiadomościami i rezultatami swych zabiegów zdobyły sobie ten przydomek i sławę. Od czasu ujęcia w rękę sztuki położniczej przez mężczyzn, akuszerka jest tylko zależną od nich pomocnicą, co ma swoje strony dodatnie, ale również ujemne. Akuszerka b e z w y k s z t a ł c e n i a jest wprost niebezpieczną dla ogółu, a lekarz położniczy, opanowany przez żądzę operowania, ma niejedno życie nieszczęśliwej kobiety na swem sumieniu.

Coraz częściej odzywają się żądania o wykształcone akuszerki z kół oświeconych. Byłoby najlepiej, gdyby im dano wyższe naukowe wykształcenie a do pomocy dodano zwykłe pielęgnarki połogowe. W takim razie mogłyby zadość uczynić wymaganiom i zająć w społeczeństwie stanowisko, jakie im się słusznie należy.

Albinosi (bielcy). Także i to wyrażenie znać powinny kobiety, gdyż nieraz rodzą się dzieci, których podpadająca białość wzbudza ogólny podziw. Mają prawie białe włosy i często tak bezbarwne oczy, że przeświecają czerwono, jak u królików. Włosom i oczom braknie ciemnego barwnika, stąd ich białość. Czerwony odblask powstaje przez widoczną niekiedy czerwoną skórę naczyniową w głębi oka. Podobne osobniki nie należą do żadnej szczególnej klasy społeczeństwa.

Albuminurya (białko mocz). Żony chorych na nerki mężczyzn wykonują często na rozporządzenie lekarza próby moczu, aby zbadać zawartość w nim białka. A l b u m i n znaczy „białko", albuminurya zaś ów

stan chorobliwy, w którym to mocz wydziela białko. Także przy zapadnięciu dzieci na szkarlatynę nakazują matkom wykonanie prób moczu, aby wykryć natychmiast rozpoczynające się zapalenie nerek. Wydzielanie białka z ciała oddziałuje na ustrój bardzo osłabiająco i nie zostaje w większej obfitości długo wytrzymane. Mniejsze ilości wydziela ustrój przy różnych cierpieniach przejściowo, ale są one małoznaczne.

Najprostszą próbą moczu jest „gotowanie.“ Potrzeba do tego rurki próbnej i małej lampki spirytusowej (także ze szkła w tym celu). Rozgrzewa się mocz ostrożnie w owej rurce ponad lampką, dopóki nie pocznie się burzyć. Jeżeli zawiera białko, zmąci się już podczas ogrzewania i zamieni przejrzysty mocz w nieprzejrzysty płyn, jakby go mlekiem zmącono. Że jednak zachodzi, iż po ogrzaniu wydzielają się tylko węglany ziemne, wykonujemy zaraz przeciwpróbę, dodając kilka kropli kwasu octowego. Klaruje on mocz od razu, jeśli ten wolny jest od białka, gdyż węglan magnezyi i wapno rozpuszczają się łatwo w kwasach. W przeciwnym razie pozostaje mocz mętnym.

Zmącenie jego w razie zawartości białka powstaje przez ścięcie tegoż, które dopiero potem staje się widocznem jako maleńkie płatki. (Zobacz „Podszukanie uryny“).

Aleuronatowy chleb wypiekają, dodając białka roślinnego (jako spójnik) do ciasta, tak iż zawiera około 50% białka i 30% krochmalu. Jest więc bardzo pożywny, byłby jednak tylko na miejscu przy innych pokarmach, ubogich w białko. Smak jego nie jest wszystkim przyjemny. (Zob. „Pieczywo“ w części I, rozdział drugi o „odżywianiu“).

Alkohol. (Zobacz rozdział drugi części I „Napoje“).

Alkohol jest trucizną, którą tylko w znacznem rozcieńczeniu, a nawet wtedy nigdy nie znosimy bez szkody. Jest przeważającym składnikiem naszych najulubieńszych napojów i oddziałuje w pierwszym rzędzie na ustrój nerwowy, wpływając na usposobienie i pobudza uczucia, a osłabia rozsądek. Przyjmowany w większych ilościach, wprowadza nas w stan upojenia i postawia niżej od zwierzęcia. Używany przez całe życie, kładzie podstawę do chorób przewlekłych i sprowadził tą drogą niezmiernie wiele niedoli narodom, które mu się oddały. Od kobiet należy poznanie jego niebezpieczności, uwolnienie się odeń w interesie dzieci i własnego zdrowia, oraz zachowanie przed nim mężów i synów. Kto raz ulegnie szatanowi pijaństwa, jest bez ratunku zgubiony.

Szósta nasza tablica: „D z i a ł a n i a a l k o h o l u“, przedstawia nam zastraszające zmiany, które w krótkim czasie wytwarza obficie używany alkohol. Widzimy powstające z pięknej twarzy młodocianej spustoszałe oblicze pijackie i chorobliwe przemiany wewnętrznych narządów, jako to: wątroby, żołądka i nerek. Kto wie, jak ważną jest ich niezakłócona czynność dla utrzymania zdrowia, ten umie osądzić, ku jak wielkiej niedoli zbliża się pijak, co zaprzepaścił zdrowie tychże narządów.

Allopatya jest słowem greckiem i oznacza sposób leczenia środkami, wywołującymi przeciwny niedomaganiu skutek. Allopatya jest przeciwieństwem homeopatyi. Jeszcze więcej różnią się jednak ilością dawek podawanego lekarstwa. Obecnie słyszy się o niej dość często, gdyż i lecznictwo obejmuje różne kierunki, które należy od siebie odróżniać. Różnią się zaś od siebie tak ocenianiem choroby, jak sposobami mającymi ją leczyć, które uczą i wykonują. Wytworzyć można trzy główne grupy: 1) allopatyę, 2) homeopatyę i 3) przyrodolecznictwo czyli fizykalno-dyetetyczną metodę.

Allopatya jest równoznaczną z panującą medycyną szkolną, która objęła spuściznę wieków średnich, dotyczącą wiary w środki lecznicze. Zastępuje jednostronność naukową oraz wszelkie wyniki wiedzy o drobnoustrojach i mniema odkryć wiele dla dobra chorującej ludzkości doświadczeniami, czynionemi na żywych zwierzętach. W chirurgii poczyniła w ostatnim stuleciu wielkie postępy i odważa się na najśmielsze operacye. Szczególny rozwój osięgło położnictwo. Ale tak nadmierne operacye, jak nieograniczone lekarstwowanie, które choremu podaje jednę truciznę za drugą, wzbudza nawet we własnym obozie ożywione sprzeczki. Ponieważ wiele usterek tej metody leczniczej coraz bardziej się uwydatnia, przeto codziennie mnożą się przeciwnicy allopatyi, tak między ludnością jak w kołach lekarskich, a nie brak im na gwałtownych i słusznych zarzutach.

Prawdziwego pielęgnowania zdrowia i zapobiegania (hygieny i profylaksyi) nie umieła wytworzyć. Smutnie świadczą o tem kliniki miejskie i podręczniki medyczne, a nie mniej chcące być praktycznemi dzieła popularno-lekarskie z uczonem mnóstwem niedostatecznej zawartości dla wymagań codziennego życia.

Wielce ważną jednak jest przyrodniczo-naukowa część ich szkoły z anatomicznemi, fizyologicznemi, chemicznemi i fizykalnemi salami wykładowemi. Są to źródła niezamąconej wiedzy, któremi się każdy poić może bez względu na swe późniejsze zapatrywania. Zużycie w lecznictwie zdobytych tam prawd jest oczywiście rozmaite.

O „Homeopatyi“ i „Przyrodolecznictwie“ zobacz pod temiż słowami.

Aloes wydobywają z afrykańskiej rośliny „aloe.“ Jest tak zwanym środkiem drastycznym, gdyż działa gwałtownie na kiszki i powoduje kolkowate boleści. Gorzki sok ów zyskują z liści rośliny. Że przy częstszem używaniu musi osłabić kiszki, jest jasne jak na dłoni. Przestrzegamy więc przed jego używaniem.

Wiele środków przeczyszczających zawiera aloes, jest on więc bardzo znany. (Zobacz „Rozwalniające środki“). Dostać go można też w aptekach jako pigułki. Uchodzi przytem za środek pędzący miesiączkę.

Kto cierpi na krwawienie macicy nie powinien nigdy używać aloesu.

Althea zobacz „Ślaz lekarski."

Ałun. W lecznictwie kobiecem odgrywa ałun (siarczan glinu) pewną rolę. Dawniej wykonywano nim wszystkie płukania macicy, gdyż dla ściągających i dezynfekcyjnych własności jego uważano go za najlepszy środek przeciw „upławom." Używano go też bardzo do płukań gardła. Obecnie wyparły go już nieco inne środki. — Śluzowego nieżytu macicy nie uleczy się nim, ale przez to macica staje się powoli twardą i nierozciągliwą. Należy przeczytać nasze leczenie „Nieżytu macicy" i unikać wszelkich mineralnych lekarstw.

Amputacya. Odłączenie członka od naszego ciała, lub też części jakiego członka zowiemy „amputowaniem." W kołach lekarskich mówią o „amputacyi porcyi", gdy odłączą macicową część pochwy; o amputacyi ręki, gdy ją odejmą od ramienia i podobnie.

Wypadki, w których niema innego wyjścia, jak amputowanie, są bardzo rzadkie, np. przy zupełnie zdruzgotanych członkach. Nawet przy bardzo ciężkich okaleczeniach i długotrwałych wrzodzeniach jest przy starannem pielęgnowaniu i leczeniu, które później podamy (zobacz „Leczenie ran") możliwem, utrzymać i wyleczyć okaleczony członek. Tego rodzaju leczenia nie zaprowadzono niestety w szpitalach naszych. To też rok rocznie kroją w nich zbyt pohopnymi nożami setki cierpiących ludzi na stałe kalectwo.

Ananas jest przepysznym owocem, który tylko na południu należycie dojrzewa. Posiada wyborny zapach, a sok jego ma być dobrym środkiem do powstrzymywania wymiotów. Także odżywia i orzeźwia bardzo zmizerowane osoby.

Anatomia. Pierwszy rozdział w części I niniejszego dzieła omawia budowę naszego ciała, t. zn. jego anatomię. Załączono w nim także wiele anatomicznych illustracyi. Należy go przejść szczegółowo, gdyż ułatwia znacznie zrozumienie części II.

Anemia jest naukowem określeniem niedokrwistości. Rozumiemy przez to zły skład krwi, gdyż stosunek naturalnych jej składników przesuwa się tak, iż niekiedy przeważa woda we krwi lub też ilość ciałek krwistych zmniejsza się, albo znowu cała zawarta w ciele ilość krwi zmniejsza się wogóle. Barwa twarzy niedokrwistych traci zdrową świeżość i czerwoność, a staje się blado-szarą lub żółtą. Ponieważ krew nasza jest sokiem żywotnym, źródłem odżywczem dla wszystkich tkanek, wywiera każda zmiana w jej składzie swój wpływ na cały ustrój i dlatego są zachodzące przy niedokrwistości chorobliwe objawy najpierw ogólne. Składają się z słabości, bicia serca, bólu głowy, zimnej skóry, dreszczy, niezdolności do pracy itp. Istnieje także i groźny rodzaj niedokrwistości (Anaemia perniciosa), której ulega się po zupełnem osłabieniu.

Po rozwiązaniach i operacyach, przy których wiele krwi ubiegło, występuje nieraz w wyższym stopniu. Ponieważ wiele kobiet lata całe cierpi na zbyt obfite menstruacye, nie powinno zadziwiać, że stają się

niedokrwiste. Utracona krew nie może się od czterech do czterech tygodni odnowić, a słabość ogólna jest najbliższem następstwem. W innych przypadkach jest przyczyną niedokrwistości niedostateczne odżywianie, powstałe bądź to przez chorowity żołądek, bądź to przez źle dobrane lub małowartościowe pożywienie (tak zwane „niedożywianie"), nie zapominając o braku świeżego powietrza. Łatwo przeto pojąć, dlaczego rodzaj żeński o wiele więcej cierpi na niedokrwistość od męskiego. Ostatni nie ulega tak często ubiegom krwi, zajmuje się więcej umysłowo i cieleśnie, a więc używa skutkiem tego o wiele więcej świeżego powietrza.

Niedokrwistość jest często główną przyczyną innych ciężkich cierpień, np. nieżytu kończyn płucnych u młodych dziewcząt, nerwowości, wrzodów żołądkowych itp. Tkanki tracą przez nią powoli swą odporność i ulegają chorobie. Przy długotrwałej niedokrwistości należy dać się dokładnie zbadać, aby zapobiedz wczas jeszcze powstaniu cięższych chorób.

L e c z e n i e. Najpierw obejrzeć się trzeba nieco za przyczyną i wnijść jej usilnie na skórę. Wszelkie krwawienia należy wprzód usunąć, aby módz przystąpić do niedokrwistości samej. Za najpierwsze uchodzi uregulowanie o d ż y w i a n i a, które winno być łatwo strawne i tworzące krew. A więc dużo dobrego mleka, dr. Lahmanna sole odżywcze, owoc i jarzyny, mało lub też wcale mięsa, gdy zauważyć się daje odrazę od niego, oraz kasselskie kakao owsiane lub dr. Lahmanna kakao z solami odżywczemi, jeśli niema zatwardzenia, a nic alkoholu. Przy większem osłabieniu mało ruchu, za to leżenie na wolności (w hamakach), później lżejsze roboty ogrodowe, a potem na wzmocnienie działalności serca powolne wspinanie się po górach. Kąpiele powietrzne latem, a grzanie się w słońcu zimą, oddziałuje bardzo ożywiająco. Z zastosowań wody polecić należy tylko ranne z m y w a n i a c a ł k o w i t e o 25 do 28° C. — zimą przy piecu — po których następować winny silne tarcia na sucho, aby napędzić nieco krwi do bladej skóry. Jeśli ziębnie się mimo tego, należy rozgrzać się w łóżku lub ubrawszy ciepło, odbyć szybką przechadzkę. Siły i pora roku rozstrzygają o rodzaju kąpieli.

Czy inne zastosowania są na miejscu i co jeszcze przeciw niedokrwistości czynić należy, o tem rozstrzyga odnośny wypadek i lekarz. Nigdy nie jest jeden wypadek równy drugiemu.

Przedewszystkiem uważać trzeba na to, aby zapobiedz niedokrwistości już u dzieci. Jak to uczynić, wynika z I i II części tego dzieła.

Anestezya (znieczulenie). Oznacza zniesioną zdolność odczuwania i następować może przy chorobach nerwów przejściowo lub stale, a także zostać wywołaną sztucznie narkotykami (odurzającymi środkami). Okłady z lodu czynią skórę nieczułą. W dentystyce osięgają nieczułość używaniem eteru, kokainy i innych środków. Przy operacyach zębów i ócz jest sztuczne znieczulenie koniecznem.

Przeciwnicy operacyi z pewnością nie będą twierdzili, że rwania zębów można uniknąć. Usiłowaliśmy zmniejszyć je właściwem pielęgno-

waniem. Ale mimo to rwanie zębów nie stanie się niestety zupełnie zbytecznem i dlatego pozostanie i sztuczne znieczulanie w użyciu.

Angielska choroba zobacz „Krzywica."

Angielska sól zobacz „Sól angielska."

Angina. Oznaczają tem wewnętrzne zapalenie gardła, opuchnięcie migdałów, zapalenie przełyku. Rozpoczyna się zazwyczaj ogólną słabością, a u młodych osobników często bardzo gwałtowną gorączką, bólem głowy, zupełnym brakiem apetytu i dolegliwościami przy połykaniu. (Zobacz tablicę 11 nr. 2 i 3 jako „zapalenie gardła").

Jakby dwa grube guzy mieszczą się migdałki po obu stronach gardła. Jeden okazuje małe owrzodzenie, bardzo bolesne. Gdy dzieci lub dorośli skarżą się na boleści gardła, należy język ścisnąć trzonkiem łyżki na dół, ustawić się przytem dobrze do światła i obejrzeć szczegółowo całe gardło. Jeśli jest tylko zaczerwienione, rozchodzi się o zapalenie gardła, stojące często w związku z gwałtownym nieżytem (katarem). Gdy rozchodzi się o jednostronne gwałtowne utrudnienie w połykaniu i uderzający ból, powstaje wrzód w migdałku i wytwarza ropę. Jeśli zaś są bardzo spuchłe i zaczerwienione, mamy anginę przed sobą. (Zobacz illustracyę i artykuł „Błonica").

Tak zwane „zaziębienie" jest najczęstszą przyczyną. W naszej władzy leży uchowanie się należytym sposobem życia przed zaziębieniami. (Zobacz „Zahartowanie"). Stan ów trwa cztery do ośmiu dni, a może być połączony ze znacznemi dolegliwościami.

Leczenie. Przy rozpoczynającem się utrudnieniu połykania weźmijmy natychmiast kąpiel w ciepłem powietrzu, pocąc się w niej, a następnie półkąpiel, lub też gorącą kąpiel całkowitą, wzmagającą się od 37° do 42° C., 10 minut. (Osoby cierpiące na serce, nie mogą tego zastosowania używać).

Po takiem jedno- lub dwugodzinnem poceniu nastąpić winno chłodne omywanie, oblewanie lub półkąpiel. Chłodne okłady zmieniać należy co godzinę, wlewką o 36° C. opróżnić natychmiast kiszki, a w nocy zrobić zimne owinięcia łydek. Co rano wykonać trzeba polewania o 40° i 25° C., lejąc najpierw ciepłą wodę, a potem chłodną na plecy, silnie nacierając i kładąc się potem w łóżko. Spożywać należy tylko chłodny kompot jabłczany, wodę z sokiem malinowym, a w razie apetytu letnie zupy (bez rosołu), żadnego stałego i pobudzającego pokarmu. Możliwie równa ciepłota pokoju jest wielce dobroczynna, lecz nie należy przytem zaniedbać przewietrzania.

Antyseptyczne środki. Sepsis znaczy zgnilizna, a przez antyseptyczne środki rozumiemy przeciwgnilne. Dokładniejsze badania wykazały, iż główną przyczyną fermentacyi i rozkładu są drobnoustroje roślinne tak zwane grzybki przy pierwszej, a zwierzęce, zwane bakterye czyli zarazki u drugiego. Atoli doświadczenie wnet wykazało, że istnieją również środki powstrzymywające rozwój tychże. Medycyna szkolna używała przeto do niedawna przy opatrunkach, gdzie trzeba było po-

wstrzymać gnicie, rozczyny mineralne: sublimat, karbol itd., a obecnie przeszła do łagodniejszych (lysol), gdyż poprzednie powodowały objawy otrucia. Szczególnie do użytku domowego polecamy parę wodną, a na rany przegotowaną i ostudzoną wodę, dalej przy piekącej gorączce wodę z cytryną, a gdzie ta nie wystarczy z dodatkiem wody utlenionej, lecz ostrzegamy przed używaniem rozczynów mineralnych.

Fig. 147. Termometr do mierzenia gorączki.

Do oczyszczenia bielizny i zniszczenia w niej zarażków służy bardzo dobrze gorąca woda ze sodą. Dla ustępów i klozetów pokojowych chlorek wapnia, a szare mydło na podłogi. Zarazki niszczą także rozcieńczone kwasy, jak: octowy, borowy i inne.

Trzeba tylko wiedzieć, gdzie i jak użyć każdego z wymienionych środków.

Apetytu brak zobacz „Brak apetytu."

Apollinarisbrunnen jest alkalicznym (ługowym) zdrojem, podobnym jak Giesshübler, Rohitscher i woda sodowa, ulubionym przy słabem trawieniu, pobudzającym i lekko ściągającym. Nie powinien być jednak nadmiernie używanym.

Apopleksya zobacz „Porażenie mózgu."

Apteczka domowa podług Doktorowej Fischer-Dückelmann. W małej aptece domowej nie powinny znajdować się pigułki itp. rzeczy, lecz inne środki lekarskie, które nas uzbroją na rozmaite wypadki i umożliwią usunięcie zaraz małych niedomagań. Potrzebujemy więc koniecznie 2 termometry a mianowicie do mierzenia kąpieli i gorączki; małą strzykawkę balonikową (fig. 149) wlewnik czyli irygator z wężem gumowym, rurką jelitową i pochewkową, ostre szczypczyki do wydobycia drzazg, które tak często dostają się dzieciom szczególniej w rączki i nóżki, ogrzewadło brzuszne średniej wielkości, które można użyć przy sposobności do odchładzania; potem potrzebujemy do otulenia grzbietu kawał surowego jedwabiu i flaneli do nakrycia, toż samo do otulenia szyi i łydek; przynajmniej 3 parowe kamionki (fig. 151), tasiemki, paski itp. do przytrzymania opatrunków, paczkę waty i gazy wyjałowionej czyli antyseptycznej, małą i dużą śpilkę zamykaną, kilka białych i miękkich szmat bawełnianych, stosownych do owinięcia bolącego palca lub rany; buteleczkę olejku migdałowego, pu-

Fig. 148. Termometr kąpielowy.

delko Cold-cream u, butelkę dobrego spirytusu (okowity) do wymycia rąk w danym razie, również rozpuszczoną sodę do odkażenia przedmiotów.

Dalej powinny się znajdować niewinne środki przeczyszczające jak kora szakłaku kruszyny, kwiecie tarnki, lekarstwo na wymioty działające także przeczyszczająco jak np. olej rącznikowy (rycynusowy); potem ziółka uspokajające jak rumianek (kwiat), kozłek (korzeń), z których odwar służy do okładów; herbatka wypędzająca mocz i przeczyszczająca ze skrzypu, której używa się do przepłukiwań przy upławach; proszek musujący dla ulgi, gdy komu mdło, niedobrze. Lipowe kwiatki do wywołania potów, angielski plasterek i przylepiec (Heftpflaster), powinny być zawsze pod ręką, pierwszy do ochrony małych zadraśnięć, zarznięć, drugi do przytwierdzenia.

Fig. 149. Strzykawka balonikowa do wlewek u małych dzieci.

Arak jest jednym z najsilniejszych napojów alkoholicznych, jakie istnieją, a zyskują go fermentacyą z ryżu. „Pali“ błony śluzowe tak, jak najsilniejsza okowita. Przeto dobitnie przed nim ostrzegamy.

Arrowroot zobacz „Maranta.“

Arszenik. Składa się z metalowego arsenu i tlenu (kwasu arsenowego). Zastosowywano go dawniej często przeciw padaczce, zmiennej zimnicy, pląsawicy, kurczach itd. Obecnie ograniczono się z nim do zapisywania go z małymi wyjątkami przy chorobach skórnych i niektórych nerwowych. Jest gwałtowną trucizną i powoduje takież objawy otrucia. Najczęstsze zatrucia powstają zielonymi barwnikami (zieleń szwajnfurcka). Zawierają ją tapety, kwiaty, materye itp. Także trucizna na szczury zawiera arszenik i sprawia gwałtowne boleści brzucha, wymioty i biegunkę z wypróżnieniami podobnemi cholerycznym. Po wchłonięciu większych porcyi tej trucizny nastąpić może w kilka godzin śmierć w kurczach i z objawami porażenia, niekiedy zaś dopiero po kilku dniach. Napoczynając jednak maleńkiemi porcyami w młodości i przy silnym ustroju, przyzwyczaja się do trucizny tej i można przytem dojść późnej starości. W Styryi istnieją podobni jadacze arszeniku, szczycący się silniejszymi mięśniami i kwitnącym swym wyglądem. Oczywiście, iż niejeden z nich marnie umiera.

Fig. 150. Bandaż zwinięty.

Arszenik ma być także zawarty w niektórych środkach do pielęgnowania cery, polecanych płci niewieściej, by wytworzyć jej lepszy wygląd, a przedewszystkiem upragnioną pełność kształtów. Należy się przed tem wystrzegać!

Leczenie zatrucia arszenikiem. Gdy rozpozna się otrucie natychmiast, mniemając zarazem iż w żołądku znajdują się jeszcze ilości arsze-

niku, podać silnie działający środek na wymioty lub wykonać przepłókanie żołądka, przyczem jednak wezwać trzeba pomocy lekarskiej.

W tak nagłych przypadkach, gdzie to nie można tracić czasu, najlepiej podać „wymiotnicy“ (ipekuany). A jeśli rozchodzi się o osoby przytępione na podrażnienia żołądka, wtedy łyżkami stołowemi emetyku, lecz tylko za przepisem lekarskim, gdyż każde „zawiele“ może mieć złe następstwa. Przepłókanie żołądka jest mniej niebezpieczne, ale musi także być wćwiczone. Korzenia wymiotnicy podaje się co dziesięć minut najwyżej po jednym gramie, aż okaże się skutek. Jako odtrutkę podają także paloną magnezyę, która jednak podobno często zawodzi. Dlatego szybkie opróżnienie żołądka jest zapewne najrozsądniejszem.

Skoro opróżnienie nastąpiło, postarać się należy o silne wydzielanie nerkami i skórą, dając gorącą kąpiel zupełną z suchem owinięciem i dozwalając potem mocno pocić się, aby wchłonięta już trucizna nie pozostała długo w ciele. Obfite picie wody jest przytem bardzo korzystne. Przy zatruciu przewlekłem jest leczenie o tyle utrudnione, o ile chory bardziej jest osłabiony. „Sucha kuracya“ jest wtedy najskuteczniejszą, ale często także za silną na pozostałe jeszcze siły, daje się przytem wykonać tylko w jakiej lecznicy.

Fig. 151. Parowe kamionki z pokrowcem i bez niego.

Astma. W najuporczywszych wypadkach posiada zawsze nerwowe podstawy i polega na kurczowem ścieśnianiu przewodów oddechowych, tak iż wdechanie powietrza zostaje bardzo utrudnionem. Powstaje zastraszający brak tchu, przestrach i rozdrażnienie, twarz staje się blado niebieską, bicie pulsu się zmniejsza. Napadom, trwającym nieraz kilka godzin, towarzyszy mniej lub więcej gwałtowny kaszel. Często następuje rozszerzenie płuc i nieżyt oskrzelowy, ale często braknie ich znowu zupełnie. Wady odżywiania, rozdrażnienia, chorobliwe zajścia w macicy są często udowodnionemi przyczynami. A właśnie te pożałowania godne wypadki zdają się opierać wszelkim zabiegom leczniczym. Po miesięcznych przerwach następują znowu niespodziewanie najgwałtowniejsze napady.

Leczenie. Unikać wszystkiego, co drażni narządy oddechowe (skurzonego i mglistego powietrza, dymu tytoniowego). Uregulować ściśle odżywianie i stolec. Pielęgnować skórę odpowiednio do stanu zdrowia. Uwzględniać powietrze morskie i leśne. Podczas napadu są bardzo skuteczne: omywania całego ciała gorącym octem, gorące kąpiele ramion (o 43° C.), zimne natryski na kark, a także klepania po plecach i piersiach, W dniach wolnych od napadów robić kąpiele ciepło-powietrzne z półkąpielą i łagodnemi polewaniami plec i gimnastykę od-

dechową z mięśieniem naprzemian górnej i dolnej połowy ciała. Prawdziwi astmatycy udać się powinni do zakładów leczniczych, gdyż tylko tam łączą się wszystkie te czynniki, których potrzebują. Zwykłe kadzenia wywierają przejściowo pewną podnietę, ale nie działają leczące.

Astygmatyzm. Gdy rogówka ponad źrenicą oka wykazuje wskutek drobnych blizn po starych wrzodach nierówne zaokrąglenie, wtedy promienie światła łamią się nierówno i stąd powstają niedokładne i powykrzywiane obrazki na tylnej ścianie oka. Ten stan, którego oczywiście zmienić nie można, zowią astygmatyzmem czyli niezbornością. Tylko niekiedy daje on się poprawić poszczególnemi okularami.

Dwunastoletnie dziewczę cierpiało na skrofuliczne wrzodzenie rogówki, które powtarzało się kilkakrotnie. Po kilku latach nie było nic widać na oczach. Jako dorosło nie mogło jednak wykonywać delikatnych robótek kobiecych, a stosownych szkieł nie można było wyszukać. U przyrodzonego astygmatyzmu pomagają starannie dobrane szkła prędzej.

Atrofia czyli „zanik.“ Gdy pewna część ciała staje się mniejszą i węższą, np. łydka po długiej nieczynności lub za długiem owiązywaniu; gdy jaki narząd wewnętrzny straci na rozmiarach, stając się coraz mniejszym, mówimy o „zaniku“ czyli „zanikaniu.“ Istnieje także „zanikanie mięśni“ jako odrębne cierpienie.

Atropina stała się przez spółczesne lecznictwo ócz bardzo znaną. Wydobywa się ją z wilczych jagód i zalicza do najgwałtowniejszych trucizn. Przy wkropleniu do oka działa rozszerzająco na źrenicę i dozwala stąd leczenie wewnętrznego oka. Dlatego tak częste jej używanie. Oczywiście szkodzi oku przy częstszem użyciu.

B

Babki zobacz „Akuszerki.“

Bąblowiec. (Echinococcus). Pieszczenie się z psem częstokroć powoduje, że wągr tasiemca psiego zachodzi do przewodu jelit ludzkich, skąd po przebiciu się do innych narządów, wytwarza w nich pęcherzyki, w których rozwija się w tasiemca. Tego rodzaju nabrzmienia pęcherzykowe najczęściej znajdujemy w nerkach i wątrobie. Gdy pęcherzyki więcej urosły i rozmnożyły się, sprawiają dolegliwości jak każde inne obrzmienie, także pękają i zawartość swą wypróżniają do jamy brzusznej, albo też zaropniają. Usuwano je też skutecznie zapomocą operacyi. Wzrost ich jest powolny, a rozpoznanie się na nich częstokroć nie łatwe.

Najwięcej spotykamy bąblowca u kobiet, gdyż właśnie one żyją w otoczeniu psów częstokroć w sposób istnie niebezpiecznie zażyły. Nie godzi się też psów całować, ani z nimi spólnie sypiać. Jeżeli zaropnienie

pęcherzyków i wrzodu wyłoni się na zewnątrz, wtenczas nastąpi zagojenie naturalne, a zarazem pozbędziemy się bąblowca bez operacyi.

Bacyle zobacz „Bakterye."

Badanie moczu zobacz „Podszukiwanie moczu."

Badanie szyi. Światło trzeba tak nakierować, ażeby promienie padały w jamę gardła i uwidoczniały pojedyńcze części jamy ustnej. Jeśli kto nie trzyma języka jak się należy, trzeba go przycisnąć trzonkiem srebrnej łyżki lub tp. i kazać wymawiać przeciągłe **a.** Przez to usuwa się największą przeszkodę w badaniu i wywołuje podniesienie się „języczka", przez co możemy dostrzedz także tylną ścianę gardła. Gdy dzieci skarżą się na ból gardła i grymaszą, nie trzeba zwłóczyć lecz zbadać zaraz gardło w zwyż podany sposób, ażeby zawczasu rozpoznać, czy się nie tworzy czasem błonica lub coś podobnego i czy nie można zapobiedz odpowiedniem leczeniem.

Bagiennica zobacz „Malaria."

Bakterye. Są to małe żyjątka, należące do świata roślinnego, które niewidoczne gołemu oku, są dość znacznie rozpowszechnione. Rozumieją przez nie głównie grzybki rozszczepkowe, które wywołują gnicie i zakażenie, a z któremi właściwie ciągle walczymy. Naukę o istocie i działaniu bakteryi zowiemy „b a k t e r y o l o g i ą." Poświęcono jej w ostatnich latach nadzwyczaj wiele badań. Nazwiska: P a s t e u r i K o c h stały się ogólnie znane, gdyż obaj ci uczeni nową tę naukę znacznie posunęli naprzód. Przypuszczenie, że przy „zakażeniu" spółdziała jakiś czynnik przenośny, zostało potwierdzone — odkryciem bakteryi. Niezmiernie mozolnemi badaniami udało się odnaleść przy poszczególnych chorobach pewien rodzaj bakteryi, a przez wszczepianie ich zdrowym zwierzętom można było nawet wywołać rzeczone choroby. I tak odnajdywano przy zjadliwych wrzodzeniach w ropie, przy cholerze w odchodzie, przy rzeżączce w śluzie itd. zawsze jeden i ten sam rodzaj bakteryi. Uważano je przez to za właściwe wyniki chorobotwórcze. To zapatrywanie doprowadziło do przełożenia wszystkich przyczyn chorób na zewnątrz, a zbyt mało uwagi poświęcono zajściom wewnątrz ustroju, posiadającym największe znaczenie dla rozwinięcia się choroby.

Bakterye bynajmniej nie rosną na każdym gruncie. Posiadają swe określone warunki życia. Rozwijają i mnożą się najprędzej tam, gdzie jednoczy się nieczystość z leniwą przemianą materyi i słabemi tkankami. Przykład: Niedokrwisty, słabowity człowiek z powierzchownem oddychaniem wdycha powtórnie zarazki gruźliczne. Nie odumierają one u niego tak, jak np. u jego silnego brata, który je tak samo wdychał, ale znajdują w licho przewietrzanych płucach dobry podkład, rozszerzają się i w kilku latach człowiek ów zmarł na suchoty. Podobnie ma się z połkniętymi zarazkami cholerycznymi, które silny, zdrowy sok żołądkowy niszczy, tak że się cholera wywiązać nie może. Wiadomo także, że przy chorobach wysypkowych jeden ulega zarażeniu a drugi nie, choć sobie objawu tego nie można wytłomaczyć. Dalej zauważono, że rodzaj bak-

teryi, który uchodził długi czas za powód pewnych chorób, np. zapalenia płuc i błonicy (dyfteryi), zachodził także u innych, łagodniejszych dolegliwości, a stano bezradnie wobec tego objawu. Nie obawa przed znanemi i nieznanemi bakteryami oraz niebezpieczeństwo rozchorowania się, które nas nieustannie z zewnątrz napada, powinny nas napełniać, lecz troska o zmniejszającą się może odporność ciała naszego, o zmniejszoną czystość soków naszych, co wszystko usposabia nas do chorowania. To też staraniem naszem winna być dążność utrzymania się odpowiednim sposobem życia przy zdrowiu, ucząc wszędzie zdrowotności. Bo tylko ta niszczy bakterye i odbiera im życiodajną glebę.

Odpowiednio do kształtów rozróżniają bakterye na: laseczkikowate = bacyle, kulkowate = mikrokoki i wężykowate = krętki. Czystość, słońce, powietrze i ruch są ich śmiertelnymi wrogami. Oprócz grzybków „rozszczepkowych“ istnieją także grzybki wypustkowe czyli drożdże“ i pleśniowe.“

Fig. 152.
Bańka owinięta w mokre płótno.

Baldryan zobacz „Kozłek.“

Baldryanowe krople i herbata zobacz „Kozłek.“

Balneoterapia. Słowo to pojawia się niekiedy w gazetach i oznacza „lecznictwo kąpielowe.“ Zajmuje się przeważnie źródłami mineralnemi i cieplicami, a mniej czystą wodą. Objaśnia o skutkach tychże i o właściwościach zdrojowisk.

Bańka. Jest bardzo praktyczną rzeczą, której nie powinno braknąć w żadnem domostwie. Każdej chwili, nawet w nocy, można ponad okowitą ogrzać nieco wody, napełnić nią bańkę, owinąć wedle potrzeby suchem lub mokrem płótnem i przyłożyć do bolącego miejsca. Nic nie uspokaja tak bardzo, jak trwałe ciepło. Mogą to być boleści wszelkiego rodzaju, tak w zębie, jak w stawie lub brzuchu. A nic niema prostszego, jak napełnić i użyć podobną bańkę, której ciepło naturalnie można zmieniać. Fig. 152 przedstawia takową z owinięciem w mokre płótno. Każdy blacharz wykonać ją może na zamówienie. Odpowiednio do wielkości kosztować będzie 1,50 do 4 marek.

Bańki cieplane i chłodne podług inżyniera Leupolda z Zwickau w Saksoni. Są one polecenia godne, gdyż ze względu na swą formę mogą być wygodnie przykładane do zaokrąglonych części ciała. Przez użycie ich np. przy ciepłych okładach szyi znacznie można sobie czynność tę ułatwić. Jak widzimy na fig. 153, mogą one być użyte w czterech różnych pozycyach. Znajdowanie się ich w domu winno być niezbędnem.

Baraki. Rozumiemy przez to budynki drewniane dla chorych, które dają ochronę, a mimo to umożliwiają stałe przewietrzanie. Są lazaretami przyszłości, gdyż zawsze tak nie pozostanie, iż łaknących powietrza chorych kłaść będą w szczelnie zamkniętych przestrzeniach, gdzie

się wnet uzbiera tak zepsute powietrze, że wstępujący wstecz odskakują. Że ono zdrowych zatruwa, a chorym nie dozwala wyzdrowieć, tego zdają się w obecnych lazaretach miejskich jeszcze nie wiedzieć! Kto ma na usługi domek ogrodowy lub „szałas powietrzny“, niech układa w nich chronicznie chorych, a doczeka się cudów! Poprzednio muszą jednak gospodynie domu i pielęgnawczynie chorych pozbyć się obawy przed powietrzem i uświadomić się o swych zadaniach.

Barometr. Jest to wskazywacz pogody, a raczej przyrząd wskazujący zmiany w ciśnieniu powietrza. Tem umożliwia oznaczanie naprzód pogody. Delikatnie odczuwający ludzie, którzy ćwiczyli się w spostrzeganiu lub dzicy, którzy obcują z przyrodą daleko więcej jak ludzie cywilizowani, są żywymi barometrami.

Bartoliniego gruczoły zobacz „Gruczoły Bartoliniego.“

Bantinga kuracya zobacz „Kuracya Bantinga.“

Fig. 153. Bańki cieplane i chłodne podług inżyniera Leupolda z Zwickau w Saksonii.

Barwiki. Ciała napełnione azotem dokonujące zabarwień na organizmie zwierzęcym, nazywamy barwikami. Hematyna, tj. owa czerwona substancya krwi, wytwarza najwięcej innych barwików, które osadzają się na tęczówce oka i na powierzchni skóry. Potem jeszcze wytwarza się barwik moczowy, żółciowy, czarny pigment czyli melanin.

Są ludzie, którzy nas zachwycają świeżością kolorów, wyobraźmy sobie tylko żywe czarne oczy i koralowe usta, poza którymi błyszczą białe ząbki — a innym braknie barwików jak to widzimy np. u jasnych blondynów i u bielców czyli „albinosów“ (patrz pod A). Czemu przypisać tak rażące różnice, nie mające z chorobliwością nic wspólnego, tego dotychczas należycie nie zbadano. Wiemy tylko, iż właściwie brunatne zabarwienie cery pochodzi od pewnego rodzaju cierpień nerwowych; bardzo ciemna cera u takich ludzi jest często bardzo podpadająca.

Basedowa choroba zobacz „Choroba Basedowa.“

Baunscheidtyzm. Karol Baunscheidt wydoskonalił bardziej „odprowadzanie“, które także i alopatya uwzględnia, przykładając plastry wyciągające itp. Wynalazł bowiem przyrząd, którym robiono w skórze małe nakłócia skóry, w które nacierano potem drażniącego olejku krotonowego. Ustrój chce pozbyć się wtargniętych weń ciał obcych, wysyła silniejsze fale krwi w zranione miejsce i powoduje tem sztucznie wywołane zapalenie z wysypką. Tem udaje się niekiedy

odciągnąć krew innym, chorym częściom ciała, przez co prędzej się wyleczą. To więc jest także „odprowadzaniem“, choć bolesnem i nieprzyjemnem. Jest także ograniczone zawsze na małe przestrzenie ciała i pozostawia brzydkie blizny.

Baunscheidtyzmu używają teraz rzadko kiedy. Wodolecznictwo podaje zupełnie inne środki odprowadzające bez boleści i tworzenia blizn.

Bedłki (afty). Określają tem białe pęcherzyki o czerwonych kręgach, które wywiązują się przeważnie przy objawach gorączkowych na błonie śluzowej jamy ustnej. Zachodzą najczęściej u dzieci i są bardzo bolesne. Ponieważ w ustach rozpoczyna się przewód pokarmowy, pamiętać należy o możliwem zachorowaniu jego. (Zobacz tablicę 11 „Choroby ust i gardła“).

Leczenie. Letnią wodą o 34° C. wypłukiwać usta szklaną strzykawką, a szczególnie kilkakrotnie po każdem jedzeniu. Pożywienie składać się winno tylko z mleka, gęstych zup i soków owocowych, gdyż żucie jest bardzo utrudnione. Codziennie dać mokre owinięcie całkowite (zobacz), o jedno lub dwugodzinnem trwaniu, potem półkąpiel o 36° z polewaniem pleco 26° C. Co dwie godziny zimne otulenia tułowia, a jeśli trzeba, codziennie wlewkę wypróżniającą. Przy podobnem leczeniu giną gwałtowne objawy niezmiernie szybko. Nigdy nie trzeba używać zwykłego Kali chloricum, którem niejeden został otruty.

Zato podać przy zatwardzeniu i braku apetytu zaraz z początku dwa lub trzy razy lekko pędzącej herbaty z kory szakłaku lub tarniny rano i wieczorem, która wnet wszelkie chorobliwe zbierki wypędzi z kiszek. Skoro te staną się próżne, popuszcza zimnica. Wlewki nie sięgają aż do kiszki cienkiej.

Dorośli także nierzadko cierpią na bedłki.

Bez, bzowe kwiatki. Kwiecie dzikiego bzu znajduje zastosowanie jako napój i jako powidło. Wywołuje poty i podnieca wydzielanie się moczu, jest więc skutecznym środkiem na reumatyzm i wodną puchlinę.

Bezdzietność może mieć swą przyczynę tak w kobiecie, jak w mężczyźnie. (Zobacz: „Niepłodność“).

Bezsenność. Co to jest zdrowy sen, tego uczy nas młodość. Jest to ten stan ogólnego spoczynku, w którym ciało, a zwłaszcza mózg może znów nagromadzić wydane w ciągu dnia materye i nabrać nowych sił. Do tego jednak potrzebnem jest, aby sen był stały i spokojny i żeby nie był przerywany ani hałasami z zewnątrz, ani też sennemi widziadłami. W wielkich miastach, gdzie do północy wozy po bruku kamiennym turkocą i gdzie „elektryczność“ panuje, tam zapomina się powoli o zdrowym i głębokim śnie. Zaledwie na 3—4 godzin ustające hałasy, utrzymują mózg zawsze w niepokoju i stwarzają nerwowych ludzi, którzy tak często cierpią na bezsenność. Ta zaś jest powodem stanu pełnego męczarni, który odbiera człowiekowi wszystkie siły, czyni go starszym, powoduje zaburzenia w przewodzie pokarmowym i czynności serca, robiąc go wkrótce zniechęconym do życia. Dalej prowadzą też do bezsenności złe

OBJAŚNIENIA

do tablicy 8

Tablica 8

Na pierwszy rzut oka powoduje wielka ta ilość oczu zamęt u oglądającego, ale po bliższem przyjrzeniu rozpoznamy wyobrażenie najrozmaitszych stanów tego niezwykle czułego narządu zmysłu i to w najstaranniejszem wykonaniu. Po oku prawidłowem następują inne, z rozszerzoną i zwężoną źrenicą, które matki powinny sobie dobrze obejrzeć, aby podobne zmiany módz wnet rozpoznać u swoich miłych. Wywołują je podrażnienia mózgu i niektóre leki (Atropina). — Bardzo trudne do przedstawienia, wrzodzące zapalenie ócz u malców, uwidoczniono na fig. 4. Tak obfite uzbieranie ropy na brzegu powiek jest dla rogówki niebezpieczne, nie powinno być przeto nigdy sciepiane. Usuwanie ciał obcych z oka przedstawiono w dwóch sposobach. Fig. 5 jest trudniejszą do wykonania i staje się też łatwo bolesną. Najlepiej pozostawić ją wprawnym okulistom. Fig. 7 jednakże stosować może każdy. Sztywny narożnik czystej chusteczki staje się tutaj wspaniałem narzędziem. Natrysk oczny łatwo wykonać zapomocą węża i kubka, ale także i każdym irrygatorem można go uskutecznić, a przy użyciu ciepłej wody jest bardzo dobroczynny. Zapalenia spojówki i rogówki trudno nielekarzowi rozróżnić; przy pierwszej pozostaje zazwyczaj źrenica wolną, u drugiej zaś jest wewnętrzna strona powiek często zaczerwieniona i opuchnięta. Jaglica (fig. 9) jest nie zbyt częstą chorobą ócz i dlatego pozostaje często nierozpoznaną. Fig. 10 przedstawia obuoczny zez na zewnątrz; zez do wnętrza jest przeciwieństwem tego stanu.

1.

Oko z prawidłową źrenicą

2.

Chorobliwie rozszerzona źrenica.

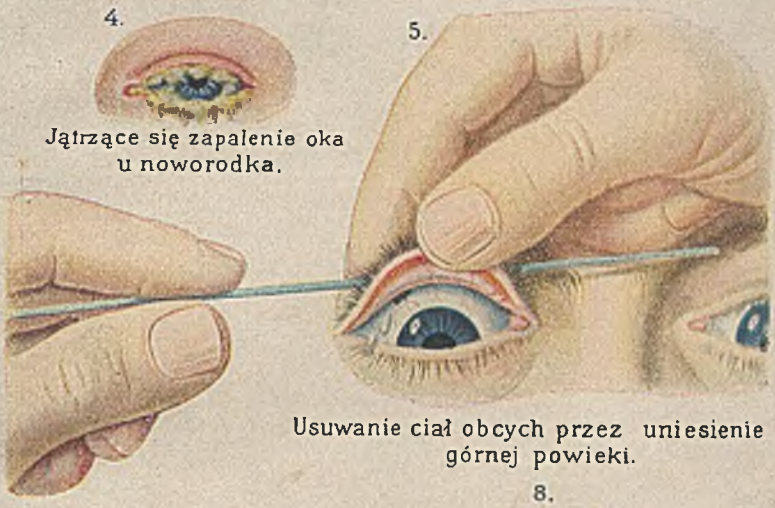
3.

Chorobliwie zwężona źrenica.

4.

Jątrzące się zapalenie oka u noworodka.

5.



Usuwanie ciał obcych przez uniesienie górnej powieki.

6.

Natrysk oczny.

7.

Usuwanie ciał obcych z oka za-pomocą narożnika chusteczki.

8.

Zapalenie spojówki.

9.

Trachoma czyli jaglica.

10.

Obuoczny zez na zewnątrz.

11.

Zapalenie rogówki

Oko

Zobacz treść w części drugiej.

powietrze, brak tlenu, alkohol, wielka niedokrwistość, bóle, przeciążenie, zwłaszcza pracą umysłową, zbyt obfite pożywienie i wiele innych. Dla tego też należy zawsze wybierać na sypialnię spokojne i pełne powietrza pokoje, starać się o dobre łoże (zob.: „Ubranie, łoże i pomieszkanie", w I części), o lekkie a nie obfite i nie podniecające potrawy wieczorem, unikać podniecającej lektury przed spaniem i starać się iść do łóżka znużonym jakąś pracą fizyczną. Wówczas przy otwartych oknach śpi się bardzo dobrze! Przy chorobliwej bezsenności należy najpierw zbadać przyczynę jej, a następnie próbować usuwać to przez zimne okłady na brzuch, albo zimne kompresy na czoło lub kark; należy ułożyć się zupełnie poziomo, unikać rozgrzewających pierzyn, robić przez kwadrans leżąco ćwiczenia oddechowe, wstać bez ubrania i urządzić sobie przez 5—10 lub 15 minut trwającą kąpiel powietrzną w pokoju, w połączeniu z lekką gimnastyką. Przed udaniem się do łóżka dobrze też czasem działa gorąca kąpiel nóg, a jeszcze lepiej godzinna przechadzka wśród ciemnej nocy. Używane są też przy bezsenności zimne zawijania łydek, sztuczne nużenie umysłu przez powolne liczenie, wpatrywanie się w równomierny ruch jakiegoś ciała, np. wahadła zegarowego, spadających kropel wody, falującego zboża na polu itd. Tak samo spokojny masaż muskający wykonywany ciepłą ręką kobiecą, a nawet samo tylko przykładanie takich rąk, wśród powolnego, monotonnego mówienia, może uśpić nie tylko niespokojne dzieci, ale także nie mogące spać dorosłe osoby. Matki powinny się ćwiczyć w tych rzeczach. Kilkutygodniowy pobyt w lesie, gdzie także i w nocy oddychać można świeżem, leśnem powietrzem, a w dzień urządzać sobie systematyczne przechadzki po górach, sprowadzi sen u tych osób, które go miesiącami nie miały. „Środków nasennych" nie należy używać, ponieważ te są niebezpieczne i nie sprowadzają tak pokrzepiającego snu, jak podane zastosowania. Kto wierzy w rumianek, albo w kozłek, może pozwolić sobie najwyżej na jednę filiżankę tego naparu. Te środki jednak nie pomagają naturalnie przy tego rodzaju bezsenności, której powodem są poważne choroby nerwowe.

Białe upławy. Są one jedną z główniejszych oznak kataru pochwy, szyjki macicznej lub macicy samej (zobacz: „Choroby maciczne"). Występują one u kobiet niedokrwistych, skrofulicznych młodych dziewcząt i wogóle przy chorobach organów płciowych. Jeśli upławy te dłuższy czas trwają i sprawiają nieprzyjemne dolegliwości, należy je traktować poważnie.

Występują one przed i po regularności albo wskutek fizycznego wysilenia lub wkońcu po każdem wzruszeniu umysłowem. Wówczas oznaczają osłabienie. Należy przedsięwziąć środki ogólno-wzmacniające, a nie tylko częściowo lecznicze.

Białko znane jest przedewszystkiem w jaju ptasiem np. kurzem. Ciała podobnych własności, jak białko z jaja, wchodzą w skład rozmaitych części ciała ludzi, zwierząt a nawet i roślin. Tak np. mięso składa

się przeważnie z ciał, czyli substancyi białkowatych. We krwi wykazano rozmaite ciała białkowate. Ciałem białkowatem jest także ser, który otrzymujemy z mleka. Ciała białkowate, o ile są płynne, krzepną przy ogrzaniu, np. przy gotowaniu. Przy ich spaleniu powstaje właściwy, ostry, cuchnący zapach (zapach spalenizny). Ciała białkowate łatwo ulegają gniciu i cuchną wtedy obrzydliwie. W skład ciał białkowatych jako pierwiastki wchodzą: węgiel, wodór, tlen i azot, nadto także siarka lub fosfor. Sztucznie zrobić białko z tych pierwiastków, albo z innych substancyi, dotychczas nie udało się nikomu. Ciała białkowate powstają tylko w ustroju roślin lub zwierząt.

Białko znajdujemy we wszystkich ciałach organicznych jako albumina, włóknie lub też sernik; wszelkie materye białkowe rozkładają się z łatwością i dają się znów usunąć ze zdrowego ciała. (Zobacz część I, rozdział drugi: „Nasze odżywianie"). Gdy ich soki żywotne w pożywieniu naszem się znajdują, biorą także udział w utrzymaniu się wszystkich organicznych tkanek. Z krzywdą to dla nas, gdy spożywamy „za mało", a gdy „za wiele", chorujemy, bo organizm nie jest w stanie rozkładających się ciał białkowych wydzielać, a nagromadzenie ich jest przyczyną chorób. Ich wytwory rozkładowe są: mocznik, kwas moczowy, kwas hipurowy, kreatyna i inne.

Biegunka. Pojawia się w zupełnie rozmaitych okolicznościach i to zarówno przy wrzodach jelitowych jako też przy wzruszeniach umysłowych, podobnie przy zaziębieniach, jak znowu objawach towarzyszących chorobom zakaźnym. Przejściowa biegunka dopiero wtenczas zmieni się na nieżyt kiszek, gdy wydzieliny powtarzają się przez kilka dni i jeżeli nie zwolnieją ani co do ilości, ani też co do płynu. (Zobacz: „Nieżyt kiszek").

Bielcy zobacz „Albinosi."

Biologia jest to nauka o wszelkiego rodzaju stworzeniach żyjących, zajmująca się badaniem postaci i składu ich ciała, czynnościami rozmaitych części ciała, sposobem ich życia itp. Nauki biologiczne dzielimy na zoologię, zajmującą się zwierzętami, i botanikę, zajmującą się roślinami. Rośliny bowiem żyją podobnie jak zwierzęta, chociaż się nie poruszają.

Bladość. Rozróżniamy blady wygląd, ustawiczny u chorych na blednicę i nagłe zblednięcie, powodowane nerwowem podrażnieniem, co każdemu przytrafić się może. Przez nagłe ściągnięcie się naczyń skórnych, zawartość ich ledwo się przeciska i z powodu tego skóra ma wygląd biały. U niedokrwistych ilość i kolor krwi jest zmieniony, stąd cały wygląd biały. Nagłą bladość i czerwoność naprzemian spostrzegamy u wielu nerwowych, gdyż serce ich jest za bardzo czynne. U kobiet i panien drażliwych, występuje ta nagła przemiana czerwoności i bladości w bardzo wysokim stopniu i przy lada sposobności. Powinny koniecznie zapanować nad sobą, a ta wrażliwość z czasem ustąpi.

Blednica. Skutkiem braku czerwonego barwika krwistego powstaje „blednicowa" barwa skóry, na którą choruje wielka część młodzieży żeń-

skiej. Dziedziczność, szkoła, wpływy wielkomiejskie, opaczne odżywianie się: są jej przyczynami. Jako przeciętne objawy uchodzą: nigdy nie ustępujące zmęczenie, brak chęci do wszelkiego wysiłku, brak apetytu, dolegliwości żołądka i serca i wreszcie nienormalny stan organów płciowych. Ponieważ krew chorych na blednicę jest ubogą w składniki mineralne, chętnie zajadają kredę, ołów, glinkę itd., co da się wytłómaczyć potrzebami fizyologicznemi. Nie rzadko też w żołądku chorych na blednicę powstaje okrągły wrzodzik. Menstruacya całemi miesiącami zostaje przerwaną, senność, zwłaszcza u młodych dziewcząt, staje się zastraszającą, a limfa objawia się w zmożonej ilości. Nowsze doświadczenia zasadzają się na twierdzeniu, iż powodem blednicy są zaburzenia nerwowe. Jednak stanowczych powodów jeszcze nie dowiedziono.

L e c z e n i e. Nie żelazo i stal, nie potrawy mięsne i zimne kuracye wodne winne chorym na blednicę być wskazanemi, lecz łagodne leczenie stosowne do istniejących okoliczności. Brak żelaza we krwi nie uzupełni się spożywaniem tegoż w postaciach mineralnych, przeprowadzanych przez żołądek. Potrawy mięsne a często i mleczne niechętnie zostają spożywane przez chorych; zimne kuracye wodne stają się im odstraszającemi i wywołują tylko słabość. Co zatem czynić?

Przedewszystkiem oddalić od siebie wszelkie wiązania i ciśnienia jak np. gorset i paski, przebywać w lesie i na łąkach słonecznych, spoczywać w hamaku na słońcu, chociażby w jesieni i w wiośnie; używać łaźni powietrznych, pijać słodką serwatkę, spożywać w większych ilościach jarzyny i owoc (zobacz część I: „Odżywianie"), a zupełnie unikać alkoholu, mięsa, octu, kawy, rosołów, placków i owoców strączkowych. Dziewięcio do dziesięciogodzinny sen p r z y o t w a r t y c h o k n a c h, rano stosować całkowite zmywania o 24° C. (począwszy od nóg), poczem ciało mocno wycierać szorstkim ręcznikiem, aby spowodować przypływ krwi bliżej skóry; od czasu do czasu także kąpiele nóg lub nasiadówki odpowiednio do okoliczności, — i chodzenie boso. Jeśli niniejsze środki okażą się bezskutecznemi, polecamy jeszcze l e c z e n i e c i e p ł ą w o d ą i kuracyę według dr. Ryes'a, polegającą na puszczaniu krwi.

Przy dolegliwościach sercowych, owrzodzeniu żołądka itd. oczywiście stają się koniecznemi i inne środki, jak również ścisła dyeta. Wszystko to jednak winien wprzód rozstrzygnąć lekarz.

Nie należy się troskać, jeżeli menstruacya objawia się nieregularnie, niedostatecznie lub całkowicie ustanie; prawidłowość jej zjawi się sama z chwilą, gdy składniki krwi się uzupełnią i narządy płciowe znowu staną się zdolne do wykonywania swych czynności. Sztuczne i gwałtowne przyspieszanie jej działa tylko osłabiająco. (Zobacz część I „Życie płciowe").

Kurczowe cierpienia maciczne, zachodzące bardzo często u chorych na blednicę, mogą być spowodowane tak przez blednicę jako też przez istniejące już zgięcia macicy. W takich przypadkach u starszych

dziewcząt najlepiej jest poddać się wewnętrznemu zbadaniu, a w czasie menstruacyi przebywać w łóżku. Spowodowana zachorzeniem niedokrwistych błon śluzowych limfa, nie ma tu większego znaczenia. Znika ona z chwilą nabrania lepszego wyglądu twarzy, normalnej menstruacyi i z przywróceniem dobrego apetytu. Często jednak powodem jej są wzruszenia płciowe, czytanie romansów, tajemna miłość, również uprawianie onanizmu w jakiejkolwiek postaci.

Wówczas spada na matkę obowiązek pouczenia swej córki, by uchronić ją przed dalszemi następstwami i przedsięwziąć środki lecznicze, które podajemy pod tytułem: „Życie płciowe.“ Bądź co bądź musi matka uznać się za winną, jeśli z powodu ukrywania przed córką rzeczy, od których przeważnie zależną jest jej przyszłość, tak dalece już doszło.

W przypadkach całkowitego zgięcia się macicy najlepiej przedsięwziąć, stosownie do okoliczności, mięsienie macicy podług Thure-Brandta.

Blizny. Tkanka zbliznowaciała jest tkanką łączną, która występuje w miejscu tkanki zanikłej. Ona jest tęgą, mocną, i dlatego pociąga ku sobie miększe tkanki ze zdrowego otoczenia. Stąd pochodzą skrócenia członków, wskutek bliznowatego ściągnięcia. Rany od oparzenia powodują największe blizny. Kurczeniu się zranionego członka zapobiega się przez wyprostowywanie go, a nieprzyjemne skutki uboczne zmniejsza się przez gorące kąpiele, masaże i gimnastykę. Przy ostrożnem postępowaniu z ranami można także przeszkodzić zbytniemu tworzeniu się blizn.

Błonica zobacz „Dyfterya.“

Błony płodowe. Delikatne skóreczki, otaczające rosnący płód w łonie macierzyńskiem nazywamy błonami płodowemi (zobacz fig. 2 i 4 na tabl. 24). Jeśli takowe przy porodzie od powłoki macicznej niezupełnie się odłączą, tylko na niej kawałkami przyczepione pozostają, powodują długotrwałe krwotoki.

Bóle brzucha. Brzuch ludzki jest siedzibą wielu bardzo ważnych organów i dlatego jest także siedzibą najczęstszą zaburzeń funkcyjnych i najrozmaitszych bólów. Dobrze jest przyzwyczajać się od młodości rozróżniać rodzaje bólów brzusznych i oznaczać ich siedzibę, ponieważ błędne określanie pacyenta łatwo może lekarza w błąd wprowadzić. Najczęstsze bóle wychodzą naturalnie z jelit, ponieważ te wypełniają prawie całą jamę brzuszną i są ustawicznie w mniejszym lub większym ruchu. W drugim rzędzie uwzględnia się u kobiet jeszcze macicę z częściami dodatkowemi, a w trzecim dopiero rzędzie pęcherz moczowy, moczowody, mięśnie miednicy i kości. Bóle kiszek są kłujące, kurczowe albo ściskające, przyczem jelita się wydymają i uciskają swe otoczenie. W takich razach bardzo dobrze działają wlewki, masaż brzucha, przeczyszczające napary, mały post, chwilowe gorąco-suche okłady na

brzuch, odwodzące gorące kąpiele nóg itp. Jeżeli zachodzi jakieś ciężkie cierpienie, to rozumie się całe leczenie skierowuje się ku niemu. Bóle jajnikowe uważa się bardzo często jako bóle jelitowe; wówczas rozstrzygnąć może tylko gruntowne badanie lekarskie. Po największej części jednak przyczyna tego leży w naszem jedzeniu, w nadmiernemu kiśnieniu (fermentacyi) w jelitach, w tworzeniu się gazów, bolesnem nagromadzeniu się starych gródek kału itd. Ludzie zdrowi i żywiący się w sposób roztropny nie znają bólów brzucha.

Bóle w gruczołach mlecznych zobacz „Gruczoły mleczne."

Bóle w krzyżach. Te są częstym gościem u kobiet. Są to bóle, rozpromieniające się z nerwów rdzenia pacierzowego, a siedzące w mięśniach grzbietu, albo w głęboko leżących organach miednicy. Dlatego mogą być one czysto nerwowej natury, stać w związku z jelitami, macicą, mogą powstawać przy ogólnem osłabieniu itd. Jeżeli ustawicznie się powtarzają, to należy dać się zbadać lekarzowi, ponieważ pochodzą one często z cierpień macicznych, najczęściej wskutek tylozgięcia macicy, i znikają z chwilą jej podniesienia do normalnego położenia. Bardzo często poprawiają stan mięsienie grzbietu, uregulowanie stolca, ciepłe kąpiele nasiadowe, także zimne zlewania krzyży, gimnastyka itd. Także okłady parowe, zawijania na noc krzyży mogą usunąć te bóle.

Ból głowy. Nie zawsze da się wykazać, czy siedzibą bólu jest mózg, czy tylko opony mózgowe. Rozróżniamy ból uciskający, kłujący i wiercący, stosownie do wzmagania się wskutek wpływów zewnętrznych, niedokrwistości (anemii) lub przekrwienia (hyperaemii) głowy. Gdy jest twarz blada, a wskutek poziomego położenia lub przyjęcia pokarmu nastąpi polepszenie, to wówczas w mózgu jest anemia; jeżeli zaś ulga następuje w pozycyi siedzącej i działanie zimna na głowę dobrze oddziaływa, ból zaś ma charakter pukający, kołatający (pulsujący), to mamy do czynienia z przekrwieniem mózgu.

Stosownie do tego powinno być też i leczenie zastosowane. Ból głowy jest towarzyszącym objawem wszystkich chorób gorączkowych, obrzmień mózgowych, najrozmaitszych chorób nerwowych, cierpień żołądkowych i jelitowych, pewnych chorób kobiecych, blednicy itd. Trzeba zatem najpierw zbadać przyczyny bólu głowy, te usuwać, a następnie działać uśmierzająco na bóle, przez stosowanie ciepła lub zimna na głowę, przez odprowadzanie lub doprowadzanie krwi, przez spokój i odpowiednie żywienie. A więc w jednym przypadku ciepłe owijanie głowy w celu doprowadzenia krwi, w drugim odwodzące okłady zimne na łydki; nizkie ułożenie głowy w pierwszym, wysokie zaś w drugim przypadku; dalej, szczególnie w stanach nerwowego podniecenia, przyłożenie ciepłej ręki przez osobę przyjemną i miłą, sprowadza często już po kilku minutach ulgę. Także oddechanie głębokie na wolnem powietrzu, wytrwale wykonywane, ale z przestankami, wywiera wybitny wpływ na ból głowy, zwłaszcza przy stanach wynikłych

ze złego krążenia. W takich przypadkach wskazną jest bardzo sześciotygodniowa kuracya według metody Koflera. Przy częstych bólach głowy zawsze należy usuwać zięhienie nóg, pościć także czasem przez cały dzień, aby zupełnie wypróżnić żołądek i jelita a przytem obserwować, jaki to skutek wywiera na ból głowy. Kobiety czynią przeciwko bólowi głowy rzeczy prawie nie do uwierzenia; a znają go one we wszystkich jego formach; przy stanach skomplikowanych jednak może być zastosowana tylko zapobiegawcza kuracya w dobrem sanatoryum (najmniej przez dwa miesiące), gdzie można uzyskać trwałe wyleczenie. (O „Migrenie“ zobacz pod M.) Znaną jest rzeczą, że ból lokalizuje się w części czołowej, skroniowej, pod pokrywą czaszki i w tylnej części głowy. Często rozprzestrzenia się także po całej głowie, tak że nie można podać dokładnie jego umiejscowienia. Chronicznych bólów głowy chory nie może sam nigdy leczyć, ponieważ nie jest w stanie poznać prawdziwej przyczyny. Należy więc udać się do dobrego lekarza i opowiedzieć mu dokładnie o wszystkich niedomaganiach ciała. Leczenie zaś winno być do tego zastosowane, co wykaże badanie, czy obrzmienie mózgu, czy cierpienie nerwowe, anemię, czy zaparcie stolca, katar żołądka lub też przeciążenie umysłowe. Najczęściej sprawia ulgę wypoczynek ducha i ciała, oczyszczenie jelit, staranie się o ciepłe nogi, oraz doprowadzanie świeżego, dobrego powietrza.

Ból lędźwiowy zobacz „Postrzał.“

Brak apetytu napotkać można szczególnie w świecie kobiecym z jego słabością nerwową. Jest brakiem ochoty do jedzenia i nierzadko wstrętem do wszelkich pokarmów u chorych na żołądek, który towarzyszy złemu humorowi, ogólnemu osłabieniu i złemu wyglądowi. Zbadać należy zawsze, czy rozchodzi się o nieżyt żołądkowy lub wzburzenie umysłowe, o niedokrwistość, ogólną ociężałość przemiany materyi lub rozpoczynającą się cięższą chorobę innych narządów. Allopatya zapisuje na to gorycze (amara). My zwalczamy przyczynę i osiągamy pobudzeniem przemiany materyi braknący apetyt.

L e c z e n i e. Z wykluczeniem nieżytu żołądkowego: Codziennie pić kilkakrotnie świeżą wodę łykami, unikać stałych pokarmów aż nastąpi pożądanie ich, chodzić codziennie wolno po górach, możliwie w słońcu, aż lekki pot wystąpi. Kto tego nie może wykonać, niech idzie za miasto. Co dwa dni wziąć k ą p i e l w ę g l a n o w ą, trwającą 10 minut, a w innych dniach 5 minut n a s i a d o w ą, o 35° C. ochładzając ją do 20° Celsiusza. Następnie trzeć silnie okolicę krzyża. W nocy zimny okład żołądkowy, a w razie zimnych nóg gorącą bańkę, owiniętą mokro, pod stopy.

Aby nie pozostać zupełnie próżnym, spożyć zupę z korzeni lub ziół (zobacz: „Zupa z korzeni“), zagotowaną z kaszką, sagiem lub makaronem. Dalej jaje na miękko, kiszonego ogórka, soku z świętojanek, wiśnie, świeże jabłka, zimne pomidory, surową marchew, galarepę i kiszoną kapustę, nieco chińskiej herbaty ze śmietaną itp. Ale tylko wtedy, gdy

objawi się apetyt na jedno lub drugie! Ściśle unikać wszystkiego co mączne, jak kakao, chleb, ciasta; tak samo tłuszczu, octu, piwa i mięsa.

Stolec należy troskliwie uregulować.

Brodawki. Na powierzchni rąk i twarzy, rzadko na innych częściach ciała, powstają małe wyrostki, które składają się ze ścisłego naskórka i przez swe wyrastanie stają się często nieprzyjemnemi. Powody ich powstawania są rozmaite.

Zapomocą wypalania kwasem saletrowym, użycia kamienia piekielnego lub operacyi można je usunąć, nieraz jednakże odrastają i ukazują się w większej ilości. Istnieją coprawda środki skuteczniejsze, ale są one „tajemnicą“ danych osób. (Należy przeczytać rozdział traktujący o „Pielęgnowaniu piękności“).

Brzemienność brzuszna. Określają tem rozwój płodu zewnątrz macicy, gdzie jest niemożliwym. Może mieć bardzo niebezpieczny przebieg. Lecz obumarły płód może też zwapnieć i pozostać w jamie brzusznej, nie sprawiając wcale dolegliwości. Bezzwłocznie zasięgnąć należy pomocy lekarskiej, gdy w 2 lub 3 miesiącu nastąpią omdlenia, krwawienia i niezwykłe boleści brzucha. Często nie można nawet operacyi uniknąć.

Brzucha gimnastyka zobacz „Gimnastyka brzucha.“

Brzuch obwisły. Zachodzi bardzo często u kobiet wskutek otyłości, ogólnego zwątlenia lub też po licznych połogach. Brzuch obwiśnie również, gdy miednica jest bardzo ciasna, tak że brzemienna macica zwiesza się na sam dół fałd brzusznych.

Leczenie. Przez ogólnie wzmacniające i miejscowo ściągające środki można brzuch znacznie zmniejszyć (zobacz tabl. 22 „Pięćdziesięcioletnia kobieta ćwiczy ciężarkiem), szczególniej gdy obok tego stara się schudnąć. Mięsienie brzucha, rozruszanie go (wibracya), zimne polewania ud i brzucha, kąpiele nasiadowe z kory dębowej, opaska „Juno“ (zob. tabl. 3) spowodują nietylko znaczne polepszenie, lecz usuną zupełnie nieprzyjemne poboczne objawy obwisłego brzucha. Przeczytaj: „Otyłość brzucha.“

Brzuszna puchlina zobacz „Puchlina brzuszna.“

C

Całowanie. Rodzaj żeński lubi nadzwyczaj chętnie całować. Delikatność kobiet, ich poświęcanie się, oraz bezustanne obcowanie z miłym światem dziecięcym usposabiają je więcej do całowania się, niż to ma miejsce wśród mężczyzn. Jest to zupełnie naturalne i słuszne, ale ma także swoje niebezpieczeństwa. Wiemy bowiem, jak wiele ludzi ma popsute zęby i niezdrową ślinę, nieprzyjemny odór z ust i t. p., a dalej, wiemy też, jak łatwo mogą być przenoszone zarazki chorobowe przez oddech i skórę; wskutek tego całowanie w twarz jest wśród rozmaitych okoliczności niezdrowe i nieprzyjemne i dlatego powinno się go unikać. Dzieci nie należy nigdy w usta całować! Nawet zbyt częste całowanie w policzki może powodować wypryski na skórze twarzy. Zwyczaj w Austryi i krajach słowiańskich, pozdrawiania się przez całowanie przy lada sposobności, a nawet gdy się nie kocha, jest niedorzeczny. Jeżeli pocałunek ma mieć swą wartość, to powinien pochodzić tylko z gorących uczuć serca, przy okazyi i w stosownym czasie; wogóle zaś powinniśmy się zadowalać mniej albo bardziej gorącym uściskiem dłoni, który nikomu nie szkodzi, ani w nikim obrzydzenia nie wzbudza. Także rodzaje naszych pozdrowień nie powinny być obłudnymi, a to się często zdarza, iż całujemy nawet niesympatyczne osoby, które nam może nieraz dokuczyły. Otwarte wypowiedzenie prawdy jest oznaką siły!

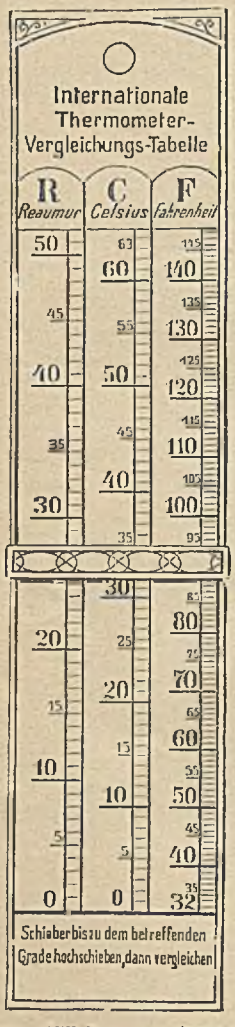


Fig. 155. Termometrowa tablica porównawcza.

Według „Archiwum dla fizykalno-dyetetycznej terapii.“ Nakład Maxymiliana Richtera w Berlinie.

Carcinoma zobacz „Rak.“

Cegły jako ogrzewadła. Są one bardzo tanie i długo utrzymują ciepłotę; można je zatem użyć do wysuszania wilgotnych łóżek, do czego nie mogą służyć bańki cieplane.

Celsius. Réaumur podzielił swój termometr na 80 części, Celsius na 100 (a więc mniejszych), Fahrenheit zaś na 212. Ażeby pozyskać równe wszystkie miary, radzono także w wodolecznictwie zaprowadzić podział setny, a więc termometr Celsiusa. Ponieważ jednak przeważne dzieła lekarskie podawały tylko stopnie według Réaumura, przeto wykazała się konieczność wykonania tablicy porównawczej, któraby ułatwiła oryento- nie się. Z polecenia lekarskiego czasopisma „Archiv für ph-

kalisch-diätetische Therapie“ uczyniło zadosyć tym wymaganiom wydawnictwo Maxymiliana Richtera w Berlinie. Chcąc wszystkim gospodyniom domu ułatwić porównanie wspomnianych podziałów, zamieszczamy niniejszem podobiznę rzeczonej tablicy. (Zobacz fig. 155).

Celuloza. Tworzy ona główne składniki wszelkich roślin, to jest włókien drzewnych i roślinnych, które ludzki żołądek przeważnie niezdolnym jest strawić, a szczególnie w stanie dojrzałym. W jarzynach zielonych, które drobniuchno się pożuwa, tworzą one składniki pobudzające czynność kiszek, ponieważ drażnią ich ścianki i mnożą wydzielanie śluzu jelitowego. Po części są także rozpuszczalne i więcej zmieszane z białkiem i cukrem, aniżeli jarzyny dojrzałe. Natomiast trawożerne zwierzęta ssące zdolne są rozpuścić celulozę własnym sokiem żołądkowym.

Centralny system nerwowy. Często po dziś dzień czytamy o tem, chociaż wielka liczba osób nie wie dokładnie, że przez to rozumie się mózg i mlecz pacierzowy jako siedzibę powstawania naszych myśli, woli i uczucia, a nie rozchodzące się stamtąd rozgałęzienie nerwów, rozpowszechnione w całym organizmie. (Należy przeczytać w części I rozdział o „Systemie nerwowym“).

Centurya. Zawiera ona silną goryczkę, która działa skutecznie przy zaburzeniach w trawieniu. Robi się wyciągi (napary), które najlepiej należy pić rano naczczo; na mniejwięcej 200 gramów wody należy dawać 5—10 gramów tego ziela.

Cewnik zobacz „Kateter.“

Chamomilla matricaria zobacz „Rumianek.“

Chloasma zobacz „Ostudy.“

Chińska herbata. Wspominaliśmy już o niej w rozdziale omawiającym „Odżywianie.“ Nie zalecamy używania jej osobom chudym lub nerwowym. Znaną jest jako ulubiony środek przy nerwowych mdłościach żołądka, bólu głowy, wstręcie do mleka (w takich wypadkach miesza się herbatę z mlekiem), braku apetytu itp. O zapachu i przyjemnym smaku lepszych gatunków herbaty nic nowego nie możemy powiedzieć. Że u wielu osób powoduje herbata także bezsenność, jest znaną rzeczą, co znowu dowodzi jej wpływu na system nerwowy.

Chloralhydrat. Jest to wiele używany środek usypiający, również bardzo znany w świecie kobiecym. Przedewszystkiem zdaje się, że nie powoduje żadnych znamion pobocznych i częstokroć rzeczywiście zyska się przez niego spokojny i z dawna już upragniony sen. Jednakże po niejakim czasie, skoro zawsze i ponownie go używaliśmy, następują znaczne uszkodzenia systemu nerwowego, tak że nawet lekarze allopatyczni (leczenie środkami przeciwdziałającymi) przestrzegają przed używaniem go. Przy zachodzącej bezsenności należy przedewszystkiem dążyć do zbadania jej przyczyn, a lecząc takowe można przeciw bezsenności używać tylko środków niewinnych.

Chloroform. Równocześnie z wzmaganiem się sztuki operacyjnej okazała się również konieczność, ażeby zmniejszyć boleści sprowadzane

operacyą, a chorym uniemożliwić zarazem przeszkadzające poruszenia. W roku 1849 zaprowadzono chloroform, który w tysiącznych wypadkach okazał się wprost jako znakomity środek. Powodował on bowiem zupełną nieczułość i odbierał przytomność.

Chloroform również składa się tylko z $CHCl_3$ czyli węgla, wodoru i chloru, przyczem w swych składnikach podobnym jest chloralhydratowi. Bywa zazwyczaj wdychanym i w razie zupełnego odurzenia przeważnie pozostawia po sobie wymioty, zniechęcenie i ból głowy.

Atoli i tenże środek odurzający nie jest zupełnie bezpiecznym a nawet tem mniej, czem bardziej chorą jest osoba, mająca być operowaną. Przeto nie tylko również dlatego, ale nawet z całą pewnością ze względu, że na pewne słabości już dawniej istniejące za mało zwraca się uwagi, skąd przy odurzeniach chloroformowych zawsze jeszcze zachodzą wypadki śmierci, więc ostrożni dentyści, a nawet ginekologowie (znawcy chorób kobiecych), którzy przedsiębiorą najniebezpieczniejsze operacye, obecnie podobnych odurzeń całkiem unikają. Kto przeto popada w nieszczęście, że musi kazać się operować, niechaj poprzednio zasięgnie porady rozmaitych lekarzy co do ogólnego stanu swej zdrowotności. Równocześnie należy p r z e d operacyą przedsięwziąć kuracyę wzmacniającą, a p o niej trzeba pamiętać o p i e l ę g n o w a n i u s k ó r y, ażeby zachować przy zdrowiu narządy wydzielające.

Chlorosa (zobacz „Blednica"). Zmniejszenie barwika krwi, pomnożenie cieczy bezbarwnej, z której to przyczyny zachodzi jakoby nalany, blady, a nawet woskowo-żółty wygląd.

Pewien, nigdy w tym względzie nie mylący środek leczniczy wogóle nie istnieje. Uważane dawniej jako niezbędne żelazo dzisiaj utraciło na wartości. Najlepiej działa kuracya powietrzna i umiarkowanego odżywiania się, a w razie trudniejszych wypadków p u s z c z e n i e k r w i według dr. Dyesa.

Cholera. Podobnie jak u wielu innych zakaźnych chorób, także przy cholerze nie można było dotąd z pewnością wykazać zarodka zakaźnego. Niebezpieczeństwo zarazy znacznie jeszcze się wzmaga, jeżeli stykamy się z wydzielinami chorych, zarówno czy ze śluzem narządów oddechowych, albo też kałem z jelit, lub znowu wymiotami z żołądka itp.

To samo zachodzi także w wysokim stopniu przy cholerze. Kałem pobrudzoną bieliznę trzeba więc natychmiast włożyć do gorącej wody zaprawionej sodą, a naczynie wydzielinowe należy wypłukać chlorkiem, gdy tymczasem własne ręce po każdej czynności przy chorym można zmyć w ciepłych mydlinach. Nigdy nie wypada jeść w pokoju zajmowanym przez chorego. Gdyby się dostatecznie znało stosunki i zawsze umiało temu zapobiedz, wtenczas znikłaby też ze świata bojaźliwa trwoga przed chorobami zakaźnemi.

Cholerę także przywleczono ze Wschodu, która w Europie podobnie jak najgorsze zarazy okrutnie się srożyła. Atoli nie jest jeszcze dowiedzionem, czy bywa przenoszoną za pośrednictwem powietrza, albo przez

właściwość gruntu, lub znowu wodę gruntową, albo tylko przez potrawy, napoje i naczynia. Wiadomo jednak, że czem większa istnieje przed nią obawa i czem słabsze są soki żołądkowe, a nadto czem więcej zanieczyszczoną jest kiszka czyli jelito (czem bardziej jest przepełniona kisnącą masą i zastarzałemi resztkami kału), jako też czem niedokładniejszą jest przemiana materyi wskutek gnuśnego funkcyonowania i zmniejszonej czynności skóry, tem większa zachodzi skłonność zachorowania na cholerę, ponieważ w tej mierze dobre istnieją warunki.

Zarażenie a wybuchnięcie choroby częstokroć dzieli zaledwie tylko kilka dni. Lżejsze wypadki znamionują się wypróżnianiem wodnistego stolca, gdy tymczasem poważniejszym chorobom towarzyszą wymioty, a bardzo poważne wypadki poznać można po stolcu równającym się wodzie ryżowej, konwulsyach czyli kurczach mięśniowych, (szczególnie konwulsyach w łydkach) i szybkiem ulegnięciu chorobie. Wydzieliny są wtenczas bezbarwne i bezwonne, jako też jasne i wodniste. Z powodu znacznej utraty płynu powstaje gwałtowne pragnienie, a prócz dręczących konwulsyi mięśniowych pojawia się wielka obawa i niepokój. Ciało staje się teraz coraz zimniejsze i chudsze, głos zwolna zanika, a podrażnienie nerwowe się zmniejsza.

Leczenie. I tu zapobieżenie uważać należy jako pierwszy warunek! „Zachowaj człowieka w czystości zarówno wewnątrz jako i zewnątrz!“ W celu zachowania w czystości strony wewnętrznej i zewnętrznej człowieka trzeba w czasie cholery co tydzień używać gorącej kąpieli powietrznej. Codziennie z rana wypada na chłodno się nacierać, a zarazem wycierać cały tułów, ażeby skóra stała się ciepłą i krwistą; prócz tego bez względu na pogodę należy codziennie dwie lub trzy godziny przechadzać się na wolnem powietrzu, ażeby nawchłaniać w siebie tlenu i osięgnąć silną przemianę materyi. Skoro w dodatku unikać będziemy nierozsądnej mieszaniny środków spożywczych, wystrzegając się każdego możliwego używania alkoholu, a nadto zachowamy ostrożność przy pożywieniu mięsnem, wtenczas bodaj czy potrzebujemy się czego obawiać. Gdy jednak mimo to zachoruje kto na biegunkę, wtenczas trzeba go ułożyć na słońcu, ponieważ promienie słoneczne niszczą wszelkiego rodzaju bakterye czyli bacyle, ogólnie zwane lasecznikami, a zupełne rozgrzanie choremu jest potrzebne. Należy także urządzić całkowitą kąpiel gorącą, albo też można chorego wpakować do gorącej kąpieli powietrznej z następującą całkowitą kąpielą i chłodnem oblewaniem plec. Jeżeli natomiast pojawiły się już wymioty i osłabienie, wtenczas szczotkuje się chorego miękką szczotką i wodą posiadającą temperaturę krwi, dozwalając wodzie ochłodnąć zwolna do 19° C., poczem chorego zawija się w ciepłe kołdry z bańką przy nogach, a w danym razie można także na brzuch położyć bańkę cieplaną. Przedewszystkiem jednak musimy starać się o doprowadzenie krwi do skóry, ażeby przeszkodzić możliwemu zastojowi krwi, grożącemu organizmowi. W razie wzmocnionych objawów gorączki działa nadzwyczaj uśmierzająco i uspokajająco zmy-

wanie plecy. Jeżeli oznaki choroby się wzmagają, natenczas bardzo polecane bywają także trzyminutowe zimne nasiadówki, połączone z silnem wycieraniem. Wybór zimnych lub ciepłych okładów musimy zastosować odnośnie do stanu i siły chorego.

Przeciw uporczywszym wymiotom używa się z dobrym skutkiem czarną kawę, podając takową w dawkach po jednej łyżce; kawę można także zmieszać z sokiem cytrynowym, później wkładać doń kawałki lodu, a skoro stan chorego się polepszy, wtenczas należy mu podawać klcik ryżowy i jęczmienny, jako też sok borówkowy i herbatę z liści jeżynowych, wszakże nigdy nie trzeba używać potraw ciężko strawnych, ani też wódek cholerycznych i kropli odurzających (opium). W końcu wymienione ubezwładniają jelito, przyczyniając się tylko do przemijającego uśmierzania. Przeciw słabości serca używa się z nadzwyczajnym skutkiem oblewania serca. (Zob. figurę 156).

Fig. 156. Oblewanie serca.

W nadzwyczajnych wypadkach używa się z dobrym skutkiem także kąpiel spadową, czyli zlewną. Mała wlewka zimna o zawartości trzech do czterech łyżek stołowych, wzmacnia kiszkę, jelito i chętnie bywa dawaną.

Według dr. Walsera umiera na cholerę 5% chorych pozostających w pielęgnacyi prywatnej, gdy tymczasem w szpitalach ulega jej 70%. Rzeczone liczby powinny zachęcić każdą matkę i gospodynię domu do wytrwania w pielęgnowaniu i do studyowania wymaganych zasad. Kto zachodzący wypadek choleryczny zaraz na samym początku prawidłowo pielęgnuje, zapobiegnie niejednemu wybuchowi cholery. Niechaj to każda matka dobrze sobie spamięta. Mimo to nigdy nie należy leczyć bez lekarza.

Cholera dziecięca. Nieczystość, sztuczne odżywianie niemowlęcia zamiast karmienia mlekiem matczynem, upały letnie, wrodzona słabość w trawieniu itd. stają się powodem nagłego wystąpienia cholery u dzieci. Rzadki, później bezbarwny stolec, wymioty wszystkiego spożytego wyczerpują siły, na co składa się jeszcze utrata soków koniecznych do życia;

oczy zapadają, twarz sinieje, członki stygną, a powłoka brzuszna ściąga się i w krótkim czasie — zwykle już po jednym lub dwu dniach następuje śmierć. Najczęstszym powodem jest kiśnienie w kiszce mleka krowiego i nieodpowiednich pokarmów. Dzieci karmione mlekiem matczynem rzadko zapadają na podobną chorobę. Niech zatem wszystkie matki uprzytomnią sobie obowiązek karmienia niemowląt własną piersią, bo chociaż przy karmieniu mlekiem z butelki dziecko na pozór dobrze się rozwija, w późniejszych jednak latach cierpi na niedokrwistość, niedostateczne trawienie itd. Tylko ciężka choroba matki usprawiedliwia niekarmienie dziecka swą piersią.

Leczenie. Gdy dziecko karmione mlekiem krowiem z butelki oddaje wszelkie przyjmowane pożywienie, winno przedewszystkiem otrzymać zdrową mamkę. Jeśli dziecko wymiotuje mimo iż karmione jest piersią, wtenczas urozmaicić pożywienie, podając dla umorzenia pragnienia napój białkowy; używa się mniejwięcej białka jednego jaja na pół litra przegotowanej wody; — albo też podawać łyżeczką wodę cukrową. Użyć do tego cukru mlecznego, nie kostkowego, zawierającego w sobie ultramarynę. Stosowanie ciepłej całkowitej łaźni wywołuje poty, a bańki cieplane ogrzewają członki; wlewki w ilości łyżeczki o ciepłocie 15° C, stosowane po każdorazowem wypróżnieniu, wzmacniają kiszkę odchodową i w częście zastępują stracone soki. Przy omdleniu skutecznemi są chłodne zlewania głowy przy równoczesnem ciepłem otuleniu nóg; w razie przyspieszonego tętna, zarządzić mięsienie piersi i ściskanie żeber, aby pobudzić serce; także chłodne zlewania pleców i dbanie o dopływ świeżego powietrza są wskazanemi. Chore dzieci, potrzebujące ciągłej pomocy, najlepiej ułożyć zupełnie obnażone pod kołdrą, by ułatwić pielęgnacyę. Często jest koniecznem czuwanie dniem i nocą, aby uratować niejedno dziecko, osłabione nadzwyczaj wymiotami. Skuteczną jest jeszcze wygotowanka korzenia salepowego lub ryżówka; w razie polepszenia się stanu, można znowu podawać piersi. Wogóle należy dziecko ogrzewać często obnażoną piersią matczyną.

Cholera nostras (cholera letnia, choleryna, biegunka). Jest to cholera miejscowa, częstokroć pojawiająca się w postaci biegunki, a różniąca się od właściwej cholery azyatyckiej tylko co do rozmiarów. Przeważnie pojawia się tylko w porze letniej, po spożyciu piwa i w razie złej wody do picia. Nadzwyczaj dobroczynnie działają kąpiele w gorącej wodzie, gorące bańki na brzuch, parowanie nóg przy konwulsyach w łydkach i rozcierające mięsienie nóg; nadto można w małych tylko przerwach połykać zimną wodę, jako też leczyć się sokim borówkowym, kleikiem ryżowym, podobnie jak przy cholerze, a następnie stosować chłodne otulenia tułowia.

Cholera swojska czyli **letnia** zobacz „Cholera nostras.“

Choleryna zobacz „Cholera nostras.“

Choroba Basedowa. Zaliczają ją do chorób nerwowych, a często jest nieuleczalną i trwać może lata całe. Nadmierna działalność serca, wole i występujące oczy są najbardziej podpadającymi objawami. Wzburzenia umysłowe, rozkład krwi, rozwiozłe życie, powtarzające się poronienia są często przyczyną ich powstawania. Blednica, wstrzymanie się menstruacyi i zaburzenia w trawieniu są nieraz objawami towarzyszącymi. Choroba ta zachodzi także częściej u rodzaju żeńskiego niż u męskiego.

Leczenie. Jest ono bardzo różne, odpowiednio do bardziej występującego objawu. Skoro serce sprawia najwięcej dolegliwości, powinno być przedewszystkiem leczone. Jak u wszystkich innych chorób pozostaje jednak i tu ogólny stan najważniejszym. Łagodnemi zastosowaniami wody, starannie dobranem odżywianiem, kąpielami powietrznemi według poszczególnych przypadłości, kuracyą łożową i gimnastyką wpłyniemy wnet na nią i osiągniemy widoczne polepszenia. W zaniedbanych i nieuleczalnych wypadkach marnieją chorzy z wyczerpania.

Choroba morska. Wskutek kołysania się okrętu powstaje właściwy stan podrażnienia mózgu, który wywołuje wymioty, omdlenia itp. i często bardzo wycieńcza napadnięte osoby. Roślinne pożywienie w małych ilościach, naprężona siła woli, ciągłe przebywanie w świeżem morskiem powietrzu niejednego już uchroniły od morskiej choroby. Ludzie o słabej woli, neurastenicy i chorzy na żołądek często o wiele szybciej i silniej zapadają na tę chorobę, niż osoby silne i o silnej woli.

Choroba Świętego Wita zobacz „Pląsawica."

Chorobliwe twarze. (Zobacz tablicę 9). Oblicze jest zwierciadłem człowieka. Jego kształty, barwa i wyraz pokazują nam stan zdrowia człowieka; sprawy duchowe i cielesne idą zgodnie w parze.

Choroby cewki moczowej. Krwawienie, odchody śluzowate, kurcze, ropiące zapalenia i polipy w cewce moczowej nie są bynajmniej rzadkością. Przez zakażenie rzeżączką mężczyzny powstaje ropiący katar; zwykłe zapalenie przenosi się dalej przez pęcherz, a płciowe nadużycia cewki moczowej doprowadzają nieraz do zwątlenia i smutnych stanów podrażnienia. Kąpiele nasiadowe, zimne lub gorące okłady, spokój, usunięcie polipów i wszelkich zatamowań w miednicy powinny znaleść odpowiednie zastosowanie.

Choroby chroniczne. Trzy czwarte dzisiejszej ludzkości choruje chronicznie (zastarzale), chociażby tylko na katar rzadko ustępujący, albo pocenie się nóg, lub też wypadanie włosów. Cierpienia rzeczone polegają na rozchorowaniu się pojedyńczych części ciała, które przewlekająco i nieznacznie się pojawiły, chociaż ich uciążliwości rzadko tylko uszczuplają zdolność do pracy odnośnej jednostki (z wyjątkiem ciężkich chorób chronicznych). Choroby doraźne czyli ostre omawiamy na stronie 300. Prawidłowy sposób życia powinien zapobiedz chronicznym niedomaganiom; wszędzie bowiem, gdzie się pojawią słabe miejsca i nieregularne czynności, tam trzeba osięgnąć wzmocnienie i oczyszczenie. Skoro użyjemy wydzielającej kuracyi wodnej i dyetetycznej, wtenczas objawy cho-

rób się rozmnożą, a często nawet rozognią, poczem dopiero po rzekomem pogorszeniu następuje wyzdrowienie.

Przy wszelkiego rodzaju wypadkach chronicznych potrzeba nietylko pobudzającego pielęgnowania, ale zarazem rozwiązującej, łagodzącej i wydzielającej działalności, ażeby osięgnąć zmianę i polepszyć przemianę materyi.

Choroby dzieci. Do tych zaliczamy cholerynę, koklusz, dławca, szkarlatynę, odrę, afty, ospę wietrzną, „chorobę angielską“, skrofulozę itp. Małe dziecko różni się od dorosłego nieukończonym wzrostem, żywszą przemianą materyi i mniejszą siłą odporną; przebieg choroby jednak jest gwałtowniejszy, ale wyzdrowienie po największej części prędsze, niż u dorosłych. Ponieważ organizm dziecięcy jest wrażliwy i ponieważ reaguje na wszystko, dlatego lecznictwo dzieci jest najwdzięczniejsze i należy tylko żałować, że dotąd nie mamy kobiet lekarek, któreby się całkiem światowi dziecięcemu poświęciły. To jest właściwe pole dla kobiety. Naturalne czynniki lecznicze, jak woda, światło, powietrze i pożywienie są dla dzieci bardzo skuteczne, lekarstw zaś, których dzieci instynktownie nienawidzą, należy wogóle unikać. Letniemi owijaniami całkowitemi, półkąpielą z wlewkami, albo kilku owocami udaje się często usunąć gwałtowne objawy i organizm dziecka, wprawdzie łatwo drażliwy, ale jeszcze niewyczerpany i niezatruty, można znów skierować na dobre tory. Poszczególne choroby omawiamy pod odnośnemi literami początkowemi.

Choroby gardła. Do chorób najczęstszych należy katar gardła. Powodem jego jest palenie tytoniu, używanie alkoholu, długie mówienie, zaziębienia przy istniejących zaburzeniach w krążeniu. Leczenie polega na unikaniu wszystkich szkodliwych rzeczy, na stosowaniu gorącej wody, okładach zimnych na szyję, płukaniach letnich, na zimnych otuleniach łydek i na unikaniu ostrych potraw. (Zobacz tablicę 11).

Choroby infekcyjne. Omawiamy je także pod tyt. „Choroby zakaźne.“ Zaliczamy do nich wszystkie ostre choroby wyrzutowe, jak odra, szkarlatyna, ospa itp., dalej tyfus, dżuma, cholera, influenca, także choroby weneryczne, jak syfilis, rzeżączka, (gonorrhoea — tryper), czyli jednem słowem wszystkie choroby, które mogą być przeniesione z jednego człowieka na drugiego. Jak mamy się przed niemi chronić i z nich leczyć, to wypływa z całej naszej książki i z poszczególnych jej części.

Choroby jajnika. W rozdziale ostatnim części I mówiliśmy już o jajnikach. Choroby tego narządu są rozmaite i mają bardzo ważne znaczenie tak co do fizycznego stanu zdrowia kobiety jak i co do jej macierzyństwa. Zatrzymanie się miesiączki pozwala nam wnioskować o stanie zdrowia jajników, są jednakże osoby nerwowe, mające narządy rodne zupełnie zdrowe, a pomimo to rzadko wykazać mogą regularną miesiączkę. Są to przeważnie dziewczyny, posiadające drażliwe nerwy sercowe i cierpiące często na zaburzenia w obiegu krwi.

W takich wypadkach nieregularność nie ma wielkiego znaczenia i często zanika w przejściach lżejszych, a także i przez małżeństwo. Gdy jednakże wystąpią kłujące i ciężkie bóle, które nierzadko schodzą się w okolicy pępka, gdy zauważymy rozstrojenie, drażliwość i zbyt zmienne usposobienie, wtenczas z pewnością mamy do czynienia z wyraźnem cierpieniem miejscowem. Rozróżniamy ostre i chroniczne zapalenie jajnika jako też obrzmienia tegoż.

Zdarza się często, iż zapalenie ostre łączy się z zapaleniem macicznem, dalej występuje przez zakażenie się rzeżączką, jeśli ropa za szybko dostała się do macicy, ale także ukazuje się samo przez się z rozmaitych powodów. Częstszemi zaś są zapalenia przewlekłe czyli chroniczne, występujące nieznacznie a sprawiające ciągłe dolegliwości. Nadmierne zmęczenie narządu płciowego w małżeństwie i poza domem przez zbyt częste rozdrażnienia płciowe, dalej powtarzające się zakażenia przez chorego mężczyznę są najczęściej powodem cierpień macicznych; u osób niedokrwistych są jeszcze i inne powody w połączeniu z zapaleniem narządów sąsiednich. W celu wyleczania dochodzenie tych różnic jest koniecznem.

Fig. 157. Zimne zmywania podbrzusza.

Z pomiędzy obrzmień, najczęściej spotykamy torbiele „Cystis“, tj. wodniste pęcherze wielkości grochu do wielkości głowy. Wyrasta zazwyczaj bardzo szybko, pęka, zalewając jamę brzuszną, lub obiera i wylewa się na zewnątrz. Jeśli nie przeszkadzają jakie rozleglejsze zrośnięcia, wtenczas środkiem najwięcej zaradczym (ale tylko przy silnym organizmie) jest zupełne wycięcie całego torbiela z resztą jajnika przez operacyę (t. z. cięcie brzucha). Technika operacyjna tak postąpiła, iż zdarza się zaledwo 7% wypadków śmierci. Jednakże przez parówki i go-

rące okłady, połączone z dyetą i odprowadzającemi kąpielami, osiągamy wyzdrowienie. Czasami przypląta się do jajnika choroba raka.

Leczenie. Przy ostrem zapaleniu jajnika, połączonem z gorączką okazały się bardzo skutecznymi zabiegami: zimne zmywania podbrzusza (zobacz figurę 157), co godzinę zmieniane okłady brzucha, lekka, chłodna dyeta oraz wlewki wypróżniające.

Przy chronicznem zapaleniu jajnika zalecają się parówki nasiadowe, codziennie ogrzewanie żołądka przez 2 godziny gorącą flaszką, odciągające półkąpiele z zimnem polaniem grzbietu, parówka nóg z zimnem polaniem kolan, zmienne kąpiele ramion, dyeta niedrażniąca, oraz codzienne wypróżnianie się. Zaleca się nie robić nigdy płukań pochwy, gdyż mogłyby oddziaływać drażniąco i podniecająco.

Przy obrzmieniach utrzymanie dobrego stanu sił jest bardzo ważnem; otrzymujemy takowy przez dobre odżywianie się i odpowiednie leczenie przewodu pokarmowego przy danej nam sile żywotnej. Stosować tu można także ciepło. Na jak wysoką temperaturę przy leczeniu można sobie pozwolić, to zależy od wieku, stanu serca a poniekąd i od skłonności do krwotoków. Suche pożywienie, odprowadzająca gimnastyka, umiejętne leczenie wodą, osięgają nawet u osób słabowitych, bardzo pomyślny skutek; wobec tego torbiel zdaje się więcej ściągać, jak rozszerzać i zbytecznem jest niepokoić pacyentki potrzebą operacyi. Obrzmienia jajnika, tamujące nagle miesiączkowanie, wywodzą swój początek z jajowodu. Wobec tego wypada nam wciąż przypuszczać możliwość ciąży jajowodowej, o której później jeszcze mówić będziemy. Przy dolegliwościach i bólach brzusznych, przy zatrzymaniu się miesiączkowania, powinna każda kobieta w celu sumiennego zbadania swego stanu poradzić się doświadczonego lekarza lub lekarki.

Choroby kobiece. Mianem tem oznaczamy tylko choroby narządów żeńskich, służących do rozplemiania. Dla łatwiejszego poglądu nadmieniamy, że rozróżnia się cztery gatunki chorób kobiecych, tj.: 1) choroby zapalne, 2) choroby wskutek anatomicznych zmian np. zgięcia, skrzywienia, zboczenia, zrośnięcia, 3) nowotwory, narosty itp., 4) zaburzenia w funkcyonowaniu, które polegają na złej odmianie materyi i fałszywym obiegu krwi, również jak i na cierpieniach nerwowych.

Zapalne choroby u kobiet zachodzą bardzo często. Zapalenia macicy z ostrym przebiegiem lub chroniczne i zapalenia jajnika zachodzą po części po płciowych nadwerężeniach także przed lub po połogu, przy zastoju, zwężeniu miednicy itp. Choroby te zabijają setki tysięcy kobiet. Opuchnięcie i ropiące się zapalenie jajowodów nie jest bynajmniej rzadkością. Odróżniamy rozmaite formy zapalenia wewnętrznej błony macicznej, błony, która okrywa całą jamę maciczną. Główną oznaką tego zapalenia są śluzowate lub ropiące się wydzieliny, ciecz zwana „białymi lub żółtymi upławami."

Zgięcia, skrzywienia, zboczenia są albo wrodzone z powodów dotąd niewyjaśnionych, lub też nabyte przez zwątlenie narządów miednicy, zapalenie ich itp. Jeśli się zapalenie nie przyłączy i cały ustrój kobiety jest zresztą zdrowy i silny, nie sprawiają takie zboczenia małych narządów żadnych dolegliwości; jednakże gdy napuchną lub kobieta zachodzi zbyt często w ciążę albo też w małżeństwie pozwala sobie na wybryki płciowe, zbyt częste spółkowanie, wtenczas powstają zaburzenia. Zwykle cisną te skrzywione narządy na otaczające je części ciała, obieg krwi i soków jest niedokładny; normalne czynności n. p. miesiączka sprawiają ból; do rodzenia dzieci kobiety z takiemi wadami nie nadają się wcale, (albo nie zajdą wcale w ciążę, albo też płód odchodzi za wcześnie).

Odróżniamy zgięcie naprzód, do tyłu lub skrzywienie na bok; dalej odróżniamy przesunięcie się we wszystkich kierunkach tj. zboczenie od średnicy ciała. Zboczenie takie bywa czasem zrośniętem ze swem otoczeniem. Zgięcie tworzy kąt ostry. Na innem miejscu podajemy podobizny zgięć, przesunięć się i nabrzmiałości. Dobrze jest, gdy kobiety objaśni się o naturze ich cierpień. Radzimy przypatrzeć się dobrze w rozdziale „o ubraniu“ rycinom, przedstawiającym następstwa ściskania się i sznurowania.

Odróżniamy narosty łagodnej i złośliwej natury, niewinne i niebezpieczne. Ostatnie rosną szybko i towarzyszy im ogólny zanik sił; pierwsze, tj. niewinne narosty rozwijają się wolniej i sprawiają dolegliwości przez ciśnienie i tym podobne oznaki. Do tej grupy należą mięśniak (myoma), włókniaki czyli fibroidy, polipy i torbiele (Cystes). Wszelkie wybujałości rakowate są bardzo niebezpieczne i rozrastają się szybko.

Zaburzenia nerwowe lub przeszkadzające w czynnościach tego lub owego narządu, rozciągają się także na narządy płciowe i odgrywają ważną rolę u płci żeńskiej. Kobiety, cierpiące na blednicę, osłabione nerwy, żołądek, mają za silną lub za słabą miesiączkę, inne dostają za każdym razem gwałtownych boleści lub też omdlewają. Zgięcia, chroniczne zapalenia jajnika, niewykształcone, wprost dziecięce narządy rodne, są zwykłym objawem u kobiet blednicowych i słabych. Gdy ogólny stan zdrowia się poprawi, nikną niedomagania narządów w miednicy.

Sposób leczenia i bliższe szczegóły tych chorób podajemy pod odnośną początkową literą.

Wiele chorób uchodziło dawniej za nieuleczalne, nie wiedziano na nie żadnej rady, dzisiaj leczy się je z pomyślnym skutkiem i można się spodziewać coraz większych postępów na polu leczenia chorób kobiecych, tem bardziej, że fizykalno-dyetetyczna metoda rozwija się coraz więcej i znajduje zastosowanie w coraz szerszych warstwach społeczeństwa.

Zamiast operacyi i leków aptecznych dąży się do wyleczenia metodą naturalną, ziołową, wewnętrzną, podtrzymując chore narządy, nie

wyrzynając ich nożem chirurga i nie zmieniając ich przez chemiczne czynniki w siateczkę blizn i szram.

Choroby kolan. Rozróżniamy złamanie rzepki, kolana koślawe t. zw. nogi X, zapalenie stawu kolanowego, gąbczastość stawu (wodne nagromadzenia), obrzmienie i zapalenie pochewki stawowej, reumatyzm, ból w kolanie z powodu zapalenia stawu biodrowego itp. Leczenie, stosownie do cierpienia, jest rozmaite; do ich rozróżnienia jest po największej części potrzebne zbadanie lekarskie. Stosownie do stanu, okazują się koniecznemi zimne lub gorące zastosowania, spokój albo ruch, masaż lub zastosowanie poszczególnych aparatów itp. Rycina umieszczona w artykule „Kąpiel słoneczna“ przedstawia stosowanie jej przy chronicznem obrzmieniu kolan.

Choroby kości. Przy zranieniach lub też wewnętrznych schorzeniach, przy gruźlicy (tuberkulozie), syfilisie i przy zepsuciu soków występują rozmiękczenia kości, zanik, zapalenia i spróchnienia tychże. Są to po największej części długotrwałe, ciężkie choroby, które wymagają ogromnej energii ze strony lekarza. Powolne usuwanie i poprawianie soków przez odpowiednią dyetę i pielęgnacyę, która może usuwać bóle, a także i świeże powietrze, może przynieść choremu wielką ulgę.

Leczenie nie jest łatwe i może być wykonywane w małej tylko mierze według ogólnych zasad. Chorych na próchnienie kości i nóg należy utrzymać dzień i noc na wolnem powietrzu, dawać im do jedzenia dużo jagód, zielone jarzyny, Henselsa sole odżywcze, dobre mleko krowie; również trzeba ich kąpać często w odwarze młodych wypustków sosnowych, świerkowych itp., uzbieranych na wiosnę, w maju. Na schorzałe kości należy kłaść tylko letnie okłady, które najlepiej odciągają ropę.

Choroby krtani. Dość częstemi chorobami krtani są katary, gruźlica, rak, zgrubienia strun głosowych itd. Opisywać je pojedyńczo, każde z osobna, nie ma żadnego praktycznego znaczenia; leczenie zaś powinno być o wiele częściej skierowane ku cierpieniom ogólnym. Nie jesteśmy za wewnętrznem leczeniem krtani, ponieważ każdy zabieg wzmaga tylko przekrwienie czynne delikatnych tkanek. Wyjątek stanowi jedynie konieczne wycięcie jakiejś narośli, jak guzów, więzadeł głosowych, włókniaków (fibroma) itp. Najważniejszym czynnikiem naszego tu leczenia są silne sposoby odciągające oraz uspokajające wpływy na podrażnioną krtań. Zwykłymi objawami schorzenia są: chrypka, bezgłos, ból uciskowy, krótki szczekający lub suchy kaszel, pieczenie i wydzielanie śluzu. Jeśli wymienione objawy chorobowe trwają zbyt długo, to należy przedsiębrać wziernikowanie krtani, aby rozpoznać jej stan wewnętrzny; przy samem zaczerwienieniu i obrzmieniu należy robić chłodne okłady na szyję, gorące kąpiele nóg i wypocić się w kąpieli gorącego powietrza. Należy starannie zwracać uwagę na wdechiwania pary, unikanie nieczystego powietrza (pył, dym, tytoń) i na swobodną czynność przewodu pokarmowego. Naturalnie unikać też należy wszelkich wysiłków w mówieniu, śpiewaniu i nie należy używać alkoholu.

Choroby mięśni. (Zobacz w części I: „Mięśnie"). Do chorób mięśni należą: zapalenie mięśni, porażenie, skurcz, zanik, osłabienie i reumatyzm mięśniowy. Najczęstszemi chorobami są osłabienie mięśni i rwanie w mięśniach. Zapalenie powstaje po silnych wysiłkach pojedyńczych partyi mięśniowych i wskutek rozszerzania się skądinąd ognisk chorobowych. Osłabienie powstaje po ciężkich chorobach, przy anemii, cierpieniach nerwowych i wskutek niedostatecznego ćwiczenia; zanik mięśni jest w związku z chorobami mózgowemi i rdzenia kręgowego.

Osoby z wiotkiemi, niezdolnemi do pracy mięśniami, powinny uprawiać odpowiednią gimnastykę, robić wycieczki na wolnem powietrzu, ślizgać się itp.

Tak często występujące rwanie po mięśniach u zniewieściałych piecuchów, albo przy chorobliwej przemianie materyi i regularnem używaniu alkoholu, omówimy przy „Reumatyzmie."

Choroby mózgowe. Mózg jest siedliskiem, głównym narządem duchowych zdolności człowieka. Im lepiej mózg rozwinięty, tem więcej jest spotęgowana jego czynność. Każde i najmniejsze zaburzenie czynności mózgu, jego przekrwienia, wszelkie mechaniczne wpływy z zewnątrz, tamują lub też paraliżują naszą władzę myślenia, nasze władze umysłowe. Stąd pochodzi bredzenie od rzeczy, złudzenie zmysłów, bezprzytomność w chorobach mózgowych, czyniących zawsze wrażenie wiele cięższych chorób niż inne stany chorobowe, w których jest przytomność. Odróżniamy jednak dwie wielkie grupy chorób mózgowych: do pierwszej należą wszystkie o charakterze gorączkowym, w których mózg powstrzymywany bywa przejściowo w swych czynnościach wskutek wysokiej ciepłoty krwi lub też wskutek zbyt wielkiego napływu tejże, lecz w tych wypadkach mózg w swych najsubtelniejszych częściach nie jest dotknięty chorobą. Do tej grupy należą także wszelkie przejściowe skutki nacisku lub uderzeń na mózg, zewnętrzne zranienia przy wrzodach, opuchnięciach i krwawieniach mózgowych. Do drugiej grupy należą ciężkie, niebezpieczne choroby, w których pojedyńcze komórki pewnych części mózgu zwyrodnieją lub zanikają, przez co powstaje całe mnóstwo chorobliwych objawów, które mianujemy c h o r o b a m i u m y s ł o w e m i a które niestety w smutny bardzo sposób niszczą także ducha ludzkiego.

W niniejszym rozdziale omówimy tylko po krótce zaburzenia, powstałe przez zapalenie b ł o n m ó z g o w y c h, przez w r z o d y, n a r o ś l a, nowotwory w jamie czaszkowej, przez chorobowe właściwości naczyń jako też przez zwiększoną lub zmniejszoną zawartość krwi.

Objawami tej grupy chorób są: niejasna przytomność lub też nieprzytomność, utrata czucia w pojedyńczych częściach ciała, porażenie, ból głowy, obojętność, senność, szum w uszach, omdlenie itd. Ostatnie ma szczególniej u kobiet odrębne znaczenie, mówimy więc o niem obszernie pod literą O. Poniżej zaś pod napisem: „Porażenie mózgu" objaśniamy nagłe wylanie się krwi do mózgu i następstwa tegoż. Pozostają więc

jeszcze do omówienia stany zapalne i wrzody, narośla, nowotwory. Póki chory żyje, trudno je naturalnie rozpoznać, są po części nie do wyleczenia, mogą mieć przebieg kilkoletni i sprawiać wiele bólu i dolegliwości. Sztuka chirurgiczna zabiera się także do takich mózgowych nienormalności — a skutek takich operacyi bywa rozmaity. Naszymi jedynymi środkami w tych chorobach jest hygieniczny sposób życia, podtrzymywanie sił i odprowadzanie krwi od głowy.

Leczenie stanów zapalnych mózgu. Są to po części objawy towarzyszące innym chorobom np. zapaleniu innych narządów jak zapaleniu płuc, błony brzusznej, ucha itd., szczególniej zaś zachodzą często u dzieci, a także po obrażeniach. Delikatne, miękkie błony mózgowe podlegają najprzód zapaleniu. W takiej chorobie głowa powinna leżeć chłodno, spokojnie i trzeba się starać odprowadzić krew, ażeby jak najmniej napływała do mózgu. Nogi powinny być zawsze ciepłe a stolec wolny, co dzień wypróżniony. Chłodne okłady głowy działają dobrze. Gdy gorączka bardzo znaczna, trzeba zmieniać co pół godziny okłady brzucha, otulenie łydek o 24° C. lub jeszcze zimniejsze; szeroko otwarte okna i przeważnie płynne, chłodne pożywienie, np. surowe mleko, pomarańcza, sok jabłczany, biszkopty z solami odżywczemi, kleik owsiany, przyczynią się do ograniczenia choroby. Gdy chory nie ma przytomności, gdy jest bardzo rozdrażniony, trzeba go owinąć w mokre prześcieradło na pół do dwóch godzin — podług stanu choroby; całe otulenie bowiem ochładza bardzo, jeśli więc ciepłota jest bardzo znaczna, ochłodzenie ma wpływ zbawienny. Jeśli zamiast medykamentów aptecznych zastosuje się powietrze i wodę, przebieg choroby jest wiele łagodniejszy, niebezpieczeństwo mniejsze. Leczenie chorego pierwotnie narządu np. płuc, rozumie się samo przez się, powinno iść ręka w rękę z leczeniem zapalenia mózgu, tak jakeśmy to wyżej podali.

Choroby nerek. Fig. 14, 16 i 48 pokazują nam normalne nerki, fig. 49 nerkę alkoholową, fig. 50 marskość nerki; fig. 158 przedstawia nam organa moczowe i ich związek z wielkiemi naczyniami. Wiemy już, że są to jedne z najważniejszych organów dla przemiany materyi i dlatego bardzo ważnem jest utrzymanie ich w stanie zdrowym. Z rozdziału drugiego o „Odżywianiu“ wypływa już, co jest powodem ich schorzenia, a mianowicie, jedzenie i picie bez wyboru i miary. Dlatego należy w dzieci swe wpajać dobre zasady i przyzwyczajenia, aby z własnej winy nie popadły w chorobę nerek. Rozróżniamy zapalenie nerek ostre i chroniczne, kamicę nerkową, gruźlicę i obrzmienie nerek.

Ostre zapalenie nerek występuje po chorobach zakaźnych (szkarlatyna), lub także samoistnie, albo też po zażyciu drażniących lekarstw. Wówczas pokazuje się krwawo-czerwony mocz, w małej ilości, występują bóle w okolicy nerek, gorączka, białko, a także i krew w moczu; zamknięte kanaliki moczowe nie przepuszczają wcale moczu i dlatego przychodzi do „puchliny wodnej“, tj. wsiąkania wody w tkanki, tak że

twarz, brzuch i nogi okazują nagle zgrubiałe obrzmienie. Jeżeli dołączy się do tego jeszcze zapalenie płuc lub worka sercowego, albo też mocznica (uraemia), tj. zatrucie organizmu przez zatrzymane składniki moczowe, wówczas rzadko się już można spodziewać wyleczenia.

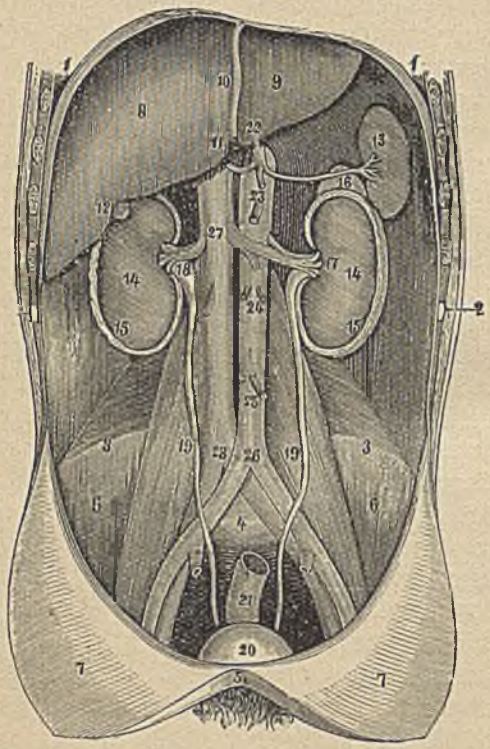


Fig. 158. Jama brzuszna od przodu, po usunięciu otrzewnej i trzustki.

1 Przepona. 2 Jedenasto żebro. 3 Grzebień kości biodrowej. 4 Przedwzgórek (Promontorium) kości krzyżowej. 5 Spojenie łonowe. 6 Jama talerza biodrowego (górna miednica). 7 Przednia ściana brzucha, rozcięta i zwieszona. 8 Prawy płat wątroby. 9 Lewy płat wątroby. 10 Więzadło wątroby. 11 Okrągły brzeg wątroby. 12 Worczek żółciowy. 13 Śledziona. 14 Nerki. 15 Pochewka tłuszczowa nerek. 16 Nadnercze. 17 Wrota nerek (miejsce wejścia i wyjścia moczowodów, tętnic i żył nerkowych). 18 Miedniczka nerkowa. 19 Moczowody. 20 Pęcherz moczowy. 21 Jelito odchodowe (Odbytnica). 22 Przejście aorty przez przeponę. 23, 24, 25 Aorta brzuszna. 26 Rozdzielenie się aorty. 27, 28 Dolna żyła próżna. Tętnice nerkowe odchodzą od aorty, a żyły nerkowe wpadają do dolnej żyły pustej (próżnej).

Według Raubera.

Leczenie ostrego zapalenia nerek polega na otuleniach dopodpachowych ($^3/_4$ części ciała) o 34° C., dopóki zaś trwa gorączka, otulenia tułowia; dyeta powinna się składać z orszady, małych ilości surowego mleka krowiego, limoniady cytrynowej i kleiku owsianego. Później kładzie się gorące kompresy na okolicę nerek i jeżeli niema osłabienia serca, robi się gorące kąpiele całkowite lub kąpiel parową w łóżku, aby wywołać poty i podnieść czynność nerek. Przy wysokiej gorączce i zatrzymaniu moczu można stosować też zimne zmywania podbrzusza, parę razy dziennie przez trzy minuty (zobacz fig. 157). Konieczne też są codzienne wypróżnienia jelit — w braku samoistnego stolca, stosować wlewki — i w pokoju zostawiać zawsze okna otwarte.

Do środków moczopędnych, lub wogóle do jakichkolwiek lekarstw, nie należy się uciekać nigdy, ponieważ te wszystkie zostają przez nerki wydzielone, a zatem drażnią jeszcze bardziej chore już organa. Ostrożnie wykonywanymi zewnętrznymi zabiegami wodnymi, które bezwątpienia są często bardzo trudne, powietrzem i dyetą można wyleczyć nawet ciężkie zapalenie nerek.

Marskość nerek pochodzi często wskutek złego wyleczenia ostrego zapalenia nerek, z długotrwałego używania lekarstw i z chronicznych zaburzeń w przemianie materyi, albo wskutek zbytniego spoży-

wania białka. Czasowe obrzmienie stawów i worka spojówkowego, ogólna niemoc, ustawiczne wydzielanie się białka przez mocz, wzmożone oddawanie moczu, śmierć wskutek towarzyszących stanów zapalnych, albo mocznica (uraemia), tj. zatrucie organizmu przez zatrzymane (niewydzielone) składniki moczu, — oto są jej objawy i zejścia. Nerka pomniejsza się, staje się przytem twardą i coraz mniej zdolną do wykonywania swych funkcyi. Przy należytej pielęgnacyi, przy dyecie mlecznej, kąpielach powietrznych, półkąpielach wodnych z polewaniem grzbietu, gimnastyce oddechowej można przebieg choroby na lata przeciągnąć.

Chroniczne zapalenie nerek, także chorobą Brighta zwane, przebiega szybciej i różni się od marskości nerek głównie szczupłem wydzielaniem się moczu i dlatego większą skłonnością do puchliny wodnej. Stosowanie gorącej wody, zmiana powietrza i urozmaicona dyeta sprawiają ulgę. Nerka podlega przytem stłuszczeniu, staje się większą, a właściwa tkanka nerkowa zanika. Blady, nabrzmiały, nalany wygląd cechuje tę chorobę. Na chorobę Brighta zapada wiele pijaków i ludzi, którzy przyzwyczajeni są do spożywania dużo mięsa i potraw z korzeniami. Z powodu osłabienia serca i dolegliwości w trawieniu jest leczenie wszystkich chorób nerkowych bardzo trudne i wymaga doświadczonego lekarza. Osłabienie nerek jest w obecnych czasach o wiele częstsze, niżby kto przypuszczał, ponieważ przy niezdrowym sposobie życia, właśnie te organa są bardzo nadwerężane przez szkodliwe środki spożywcze. Nerwowe kobiety okazują często nienormalności w oddawaniu moczu; raz oddają go za wiele, drugi raz za mało, czasem za czerwony, za jasny, albo zbyt mętny, czują ucisk w okolicy nerek i nerwowe rozdrażnienie. Należy przeczytać co powiedziane jest pod tyt.: „Mocz.“ Zupełna zmiana sposobu życia, usunięcie mięsa i alkoholu w pierwszej linii, dają same rękojmię zupełnego wyleczenia, niekiedy też usuwają chroniczne zapalenia macicy i jajników. Inne wymienione choroby nerek są bardzo rzadkie; dla braku więc miejsca nie opisujemy ich.

Choroby nerwowe. Musimy je podzielić według chorych nerwów, a więc stosownie do tego, czy zajęte są okolice czuciowe, czy ruchowe. Zapalenia, pocenia się, brak czucia, silne bóle występują z powodu zajęcia nerwów czuciowych, kurcze i porażenia z powodu zaatakowania nerwów ruchowych; występuje to naturalnie w należących do nich grupach mięśniowych. Rozróżniamy zatem często widoczne i namacalne, odczuwalne zapalenia nerwów, następnie t. zw. neuralgie, które nie pociągają za sobą żadnych widocznych zmian, jakkolwiek towarzyszą im ogromne bóle i wreszcie utrata zupełna czucia przy pewnych chorobach mózgowych i rdzenia pacierzowego, przy hysteryi i po zbytniem wytężeniu pojedyńczych części ciała itd. Przyczyny, które w innych organach wywołują zapalenie, mogą także zaatakować poszczególne partye nerwowe; należy wówczas kłaść letnie okłady, działać odprowadzająco i zachowywać się spokojnie, mając zawsze na oku leczenie stanu ogólnego. Neuralgie twarzy, żeber, nerwu kulszowego i innych miejsc wystę-

pują przy zepsutych sokach ustroju, przy zaburzeniach w przemianie materyi, stoją w związku z rakiem i często opierają się wszelakiemu leczeniu. Napady bólu są często tak gwałtowne, iż nieraz prowadziły nawet do samobójstwa. Medycyna starała się nieść pomoc przez wycięcie schorzałej gałęzi nerwowej, lecz niestety, nie zawsze się udawało ból usunąć, albo też tylko na pewien czas. W bólach neuralgicznych odgrywają często wielką rolę alkohol, nadużycia płciowe a także i syfilis. Leczenie jest rozmaite, stosownie do wieku i towarzyszących okoliczności; powinno ono zmierzać do poprawy krwi, przez dyetę i podniesioną czynność skóry, miejscowo zaś należy działać częściowo przez parowe kompresy, zimne okłady, dalej można naciągać nerwy przez gimnastykę, działać naświetlaniem elektrycznem, wpływami magnetycznymi i starać się o poprawę stanu ogólnego przez kąpiele powietrzne, chodzenie po górach i świeże piewietrze. Nigdy nie należy zaś dopuścić do zastarzenia się neuralgii; im bowiem wcześniej zacznie się leczyć, tem łatwiej można ją wyleczyć. Częstemi przyczynami jest przewrotny sposób życia i przepracowanie się i dlatego często neuralgia znika, jeżeli się to usunie. Kurcze są to nadmierne czynności nerwów i należących do nich mięśni tak, jak porażenie przedstawia zmniejszoną ich czynność. Znamy „letarg“, „konwulsye“ (drgania), „drżenie“, „mruganie“, „skrzywioną szyję“ itd. tak, jak i „kurcze piersiowe“, „kurcze maciczne“, „kurcze oskrzeli“ itp., występujące zwykle jako objawy towarzyszące innym chorobom, wykazując zawsze wielką wrażliwość systemu nerwowego. Leczenie powinno te objawy zmniejszać i działać na uspokojenie kurczów. Najlepiej nadają się do tego ciepłe kąpiele, o 40° C., przez dziesięć minut, ciepłe kompresy, nacierania ciepłemi rękoma, przyjacielska rozmowa, wpływ ciemno-niebieskich promieni słonecznych (niebieskie szyby w oknach), doprowadzanie świeżego powietrza w dzień i w nocy, łagodna dyeta itd. Przy porażeniach, o ile jest jeszcze nadzieja polepszenia, należy przeciwnie działać podniecająco. Silne miejscowe masaże, drażniące zabiegi elektryczne, zimne zlewania, ćwiczenia woli, aby nabrać samodzielności i gimnastyka dają nadzwyczajne wyniki. Jeżeli jednak ostateczną przyczyną jest zanik pewnych części mózgu, albo rdzenia pacierzowego, wówczas już nie można pobudzić nerwów do czynności. Ponieważ jeszcze nie wszystkie choroby nerwowe są poznane i cały kompleks nerwów wogóle zawiera jeszcze dużo ciemnych punktów, dlatego przy wszystkich zabiegach należy postępować bardzo ostrożnie i zazwyczaj niezbędną jest pomoc lekarska. Szczególniejszym stanem jest osłabienie nerwów, ogromnie rozpowszechnione w naszych czasach, które jest powodem niezliczonych zaburzeń w organizmach ludzkich. Odnoszą je do niedostatecznego odżywiania tkanki nerwowej. Jako neurastenię oznacza się wielką drażliwość systemu nerwowego, która prowadzi do nieznośnej wrażliwości, przy odjęciu ogólnej zdolności do pracy i nierzadko połączona jest także z hypochondryą, osłabieniem umysłowem, albo melancholią.

Wyczerpanie płciowe, przeciążenie umysłowe, niedokrwistość, ciągłe troski, ciężkie choroby itd. prowadzą tem szybciej do neurastenii, im więcej momentów wspierających dostarczają dziedziczne obciążenia, brak powietrza i zbytnie używanie alkoholu. Wśród pomyślnych stosunków życiowych jest neurastenia uleczalna, a także i zwykłe osłabienie nerwowe; lecz ileżto ludzi umie sobie stworzyć takie stosunki, wolne od trosk i przeciążenia, które im są koniecznie potrzebne do nabrania sił? Dlatego ogromna liczba ludzi kwęka, niezdolna do pełnego używania życia i niezdolna do rączej pracy. A ta choroba ogarnęła już i nasze dzieci! Pierwszym chorobliwym momentem dla nich był brak pożywienia matczynego, dalej brak należytego powietrza, złe odżywianie i przeciążenie w szkole; w ten sposób powstają młodzi neurastenicy. Starajcie się więc, matki, być najpierw dobremi karmicielkami, postarajcie się dla dorastających dzieci o zielone ogrody, karmcie je mlekiem, owocami i razowym chlebem, a wówczas powstanie inne pokolenie. Chorych dorosłych jednak należy wyprowadzić na wolne powietrze, odżywiać ich stosownie do stanu ogólnego mięsem lub wegetaryjnie, ale zawsze bez alkoholu, stosować ostrożnie łagodne masaże i leczenia wodą, uwolnić ich od pracy i przeciążenia umysłowego, kobiety od przeciążenia seksualnego przez małżeństwa; w ten sposób około 50% chorych zostanie w kilku miesiącach uzdrowionych.

Choroby nosa. Zapalenia i ropienia błony śluzowej, ostre i chroniczne, są bardzo częstem cierpieniem, zwłaszcza u osób skrofulicznych; jest to powszechnie znany katar nosa. W ustępie, pod tytułem Katar, omawiamy bliżej ostrą jego formę. Chroniczny katar trzeba leczyć przy pomocy wewnętrznego masażu, przez kąpiele z gorącego powietrza, parówki nóg, z zimnemi polewaniami kolan. Polip nosa jest u dzieci teraz coraz częstszem cierpieniem, a polega na zgrubieniu błony śluzowej nosa, które utrudnia oddychanie nosem i powoduje, iż chory śpi z otwartemi ustami. Jeśli taki polip rozwinie się całkowicie — przedtem zwykle nie zostaje wykryty — to wówczas nie pozostaje nic innego, jak tylko operatywne usunięcie go z jamy nosowej. „Rak nosa“ i „wilk nosa“ są chorobami rzadkiemi, które pociągają za sobą zanik nosa. Przez sztuczne sztukowanie z sąsiednich części skóry, starano się naprawić te ubytki na twarzy i tworzono nowe nosy. Przez nazwę „wilk“ rozumie się „żrący liszaj“ (Lupus), który również wywołuje takie spustoszenia, jak „rak.“ Obserwowano już rzeczywiste wyleczenia z tej choroby. Katar smrodliwy (Ozeana) powstaje z ropnego zapalenia bocznych jam nosa, które wydzielają rozkładającą się ciecz o smrodliwym odorze, przez którą nos zostaje zatkany; ciecz ta zaś zasycha i tworzą się twarde strupy, które prowadzą łatwo do krwawień błony śluzowej nosa, jeżeli się je zdziera. Cierpienie to prowadzi często do melancholii, ponieważ ten smrodliwy odór utrudnia obcowanie z ludźmi. Przyczyną tego może być skrofuloza, zaburzenia w przemianie materyi, także syfilis, a nawet zaniedbany chroniczny katar. W razach takich

należy leczyć stan ogólny, robić starannie masaż nosa, codzienne ciepłe przepłukiwania tegoż i do usunięcia odoru dodawać z początku do płukanek kali chloricum (chlorku potasu), który sprowadza natychmiast polepszenie tak, iż ci pożałowania godni ludzie mogą znów obcować z innymi. Środek ten jednak powinien być stosowany tylko w ostateczności.

Choroby ócz. O budowie i czynności oka zobacz w części I: „Narządy zmysłów.“ Choroby i wady oka cywilizowanego człowieka są tak liczne, że tylko najważniejsze dają się uchwycić, jeśli chcemy dać krótki tylko pogląd na całość.

Rozróżniamy choroby powiek, spojówki, gruczołów łzowych, mięśni ocznych, rogówki, tęczówki, soczewki, ciałka szklistego, siatkówki, naczyniówki i twardówki, a wszystkie te choroby podzielić można na trzy rodzaje: na zapalne, na wadliwości oka i po trzecie na wszystkie stojące w związku z innemi zaburzeniami, które są jakoby ich objawami, jak to się zdarza przy pewnych naciśnieniach (choroba Basedowa lub słabości wzroku). Choroby zapalne są najliczniejsze, wyrządzają często groźne spustoszenia, a dzielą się znowu na zaraźliwe i niezaraźliwe. Do pierwszych należy przedewszystkiem zapalenie gonorrhoiczne, powstające przeniesieniem trucizny kiłowej do ócz palcami, brudnymi ręcznikami lub też narządami płciowymi zapadłej na kiłę matki podczas porodu; potem należy tu egipskie zapalenie ócz, które osobno omawiamy.

Zwykłe choroby zapalne stają się niebezpieczne tylko podług ich siedliska. Zapalenie powieki nie posiada np. tak doniosłego znaczenia, jak zapalenie rogówki lub nerwu wzrokowego. Tworzenie się wrzodów na rogówce jest bardzo poważne, gdyż pozostawia brzydkie blizny, które zmniejszają sprawność wzroku (zobacz „Astygmatyzm“). Wszelkie zaś chorobliwe zapalenia oka wewnętrznego mogą zniszczyć nerw wzrokowy — źródło widzenia! Dalej spowodować skurczenia oka, przesunięcia się wewnętrznych części i zamroczenie tegoż, a tem samem zupełne oślepnięcie.

Przez wady oka rozumiemy błędy w załamywaniu światła, które utrudniają widzenie a wśród obecnej ludzkości przybierają w zastraszający sposób. Należą więc tutaj oczy zadługie: „krótkowzroczne“, i zakrótkie: „dalekowzroczne“, jako też astygmatyczne, których powierzchnia jest nierówno sklepioną. Także oczy zezowate można tutaj zaliczyć. Wszystkie te wady w budowie oka utrudniają pracę w blizkości lub używanie oka w dal, wpływając na całą istotę człowieka. „Orli“ wzrok zdrowego człowieka, który jednem spojrzeniem obejmie całe otoczenie, co go robi panem położenia, braknie zupełnie krótkowzrocznemu. Lękliwie i niepewno stoi z bezwyrazistem spojrzeniem, nie pojmując, co się wkoło niego dzieje. To też godzien jest pożałowania. Nadmierna praca z blizka, życie pokojowe i cielesne zmarnienie pociągają podobne zwyrodnienia ócz za sobą.

Trzeci rodzaj chorób ocznych omówimy przy powodujących je cierpieniach.

Leczenie chorób ocznych powinno być bardzo troskliwe i kierowane tylko doświadczoną ręką. Odróżnianie poszczególnych cierpień jest niemożliwem dla nieobznajmionego, dlatego udać się należy po orzeczenie do dobrego okulisty, dając się potem leczyć u innego, który zastosowuje fizyczno-zdrowotną metodę. W ogólności powiedzieć można, że przy zapaleniach, t. zw. „katarach ocznych“ stosowne są letnie okłady i kąpiele oczne. Przedtem jednak usunąć należy wszelkie przyczyny zapalenia, jeśli są znane, potem „silnie odprowadzać“ stosownie do stanu albo łożowemi kąpielami nóg, a także kąpielami zmiennemi itd. przy niedrażniącem odżywianiu i codziennem opróżnianiu jelit. Niektóre zawikłane cierpienia oczne, wymagające czynnego wdania się, powinny być leczone jedynie przez specyalistów na oczy, gdyż tylko ci posiadają dostatecznie wprawną ku temu rękę i konieczne doświadczenie. Wieleż to już ócz zmarniało, gdyż nie dostało się w odpowiednie ręce! Kilka cięższych chorób ocznych omawiamy osobno. (Zobacz tablicę 8).

Choroby odbytnicy (kiszki stolcowej). Końcowy odcinek jelita z otworem stolcowym nazywa się kiszką stolcową, odbytem, jelitem odchodowem, odbytnicą (rectum). Najczęstszemi jego chorobami są: węzły czyli guzy, powstałe przez zgrubione żyły, które często ulegają zapaleniu, są bardzo bolesne i krwawią; katar kiszki stolcowej z silnem parciem na stolec i śluzowokrwawemi wypróżnieniami; wypadnięcie jelita, przy wielkiem ogólnem osłabieniu, albo po silnem napieraniu, przy zaparciu stolca; przetoka czyli fistuła jelita odchodowego, która często zostaje niepoznaną i rzadko jest powodem cięższych objawów; rak odbytnicy posiada objawy kataru jelita grubego i jest najcięższą formą ze wszystkich schorzeń.

Fig. 159.
Bandaż odbytnicy.

Leczenie. Pierwszem zadaniem lekarza jest usunięcie przyczyny, a więc zastojów i gnuśnego trawienia w przewodzie pokarmowym przy guzach jelitowych, — zaparcia stolca przy wypadnięciu odbytnicy, albo przy stanach jej zwątlenia, — przewrotnej dyety i stanów osłabienia przy katarze jelitowym itd.; następnie trzeba zastosowywać środki wzmacniające i łagodzące, jak pozostające wlewki, ciepłe lub zimne okłady na brzuch, kąpiele nasiadowe, kąpiel nasiadowa parowa, odwodzące zastosowania wodne, masaż brzucha i jelit itp. Przedewszystkiem pożywienie powinno być lekkie i bezmięsne, które samo już może uleczyć nieżyt kiszkowy. Unikać zupełnie należy potraw tłustych, kwaśnych, ostro przyprawnych, korzennych, bardzo obfitych w mączkę, i alkoholu; natomiast poleca się dyetę mleczną, przy twardym stolcu kwaśną ma-

ślankę i owoce. Dobry bandaż odbytnicy przy wielkiem osłabieniu jelit i wypadnięciu odbytnicy przedstawia fig. 159.

Choroby ostre. Przez to rozumiemy choroby szybko występujące i przebiegające mniej lub więcej gwałtownie. Istnieją doraźne choroby, które nigdy nie mają przewlekłego przebiegu, jak np. niektóre choroby skórne. Inne znowu stają się zbyt często przewlekłe, gdy po gwałtownem rozpoczęciu łagodnie przebiegają i po kilkumiesięcznem trwaniu doprowadzają do śmierci lub wyzdrowienia. Np. gdy zapalenie płuc przechodzi w katar płucny, doraźne zapalenie nerek w przewlekłe itd. Doraźne choroby mają mniej lub więcej przygotowawczy stan, objawiający się w znużeniu, bólu głowy, zniechęceniu, braku apetytu i innych, a dopiero po kilku dniach następuje gorączka i objawy, które wyjaśniają właściwe siedlisko choroby.

Objawy te są niekiedy jednak tak sprzeczne, że ani nawet lekarz, a tem mniej nieświadomy, nie może sobie zdać sprawy z właściwego stanu chorego. W ustroju zachodzi niejedno, czegośmy dotąd jeszcze nie poznali. Dlatego stoimy często przed zagadkami, odczuwając ciężar ludzkiej niemocy i granice naszej wiedzy. Dwuletnie, miłe dziewczę zachorowało na febrę i jak się zdawało na boleści brzucha, gdyż wskazywało z początku dość często ku niemu. Ponieważ wszelkie zastosowania okazały się bezowocnemi, a rodzaj choroby niewytłómaczonym, przyzwano jeszcze dwóch lekarzy. Także i ci nie wiedzieli, na co dziewczę zachorowało, gdyż nie można było na niem nic dobitniejszego odnaleść. Z tygodnia na tydzień stawało się gorzej, ostatecznie nastąpiły szmery sercowe — i zmarło. Prucie wykazało gruźlicę opłucnej. Suchoty nie zdarzały się w rodzinie. Zmarłe dziewczę i jego rodzeństwo przebywało dużo na świeżem powietrzu. Jak powstał więc ten stan? Jako jedyny powód uchodzić mógł tylko dość podstarzały ojciec, który podczas choroby dziecka znajdował się już w zakładzie dla obłąkanych. — Jest to przykład, jak tajemniczo przebiegają często niektóre choroby.

Leczenie. Gdy u dzieci lub dorosłych wybuchną doraźne choroby, za jedno jakiego rodzaju, należy przestrzegać do nadejścia lekarza cztery następne zadania: 1. Opróżnienie odbytu zapomocą 1 litra wody o 35° C. (wedle okoliczności z dodatkiem oleju); 2. Kazać pościć tj. nie podawać stałych potraw a jako napój wodę z cytryną lub odwar jabłczany (z wygotowanych łupin od jabłek); 3. Przyłożenie owinięcia tułowiowego (zobacz) o mniejwięcej 26° C., zmienianego przy wielkiej gorączce co dwie godziny; 4. Doprowadzanie świeżego powietrza we dnie i w nocy, co nawet i zimą przy pomocy górnych skrzydeł okna, zasłon i osłon łóżkowych umożliwić można (oczywiście przy równoczesnem opalaniu w zimie). Zarówno czy rozchodzi się tylko o przeważnie gwałtownie przechodzące zapalenia migdałów, lub rozpoczynające się zapalenie mózgu, czy chory jest obarczonym dziedzicznie, albo zupełnie zdrowym człowiekiem: wypróżnienie aż nazbyt często przepełnionego przewodu, oraz tak samo rozdzielające

jak chłodzące i odwodzące od głowy okłady tułowia są pod każdym względem niezmiernie polecenia godne, a przytem uwieńczone najlepszym skutkiem. Nie mniej przyczynia się do tego i doprowadzanie czystego, obfitującego w tlen powietrza, oraz przerwanie dostarczania pożywienia. Zachodzący prawie zawsze brak apetytu wykazuje już sam, że maszynerya ciała naszego wyszła z trybu, że żołądek „nic nie chce“ i pracowitość jego osłabła. Mimo to przymuszają szczególnie kobiety do jedzenia „na wzmocnienie“, obawiając się zaraz o życie chorego, jeżeli ze dwa dni pości. (Zobacz: „Posty“).

Tylko p o w i e t r z e, w o d a i p o s t łagodzą nawet najgwałtowniejsze oznaki choroby, zmniejszają istniejące bóle i usuwają możliwe niebezpieczeństwo życia. Nie zaś lekarstwa, których wewnętrznego działania wcale nie znamy, gdy tymczasem wzburzone ciało, jeśli owych czterech re-

Fig. 160.

Fig. 161.

Pojedyńczy bandaż przy przepuklinie pępkowej.
Ujęcie dwóch miejsc skóry (dwóch fałdów skóry). Gotowy bandaż przylepcowy.

gul n i e wypełniono, nie może uporać się z nagromadzonemi wewnątrz ilościami pokarmów, a krew i nerwy łakną w dusznym pokoju za tlenem. (Zobacz: Pielęgnacya chorych“).

Choroby paznokci. (Przeczytaj o pielęgnacyi paznokci w rozdziale o „Pielęgnowaniu piękności“, w części I). Do tych chorób należą: zapalenie łożyska poznokciowego, grzybek paznokcia, przy równocześnie istniejących zarostach, kruchość paznokci i zastrzał, zanokcica, tj. ropienie członka paznokciowego, przyczem ścięgna się odrywają i kość bardzo często obumiera. Tego rodzaju schorzenia są połączone zawsze z zepsuciem soków, z zaburzeniami przemiany materyi albo z fałszywem leczeniem. Wrośnięcie brzegu paznokciowego do palca u nogi, wskutek źle leżących bucików, nie może nastąpić, jeżeli unika się wszelkiego ucisku obuwia, obcina dobrze paznokcie i myje często nogi. Postępowanie doktora Kaposiego zapewnia bezbolesne wyleczenie wrośniętych paznokci przez wsunięcie kawałka szarpi w rowek paznokciowy; osiąga się przez to zwolna podniesienie się rąbka mięsnego od brzegu paznokciowego. Bardzo bolesne wydzieranie paznokci i zabiegi operatywne należy zastosowywać tylko w ostatecznych przypadkach. Naparzania, oddzielania gorącemi kąpielami, zmudne i ostrożne postępowanie umożliwia po największej części uniknięcie operacyi.

Zropienie paznokcia, „zanokcicę“ trzeba leczyć z początku letnimi okładami (zob. „Zanokcica“). Kruchość paznokci bez objawów zapalnych stoi w związku z zaburzeniami w odżywianiu i spostrzegano ją u dziewcząt blednicowych, albo po ciężkich chorobach. Osobom takim należy dawać sole odżywcze i starać się dla nich o zajęcie na świeżem powietrzu.

Choroby pępka. Do chorób tych należą ropienia, krwotoki, przepukliny, zgorzel i zapalenie pępka, a wszystkie mogą łatwo noworodka nagabywać. Ropienia pępka powstają bardzo często u słabowitych dzieci, u których pępek przez długi czas nie odpada; tak samo występują u takich dzieci krwawienia jeżeli nastąpi ucisk lub szarpnięcie i te mogą być niebezpieczne. Krwotoki te należy wstrzymywać gorącymi zwitkami waty, które się silnie umocowuje i często odnawia. Jeżeli ropienie nie jest połączone z zapaleniem, to może być uleczone przez ciepłe kąpiele, przestrzykiwania i zimne okłady brzuszne; zapalenie zaś przechodzi łatwo na otrzewnę i prowadzi wówczas do śmierci dziecka. Tak samo zgorzelinowo rozpadły wrzód pępkowy prowadzi do zapalenia otrzewnej, a występuje tylko u dzieci nędznych albo zaniedbanych. Przepuklina pępkowa powstaje wskutek niedostatecznego zamknięcia się powłok brzusznych; wówczas jako pęcherz uwypukla się miejsce przepuklinowe i przedstawia niebezpieczeństwo przerwania się pętli jelit. U noworodków goi się często, jeżeli przez stosowny bandaż zbliży się do siebie fałdy skóry około pępka. (Zobacz fig. 160 i 161). Jeżeli się tego zaniedba, albo okaże się to bezskutecznem, wówczas powinno dziecko nosić podwiązkę pępkową z pelotką ochronną (fig. 162). Także otyłe kobiety z wielkim tłustym brzuchem mają często przepukliny (ruptury) pępkowe i powinny nosić pasy rupturowe, albo przynajmniej przy spokojnym sposobie życia, pas „Juno.“ Załączone obrazki przedstawiają pas pępkowy przy przepuklinie pępkowej noworodka (zobacz fig. 162 i 163).

Fig. 162. Bandaż pępkowy.

Fig. 163. Pas przepuklinowy pępkowy albo brzuszny.

Choroby piersi. 1. Zapalenie wraz z utworzeniem się wrzodu jest najczęściej zachodzącą chorobą, którą przeważnie napotkać można u niewiast karmiących. Dolegliwości rzeczone są nadzwyczaj bolesne, a zarazem połączone z gorączką, bezsennością i okrutnem uczuciem choroby. Jątrzenie się nieraz trwa całe tygodnie, przyczem polepszenie tak poważnego stanu zawsze jedynie wtenczas nastąpi, gdy ropa znajdzie jakikolwiek odpływ.

Leczenie. Odpływ ropy można osięgnąć zapomocą przyparkowych okładów (zob.: „Wrzód“), albo jeżeli ów sposób byłby za długotrwałym i ogólny stan zdrowia zbytecznie niepewnym, wtenczas trzeba uciec się do rznięcia, z którem nie należy się zanadto ociągać. Tak np. po siódmym porodzie, lecz niedostatecznem pielęgnowaniu i wielkiem zaniepo-

kojeniu całego otoczenia, pojawiło się u pewnej 36-letniej kobiety zapalenie lewego gruczołu piersiowego. Zawezwany lekarz zabrał się przedwcześnie do rznięcia owej piersi, gdyż mało tylko wypłynęło materyi; rana powstała wskutek cięcia nie chciała się zagoić i tak obok niej wyłoniła się druga bolączka. Teraz chora dostała się w naszą opiekę i musiała codziennie odbywać ciepłe kąpiele tułowia, jako też robić przyparki, później letnie kompresy i opłukiwania piersi jako też pobudzające zmienne kąpiele nóg przy niedrażniącem pożywieniu. Wobec tego wydawało się, jakby wszelka chorobliwość zawarta w jej ciele ściągnęła się właśnie do owej piersi. Rzędem otworzyło się sześć guzów nawet bez jednego cięcia, przyczem wypróżniono znaczną ilość materyi. Równocześnie wzmagały się coraz więcej jej siły, tak że mogła znów wykonywać zachodzące prace domowe, przyczem zdawało się, jakoby owe sześć dziur w piersi były istnymi otworami odpływowymi wszelkich zarodków choroby, które przez lata całe tamże się nagromadziły.

Fig. 164. Ochrona brodawek mlecznych zapomocą łupiny orzechowej.

2. Zbolałe brodawki zachodzą również bardzo często u młodocianych matek i niejednokrotnie są powodem, że dziecię trzeba odsadzić od piersi, gdyż męka coraz bardziej się wzmaga, a równocześnie zachodzi niebezpieczeństwo zaropienia się gruczołu mlecznego. Mimo to dla dobra dziecka i matki jak najusilniej zalecamy, ażeby z całą energią starały się przezwyciężyć wszystkie boleści, ponieważ dziecko przez utratę pokarmu macierzyńskiego bardzo na tem ucierpi, a zdrowiu kobiety również nie jest obojętnem, jeżeli równocześnie wbrew prawom natury pozwoli zaschnąć w sobie obficie nagromadzonemu pokarmowi dla noworodka. Przy odpowiedniem pielęgnowaniu przed porodem i w czasie pierwszych tygodni po połogu, nieprzyjemny ów stan sam zaniknie.

Powodem obolałości brodawek jest delikatna ich skóra, nie posiadająca dostatecznej odporności wobec ssących ust dziecięcia; oto pęka ona i tak powstają mniejsze lub głębsze szpary, obnażające liczne kończyny nerwów gromadzących się we wrażliwej brodawce. Wtłaczający się brud może w brodawce naturalnie bardzo łatwo spowodować zapalenie, które w przewodach mlecznych coraz bardziej rozciąga się do wnętrza gruczołu mlecznego, gdzie wkońcu doprowadza do utworzenia się wrzodu. Za każdem przysadzaniem dziecięcia wytryska krew z obolałych miejsc, a ponieważ z powodu obficie nagromadzonego mleka nie można brodawki pozostawić w spokoju, więc małe zagojenia dziecko zawsze na nowo niszczy.

Leczenie. Nasamprzód zapobieganie! W ostatnich dwóch miesiącach brzemienności należy brodawki codziennie kilka minut kręcić i naciągać, ażeby je podobnem mięsieniem wzmocnić i uczynić więcej odpornemi; następnie trzeba je codziennie kilka minut oblewać wodą

o 25° C. Atoli w czasie karmienia należy brodawki troskliwie obmywać ciepłą wodą i to za każdym razem, gdy dziecię ssało, ażeby nie pozostały na nich poprzylepiane resztki mleka i śliny dziecięcia, powodujące możliwe zapalenie. Następnie trzeba je wszakże natrzeć olejkiem migdałowym, lub też robić letnie okłady, albo znowu nałożyć na brodawki połówki łupin orzechowych, któreby je chroniły przed każdem otarciem się o bieliznę itp. W tym celu można użyć tylko wielkich orzechów, które wewnątrz trzeba dobrze wyskrobać, ażeby utraciły swą szorstkość, chropowatość. (Fig. 164). Takowe są znakomitą ochroną, zmniejszają boleści i wkrótce powodują zagojenie się zbolałych brodawek, zwłaszcza jeżeli można tak urządzić, ażeby piersiom udzielono dostatecznego spokoju czyli jeżeli dziecko było trzeba przysadzać do piersi najwyżej co dwanaście godzin. Jeżeli ssanie sprawia zbytek boleści, albo jeżeli takowe bardzo nadwerężą słabe matki, wtenczas należy próbować aparatem do ssania. Są one w zapasie w każdej aptece, składają się ze szkła i gumy, więc ostrożnie można niemi mleko odciągnąć, pomimo że dziecięcia wcale się nie przysadzi. Rozumie się, że za mało wypróżniona pierś nabrzmiewa i powoduje znaczne uciążliwości, skoro dziecię rzadko tylko przysadzamy, wtenczas i dopływ mleka w gruczołach zwolna się zmniejsza, później zaś znowu się wyrównuje, przeto zapomocą równomiernego używania obydwu piersi, można także osięgnąć ich równą działalność. Jeżeli mniejwięcej z czwartym dniem po połogu zaczniemy całe ciało położnicy oblewać letnią wodą, wtenczas i piersi rychlej się zagoją. Umiarkowane spożywanie owocu i mleka, jako też codzienny stolec również działają korzystnie.

3. Innemi chorobami gruczołów mlecznych kobiecych są to rozmaite n a b r z m i e n i a (bolączki), jednak najczęściej zachodzi r a k i g r u c z o l a k; tak zwane „nabrzmienia mięsne“ i „tłuszczu“ mniej często się pojawiają. Gruczolak jest nabrzmieniem w rodzaju raka, lecz nie tak złośliwym; twardy i lata całe zwolna rosnący, nie powoduje zupełnego upadku a nadto jest mniej uciążliwym. Rozróżniamy nabrzmienia raka szybko się rozwijające i nabrzmienia mniej skłonne do jątrzenia. W razie prawidłowego pielęgnowania mogą jednak wkońcu wymienione lata całe przetrwać, atoli nareszcie wiodą do zupełnego upadku. Z początku zamknięte guzy później się otwierają, wydzielając cuchnącą materyę ropiastą, przyczem nabrzmiewają otaczające je gruczoły limfatyczne, a zarazem pojawiają się cierpienia nerwowe w rozmaitych częściach ciała. Rak jest dziedzicznym, co znaczy że chętnie pojawia się u potomków rodziców zmarłych na raka; jest to rzeczywistością, z którą każdy powinien się liczyć. Można wtenczas w niejednym kierunku przeciwdziałać, gdyż zawsze jeszcze zachodzi możliwość, zapomocą zdrowotnego sposobu życia wyniszczyć chorobliwe zarodki.

L e c z e n i e. Przeważnie w świecie kobiecym istniejąca obawa przed chorobami raka nie jest zupełnie bez przyczyny. Mimo to zaznaczyć wypada, że jednak nie jesteśmy wobec tychże objawów zupełnie

OBJAŚNIENIA

do tablicy 9

Tablica 9

Chorobliwe twarze kobiece! Niejednę Czytelniczkę kosztować będzie nieco trudu wynalezienie owej chorobliwości, gdyż szczególnie dwa wizerunki nie są bez wdzięków. Ale wieleż to przyrodzonej urody zanika w chorowitości, a to czego szukać mamy, nie jest widoczną ułomnością, tylko owemi maleńkiemi zmianami w rysach twarzy, które ostatecznie wyciskają na obliczach trwałe piętno, zakorzenione jedynie w zmianach cielesnych. Jakże różnorodne są choćby zewnętrzne oznaki nerwowości! Pierwszy wizerunek przedstawia nam nerwową kobietę z niespokojnemi oczyma i łatwo zmiennym wyrazem twarzy, co dokładny spostrzegacz tak często napotka. Druga twarz należy do bladej, obojętnej kobiety niedokrwistej; prawdziwe przeciwieństwo do pierwszej postaci. Znużenia całej jej istoty nie zaciera nawet strój zamożny. Obydwie nie są zdrowe, mimo pełnych policzków i pięknego wyglądu. Trzecie oblicze przedstawia wzór schorzałości. Niedokrwistość, nerwowość, trwożliwość i melancholia, a może nawet rozwinięty już nieżyt kończyn płucnych, nadają młodzieńczej tej twarzy znany wyraz, który niestety u tak wielu społecznych młodych dziewcząt napotykamy. Żadna matka nie powinna zostawić go bez uwagi! Każda z owych czterech głów wykazuje inne właściwości, każda nadaje się do zaostrzenia naszego sądu. Czwarta głowa kobieca jest najmniej piękną. Oczy i nos dozwalają przypuszczać przebyte zapalenia skrofuliczne, a wygląd policzków i niepewne usta wzmagają chorobliwe wrażenie.

Nerwowość
Niedokrwistość
Skrofuliczność
CHOROBLIWE
TWARZE KOBIECE

bezbronnymi, a przebieg ich jest czasami podpadająco łagodnym. Dotąd nie wiadomo, gdzieby w obecnych czasach właściwie szukać powodu licznych zachorowań raka, są one jednak z pewnością nader poważnem znamieniem upadku cielesnego czyli zatrucia i zwyrodnienia. Wyleczenie raka nie jest jeszcze zupełnie udowodnionem, a doświadczenie uczy nas o jego nieuleczalności. Lekarz powinien dbać o zapobieżenie chorobie, przepisując zdrowotne pielęgnowanie domowe, a stan nieuleczalny uczynić znośniejszym. O konieczności przedwczesnej operacyi, polegającej na wyrzynaniu guzów, zanim jeszcze nastąpiły znaczniejsze dolegliwości albo też wpływ na ogólne usposobienie, dzisiaj coraz więcej powątpiewają. Natomiast najlepiej zdaje się działać zmierzanie do polepszania soków i wszelkiego rodzaju próby lecznicze. Gdy jednak operacyę przedsięweźmie się o wiele później czyli wtenczas, skoro guzy już popękały, a ogólny stan zdrowia znacznie się pogorszył, wtenczas i operacya przeważnie już nic nie pomoże; może ona chorego zbytecznie nawet wyczerpać i dlatego nie możemy jej polecać. Zapomocą łagodnych kuracyi wodnych, półkąpieli z chłodniejszemi oblewaniami grzbietu, później kąpieli nasiadowych, jako też troskliwego utrzymania ciepłych nóg i pielęgnowania trawienia przy bezmięsnem i niepobudzającem odżywianiu niejednokrotnie wprost zbawienne osiągamy skutki. Pielęgnowanie takie mimo to wymaga bezustannej opieki lekarskiej, ponieważ stan często się zmienia a sztuka na tem polega, żeby chorym przepisywać zawsze stosowny sposób leczenia. Życie podobnych chorych można jeszcze bardzo długo utrzymać, jeżeli się potrafi utrzymać ich siły i przeciwdziałać zepsuciu soków. Jeżeli wszakże już nie wystarczy delikatne mięsienie rozcierające przez osobę młodą i silną, ażeby uśmierzyć boleści, niepokój i bezsenność, wtenczas uciekamy się także do ratującej morfiny, powodującej u chorej sen i zapomnienie. Przyjmowanie jej do organizmu naturalnie przyspiesza zanikanie sił, ale czyż można chcieć temu zapobiedz, jeżeli wyleczenie całkiem jest wykluczone, a stan choroby dosięgnął nieznośnego szczytu zarówno dla chorej, jako też jej otoczenia?! A więc: zapobieżenie u dzieci po rodzicach cierpiących na raka, czasami przedwczesne operacye przy udowodnionym raku piersiowym, łagodne leczenie wodą i umiarkowane odżywianie w okresie choroby, a jeżeli inaczej nie idzie, użyć morfiny do ułatwienia zgonu.

Choroby pochwy. Najczęstszemi chorobami pochwy kobiecej są katar, zapalenie, kurcz i wypadnięcie jej. Wskutek zaburzeń w przemianie materyi w miednicy, wskutek dawnego zaparcia stolca lub też zastojów występuje także czasem zapalenie pochwy, które powoduje pieczenie i gorąco. Przytem rozwija się też łatwo katar, tj. wzmożone wydzielanie błony śluzowej, wskutek stanu podrażnienia gruczołów błony śluzowej. Przy zbyt częstem obcowaniu płciowem, albo wskutek zarażenia rzeżączką przez chorego męża, występuje katar pochwy bardzo gwałtownie. Wśród pieczenia i gorączki odpływa z pochwy śmietankowa ciecz. Letnie przepłukiwania, kąpiele nasiadowe o 35° C. ochładzane do

25° C., mokre zwitki waty, zakładane co dwie godziny, zmniejszają dolegliwości i usuwają zapalenie. Kilka kąpieli z gorącego powietrza dopomaga do szybszego wyleczenia. Rozumie się, że przy takich stanach kataralnych powinno ustać obcowanie płciowe i że kobieta powinna się szanować. Kurcze pochwy są bardzo męczącym stanem, który występuje przy wielkich ogólnych osłabieniach nerwowych, przy skłonnościach do chorób płucnych, po onanii w młodości, przy hysteryi itd., i składają się często z bolesnych skurczów mięśni miednicy i pochwy, które uniemożliwiają obcowanie płciowe. Niektóre przypadki są tak uporczywe, że opierają się wszelkiemu leczeniu; inne znów ustępują po ciepłych kąpielach, po wewnętrznym masażu, wskutek przyzwyczajenia się do tamponów (noszonych w pochwie) i po ogólnej kuracyi

Fig. 165.
Pochylenie macicy ku tyłowi, w połączeniu z jej opadnięciem, jako też opadnięcie przedniej i tylnej ściany pochwy.
G Macica. *M* Odbytnica. *H* Pęcherz moczowy.

Fig. 166.
Włożony krążek, w celu utrzymania macicy w jej normalnem położeniu.
G Macica. *M* Odbytnica. *H* Pęcherz moczowy.

wzmacniającej. Wpływ psychiczny daje też dobre wyniki. Miłość i zaufanie do małżonka, dalej pewna umysłowa niezależność są też potężnymi czynnikami w walce przeciw temu stanowi. U trwożliwych młodych żon, które jako pół-dzieci wstąpiły w związek małżeński i nie mogą przezwyciężyć obawy przed może nieco szorstkim mężem, występuje kurcz pochwy stosunkowo łatwo, jako objaw odruchowy. Niechaj więc to będzie przestrogą, aby dzieci nie wydawać za mąż, jak również nie pozostawiać dorosłych dziewcząt bez objaśnień co do istoty małżeństwa i rozradzania się.

Choroby rdzenia pacierzowego nie są jeszcze dotąd zupełnie poznane. Wywołują one podrażnienia albo porażenia, które objawiają się albo kurczami, drgawkami, nieczułością, albo też niezdolnością wykonywania jakichkolwiek ruchów. Wiąd rdzenia czyli Tabes dorsalis, jest najczęstszą formą chorobową i nagabuje o wiele częściej mężczyzn,

niż kobiety. Po kłujących bólach w nogach następuje utrudnienie ruchu w nich, które przenosi się też powoli na ręce, poczem przychodzi najczęściej do porażenia pęcherza. Śmierć następuje wskutek innych dołączających się chorób. Wspomniane objawy chorobowe powstają wskutek obumarcia powrózków rdzeniowych. Rozciągnięcie kręgosłupa, zmniejszenie jego ciśnienia wywierają dlatego znaczny wpływ korzystny i sprowadzają poprawę całego stanu. Ortopedysta Hessing sporządził gorset, który sprawia ulgę kręgosłupowi i przez który osiąga się widoczne polepszenie całego stanu. Oprócz tego należy zastosować odpowiednią dyetę, łagodne i bardzo ostrożne leczenie wodą; nadto trzeba często przebywać w lasach i robić kąpiele powietrzne. Jeżeli poza tem nie ukrywa się zatrucie rtęcią, albo ciężka forma syfilisu, to po największej części można osięgnąć tem znaczną poprawę i wstrzymać rozwój choroby na pewien czas.

Fig. 167.
Jednostronny opatrunek oka.

Fig. 168.
Dwustronny opatrunek oka.

Choroby rogówki.

Wszystkie skaleczenia i choroby rogówki są bardzo niebezpieczne, gdyż pozostawiają po sobie małe blizny i zamglenia, które osłabiają siłę wzroku. Bez jasnej, przezroczystej rogówki niema wyraźnych obrazów (odbić) na dnie oka. (Należy przeczytać w rozdziale I w części pierwszej o „Oku“). Zapalenie rogówki może mieć rozmaite przyczyny, czasami wypływa ono z ogólnej choroby. Oko jest ciałem nadzwyczaj wrażliwem; małe skaleczenie może mieć bardzo smutne następstwa, przestrzegamy więc przed leczeniem oka bez lekarza. Jak tylko oko zaboli, trzeba się udać do dobrego okulisty by stwierdził, co oku braknie. Nie trzeba oka samego leczyć lekarstwami aptecznemi, ale uwzględnić cały organizm. Silne odprowadzanie, jakeśmy to już kilka razy wzmiankowali, letnie okłady oka, staranna czystość, uchronienie oka od zewnętrznych wpływów przez bandaż (fig. 167 i 168) ułatwią naturalne leczenie. Jeśli do oka dostało się obce jakieś ciało, wprawna, doświadczona ręka powinna je wyjąć. Każde zastosowanie powinno odpowiadać poszczególnej chorobie oka. (Zobacz tabl. 8: „Oko“).

Choroby serca. Zapalenie osierdzia, wodna puchlina osierdzia, zapalenie serca, rozdęcie lub rozszerzenie serca, wady zastawek sercowych; osłabienie, otłuszczenie serca, zachorzenie nerwów sercowych — otóż najczęściej zachodzące choroby sercowe. Dokładne opisanie tychże wymagałoby kilku arkuszy. Odpowiednio do swej natury objawia się choroba przez przyspieszone, nierówne, gwałtowne, niewyraźne bicie serca, rozszerzenie rozmiarów serca, na wszystkie strony szczególniej na lewo; brak tchu, uderzenie krwi do głowy, obawy, strachy; szarpiące, cisnące uczucie w okolicy serca, żganie tamże, bicie serca pozbawiające oddechu itd. Jeśli kto spostrzeże, że się ten lub ów objaw powtarza, powinien iść do dobrego lekarza i kazać się dokładnie zbadać, ażeby objaśniwszy się o rodzaju swego cierpienia, zastosować do niego sposób życia. Wszyscy chorzy na serce powinni żyć bardzo spokojnie, unikać natężania mięśni i duchowych wrażeń, również alkoholu, a w cięższych wypadkach nawet mięsa. Wyjąwszy zapalenie serca, innym chorym na serce zalecić możemy mięsienie tegoż, łagodne polewania grzbietu wodą letnią lub chłodną, przy rozdrażnionych nerwach sercowych nie znoszą je chorzy; zimne wycierania dolnych i górnych kończyn, półkąpiel z wolnem ochładzaniem, czasami także mierne, wolne wspinanie się na góry itd. Okładanie serca bywa często także bardzo skuteczne, można użyć do tego małe blaszane flaszki na serce, jako też okłady z wody z lodem i aparaty ochładzające. Niespodzianą nieraz ulgę przynosi obfitość świeżego powietrza, (a więc unikać trzeba miejsc przepełnionych ludźmi, natłoku itp.), ostrożna gimnastyka oddechowa pod dozorem lekarza, — np. podług Koflera. Zresztą każdy poszczególny wypadek należy leczyć odrębnie odpowiednio do wieku i stosunków chorego. Trzeba nam jeszcze dodać, że liczne choroby serca u kobiet są po większej części następstwem nerwowego rozdrażnienia, które jest znowu wynikiem chorób narządów kobiecych (macicy i jajnika); choroby serca giną więc same przez się, gdy się wyleczy chorą macicę lub jajnik. Niechaj to będzie pociechą dla wielu wątpiących kobiet! Także w neurastenii i niedokrwistości zdarzają się budzące obawę symptomata, które są w związku tylko z temi dwoma cierpieniami i znikają, gdy jedno lub drugie jest wyleczone.

Choroby siatkówki. Zakończenia nerwu wzrokowego rozdzielają się na bardzo cieniutkie niteczki, które tworzą łatwo wrażliwą siatkówkę i znajdują się w głębi oka. Przy schorzeniu nerwu wzrokowego staje się jego część końcowa, siatkówka, niewrażliwą i wytwarza się powoli „czarna katarakta.“ Wskutek działania ucisku i wypoceń może się także siatkówka podnieść i równocześnie przez oddzielenie się swe sprowadzić ślepotę. Nie dobrą jest rzeczą leczyć oko przy występujących zaburzeniach jako organ samoistny, jak gdyby nie stał w związku ze stanem całego organizmu, do którego należy; o wiele więcej należy natychmiast wpływać na zaburzenia w krążeniu i działać na tworzenie się soków odprowadzającemi kąpielami, sposobami wydzielającymi i odpowiednią dyetą; jeżeli jednak ta sama chora krew, która na skórze może wywołać

czyraki, dojdzie także do oka, to może spowodować tam ciężkie zaburzenia. A więc i w okulistyce wchodzi w grę najpierw leczenie o g ó l n e, a następnie dopiero wkracza w swe prawa sztuczny zabieg chirurgiczny.

Choroby stosu pacierzowego zobacz „Stosu pacierzowego choroby."

Choroby uszu. Istnieje katar uszu, polipy, próchnienie kości ze zropieniem i krwawieniem, szum, dzwonienie w uszach, wzrastająca głuchota przy wapnieniu kosteczek słuchowych, choroby nerwów słuchowych itd.

K a t a r u s z u może być zewnętrzny i wewnętrzny, stosownie do tego, czy zajmuje przewód słuchowy zewnętrzny, czy też jamę bębenkową. W ostatnim przypadku jest on połączony z przemijającem osłabieniem słuchu. Jeżeli trwa zbyt długo, może doprowadzić do zniszczenia błony bębenkowej i kosteczek słuchowych. Wypływ ropny może, przy chronicznych katarach uszu, trwać lata całe i może być bardzo cuchnącym, a występuje łatwo u osób skrofulicznych. Bóle w uchu zewnętrznem powstają przy tworzeniu się małych wrzodzików, którym także towarzyszy gorączka; nie są one jednak tak niebezpieczne, jak schorzenia ucha wewnętrznego. Dzwonienie i szum w uszach pochodzą z zaburzeń w cyrkulacyi krwi i nagabują osoby anemiczne, nerwowe itp.

Fig. 169.
Wachlarz z słuchawką (tubą).

L e c z e n i e. Przy podejrzanych, ciągle trwających zaburzeniach słuchowych, albo bólach należy udać się zaraz do specyalisty w chorobach usznych, ponieważ tak dobre rozpoznanie, jak i oczyszczenie i przestrzykanie ucha prądem powietrza itp. może zrobić tylko lekarz. (Fig. 170).

Przy katarach uszu u dzieci należy wsuwać w przewód słuchowy letnie zwitki waty, które działają bardzo dobrze. Czy i jak należy ucho przestrzykać, to rozstrzyga lekarz, ponieważ niejedno można zniszczyć prądem wody. Następnie należy zrobić zewnętrzne wilgotno-ciepłe owijania ucha, parówki nóg, kąpiele w gorącem powietrzu i zastosować odpowiednią dyetę. Jeżeli soki ciała są chorobliwe, to nie tylko musi być stosowana kilkutygodniowa kuracya, ale leczenie trzeba powtarzać i choroba wymaga długoletniej troskliwej pielęgnacyi.

P o l i p y muszą być usunięte drogą chirurgiczną. Przy dobrym trybie życia można ustrzedz się przed dalszem tworzeniem się tychże.

Fig. 169 przedstawia nam w a c h l a r z, który mieści w sobie ukrytą słuchawkę z tubą i przez to może być zręcznie zastosowany u osób źle słyszących.

Choroby umysłowe zobacz „Obłąkanie.“

Choroby wątroby. Najczęstszemi formami chorobowemi są: wątroba zastoinowa, ropień wątroby, stany zapalne, stłuszczenie i rak wątroby. Przy każdem przyjęciu pokarmu wzmaga się dopływ krwi do wątroby; jeżeli ten zbyt często się powtarza, to ta powoli się powiększa. Jeżeli wskutek zbytniego używania alkoholu przyjdzie do chronicznego zapalenia wątroby, to wówczas wytwarza się wielka „wątroba pijacka“ („wątroba pijaków“), którą poszczycić się mogą wszyscy hulacy i pijacy. Stłuszczona wątroba występuje u osób cierpiących na ogólną otyłość, sprawia wskutek swej wielkości i ciężkości wielkie dolegliwości i stan jej poprawić się może tylko przy odtłuszczeniu ogólnem i przy nowem ożywieniu sił trawiennych. Katar przewodów żółciowych występuje łatwo wskutek zaziębienia się, albo grubych błędów dyetycznych (a więc podrażnienia tkanki wątrobowej), a połączony jest z bólami kłującymi po prawej stronie, ogólnem niedomaganiem, gorączką i wówczas też z „żółtaczką“ (Icterus). Rak wątrobowy przeszczepiony zostaje często z żołądka, ale może też i samoistnie w niej wystąpić. Do operowania nie nadaje się i człowiek taki prędzej albo później mu ulega; cierpienia jednak mogą być bardzo zmniejszone, przez odpowiedni sposób życia. (Zobacz „Rak“).

Fig. 170.
Zastosowanie strzykawki usznej.

Leczenie wątroby zastoinowej. Osoby zbyt dobrze żyjące cierpią na krótki oddech, duszność oddechową, na pełność w prawym boku, nie mogą schylać się, krzyczą, jeżeli dotknie się ich prawego boku itp. Ci ludzie mają powiększoną, przepełnioną krwią wątrobę. Chude roślinne pożywienie, kwaśna maślanka, zielone sałaty, bardzo wiele soczystych owoców, systematyczne chodzenie po górach i gimnastyka oddechowa Koflera zmieniają wkrótce skład krwi i usuwają dolegliwości. Nocne zawijania, rano zaś polewania całego ciała wodą o temperaturze 35° i 23° C., kilka gorących kąpieli powietrznych z silnem wypoceniem się, podnoszą istotnie całą wymianę materyi. Jeżeli do wymienionych przy-

łączą się inne stany, wówczas naturalnie i leczenie powinno być do tego zastosowane dokładnie, a to stać się może tylko na zarządzenie lekarza. Nigdy jednak nie należy zaniedbywać nawet lekkich objawów chorobowych w wątrobie, ponieważ jej funkcye są niezbędne do utrzymania naszego zdrowia.

Choroby wywołane fosforem. Zatrucia, wywołane fosforem, zwłaszcza jego wyparami, są bardzo ciężkie. Fosfor połknięty (w zamiarze samobójczym) wydala się z żołądka pompą żołądkową, albo silnym środkiem wymiotowym. (O fosforze w środkach spożywczych zobacz w rozdziale drugim o „Odżywianiu").

Choroby zakaźne. Wszelkie choroby, przenośne na innych, nazywamy „zakaźnemi." Ogólnie znanem jednak jest, iż aby się zakazić, posiadać trzeba „dyspozycyę", tj. skłonność do pewnej choroby. Nie każdy może zostać zakażony! Na czem owa „dyspozycya" polega, jeszcze nie zbadano. Prawdopodobnem jest, iż wiele „martwych tkanek" znajdować się musi w ciele „zakażonego", że przemiana materyi jest wolniejszą i nie może zapobiedz wtargnieniu obcych ciał trujących lub nie wytwarza niszczących je sił. (Bliższe szczegóły zobacz „Bakterye"). Równe prowadzenie życia usposabia do równych chorób, które niekiedy jako czyszczący, wszystko unoszący wicher burzliwy wlatują pomiędzy żyjących w złych nałogach ludzi. Pozostawiają po sobie oczyszczone powietrze i oczyszczone soki. Dlatego mówią, że choroby są policyą przyrody, utrzymującą porządek. Ale źle, iż taka policya staje się potrzebną! Gdzie panuje porządek i czystość, tam staje się zbyteczną. Niestety jest ona także i niebezpieczną, gdyż tak samo jak burza łamie niejedno drzewo, tak choroba niszczy niejednego zakażonego.

Jak opierać się podobnym niebezpieczeństwom?

I. Zapobieganiem. Nie zaniedbywać zdrowotności, aby skóra i narządy trawienne były zawsze zbrojne przeciw wdzierającym się nieprzyjaciołom. Ale w zaraźliwych czasach zważać trzeba na szczególne środki ostrożności. Gdy wszystko wokół choruje, wtedy oczywiście zbyt łatwo przewlec zarazki. Dbać więc trzeba o największą czystość. Wszelkie przedmioty spożywcze oczyszczać należy przed spożyciem częścią zanurzeniem w gorącej wodzie, rozgrzaniem we framudze pieca, lub co najmniej otarciem wilgotną ściereczką. Ręce myć mydłem przed każdem jedzeniem, a wszystkim domownikom kazać wziąć codziennie ciepłą kąpiel mydlaną. Przewietrzanie winno być trzy razy tak obfite jak zazwyczaj. Przedewszystkiem jednak utrzymać żołądek zdrowym, gdyż niszczy najwięcej zarazków, dopóty sok żołądkowy posiada skład należyty.

Dzieje się to prostem, dobrze obmyślanem odżywianiem, stosownie do pory roku. Piwo, ocet i owoc np. to bardzo szkodliwa mieszanina. Tłuste mięso, słodycze i owoc popsuły niejednemu żołądek. A każde „zepsucie żołądka" osłabia soki żołądkowe. Wtedy to łatwo stać się może coś, coby zazwyczaj dokazać tego nie mogło. Pozostając przy pło-

dach mącznych, mleku, dobrze sporządzonej jarzynie i opłukanym owocu, unikniemy mnóstwa fermentacyi, pod wpływem których liczne osoby przy mieszanej obfitej kuchni stale cierpią.

Podobne zdrowotne zachowanie się jest szczególnie podczas cholery konieczne.

Przy kokluszu, szkarlatynie itp. kazać wziąć młodzieży, która na to jeszcze nie chorowała, kilka kąpieli parowych, aby ciało oczyścić, potem urządzić kilka orzeźwiających wycieczek w okolicę, nie dozwalając powstać strachowi. Paraliżuje on odporność ciała i szkodzi często więcej jak wszystko inne.

Skoro jednak trzeba wnijść do pokoju chorego, gdzie tyfus, cholera, błonica lub tp. panują, wtedy unikać należy tamże jedzenia i picia, nie dotykać chorego niepotrzebnie, umyć sobie ręce po wyjściu w gorącej wodzie z sodą i zmienić natychmiast odzież po przyjściu do domu. Mianą na sobie odzież wywiesić na powietrze przynajmniej przez 24 godziny. Także śliny nie połykać dopóty, dopóki się jest u chorego. Obejmując jednak pielęgnowanie u chorego, uważać winniśmy samych siebie za przenosiciela i unikać styczności na zewnątrz. Gdzie jest więcej dzieci w domu, nie opuszczać wcale pokoju chorego, tylko kazać sobie podawać wszystko do drzwi. Używaną bieliznę chorego włożyć zaraz do węborka gorącej wody z sodą, podanego do pokoju chorego. Dopiero po kilkugodzinnem leżeniu w nim można ją parzyć i prać. Naczynia i sprzęty nurzać przy drzwiach w wodzie z sodą, o potem dopiero czyścić. Wydzieliny odbytu i mocz podchwytywać w wodę chlorkową, przez co stają się natychmiast nieszkodliwe. Pielęgnawczyni niechaj przygotowuje wszystko i przysposabia się w zupełnym spokoju sama zachorować. Bardzo często nie nastąpi to jednak, szczególniej gdy dba o codzienne omywania całego ciała swego, stałe przewietrzanie i rozsądne odżywianie. Jeśli wypadek nie należy właśnie do najcięższych, nie potrzebuje być szczególnie nadwerężoną pielęgnowaniem. Przy postępowaniu według pewnego planu, ścisłym porządku i spokojnem usposobieniu zaoszczędzić można choremu niejednego niepokoju i udręczenia.

Nienawykłe a bezustannie rozdrażnione pielęgnawczynie wyczerpują się zazwyczaj rychło ze swych sił. (Zobacz „Pielęgnacya chorych").

2. Odpowiedniem obchodzeniem. Każda matka posiada obowiązek zaznajomić się z objawami chorób, które właśnie panują, aby rozpoznać u swoich najpierwsze objawy. Niejeden ciężki wypadek przebiegłby zupełnie inaczej, gdyby mu zaraz z początku odpowiednio zapobiegano! Ale dziecię latało już kilka dni z utajoną febrą, a nawet ani jeden człowiek nie zważał na nie. To nie powinno zachodzić, dopóty istnieją sumienne matki!

W niniejszym dziale opiszemy dokładnie najczęstsze choroby zakaźne, aby matki pouczyć.

O jakąkolwiek tylko zakaźną chorobę się rozchodzi, we wszystkich spostrzedz można objawy wstępne. Skoro się to tylko spostrzeże, kazać

wziąć gorącą kąpiel całkowitą, jeśli ogólny stan tego nie zabrania — i to dziesięć minut przy wzmagającej się ciepłocie z 39° do 42° C., owinąć następnie chorego w dery wełniane, dając mu wyparować. Po godzinie lub dwóch omyć go zimno, wykonać otulenie tułowia, opróżnić odbyt, zastosowując post i wypoczynek w łóżku.

Niejeden wyrzut wybije się potem niezmiernie szybko, a niejedna zapoczątkowana choroba ku ogólnemu podziwieniu „zatraci" się, to znaczy, że słabość zaginie, a chory opuści po kilku dniach wesół swe łoże.

Także w niewyraźnych wypadkach nie zaszkodzi to postępowanie. Aby jednak niczego nie zaniedbać, nie zwlekajmy wtedy przywołać lekarza. W pewnym trzypiętrowym domu ze skrzydłem zachorowały wszystkie dzieci na koklusz. Na pierwszem piętrze zmarło niemowlę z przyrzucającego się ku temu zapalenia płuc. Na drugiem piętrze umiano zapobiegać! Pięcioletni chłopczyk począł kaszleć, lecz otrzymał natychmiast kilka kąpieli parowych przy dzielnych potach, pojedyńcze strawy roślinne i przebywał codziennie kilka godzin w lesie. Ku radości swej matki został wolnym od kokluszu, — jedyny w całym domu!

Choroby zawodowe. Im słabszym jest człowiek od urodzenia, im nierozsądniej i niezdrowiej żyje, tem łatwiej pada ofiarą chorób zawodowych. Niebezpieczeństwa ich nie dają się ukryć, a przyczyny chorób zawodowych wymagają koniecznie troskliwego zbadania.

Do chorób zawodowych należą choroby narządów oddechowych, które powstają z wdychania trujących gazów, dymu i pyłu (a więc dające się dokładnie przepowiedzieć); dalej choroby pewnych narządów, które powstają z nadwerężenia (np. oczy przy delikatnych haftach) i przez wpływ wysokiej ciepłoty lub zatrucie mineralnymi składnikami w niektórych zawodach. Wieleż to kobiet zrujnowało sobie oczy nocnem szyciem! Wieleż to kobiet ma powykrzywiane palce, powstałe z jednostajnej pracy ręcznej! Wieleż to nabawiło się nieuleczalnych żył kurczowych, rwania itd. nieprzerwanem staniem, pracowaniem we wodzie lub w innych przestrzeniach! W fabrykach fosforu i farbierniach zachodziły niezliczone wypadki otrucia. U krosien tkackich padły tysiące ofiarą gruźlicy. To są wszystko „choroby zawodowe", którym byłoby można zapobiedz, gdyby znano lepiej niebezpieczeństwa tych prac. Mamy zadośćuczynienie wzmiankować tu na tem miejscu, że stosunki robocze, co się tego dotyczy, poprawiły się znacznie w ostatnim dziesiątku lat i że choroby zawodowe rzeczywiście zmniejszać się poczynają. Właściwie należałoby zaliczać wyniszczone matki, które młodość, zdrowie i piękność ofiarowują macierzyństwu, także do chorujących w swym zawodzie. Ofiary rodzenia dzieci i gospodarstwa domowego są w kołach kobiecych bardzo liczne, a macierzyństwo uznają przecież jako główny zawód kobiecy.

Ale czy kobieta musi rozchorować się w macierzyństwie? Wcale nie! Już dawniej rodziły niektóre kobiety w 15 latach 13 dzieci i były wesołemi matronami, gdy obecnie są albo ruinami, lub też cierpią na

nieuleczalną chorobę, zbliżają się ku rychłemu końcowi. Niezdrowy sposób życia i nadwerężenie w codziennej trosce o tyle głów, a wreszcie troska o wyżywienie doprowadzają niejednę kobietę, nie mającą wcale spoczynku, do rychłego wyczerpania. Są to „bohaterki", które padają na stanowisku skutkiem wiernego wypełniania obowiązków. Uszanujemy je i pożałujemy, ale potomkom ich wskażemy inny sposób życia, aby zostali „zwycięzcami", a nie „zwyciężonymi."

Choroby żołądka. Rozróżniamy osłabienie żołądka, ostry i chroniczny katar, wrzód, rozszerzenie, rak, kurcze żołądkowe itd. Na tabl. 6 narysowano otwarty żołądek zdrowy i chory. Jest on naszą spiżarnią, w której mieści się to wszystko, co połkniemy. Jeżeli zawartość jego jest drażniącą i niezdrową dla jego błony śluzowej, wówczas powstają znaczne zaburzenia, objawiające się mdłościami i nudnościami, wytwarzaniem się gazów, wymiotami, głodem lub brakiem apetytu. Stosownie do nasilenia tych stanów, rozróżniamy ostry albo chroniczny katar żołądkowy. Wrzód żołądkowy (zobacz tablicę 6) powstaje na wewnętrznej ścianie żołądka, jako okrągłe zagłębienie; powoduje on często kłujące bóle, prowadzi do plucia krwią i do wymiotów krwawych, do wychudnienia i znacznych zaburzeń w odżywianiu. Wiele młodych osób niedokrwistych i ogólnie osłabionych cierpi na ukryte, albo jawne wrzody żołądkowe. Rak żołądka występuje tylko u osób starszych, powoduje fusowate wymioty i sprawia wielkie dolegliwości. Należy przeczytać, co powiedzieliśmy o „Raku" w ogólności. Kobiety cierpią bardzo często na choroby żołądkowe, ponieważ jedzą i piją często zbyt gorące potrawy i wogóle prowadzą często bardzo niehygieniczne życie. Twarz ich wówczas jest chudą i pofałdowaną i ma wyraz zgrymaszony. Słusznie więc mówią, że dobry humor pochodzi z dobrego trawienia.

Leczenie. Zobacz „Dyspepsya" (niestrawność) i „Osłabienie żołądka."

Chorowitość lekarstwowa. Mnóstwo ludzi cierpi na chorowitość spowodowaną lekarstwami, ponieważ prawie codziennie coś zażywają w nadziei znalezienia środka przynoszącego im upragnione zdrowie. Tymczasem ustrój zatraca coraz bardziej swą odporność, tworzą się niebezpieczne zastoiny i wywiązuje się nieuleczalna chorowitość lekarstwowa. Szczególnie pomiędzy kobietami panuje często prawie szalone upodobanie w lekarstwach, a skutkiem tego smutne spustoszenia na ciele. Ale rzadko tylko dają to sobie wytłomaczyć i są nieprzystępne prawdziwemu pielęgnowaniu zdrowotności. Takim nie można już pomódz!

Przynajmniej dzieci powinniśmy chronić od lekarstw i dążyć w każdym domu do owego pielęgnowania zdrowotności, które przedstawiliśmy w części I naszego dzieła. Wtedy zapomnimy zupełnie o istnieniu lekarzy! Z zadowoleniem poświadczamy, że wszyscy szczerze postępowi lekarze w miejsce przepisywania posługują się coraz bardziej hygieiną (zdrowotnością).

Chromanie, kulenie. Jeśli oba biodra nie stoją w równej wysokości, wtenczas chód jest taki, iż mówimy, że ktoś „kulawy“, że „chromy.“ Wady w stawach, zesztywnienie, skrócenie kończyny okulawi człowieka. Zwichnienie stawu biodrowego, krzywe zrośnięcie się kości udowej, zniszczenie główki tejże kości po ropieniach itd. są powodem chromania. (Zobacz „Zapalenie stawów“). Niektóre rodzaju okulawienia dadzą się zupełnie usunąć leczeniem ortopedycznem, przyrządami prostującymi, lub też można okulawienie zmniejszyć, że się je ledwo dostrzeże. Dla młodych kobiet cierpienie takie jest wiele niebezpieczniejsze niż dla mężczyzn, nie trzeba go więc zaniedbać. Ortopedyści Hessing i Paschen przynieśli już niejednemu pożądaną pomoc.

Chroniczne choroby zobacz „Choroby chroniczne.“

Chrypka, ochrypłość powstaje, gdy zachorują błony śluzowe krtani i dróg oddechowych, gdy struny głosowe stracą zdolność drgania (wibracyi). Odróżniamy chrypkę chwilową, o ostrym przebiegu i przewlekłą czyli chroniczną; pierwsza powstaje przez nalot śluzu i zapalenie, druga przez długo trwające zgrubienia, owrzodzenia i zmęczenie mięśni. Częściowe porażenie nerwów, ogólne osłabienie przy wielkim braku krwi, powodują także chrypkę. To też zapadają na nią wszyscy nadmiernie czynni mówcy, hysterycy, osoby ciężko chore, bardzo niedokrwiste itd.

Leczenie. Zmęczony, wyczerpnięty narząd potrzebuje spokoju; a więc trzeba się wystrzegać mówienia i śpiewania, gdy głos ochrypły. Przy gwałtownem zapaleniu trzeba zastosować okłady i odprowadzające kąpiele nóg i miednicy; chłodne okłady szyi, także gorące kąpiele powietrzne, parówki w łóżku z silnem wypoceniem się, zachowując przytem dyetę (lekkie łagodne potrawy). Przyczyny chronicznej chrypki są często tak splątane, że może ją leczyć tylko lekarz, zbadawszy poprzednio dokładnie wziernikiem krtaniowym. Gorące okłady są często bardzo skuteczne; na wieczór trzeba pić herbatę z bzowych kwiatków, na noc zrobić zimne otulenie grzbietu, codziennie wziewać gorącą parę (inhalacye); także natryski zmienne na krtań, gorące kąpiele z ziół wyleczyły już niejednę chroniczną chrypkę. U suchotników tkwi przyczyna znacznie głębiej, a zatem skutki leczenia są wątpliwe.

Chudnięcie. Istnieją wrażliwe natury, które corocznie przechodzą powtarzające się zmiany tuszy. To jednak u nich nic nie znaczy. U tęgich ludzi jest powolne „opadanie“ dobrą wróżbą, dowodem zdrowszej przemiany materyi. Jeśli jednak chudnięcie idzie ręka w rękę ze złem zdrowiem pomimo dobrego odżywiania, wtedy tkwi w tem jakiś chorobliwy powód, który wyjaśnić trzeba.

Każde chudnięcie rozpoczyna się utratą nazbieranego tłuszczu. Ten zostaje w ustroju „spalany“, a gdy go nie starczy, idzie krążące w krwi białko na użytek. Ciało opada, staje się cienkie i obwisłe, skóra i kości występują coraz bardziej. Spożywane pokarmy nie wystarczają na pokrycie strat ustroju, albowiem tenże utracił zdolność wessania żywności, to

znaczy wcielenia sobie części jej i zastąpienia utraconych przemianą materyi składników. Najczęściej poprzedza schudnięcie brak apetytu, a skoro pojawi się apetyt, kończy się i chudnięcie.

Wielu osobom jest jednakowoż chudość przyrodzoną. Mogą jeść i przedsiębrać wszystko, co tylko chcą; tłuszcz nie osadza się u nich. Są to szczególnie jędrni, wysmukli ludzie, którzy zazwyczaj posiadają silniejsze mięśnie, jak okrągluchni, nieledwie „wyścielani.“ Są elastyczniejsi, energiczniejsi i lżejsi, mają się więc daleko lepiej od grubasów.

Dlatego niechaj nie skarzy się żaden chudy, który zresztą jest zdrowy! Aby nieco tuszy nabrać uchodzi za skuteczne zażywać więcej spoczynku jak żywego ruchu, często jeść, mając zdrowe narządy trawienne i to jedynie wytwarzające tłuszcz pokarmy. Do nich zalicza się: słodką śmietanę, potrawy mączne, słodycze, tłuste mięso, świeżą okrasę, ser, potrawy kukurydzowe, kakao, daktyle, kasztany itd. Dalej spoczynek po jedzeniu, unikanie wzruszeń umysłowych i wszelkich płciowych wysiłków. Za to używanie wiele świeżego powietrza, codziennych powolnych przechadzek, popołudniowej drzemki, oraz gimnastyki oddechowej. Należy popróbować! Dla starszych kobiet jest jednak pewna smukłość korzystniejszą. Czyni je młodszemi i wytrzymalszemi. Pamiętać trzeba ciągle o tem, że otyłość jest chorobliwym stanem, dającym się bardzo trudno zwalczać. Przed środkami, polecanymi w wielu gazetach, które to niby nadają „piękne kształty“ — ostrzegamy.

Chudość (szczupłość). Nadzwyczajną chudość należy zawsze odnieść do stanów chorobowych, czy to wskutek jakiejś ukrytej wewnętrznej choroby, czy to wskutek lichego trawienia, wobec czego nie przychodzi do składania się pokładów tłuszczu w tkankach, które powodują zaokrąglenie się kształtów ciała. Właśnie wśród kobiet często można spotkać wielką chudość, która oczywiście nie przyczynia się wcale do powiększania ich piękności (zobacz tablicę 3). Zmiana sposobu życia, usunięcie tych wszystkich momentów, które są przyczyną niepokoju, pospiechu i zbytniego przeciążenia w życiu kobiety, a natomiast więcej starania i spokoju, uregulowanie stosunków płciowych i tłuste pożywienie w wielu przypadkach zmienia te stany. (Zobacz „Pielęgnowanie urody“ w części I.)

Ciastowaty okład, przyparka (kataplazm). Ma on tę zaletę, że lepiej zachowuje ciepło aniżeli zwyczajne okłady gorącą wodą, które szybko chłodną. W tym celu bierze się materye mączyste i miazgowate, dozwalając im napęcznieć w gorącej wodzie, poczem napełnia się takowe w małe woreczki i kładzie na chore miejsce. Ulubionymi środkami ludowymi są w tym wypadku owsiana kasza, lniane siemię, chleb w mleku itp. Rozmiękczają one wrzody, furunkuły i zaoszczędzają konieczność cięcia. W tak gorącym stanie, jak tylko zdołamy wytrzymać, kładzie się je na odnośne miejsca i nakrywa flanelą, ażeby nie ochłodły.

Pewnej damie utworzył się na pośladku wielki i uciążliwy furunkuł, z powodu swej bolesnej dolegliwości zmuszający ją do leżenia. Mocno

będąc przekonaną, że furunkuł musi być ciętym, poleciła sprowadzić lekarkę. Natychmiast przedsięwzięto okłady z lnianego siemienia i ciepłe kąpiele nasiadowe, poczem ku niemałemu zdziwieniu furunkuł pękł już drugiego dnia, a zarazem ustały dolegliwe boleści. Równocześnie zmieniono sposób pielęgnowania, nie kładąc już kleistych materyi na otwarty i jątrzący się furunkuł, tylko letnie i miękkie szmaty; wyciągały one ropę i spowodowały szybkie wyleczenie furunkułu.

Ciąża zobacz „Brzemienność“ w części III.

Cieczenie z nosa zob. „Sapka.“

Cieczenie z ucha zobacz „Upławy.“

Ciemię. Kości powłoki czaszkowej składają się z najrozmaitszych części, które u małych dzieci są luźno tylko spojone, u dorosłych osób jednakże są twarde i mocno zrośnięte. Tam gdzie się styka kość czołowa ze skronią z jednej strony, z drugiej zaś dotyka się tylnej kości głowy, za dotknięciem główki dziecka czujemy miejsce miękkie i wklęsłe, gdyż powłoki czaszkowej niema jeszcze. W tym stanie może być mózg bardzo łatwo uszkodzonym. Jeśli się ciemię nie zrośnie aż do trzeciego roku życia, a tylna część główki jest miękką, w takim razie rozwój kości nie jest prawidłowym, zrośnie się ciemię zawcześnie, spostrzegamy często niedostateczny rozwój mózgu i przytępione zdolności umysłowe. rycina 171 przedstawia czaszkę noworodka i obydwa ciemiona.

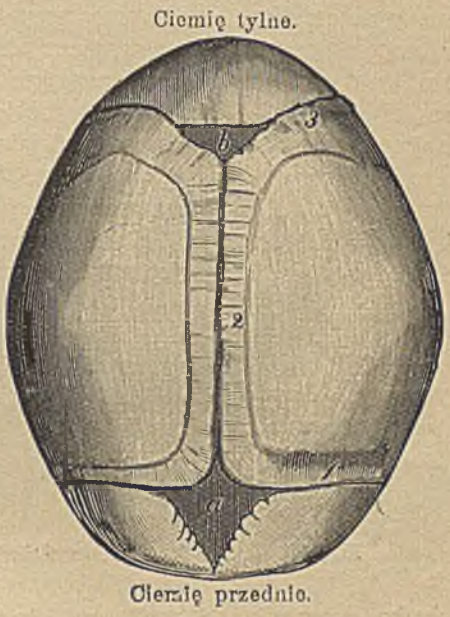


Fig. 171.
Ciemiona czaszki nowonarodzonego dziecka. *1* Szew skroniowy. *2* Szew strzałkowy *3* Szew potylicowy. *a* Ciemię wielkie. *b* Ciemię małe. Według dr. Ruffa.

Ciepło właściwe. Z połączenia się tlenu i kwasu węglowego wytwarza się ciepło; u zwierząt przemiana materyi zasadza się na przyjmowania i oddawaniu wytworów, z których powstaje kwas węglowy i wytwarza się ciepło. Dlatego też wszystkie zwierzęta wyższe z człowiekiem na czele są ciepłe i posiadają przy normalnem oddychaniu i trawieniu zawsze jednaką temperaturę 37° do 39° C.

Ponieważ skóra ustawicznie ciepło z siebie wydaje, dlatego jest ona zimniejszą od krwi. Ludzie skłonni do dreszczy, którzy trudno się rozgrzewają i pocą, nie posiadają wystarczającej przemiany materyi i dlatego wytwarzają mało ciepłoty ciała. Wiemy o tem, iż ruch i ćwiczenia mięśni rozgrzewa nas. Dlaczego? Otóż więcej się oddycha, obficiej

wciąga się tlenu a przez wyrabianie się mięśni powstaje więcej kwasu węglowego. Stąd może nam być bardzo ciepło, choć śnieg i lód na około nas. O tem przekonał się niejeden z nas, wspinając się zimą na góry lub ślizgając się na łyżwach.

Podczas gorączki zwiększa się ten proces spalania w organizmie, powstaje więcej kwasu węglowego, szybciej oddychamy a ciało rozpala się, g o r ą c z k u j e. Dlatego przy dłużej trwającej gorączce (febrze) i temperaturze 40° C., następuje wycieńczenie ogólne, a po długiej chorobie i nagłym zaniku sił czyli zapadzie (c o l l a p s), obniżenie ciepłoty ciała na 35° do 36° C. Dobre to, gdy kobiety się ćwiczą w mierzeniu ciepłoty ciała, aby w razie choroby wiedziały, jak się zastosować i aby doktora mogły objaśniać o zmianie ciepłoty. Kto cierpi na brak ciepła właściwego, ten niech gimnastykuje, uprawia sport, (rower, piłka, ślizganie się na łyżwach) lub niech zajmuje się robotami domowemi (wycieranie podłóg, szczotkowanie, trzepanie itp.) Są to zabiegi tanie a nigdy nie zawodzące.

Fig. 172. Ćwiczenie ramion ciężarkami.

Cięcie cesarskie. Jeżeli naturalne drogi rodne są niewystarczające dla porodu, a dziecko chce się mieć żywe, to wówczas przecina się powłoki brzuszne i macicę i tą drogą wyjmuje się dziecko. Dzisiejsza technika operacyjna uczyniła zabieg ten bezpiecznym i dla matki i dla dziecka i niejednej matce dopomogła do osiągnięcia upragnionego, zdrowego dziecka. A jednak decydują się na cięcie cesarskie tylko w razach ostatecznych i tylko przy ogromnych ścieśnieniach miednicy.

Ciężarki. Jeśli kto siedzi przeważnie w pokoju, jeżeli powietrze zimne, mokre, trawienie może trochę opieszałe, radzimy wyciągnąć z kąta żelazne ciężarki i gimnastykować niemi przez kilka minut, wywijać. Ciężarki trzeba podnosić do góry i spuszczać na dół, na prawo i na lewo ale najwolniej jak tylko można, gdyż wolne ćwiczenia natężają wiele więcej organizm niż szybko, powierzchownie wykonane ruchy. Po takiem ćwiczeniu wszystkie członki doznają niebawem miłego uczucia ciepła a gazy ulotnią się przez kiszki i przełyk, co sprawia wielką ulgę. Po takich ćwiczeniach każda praca zdaje się być łatwiejszą. Można dostać małe ciężarki, osobne dla każdej ręki i wielkie aż do 25 funtów, jak na figurze 172. Wielkość ciężarków powinna być zastosowana do siły ręki.

Ciężka febra zobacz „Gorączka ciężka.“

Ciśnienie krwi zobacz „Krwi ciśnienie.“

Coitus zobacz „Spółkowanie.“

Conceptio zobacz „Poczęcie.“

Condom. Lekarz angielski tego samego nazwiska wykonał z pęcherzy zwierząt pewnego rodzaju powłokę na prącie mężczyzny, zapobiegającą zapłodnieniu i niedozwalającą nasieniu wylać się do żeńskich części płciowych. Chroni także mężczyznę przed zarażeniem się na zakaźne choroby płciowe, jeżeli odnośna kobieta niemi jest obarczona. Powłoka ta nazwana według swego wynalazcy, bardzo łatwo się przedziera, gdy ją wykonano z gumy, przeto nie jest zupełnie bezpieczną. Jako oddzielający przedmiot obcy przeszkadza prócz tego wymianie narządów płciowych i osłabia uczucie. Drażliwi mężczyźni osłabiają się wskutek częstego używania mienionej powłoki.

Contagium, zarazek. Jest to łacińska nazwa materyi, któremi przenosi się chorobę. Mimo to zagadki tej ciągle jeszcze nie rozwiązano! Częstokroć nic nie znajdujemy, chociaż wszelkie objawy wyraźnie dowodzą, że jakaś przenośnia istnieje. Osoby przeczące wszelkiego rodzaju zakażeniom, dowodzą swem twierdzeniem, że za mało jeszcze nagromadzono spostrzeżeń, i dlatego zanadto pozwolą na siebie wpływać stosunkom podmiotowym. Jeżeli jeden lub drugi oprze się wszelkim niebezpieczeństwom zakażenia i nigdy im nie podlegnie, natenczas w żaden sposób jeszcze nie jest udowodnionem, jakoby zakażenia nie istniały. Do „contagium“ bowiem zawsze jeszcze musi przyjść „dyspozycya“, czyli wewnętrzne przygotowanie i przychylność do choroby. Że dyspozycya ta nie u wszystkich w równej mierze istnieje, nie potrzeba pewnie osobno zaznaczać, a tem mniej, że może ona także się zmieniać stosownie do zmienionej przemiany materyi, jako też podług wieku i chwilowego położenia.

Fig. 173.
Szklana prasa do cytryn.

Ćwiczenia gimnastyczne. Dla osób zdrowych są one bezwątpienia wzmacniające, a dla płci żeńskiej poniekąd niezbędnemi; tej ostatniej zwłaszcza brak zupełnie wszelkiego fizycznego wysilania. W szkole spełnia ona poważne zadanie, wynagradza kilkogodzinne przesiadywanie w murach szkolnych i umysłowe natężanie; wszechstronne ruchy ciała i gębokie oddychanie tamują nadmierne gromadzenie się pierwiastków nużących w mózgu. Ćwiczenia gimnastyczne wzmacniają wreszcie cały organizm i przysparzają ochoty do życia, zręczności i zwiększają zmianę materyi. Czy jednak wszyscy używający ćwiczeń gimnastycznych są zupełnie zdrowi? Niestety — nie. Jedni mają wzruszenia nerwów sercowych, drudzy zaburzenia w obiegu krwi, znowu inni obwisłe organy miednicowe lub każdy większy wysiłek powoduje u niektórych niewiast wzmożoną menstruacyę; u jednych ćwiczenia gimnastyczne zwiększają ból głowy, u innych zwiększają cierpienia w krzyżach itd. Wszyscy ci orzekają, że nie znoszą gimnastyki. I słusznie. Jeśli ćwiczenia nie są zastosowane do ich usposobienia, to muszą szkodzić. Dlatego gimnastyka lecznicza odgrywa dzisiaj tak wielką rolę. Nie jest

ona niczem innem jak systematycznem, stopniowem ćwiczeniem ciała, zastosowanem do sił danej jednostki, uwzględniającem wszelkie choroby i niedomagania, a nie „gimnastyka“ dla wszystkich równa. To też kto nie znosi ćwiczeń gimnastycznych niech wpierw poradzi się lekarza i podług jego wskazówek używa gimnastyki leczniczej, a jeśli będzie się czuł na siłach, niech wstąpi do Towarzystwa uprawiającego powyższy sport. Mianowicie ostrożnie z ćwiczeniami gimnastycznemi należy postępować względem słabych młodych dziewcząt.

Cyanek potasu. Połączenie potasów z kwasem pruskim czyli cyanowodorem tworzy właśnie tak bardzo obawiany cyanek potasu, omówiony dostatecznie pod „K w a s e m p r u s k i m.“

Cyaosis. Wyraz ten często używanym bywa jako nazwa „s i n i c y“, powstałej wskutek przepełnienia krwi kwasem węglowym, i to w razie wstrzymania się krwi, zaczadzenia itp. (Zob. „B l e d n i c a i „S i n i c a“).

Cytryna. Z żółtego owocu krain południowych, sprzedawanego u nas w niedojrzałym stanie, zużywamy nietylko skórkę zawierającą wonny olejek, ale także sok, w który owoc obfituje. Sok używa się wielokrotnie, a z powodu silnego kwasu zastępuje ocet. W ogólności działa sok cytrynowy ściągająco, odwaniająco i dlatego używa się go przy szkorbucie czyli gnilcu, przy chorobach gorączkowych czyli febrycznych, w celu ugaszenia pragnienia, przy dyfteryi na gardło, przy chorobach dyfteryi i kiszek pobudzająco na trawienie, przy plamach skóry i bólach przez natarcie sokiem cytrynowym, ażeby barwę odciągnąć, a w razie krwotoku z nosa przez wstrzykiwanie itp. Nadmiernych kuracyi cytryną, przy których codziennie ma się spożywać nawet 15 sztuk mienionego owocu, nie możemy polecić, a nawet podzielamy zapatrywanie, że podobny zbytek kwasu może tylko zaszkodzić, pomimo że jednostki częstokroć zadziwiająco dużo z niego spożywają, nie doznając szczególnych uszczerbków. Natomiast w mniejszych dawkach i stosownie użytej nie powinno orzeźwiającej cytryny braknąć w żadnem gospodarstwie domowem.

Zapomocą powyżej wyobrażonej p r a s y d o c y t r y n każdy z łatwością może wytłoczyć sok nawet z najtwardszych owoców. Jest ona wykonana ze szkła, można ją z łatwością wyczyścić i wygląda bardzo apetycznie. Ukroiwszy czubek cytryny, wtłacza się ją na wystawkę i okręca wokoło kolcy. Sok gromadzi się w rowkach, poczem z łatwością można go odlać. Zobacz fig. 173.

Czarna katarakta. Przy tej chorobie oczka gałka oczna pozostaje nienaruszona, a źrenica jasna i czysta. Choroba dotyczy mózgu, albo nerwu wzrokowego, przez co naturalnie poczucie światła jest zniesione. Przed oczyma więc takiej nieszczęśliwej osoby rozpościera się wieczna czarna noc. Ratunek jest tylko wtedy możliwy, jeżeli w p o c z ą t k u choroby może być przedsięwzięta energiczna ogólna kuracya, która przetrywa chorobliwe zmiany na dnie oka.

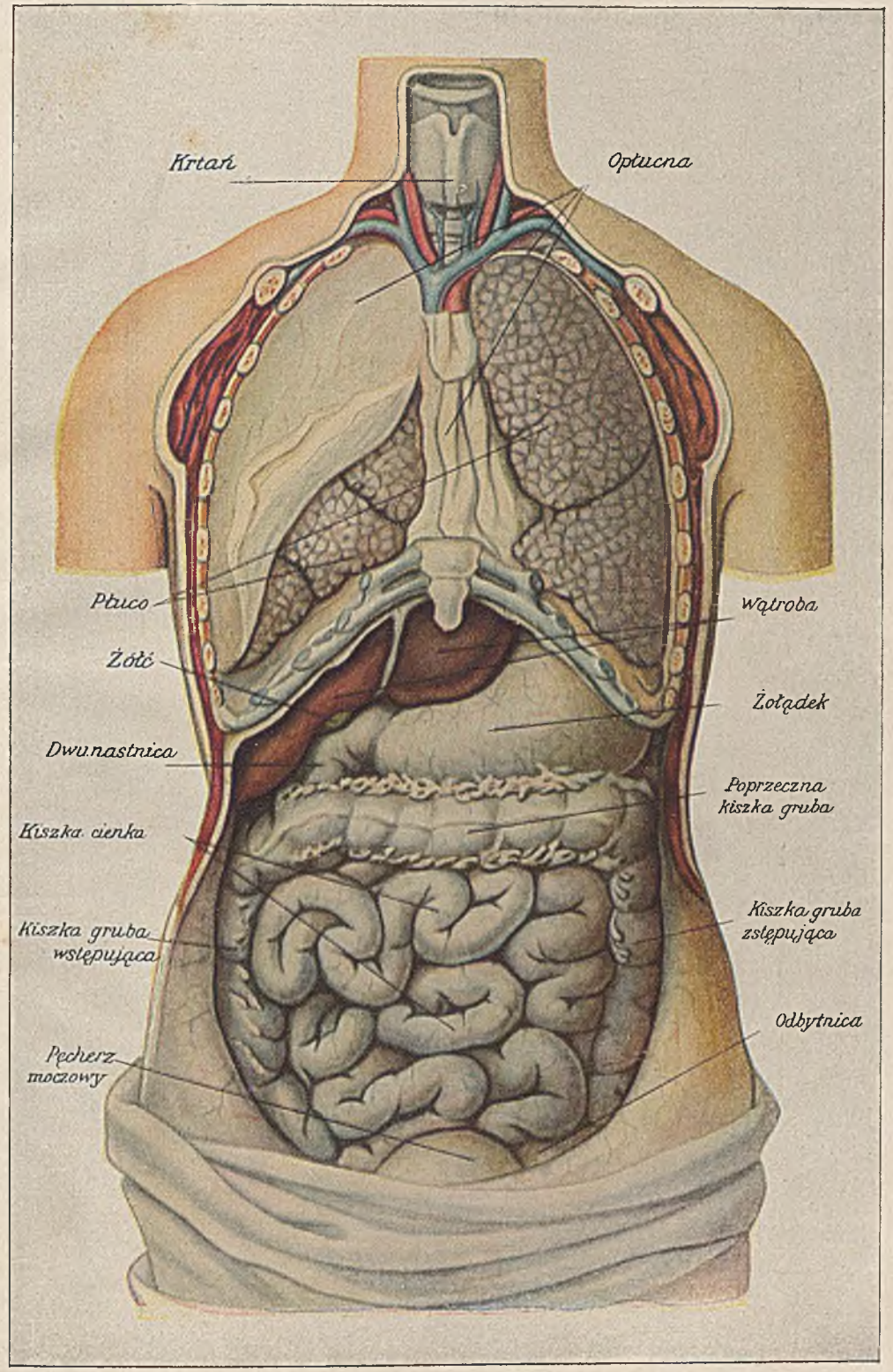
Czarna krosta zobacz „Karbunkuł.“

OBJAŚNIENIA

do tablicy 10

Tablica 10

Przedstawmy sobie skórę wyciętą od krtani do sromu i usuniętą aż do obu pach; nawet i żebra z mostkiem wycięte tak, że bez przeszkody dojrzeć można, co pod niemi leży. Biała warstwa na prawo jamy piersiowej to opłucna, którą z lewej strony usunięto. Pod tąże widać gołe tkanki płucne, otoczone szczątkami żeber, poniżej których uwydatnia się wątroba i żołądek. Przejście żołądka w kiszkę cienką można dokładnie rozpoznać, a między nią i wątrobą maleńką żółć, którą przy chorobliwych zmianach wyczuć można niekiedy przez powłoki brzuszne, jako twardy guz. Żółtawy osad kiszki grubej jest uzbieranym tamże tłuszczem; na lewej stronie należy śledzić przejście jej w odbytnicę. Ściśnięte pętle kiszki cienkiej, uwolnione z otrzewnej, otaczają wystający kulisto pęcherz moczowy. Kto sobie dobrze spamięta to wyobrażenie zawartości jamy piersiowej i brzusznej, znajdzie i na sobie samym dokładnie położenie poszczególnych narządów. A to jest w wypadkach choroby nieraz bardzo doniosłe. Nagromadzenie wielkich naczyń w okolicy gardła tłomaczy dobitnie niebezpieczeństwo ran na tem miejscu. Pancerz z kości okrywa płuca, serce i wątrobę, gdy tymczasem przesuwalność i miękkość pętli kiszek umożliwia przy ucisku i uderzeniu ustąpienie ich na stronę. Tak więc zapobiegła przyroda wszystkiemu i urządziła wszystko znakomicie.



Kobietą lekarką domową.

Tablica 10.

Narządy piersi i brzucha.

Czerwie zobacz „Glisty."

Czerwonka (Dysenterya). Jest to ciężka choroba, która wśród niekorzystnych okoliczności może prowadzić szybko do śmierci. Nazywają ją też dyfteryą jelita grubego, ponieważ ta kiszka, podobnie jak błona śluzowa gardła, obłożona jest szarymi złogami. Zwykłymi objawami czerwonki są: kolka, parcie na stolec, krwawe odchody i ogólne osłabienie. Najczęstszą jej przyczyną jest przebywanie w okolicach bagnistych, zaziębienie, trudy, błędy w dyecie itd. Bardzo korzystnie działają kleiki, kompresy parowe, gorące kąpiele całkowite, parówki nóg, później zawijania tułowia i letnie lewatywy. Aby nie zarazić innych osób, dlatego powinny być wypróżnienia natychmiast zmieszane z kwasem karbolowym, albo chlorkiem wapnia, a zwalana bielizna powinna być wrzucona do gorącej wody z sodą.

Czyrak, wrzodzianka, furunkuł. Mówimy także wrzodzienica, gdy duża, wrzód, ropień, bolączka. Gdy się komu zbuduje wrzód po przebytej kuracyi albo wskutek zupełnej zmiany sposobu życia, trzeba go uważać jako znak samopomocy natury, żywszej przemiany materyi i powitać go z zadowoleniem. Następstwem takiego wrzodu są czystsze soki żywotne, co za tem idzie ogólne polepszenie zdrowia.

D

Daktyle. Należą do owoców najwięcej obfitych w cukier, są bardzo sycące i wydatne, ale za ciężkie dla osób o słabej strawności. Jeżeli się mówi o Arabach, że dziennie spożywają około 10 funtów daktyli, wtenczas nie chcemy przez to powiedzieć, iż niedokrwisty mieszkaniec europejski ma go w tem naśladować. Pewna holenderska panienka, o wychudłym i niezdrowym wyglądzie, przybyła do pewnej wegetaryańskiej (jarskiej) kolonii, gdzie żyło kilku przesadnych jaroszów. Byli to przeważnie ludzie o miernem tylko wykształceniu, którzy mimo to tem więcej byli przekonani o swej nieomylności, że chorą ludzkość zdołają wyleczyć zapomocą surowego pożywienia i fizycznej czyli cielesnej pracy. Panienka owa pracowała tedy codziennie do zupełnego wyczerpania sił, odżywiając się figami, daktylami, orzechami i jabłkami. Skutkiem takiego odżywiania się w kilku tygodniach utraciła jeszcze parę funtów na wadze, co z powodu jej wycieńczenia budziło pewne obawy, więc udała się wreszcie pod opiekę lekarską. Pomimo, że odżywianie takie w gruncie rzeczy jest wspaniałe i chemicznie dobre, to jednak dla osób osłabionych i wychowanych na żywności mięsnej nie jest bez wyjątku przydatnem. Należy jeszcze coś do tego, co wprawdzie posiadają niezepsuci Arabowie, ale nie podupadli Europejczycy. Ażeby to w każdym razie módz dobrze rozróżnić, nie potrzeba jedynie nieco zapału kilku reformatorów żywności, ale także głębszego uświadomienia.

Osoby słabe na żołądek i chore na kiszki, które mało tylko się poruszają, powinny szczególnie być ostrożne przy spożywaniu daktyli; natomiast dla zdrowych stanowią one znakomite pożywienie.

Dalekowzroczność może być powodem pewnych zboczeń w budowie organów wzroku. Przedmiotów z blizka nie widzi się tak wyraźnie jak patrząc na nie z dali. Można temu zapobiedz przez odpowiednie szkła, czego nie winni zaniedbać cierpiący na dalekowzroczność.

Defloracya. Chcąc oświadczyć, że jakaś żeńska istota utraciła swą dziewiczość, zwykło się używać powyżej przytoczonego wyrażenia. Dziewczyna, która jeszcze nie spółkowała, posiada nienaruszoną błonę fałdzistą, zamykającą częściowo wejście do żeńskich narządów. Może ona wszakże przerwać się albo też zaniknąć z powodu różnych okoliczności, jako to przez cielesne wstrząśnienia, jeżdżenie konno, skakanie, jeżdżenie na kole czyli rowerze itp. W gruncie rzeczy nie ma ona jednak żadnego znaczenia i dlatego byłoby niesłusznie a zarazem niegodziwie, ażeby moralną wartość dziewicy oceniać odnośnie do istniejącej właściwości owej fałdzistej błony.

Nieuzasadnionym jest również wyraz „defloracya“, jeżeli chcemy nim oznaczyć „zwiędłość“ odnośnej istoty. Wymyśliła go zaś ta część świata męskiego, która w kobiecie widzi tylko mniej lub więcej urodziwy przedmiot używania, wydający się mężczyźnie jedynie wtenczas najwięcej wartościowym, skoro on sam p i e r w s z y m jego jest właścicielem (zobacz „Dziewicza błona“). Dopóki kobieta będzie tylko w ł a s n o ś c i ą płci męskiej i dopóki nie będzie wolną i sama sobą rozporządzała, dopóty też morał ten, utworzony przez mężczyzn będzie miał dla kobiety swoje znaczenie.

Delirye. Rozumiemy przez to objawiające się przywidzenia czyli urojenia, które powstają wskutek podrażnienia mózgu. Zachodzą one przy gorączce, przy ciężkich rozchorowaniach się systemu nerwowego, nadto przy chorobach zakaźnych, jako też w szale alkoholowym, przy zatruciu mocznikiem itp. W takich wypadkach chory zazwyczaj sam do siebie coś szemra, nie zdołając zdać sobie sprawy ze swego otoczenia, przyczem dokładnie można rozpoznać, że zajęty jest wyobrażeniami, żyjącemi tylko w jego wnętrzu. Jest on wtenczas bardzo wzburzony, przyczem ze strachu albo też złości chce opuścić swe łóżko itp. Gromadzenie się ciepła i napływ krwi do mózgu są wtenczas przyczyną nagłego obłędu i majaczenia.

L e c z e n i e. Polega ono na silnym odwodzie od głowy, wypróżnianiu odbytnicy zapomocą wielkiej lewatywy, silnem tarciu nóg i zimnych okładach brzucha, poczem wkrótce następuje polepszenie. Trzeba także pamiętać o głównej przyczynie czyli chorobie zakaźnej, np. przy ciężkich wypadkach szkarlatyny (płonicy), tyfusu (durzycy) itp. Stosownie do tego należy też zastosować się z leczeniem. Korzystnie działa zawsze wysokie ułożenie głowy z wilgotno-mokrymi zawojami.

Deszczówka (woda deszczowa) jest najskuteczniejszym środkiem, wypięknjającym skórę. Na szorstką, skłonną do małych zapaleń skórę twarzy, a więc na pielęgnacyę „płci skóry“ niema lepszego środka leczniczego jak miękka, czysta woda deszczowa. W zimie zbiera się śnieg; stopiony śnieg jednak należy przecedzić przez białą szmatkę, ponieważ często zawiera pył i inne nieczystości.

Dezynfekcya. Jeżeli byłoby możliwem zachowanie absolutnej czystości i jeżeli nie zachodziłyby żadne materye wydzielinowe, jako też przenoszenia chorób, wtenczas nie potrzebowalibyśmy także żadnej dezynfekcyi. Rozumiemy przez to pewnego rodzaju odczynienie zarazy czyli zniszczenie doprowadzonych szkodliwych pierwiastków obcych. Ponieważ w ostatnich latach bakteryologia (nauka o bakteryach) opanowała wszelkie zakresy działania, więc przez odczynienie zarazy rozumiemy dzisiaj tylko wyniszczenie małych komórek, niewidzialnych dla gołego oka, które jako małe kuleczki (Coccen) i laseczniki (bacyle) znane są całemu światu i zazwyczaj tam się rozwijają, gdzie zachodzi podleganie zepsuciu, brud i choroba. Można je zniszczyć tylko przez pewne, mocno działające substancye (ogólna nazwa stałych postaci materyi, pierwiastków składowych tworzących ciało), do których należą kwas karbolowy, sublimat, chlorek wapna, lyzol, a nadto przez ciepło wrzenia itp. W parze można zakażone szaty wyczyścić, a stałe naczynia uwolnić od zarazków w gotującej wodzie. Najlepszym jednak środkiem dezynfekcyjnym jest nieustanny dopływ świeżego powietrza, które w ogólności przeszkadza gromadzeniu się bakteryi. W pokojach dla chorych, ustępach, miejscach do przechowywania brudnej bielizny itp. należy przeto okna zawsze otwarte pozostawiać i od czasu do czasu postarać się o silniejszy przewiew. Jeżeli prócz tego czyścimy podłogę wodą zaprawioną sodą, a ściany tapetowane wilgotnym chlebem, nadto jeżeli do ustępowych rur często wlewamy gorącą wodę zaprawioną sodą, przytem użytą bieliznę chorych moczymy natychmiast w wodzie zaprawionej sodą, wtenczas rzadko tylko zapotrzebujemy karbolu albo sublimatu. Dotknąwszy się chorób zakaźnych, np. jątrzącego zapalenia ócz u dzieci, powstałego skutkiem rzeżączki (zobacz „Rzeżączka“), którą ich matka jest obarczoną, wtenczas ręce pielęgnarki powinny być niezwłocznie wyczyszczone, ponieważ zarazki owe nadzwyczaj łatwo są przenośnemi, gdzie tylko się dostaną, wszędzie powodują okropne zapalenia. Nasamprzód trzeba więc ręce wyszczotkować mydlinami, potem opłukać je w lyzolu albo też w płynie z rozpuszczonymi Angera pastylkami sublimatowymi. Podobnie należy sobie postępować przy pielęgnowaniu wrzodów wenerycznych. Złe powietrze, niedostateczne zachowanie czystości, jako też nieodpowiednie zachowanie się, a do tego użycie karbolu i sublimatu, nie jest korzystnem zestawieniem i często nie odpowiada głównym naszym dążeniom, zmierzającym do zdrowotności na każdym kroku.

Diabetes insipidus zobacz „Moczówka.“

Dławiec występuje u dzieci między drugim a dziesiątym rokiem życia. Po ogólnem osłabieniu, które ledwo zdoła się zauważyć, występuje nagle w nocy podczas snu gwałtowny kaszel, spowodowany pewnemi wypocinami nagromadzonemi w krtani. Głos staje się ochrypły i dzieci walczą z brakiem powietrza. Jeśli wypociny owe się pomnażają, grozi dziecku niebezpieczeństwo uduszenia. Najczęściej nawiedza choroba ta dzieci silniejsze. Wielu lekarzy zalicza dławca do dyfteryi.

L e c z e n i e. Jeśli dziecku udzieloną zostanie natychmiastowa pomoc, można nieraz jeszcze życie uratować. Ale jak to jest możliwem, jeśli podobny wypadek zaskoczy rodziców w nocy niespodziewanie?!

Zjawią się wzwyż opisane oznaki, należy natychmiast przygotować gorącej wody i urządzić kąpiel o ciepłocie 35 do 40 stopni z zimnymi okładami na głowę; następnie owinąć dziecko w suchą kołdrę, w danym razie z bańkami cieplanemi, aby wywołać poty. Później półkąpiel o ciepłocie 28 stopni Cels. i powoli ciało ochładzając do 24 stopni, dobrze je wycierać mniejwięcej przez trzy minuty.

Również na krtań należy stosować często zmieniane zimne okłady i ciepłe owinięcia nóg, wlewki do kiszki itp. Jeśli niebezpieczeństwo uduszenia się wzmaga, jest dobrze przez podanie łyżeczki olejku rycynusowego albo ciepłej wody z oliwą lub solą, wywołać wymioty; uwalnia się przez to krtań i następuje ulga. Przy istniejącej słabości serca, leczenie przedstawia się nieco trudniej; co do rodzaju i sposobu należy zasięgnąć porady lekarskiej, nigdy nie działać na własną rękę. Jeśli gorączka przeminęła i nastąpiło polepszenie, wtenczas wskazanem jest stosować ścisłe ciepłe owinięcia krtani, jak również zlewania grzbiety o ciepłocie 14°; przez to rozcieńcza się nagromadzoną zawartość i powoduje czynność organu. W przypadkach uduszenia należy wykonywać b i j ą c e m i ę s i e n i e pleców i piersi, a jako ostateczny środek pozostaje operacya, polegająca na r o z c i ę c i u k r t a n i.

Dolegliwa menstruacya, regularność, miesiączka zobacz „Dysmenorrhoea."

Dolegliwości oddechowe. Choroby narządów oddechowych, serca, zbieranie się gazów w żołądku i kiszkach, otyłość itd. mogą wywołać dolegliwości oddechowe naciskiem na płuca, utrudnianiem ich rozciągania się (np. gdy w opłucnej nagromadził się pot, lub gdy przepona wciskaną zostaje ku górze). Płuca mogą być zupełnie zdrowe, a mimo to hamowane w swej działalności. Należy zbadać przyczynę dolegliwości i starać się ją wyleczyć. Gimnastyka oddechowa pomaga w każdym razie.

Douglasa przestrzeń zobacz „Przestrzeń Douglasa."

Dreszcze. Są one często wstępem do ciężkich chorób, np. przy zapaleniu płuc, gorączce połogowej itp., albo powstają też po silnych podnieceniach umysłowych, a objawiają się silnem uczuciem zimna, wskutek zaburzeń w krążeniu; mimo zaś zimnej skóry i sinych warg, wewnątrz organizmu jest już gorączka. Te zaburzenia w cyrkulacyi krwi usuwa się najlepiej ciepłą kąpielą całkowitą, która jednak, niestety, nie może być tak

szybko urządzoną, jak tego nieraz wymaga potrzeba. Następnie należy podłożyć gorące flaszki, owinięte w wilgotne chustki (5—6 flaszek), podać choremu do wypicia herbaty z kwiatu lipowego i obmyć go ciepło. Wówczas dreszcze zaczną coraz bardziej ustawać i skóra, której naczynia były skurczone, zacznie się krwią wypełniać, poczem następuje ulga.

Drętwa karku zobacz „Kurcz mięśni karkowych."

Drgawki zobacz „Konwulsye."

Drgawki dziecięce. (Eclampsia). Wyraz ten oznacza pewien rodzaj kurczy, zwanych także „rzucawką", występującą nie tylko u dzieci, ale u położnic i ciężarnych. Przy utracie przytomności, występują podrywania w pojedyńczych grupach mięśni, przy napadach silniejszych zaś nawet w dowolnych mięśniach całego ciała, skutkiem czego powstaje ogólne osłabienie. Oczy przewracają się; kolor twarzy zmienia się; czasem występuje uśmiech, o którym chory nie wie; członki się wyginają. Wielką skłonność ku temu okazują dzieci słabowite nerwowych rodziców, w pierwszych latach życia, — a złe trawienie, przestrach, zmiana temperatury mogą wywołać u nich napady kurczowe. Gdy dzieci całemi godzinami pozostają z przewróconymi oczyma, wygiętymi członkami w stanie bezprzytomnym, nazywamy to „cichą rzucawką." Takie napady rzadko wprawdzie powodują śmierć, ale przy ogólnym złym stanie zdrowia, wytwarzają wielkie wycieńczenie.

Przedewszystkiem unikać trzeba wszystkiego, co powoduje rozdrażnienia. Dzieciom osłabionym pokarmem flaszkowym przeznacza się zdrową mamkę, starszym zaś daje się odpowiednie, posilające pożywienie jak: ośle mleko, które dzieci lepiej znoszą i trawią, domieszkę mleka roślinnego Dr. Lahmanna (z powodu swej przymieszki soli odżywczej), lekko strawne owoce: świeże lub duszone owoce, czysty sok malinowy; przy zatwardzeniach zaś: sok wiśniowy, kompot z jabłek, Dr. Lahmanna biszkopty z soli odżywczej, zupy korzonkowe, kaszę owsianą, ale żadnych jarzyn, ani gęstej papki, zgoła żadnego mięsa, rosołu, żadnej kawy. Następnie powinno dziecko dużo biegać na świeżem powietrzu, po lesie, bawiąc się tu piaskiem, latając na bosaka po łące, ogrzanej promieniami słonecznymi; nocą dawać chłodzące okłady brzuszne i codziennie jednę lub dwie kąpiele gorące o ciepłocie 37° C, po których można robić chłodniejsze zlewania. Gdy cały organizm dziecka się wzmocni, ustaną z czasem i napady drgawek.

Przy takim napadzie rozpina się dziecku sukienki, dostarcza świeżego powietrza, naciera mokremi chustkami nóżki i rączki, potem okłada się rozgrzanemi, ale nie zbyt gorącemi kamionkami. Także lekkie, letnie wlewki przyczyniają się do skrócenia napadów. Jeśli po ciężkim napadzie, przy uporczywej bezprzytomności wymaga tego potrzeba, zmywa się ciałko ciepłą wodą octową.

Drgawki u brzemiennych (Eclampsia) występują często nagle, a jeszcze częściej zdarzają się u osób otyłych. Jeśli silne te napady powtarzają się jeszcze przed połogiem, powodować mogą wkrótce śmierć. Sądzą, iż napady te odnoszą się do kobiet z podrażnionemi nerkami; stwierdzono

jednak, iż nie mamy na to zawsze pewnych danych. Napady te występują z ogromną gwałtownością i przedstawiają widok straszny. Część akuszerów upatruje jedyne zbawienie w możliwie najszybszem, sztucznie zastosowanem rozwiązaniu; rzeczywiście bowiem po wydzieleniu się płodu z żywota matki, napady po największej części ustają; drudzy zaś dlatego ryzykować nie mają odwagi, gdyż każde z operacyą połączone podrażnienie nerwów, wytwarzając straszniejsze boleści, podnosi niebezpieczeństwo życia. Zaleca się więc spokój, odurzanie chloroformem, zimne okłady głowy, wstrzykiwanie morfiny; środki te wprawdzie łagodzą i powstrzymują ból, ale tamując przemianę materyi, nie leczą radykalnie. Więcej ulgi przynoszą gorące kąpiele w pauzach z następującem otuleniem dopodpachowem, silne nacieranie nóg zimną wodą i okładanie gorącemi kamionkami, obfite lewatywy wypróżniające z następującą potem zimną stałą wlewką, gorąca herbata lipowa w celu wytwarzania miękkiego potu; należyte przewietrzanie, o czem się tu zwykle zapomina, jest także potrzebne. Takie zabiegi przyspieszają również rozwiązanie. Po przebyciu słabości jest konieczną jeszcze kuracya wzmacniająca, aby się choroba nie powtórzyła.

Duch ludzki, jego wpływ. Nasamprzód powinniśmy dać określenie pojęcia „duch.“ Podług jakichże zapatrywań mamy go określić? Czyż mamy powiedzieć po chrześcijańsku „duch jest to iskra Boża, tchnienie Boże?“ Czyż mamy powiedzieć: „Duch jest najsubtelniejszym wytworem ziemskich sił — najdelikatniejszą elektrycznością?“ „Duch jest elementem działającym, odróżniającym nas od zwierząt?“ Określenie może wypaść jak sobie chce, rzeczą jest pewną, że duch stoi ponad wszystkiemi niższemi siłami, duch panuje więc nad wszystkiemi czynnościami naszego ciała. W chorobie silny duch ujawnia się w zbawienny sposób, ucząc nietylko cierpliwości, panowania nad sobą, oderwania myśli od cierpień, lecz potrafi on nawet wywołać nieczułość na przykre cierpienia. Oby wszyscy ludzie nauczyli się duchowo panować w ten sposób, dużo nędzy i niedoli możnaby usunąć przez to z drogi życia. Weźmy za wzór życie szlachetnego człowieka, który potrafi zawsze opanować nizkie popędy. Człowiek taki nie uniesie się nigdy gniewem, nie wie co to nizka, czysto zmysłowa miłość, fizyczne i inne cierpienia nie wpływają nigdy na jego sąd i zapatrywania, nie potrafią zgnębić jego ducha — duch świeci mu jasno i łagodnie, chroni jego istotę od ciemności, a dla otoczenia jest prawdziwem dobrodziejstwem. Człowiek taki umie zapanować nad fizycznemi cierpieniami, ograniczyć je, pozbawić ich kolcy i cierni. Szczęśliwy ten, u którego duch taki obierze swe siedlisko — ale to szczęście może każdy z nas osięgnąć przez trud i pracę nad sobą samym.

Durzyca (tyfus). Złe stosunki życiowe, niedostateczne odżywianie, spożywanie złej wody, — wszystko to wpływa na rozwijanie się łatwo przenośnego jadu durzycowego. Siedliskiem tej choroby jest jelito, w którem rozwijają się wrzodziki. Towarzyszą temu gorączka, nieprzytomność, rzadki stolec, ból głowy itd. Przy odpowiedniem leczeniu już w drugim tygodniu następuje zmiana na lepsze, a w przeciwnym razie choroba prze-

wleka się kilka tygodni. Rozróżnia się durzycę plamistą i brzuszną.

Leczenie. Rozumnem odżywianiem można zapobiedz tworzeniu się jadu durzycowego. Przedewszystkiem czystość i codzienne półkąpiele o 37° C. z chłodnem zlewaniem, — odpowiednio do stanu gorączki i sił chorego, letnie okłady brzuszne i wlewki nie tylko przynoszą ulgę, ale częstokroć przywracają zdrowie. Należy unikać stałych pokarmów, które drażnią jelita i powodują krwawienie lub pęknięcie wrzodów, upływających do jamy brzusznej. Wystarczające pożywienie w takich przypadkach stanowią gęste zupy, orszada, sok cytrynowy i borówczany. Pragnienie można gasić czystą wodą, zmieszaną z powyższymi sokami. Z czasem można przyjmować łyżkami zdrowe, surowe mleko. Bielizna chorego na durzycę winna być prana w wodzie z rozpuszczoną sodą, a okna pokoju, w którym chory się znajduje, o ile możności, jak najwięcej otwierać.

Duszność zobacz „Astma."

Dwupłciowiec. Osobniki, których płciowość niewyraźnie jest oznaczoną, przedstawiające wpół kobietę i wpół mężczyznę, nazywają się dwupłciowcami. U niektórych zewnętrzne organa płciowe są niedostatecznie rozwinięte, u innych znowu są poszlaki obu płci; tak np. człowiek zewnętrznie mężczyzna, lecz ze skłonnościami kobiecemi, o zmarniałym męskim członku i nierozwiniętej macicy w miednicy itd. Są to nieszczęśliwe istoty, nie zdolne swe uczucia pogodzić z otaczającym je światem. Pewne zadowolenie z życia mogą jeszcze znaleść, jeśli przez wyższe wykształcenie zdołają się wznieść ponad poziom ogółu. Dzieci, rozpoznane jako dwupłciowe, wymagają zupełnie innego wychowania. Wyszukanie odpowiedniego zajęcia dla nich chroni przed niebezpieczeństwami. Źle wychowane natomiast o nadmiernej popędliwości płciowej należy umieszczać w jakim zakładzie.

Dyagnoza. Zowiemy tak rozpoznawanie chorób czyli zasadniczych przyczyn wszelkich chorobliwych objawów. Jeżeli dyagnozę zestawia się według gruntownych wiadomości naukowych, albo też znowu opiera ją na wyraźnem wnioskowaniu i logicznych czyli ściśle rozumowanych mniemaniach, wtenczas stosownie do zachodzących okoliczności może ona być znacznym czynem duchowym. Atoli powierzchowne tylko ocenianie, jako też dążność poszczególnych lekarzy do stawiania niespodzianych dyagnoz, nie licząc się wcale z rzeczywistością, uważać należy za postępowanie godne nagany, powodujące niejedno niebezpieczeństwo. W ludzkiem ciele zachodzą wypadki, które dotąd nie znalazły nazwiska ani też oznaczenia. Jest to więc jedynie odpowiednie prawdzie i znamionuje o rzeczywiście głębokiem badaniu, jeżeli blizkich twierdzeń zupełnie unikniemy, a od stanowczych dyagnoz w niejasnych wypadkach także całkowicie się powstrzymamy. Przy uprawianiu lecznictwa działającego tylko środkami fizykalno-dyetetycznymi, wiadomo każdemu lekarzowi, co nasamprzód ma czynić także w wypadkach niejasnych, ponieważ nie czeka on na możliwość, po-

dobnie jak allopata (leczący środkami przeciwdziałającymi), ażeby mógł niezachwianą dyagnozę stawić zaraz na początku jakiejkolwiek choroby. Rozumie się, że w późniejszym rozwoju choroby jest dyagnoza nie tylko niezbędną, ale w dalszym ciągu pielęgnowania posiada nawet nieoszacowaną wartość. Osoba nieobeznana w tych sprawach powinna atoli wystrzegać się stawiania przedwczesnych dyagnoz! Jest bowiem wprost nie do uwierzenia, co częstokroć dzieje się ze strony osób niezdolnych do wydawania oceny.

Skoro jaka kobieta chce zbadać chorobę jednego ze swych członków rodziny, natenczas przedewszystkiem winna dążyć do rozpoznania jej przyczyny, a później starać się stwierdzić siedzibę cierpienia (o ile to nielekarzowi jest możliwem)! W dalszym ciągu musi obserwować zewnętrzne znamiona, które do ocenienia zupełnego stanu człowieka wielkiej są doniosłości. I tak np. należy baczyć na cerę twarzy — czy jest bladą, płową, zaczerwienioną — czy źrenice są rozszerzone, albo czy gardziel zaogniona (zobacz tablicę nr. 8 i 11), nadto czy górne powieki się zwieszają albo też czy u dolnych powiek powstały woreczki; zważać także należy czy oddech jest krótki, przyspieszony, albo czy rzęzi na piersiach, jako też czy chory zajmuje wygodną postawę (czynną), albo wątłą, niewygodną (bierną) i wiele innych. Przy bólu uszu i szyi chwytają się małe dzieci za główkę, a przy kolkach w kiszkach wciągają pod siebie nóżki, gdy tymczasem cierpiące na serce przeważnie kładą się na lewą stronę itp. Wszystko należy pilnie przestrzegać i oznajmić lekarzowi.

Dychawica zobacz „Krótki oddech“ i „Astma.“

Dyeta. Kto chce przepisywać dyetę, winien przedewszystkiem studyować nieco naukę o odżywianiu! Dlatego też umieściliśmy w książce naszej tak obszerny rozdział o odżywianiu, ażeby każda żona i matka miały sposobność, niedomagania swej świadomości wypełnić, a zarazem usunąć stare przesądy. Tak więc nie może istnieć ż a d n e pielęgnowanie bez dyety, a równocześnie niema wyzdrowienia bez poprawienia krwi i dobrze obmyślonego dopływu najpotrzebniejszych materyi spożywczych! Rzeczony artykuł w części pierwszej należy więc uważnie przeczytać.

Mówi się ogólnie o dyecie prawidłowej, żołądka, jako też o dyecie dla dzieci, dla krwawiących się, nadto dla chorych na kiszki i raka itp. Wszystkiego bliższego dowiemy się z osobnych rozpraw o poszczególnych chorobach.

Znane są także kuracye winogronami, cytrynami, maślanką, serwatką czyli żętycą, jako też kuracye suche, wzmacniające, odciągające itp. Ponieważ doświadczenie nas uczy, że zapomocą jadła można tłuszcz usuwać albo go powodować, jako też wytwarzać albo leczyć blednicę itp., więc z pewnym skutkiem nauczono się korzystać z regularnego i pomnożonego używania pewnych środków spożywczych, albo znowu całkowitego ich zaniechania. Tego rodzaju kuracye są z pewnością więcej polecenia godne, aniżeli wszelkie leczenia arsenowe, nacierania trującemi maściami, picia gorzkiej wody itp.

Dyfterya, błonica. Teraz nie uważa się jej więcej jako miejscowy ból gardła, ale jako niebezpieczne cierpienie ogólne, objawiające się szczególnie przez wypociny u dzieci w krtani, a nadto jest bardzo zakaźną. Szarożółty i brudny pokład o nieprzyjemnej woni pokrywa migdałki, języczek i gardziel, przyczem w wypadkach zagrażających życiu rozciąga się także do krtani i może spowodować uduszenie. Przebieg dyfteryi jest rozmaity, z gorączką lub bez gorączki, a nadto pojawia się chętnie w następstwie po szkarlatynie. Można rozróżniać lżejsze i niebezpieczniejsze wypadki, jednak zawsze trzeba pamiętać, że każdy początkowo lżejszy wypadek może zamienić się w niebezpieczny. Całemi dniami są już dzieci poprzednio niechętne i zmęczone, poczem następują uciążliwości przy łykaniu, wymioty, ból głowy, gorączka, jako też majaczenie. Częstokroć zostaje pokład wykrztuszony lub też wymiotowany, jeżeli zaś nastąpi zakażenie krwi, wtenczas pojawiają się napady zimnicy, krwotok z nosa, obojętność, a wkońcu w razie złego zakończenia paraliż serca i śmierć. W łączności z dyfteryą zapada nieraz chory na zapalenie nerek, ubezwładnienie mięśni gardzielowej, krtani, często gęsto nawet ubezwładnienie mięśni oczu. W razie niebezpieczniejszych epidemii często dzieci umierają po upływie 3 do 4 dni, a statystyka leczenia wykazuje śmiertelność od 30 do 60%.

Fig. 174. Badanie gardła.

Najlepiej dojrzewają zarodki dyfteryi w okolicach mglistych i położonych w nizinach, a dzieci o wielkich migdałkach i częstych nieżytach w przewodach tchawicy bardzo łatwo zapadają na tę niebezpieczną chorobę, jako też jeżeli cierpią na niedostateczne trawienie i mają niezdrową krew. Kto dzieci pielęgnuje i odżywia według naszych zasad, a w wypadkach choroby stosownie do nich się obchodzi, rzadko tylko doczeka się przeciwnych skutków, pomimo że wśród wszelkich możliwości zachodzą pojedyńcze smutne wypadki, gdzie pomoc ludzka wprost jest bezsilną.

Śmiertelność zapadłych na dyfteryę przy fizykalno-dyetetycznem pielęgnowaniu wynosi zaledwie 10%, co znaczy, że przy leczeniu zapomocą medycyn, bez użycia wody i z operacyą umiera na sto chorych dzieci niejednokrotnie aż 60, gdy tymczasem przy pielęgnowaniu zapomocą wody, dyety i innych naturalnych środków leczniczych umiera zaledwie 10 dziatek. Ażeby kobietom dopomódz do prawidłowego rozpoznania chorób gardłowych u członków rodziny, wykonaliśmy barwną tablicę, która umożliwia każdemu rozróżnienie zapalenia gardzieli i zwykłego nabrzmienia migdałów od owrzodzenia migdałków i pokładu dyfterycznego czyli błoniczego. (Zobacz tablicę 11).

Przy obserwowaniu otwartej gardzieli trzeba starać się stwierdzić właściwości pojedyńczych części, i to czy podniebienie miękkie i języ-

czek są zaczerwienione albo też nabrzmiałe, czy migdałki podpadająco wystają, czy sprawiają dolegliwości przy połykaniu, czy przy tylnej ścianie gardzielowej przyczepiony jest śluz szary i lepki, albo też czy migdałki, których powierzchnia u niektórych osób bardzo jest zagłębiona i nierówna, zawierają białawe czopki, jako też czy migdałki i języczek pokrywa brudny pokład, wydzielający nieprzyjemną woń. Jasne te czopki widziane pojedyńczo, uważane bywają przez nieświadomych jako „dyfterya“, chociaż są tylko niewinnemi wypocinami, często pojawiającemi się przy zapaleniu migdałków. Przy nieżytach gardzieli i nosa również niejednokrotnie pojawia się nagromadzenie śluzu, mogące w razie kiepskiego oświecenia złudzić nas, iż to są wypociny. Zapalenie gardła z jasnym wrzodem, zupełnie jak wskazuje figura 3 na tablicy 11, nie można usunąć zapomocą płukania, krząkania, ale pozostaje ono trwałem i szczególnie j e d e n migdałek doprowadza do znacznego opuchnięcia. Jest również dolegliwszem aniżeli inne. Stosownie do pojawienia się tychże znamion mamy więc do czynienia albo ze zwykłem „zapaleniem gardła“ połączonem z mniej lub więcej silnem opuchnięciem migdałków, albo też z owrzodzeniem migdałków, lub rzeczywistą dyfteryą.

Fig. 1 na tabl. 11 wskazuje nam prawidłową gardziel z częściami nieomal równo zabarwionemi i nieznacznie tylko wystającymi migdałkami. Z taką prawidłową gardzielą należy porównać chorego, ażeby o chorobliwych zmianach posiadać dostateczną pewność i każdą nową odmianę u chorego natychmiast zauważyć.

Należy tedy przedsięwziąć badanie gardła, jak figura 174 wskazuje, trzeba jednak postarać się o dostateczny dopływ światła i niechaj dziecko wypowie głoskę A, ażeby zarówno języczek, jako i łagiewka podniebieniowa się podniosły, przez co zyskamy lepszy wgląd do wnętrza. Grzbiet języka stłoczymy zapomocą szklanej łopatki lub też trzonka srebrnej łyżeczki. Badanie należy wykonać szybko i zgrabnie, gdyż w przeciwnym razie zwłaszcza dzieci łatwo się niepokoją, płaczą i opierają, albo też z powodu doprowadzania łyżeczki zbiera im się na wymioty.

L e c z e n i e. W razie gorączki i zapalenia gardła natychmiast należy przedsięwziąć okłady szyi i wykonywać zawoje tułowia, które według stopnia ciepła zmieniać wypada co pół godziny albo też co godzinę. Jeżeli zachodzi wyraźny pokład, trzeba gardło raz na godzinę wystrzykać cytrynową wodą o mniejwięcej 23° C., a nadto codziennie dać kilka mniejszych, lecz chłodnych lewatyw. Pożywienie składa się tylko z świeżych owoców, w głównej mierze zaś z pomarańczy i jabłek, a nadto z kleików i zup korzonkowych, nigdy zaś mleka. Zanim choroba znaczniejsze przybierze rozmiary, albo też zajdzie nawet większe niebezpieczeństwo, trzeba wykonywać p a r o w e albo też c i e p ł e n a s i a d ó w k i o 40° z następującem ochłodzeniem do 20° C. Nadzwyczaj korzystną jest również p a r ó w k a w ł ó ż k u z wytworzeniem potu. Jak i kiedy należy jedno lub drugie zastosować, rozstrzyga odnośny czas i musi oznaczyć lekarz.

Skoro nic nie można odkaszleć albo też gdy zachodzi niebezpieczeństwo uduszenia, wtenczas znamienicie służy zimna woda, ponieważ zniewala organizm do większych nadwerężeń i podnieca pewne partye nerwowe. I tak np. przy oblewaniu grzbietu wywięzuje się silniejszy kaszel. Podobnie jak przy krupie, dławcu, powoduje ratunek wykaszlenie skór z krtani, tak samo dzieje się przy dyfteryi, jeżeli dotarła do dolnych części szyi. Niechaj więc nikt nie obawia się lodowato-zimnej wody, jeżeli dziecku grozi niebezpieczeństwo uduszenia. Chcąc natomiast zapobiedz możliwemu osłabieniu serca, należy poprzednio tą samą wodą przedsięwziąć obmywanie piersi, gdy tymczasem nogi trzeba włożyć do gorącej wody.

Wszystkich jednak znamiennych szczegółów przy pielęgnowaniu podobnie chorych nie można tutaj przytoczyć. Nadmienić tylko wypada, że podczas zimy należy zostawić otwartą przynajmniej połowę okna, a prócz tego często zmieniać bieliznę i powłoki z pościeli, jako też nie wolno scierpieć, ażeby istniały jakie zapachy w pokoju, w którym przebywa chory. Trudna to sprawa pielęgnowanie ciężko chorych i również trzeba się tego nauczyć. Każda pielęgnarka poprzednio sama powinna wypłukać gardło cytrynową wodą i zawsze myć ręce, skoro opuści pokój chorego; oddychać także nie powinna nigdy bezpośrednio przy chorym.

Jeżeli pokład już od kilku dni istnieje, natenczas przy dzieciach jeszcze nierozumnych należy wykonywać inhalacye parowe. Można temu łatwo zaradzić, jeżeli do buzi włoży się wąż gumowy z parowego aparatu. Kompresy parowe na szyje także są bardzo skuteczne. Wychwalaną bywa również gorąca kąpiel całkowita z suchemi otuleniami. Mamy więc liczne zastosowania, tylko i u nich polega wszystko na wybraniu stosownej chwili i rodzaju wykonania, co znowu zależy od wieku, siły i stopnia odnośnej choroby. Lecz dość często zachodzą także wypadki, że rodzice nie domyślając się choroby ich dziecka, pomimo że takowe od kilku już dni obarczone jest dyfteryą, nic nie przedsiębiorą w celu zwalczania tego niebezpiecznego wroga i niestety nie zwracają nań dostatecznej uwagi. A więc matki, ćwiczcie się w badaniu gardła i pilnie studyujcie nasze barwne tablice!

W ten sposób „anioł-dusiciel dziecięctwa“ wkrótce utraci postać straszydła, jeżeli matki w podany tutaj sposób wytoczą mu walkę.

W czasie rekonwalescencyi (powolnego powrotu chorego do zdrowia) zachodzi także często nagłe osłabienie serca, należy przeto na to baczyć, ażeby zapomocą prawidłowego odżywiania, świeżego powietrza i miernego jako też łagodnego leczenia wodą, brak sił o ile możności przysporzyć. Tylko u bardzo słabych nadają się mocne okłady brzucha o 24° C. zamiast zawoi tułowia, całkowite obmywania wykonywane codziennie z rana, a nad wieczorem wycieranie plec o 20° C. itp. Dozwolonem jest również pożywanie przegotowanego mleka i zupy z kaszy owsianej, a zamiast kleiku powidła, owsiane biszkopciki, sałata z sokiem cytry-

nowym, świeże jagody i jabłka, przytem nie należy zapomnieć o dostatecznem przewietrzaniu.

Dymienica. W razie zapalenia i ropienia się gruczoły lędźwinowe chętnie nabrzmiewają w okolicy nóg i przy miednicy. Lecz istnieje także złośliwe ich zapalenie, jeżeli je poprzedziło zakażenie płciowe. W takich wypadkach długo pozostają twarde i wielkie, a tylko rzadko ropieją. Można to zauważyć przy weneryi czyli syfilisie.

Leczenie. Rozumie się, że przedewszystkiem trzeba starać się wykorzenić cierpienia przyczynowe. Bolące dymienice najkorzystniej uśmierza się ciepłymi okładami, jako też zachowaniem spokojnego ułożenia. Jeżeli zachodzi obawa ropienia się, wtenczas można polecić gorące przyparki i ciepłe kąpiele nasiadowe, trwające za każdym razem przynajmniej kwadrans.

Dysmenorrhoea (dolegliwa menstruacya). Pod chorobliwą menstruacyą wspominamy także regularność dolegliwą. Wyraz powyżej umieszczony wzięty jest z greckiego, a ponieważ często zachodzi w książkach kobiecych, przeto i tutaj musieliśmy znaczenie jego objaśnić, chociaż dla osób nieobeznanych w ogólności nie ma żadnego znaczenia.

Dyspepsya. Słowem tem oznaczamy pewną chorobę żołądka, która powstaje z powodu zmiany soku żołądkowego, a nadto przez zmniejszenie poruszeń żołądka. Sok żołądkowy natomiast składa się z kwasu solnego, wydzielin gruczołów żołądkowych i płynu powstającego z doprowadzonego pożywienia. Jeżeli kwas żołądkowy zawiera zanadto kwasu solnego, wtenczas powstaje zgaga; gdy zawiera go jednak zamało, odczuwamy brak apetytu. Najczęstszemi przyczynami tego rodzaju dolegliwości żołądkowych są słabości gruczołów i mięśni, albo też osłabienie nerwów. Znamiona tego rodzaju cierpień zachodzą przeto u osób anemicznych czyli niedokrwistych, skrofulicznych czyli cierpiących na obrzmienie gruczołów limfatycznych i neurastenicznych czyli obarczonych niemocą nerwową.

Jeżeli nie można udowodnić złego składu soku żołądkowego, chociaż mimo to istnieją tegoż znamiona, jako przepełnienie żołądka, brak apetytu, palące odbijanie się, gazy żołądkowe (ponieważ spożyta żywność nieprzerobiona zbyt długo pozostała w worku żołądkowym skutkiem niedostatecznego poruszania się ścian mięśniowych), wtenczas mówimy o nerwowej dyspepsyi. Głównem jej znamieniem jest niestałość czyli zmienność. Człowiek nerwowo dyspeptyczny np. dzisiaj uczuwa silne ciśnienie w żołądku po pożyciu dwóch kęsów biszkoptu, gdy tymczasem jutro mimo czterech klusek posłanych do żołądka czuje się zdrowym; całemi tygodniami nie odczuwa najmniejszych uciążliwości, poczem nagle zjawia się pewien okres czasu, w którym wszystko mu szkodzi, jako też wszystko powoduje uciążliwości. Jej leczenie jest nadzwyczaj powolne.

Leczenie. Głównem zadaniem w tym wypadku jest uregulowanie dyety, zmiana sposobu życia i ulepszenie krwi. Bliższych szczegółów dowiemy się pod „Choroby żołądka.“

Dyspnoea. Rzeczonym greckim wyrazem oznaczamy uciążliwe oddechanie, spowodowane przez choroby płuc, opłucnej i przełożenie kanałów oddechowych (krup czyli dławiec, dyfterya, konwulsye oskrzeli itp.) Atoli choroby serca, gromadzenie się wody w jamie brzusznej, wielkie nabrzmienia itp. również powodują uciążliwe oddechanie czyli tak zwaną dyspnoeę. Wielką ulgę natomiast częstokroć sprawiają przewietrzanie, wyższe ułożenie tułowia, wypróżnienie odbytnicy, rozcierające mięsienie plec, zimne kompresy serca, gorące kąpiele nóg, podniecające środki spożywcze (kwaskowate pomidory, świeże ogórki w surowym stanie, sok cytrynowy, woda selterska zmieszana nieco z sokiem owocowym, lody owocowe, chińska herbata itp.), naturalnie że wszystko należy dobierać według zachodzącej choroby

Czem więcej odnośny chory przywykł do wymienionych codopiero środków spożywczych, tem większy jest ich skutek.

Dyspozycya. W lecznictwie oznacza ten wyraz skłonność do pewnego rodzaju choroby. Na czem ona jednak polega w pojedyńczych wypadkach, nie można było dotąd niestety stwierdzić.

Dziąsła obrzmienie, zapalenie. Powstaje ono najczęściej u kobiet i dzieci. Wskutek drażnień różnego rodzaju, gnilizny zęba i powodów często niestwierdzalnych następuje zapalenie otoczenia korzeniowego, które wydziela ropę. Jeśli ta ostatnia upływa do jamy ustnej, następuje wkrótce ulga; w przeciwnym razie uczuwa się silne bóle, dreszcze gorączkę i ogólną słabość. Wyleczyć zapalenie dziąsła i zepsutego zęba można również przez otwór uczyniony w ostatnim. Jeśli jednak brak cierpliwości na podobne długotrwałe leczenie, nie pozostaje nic innego jak wyrwanie zęba przez dentystę. Chłodne okłady na policzki, gorące kąpiele nóg, wypróżnienie kiszki, zimne owinięcia tułowia działają tutaj skutecznie. Powtórzenie podobnych bólów zębów można zapobiedz przez częste używanie gorących łaźni powietrznych, wycieczki za miasto i przez odżywianie utrzymujące krew w dobrym stanie. (Zobacz „Odżywianie“ w części I).

Dzieci wychowanie zobacz „Wychowanie dzieci.“

Dziecięca cholera zobacz „Cholera dziecięca.“

Dziedziczność. Znaną jest rzeczą, iż rodzice przenoszą na swe dzieci tak umysłowe jak fizyczne właściwości. Niestety przenoszą także i skłonności chorobliwe. Odnosi się to do gruźlicy płuc, raka, chorób nerwowych, a dotychczas nie udało się wykazać, na czem właściwie zasadza się ta dziedziczność. Widocznie komórki ciała okazują ku temu przejmowaniu skłonność i nazywamy to „odziedziczeniem“, które jednak nie ma nic spólnego z zakażeniem się chorobą. — A więc musiałyby wszystkie dzieci umierać na choroby rodziców? Bynajmniej, na wrodzoną skłonność bowiem oddziałują i wpływy codziennego życia. Trafne zastosowania mogą złe skłonności usunąć lub też dobre spotęgować. I tak niejeden słabowity syn suchotniczej matki przez wojskowe wychowanie nabył sił młodzieńczych, a starszy o zdrowych płucach zmarł na uwiąd. Dlatego nie traćmy nadziei i wychowujmy słabowite dzieci chorych rodziców przepisowo

i wzmacniajmy ich organa. To samo odnosi się także do choroby raka. Gdy jednak takim słabowitym dzieciom uszczuplamy powietrza i dobrego pożywienia, to niezadługo z drzemiących skłonności wyrodzą się choroby.

Dziewica (Panna). Dziecko, rozwinięte na dojrzałą dziewczynę, nazywa się dziewicą lub panną. (Prócz tego oznacza się także stan płciowej nietykalności mianem „dziewictwa“). Jest to więc wiek rozwoju płciowego, który ze względu na swoje zmiany w ciele, ma wielkie znaczenie dla przyszłego życia kobiety. W czasie od 14—16 roku życia rozpoczyna się wydalanie jajka z jajnika i w łączności z tem także miesięczne wydzielanie z macicy. Piersi nabrzmiewają i są często całymi miesiącami bardzo bolesne. Ciało przybiera pełne kształty i staje się piękniejszem i wkrótce okazuje wymowne kształty kobiece. Dziewczęta tracą dziecięcą bezstronność, stają się wrażliwemi, nieśmiałemi, marzycielkami; jeśli są skłonne do chorób, to także sentymentalnemi. Wówczas matka nie powinna niecierpliwić się przy nich, lecz powinna na nie zwracać uwagę, być dla nich prawdziwą kochającą przyjaciółką, której dziewczęta powierzają najchętniej swe małe tajemnice. Ale, jak rzadko się tak dzieje! Po największej części żądne miłości w tym wieku dziewczęta tulą się z marzycielską miłością raczej do obcych kobiet, niż do własnych matek. Wina leży po stronie matek, które nie umiały kierować młodymi umysłami i pielęgnować ich. Niechaj to upomnienie będzie dla nich nową zachętą. Ostrożnie, ale otwarcie należy wtajemniczyć dziewczynkę w zmiany ciała, wytłomaczyć jej istotę miesiączki i ciąży, aby wobec naturalnych przemian, zamiast ze spokojnem zrozumieniem, nie postępowała z bojaźliwą ciekawością i przez to, aby się wkrótce nauczyła chronić przed cielesnemi szkodliwościami. Należy je zaprawiać do tego, aby żyły według zasad hygienicznych i właśnie w czasie rozwoju ciała używały ruchu i uprawiały rozmaite sporty. Jak dzieciom, pozwalać także i piętnastoletnim dziewczętom grać w piłkę na wolnem powietrzu, pozwalać im pływać, wiosłować, jeździć na kole, ślizgać się itd., a nie wymagać od nich nigdy spokojnego, cichego siedzenia, wymuszonego spokoju, który u młodych osobników przedstawia się bardzo nienaturalnie. Jako z „młodymi ludźmi“, którzy chcą się rozwijać i swobodnie działać, należy postępować też z dorastającemi dziewczętami, a nie krępować ich ani fizycznemi, ani moralnemi sznurówkami. Lekkie ubranie, równie, jak swobodne piękne obyczaje, staranne wykształcenie umysłu, a nie jednostronna tresura ducha, — to da kiedyś dzielne, zdrowe matki i pod każdym względem użyteczne obywatelki. Oby dom i szkoła zechciały się kierować tymi punktami wytycznymi!

Najczęstszemi zaburzeniami zdrowia w tym wieku są: blednica, wstrzymany wzrost, przedwczesny rozwój, skrofuloza (skrofuły, zołzy) i wszystkie te choroby, które powstać mogą przez wspomniane stany. Nie rzadko występuje już u 12-letnich zbyt wybujałych, bladych, chudych dzieci miesiączka (menstruacya), chorobliwie obfita i przyczynia się jeszcze do wzmożenia niedokrwistości. Tego rodzaju dziećmi trzeba naturalnie zajmować się bardzo troskliwie. Nie powinny one uczęszczać ani do teatrów,

ani do wszelakich towarzystw; za pokarm powinno im służyć mleko i owoce, a powolnie do wzmocnienia prowadzą kąpiele powietrzne, łagodne zmywania, w pewnych czasach odciągające częściowe kąpiele, gimnastyka pod dozorem lekarza itd. Bardzo zbawiennie działa pobyt na wsi, powietrze leśne; tak samo działa to na nierozwinięte dziewczęta, które w piętnastym roku wyglądają, jakby miały lat dziesięć. O ile pierwsze powinny więcej spokoju zażywać, o tyle te ostatnie powinny prowadzić czynniejsze życie, pracować w ogrodzie i w domu, uprawiać sporty itp. Dobre też są dla nich masaże i polewania wodą. Opóźniająca się miesiączka, która u takich dziewcząt pokazuje się często dopiero w 17 roku życia, nie powinna być forsownie sprowadzana. Przyjdzie sama, skoro organizm sił nabierze. Jeżeli wymiana materyi jest dobra, to dziewczę nie dozna żadnych zaburzeń. Nie powinny wcale powstać bóle głowy, zaparcia stolca, rozstrój umysłowy. Jeżeli do wspomnianych dołączą się inne cierpienia, to należy postępować według stosownego polecenia lekarskjego.

Dziewicza błona. Jest to błona, która zamyka częściowo pochwę kobiecą, a która jednak przy pierwszym stosunku płciowym zostaje przerwana. To przerwanie powoduje często małe krwawienie i lekki kłujący ból, większego jednak znaczenia nie ma. Istnienie błony uważane jest za dowód czystości dziewczęcia, a im w ogólności niższe było położenie kobiety, tem większe przypisywano mu znaczenie. Aby bezpotrzebność tego tworu udowodnić, należy tylko nadmienić, że przy zwykłych powodach jak upadek, skok, przestrzykiwanie pochwy itp. mogą także nastąpić przerwania tej bony i że przy ocenianiu cnoty dziewczęcia, powinny być miarodajnemi raczej c z y s t o ś ć j e j s e r c a, jej umysłowe właściwości, ale nie nieznaczna zmiana na jej ciele. Na nizkim stopniu oświaty stojący mężczyźni, często podejrzywali i krzywdzili niewinne dziewczęta, ponieważ po ślubie nie znaleźli tego tworu tak, jak sobie go wyobrażali Czasem wogóle błona ta jest tak małą, że wcale nie ulega przedarciu.

E

Echinococcus zobacz „Bąblowiec."

Eclampsia zobacz „Drgawki dziecięce."

Eczema (wyprysk, pryszczyca, wyprysk sączący, liszaj żrący), jest pewien rodzaj wyrzutów skórnych, wydających ciecz pryszczelami i pęcherzykami, które zasychając, pieką i swędzą. Występuje najczęściej na rękach, nogach, twarzy i narządzie płciowym. Dostają ich piekarze, praczki itp., a zatem osoby narażone na pewne podrażnienia zewnętrzne; podlegają im także niedokrewni, skrofuliczni i osoby z niezdrowymi sokami.

L e c z e n i e. Chcąc usunąć drażniące wyrzuty, robi się najprzód okłady z ciepłej wody, potem kąpiele gorące i nacieranie oliwą. Ścisła, nie drażniąca dyeta, powstrzymywanie się od alkoholu i mięsa, oraz ruch na świeżem powietrzu przynoszą nam ulgę i wyzdrowienie.

Egipska choroba ócz — Trachoma — została przewleczona z Afryki do Europy i nie występuje już u nas obecnie zaraźliwie. Pomimo to zachodzą poszczególne wypadki, a kto ma dzieci w szkole, powinien o niej wiedzieć. Jest to bardzo zaraźliwa choroba ócz i wymaga energicznego leczenia. Sadowi się w spojówce powiek i okazuje najpierw w kształcie drobnych ziarnek, które później wrzodzieją i przy zabliźnianiu sprowadzają oszpecenie a nawet i oślepienie.

Ponieważ z okiem niema co żartować, należy udać się dla zbadania do okulisty, radząc się potem jeszcze lekarza przyrodoleczniczego. Bez kierownictwa lekarskiego nie należy robić najmniejszych doświadczeń! Niektóre zastosowania wody czynią zwykłe sposoby żrące zbytecznymi. W zaniedbanych wypadkach nie obędzie się jednak bez wypalań! (Zob. tabl. 8).

Elektryczność. W ostatnich dziesiątkach lat coraz więcej się zajmowano elektrycznością; w sposób najrozmaitszy, często przesadnie, a nawet bezpodstawnie używano elektryczności w celach leczniczych. Rozróżniamy po jej wynalezieniu elektryczność galwaniczną i faradyczną; pierwsza składa się z prądu działającego stale, ale łagodząco, gdy się ją stosuje słabo; druga zaś składa się z promieni urywanych i działa podrażniająco. Obie elektryczności nadają się do leczenia nerwów, a mianowicie przy zwykłych cierpieniach stosuje się slaby prąd galwaniczny, przy porażeniach zaś prąd faradyczny. Ponieważ korzystnie popierają inne czynniki lecznicze, dlatego są często w użyciu.

Skutki ich bezwątpienia donośne, ale wpływ ich na cały system nerwowy powinien być umiejętnie zastosowany; osoby bowiem nerwowe przez elektryczne leczenia często tak są podrażnione, iż powstają stąd bezsenność, drżenie, płacze spazmatyczne itp., a zatem należy ich używać z miarą i ostrożnie.

Trzeci rodzaj elektrycznego leczenia widzimy w tak zwanej statycznej, tj. w spokojnej elektryczności w przeciwieństwie do prądu elektrycznego. Wytwarza się przez tarcie w tak zwanej maszynie influencyjnej i odczuwamy ją jako chłodny powiew; przy bólach głowy i uciążliwych objawach nerwowych działa bardzo uspokajająco i łagodząco, gdyż niema tu żadnego nagłego prądu elektrycznego.

Obecnie stosujemy elektryczność wprost, otaczając człowieka nieomal aparatem, ale także przez przeniesienie jej na inne żywioły, jak np. wodną kąpiel elektryczną. Ta ostatnia zastosowana łagodnie, działa bardzo przyjemnie i zaprowadzono ją w wielu zakładach leczniczych. Nowy rodzaj kąpieli elektrycznej przedstawia nam podany tu obraz elektrycznej kąpieli czterokomórkowej, systemu Dra Schnee'a. Jak widzimy, składa się z czterech naczyń z wodą, przez którą przeprowadzony jest prąd elektryczny. Do tych naczyń wkładają się ręce i nogi. To urządzenie umożliwia zupełnie odmienny skutek prądu, aniżeli przy dawnych, elektrycznych kąpielach pełnych i działa nadzwyczaj łagodząco. Lekarze używają tego aparatu przy rozmaitych cierpieniach nerwowych z nadzwyczajnym skutkiem. Także uskutecznia się masaż

elektryczny, który łączy tem samem swą czynność mechaniczną z podrażnieniem prądem elektrycznym; stosowany jest bardzo skutecznie przy chronicznych zatwardzeniach żołądka. Znaną jest dawno rzeczą, że prądy elektryczne przechodzą mniejwięcej wszystkie ciała, że mamy więc także naturalną elektryczność zwierzęcą; stąd wystawieni jesteśmy jej wpływom w kąpieli rzecznej, w kąpieli powietrzno-słonecznej, przy masażu przez ciepłą rękę ludzką itp., mówimy zatem o elektryczności powietrznej i wodnej, która nigdy tak drażniąco nie działa, jak sztuczne i skoncentrowane leczenie elektryczne. Przedewszystkiem pielęgnujmy więc tę naturalną elektryczność!

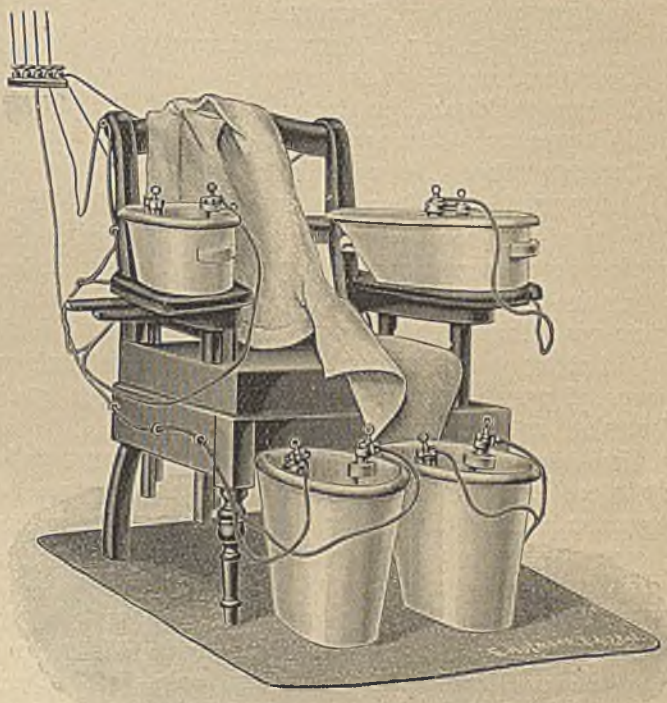


Fig. 175. Kąpiel elektryczna czterokomórkowa.
System dr. Schnee'a.

Na czem się zasadza właściwy skutek sztucznej elektryczności, nie wiemy jeszcze dokładnie; zdaje nam się być pewnem, iż brutalne, bezpośrednie puszczanie prądu na chorych coraz więcej wychodzi z użycia.

Także i światło elektryczne nauczono się stosować do badań leczniczych, a przyszłość pokaże nam pod tym względem więcej jeszcze postępu. Posiada ono więcej siły świetlnej, jak każde inne, a mniej ciepła. Używamy światła łukowego i żarowego.

Kąpiel elektryczną, która działa bardzo podniecająco, zaprowadzono we wszystkich zakładach leczniczych, nadaje się jednakże tylko dla niektórych chorych i nigdy zastąpić nie może zbawiennych skutków światła i świeżego powietrza. Należy jednak dodać, że sprowadza obfite poty.

Rozpowszechnione tak bardzo promienie Roentgena posiadają tę własność, iż prześwietlają ścisłe przedmioty; wytwarzają się przez

puszczanie prądów elektrycznych przez bezpowietrzne rury oraz przez oświetlanie pewnych soli. W celach badawczych okazały się promienie Roentgena znakomitymi, a przez dalsze ulepszenia osięgniemy zapewne coś więcej.

Elephantiasis zobacz „Słoniowatość."

Embryo zobacz „Zarodek."

Emphysema zobacz „Rozedma."

Endometritis zobacz „Nieżyt maciczny."

Enema zobacz „Lewatywa."

Epidermis zobacz „Naskórek."

Epilepsya czyli „Padaczka."

Erekcya zobacz „Naprężenie."

Ergotyna. Środek ten w sztuce lekarskiej kobiecej bardzo znany. Jest to alkaloid, sporządzony ze sporyszu a ściągający macicę tak, iż osięga się przez to zatamowanie krwi. Środek ten bardzo chętnie zastosowują przy tworzeniu się mięśniaków (myoma) a szczególnie u położnic w razie powtarzających się krwotoków.

Ale nigdy w ten sposób nie leczy się radykalnie przyczyny tych krwawień i przy dłuższem użyciu wytwarza się t. zw. r o j n i c a (Ergotismus) tj. zatrucie ergotyną.

Trafniej więc jest, najprzód usunąć przyczyny tych krwawień, a potem dopiero leczyć stan ogólny. Sporysz jest trucizną i mści się bardzo na organizmie ludzkim. Kobiety, dłuższy czas w ten sposób leczone, mają zazwyczaj wygląd nader wynędzniały.

Erysipelas zobacz „Róża."

Eteryzowanie. Eter posiada własność znieczulania, gdy zostaje miejscowo użyty, ponieważ szybkiem parowaniem odprowadza w wysokim stopniu ciepło. Nadaje się przeto znakomicie do małych operacyi, bo czyni np. dziąsło przy chwytaniu zęba obcęgami nieczułem. Tak samo skórę przy nacięciach skóry (wrzodach) itd. Wyrabia się go z wyskoku winnego pod wpływem kwasu siarczanego i jest w wymienionym celu niezwykle dobroczynnym.

Euphoria zobacz „Rzeźwość."

Excessus zobacz „Wybryki."

F

Fantazya czyli wyobraźnia jest zdolnością ducha, wywoływania wyobrażeń albo przedstawiania sobie czegoś w sposób twórczy. Ta zdolność może być ogromnie rozwiniętą, wskutek szczególniejszych zdolności, jak to ma miejsce u artystów; może ona jednak uledz chorobliwemu zwyrodnieniu i będzie wówczas niepohamowaną, albo też jednostronną, albo też może uledz zboczeniu, jeżeli ciężkie lub przykre życie zniszczy przedwcześnie samodzielność twórczą człowieka. Fantazya znika także

w latach dojrzalszych, w których nauczyliśmy się coraz więcej kierować się tylko podług suchych faktów i podług czczej rzeczywistości; tem bardziej bywa odczuwany okolicznościowy brak fantazyi, jako wpływu kojącego i wzmacniającego. Dlatego po wytężającej pracy zawodowej słuchanie pięknej muzyki, podziwianie pięknych obrazów, czytanie wzniosłych powieści, albo nawet tylko zwykła przechadzka z innymi ludźmi już znacznie ożywia, rozbudza fantazyę, działa odwracająco i dlatego wzmacniająco, wskutek wykonywanej pracy. Lekarze i wychowawcy powinni mieć te względy na oku i dlatego głosić zawsze „odmianę“ w tem właśnie znaczeniu. Gdzie jednak rozchodzi się o zbyt wybujałą fantazyę, tam należy wprowadzić przeciwną zasadę, a mianowicie zmuszenie się do skoncentrowanej, systematycznej, rozumnej pracy i przytłumienie chorobliwie fantazyjnego życia przez odpowiedni sposób życia. Najnieszczęśliwsi są ci fantazyjnie chorzy, u których wszystko obraca się około wyobrażeń erotycznych (płciowych). (Zobacz „Nadczułość płciowa“ i „Onania“).

Fausse couche zobacz „Poronienie.“

Febra zobacz „Gorączka.“

Fibroma zobacz „Włókniak.“

Figi. Owoc drzewa figowego, które tylko na południu dojrzewają w zupełności, należą do najwydatniejszych pokarmów; zawierają bowiem w sobie 60% do 70% cukru; w stanie zasuszonym dodajemy do nich pomarańcze, w stanie świeżym możnaby dodać migdały, gdyż figi wtenczas same przez się są soczyste.

Fistuła zobacz „Przetoka ropna.“

Fizyognomika zobacz „Nauka o wyrazie twarzy.“

Fizyologia (Physiologia). Nauka o czynnościach żywych organów i ich prawach życiowych nazywa się fizyologią. Rozróżniamy fizyologię roślin i zwierząt; fizyologia człowieka zaś stoi w łączności ze zwierzęcą. (W I części naszego dzieła omawialiśmy najważniejsze czynności fizyologiczne).

Foetus zobacz „Płód.“

Franzensbad. Franciszkowe wary są najmilszem zdrojowiskiem kobiet. Jego źródła zawierają w sobie dużo żelaza, kwasu węglowego, siarki i soli, jego kąpiele borowinowe są bardzo używane. Wyjazd do eleganckich wód połączony zwykle z wielkim kosztem, zastąpić można w dzisiejszych czasach kuracyą w zakładzie leczniczym. Sanatorya z naturalnym sposobem leczenia stoją obecnie na naczelnem miejscu. Leczenie wodą, dyeta, masaż (Thure-Brandta), kąpiele powietrzne, zastosowane umiejętnie w zakładzie leczniczym, działają wiele skuteczniej niż Franzensbad i tym podobne zdrojowiska.

Franciszkowe wary zobacz „Franzensbad.“

Furunkuł zobacz „Czyrak.“

Fissura ani zobacz „Przepuklina odbytnicy.“

Friedrichshall. Fryderykowe wary dostarczają bardzo używanego w Niemczech środka przeczyszczającego, zawierającego dużo soli kuchennej i gorzkiej. Środek ten działa łagodnie i nie sprawia boleści. Tylko bardzo wrażliwe osoby dostają od niego rozwolnienia. W wypadkach, w których żaden inny środek nie odnosi skutku a wlewek nie można zastosować, działa Fryderykowa sól bardzo dobrze. Przestrzegamy jednakże przed częstem jej używaniem lub też przyzwyczajeniem się do niej.

Fig. 176. Gruźlica kręgosłupa (Garb).

G

Gangrena płuca zobacz „Zgorzel płuca."

Garb. Wystające zgięcie pleców (zobacz obok umieszczoną figurę), powstałe przez pierwotne wykrzywienie kręgosłupa i jednostronną wypukłość żeber, zowiemy g a r b e m. Zniekształca on całego człowieka, wystawia płuca na niebezpieczeństwo, albowiem podnosi takowe z prawidłowego położenia i najsmuklejszego człowieka zamienia w pożałowania godnego kalekę. Przedewszystkiem trzeba więc tutaj starac się z a p o b i e d z, ażeby z niepozornego wykrzywienia kręgosłupa nie wytworzył się „garb!" Do tego mamy naukę zdrowia i oko troskliwej matki. Chcąc powstawanie takiego zła przed czasem rozpoznać, trzeba podrastające dzieci w obnażonym stanie często gęsto dokładnie oglądać. Kalectwo podobne szczególnie u dziewcząt jest wprost burzycielem szczęścia. Skoro jednak coś podobnego się zauważy, trzeba przedsięwziąć energiczne środki przeciwdziałające w postaci mięsienia, gimnastyki i prawidłowego odżywiania się, a należy to powtarzać lata całe, dopóki nie osięgniemy prawidłowych stosunków. — Przy zachodzącej gruźlicy kości następuje zniszczenie kręgosłupa, którego skutkiem jest nieuleczalne wykrzywienie. (Zobacz fig. 177).

Fig. 177. Gruźlica kręgosłupa. (Kręgi same w sobie się załamały).

Gardła zapalenie zobacz „Zapalenie gardła."

Gardła zapalenie, wewnętrzne, zobacz „Angina."

Garnek parowy. Szczególnie do tego celu wykonany garnek podaje nam drugostronny rysunek (fig. 178). Przestrzeń do parowania jest o wiele większa aniżeli u przeważnych naczyń do gotowania, gdy tymczasem zużycie okowity bardzo tylko jest miernem. Dolewając zimnej wody, można ilość pary zmniejszyć; gaszenie zaś lampki uskutecznia się zapomocą jej wyciągnięcia i okrycia blaszaną przykrywką.

Kto jednak podobny garnek parowy (istnieją bowiem także inaczej zbudowane) chce sobie zakupić, łatwo obejdzie się pojedyńczą maszynką do gotowania na okowicie. Trzeba tylko ostrożnie sobie postępować.

Gazy. Przez gazy rozumiemy materye lotne, które powstają albo na drodze sztucznej albo naturalnej. Do gazów trujących, zabijających szybko ludzi i zwierzęta, należy kwas węglowy, tlenek węgla (Kohlenoxyd), wodoród siarczany i wyziewy chloru. Kwas węglowy gromadzi się masami w mieszkaniach ludzkich i zatruwa zwolna mnóstwo ludzi. Tlenek węgla jest bardzo niebezpieczny, tworzy się, gdy za wcześnie zakręcimy drzwiczki u pieca albo też przy prasowaniu żelazkiem z węglami. Jak wiadomo, gaz ten działa szybko i odurzająco.

Fig. 178. Garnek parowy.

Jeśli w przewodach trawienia zachodzą pewne czynniki, tworzą się tam gazy bardzo różne i tak obficie, że sprawiają wielkie dolegliwości.

Dobre przewietrzanie mieszkań, oględne palenie w piecach, czynią zatrucie się gazem niemożliwem. Wypędzenie gazów z kiszek (wiatrów) jest pierwszym warunkiem, ażeby sobie ulżyć, później trzeba się wystrzegać, ażeby się na nowo nie tworzyły. Gimnastyka pokojowa, szczególniej zginanie tułowia w tył i naprzód (rycina 214 i 215 uwydatnia to), dobry masaż brzucha, opłukiwanie krzyża, wspinanie się na wzgórza, półkąpiele, unikanie wszelkich rozdymających potraw (kapusta kiszona, przymuszana, orzechy, śliwki, twarde gruszki, soczewica, groch, makaron, kalarepa, brukiew, ciężkie ciasta, niektóre gatunki szpinaku) wyleczy niebawem z tej męczącej choroby. Powstaje tylko przy niedostatecznej czynności kiszek i niedostatecznem pożywieniu. (Zobacz „Wiatry“).

Gęsia skóra. W kąpieli jakiegobądź rodzaju, szczególniej w chłodnych kąpielach powietrznych, gdy wietrzyk zawieje, odgrywa gęsia skóra ważną rolę. Wrażliwe osoby, tj. z rozpieszczoną skórą, dostają bardzo łatwo gęsiej skórki. Powstaje ona przez ściągnięcie się małych mięśni skórnych (zobacz „Skóra“ fig. 15), przytwierdzonych u podstawy torebek włosowych, wskutek czego podnoszą się także włosy w górę. Przez to staje się skóra guźlatą, szorstką, tak jak skóra gęsi. Rikli, założyciel leczenia świetlno-powietrznego, mówi o gimnastyce skóry, rozumie przez to ściąganie się mięśni skórnych naprzemian z rozszerzaniem się gruczołów skórnych, przez co przedostaje się lepiej krew przez skórę i oddychanie skórą staje się żywszem. Czyli innemi słowy: po podnieceniu przez zimno nastąpi zawsze rozgrzanie się, panuje wtedy równowaga i błogie uczucie zdrowia.

Gimnastyka. W rozdziale piątym części I mówimy obszerniej o gimnastyce. Pod napisem „Szwedzka gimnastyka lecznicza“ podajemy ryciny i objaśnienia tychże.

Gimnastyka brzucha. Kto chce utrzymać sobie silne opony brzuszne, a uniknąć brzydkiego i osłabiającego osadzania się tłuszczu, niechaj bierze codziennie kąpiel powietrzną i wykonuje następujące ćwiczenie mięśni brzusznych. Wdycha się silnie wciągając mocno oponę brzuszną tak, że miasto zwykłego zaokrąglenia żołądka wytworzy się wklęśnięcie, jak na figurze 181-b. Skuteczne to ćwiczenie jest i dla wnętrzności bardzo korzystne (leniwa czynność kiszek, ustanie czynności żółci). Wykonać je trzeba dwadzieścia razy po sobie.

Fig. 179. Zginanie tułowia, pozycya pierwsza.

Gimnastyka lecznicza zobacz „Szwedzka gimnastyka lecznicza.“

Gimnastyka oddechowa polega na tem, że wdycha i wydycha się podług pewnych prawideł przy określonych poruszeniach ramion i górnej części ciała, oddziałując rozciągająco i wzmacniająco na klatkę piersiową. (Zobacz rozdział czwarty części I).

Czem więcej spółdziała przy oddychaniu przepona, tem głębszem i ściślejszem jest wdychanie i wydychanie powietrza. Przeponę ćwiczy się tylko powolnem wciąganiem i wypychaniem powietrza z zamkniętemi usty, a nie tak, jak to po części w zły sposób nauczają.

Oprócz ćwiczenia oddechowego, które podaliśmy na stronie 182, przedstawiamy jeszcze ćwiczenie maczugami (figura 182), które rozszerza piersi i wzmacnia mięśnie ramion. Najlepszemi ćwiczeniami są jednak ćwiczenia oporowe, wprowadzone szwedzką gimnastyką leczniczą. Fig. 183 i 184 przedstawia nam poziome wyciąganie ramion, wykonane przy pomocy wprawnej w to osoby. Z zamkniętemi usty wciąga się wolno powietrze tak długo, dopóty można. Wprost przed siebie wyciągnięte ręce rozkłada się przy powstrzymaniu tchu i silnym oporze cho-

rego na strony, poczem następuje powolne wydechanie z zamkniętemi usty, przyczem zanika napięcie wszystkich mięśni. Po ponownem wdechnięciu składa się ramiona z oporem, a zawarte jeszcze w płucach powietrze zostaje wydychanem. Ćwiczenie to, nadwerężające bardzo początkujących, powtarzać należy trzy do pięć razy, możliwie przy otwartem oknie.

Wznoszenie piersi; fig. 185. Przy silnem wdychaniu podciąga się wysoko ramiona, wypychając pierś kolanem, przyczem głowa w tył opada. Przy wdychaniu opuszcza się ramiona.

Przy słabiej rozwiniętej jednej stronie płuc wykonywać należy jednostronne głębokie oddychanie, wspierając ręką o zdrową stronę, kładzie się drugą na głowę, a potem głęboko wdycha, długo wytrzymuje i powoli znowu wydycha. Podniesienie ręki ułatwia pracę chorej stronie piersi i umożliwia silniejsze rozszerzenie osłabionego płuca. Powtórzyć pięć do dziesięć razy.

Fig. 180. Zginanie tułowia, pozycya druga.

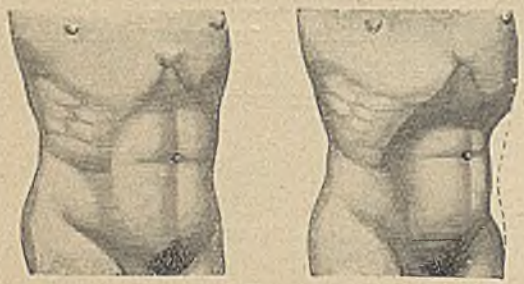
Śpiewakom, mówcom, nauczycielom, słabowitym na piersi, którzy łatwo się nużą i potem dopiero po licznych dolegliwościach używać mogą znowu swych narządów głosowych, polecamy inną, bardzo gruntowną metodę, którą z wielu stron popierano. Wykonywać ją można jednak tylko pod nadzorem dobrego gimnastyka, gdyż uczy unikać błędów oddechowych, a więc i wadliwego używania głosu, któremu to wielu śpiewaków zawdzięcza swe chore i niewystarczające głosy. Dzieło „Die Kunst des Atmens“ (Leona Koflera, tłomaczone z angielskiego przez Klarę Schlaffhorst i Jadwigę Andersen, Berlin, 2 wydanie, Breitkopf & Härtel, Lipsk), uczy tej metody. Zastępczyniami są owe tłómaczki w Berlinie. Ale także i inne gimnastki znają już ową metodę. Autor owego dzieła wyleczył się swą metodą z suchot i zatrudniony jest jako nauczyciel śpiewu i organista w New-Yorku.

Glauberska sól zobacz „Sól glauberska.“

Glegotanie zobacz „Przepłukiwanie gardła.“

Glista. (Fig. 186). Dosięga ona często długości 40 cm. i przebywa w wielkich ilościach w jelicie cienkiem. Z wodą, z źle oczyszczonemi ja-

rzynami itp. dostają się jajka jej do ludzkich jelit, gdzie się tem lepiej rozradzają, im bardziej chore są soki trawienne i im przewrotniejsze jest pożywienie. Płowy wygląd, ciemne pasy pod oczyma, swędzenie w nosie, nudności, wilczy głód, bóle głowy i brzucha itp. zmieniają się kolejno. Dzieci, które jedzą dużo chleba, a są nerwowe i anemiczne, cierpią bardzo często na te robaki.



a b

Fig. 181. Gimnastyka brzucha.

Leczenie. Aby je szybko usunąć, używa się Santoniny, którą w każdej aptece dostać można. Powolniej działa dyeta z surowej marchwi, ziarnek dyni i z borówek czerwonych, robienie codziennie zimnych okładów na brzuch i masaże. Przedewszystkiem jednak należy zmienić dyetę, usunąć chleb i placki, ciasta, tak samo mięso, a podawać obficie zielone sałaty z sokiem cytrynowym, świeże jarzyny (zwłaszcza ogórki), ziarnka i owoce wszelkiego rodzaju. Wówczas pobyt glistom w jelitach staje się bardzo nieprzyjemny i usiłują się wynieść. Osoby niedokrwiste powinny wówczas urządzić sobie kąpiele powietrzne w słońcu i robić przytem przez pewien czas korzystne ciepłe kąpiele z ziół, ponieważ im silniejsze będą organa trawienne, tem mniejsze zachodzi niebezpieczeństwo osiedlenia się tych pasożytów.

Fig. 182. Ćwiczenie maczugami. Według Walsera.

Glisty, rupie, owsiki, czerwie. Są to małe, białe robaczki, żywo się poruszające, które w powietrzu i wodzie szybko giną. One gromadzą się w kiszce odchodowej wówczas, gdy trawienie jest złe, albo jelito jest chore i sprowadzają gwałtowne swędzenie. Często opuszczają jelita i dążą do pochwy.

Leczenie. Zimne wlewki pozostające, naczczo ziarnka z dyni i ogórków, owoce, natomiast usunąć mięso i chleb, wówczas glisty zostaną wydalone.

Głuchota. Może ona być albo całkowitą (zupełną), jeżeli ucho straciło zupełnie zdolność słyszenia, albo tylko częściową, gdy osoba może jeszcze rozróżniać silniejsze głosy, albo też słyszy z blizka. W ostatnim przypadku mówi się o trudnem słyszeniu, które powstaje wskutek zmian w przewodzie słuchowym, w pierwszym zaś przypadku tylko o głuchocie, którą odnieść należy do schorzenia istotnych części słuchowych. Zupełna głuchota może być wrodzona, albo też nabyta. W pierwszym przypadku pociąga ona za sobą niemotę, po-

nieważ dziecko nie może naśladować tonów i głosów, których nigdy w życiu nie słyszało. Takie nieszczęśliwe dzieci najlepiej oddać do zakładu głuchoniemych. — Ciężkie (trudne) słyszenie zaś jest często uleczalne, o ile nie rozchodzi się o zniszczenie poszczególnych części ucha. Przyczyna jego może leżeć tak dobrze w zewnętrznym przewodzie słuchowym, jak i w błonie bębenkowej, lub w jamie bębenkowej i być pozostałością po ciężkich zapaleniach z ropieniem. Z wzrastającym wiekiem zauważyć można często także utratę wrażliwości nerwu słuchowego, lub poruszalności kosteczek słuchowych (zwapnienie ich), co zawsze jest powodem utrudnionego słyszenia. Ucho należy strzedz przed silnymi hałasami i nie zaniedbywać nigdy katarów lub bólów w niem.

Fig. 183. Poziome wyciąganie ramion. (Ruch oporny).

Gonorrhoea zobacz „Rzeżączka."

Gorąca kąpiel powietrzna. Ryciny 187 i 186 przedstawiają przyrząd, który może być zastosowany w każdym domu. Zapomocą spirytusowego płomienia lub lampy ogrzewa się komórkę; wnętrze jej może osięgnąć ciepłotę 42° R. Głowa pacyenta powinna być poza obrębem rozgrzanej komórki, pocący się pacyent siedzi na krześle, oparty grzbietem i głową o poręczę, nogi zaś trzyma w kubełku z wodą gorącą, najpierw dlatego, ażeby je szybko rozgrzać, a również ażeby zapobiedz pobudzeniu serca. W przeciągu 15 minut wypoci się każdy doskonale, poczem trzeba wziąć kąpiel połowiczną we wannie (zobacz rycinę w artykule „Półkąpiel"), górną zaś część ciała trzeba dobrze polewać i rozcierać, co bardzo orzeźwia i czyści skórę.

Gorąca kąpiel powietrzna jest najłagodniejszym sposobem leczenia zapomocą gorąca; znoszą ją doskonale osoby o słabych nerwach, chorzy na skórę i niedokrwiści. Kąpiel więc taka jest lepszą niż łaźnia parowa i sprawia mniej zachodu. Czyści się aparat gorącą wodą sodową Zasuwacz z lampą spirytusową jest bardzo pojedyńczy.

Figura 186 przedstawia wyjęty z komórki zasuwacz wraz z lampą i krzesło, dostrzegalne w komórce przez spuszczenie cylindra, na fig. 187 zaś cylinder jest zamknięty u góry przy szyi pacyentki, u dołu zaś podniesiony, ażeby ukazać nogi w kubełku, zanurzone zawsze w gorącej wodzie, celem odprowadzenia krwi od głowy i serca.

Fig. 184. Poziome wyciąganie ramion. (Ruch oporny).

Gorączka (febra). Wiele mamy teoryi powstawania gorączki, ale także dużo niejasnych punktów o właściwej istocie jej. Występuje w sposób rozpalający, nagły, stąd to znaczne wydzielanie gorąca, przyspieszony oddech i puls, i tak oczyszczający wpływ gorączki. Możnaby przyjąć, iż krew posiada tę własność wywierania wpływu podniecającego na układ nerwowy, aby przemiana materyi doznała przyspieszenia, aby zbyteczny osad w tkankach, albo woda w sokach ciała, do obiegu soków dopuszczona, doznała przemiany i zniszczenia. Stąd osięga się „oczyszczający“ skutek przez gorączkę. Niejedno zadawnione cierpienie ustąpiło po wystąpieniu silnej gorączki, np. szpecące wyrzuty, podagra, bóle głowy, newralgia itp.; a zatem na gorączkę tak bardzo narzekać nie należy, gdyż po wystąpieniu jej wyjdzie nam to na zdrowie; wogóle gorączka może się tylko wtenczas rozwinąć, gdy w organizmie coś nie w porządku. Wiemy, iż dzieci bardzo często i łatwo dostają gorączki,

albowiem żywotność i ruchliwość ich większą jest, niż u dorosłych, a zatem objaw ten powinniśmy uważać jako bardzo d o d a t n i.

Dlatego nigdy nie usuwajmy gorączki lodem lub lekarstwami antyfebrycznemi, tylko starajmy się zbadać przyczyny i złagodzić jej silne objawy.

Oznaczamy wysokość gorączki przez mierzenie temperatury, przyłożywszy ciepłomierz do ciała (pod pachę, w je-

Fig. 185. Wznoszenie piersi.

lito, w pochwę) trzymamy go tam przez 5 do 10 minut. Normalna ciepłota u człowieka wynosi 37° C. (ciepłota krwi nieco więcej) ulegając przytem pewnym odmianom, stosownie do pory roku i zajęcia. Gorączka o 38° i 38,5° C., uważaną jest za lekką, do 39° jako wysoką, a gorączka o 40° a nawet 41° jako n i e b e z p i e c z n a. Tak wysoka temperatura może trwać tylko czas krótki, gdyż ona przechodzi siły chorego.

Rodzaj gorączki stosownie do choroby jest rozmaitym; i tak rozróżniamy gorączkę przerywaną, ropną, tyfoidalną, spostrzegamy szybkie i powolne napady, najrozmaitsze ob-

Fig. 186. Glista (rodzaj żeński).
a Otwór płciowy żeński.

jawy poboczne. Brak przytomności, bredzenie gorączkowe (delirium) mogą już przy średnej gorączce się objawiać; rzadko brakuje bólu głowy, dreszcze zaś niektórym chorobom towarzyszą stale, innym zaś boleści w całem ciele.

Aby dozorczynie chorych mogły mieć wyobrażenie o rozmaitych rodzajach gorączki, podajemy tu na wzorach „przebieg gorączki.“ To są

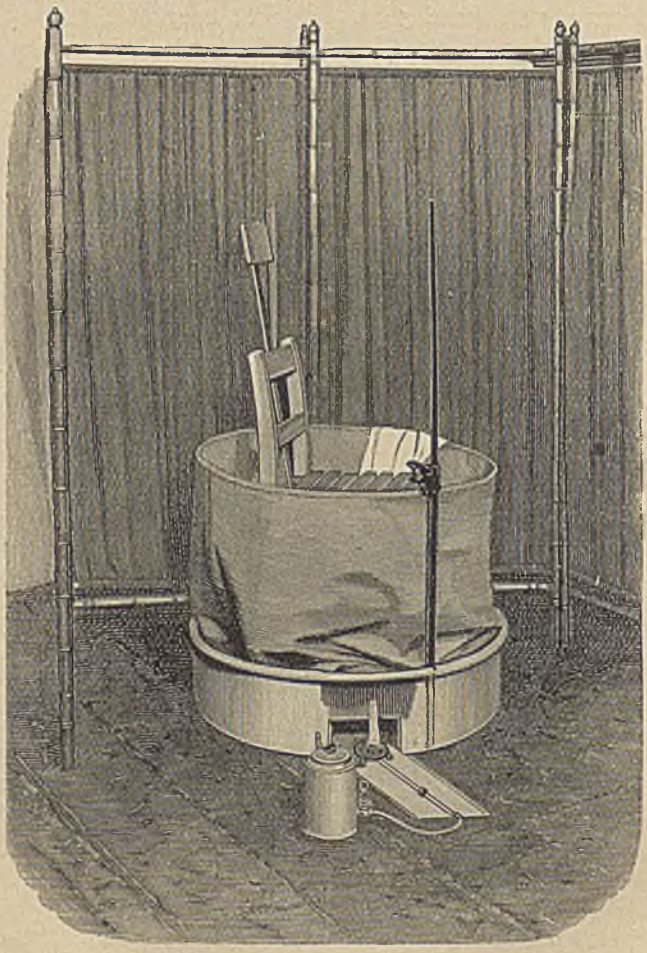


Fig. 187. Gorąca kąpiel powietrzna.

linie, łączące liczby pojedyńczych dni ze stopniami temperatury; linia zygzakowata wskazuje wyraźnie podwyżkę i spadek temperatury, w następstwie także początek i koniec gorączki. Na tych rysunkach uwydatniają się wielkie różnice przy zapaleniach płuc, tyfusie, szkarlatynie (figury od 188 do 191).

L e c z e n i e. Zbadanie przyczyny jest naszem pierwszem zadaniem. Jeśli stan jeszcze nie wyjaśniony, jak to na początek często się zdarza

przy ciężkich chorobach, obieramy sposób leczenia, który w każdym wypadku może być zastosowany a głównie ma na celu usunięcie szkodliwości i przeszkód leczniczych. Przez dopływ świeżego powietrza, wypróżnienie żołądka, płynne, chłodzące pożywienie, łagodną kuracyę wodną, zapobiega się słabości i podrażnieniom, które się wytwarzają przez zepsute powietrze pokojowe, dalej zapobiegać trzeba przez

Fig. 188. Gorąca kąpiel powietrzna.

wyssanie szkodliwych materyi z żołądka, przez wydalenie naprowadzonego kału z jelit, gdy te są zapełnione nieczystościami; zapobiega się naprężeniu żołądka oraz wzmożeniu się gorączki, gdy zamiast ciężkiego i podniecającego pokarmu spożyjemy coś prostego, lekkiego. Zabiegi zaś wodne, (we formie chłodzących otuleń, okładów kąpieli połowicznych, nóg itd.) chłodzą, uspokajają nerwy i orzeźwiają skórę.

Zdarza się często, iż dziecko gorączką trawione, w trzech lub czterech dniach przychodzi do siebie z powodu właśnie takiego leczenia, mimo

iż zapalenie mózgu zdawało się zagrażać; zapewne spowodowały soki owocowe, wlewki i otulenia tak nagły zwrot w przemianie materyi, że w zawiązku będąca choroba nie mogła się rozwinąć. Nigdy więc nie czekajmy na zupełne rozwinięcie się choroby. Tak zwane „wyczekujące stanowisko“ alleopatyi pochłonęło już niezliczone ofiary, gdyż pomoc często już była za późną; choroba bowiem zanadto się już uwydatniła.

Fig. 188. Linia krzywa gorączki przy szkarlatynie.

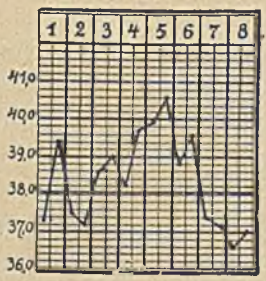


Fig. 189. Linia krzywa gorączki przy zapaleniu płuc.

Fig. 190. Linia krzywa gorączki przy odrze.

U dzieci skutek najszybszy! Dlatego nie ociągajmy się, bez względu, coby z tego wyniknąć mogło, tylko zastosujmy leczenie, jak to już wyżej podaliśmy.

Jako „d y e t ę przy gorączce“ zalecamy: soki owocowe i to przeważnie sok cytrynowy, którego właściwości mają być skierowane prze-

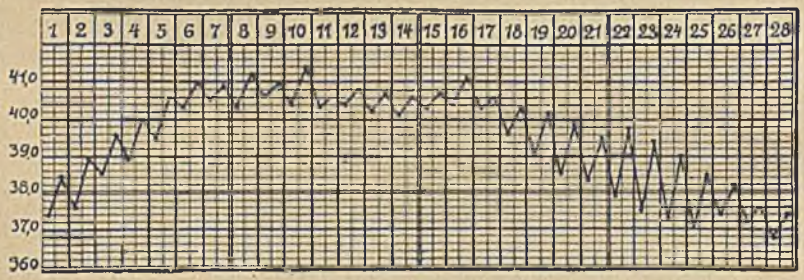


Fig. 191. Linia krzywa gorączki przy tyfusie.

ciw gorączce, przytem sok jabłkowy, orszadę i zupę z chleba; także brzoskwinie są dobre i pomarańcze — dla ich zawartości soku i powszechnie znanego zapachu. Z pomiędzy zup zalecają się korzonkowe, klejowate i mleczne; owoców mlecznych najlepiej nie dawać, gdyż apetytu przy gorączce zwykle niema, a mączne potrawy trudno się trawią; słodka żętyca jest także dobrym napojem, a słodkie mleko może być pożyteczne, gdy gorączka ustaje; w stadyum gorączki już się koncentruje i dlatego za ciężkie. Gdy apetyt wraca, można dawać biszkopty, grysik, na mleku, sucharki, kaszę owsianą.

Gorączka przerywana (Malaria). Są to napady gorączki trwające nieraz tygodnie całe, tak że wkońcu chory znajduje się w bardzo niebezpiecznym stanie skutkiem wyczerpania. Można wyleczyć się z niej, zmieniając miejsce pobytu, co wskazuje że choroba ta związana jest z niektóremi okolicami. Życie jarskie (bezmięsne), nieużywanie alkoholu, stosowanie parówek w czasie wolnym od napadu gorączki, gorące kąpiele nasiadowe itd. są przeszkodą w rozwoju gorączki w takich rozmiarach, jakie przybiera ta choroba u osób odżywiających się pokarmami mięsnymi, używających alkohol i chininę przez szereg lat.

Gorączka ropna. Można ją także nazwać gorączką pochłaniającą, gdyż powstaje przez przyjmowanie cząstek ropnych do obiegu krwi. Występuje tem silniej, im starszą jest ropa w rozkładzie i może spowodować śmierć przez ogólne zakażenie krwi. Początek gorączki ropnej zaznacza się zwykle dreszczami; następnie ostra gorączka z wysokiem podskoczeniem temperatury, bredzenie itp. poprzedzają koniec. Przy silnym organizmie i wczesnem leczeniu może ona być pokonaną. Przed dziesiątkami lat tysiące położnic w publicznych klinikach i lazaretach poniosło śmierć, gdyż przy nie dość czystem obchodzeniu się z ranami połogowemi nastąpiło zakażenie krwi. To samo zauważono i u rannych żołnierzy.

Leczenie. Jak najstaranniejsze, czyste obchodzenie się z ranami zapobiega wybuchowi gorączki ropnej. Gdy jednak z oznak poszczególnych wnosimy, że się na to zanosi, i gdy gorączka już występuje, robi się całkowite otulenia — dłuższe lub krótsze, stosownie do stanu chorej osoby — aby się chory pocił. O leczeniu ran zobacz pod literą L. Przy dłużej trwających dreszczach zalecają się gorące kąpiele o 40° C., potem suche otulenia (zob. „Otulenie," „Zawijanie") z następującą kąpielą połowiczną o 33° C. i chłodzącemi zlewaniami do 22° C. Obfite wydzieliny potu przynoszą ratunek. Częste, małe wlewki (lewatywy), dyeta owocowa, przewietrzanie mieszkania, przyspieszają bardzo polepszenie.

Gorczyca. Gorczyca była używana przez dawną medycynę głównie jako zewnętrzny środek drażniący. Robiono z tego plastry ściągające, ażeby przy silnych bólach działać odwodząco; stosowano kąpiele gorczycowe, przyczem mieszano mąkę gorczyczną w gorącej wodzie i w. in. Wewnętrznie podają także ziarnka gorczycy przy gnuśnym stolcu, gdyż drażnią jelita. Gorczyca ma pewien gryzący składnik, który działa też podniecająco na błony śluzowe.

Gorzka sól zobacz „Sól angielska."

Gorzkie migdały zobacz „Migdały gorzkie."

Gościec zobacz „Reumatyzm stawowy."

Graefenberg. Na Śląsku austryackim znajduje się najstarsza lecznica zimną wodą, założona przez wynalazcę metody leczenia wodą Wincencentego Priessnitz'a. Priessnitz położył wielkie zasługi i otworzył nowe drogi sztuce lekarskiej. Nowsze pokolenia budują dalej, co Priessnitz rozpoczął.

Gra na fortepianie. Nazywają ją także „modernistyczną zarazą“, ponieważ uprawiają ją wszystkie warstwy narodu i to nie tylko ludzie uzdolnieni w tym kierunku, ale niestety i bez najmniejszego talentu. Nerwowe osoby stają się wskutek nadmiernego ćwiczenia się w niej jeszcze bardziej rozdrażnione, niż były; należy więc zajmować się nią tylko ostrożnie, a należy ją zupełnie wzbronić słabym dziewczętom, z podnieconem sercem, niedokrwistym i skłonnym do silnych menstruacyi. Inaczej rzecz się ma ze śpiewem. Ten miernie uprawiany wzmacnia organizm i odprowadza krew z miednicy. Raczej więc pozwalać słabowitym dziewczętom uczyć się śpiewać niż grać na fortepianie.

Fig. 193.
Wrzodzenie prawego gruczołu Bartoliniego. Prawa, wielka warga sromowa jest jajowato wypukłą, a małe wargi sromowe ściśnięte do siebie. Według Auvarta.

Granat, korzeń granatu. Z dawien dawna przyrządza się z tego korzenia lekarstwo na tasiemca. Sproszkowanej kory korzenia granatu (około 60 gr.) gotuje się i daje choremu do picia. Lekarstwo to wywołuje często wymioty, czego trzeba jednakże unikać. (Zobacz „Włókniak“).

Gruczoły Bartoliniego. Mieszczą się w wielkich wargach sromowych kobiety i wydzielają śluz. Przy nadmiernem obcowaniu płciowem, zakażeniach i po uciskaniu zapalają się niekiedy i jątrzą boleśnie z uczuciem gorąca. Osięgają wtedy wielkości orzecha włoskiego, a nawet jaja. Wrzodzenie na wargach sromowych wywołują podobne objawy.

Leczenie. Unikać bolesnych poruszeń i wszelkiego nacisku, czyniąc codziennie kilka godzin gorące okłady papką, aby spowodować szybko ropę do przebicia się na zewnątrz. Gorące kąpiele nasiadowe o 30° R. do 38° C. przez dziesięć minut są bardzo dobroczynne i brać je można dwa do trzy razy dziennie. Przy wyraźnem zarażeniu kiłą, spowodowanem przez chorego na nią mężczyznę, nie należy pozostawać bez pomocy lekarskiej. Największa czystość jest pierwszym warunkiem w tym stanie, gdyż najmniejsza ilość ropy kiłowej dostając się np. do oka, wywołuje tamże gwałtowne zapalenia. Po wykonanych czynnościach należy umyć sobie zawsze ręce w gorącej wodzie ze sodą, nie używając z nikim wspólnie łoża i ręcznika.

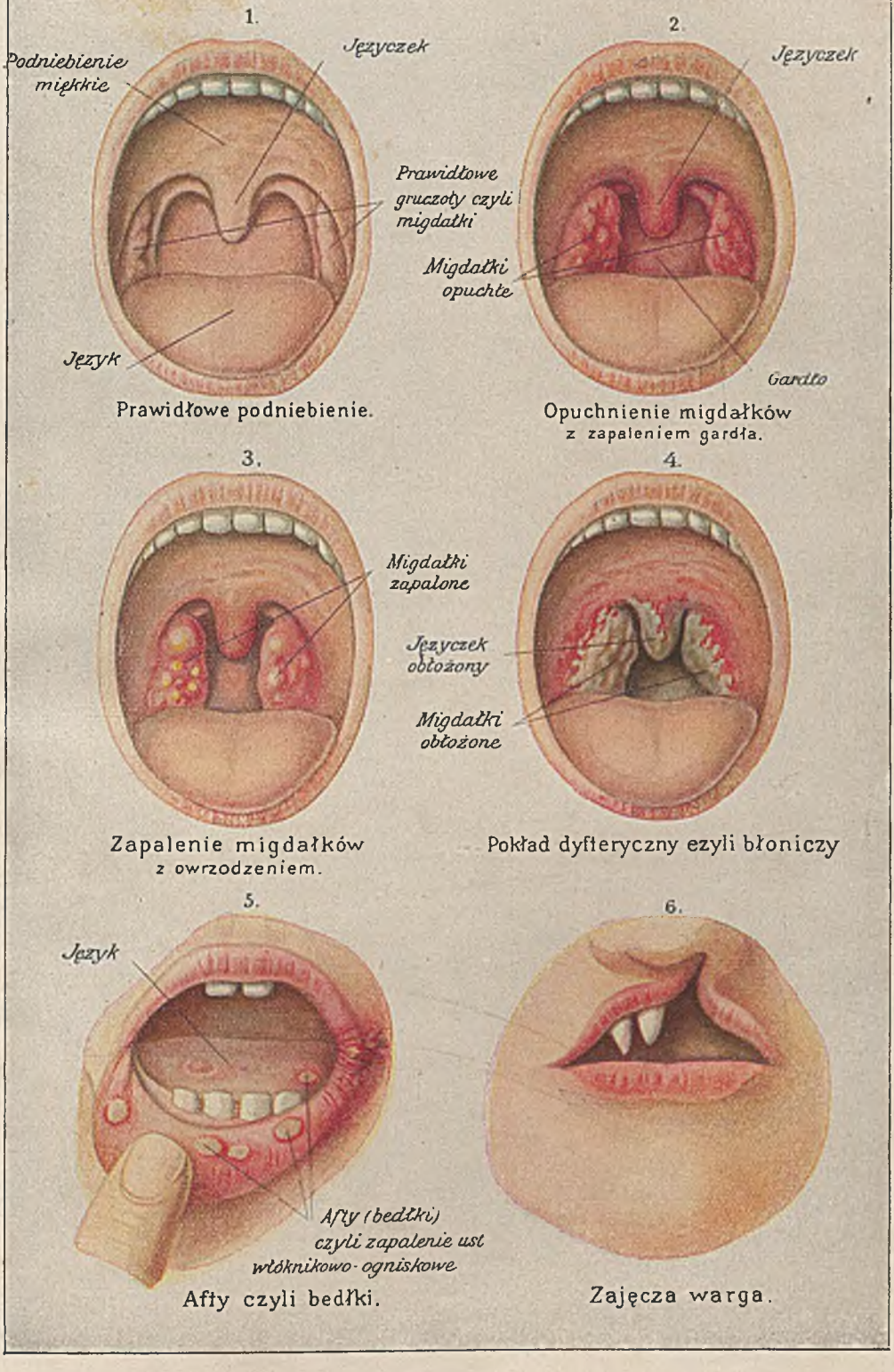
Gdy ropa przebije się, należy przykładać letnie, wilgotne płatki, wyciągające ją, i przywiązać suchą chustką. Koniecznem jest do wyleczenia,

OBJAŚNIENIA

do tablicy 11

Tablica 11

Bardzo trudno jest przedstawić zrozumiale chorobliwe objawy ust i jamy ustnej; dla uzupełnienia naszych illustracyi zalecamy przyjrzeć się tym organom w rzeczywistości. Aby nabyć pewnej wprawności w rozpoznawaniu zaszłych małych zmian w jamie ustnej, jest dobrze, poprosić swych najbliższych, by od czasu do czasu pozwolili obejrzeć powyższe organy — i odszukać tamże: migdały, języczek, podniebienie i tylną ścianę. Należy spamiętać sobie barwę i postać tych części. Wkrótce nabędziemy zdolności w rozpoznawaniu poszczególnych chorobliwych stanów migdałów jak: zapalenie, nabrzmienie lub objawy ropiące; przedstawiają to na naszej tablicy fig. 2 i 3. Dla oka niewprawnego trudno rozpoznać pokład dyfteryjny od śluzu i pokładu ropy. Co innego już, gdy jesteśmy w możności z barwy i woni rozpoznać i należycie ocenić ogólny stan jamy ustnej. Z powodu nieznajomości rzeczy wiele chorób gardła orzekanych bywa jako „dyfterya“, gdy tymczasem należą one do grupy chorób zapalnych. Fig. 5 i 6 są łatwiej zrozumiałe. Krostki i pęcherzyki na wargach i błonie śluzowej sprawiają wielkie przykrości i utrudniają przyjmowanie pokarmów. Kąciki ust również podlegają zwykle zapaleniu i pokrywają się chróścikami czyli „skwierkami“ — do czego okazują wielką skłonność. Warga zajęcza natomiast nie sprawia żadnych bólów i jest tylko tworem nieprawidłowego rozwoju; usunąć ją można przez operacyę.



Choroby ust i gardła.

Zobacz treść w części drugiej.

aby wypłynęła wszystka ropa, gdyż inaczej wytworzy się rodzaj przewlekłego jątrzenia, które ostatecznie tylko operacyjnie wyleczyć można.

Gruczoły chłonne czyli limfatyczne. (Fig. 194). Są one wsunięte w naczynia chłonne czyli limfatyczne, mają służyć także jako miejsce wytwarzania się białych ciałek krwi i przyjmują wszystkie drażniące obce materye, które do nich drogami limfatycznemi doprowadzone zostaną. Dlatego obrzmiewają łatwo, jeżeli w sąsiedztwie ulegnie schorzeniu jakiś organ, jak n. p. przy cierpieniach zębów, ropieniach itd. Przy zaburzeniach w wymianie materyi, gnuśnem trawieniu przychodzi bardzo często do przemijającego nabrzmienia dróg limfatycznych, które często też jest bardzo bolesne. Masażem i gimnastyką da się to zawsze usunąć; obrzmienia gruczołów chłonnych mogą być usunięte gorącymi okładami. Zropienie ich jest często samopomocą natury a zatem trzeba je leczyć stosownie do ogólnego stanu.

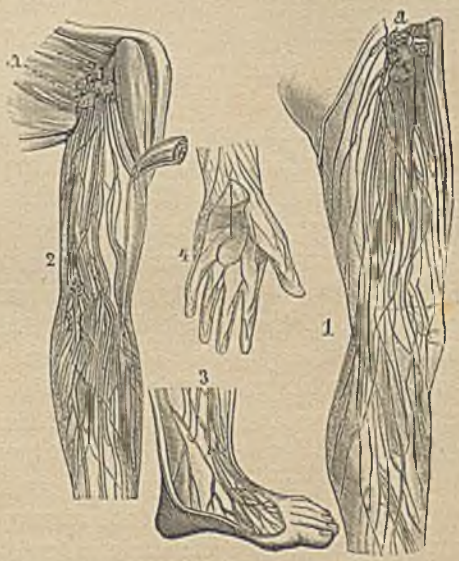


Fig. 194. Naczynia chłonne czyli limfatyczne. *a* Gruczoły limfatyczne. *1* Noga. *2* Noga. *3* Stopa. *4* Ręka.

Gruczoły limfatyczne zob. „Gruczoły chłonne."

Gruczoły mleczne (bóle). Zobacz fig. 29 w części pierwszej. W porze rozkwitania (od 14 do 16 roku), podczas brzemienności, u osób nerwowych i histerycznych, jako też w razie zaognienia gruczołów mlecznych, pojawiają się w takowych bóle, kłócia i naprężenia. Częstokroć są owe bóle bardzo nieprzyjemne, mimo to małe tylko mają znaczenie, a zarazem pouczają nas o wewnętrznej styczności z macicą, chociaż przestrzennie niemało od niej są oddalone. U kobiet chorych na macicę zachodzą przeto boleści w gruczołach mlecznych także podczas menstruacyi czyli peryody, a przemijająco pojawiają się nawet wodniste upławy, poczem wszystko zanika, skoro odnośna osoba zyska na sile, a macica utraciła chorobliwą wrażliwość. Dziewczęta i kobiety, cierpiące na bóle w gruczołach mlecznych, winny przeto pamiętać o własnem posilaniu się w ogólności, a w celu ulżenia sobie mają używać tylko ciepłych okładów na piersi o mniejwięcej 35° C. Atoli może się także zdarzyć, że okaże się konieczność zbadania lekarskiego w celu dokładniejszego wyjaśnienia o położeniu i właściwości macicy.

Gruczoły mleczne, za małe, zobacz „Piersi."

Gruczoły szyjne. Gdy gruczołki chłonne (limfatyczne) po obu stronach szyi napuchną, powiększą się, mówimy o „gruczołach." U osób

skrofulicznych i niedokrwistych znajdujemy je bardzo często, szczególniej u dzieci można je wyczuć palcami. Są to ciałka wielkości grochu, fasoli, ruchliwe albo stwardniałe. Jeśli kto ma skłonność do zapalenia, gruczoły bolą wtedy. Ponieważ gruczoły limfatyczne odgrywają w ciele rolę sączków (filtrów), przez które przepływa limfa, zachorzenie więc tychże, zatamowanie lub stwardnienie ma wielkie znaczenie dla jakości krwi i jej obiegu. (Zobacz „Skrofuloza"). Silne pobudzenie przemiany materyi, gimnastyka oddechowa, wspinanie się na góry, obfitujące w sole odżywcze pokarmy, leczą znacznie lepiej wszelkie gruczoły niż tran i kąpiele solankowe.

Gruszki. Owoc ten w mniejszej mierze niż jabłka powoduje rozwolnienie. Wskutek wielkich zawartości składników drzewnych są gruszki owocem trudno strawnym i dlatego jest dobrze nie spożywać go w chorobach żołądkowych lub kiszek. Natomiast znakomitym jest kompot z gruszek, a sok ich jest zdrowszym niż sam owoc.

Grypa, napływka, influenca. Znano ją z dawien dawna pod postacią silnego nieżytu nosa i tchawicy; w ostatnich czasach występuje coraz groźniej, łączy się z innymi stanami chorobowymi, nazywamy ją więc „influencą." Występuje czasami gromadnie i nie rzadko ma przebieg śmiertelny. Lekarze twierdzą, że niedokładnie wyleczona influenca pozostawia bardzo zgubne następstwa, jak obrzmienie naczyń chłodnych (limfatycznych), zaburzenia czynności serca i narządów trawienia itp. Jest rzeczą pewną, że lekarstwami nie zawsze bywa influenca dokładnie wyleczoną. W wilgotnych okolicach wywiązuje się influenca najczęściej, także u osób zniewieściałych, skłonnych do katarów.

Leczenie. W napadach zimnicy gorące kąpiele powietrzne, w gorączce często zmieniane otulenia całego ciała, grzbietu; wlewki, gorąca limoniada cytrynowa, chłodząca dyeta jak przy gorączce, w celu pobudzenia nerek i kiszek; później codzień półkąpiel z ochłodzeniem, stałe leżenie w łóżku, dużo powietrza, nacieranie całego ciała i ścisła dyeta. W ten sposób można wyleczyć nawet najcięższą influencę a nie pozostawi żadnych złych następstw. Zachorzenia poszczególnych narządów wymagają naturalnie osobnego leczenia.

Grzbietowej kości schorzenia zobacz „Stosu pacierzowego choroby."

Guttempler zobacz „Templaryusze."

Guz. Wskutek uderzenia lub przyskrzynienia powstać mogą obrażenia pod skórą. Komórki krwiste zostają poprzerywane i biegająca krew zbiera się pod skórą tworząc „guz." Przez przeobrażanie się znajdującej się w nim krwi powstają sino niebieskie i zazielenione plamy.

Leczenie. Stosuje się chłodne okłady, a gdy ból ustał, przez mięsienie przyspiesza się wypocenie. Okłady z rozkrojonych, chłodnych jabłek zapobiegają możliwemu zapaleniu.

Guzy maciczne zobacz „Nowotwory maciczne."

H

Hemoroidy zobacz „Krwawnice.“

Herbata chińska zobacz „Chińska herbata.“

Herbata piersiowa. Składa się z odwaru ziółek, działających nadzwyczaj korzystnie na oddzielanie śluzu. Należy używać do tego ślazu, lukrecyi, korzenia fiołkowego, a także brodawnika czyli mniszka lekarskiego, anyżu, fig itp.; mieszankę tę można gotową nabyć w aptekach. Nie godzi się jednak zanadto tego używać, gdyż chcąc korzystnie oddziałać na rozluźnienie plwocin, można czasami jeszcze lepiej użyć ciepłych kompresów (okładów), chociaż nie zepsuje się apetytu.

Hernia zobacz „Przepuklina pachwinowa.“

Homeopatya leczy zapomocą silnie rozcieńczonych lekarstw. Podług swego założyciela Hahnemanna twierdzi, że nie trzeba leczyć czemś przeciwnem lecz pokrewnem; np. jeśli kto ma rozwolnienie, trzeba dać sto razy rozcieńczone lekarstwo na przeczyszczenie a nie na zatrzymanie stolca. Jest rzeczą pewną, że 1000 razy rozcieńczona trucizna przestaje być trucizną; w czasie więc, gdy goniąca za lekami ludzkość nadużywała ich i produkowała najrozmaitsze „cudowne leki“ homeopatyę trzeba było uważać za postęp, tem więcej, że zaprowadziła lepsze pielęgnowanie skóry i umiarkowanie w wielu rzeczach. Jeśli jednakże ktoś przez całe 20 lat dzień po dniu połyka wszelakie pigułki, proszki homeopatyczne, taki człowiek staje się ostatecznie wędrującem pudełkiem medykamentów i nie może się już wyleczyć z manii zażywania lekarstw. Jest dużo starszych niewiast, które mają sto specyalnych pigułek, na każdą najmniejszą dolegliwość inną i połykają je kolejno. Nie zazdroszczę przyjaciołom i sąsiadom miłego towarzystwa takiej matrony!

Hypnotyzm. Słowo to dzisiaj często jest wymawiane, a hypnotyzm stał się nawet szczególniejszą gałęzią lecznictwa. Pochodzi ono z greckiego „hypnos“ = sen i oznacza, iż przez wpływ woli i wyobraźni można drugą osobę w sen wprawić i w tym stanie wmówić czyli poddać jej coś, w co ona po obudzeniu się silnie wierzy i czego skrytykować nie może. Wpływ ten nazywa się suggestyą i jeżeli się choremu energicznie wmawia, że on jest prawie zdrów, że on tylko musi sam uwierzyć, aby nim być, to „zasuggestyonowało mu się zdrowie.“ Ten rodzaj suggestyi był wielokrotnie próbowany i może być stosowany, jeżeli tylko ma służyć tak dobremu celowi. Inaczej rzecz się ma z „usypianiem“, z pozbawieniem woli drugiego człowieka, które prowadzić może i już nieraz doprowadziło do ciężkich nadużyć, a co w ogólności niezawodowcom wykonywać jest zakazane, a nawet i u lekarzy powinno być też ograniczone. Mamy lepsze i pewniejsze środki lecznicze niż te, a nie wątpimy o osłabieniu pewnych sił duszy, jeżeli często zastosowywać będziemy tę metodę u jednej i tej samej osoby; a osiągnięte przez hypnozę skutki lecznicze nie są przecież trwałe. Przy pewnych chorobach umysłowych, gdzie hypnoza najbardziejby się przydała, tam niestety ona nie skutkuje, ponieważ chorzy umy-

słowo nie ulegają wpływom osób obcych. Lekarze i dozorcy chorych jednak powinni sobie dobrze sprawę zdawać z ogromnej potęgi rozumnej suggestyi i ćwiczyć się w niej dla dobra powierzonych im chorych.

Hypochondrya. Jest ona poważnem cierpieniem, które unieszczęśliwić może nie tylko tego, który na nią cierpi, ale także całą rodzinę i przechodzi często w ciężką chorobę. Hypochondrya objawia się ogólnym rozstrojem, widzeniem czarno wszystkiego, w połączeniu z gnuśnem trawieniem, złą cyrkulacyą krwi i występuje częściej u mężczyzn niż u kobiet. Powodem tego jest siedzący sposób życia, utrata organów płciowych, zbytnie przeciążenie umysłowe, troski, a często też chorobliwie usposobiony system nerwowy. Dlatego działają bardzo zbawiennie na chorego zmiana miejsca, przerwanie pracy zawodowej, silne podniesienie przemiany materyi, kąpiele powietrzne i wesołe otoczenie. Nigdy nie należy mówić w oczy hypochondrykowi, który już i tak często jest dość nieszczęśliwy, iż cierpienia jego są wytworem jego fantazyi i że jest zupełnie zdrów. Przez to pogarsza się tylko sprawę. Również nie powinno się tego czynić także przy hysteryi.

Hysterya. W tem cierpieniu nerwowem przeważają stany kurczowe, gdy zaś w poprzedniem chorobliwe uczucia. Hysterya nie jest jeszcze zupełnie zbadaną; zmian anatomicznych nie można dokładnie wykazać, ani w mózgu, ani w nerwach, a mimo to chorzy cierpią ciężko często przez długie lata bez nadziei polepszenia. Widziano już osoby hysteryczne, które latami całemi w łóżku bezwładne leżały, albo które utraciły głos swój, tak że wcale mówić nie mogły, a następnie po jakiemś silnem psychicznem wstrząśnieniu, albo nawet i bez zewnętrznych podniet, odzyskiwały nagle napowrót to, co utraciły. Pod względem psychicznym osoby hysteryczne są zupełnie nieobliczalnymi ludźmi — dzisiaj anioły, jutro dyabły; albo cierpią ustawicznie wskutek swych zmiennych stanów, albo też są niezdolne żyć razem z innymi ludźmi i maltretują swą rodzinę. Istota hysteryi zasadza się na spólnem działaniu czynników psychicznych, obok nieszczęsnego wychowania i chorobliwych właściwości nerwów. Niezadowolone kobiety, pracujące bez korzyści, o drażliwym systemie nerwowym, zniechęcone i rozczarowane, stają się często hysteryczkami nie do wyleczenia. Na przemijające stany hysteryczne cierpi wiele chorych kobiet nerwowych lub nieszczęśliwych.

Leczenie. Leczenie powinno być zastosowane do rodzaju hysteryi. Zawsze jednak powinien tu odgrywać wielką rolę wpływ psychiczny, a mianowicie z jednej strony trzeba się starać zadowolić osoby hysteryczne przez wypełnianie ich usprawiedliwionych życzeń i pragnień, z drugiej strony trzeba starać się o stosowne dla nich zajęcie, albo też obudzać ich siłę woli i oddziaływać na ich rozum. Czasem jednak wymagają one i ostrego obchodzenia się. Następnie trzeba kazać im pracować w ogrodzie, chodzić po górach, gimnastykować, starać się wszelkimi sposobami o dobrą przemianę materyi, przez co osiągnąć można wielką poprawę w ich zdrowiu. Zadowolenie płciowe dla jednych jest

konieczne, drudzy zaś powinni tego zupełnie unikać. Bardzo często u osób hysterycznych wykazuje się przedrażnione życie płciowe i onania. Wówczas musi się działać na nie uspokajająco, jak to jest podane w szóstym rozdziale części I, a mianowicie robi się ciepłe kąpiele całkowite, odwodzi się krew z miednicy, przy katarze macicy (który bardzo często podnieca płciowo) leczy się tenże; codzienne ćwiczenie mięśni, łagodne pożywienie, rozrywki duchowe, wreszcie także masaż macicy według Thure-Brandta. Leczenie hysteryi, jeżeli ma jakiś skutek osięgnąć, wymaga idealnych lekarzy, z poświęceniem i obdarzonych anielską cierpliwością.

I

Icterus zobacz „Żółtaczka."

Idée fixe zobacz „Urojenie."

Impotencya czyli niemoc płciowa. Przez to oznacza się niemożność normalnego spółkowania ze strony mężczyzny. W małżeństwie koniecznie jest potrzebnem, ażeby żona też miała pojęcie o stanach męża. Neurastenia, ciężki rozstrój umysłowy, nadużycia płciowe i onania mogą być powodem przemijającej a nawet i trwałej impotencyi. Jakkolwiek nie jest to jeszcze największem nieszczęściem dla człowieka, jeżeli nie może się rozradzać lub gdy musi się zrzec używania miłości, to jednak dla mężczyzny, który zawarł związek małżeński z miłości, jest to bardzo poniżające, jeżeli nie może spełniać należycie swego mężowskiego zadania. Trwożliwe, albo rozstrojone natury, które straciły zaufanie do siebie samych, popełniały często z tego powodu samobójstwa. To osłabienie męskie, czyli impotencya cechuje się albo zbyt wczesnym wytryskiem nasienia, albo też tem, iż członek męski stracił zdolność naprężenia, potrzebną koniecznie do wykonywania tego aktu spółkowania. Nigdy nie powinna żona robić swemu mężowi wyrzutów z powodu takiego stanu, ale raczej powinna mu dodawać odwagi, utrwalać w nim zaufanie do siebie samego i starać się o należytą opiekę lekarską, ażeby polepszenie nastąpić mogło.

Influenca zobacz „Grypa."

Inhalacya parowa zobacz „Wziewanie pary."

Inversio zobacz „Wynicowanie macicy."

Irrygator czyli wlewnik. Blaszane naczynie z długą rurką gutaperkową, na końcu której znajduje się twarda cewka, zwykle używana do przepłukiwania najrozmaitszych części ciała, nazywa się „irrygatorem", wlewnikiem, natryskiwaczem. Im wyżej naczynie wisi, tem większe jest ciśnienie, pod którem prąd wody stoi i wskutek tego jest też i silniejsze działanie przestrzykiwania. Irrygator znajduje się prawie w każdym domu.

Ischias zobacz „Rwa kulszowa."

J

Jabłecznik albo cydr, napój orzeźwiający, podobny do wina, otrzymywany przez fermentacyę soku jabłkowego podobnie, jak wino z soku winogronowego.

Jabłecznik pije w Austryi i południowych Niemczech bardzo wiele osób. Działa on orzeźwiająco i pobudza trawienie, ale zawiera po fermentacyi nieraz przeszło 4% alkoholu. Stąd nie należy go nigdy zaliczać do „niewinnych“ napoi. Bezalkoholowy jednak bardzo zalecamy.

Jabłko. Suszone owoce, wolne prawie zupełnie od wody, posiadają znaczną wartość odżywczą i zawierają cenne kwasy, cukier, krochmal, sole i azot. Świeże owoce są dla dzieci nieocenione. Powidła z jabłek są dla chorych i słabych na żołądek najłagodniejszym i najskuteczniejszym owocem, gdyż nie wywołują pobocznych drażnień. (Zobacz odżywianie: „Owoc“, część I).

Jad rybi zobacz „Trucizna rybia.“

Jad trupi. Zwłoki tem prędzej gniją, im bardziej zepsute są ich soki i im cieplejsza jest otaczająca temperatura. Przytem wytwarzają się materye, które zabójczo oddziaływają na organizmy ludzi żyjących. Kto zatem ma do czynienia ze zwłokami, ten powinien uważać, aby nie mieć małych ranek na rękach, ponieważ przez te trucizna łatwo wtargnąć może do organizmu. Jeżeli ktoś zostanie ukłuty przez muchę, siadającą na padlinie, która na swem ciele nosi złośliwe jady, ten albo niechaj miejsce ukłute wyssie natychmiast energicznie, ślinę zaraz wypluje, usta wypłucze i weźmie gorącą kąpiel, albo niechaj się stara o miejscowy przeziew skóry, przez miejscowe zastosowanie pary, aby zgromadzić krew w okolicę miejsca zranionego i także niechaj się dobrze wypoci. Jeżeli miejsce zranione znajduje się na palcu, albo na ręce, to dobrze jest te natychmiast podwiązać, aby materye trujące nie posuwały się tak szybko dalej i żeby wzmagało się występujące przekrwienie. Spływająca krew uniesie też wtargnięte materye trujące.

Jad wędlinowy (kiełbasiany). Zwracamy tutaj uwagę na to, co piszemy pod „Mięsem“ w rozdziale drugim części I. Jad wędlinowy jest nadzwyczaj szkodliwym rozkładnikiem. Nie jest on jeszcze dokładnie zbadanym, lecz poznaje się go po nadzwyczaj wstrętnej woni i smaku. Zatem ostrożność przy pożywaniu mięsnych wyrobów! Jeśli po zjedzeniu tychże nastąpią wymioty, mdłości, bóle w brzuchu, natychmiast stosować środki odwodzące np. pigułki Kneipp'a, które szybko działają; jeśli to nie pomoże, olej rącznikowy (rycynusowy). Następnie gorące nasiadówki z zimnem zlewaniem brzucha. Nastąpiło polepszenie, wskazana jest gorąca kąpiel powietrzna lub otulenia w celu wywołania potów.

Spożycie większej ilości jadu wędlinowego może stać się bardzo niebezpiecznem. Nie należy zwlekać lecz zaraz wezwać pomocy lekarskiej.

Jaegerowskie ubrania reformowe. Zasługą Jaegera jest to, że przeprowadził reformę ubrań. Jego twierdzenie jednak, że jedynie dobrą

materyą na ubranie jest wełna, nie znajduje już wcale zwolenników; jednak niektóre z jego idei okazały się bardzo dobre. Jaeger poruszył kwestyę przepuszczalności materyi na ubrania, ich zdolność wchłonienia i większe uwzględnienie naturalnych kształtów ciała. Zajmował on się głównie reformą ubrań męskich. Doktor Lahmann zaś przyczynił się wiele do poprawy ubrań kobiecych i zarazem stworzył ogólne cenne prawidła.

Jagody. (Zobacz część I „Owoce krzewów" pod „Odżywianiem"). Jagoda jest owocem złożonym z skórki zewnętrznej i wewnętrznego mięsa, w którem tkwią nasiona. Przykładami jagód są owoce agrestu, porzeczki, borówki itd. z cienką skórką, dalej cytryny, pomarańcze, ogórki, dynie z grubą skórką a czasem nawet, jak tykwy, z skórką zdrewniałą. Posiadamy wielką ilość krajowych i zagranicznych jagód. Zawierają one częściowo wiele cukru, częścią zaś kwasy i są dla zdrowia bardzo korzystne. Wonnemi a słodkiemi jagodami są: maliny, poziomki, jeżyny, morwy (ananasy, pomarańcze) itd., niektóre z nich z przecudnym zapachem. Ściągające składniki, a także garbnik zawierają: borówki, nieszpułka, głóg, pigwa, jałowiec. Pierwsze spożywa się przeto przy trudnym stolcu, drugie zaś przy zbyt obfitym.

Jagody jałowcowe. Są one znane jako stary środek leczniczy. Ponieważ powodują wypróżnienie pęcherza, używane bywają w tym celu i służą jako środek przeczyszczający krew.

Jaje. „Jaja" są to te twory, z których u zwierzęcia i człowieka powstaje potomstwo. Jaja niektórych ptaków są powszechnie ulubionym środkiem spożywczym. (Zobacz rozdział o „Odżywianiu", część I). Jaja są równocześnie gniazdem czyli „podstawą płodową" i dlatego tak dużymi i wyposażone żółtkiem odżywczem, gdy tymczasem jajka u zwierząt ssących są tylko nikłemi komórkami jajowatemi, które dojrzewają i rozwijają się tylko w naumyślnie ku temu przeznaczonej podstawie płodowej, tj. w macicy.

Bliższe omówienie o istocie i rozwijaniu się ludzkiego jajka, znajdujemy częścią w ostatnim rozdziale I-szej części „Życie płciowe", częścią w pierwszym rozdziale III-ciej części.

Jajnika choroby zobacz „Choroby jajnika."

Jąkanie się. Ta nieprzyjemna wada trafia się nierzadko i wśród kobiet. Przyczyną jej nie są wady organiczne, ale zaburzenia na tle nerwowem, przerwa dobrego, prawidłowego oddychania, stany skurczowe, hamulce i brak silnej woli. Dlatego bardzo wiele osięgnąć można u jąkających się osób przez ćwiczenia w mowie i przez gimnastykę oddechową. Tak samo wzmacnianie ich zaufania do siebie samych, ćwiczenie w panowaniu nad sobą prowadzą istotnie do celu. Zwłaszcza dla dzieci należy wcześnie szukać pomocy u specyalistów, ponieważ dobre i powtarzające się kuracye mogą u nich tę wadę, która wpływać może niekorzystnie na całe przyszłe ich życie, jeszcze zupełnie usunąć.

Jałowcowe jagody zobacz „Jagody jałowcowe."

Jarstwo (wegetaryanizm) czyli sposób odżywiania się wyłącznie roślinami (życie bezmięsne). Ludzie tej idei hołdujący nazywają się jaroszami. Mimo, iż jarstwo ma wielu przeciwników, jest ono możliwe i wystarczające dla organizmu ludzkiego, czego dowodem niektóre ludy południowe. (W rozdziale drugim części I pod „Odżywianiem" znajdzie czytelnik bliższe dane o odżywianiu roślinnem). W krajach kulturalnych jest bardzo trudno prowadzić życie jarskie, gdyż mimo niespożywania mięsa przyjmujemy wiele białka w postaci jaj, mleka, sera itd. Zachodzące zaburzenia w organizmie naszym z powodu nadmiernej zawartości białka, z wielkim skutkiem bywają usuwane stosowaniem kuracyi jarskiej.

Kwasy i sole roślinne, pierwiastki aromatyczne (woniejące), słód, bogata zawartość wody w niektórych roślinach itd. działają bardzo dodatnio na organizm ludzki. To też lecznictwo fizykalno-dyetetyczne uznaje jarstwo jako środek konieczny przy nadmiernej tłustości, przy niektórych cierpieniach żołądka i jelit, braku soków żywotnych itd.

Obok swej pożyteczności posiada jarstwo także i etyczne znaczenie. Nie wymaga ono zabijania zwierząt, chroni ludzi od morderstw istot żyjących, a idea ta posiada dzisiaj w Europie niemało zwolenników. Ma ona rzeczywiście racyę bytu; uwzględnić trzeba wszakże okolice o niedostatecznej lub niezdrowej roślinności, gdzie z powodu tego człowiek sięga po mięso zwierząt. Natomiast bogate w roślinność kraje nie potrzebują mordować zwierząt, by przygotować sobie potrawy; rozmaite zioła, owoce, ziarna, korzonki itd. dostarczają nam również bogatego pożywienia.

Jaskra. Jest to bardzo niebezpieczna choroba wzroku, przychodzi czasami zupełnie nagle bez uprzedzających objawów, uchodzi za nieuleczalną i kończy się całkowitą ślepotą. Źrenica przybiera zielonawy połysk, staje się mętną, cała gałka oczna twardnie i ściąga się zwolna. Przyczyną tej choroby jest gwałtowny zastój w oku, któremu można zapobiedz zawczasu, odprowadzając silnie krew i szukając przyczyn głębiej. Zalecamy więc obfite wypocenie się w łóżku przy chłodnych okładach oka, masaż szyi, ażeby zmniejszyć powiększony nacisk jamy ocznej, później mięsienie oka samego, letnie polewanie głowy, naparzanie nóg z chłodnem naparzaniem kolan itd. Nie trzeba jednakże niczego przedsiębrać bez porady doświadczonego lekarza.

Jazda na kole (rowerze). Przeczytaj w części I o „Spoczynku i ruchu" i co o sporcie jest powiedziane. Tu tylko powtarzamy, że jazda na rowerze, miernie używana, dla zdrowych nie jest szkodliwą. W innych razach należy jej ostro wzbronić.

Jednolitość w nauce lekarskiej. Różnorodność systemów leczenia jest obecnie tak wielką, iż niejeden chory ręce bezradnie opuszcza, rozmyślając nad tem, jaki wybrać dla siebie system najlepszy; nie wie bowiem wkońcu, co prawdę lub fałsz zawiera. Uderzającem jest na pierwszy rzut oka to, że wiele z tych metod leczenia takiego doznało rozgłosu i tylu znalazło zwolenników; jest nawet nie do uwierzenia, że te wszystkie me-

tody ubiegają się o wyleczenie jednej i tej samej choroby. Jakże to sobie poniekąd wytłómaczyć? Przekonanie w skuteczność leczniczą zaraz się zmniejszy, gdy weźmiemy pod rozwagę, iż w każdym organizmie żyjącym jest także i „zdrowa siła żywotna“, to znaczy, iż przeciw szkodliwym sokom powodującym choroby (np. powstałe samotrutki lub krew w obiegu ustająca i przesycona kwasem węglowym), występują do walki i to bardzo skutecznej, także i zdrowe siły żywotne. Ta siła żywotna sprowadza zawsze wyzdrowienie, jeśli szkodliwe soki nie za silnie i na zewnątrz człowieka nie oddziałują zgubnie. Dlatego może on rzeczywiście wszystko, nawet przy dobrej wierze w swe wyzdrowienie i coś ujemnie działającego używać, lub naprzemian stosować to plaster, to trujące pigułki, puszczanie krwi, środki rozwalniające i inne; człowiek pozostaje zdrów aż do czasu, dopóki te środki lecznicze nie okażą się dla niego szkodliwszemi, niż te zgubnie działające soki w jego organizmie. Bez wątpienia wiele z tych używanych środków, czy to z dziedziny homeopatyi, czy w postaci zmywań wodą, czy kuracya Baunscheidta, czy też inne sposoby oddziałują podniecająco i podrażniająco na organizm. Właściwy skutek tych wszystkich sposobów lekarskich jest w większej części tylko podrażnieniem nerwów i naczyń!

Gdy jednakże chory dostanie się w korzystne warunki życia, np. pobyt w lesie z orzeźwiającą wodą źródlaną, żywienie się korzonkami i jagodami, wtenczas jak wiadomo, leczenie robi zadziwiające postępy; niema tu bowiem tych ujemnych wpływów zewnętrznych jak niezdrowego powietrza i szkodliwego pożywienia, które w mieszczańskich rodzinach i szpitalach niezliczone pochłaniają ofiary.

Stosownie do kultury, klimatu i obyczajów są także u ludów i środki lecznicze rozmaite. Umiejętna a przeważnie w Europie badana nauka lekarska, dążąca do najgłębszego rozpoznania wszystkich chorób, a rozpoznawszy zarodek chorobliwy, usiłująca go przez możliwie prawdziwy środek leczniczy usunąć, jest obecnie aktualnem zadaniem prawie całego świata. Nauka ta w rozpoznawaniu chorób wielkie zrobiła postępy, brakuje jej jednakże jeszcze sposobów na odszukanie skutecznych środków leczniczych; głębsze bowiem badania szerszego zakresu wiedzy lekarskiej dla uzasadnienia i wyświetlenia chorobliwych objawów, tak zajęły umysły uczonych, iż dla niesienia pomocy i praktycznego jej zastosowania w sztuce lekarskiej nie znaleźli ani czasu, ani zastanowienia się nad nią. Stąd wytworzyła się obok państwowej, naukowej sztuki leczenia, także i metoda ludowa, nie mająca początkowo żadnych naukowych podstaw, ale za to więcej na doświadczeniu się opierając, miała głównie na celu popieranie naturalnego popędu leczenia, znajdującego się w mniejszej lub większej mierze w każdym ustroju ludzkim. Głównem jej zadaniem jest na podstawie stworzenia dobrych warunków życia, (jak zdrowe powietrze, pożywienie, słońce i woda!) uczyć i stworzyć tę prawdziwą hygienę ludową przez wszechstronną czystość

(tak zewnątrz jak wewnątrz), oraz przez walkę przeciw wszelkim nieprzyjaciołom zdrowia.

Tak państwowa, naukowa sztuka leczenia, jak i praktyczna ludowa dążą do wyświetlenia prawdy; schodzą się nieraz ze sobą a nawet muszą zdążać jedną i tą samą drogą. Im więcej ostatnia metoda będzie umiejętną, a pierwsza więcej praktyczną, zdarzać się to będzie coraz częściej. Kto nad spostrzeżeniami się zastanawiał i choć w części zrozumiał aktualną chwilę tych rozmaitych sposobów leczenia, tego nie zadziwią wspomniane już podpadające objawy. Pewną jednolitość spostrzegamy we wszystkich objawach życia, stąd też i u chorób; im więcej jednolitości w poglądach, tem prędzej osiągniemy jedność zapatrywań w sztuce leczenia. Pozbywając się nadmiernego balastu, wydobędziemy na światło dzienne to wszystko dobre, co dotychczas było zaniedbanem i zapoznanem.

Fig. 195. Podniesienie kości gnykowej.

Jedwab surowy. Luźny, tj. nieskręcony w nici jedwab jest miękki i zatrzymuje długo wilgoć; dlatego używają go chętnie do okładów i owijań. Ma jednak tę jednę złą stronę, że łatwo zatrzymuje też brzydkie odory. Dlatego należy go parzyć często gorącą wodą, wywieszać na świeżem powietrzu i na słońcu. Dla skóry jest on o wiele przyjemniejszy, niż materye lniane lub bawełniane i dlatego nadaje się dobrze szczególnie dla wrażliwych chorych.

Jęczmyk. Jęczmykiem nazywamy maleńki wrzodek powstały z gruczołka na brzegu powieki oka. Jęczmyk sprawia czasami dużo bólu i połączony bywa z zapaleniem. Co dwie godziny trzeba zastosować ciepły okład, kilka kąpieli nasiadowych i wlewkę; trzeba się wystrzegać pobudzających a rozpalających potraw i napoi; zrobić naparzanie oka a jęczmyk zgoi się w parę dni bez złych następstw.

Język. Z wyglądu języka można rozpoznać stan jamy ustnej i żołądka, również choroby zapalne jak szkarlatyna itp. Delikatny, żółto-szary namuł dowodzi o braku apetytu, połączonym z złym smakiem, zaś język suchy z potworzonymi rysami zauważymy u osób o znacznej ogólnej słabości. Nieprzyjemne te objawy można usunąć częstem płukaniem ust letnią wodą, zmieszaną z sokami z ziół, — czyszczeniem zębów miękką

szczoteczką i wreszcie leczeniem właściwych powodów. Ponieważ ciałko językowe jest bogato zaopatrzone w nerwy a więc nadzwyczaj czułe, przeto wszelkie drobne obrażenia lub zapalenia stają się nieznośnemi. Jeśli na języku tworzą się stwardniałe guzki, jama ustna winna być natychmiast zbadana przez lekarza. Tablica 11 przedstawia nam język zdrowy osoby dorosłej. Niestety nie widać tam małych brodawek i nakrywadełka, które umożliwia „łykanie." Fig. 195 przedstawia podniesienie kości gnykowej w celu zapobieżenia silnym wymiotom.

Język obłożony zobacz „Osad na języku."

Jodowe zatrucia. Wiary w skuteczność leczenia jodem jeszcze nie przezwyciężono. Bardzo wiele ludzi naciera daremnie jodem swe wola (Kropf) ale nie uzyskuje przez to nic innego, jak tylko zatrucie się jodem. To cechuje się wypryskiem na skórze, gorączką jodową i katarem, a także przejściowem ubezwładnieniem. Znaną jest rzeczą, że pendzlowaniem jodu zabarwia się na długi czas skórę na brunatno, a także wywołać można i rany. Jeśli się wie, że jod nagromadził się w ciele, to trzeba się starać go usunąć suchemi owijaniami i środkami napotnymi i starać się o silną wymianę materyi.

K

Kadzenie. Przy spalaniu się pewnych ciał, uwalniają się pachnące lub dezynfekcyjne substancye, których używa się do odświeżenia powietrza. Kadzenie dawniej o wiele częściej stosowano, niż dzisiaj; c z y s t e bowiem powietrze i częstsze przewietrzanie ma większe znaczenie, niż kadzenie. Przy napadach dychawicznych (astmatycznych) aromatyczne kadzenia sprawiają czasem chwilową ulgę.

Kamienie w pęcherzu. Sprawiają one dolegliwości, zwłaszcza gdy osięgną pewną wielkość. Są to skutki nadmiernej zawartości kwasów we krwi i zachodzące przeszkody w przemianie materyi; czasowo wstrzymują także odpływ moczu.

L e c z e n i e. Małe kamienie usunąć można przez ciepłe okłady, mięsienie, doprowadzanie wiele płynu i przez odpowiedni sposób odżywiania się. Należy unikać wprowadzania do organizmu składników wapna, które mieszczą się w niektórych pokarmach jak np. w mleku, w potrawach mącznych, a wodę używać bez zawartości wapna. Jeśli przez odpowiednią dyetę i normalną czynność skóry przemianę materyi się podniesie, wówczas uniknie się tworzenia kamieni w pęcherzu.

Kamienie żółciowe. Przy leniwem trawieniu i zastoju w pęcherzu żółciowym tworzy się osad z płynu żółciowego, z tego osadu tworzą się w dalszym ciągu małe kamyczki, które wywołują szalone bóle, k o l k ę ż ó ł c i o w ą. Kamyczki te mają barwę żółtą lub brązową, wielkość ziarnka prosa, grochu i większe. Można je wyczuć palcami, macaniem albo też dostrzedz w stolcu. Wydzielaniu się kamieni żółciowych towarzyszy zaw-

sze gwałtowny ból, kolka. Czasami ropi się pęcherz żółciowy, pęka na zewnątrz i wypróżnia swą zawartość w naturalny sposób. Kobiety cierpią bez porównania częściej na kamienie żółciowe niż mężczyźni, zapewne wskutek ich przeważnie siedzącego sposobu życia, braku podniety i odmiany.

Leczenie. Gorące okłady wątroby, gorące półkąpiele, gorące kąpiele powietrzne, codzienny masaż przez rozcieranie i rozruchanie wątroby, co dzień rano zażycie łyżki świeżej oliwy, letnia wlewka, przedewszystkiem wstrzymanie się od mięsa, lekka strawa, złagodzą niebawem cierpienia i usuną zło zupełnie. Endywia, szpinak, czarne korzonki, młode sałatki, pomarańcze, jabłka, poziomki, maliny, biszkopty z solą odżywczą zamiast chleba, klejek owsiany lub kasza z mlekiem rozwalniają stolec, dodają sił i usuwają cierpienie. Nigdy nie trzeba kamieni żółciowych zaniedbywać lecz zawsze radzić się lekarza! Nigdy nie trzeba się zadowolić sztucznie wywołanym stolcem (przez lekarstwa rozwalniające) lecz starać się o naturalny.

Karbunkuł czyli wąglik (czarna krosta). Jest to złośliwy i głęboko drążący wrzód krwawy, który sprowadza też ciężkie objawy, a przy złem leczeniu może doprowadzić do zatrucia krwi. Powodem karbunkułu może być zmieszanie się krwi z inną, cudzą, a także zatrucia z zewnątrz, np. po spożyciu trujących ryb.

Leczenie należy przeprowadzać, jak przy wrzodach krwawych, tylko jeszcze ostrożniej i przy rozmaitych okolicznościach jeszcze energiczniej, a mianowicie podniecać wydzielanie przez nerki, jelita i skórę, przy ścisłej dyecie i łagodnem stosowaniu wody.

Karłactwo. Przednia część szyi zaopatrzoną jest w gruczoł t. zw. tarczówkę; opiera się ona na kanale oddechowym a w prawo i w lewo rozkłada się w szerokie skrzydła. Nabrzmienie tego gruczołu zowie się karłactwem. W przypadkach takich zachodzące ciśnienie na organa oddechowe nierzadko powoduje uduszenie. Tkanka gruczołu przeobraża się wtenczas w rodzaj papki. Przyczyny powstania tego chorobliwego zjawiska są dotąd niezupełnie zbadane. Stwierdzono tylko, że powietrze niektórych okolic sprzyja bardzo jego rozwojowi. Wystrzegać tej szpecącej choroby winna się mianowicie płeć piękna.

Leczenie. Allopatya stosuje wcieranie jodyny, które nic albo mało pomaga, lecz za to może spowodować zatrucie jodem. Jeśli nabrzmienie przedstawia poważne niebezpieczeństwo, usuwa je przez operacyę. Okazuje się jednakowoż, że operacya pociąga za sobą chorobę serca i słabość duchową. Przy zachorowaniu na karłactwo młodych dziewcząt najlepiej nie czynić nic koło szyi, lecz zarządzić środki w celu ogólnego wzmocnienia jak np. ćwiczenia oddechowe — i unikać wszelkich opasek powodujących ciśnienie szyi. U osób starszych stosować należy mięsienie szyi, zmienne zlewania jej o ciepłocie 40° i 15° C., parówki nożne lub ciepłe okłady przyparkowe. Po kilkotygodniowem cierpliwem leczeniu nabrzmienie mięknie i przybiera postać galaretową, co prędzej nadaje

się do wykrojenia, objętość szyi się zmniejsza i niebezpieczeństwo uduszenia się, uniknione. U kobiet karłactwo pozostaje czasem w związku z menstruacyą. W tym przypadku wchodzi w grę podrażnienie nerwów za pośrednictwem mózgu lub mlecza pacierzowego i zatamowanie obiegu krwi; wskazanem jest stosować tutaj mięsienie macicy. Przy mniejszem nabrzmieniu występują także w nocy podczas snu objawy duszenia się, poczem następuje omdlenie. Szybka pomoc jest tu konieczną a mianowicie: najprzód okno pokoju otworzyć, chorego unieść, ciepła półkąpiel o ciepłocie 34° R. (albo 42° C.) a na szyję zimny, ścisły okład. Aby w przyszłości tego uniknąć, trzeba dbać o codzienne wypróżnienie kiszki, o utrzymanie ciepłych nóg, o ruch na świeżem powietrzu i ćwiczenia oddechowe. Unikać trzeba używania alkoholu a spożywać wiele owocu i jarzyn.

Jeżeli mimo wszystkiego niebezpieczeństwo uduszenia się wzmaga, to ostatecznie nie pozostaje nic innego jak poddać się operacyi, co przynajmniej umożliwi oddychanie. Tej ostateczności rzadko będzie trzeba się chwycić, jeżeli powyżej dane wskazówki ściśle i w czas wykonywane zostaną.

Karlsbad. Jest to jedno z najsłynniejszych i najbardziej skutecznych miejsc kąpielowych, posiada obfite źródła i jest bardzo uczęszczane. Głównymi składnikami źródeł są: sól glauberska, dwuwęglan sodu, sól kuchenna, dwuwęglan wapnia, kwas węglowy. Zdrój (woda wytryskująca) ma temperaturę 58° R. a dzienny wytrysk wody ze źródeł wynosi kilka tysięcy litrów. Po największej części udają się do Karlsbadu chorzy na wątrobę, żołądek, jelita, ludzie otyli, reumatycy, chorzy na gościec (podagrę) i cukrzycę. Wyniki leczenia są bardzo dobre; mamy jednak jeszcze tańsze i pewniejsze metody lecznicze, aniżeli karlsbadzkie.

Karmienie dziecka. „Nie można było dać świętszego i wspanialszego symbolu wieczności życia, jak taki: dziecię przy piersi matczynej. Było to dalszym ciągiem rodzenia, matka brała w tem udział jeszcze całymi miesiącami, kończyła tworzenie się człowieka, otwierała środki życia, które z jej ciała na świat płynęło. Ona wydała tylko z łona swego nagie i bezbronne dziecię, aby zachować je przy swej piersi, przy tym nowym przytułku miłości, gdzie się ogrzewało i pożywiało. Ona sama miała być dostarczycielką pożywienia dla zdrowia i piękności ich obojga, a przedtem była tworzycielką nowego życia. Prostym, spokojnym ruchem rozpinała Maryanna swe ubranie i odkrywała swą białą pierś, której różowa brodawka wypełniona była mlekiem, jak pączek, z którego miał się rozwinąć kwiatek życia. Czyniła to pod słońcem, które ją złotym oblewało blaskiem, wobec szerokiej krainy, która na nią patrzała, bez wstydu albo niepokoju, iż była obnażoną, ponieważ ziemia cała była nagą, drzewa, rośliny były nagie i zlewały soki życiowe. Delikatne źródło mleka wzbierało i miało stać się rzeką. Wokoło siebie czuła matka, iż to źródło wszędzie wytryska i rozlewa się. Nie ona sama tylko karmiła; soki wiosenne wezbrały w brózdach rolnych, wstrząsały drzewami, podniosły trawy, w pośród których ona siadła. Pod sobą, w tej wiecznie rodzącej ziemi, czuła tę falę soków,

czuła, że one na nią przechodzą, oddają jej mleko, które wypłynęło z jej piersi. Była to fala mleka, która rozlała się po całym świecie, wieczna fala życia, która każe wiecznie nowemu zasiewowi wzrastać.“ Tak mówi Zola o swej karmiącej Maryannie w powieści swej, p. tyt. „Płodność“, tym pięknym, dobrym wzorze matki. Przeczytaj tę książkę.

Kastracya czyli trzebienie. Rozumiemy przez to usunięcie gruczołów rozrodczych u kobiety lub mężczyzny. Przy obrzmieniach jąder koniecznem jest czasem ich usunięcie, tak samo trzeba wyciąć jajniki, jeśli niema nadziei ich wyleczenia, a one sprawiają kobiecie zbyt wielkie dolegliwości. Utrata jąder u mężczyzny objawia się zmianami w krtani i w głosie; u kobiety utrata jajników zaś zmianami w życiu duchowem, w skłonności do tycia i w obojętności płciowej. Oboje tracą powoli swój typ rodzajowy i stają się mniej lub więcej nieszczęśliwymi ludźmi. Dlatego trzeba długo się wstrzymywać i dokładnie rozważyć, zanim się zdecyduje, młodym jeszcze ludziom usunąć operacyjnie ich gruczoły rozrodcze. Niektórzy, przeznaczeni już do operacyi, zostali jeszcze uratowani naturalnemi metodami leczniczemi. Wielką niegodziwością jest młodym, uzdolnionym do życia kobietom, wycinać jajniki z powodu gwałtownego zapalenia, ponieważ strata ich nie da się niczem zastąpić, a operowane osoby pozostają ciężko skrzywdzone na ciele i duszy.

Kaszel nie jest samoistną chorobą, ale tylko objawem, towarzyszącym chorobom krtani, tchawicy, oskrzeli i płuc, polega zaś na skurczowym, często przerywanym wydechu, przyczem wiele mięśni tułowia ulega naprężeniu, dlatego też po gwałtownym napadzie kaszlu następuje u chorego wyczerpanie. Kaszel jest spowodowany albo przez nagromadzone masy śluzu, które organizm usiłuje wydalić, albo też przez nerwowe stany podrażnienia. Kaszel leczy się więc w ten sposób, iż usuwa się jego przyczyny. Nie jest on wyleczony, jeżeli uspokoi się go przez wstrzykiwanie morfiny albo pastylki z opium! Znakomicie zaś działają ciepłe okłady, letnie zawijania całego ciała, ciepłe kąpiele całkowite, tak samo ciepłe limoniady cytrynowe, lekkie wypocenie się w łóżku i odwodzące parówki nóg, a przy kaszlu chronicznym wyklepanie grzbietu, jako też chłodne polewania grzbietu i silne nacieranie tegoż. Uspakajająco i usuwająco śluz, działa na krótki czas herbata z babki, z p o d b i a ł u i miodunki; przeciwko kaszlowi kurczowemu poleca się też lukrecyę (słodkie drzewo) i l n i a n e siemię; częste jednakże używanie tych wyciągów nie zawsze dobrze działa na żołądek; w żadnym zaś razie nie trzeba ich zbyt długo używać.

Katar czyli nieżyt. Każde podrażnienie błony śluzowej, połączone z silną wydzieliną, nazywa się nieżytem czyli katarem. Siedzibą jego może być ucho, nos, szyja, jelita, części płciowe itd. Najważniejszym jego objawem jest śluzowa albo ropna wydzielina, we wczesnych stadyach także czasem gorączka, pieczenie (palenie) i ból. Przy omawianiu poszczególnych organów, omawialiśmy też ich stany kataralne. Leczenie jego powinno być w pierwszej linii o d w o d z ą c e, aby zmniejszyć przekrwienie czynne,

następnie powinno być oczyszczające, aby pozostała wydzielina nie drażniła dalej, a wreszcie uspokajające, chłodzące i poprawiające soki. Skutek ten osięgnie się przez miejscowe letnie przepłukiwania, przez zmienne kąpiele nóg lub rąk, albo przez inne zastosowania wodne, przez owijania częściowe lub całkowite, przez lekkie, łagodne pożywienie, równomierną temperaturę i obfite wypróżnienia jelit. Bardzo wiele słabowitych i wątłych dzieci oraz i kobiet skłonnych jest bardzo przy lada jakim powodzie do kataru i zapadają łatwo na niego. Wskutek tego ustawicznie się tego boją i przez to rozpieszczają się coraz bardziej i same wytwarzają sobie chroniczne stany osłabienia. Dla takich osób najlepszym środkiem do „zahartowania się" są wytrwałe kąpiele powietrzne, w słońcu i w cieniu i to we wszystkich porach roku, ponieważ one powodują znów zdrową czynność skóry i zdrowszą wymianę materyi i usuwają obawę przed powietrzem i zaziębieniem. Nie mniej ważną rzeczą dla osób takich jest odżywianie się, unikanie alkoholu, który często sam jest przyczyną kataru, unikanie nadmiernych potraw mięsnych i korzennych, które są powodem leniwej czynności jelit i szczupłych wypróżnień. Zobacz także „Sapka."

Kataplazma zobacz „Ciastowaty okład."

Katar maciczny zobacz „Nieżyt maciczny.

Katar pęcherza zobacz „Nieżyt pęcherza."

Katarakta zobacz „Zaćma."

Katarakta czarna zobacz „Czarna katarakta."

Kateter czyli cewnik. Jest to rurka, którą się wprowadza do jam ciała, w celu wyprowadzenia cieczy, jaka się tam znajduje. Przedewszystkiem używa się go do pęcherza moczowego. (Zobacz fig. 196). Wprowadzenie go przez krótką cewkę moczową kobiecą nie jest trudne, ale mimo to trzeba tu również mieć pewną wprawę. Przy pochyleniu rurki, wciska się mocz przez otworek, umieszczony na końcu cewnika do niego i odpływa dopóty, dopóki koniec kateteru znajduje się w cieczy. Częste wprowadzanie jego jednak drażni błonę śluzową cewki moczowej, a jeżeli cewnik do tego jeszcze nie jest zupełnie czysty, to może przez to powstać też nieżyt pęcherza. Należy więc być przy jego używaniu ostrożnym i starać się o ile możności, jak najdłużej nie stosować go.

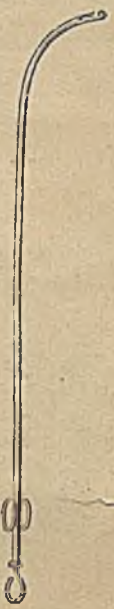


Fig. 196. Kateter czyli cewnik.

Kawa. (Zobacz „Napoje", rozdział II, część I). Także i tu jeszcze raz przestrzegamy, aby nie używać kawy za codzienny napój. Jej bowiem działanie, podniecające nerwy, jest za silne i dlatego musi oddziaływać chorobliwie. Wielką liczbę nerwowych cierpień w świecie kobiecym należy przypisać codziennemu używaniu kawy ziarnistej, podobnie jak u mężczyzn palenie tytoniu jest powodem wielu niejasnych cierpień. Kto zaś koniecznie chce mieć napój ciepły i podobny do kawy, temu polecamy kawę Kneippa i żytnią kawę Seelinga. (W Galicyi:

„Kawa zdrowotna“ Wolnego w Stanisławowie i „Kawa zdrowia“ Waśniewskiego i Łuczki w Podgórzu koło Krakowa). Brak im wprawdzie tego zwodniczego i podniecającego aromatu, ale są one nieszkodliwe, smaczne i zawierają także składniki pożywne.

Kawa żołędziowa. Owoc, liście i kora dębu znajdują zastosowanie w celach leczniczych. Odwar tychże używamy do kąpieli i wypłukań; oddziaływa uśmierzająco i skutecznie na organizm ludzki a mianowicie wskutek zawartego w nich garbnika. Kawę żołędziową dla ostrego swego smaku używać można także przeciw biegunce (rozwolnieniu) i odwar jej pić można całymi miesiącami (z mlekiem i cukrem).

Fig. 197. Kąpiel nasiadowa.

Kąpiel deszczowa. Kąpiele deszczowe, pobierane w kąpieli powietrznej są czemś znakomitem; nie są one jednak wskazane dla każdego, ponieważ, zwłaszcza dla ludzi o słabych nerwach, obficie spadające krople deszczu są zbyt podniecające, a także występująca przytem utrata ciepłoty właściwej ciała jest bardzo znaczna.

Kąpiel nasiadowa. Ponieważ w miednicy odbywają się bardzo ważne przemiany, przeto także oddziaływanie na dolną część tułowia przez wodę ma bardzo wielkie znaczenie. Tak zwana kąpiel nasiadowa, która działa na części płciowe, na pęcherz, kość krzyżową i na jelita, jest formą kąpielową często używaną. Niestety, jednak często jest w przewrotny sposób stosowaną, ponieważ nie każdy zdaje sobie sprawę z działania temperatury i czasu trwania kąpieli. Dlatego należy zapamiętać sobie następujące pięć wskazówek:

1. Krótka zimna kąpiel nasiadowa, o 10°—18° C., trwająca pół minuty, działa bardzo odwodząco na wyżej położone organa i nadaje się dlatego w stanach zwiotczenia i wogóle wszędzie tam, gdzie się chce krew do miednicy sprowadzić.

2. Długotrwała zimna kąpiel nasiadowa przeciwnie, silnie miejscowo odciąga ciepło, jeżeli trwa 10, a nawet 20 minut i nadaje się dlatego w stanach chronicznych zapaleń organów miednicowych. Jednak należy ją ostrożnie stosować, ponieważ przy niedokrwistości lub

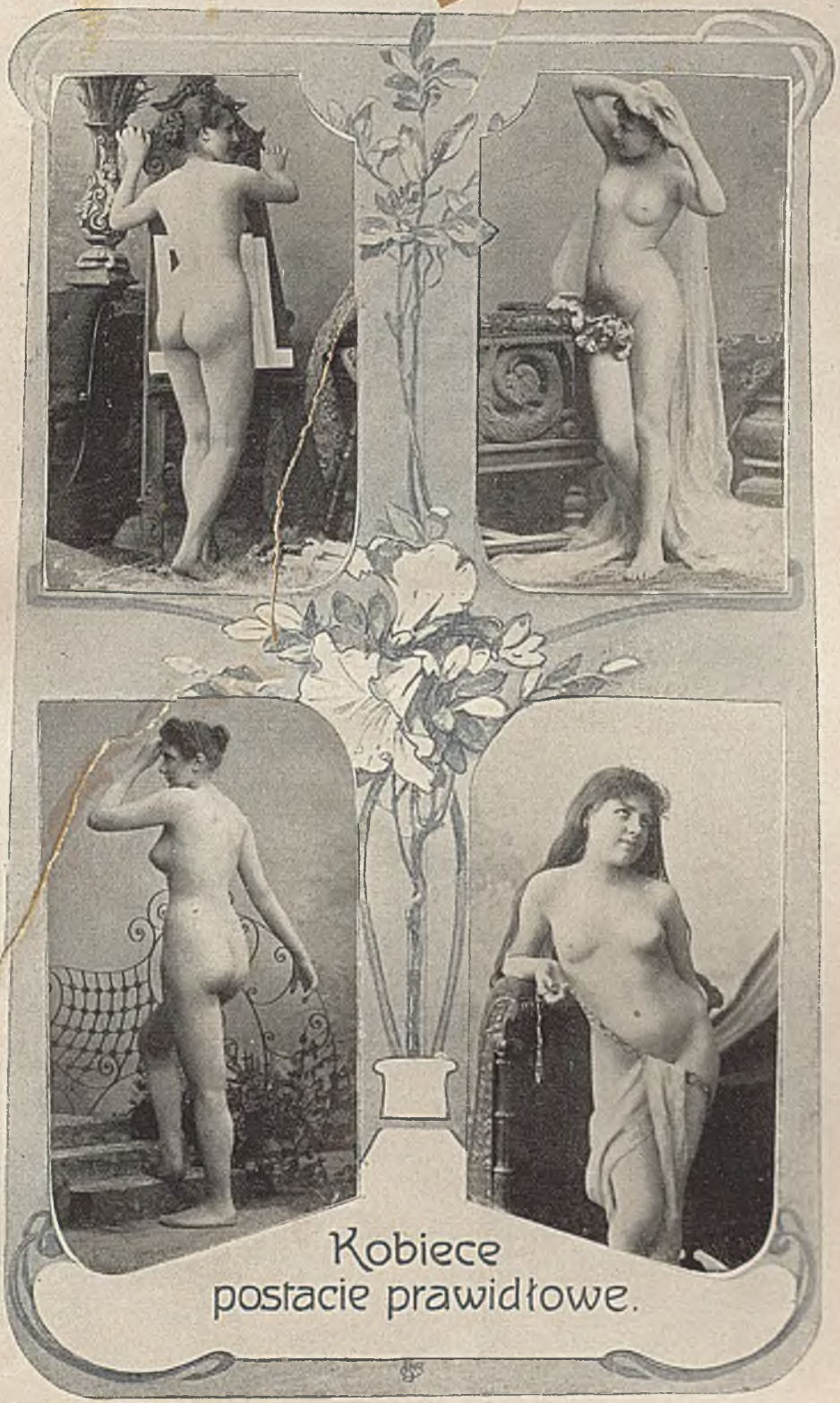
AŠNIENIA

do tablicy 12

Tablica 12

Na powyższej tablicy widzimy cztery obnażone postacie żeńskie. Wzięte one z rzeczywistości i są wzorem zdrowotności, młodości i piękności. Idealną piękność przedstawiliśmy już na tablicy 3-ciej; była to Wenus medycejska, której powab i piękność zdają się być niedoścignionemi. Niech postać ta będzie dla nas wzorem i miarą w ocenianiu.

Cóż powiedzieć o tych czterech postaciach? Oznaczyliśmy je jako „normalne", nie mogąc i tutaj z sumiennością powiedzieć o „piękności", gdyż i one nie są bez wad piękności. Pierwsza odwrócona postać posiada najwięcej powabu, jej formy są delikatne i pełne, ramiona jednak zbyt mało rozwinięte i stosunkowo za wątłe. Druga jest trochę korpulentna lecz posiada przyjemny profil (widok z boku), jednak mniej elastyczna w ruchach; trzecia jest silniejszej budowy i nie tak młodą jak pierwsze dwie; i ona nie jest wolną od drobnych zboczeń piękności. Pośladek zbyt płaski i aczkolwiek nie jest chudą, brak jej jednak tej pulchności, która u pierwszych dwóch wywołuje taką ponętę. Wreszcie czwarta postać przedstawia półwyrosłą dziewczynę, której wyraz twarzy najwięcej pociąga widza. Głowa i ramiona są jednak za szerokie w stosunku do reszty ciała. Dlatego miednica wydaje się u niej zbyt wązka, u kobiet bowiem o skończonej piękności musi się nieco więcej uwydatniać. Figura ta nie jest tak harmonijną i idealną jak fig. 1 i 2. Przybrane pozy powyższych figur artystycznie wyszukane, śmiało mogą niejednemu rzeźbiarzowi służyć jako model.



Kobiece
postacie prawidłowe.

wielkiem osłabieniu nerwowem wytwarzają się inne jeszcze nieprzyjemne działania uboczne. Zastępujemy je dlatego właśnie przy stanach kobiecych, chętniej zimnemi zlewaniami ud, zmiennemi kąpielami rąk i innemi.

3. Letnia kąpiel nasiadowa, przez 5—10 minut, o 24° do 30° C. jest w całem swem działaniu łagodniejszą, nie powoduje żadnych zastojów, a więc nie powoduje także i znanego bólu głowy, występującego po wzięciu zimnej kąpieli nasiadowej, a w każdym razie działa odwodząco. Jeżeli rozpocznie się od ciepłejszej wody, a więc od 34° C. i dolewa się powoli zimnej wody, tak że wreszcie jej temperatura spadnie na 16°—20° C., wówczas można osięgnąć w części działania długotrwałej zimnej kąpieli nasiadowej, z wykluczeniem działania podniecającego. Tę formę należy dlatego zalecać osobom drażliwym, albo skłonnym do kurczów.

Fig. 198. Kąpiel nasiadowa z następującem polewaniem brzucha i krzyży.

4. Gorąca kąpiel nasiadowa, o 37° do 42° C., trwająca 10 do 15 minut, nadaje się tam, gdzie się rozchodzi o wypocenie, chroniczne zgrubienia, stany kurczowe, albo o niedokrwistość. Dlatego nadaje się znakomicie przy chronicznych cierpieniach jajników, przy braku menstruacyi (miesiączki), przy stanach podniecenia pęcherza itd. Także o kąpieli tułowia chcemy tu cośkolwiek powiedzieć. Ma ona za zadanie pokryć cały tułów wodą, działać uspokajająco (ciepłota krwi, a więc o temperaturze 37° C.), rozwiązująco, albo ożywiająco i pokrzepiająco (ochłodzenie aż do 25° C.) Przy cierpieniach wątrobowych i żołądkowych, a także chorobach opłucnej itp. działa ona znakomicie i może trwać, stosownie do stanu chorego, 5—15 minut. Silne nacieranie na sucho, ciepło w łóżku, albo ruch, w celu rozgrzania muszą być stosowane po każdej kąpieli nasiadowej. Różnicę w budowie wanien pokazują nam fig. 197 i 206, tak samo sposób zastosowywania kąpieli.

5. Kąpiel nasiadowa, z następującem zlewaniem brzucha i krzyży. Po ciepłej kąpieli nasiadowej działają te zlewania bardzo wzmacniająco, jeżeli robi się je przynajmniej o 10° C. zimniejsze.

Działają one więc bardzo dobrze przy leniwej czynności jelit, przy obwisłym brzuchu, przy wypadnięciach itd., osoba kąpiąca się powinna unieść się nieco ponad wannę, jak to czyni kąpiąca się, przedstawiona na fig. 198 i kazać sobie zlewać grubym strumieniem z koneweczki krzyże i brzuch. Nogi powinny być przy tym zabiegu zawsze suche.

Kąpiel parowa. Rozróżniamy całe i półkąpiele parowe. Działają one ogrzewająco na skórę, rozszerzają naczynia skórne i stąd też przywodzą krew do skóry. Przez to zarówno jak wszystkie inne gorące zostosowania, działają one uśmierzająco na organa wewnętrzne, częstokroć przepełnione krwią. Przez wzburzenie gruczołów potnych spowodowane gorącą parą, rozpoczyna się także ich silniejsze oddzielanie, a zarówno płyn krwisty we formie potu, jako też gazy krwiste bywają oddzielane w postaci mniej lub więcej nieprzyjemnych zapachów. Najwięcej można tę nadzwyczaj dobroczynną działalność obserwować przy parówce w pościeli (zobacz pod lit. P.) W parowej kąpieli przyspiesza się czynność serca, a więc mnoży się także liczba tętna, pulsu; ponieważ zaś w organizmie zachodzi utrata wody, przeto można sobie wyobrazić, czemu potem pojawiają się głód i pragnienie. Po każdem jednak rozgrzaniu nerwów i naczyń, musi także nastąpić ochłodzenie, ażeby przywrócić znowu stan normalny. Dlatego używa się kąpieli całych, półkąpieli i natrysków, które bardzo szybko powodują uspokojenie i błogość.

Fig. 199. Parówka nóg do użytku domowego.

Z takiej działalności pary jednakże wynika, że całkowitych kąpieli parowych mogą bez szkody używać tylko osoby o zdrowym narządzie nerwowym i naczyniowym. Osoby neurasteniczne (o chorobliwej nie-

mocy nerwowej), jako też chorujące na serce i osłabione zapadają w kąpieli parowej w pewnego rodzaju silny przestrach, a nawet zdarza się, że nagle tracą przytomność i całymi dniami są wzburzone, sypiają niespokojnie, albo też czują się znużonemi i bardzo często skarżą się na dręczące bicie serca. Trzeba więc dobrze rozróżnić, kto jest stosownym do kąpieli parowej, a kto nie. Bez wahania możemy przeto twierdzić, że w ostatnich dziesiątkach lat tego rodzaju kąpielami dużo nagrzeszono zarówno w domu, jako i w zakładach, i to od czasu, gdy wodolecznictwo dotarło do wszystkich warstw ludu. Niejeden mniemał, że odtąd sam będzie mógł się leczyć, więc bez miary i celu zażywał jednej parowej kąpieli po drugiej, aż wkońcu niepokojące objawy serca zniewoliły go do udania się do lekarza. Zdarza się również, że i niektórzy lekarze nazbyt mało rozróżniają, przepisując każdemu na jednę modłę kąpiele parowe. Nic w tem dziwnego, jeżeli osoby z osłabionemi nerwami uchylają się od wszelkich kuracyi i wkońcu oświadczają, że dla nich metoda wodolecznicza nie ma żadnego znaczenia! Naturalnie, że w niedostatecznem swem uświadomieniu nie zdołały rozpoznać, że nieudany skutek polegał tylko na zupełnie przewrotnym sposobie zastosowania, a nie na właściwej metodzie.

Fig. 200. Nasiadówka parowa do użytku domowego.

„Rzymskie kąpiele parowe“, podczas których głowa także znajduje się w parze, szczególniej nie nadają się dla dzisiejszej ludzkości o słabem sercu i nerwach. Czem większe rozmiary przybiera starannie i naukowo uzasadnione wodolecznictwo, tem bardziej zanika stara forma zastosowania pary. W „skrzyniowej kąpieli parowej“ (zob. fig. 201) znajduje się głowa poza przestrzenią pary, więc płuca wdychają chłodne i wolne od pary powietrze, a wewnętrzne wzburzenie nigdy nie osięga tego stopnia, co przy rzymskiej kąpieli parowej. Równocześnie twierdzimy, że mniejwięcej dla 60% wszystkich żeńskich pacyentów ką-

piele parowe wcale się nie nadają. Dla takich osób najstosowniejszemi są trzyczęściowe zawoje z parowemi kamionkami, jako też gorące kąpiele powietrzne, często jednak się zdarza, że wszelkich gorących zastosowań trzeba zaniechać.

W naszej książce zwracamy przeto uwagę tylko na daleko mniej szkodliwe kąpiele częściowe, podając zarazem poszczególne wyobrażenia dla użytku domowego.

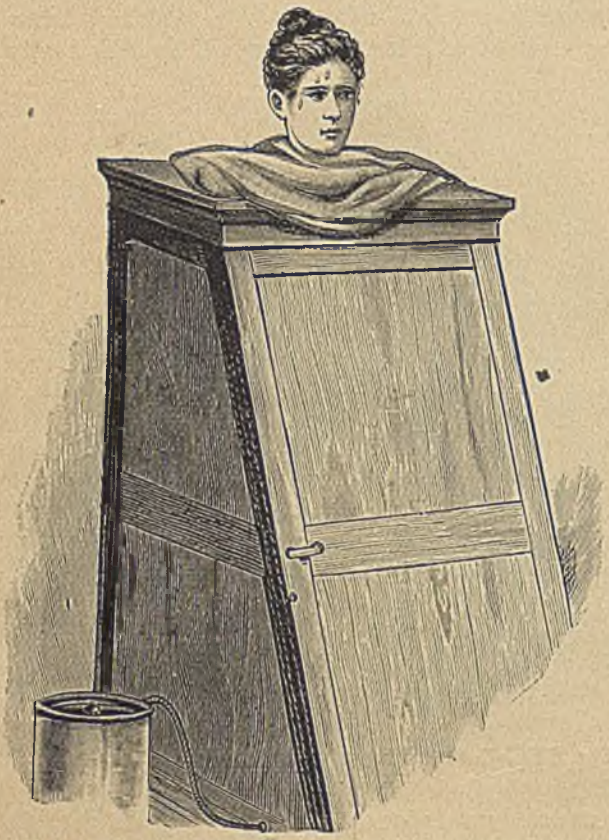


Fig. 201. Skrzyniowa kąpiel parowa, używana w łazienkach

W zakładach leczniczych używa się węży do natrysków, a nadto osobno zbudowanych skrzyń i aparatów, jako też urządzeń parowych itp., na co w urządzeniu domowem zwyczajnego obywatela nie można sobie pozwolić. Mimo to zachodzą wypadki, że kąpiel podobną koniecznie trzeba urządzić! — Należy więc pokazać, jak zapomocą pojedyńczych sprzętów i bez wielkich korowodów możnaby takiemu niedostatkowi zapobiedz. Oto stare krzesło trzcinowe, pod które należy postawić maszynkę do gotowania na okowicie, zastąpi jak najlepszą „nasiadówkę parową!“ (Fig. 200). To samo źródło wytwarzania pary z ustawionym nań małym garnkiem z wodą i założeniem gęstego prześcieradła, do postawy jak wskazuje fig. 202, nadaje się znakomicie jako skuteczna parówka głowy. W celu urządzenia parówki nóg potrzeba jakiejkolwiek ramki lub przynajmniej dwu deseczek, ażeby nogom utworzyć podkładkę, a równocześnie parę doprowadzać do podeszew. Mimo to wystarczy każda wanienka do kąpania dzieci, jak na fig. 199, albo też każde głębsze naczynie okrągłe, skoro tylko można doń włożyć garnek parowy. Z tego wynika, że osobnego aparatu koniecznie nie potrzebujemy

zakupywać. Zaradna gospodyni domu wszystko co potrzebuje urządzi sobie sama z istniejących sprzętów kuchennych i w ten sposób bez osobnych wydatków dostarczy swej rodzinie chociażby pozornie najwięcej zawikłane leczenie wodą.

Fig. 202. Parówka głowy.

Kąpiel powietrzna. Omówiono ją w części I. Fig. 203 przedstawia nam kąpiel powietrzną tak, jak pierwotnie urządzono u Priessnitza. Posługacz kąpielowy robi wiatr chustą kąpielową, a leczący się biega przytem w tym celu, aby się osuszyć i aby równocześnie wejść w styczność z coraz to nowemi warstwami powietrza. Ten rodzaj kąpieli jest nader korzystny w świeżem, porannem powietrzu. Należy spróbować tego! Co do innych rzeczy, należy sobie przeczytać rozdział trzeci części I i obejrzeć fig. 54 i tablicę 29.

Kąpiel powietrzna w pokoju jest wogóle niedostateczna, ponieważ „kąpiel“ ta odbywa się w zimnych murach, na martwem drzewie, w zamkniętem powietrzu, ponieważ brak promieniowania ziemi, swobodnie poruszającego się powietrza, błękitnego nieba nad nami i brak zielonych roślin wkoło nas. Mimo to możemy i powinniśmy ją urządzać jako niezbędną konieczność, ale tylko pod następującymi warunkami: 1. unikać zbyt wielkiego oziębienia, zwłaszcza uważać na to powinni początkujący, poruszać się tylko na dywanach, ponieważ podłogi, zwłaszcza woskowane i wycierane są zwykle za zimne; 2. jeżeli temperatura na dworze nie jest zbyt zimna, to można otworzyć okna i poruszać się możliwie

Fig. 203. Kąpiel wodno-powietrzna po tuszu na Graefenbergu.
Według Siegerta.

w obrębie wpadających promieni słonecznych; 3. w chłodnem powietrzu należy się ochoczo poruszać, robić ćwiczenia rękami i nogami, biegać i głęboko oddychać, aby pobudzić organizm do żwawszej przemiany materyi; 4. najlepiej rozpoczynać rano, po 5 minut i następnie podwyższać czas trwania kąpieli zwolna, aż do jednej godziny, stosownie do okoliczności i stosunków domowych. Kąpiele te działają też bardzo dobrze przy melancholii, ociężałej przemianie materyi, niedokrwistości, ogólnem osłabieniu itp. W ogólności poleca się rozpoczynać je tylko w ciepłej porze roku; można jednak rozpoczynać je też i w zimie, ale tylko w opalanych, słonecznych miejscach.

Kąpiel rzeczna. Najprzyjemniejszą kąpielą jest kąpiel w rzece lub jeziorze pod gołem niebem. Cóż za rozkosz zanurzyć się w spienionych nurtach leśnego potoku, mając za dach lazurowe sklepienie niebios, za kobierzec zieloną łąkę! Lecz strzeż się, żebyś czasem tej przyjemności drogo nie okupił! Nie trzeba nigdy w wodzie pozostawać dłużej, gdy ciepłota jej nie dochodzi 14° R. — nie trzeba nigdy kąpać się zaraz po jedzeniu — nigdy, gdy się jest zziębniętym · nie trzeba nigdy zapominać, że po

kąpieli dobrze jest rozgrzać się mocno na słońcu lub biegać szybko, — nigdy nie trzeba pozostawać w wodzie dłużej nad 20—30 minut. Kto się do tych rad zastosuje, temu kąpiel nigdy nie zaszkodzi. (Zobacz karton części I).

Kąpiel słoneczna. (Zobacz tabl. 18). O znaczeniu słońca, jego ciepłoty i jego światła należy przeczytać w rozdziale trzecim, a wówczas łatwo można pojąć znaczenie „kąpieli słonecznych.“ Polegają one na tem, że osoba rozebrana kładzie się na słońcu i pozwala działać na się promieniom słonecznym. Przy spokojnem powietrzu i pięknem słońcu, pot występuje bardzo szybko z wszystkich porów; wydzielanie potu zwiększa się jeszcze bardziej, jeżeli ogrzane ciało owinie się w wełniane kołdry i pozostawi je w spoczynku. Ta kąpiel napotna jest bardzo wydatna i dlatego nadaje się przy cierpieniach głęboko siedzących i u osób silnych. U osób osłabionych jednak powinniśmy stosować łagodniejsze środki. Nie należy zapominać, że słońce, przez połączenie się światła i ciepła, działa ogromnie podniecająco na cały organizm i że wskutek tego zbyt częsty i długi wpływ promieni słonecznych tem bardziej podniecająco działać będzie, im mniej odporny i nerwowo osłabiony jest człowiek. My łączymy dlatego „kąpiel powietrzną“ z „kąpielą słoneczną“, jak właśnie przedstawiają to nasze postacie kobiece na tabl. 18 i stosujemy dla pewnych cierpień „miejscowe“ kąpiele słoneczne. Fig. 204 przedstawia nam kobietę z chronicznem zapaleniem stawów kolanowych, która codziennie przez jednę do dwóch godzin wystawia swe kolana na działanie słońca, aby rozpuścić powstrzymane soki, a ożywiającej sile słońca pozwolić działać na jej chore nogi. W części III widzimy na tablicy 26 wegetaryańskie dziecko, siedzące w słońcu na kocu, jak z zadowoleniem wywija nóżkami i cieszy się z ciepła i światła słonecznego. Karton I części

Fig. 204. Kąpiel słoneczna na balkonie, przy chronicznem zapaleniu stawu kolanowego.

przedstawia nam kąpiel w leśnym potoku, która jednak również jest kąpielą słoneczną. Takiej pielęgnacyi wymaga i życie i zdrowie!

Osoby drażliwe mogą wystawiać się nieruchomo na działanie słońca mniejwięcej tylko na kwadrans, ponieważ dostają łatwo bólu głowy, bezsenności, ogólnego rozdrażnienia, jeżeli zbyt długo znajdują się w słońcu. Dla takich osób wskazane są „kąpiele powietrzne“ naprzemian w słońcu i cieniu, a dla ożywienia cyrkulacyi częste naświecanie promieniami słonecznemi nóg, aż po kolana. Na tablicy 18 widzimy, iż leżące kobiety mają piersi i głowy ocienione, aby uniknąć podrażnień mózgu.

Fig. 205. Używanie kąpieli w óżku przez ciężko chorą.

Wśród rozmaitych okoliczności muszą być nawet robione zimne okłady na głowę, aby uniknąć zbyt wielkiego rozgrzania. Tak samo łatwo może nastąpić bicie serca, a wówczas należy szukać cienia i kłaść zimne kompresy, lub wejść do wody. Naświetlanie promieniami słonecznymi następuje kolejno w położeniu brzusznem, grzbietowem i bocznem. Po wystąpieniu potów w powijakach robi się tusze z wody, ogrzanej promieniami słonecznymi, mającej około 26°—30° C. Kto zaś potrzebuje silniejszego ochłodzenia, ten niechaj zrobi sobie całkowite zlewanie, albo przynajmniej zlewanie ud naturalną, zimną wodą, która działa owiele silniej. Kąpiel powietrzna w cieniu, a także powolny spacer w lekkiem ubraniu doprowadzają wkrótce osoby do normalnego stanu. Zwyczajnych kąpieli słonecznych na dachach z twardych desek przy ścianach i na górze nie polecamy; one bowiem odbijają w nieprzyjemny sposób promienie słoneczne, czynią przestrzeń kąpielową często niemo-

żliwie gorącą, wskutek czego pobyt w takiem miejscu nie jest wcale przyjemny. Miejsca zaś na wolnem powietrzu, otoczone zielenią, zasłonięte od wiatrów są i bardzo przyjemne i przez długi czas nie drażniące. Kto ma park powietrzny ten może oddzielić kawałek ziemi dla urządzenia kąpielni słonecznej. Jednak musimy tu zaznaczyć, że nasza tablica 18 przedstawia tylko idealną kąpiel słoneczną, jaka się nigdzie nie znajduje i że artysta, któremu zawdzięczamy ten piękny obraz, nie zwracał uwagi na upoważnioną delikatność kąpiących się kobiet i nie przedstawił, czysto ze względów technicznych, przesuwalnych ścian, które zalecamy, głównie dla ochrony osób chorych. Bezwątpienia jednak nasza „kąpiel słoneczna“ jest pod każdym względem piękniejsza, niż te wszystkie zwyczajne, jakie są często w innych dziełach przedstawione.

Kąpiel w łóżku. Ciężko chorzy nie mogą wcale używać kąpieli. Nie winni jednak być skazywani na zupełne niekorzystanie z błogości łaźni. Co czyni się w takich wypadkach? Zwykłe zmywanie ciała uzupełnić można, podsuwając pod chorego nieprzemakalną ceratę tworząc z niej rodzaj niecki przez podniesienie wszystkich czterech narożników. Można oblać ciało dowolnie wodą, a jeśli ciepłota ciała ma się nieco ulotnić, zostawić wodę krótszy lub dłuższy czas. Odpuścić ją można z łatwością, podsuwając jakie naczynie. Fig. 205 przedstawia podobną kąpiel.

Fig. 206. Kąpiel tułowia.

Kąpiele. Zanurzenie ciała w czemkolwiek, co je zupełnie otoczy, zowiemy „kąpielą“, zarówno czy to jest woda, powietrze, piasek lub promienie światła. Zdawna używano kąpieli do oczyszczania, orzeźwiania i leczenia. Także zwierzęta kąpią się, a w starożytności pielęgnowano kąpanie w wysokim stopniu. Budowano pałace na „łaźnie ludowe“, których ruiny jeszcze dzisiaj podziwiamy. W średnich wiekach zanikł ten rodzaj pielęgnowania ciała; za to w ostatnim dziesiątku lat ożywiło się znacznie zrozumienie tej sprawy. Pobudowano znowu łazienki ludowe, choć nie w rodzaju starożytnych i powstało nawet nowe lecznictwo, zwane „wodolecznictwem.“

Powstało ono wprawdzie wśród ludu, a nie na wszechnicach, lecz mimo to zyskuje coraz większe rozpowszechnienie. Jednakże istnieją jeszcze szerokie obszary krajów i wielkie koła ludności, które do dziś nie zaznały wcale nowych nauk wodolecznictwa. Istnieje jeszcze moc ludzi nie kąpiących się wcale, wyśmiewających zapał zwolenników wody.

Ponieważ wszelkie rodzaje kąpieli oddziałują na powierzchnię ciała, przeto wpływają przedewszystkiem na skórę. Doznajemy przeto widocznego i namacalnego wpływu na nerwy i naczynia skóry, a dalej przeprowadzonego na wewnętrzne narządy. Podrażnienia kąpieli są różnorakie. Woda oddziałuje np. zupełnie inaczej na skórę jak piasek, a ciepłe powietrze inaczej jak muł, promienie elektrycznego światła inaczej jak para itd. (Bliższe szczegóły pod odnośnemi literami).

Oprócz środków kąpielowych (a więc piasku lub wody), wywiera ich ciepłota znaczny wpływ na czynność nerwów i przemianę materyi, bądź to o g r z e w a n i e m lub też o d b i e r a n i e m c i e p ł a. To też określanie stopnia ciepłoty odgrywa w lecznictwie wielką rolę i należy je starannie przestrzegać.

Fig. 207. Półkąpiel dla dzieci w wanience nasiadowej.

Fig. 208. Kąpiel nóg.

Jak wiadomo działa ciepło rozszerzająco, a zimno ściągająco. Wyższa ciepłota, przechodząca ciepło krwi rozpala i podrażnia, zimno osłabia i powoduje skostnienie, gdy tymczasem łagodniejsze stopnie ciepła pobudzają i ożywiają szczególnie przy krótkiem zastosowaniu. (Zobacz „Pielęgnowanie skóry“ w rozdziale szóstym części I).

Przy k ą p i e l a c h o c z y s z c z a j ą c y c h, które nie ochładzają ani pobudzają, ale oczyścić mają skórę z tłuszczu, należy brać zawsze czystej wody o ciepłocie krwi (35°C.). Kierować się przytem należy świadomością, iż kąpiel tem mniej drażni, im mniejszą jest różnica między ciepłotą krwi a środkiem kąpielowym. Dlatego zowią kąpiele takie „obojętnemi“, chociaż przy k a ż d e j kąpieli zachodzą oprócz utraty ciepła także podrażnienia, które u chorych mogą mieć nawet niezwykły wpływ.

Na „orzeźwienie“ bierze się zwykle niższy stopień ciepła, a więc np. 30° do 20° C., aby pobudzić i jeżeli istnieje osłabienie, spowodować silniejszą przemianę materyi.

O kąpielach leczniczych da się mało powiedzieć ogólnikowo, gdyż stosuje się zawsze do danego stanu, a zastosowanie ich jest bardzo różnorodne. Ważnem jest spamiętać sobie, iż u nerwowych, osłabionych i sta-

rych ludzi wystarczy już mała różnica między ciepłotą krwi a kąpieli, aby wzburzyć i znacznie ochłodzić; a więc np. trzy lub cztery stopnie. Dalej unikać trzeba u chorych na serce nagłych oziębień. Za to powolne oziębienie wody w kąpieli znoszą bardzo dobrze, gdyż naczynia mają wtedy czas zastosować się do ciepłoty zewnętrznej.

Rozróżniamy kąpiele głowy, oblicza, ramion, nasiadowe, nóg, stóp, całkowite, półkąpiele, zimne, letnie, gorące, długie, krótkie i „zanurzania."

Kąpiele borowinowe (błotne) mają w świecie kobiecym wielką wziętość. Kobiety starają się w mule pogrzebać wszelakiego rodzaju choroby, a przecież działa tu głównie tylko równomierne ciepło, którem swe

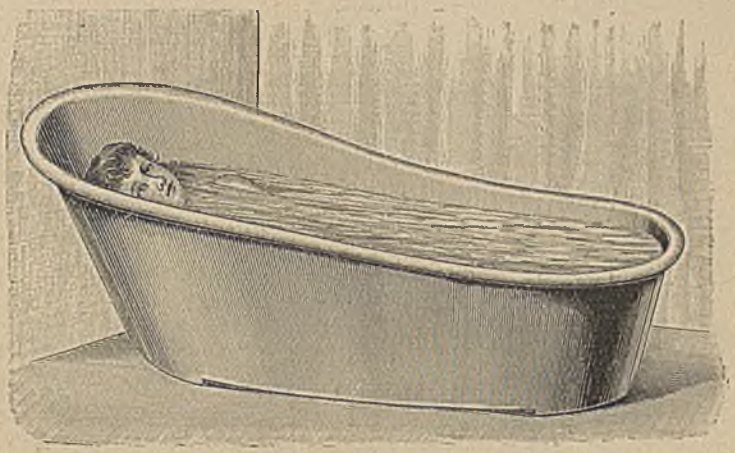


Fig. 209. Kąpiel całkowita.

ciała otaczają, a które ma dla nich rozstrzygające znaczenie. Muł (borowina) składa się z ziemi i ze zbutwiałych składników roślinnych, następnie z rozmaitych składników mineralnych, jak siarczku żelaza, kwasu węglowego, krzemionki itd., których właściwego działania na skórę jeszcze się nie zna.

Zastosowuje się je ze skutkiem przy bólach nerwowych, przy reumatyzmie, anemii, przy braku miesiączki, nowotworach jajnikowych i innych. Kąpieli tych zaś używać nie mogą sercowo chorzy, chorzy na płuca, albo tacy, którzy mają nowotwory skłonne do krwawienia; zakazane są też te kąpiele w czasie ciąży. Jeżeli okaże się, że kąpiele borowinowe działają osłabiająco, to należy je zaraz przerwać.

Kąpiele igliwiowe. Zapach żywiczny sosnowego igliwia działa bardzo orzeźwiająco na skórę i płuca; dlatego też od dawien dawna robiono z wygotowanego igliwia kąpiele i stosowania ich dla chorych i słabowitych, w odpowiednim czasie użyte, są błogie w skutkach; tylko osoby nerwowe i słabe na serce nie znoszą ich bardzo. Kąpieli igliwiowych nie należy za długo używać, gdyż są środkiem drażniącym.

Kąpiele morskie. Przeczytaj, co napisano w rozdziale trzecim o „Powietrzu morskiem“, ponieważ odgrywa ono wielką rolę przy pobieraniu kąpieli morskich. Kąpiel morska jest naturalną kąpielą solankową, która przez swą zawartość soli i przez uderzania fal morskich wywiera drażniący wływ na skórę kąpiących się osób. Dlatego kąpiele te działają bardzo dobrze przy wszelkiego rodzaju zaburzeniach w przemianie materyi. Dla osób jednak cierpiących na choroby sercowe, płucne i nerwowo osłabionych kąpiele te nie nadają się. Tacy muszą zadowolić się kąpielami powietrznemi na wybrzeżu. Morze Śródziemne ma zawierać więcej soli, niż Bałtyk i Morze Niemieckie (2—3%); temperatura zaś tych kąpieli jest wyższą, niż północnych, które rzadko przechodzą 18° C. Najgorsze są kąpiele w Morzu Niemieckiem, ponieważ są zbyt szorstkie. Liczba kąpieli zależną jest od stanu ogólnego osoby i od ciepła słonecznego.

Fig. 210. Polewanie kolan.

Kąpiele nosa. Myje się nos wówczas, gdy myje się twarz. (Zobacz fig. 211). Jeżeli chce się wyżej wprowadzić wodę, to wówczas należy użyć strumienia wody z irrygatora, albo z małej ręcznej strzykawki. Takie jednak letnie przepłukiwania drażnią często bardzo; dlatego więc nie robi się ich przy obrzmieniu błony śluzowej, a stosuje raczej gorące kąpiele nóg, owijania szyi i kąpiele nasiadowe.

Kąpiele ócz. Wykonuje się je, zanurzając jednę lub drugą połowę oblicza w napełnioną do połowy miednicę, lub przyciskając do oka małe naczynie z wodą tak, że nic nie może wypłynąć. Wykonywane trzy do

pięć minut długo od 22 do 30° C. odpowiednio do stanu, działają bardzo wzmacniająco.

Kąpiele piaskowe. Kąpieli piaskowych używano od dawna. Kładzie się chore członki, a nawet i całego człowieka do ciepłego piasku (najlepiej ogrzanego przez słońce), a następnie robi się kąpiel wodną, w celu obmycia go.

Kąpiele te nadają się znakomicie przy reumatyzmie i podagrze. Dobre działanie ich przypisać należy częściowo równomiernemu ciepłu, częściowo zaś mechanicznemu drażnieniu, jakie cząsteczki piasku powodują na wrażliwej skórze. Dzieciom anemiczno - skrofulicznym należy kazać bawić się boso w piasku, gdyż jest to znakomity środek leczniczy i wzmacniający, który często instynktywnie znajduje zastosowanie i w szczególności dzieci napawa radością. Na żadnym z placów do zabaw dziecięcych nie powinno brakować kup piaskowych!

Fig. 211. Kąpiel ócz.

Kąpiele rąk. Przez moczenie rąk można także wpłynąć na obieg krwi i uspokoić podrażnienie serca. Wystarcza np. zanurzenie rąk w zimnej wodzie na kilka minut, ażeby się dobrze ochłodzić, gdy się jest bardzo zgrzanym. Gdy serce zbyt mocno bije (nerwowo) a ręce zimne, trzeba je zanurzyć w bardzo gorącej wodzie. Ażeby sprowadzić krew do górnych części ciała, trzeba zastosować zmienną kąpiel górnych kończyn, a przy obrzmieniach i stwardnieniach na rękach lub ramionach robi się kąpiele parowe tychże.

Kąpiele ramion. Wodolecznictwo pouczyło nas, iż kąpielami częściowemi, tj. zastosowaniami wody na pojedyńcze części ciała osięgnąć można znaczne skutki. (Zobacz „Wodolecznictwo“).

Kąpiele rąk są znakomite, gdy ściągać chcemy z głowy lub z miednicy, albo przy chorobliwych objawach ramienia samego. Rozróżniamy: 1 Zanurzanie w zimnej wodzie trzy do czterech razy. 2. Mokre, silne nacieranie rąk zimną wodą, po którem nastąpić może suche na-

cieranie aż do zaczerwienienia skóry. (Zobacz illustracyę „Suche nacieranie rąk"). Bierze się do tego szorstkie chusty, lub chcąc ziębnących chorych szybko rozgrzać, obie ciepłe a miękkie ręce kobiece. 3. Gorącą kąpiel rąk, rozszerzającą naczynia krwistę, do 43° C., wykonywaną możliwie aż do pachy przez pięć minut. 4. Zmienna kąpiel rąk w kubełku lub wanience ramieniowej o 43°, a w drugim kubełku o 15° C. Wkłada się ręce w gorącą wodę na dwie minuty, w zimną na pół minuty i powtarza zmianę tę dwa lub cztery razy. Kąpiel zmienna drażni naczynia i nerwy więcej, jak inne zastosowania. Nie można jej

Fig. 212. Parowa kąpiel nóg.

więc we wszystkich przypadkach użyć. Przy wzburzeniach serca nie znoszą jej chorzy wcale. 5. Parowa kąpiel ramienna.

Ramiona wsuwa się w skrzynię do parowania (zob. parową kąpiel nóg, fig. 212), albo rozpościera kołdrę na dwóch poręczach od krzeseł, pod któremi garnek z ukropem wydziela gorącą parę. Trzyma się ramiona w poprzek ponad nim i to mniejwięcej dziesięć minut, aż uczuje się rozchodzące się ciepło. Potem trzeba je kazać polać wodą, najpierw o mniejwięcej 32° C., a następnie o 16° lub 12°. Ramiona są wtedy mocno zaczerwienione i obfite w krew. Bardzo polecenia godne na przewlekłe zimne ręce i osłabienie mięśni. Także przy kaszlu, astmie i pluciu krwią są gorące kąpiele ramion skuteczne. Nie mniej przy krwawieniach macicy.

Kąpiele w ziołach działają na skórę i nerwy bardziej podniecająco, niż zwykła woda. Bardzo podniecająco działają kąpiele sienne t. zn. takie, do których dodaje się odwar z kwiecia i próchna siana.

Uspokajająco i rozkładowo na materye chorobotwórcze działają przyłożone gorące woreczki z rumiankiem, np. przy opuchlinach około korzenia zębowego itp.

Kąpiele zmienne. Wspominaliśmy już o nich na innem miejscu. Rozumiemy przez to łaźnie o różnej ciepłocie czyli temperaturze, silnie drażniące, używane w celach odprowadzających. Zwykle stosuje się je u ramion i nóg w razie niedostatecznej cyrkulacyi, zimna i wyczerpania. Po użyciu takowych odczuwa się pewne ciepło, spowodowane żywszym dopływem krwi.

Rozróżnia się: zmienne nasiadówki, zmienne zlewania i kąpiele ramion i nóg; jako lżejsze oznacza się o temperaturze 38°, z 19° C., a jeśli chcemy wywołać silniejsze drażnienie np. przy wewnętrznych spłukiwaniach zmiennych — 45° z 16° C. Osobom nerwowym i chorym na serce nie należy tychże wcale używać, jak również stosowanie takowych tam, gdzie objawia się już ciśnienie krwi lub przy chorobach skórnych, np. wyrzutach. Wspomnieć jeszcze należy, że człowiek w ciepłej wodzie dłużej przebywa niż w zimnej, że zatem zmienne kąpiele nóg winny trwać trzy minuty w ciepłej wodzie a pół minuty w zimnej i naprzemian powtórzyć to 3—4 razy, a zakończyć zimną, by nie pozwolić ciału obwisnąć.

Kefir (Kumys krowi). Jest to napój wyrabiany z mleka przez poddanie go fermentacyi, przy pomocy grzybka zwanego kefirem. Wskutek fermentacyi wytwarza się z cukru, zawartego w mleku, alkohol, kwas mlekowy i węglowy, co nadaje kefirowi smak bardzo przyjemny, kwaskowaty i orzeźwiający. Jeżeli do mleka kwaśnego domieszamy nieco kwasu węglowego, to ono stanie się łatwiej strawne dla osłabionego przewodu pokarmowego. Dlatego podaje się go ciężko chorym z wielką korzyścią dla ich zdrowia. Na Kaukazie niektóre plemiona znają się na hodowaniu grzybka, który w każdem mleku wywołuje taką fermentacyę i wytwarza przyjemny, musujący napój. Kefir szczególnie dobrze służy osobom piersiowo chorym i również bardzo dobrze się nadaje przy chronicznych zaparciach stolca. W aptekach można dostać grzybka kefirowego z objaśnieniami, jak się go ma zastosować.

Kichanie. Jest to właściwy sobie gwałtowny wydech, połączony z podrażnieniem błony śluzowej nosa, który powstaje przez rozpoczynający się katar, a także wskutek działania odruchowego z innych organów. U osób nerwowych, a także przy pewnych chorobach macicy, powstaje często wielokrotne kichanie, bez jakichkolwiek zewnętrznych powodów. W sposób gwałtowny nie należy go powstrzymywać, ale też nie należy się przyzwyczajać do nieprzyzwoitego wykrzykiwania przy kichaniu. Czasem uwalnia ono ciało od pewnego rodzaju napięcia i pozostawia wówczas po sobie pewne uczucie zadowolenia. Używanie jakichś zapraw do kichania, albo tabaki przytępia zmysł czucia błony śluzowej i dlatego nie należy się przyzwyczajać do tego rodzaju środków drażniących. Kichanie jest urządzeniem pożytecznem dla ustroju, gdyż

przez kichanie niejako wydmuchiwamy z nosa obce a częstokroć szkodliwe ciała. Ponieważ kichanie nieraz zwiastuje chorobę (np. katar), przeto od starodawnych czasów jest zwyczajem kichającemu życzyć zdrowia. Życzenie „na zdrowie“ jest objawem uwagi i życzliwości towarzyskiej, choć zwykle wypowiadamy je tylko z przyzwyczajenia.

Kiła zobacz „Syfilis.“

Kiszki ślepej zapalenie zobacz „Zapalenie ślepej kiszki.“

Kleptomania. U umysłowo chorych rozwija się czasem żądza przywłaszczania sobie cudzych rzeczy; nazywamy to obłędem kradzieżnym czyli kleptomanią. Należy obserwować dokładnie takich chorych i jeżeli ustawicznie kradną z roztropnością i zręcznością, to należy oddać ich do zakładu leczniczego. Działają oni wskutek jakiegoś chorobliwego przymusu, a w chwilach przytomnych sami dziwią się swoim czynom. Tę brzydką chorobę można wśród niektórych okoliczności i w domu leczyć przez silne pobudzanie przemiany materyi, przez natężającą pracę, którąby w zupełności zajęła taką osobę i przez ścisły dozór i kierownictwo.

Kłucie w boku. Wśród świata kobiecego często słyszy się na to skargi. Ciasne ubrania, nierównomierny oddech, zastoje krwi w śledzionie i wątrobie, reumatyzm mięśni piersiowych, jeżeli wykluczy się zapalenie opłucnej, są tego najczęstszemi przyczynami. Należy usunąć sznurówki i obcisłe podwiązki, a wykonywać przez pewien czas gimnastykę oddechową, kazać sobie brzuch i plecy mięsić, dbać o dobre trawienie, na noc robić zawijania tułowia, a nieznośne kłucie w boku ustąpi. Jeżeli zaś rzecz się ma inaczej, to powodującą przyczyną musi być jakieś poważniejsze cierpienie i wówczas należy udać się do lekarza.

Kobiece choroby zobacz „Choroby kobiece.“

Kokaina. Wydobywa się ją z amerykańskiej rośliny Koka, a używa się jej chętnie w operacyach ocznych i gardlanych, ponieważ nie posiada szkodliwych własności chloroformu i opium; wskutek tego nadaje się korzystnie do znieczuleń miejscowych. U osób wrażliwych jednak powoduje też objawy zatrucia, co obserwowano niejednokrotnie przy wyrywaniu zębów.

Koklusz. Występuje on przeważnie u dzieci. Jak doświadczenia wykazały, należy koklusz do chorób zaraźliwych. Oprócz zachorzeń błon śluzowych grają tu pewną rolę i wpływy nerwowe, których właściwej istoty dotychczas jeszcze nie zbadano. Występuje on w objawach kurczowych, które utrudniają oddychanie tak, że wydobywa się z gardła piszczenie i sapanie; dzieci wyrzucają ze siebie większe ilości flegmy i następuje chwilowy spokój. Męczący ten kaszel trwa przeciętnie sześć tygodni; przy odpowiedniem jednak leczeniu jak niżej podajemy, ograniczyć można właściwą chorobę do kilku dni. Przez fałszywe odżywianie dzieci podczas kokluszu można spowodować znaczne osłabienie ich organizmu, a nawet sprowadzić zapalenie płuc czyli suchoty.

L e c z e n i e. W pierwszych dniach febry stosować wilgotne owinięcia o ciepłocie 35° do 25° C., zimne owinięcia łydek, ciepłe kąpiele stóp

i dbać o ciągły dopływ świeżego powietrza w pokoju, gdzie przebywa chory. Początkowe odżywianie może składać się wyłącznie z niegotowanych potraw jak: sałaty z sokiem cytrynowym, owocu, mleka, później z zup z kaszy owsianej, ryżu, makaronu itd., do tego odwary korzonkowe (zobacz artykuł: „Odżywianie"), lekki chleb śrutowy, przy dobrem trawieniu także miękkie jaja. Jeśli dba się o regularny stolec, unika się mięsnych potraw a przedewszystkiem używania piwa i wina, jeżeli w przerwach niegorączkowych stosuje się częste ciepłe kąpiele o 38° do 42° C., nocne owinięcia tułowia i jeśli nogi są ciepło utrzymane, wtenczas uchroni się dzieci od męczącego kaszlu i uniknie możliwych następstw.

W podobnych przypadkach allopatya jest rzeczywiście bardzo biedną w środki lecznicze. Parowania z antypiryny i karbolowe jako też możliwie najwięcej „wzmacniającej dyety" składającej się z potraw mięsnych, jaj i wina — oto wszystko na co zdobyć się może. Przytem cierpią biedne dzieci na wymioty i napady kurczu, a choroba przeciąga się często aż trzy miesiące.

Kolka. Kurczowe, gwałtowne bóle występują w jelicie wskutek wytwarzania się gazów, nagromadzenia twardych grudek kału, albo drażniących obcych ciał, np. wielkich ziarnek owocowych, dalej przy zatruciach metalami (ołów!), po spożyciu fermentujących napojów, przy stanach nerwowych (po podnieceniu, przy hysteryi), przy zadzierzgnięciu jelit itd. Biegunka nigdy nie daje na siebie długo czekać; wypróżnienia są często śluzowo-krwawe, stolec jest ciężki, męczący, osłabienie ogólne wielkie, może prowadzić do omdleń, wygląd chorego jest schorzały. Nagromadzenie się materyałów fermentacyjnych w jelitach i niedostateczna przemiana materyi są zwykle główną przyczyną tego, iż zwykle w nocy zupełnie niespodziewanie przychodzi napad kolkowy.

Leczenie. Na brzuch przyłożyć gorące ogrzewadło, np. flaszkę brzuszną, owiniętą wilgotną chustą (zobacz fig. 152), zastosować gorącą nasiadówkę, a jeżeli możliwe, to i całkowitą kąpiel; jeżeli nastąpi dostateczne wypróżnienie, to napady bardzo często szybko ustępują. Jeżeli gazy są powodem wzdęcia brzucha, wówczas bardzo dobrze działa napar anyżu i kopru włoskiego. Ulgę sprawiają też delikatne masaże brzucha, przytem też zastosowanie ucisku na miejsca bolsne. Jako pożywienie należy dawać (ale dopiero po uspokojeniu się chorego) kleiki owsiane, ryżowe i jęczmienne, a przy wielkiem pragnieniu rozcieńczony sok borówkowy, albo orszadę. Następnie należy się starać o należyty sen, ciepłe łóżko i świeże powietrze, a celem dalszego oczyszczenia ciała zastosować jeszcze gorącą kąpiel powietrzną. Przy chronicznych zatruciach dołącza się naturalnie jeszcze do tego zapobiegawcze leczenie.

Przy podnieceniu umysłowem pierwszem zadaniem będzie uspokojenie umysłu; w takich przypadkach bardzo skuteczne jest wspólne spanie z sympatycznymi ludźmi, którzy wytwarzają ciepło i siłę. Hysteryczne napady kolki nie są wcale rzadkiem zjawiskiem u kobiet strapionych i nerwowych.

Kollaps czyli zapad. Po ciężkich chorobach, operacyach, utratach krwi, występują wskutek tego nagle napady osłabienia, połączone z zblednięciem, ogólnym upadkiem sił, a także i z zaburzeniami świadomości, wskutek nagłego osłabienia serca i niedokrwienia mózgu. Wówczas należy ułożyć chorego wygodnie, z głową niżej ułożoną, nacierać ręce i nogi wełnianemi chustami, odkryć pierś i otworzyć okna, zlewać głowę letnią wodą i następnie owinąć go ciepło, a dla podniesienia czynności serca podawać do picia łyżeczkami silną czarną kawę. Jeżeli napad taki nie jest zwiastunem śmierci, to takie postępowanie zwykle prowadzi do celu. Następnie jednak należy, w celu ogólnego wzmocnienia, zachowywać stosowną dyetę, używać powietrza leśnego i kąpieli powietrznych.

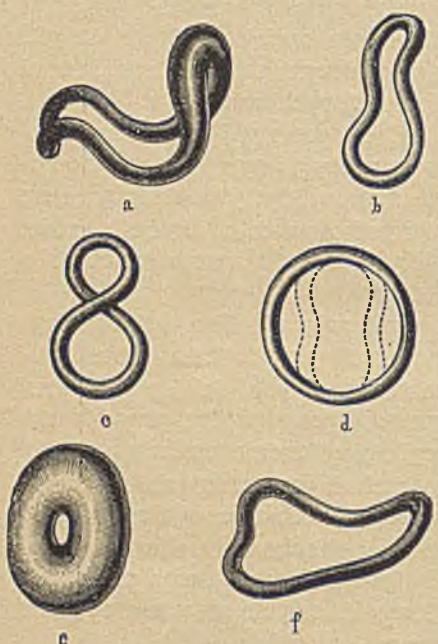


Fig. 213. Rozmaite krążki maciczne. *a* z celuloidu, *b* z twardego kauczuku, *c—d* z miękkiego kauczuku patentowanego, *e* z twardego kauczuku, wewnątrz pustego, *f* z celuloidu w pewną formę ułożony.

Kołtun. Z powodu nieczystego utrzymywania głowy, z włosów i wydzielin skórnych powstałe zbicie się włosów nazywamy kołtunem. Włosy sklejają się tak silnie, że niemożliwem jest ich rozczesanie a jedyny środek — to usunięcie ich. Często doświadczają tego chorzy, którzy dłuższy czas nie bywali czesani. Ciepłemi kąpielami głowy, wilgotnemi otuleniami, jak i ogólnymi środkami leczniczymi można sprowadzić normalny stan rzeczy.

Kompres zobacz „Okłady na brzuch.“

Kompresy na żołądek. Czworoboczną chustkę, we czworo złożoną, kładzie się zimną albo ciepłą na okolicę żołądka, pokrywa flanelą i zapomocą miękkiej, wązkiej chusty owija się około ciała, aby okład się nie zsunął. Jeżeli chcemy działać silniej na jaki oznaczony organ, to powinniśmy zastosowania lecznicze tylko do tego ograniczyć; na sam żołądek więc działa tylko „kompres żołądkowy“ silniej, niż „kompres brzuszny“, który cały brzuch pokrywa. Podobnie rzecz się ma z kompresami na serce i piersi.

Kompresy parowe. Zanurzywszy chustki w wodzie nieomal się gotującej, wykręcić je następnie, kładąc między dwie warstwy flanelowe i zamieszcza na tem miejscu ciała, na które chcemy wpłynąć zapomocą gorączki i pary. Oparzenie się nie należy do rzadkich wypadków. Najwięcej ucierpią jednak zazwyczaj te osoby, które owe gorące chustki muszą wykręcać. Chociaż w rzeczonych wypadkach zręczność i przy-

zwyczajenie wielce są pomocnemi, mimo to częstokroć zupełnie bywają zaniechanemi, albo też niezupełnie przeprowadzanemi, ponieważ do wykonania brak stosownych osób.

Polecamy więc jako stosowniejszą „bańkę na brzuch“ z mokrą chustką (zobacz figurę 152), która napełniona gorącą wodą, o wiele dłużej zachowuje gorąco i zastosowanie znacznie ułatwia. Skutek jej jest równomierniejszy aniżeli kompresów parowych; w tych wypadkach, gdzie nie znosi się nacisku z powodu zbyt wielkiej wrażliwości, nie trzeba bańki napełniać zupełnie, ale wodę tem bardziej zagrzewać, ażeby zapobiedz ochłodzeniu.

Kontuzya (stłuczenie, zgniecenie). Wskutek ucisku, uderzenia lub pchnięcia powstają przesunięcia i przedarcia tkanek pod skórą. Wynaczyniona krew powoduje powolne zabarwienie się tkanek i wywołuje znany guz. Dzieci o delikatnych tkankach dostają bardzo szybko guzy. Te należy delikatnie masować ze wszystkich stron i kłaść zimne okłady na nie, wskutek czego następuje bardzo szybko polepszenie.

Konwulsye czyli drgawki. Mimowolne, krótkie drgawki pojedyńczych mięśni lub też całych ich grup, nazywamy konwulsyami. Towarzyszą one zawsze rzucawce porodowej (eklampsyi), pląsawicy, epilepsyi czyli padaczce, chorobom mózgowym, hysteryi itp. Przez „kurcze“ rozumiemy stany stałe, dłużej trwające, a nie same tylko drgawki.

Leczenie. Przyłożenie ciepłych rąk, energiczny wpływ drugich osób sprowadza często natychmiastowe uspokojenie. Całkiem wyleczone mogą być te stany tylko przez usunięcie przyczyny; należy więc wzmacniać drażliwy system nerwowy, przyspieszać przemianę materyi i prowadzić życie tego rodzaju, które wyklucza używanie niezdrowych podniet, jak alkoholu, podniet towarzyskich, zmartwień itp.

Korzeń granatu zobacz „Granat.“

Kość martwa (kostna narośl). Powyższem mianem oznacza się pewnego rodzaju nabrzmienie, powstałe w okolicach żył, spowodowane nadwerężeniem. Nie jest ona niebezpieczną, lecz ma brzydki wygląd. Narośl podobną można rozdzielić silnem mięsieniem lub ścisłą opaską, parówką i zimnemi zlewaniami. Jeśli to wszystko nie pomoże, pozostaje jedynie operacya.

Kozłek (Baldryan). Przypisują tej roślinie, że łagodzi kurcze, zdoła usuwać je i działa uspokajająco na ustrój nerwowy. Używają jej jako herbaty, 10—15 gramów na 150—200 gramów wody, dalej jako krople (baldryanowe) z apteki, po 20 naraz. Gdzie nie skutkuje, tam nie szkodzi. Zawiera lotny olejek i żywicę wydobywaną z korzeni rośliny. Nigdy nie należy jednak używać tego wyciągu roślinnego z przyzwyczajenia przy każdej słabości różnego rodzaju. Osiągniętoby tem napewno: zepsucie żołądka! Innym zupełnie jest skutek przy używaniu raz po raz, szczególnie wtedy, gdy brak zwykłej pielęgnacyi i leczenia wodą. Dr. Walser zaleca przy słabości serca i zapaleniu płuc filiżankę herbaty kozłkowej, gdyż zauważył podobno więcej skutku jak z najlepszego wina.

Krążek maciczny. Sporządzono rozmaitego kształtu krążki z twardego kauczuku, które wprowadza się do pochwy kobiecej, w celu utrzymania macicy we właściwem miejscu, jeżeli została ze swego położenia odsuniętą. Przy dobrze dobranych krążkach udaje się to uczynić, w każdym jednak razie trudno się obyć bez ubocznych następstw. Jako ciała obce twarde, uciskają one na otoczenie, rozszerzają pochwę, a nawet prowadzą nierzadko do zapaleń i katarów. Przy wielkiem zwiotczeniu organów miednicy jednak, nie zawsze spełniają swe zadanie. Dlatego powstają nowe prądy w leczeniu chorób kobiecych, które dążą do zastąpienia ich nowymi środkami pomocniczymi, a stosowanie krążków chcą ograniczyć tylko do niektórych przypadków koniecznych. Figura 213 przedstawia nam rozmaite krążki, używane tak przy przegięciu się ku przodowi i tyłowi, jak i przy opadnięciu macicy.

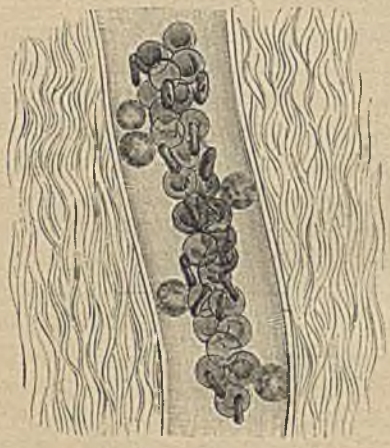


Fig. 214. Ciałka krwiste. Białe większe cząsteczki ślizgają się na kraju. Podług Waler'a.

Krew. (Zobacz część I, rozdział pierwszy: „Krew"). Na tem miejscu raz jeszcze powtarzamy, że składa się ona z czerwonych i białych ciałek krwistych i płynu krwistego. Na 350 czerwonych przypada jedno białe; jeżeli stosunek ten z jakiegokolwiek powodu się zmieni, wtenczas objawia się stan chorobliwy. Składnikami, które limfa w sobie zawiera, są: ciałka białkowate, włóknik, materye mineralne, (wapno, magnezya, natron, kali, które się łączą z kwasem węglowym, fosforowym i siarczanym), nieco tłuszczu i cukru. Jeżeli w krwi znajdują się jeszcze inne składniki, które właściwie tam nie należą, wówczas przemiana materyi nie uzupełnia się; przypadkowo znajdujące się w niej cząstki ropy, metalu itd., krążące w organizmie, mogą stać się niebezpiecznemi. Jeśli stosunek poszczególnych składników krwi staje się nienormalnym np. w razie zawartości w niej za wiele wody lub mniej niż powinno się znajdować, innego składnika niezbędnego do utrzymania zdrowia — wówczas mówi się o „przemieszaniu krwi." (Zobacz „Ciałka krwiste", figura 214).

Krocze, operacya, zobacz „Operacya krocza."

Krocze, pęknięcie, zobacz „Pęknięcie krocza."

Krótki oddech (dychawica). Jeżeli oddychanie jest pospieszne, z wysiłkiem czynione i jeśli są widoczne przy tem wysiłki skrzydeł nosowych i mięśni szyi, to oddychanie jest chorobliwe. Jeśli zauważy się coś podobnego u dzieci, to należy zaraz poddać je obserwacyi lekarskiej, ponieważ powodem tego mogą być wady serca i płuc. Krótki oddech może występować też przy ogólnych osłabieniach i przy niedokrwistościach.

Leczenie. Osoby takie powinny unikać wysiłków, powinny jednak codziennie gimnastykować, stosownie się odżywiać i robić systematyczne wycieczki po górach. U osób nadzwyczaj osłabionych bardzo dobrze działa gimnastyka oddechowa Koflera (zobacz „Gimnastyka oddechowa"); polecenia godne są też zabiegi wodne, rozumie się stosowne do stanu choroby.

Krótkowzroczność. Na innem już miejscu wyjaśniliśmy błędy załamania (refrakcyi) oka i krótkowzroczność, wskutek błędnej budowy gałki ocznej. Powtarzamy jeszcze, że obrazy, przy zbyt długiej gałce ocznej, powstają już przed siatkówką, tak że na niej wytwarza się tylko niewyraźny obraz. Dlatego ludzie krótkowzroczni noszą szkła wklęsłe, które zmniejszają siłę łamliwości oka i przenoszą obraz na właściwe miejsce.

Leczenie jest jeszcze mało wypróbowane, jakkolwiek w ostatnich czasach już wyłoniły się rozmaite teorye leczenia. Jeżeli przy wrodzonej krótkowzroczności nie można nic zmienić, to jednak przy nabytych i tych, które są połączone z wyraźnemi zaburzeniami w cyrkulacyi krwi i zabarwieniami nerwowemi, można swój wpływ wywierać. Znaczne polepszenie i usunięcie przykrego cierpienia osięgnąć można przez odwodzenie w formie gorących kąpieli nóg, przez zimny okład na ciało, przez gorące kąpiele z ziół, albo solankowe, przez gimnastykę, masaż szyi, aby lepiej opróżniać naczynia głowy, przez ćwiczenia wzroku w dal, przez długi pobyt na wolnem powietrzu i unikanie wysilających oko robót (haftowanie, czytanie, pisanie), a obok tego przez należytą pielęgnacyę jelit. U dzieci należy mieć zawsze na względzie całego człowieka i zwalczać wzrastającą krótkowzroczność corocznemi kuracyami kilkutygodniowemi i uregulowaniem całego sposobu życia. Nie okulary „leczą" w młodości, ale praca w ogrodzie, bieganie boso i gimnastyka oddechowa!

Krup zobacz „Dławiec."

Krwawienia zarzeknięcie zobacz „Zarzeknięcie krwawienia."

Krwawienie. Istnieje wiele ludzi, u których najmniejsze chociażby zranienie powoduje silne krwawienia. U kobiet posiadających takową skłonność występuje również silne krwawienie nosa, nadzwyczaj wzmożona menstruacya, a przezwyciężanie połogu połączone jest nieraz z narażeniem życia; powinny one wystrzegać się bardzo wszelkich obrażeń jak: rwanie zębów, okaleczenie palca itp. Właściwych powodów tego stanu dokładnie jeszcze nie zbadano; przyjmuje się ogólnie jako takie słabość ścianek komórkowych, mierną istotność włókników krwistych (które powodują krzepnięcie krwi) i zapewne brak soli we krwi. Choroba „krwawienia" jest dziedziczną i dlatego cierpiący na nią nie powinni wstępować w związki małżeńskie.

Leczenie. Odżywianie winno składać się z nieparzonych jarzyn, serwatki, ekstraktu soli pożywnych dr. Lahmanna — aby dostarczyć krwi brakujących składników soli; stosować środki ogólno wzmacniające jak: ćwiczenia oddechowe, spinanie się po górach, mięsienie, kąpiele, unikać

potraw mięsnych, alkoholu, tabaki i kawy. Jeśli w ten sposób leczymy się już od lat dziecięcych, osięgnąć możemy napewno pomyślne wyniki.

Bardzo niebezpiecznemi są krwawienia do mózgu, zamkniętej macicy i jamy brzusznej. Nie zawsze można je rozpoznać a częstokroć wszelkie środki zapobiegawcze okazują się bezskutecznemi. Podobne wewnętrzne krwawienia powstają wskutek zachorzeń komórek krwistych i mówi się wtenczas zwykle o „biciu mózgu“ lub „biciu serca“, co najczęściej wywołuje śmierć.

Krwawienia żołądka, płuc i kiszek występują zewnętrznie, gdyż zostają wydzielane zapomocą kaszlu, wymiotów i stolca.

Fig. 215.
Krwawienie tętnicy.
Według Esmarch'a.

Krwawienie kiszkowe, jelitowe. Najzwyklejszemi są krwawienia kiszkowe zachodzące przy hemoroidach (złotej żyle) i wrzodach jelitowych (tyfusie); przy wrzodach żołądkowych wydziela się z kałem także krew. Czysta krew odchodzi przy raku jelitowym. Jeżeli ktoś mniema, iż się przekonał, jakoby krew z niego odchodziła, wtenczas ani chwili niechaj się nie waha gwoli poddania się lekarskiemu podszukaniu; każdy bowiem odpływ krwi, niechaj będzie skąd chce, oznacza chorobliwe zaburzenia, mogące nieraz przybrać bardzo poważne rozmiary. Małe krwawienia hemoroidalne częstokroć działają uśmierzająco, usuwając starą i zgrupiałą krew. Natomiast znaczne krwawienia bardzo osłabiają i nie należy ich zbyt lekkomyślnie traktować. Krwawienia przy raku jelitowym sprawiają, że chory wkrótce staje się anemicznym czyli mającym mało krwi.

Fig. 216.
Krwawienie żyły.
Według Esmarch'a.

Leczenie. Jest ono rozmaite, stosownie do przyczyny krwawienia; wszakże spokój i ścisła dyeta (kleik, woda cytrynowa w małych ilościach), od czasu do czasu zaś gorąca bańka na brzuch zawsze wpłyną korzystnie. Przy guzach w otworze odchodowym (hemoroidy) musi się nieraz także operacyjnie działać zapomocą bandaży naciskowych i regulowania stolca. W razie bujnego rozrastania się w kiszce ma wpływ na krwawienie tylko operacyjne usunięcie. Leczenie się samego siebie jest tu całkiem wykluczone.

Krwawienie tamujące, środki, zobacz „Środki tamujące krwawienie.“

Krwawienie z nosa. W sposób niebezpieczny występuje ono u hemofilików (haemophilia = krwawiączka), także po ciężkich chorobach, następnie przy blednicy i przy rozpoczynającem się dojrzewaniu płciowem. Przy zaburzeniach w cyrkulacyi krwi, przy uderzeniach krwi do głowy

krwotok z nosa jest oznaką samopomocy natury, przyczem po odpłynięciu pewnej ilości krwi, następuje polepszenie i spokój. Przy niedokrwistości jednak pękają zbyt łatwo naczynia krwionośne i prowadzą do osłabiających krwotoków.

Leczenie. Zimne okłady na piersi, gorące kąpiele nóg, gorące przestrzykiwania nosa, spokojne, wyprostowane ułożenie ciała, głębokie oddychanie, podnoszenie ramion, a w przypadkach niepomyślnych, wypchanie nosa watą. Przy blednicy trzeba naturalnie leczyć i tę chorobę. Kto jest skłonny do krwawień z nosa, ten nie powinien nigdy pić piwa, wina, kawy, rosołów, nie powinien też gimnastykować, grać w piłkę, jeździć na kole i szybko biegać. Dobrze zaś działają kąpiele powietrzne, chodzenie boso, powolne chodzenie po górach i ostrożna gimnastyka oddechowa.

Krwawienie żył. Na fig. 216 widzimy sączenie i upław krwi z żył, w przeciwieństwie do silnego krwawienia (sikania) tętnicy. Silna opaska powyżej rany tamuje dopływ krwi. Tak np. w nodze krew tętnicy płynie w dół, gdy tymczasem w żyłach — w górę. Przy krwawieniu żyły częstokroć wystarczy względne ciśnienie w celu zatamowania. Przy krwawieniach tętnicy natomiast ściśnienie palcami uważać należy jako najpierwszą pomoc, nim przygotuje się silną opaskę na ranę. Dobrze jest przyłożyć na ranę owinięty płytki kamyczek lub srebrną monetę. Uśmierzająco działa także zlewanie rany gorącą wodą lub przyłożenie lodu.

Fig. 217. Całkowite zlewanie w wannie. (W użyciu domowem)

Krwawnice (hemoroidy). Gdy kto dużo siedzi, cierpi na zatwardzenie stolca, nacisk wewnętrzny, ogólne zaburzenia w obiegu krwi, także w czasie ciąży i w chorobach macicy gromadzi się krew w tętnicach odbytnicy, które się rozszerzają i tworzą grube, czarne guzy. Guzy takie podlegają często zapaleniu, sprawiają gwałtowne bóle i krwawią się. U kobiet hemoroidy zachodzą bardzo często ale i mężczyźni cierpią na nie nierzadko. Hypochondrya, zgryźliwość, zły humor łączy się zwykle z tem cierpieniem.

Leczenie. Zapobiegać trzeba zatwardzeniu przez lekką roślinną strawę; co dzień ciepła kąpiel nasiadowa; letnia, stała wlewka, kąpiele połowiczne z polewaniem grzbietu, co tydzień gorąca kąpiel powietrzna, ogólna gimnastyka, przechadzki na świeżem powietrzu goją hemoroidy. Gdy się bardzo krwawią, zatykać trzeba wilgotnymi zimnymi zwitkami waty, z dobrym skutkiem można także wstrzykiwać bardzo gorącą wodę. W szczególnie uporczywych wypadkach, gdy wszystkie środki zawiodą, pozostaje tylko operacya guzów. Zupełne uleczenie tj. usunięcie przyczyn choroby jest możliwe tylko przy ścisłej jarskiej dyecie tj. bez mięsa;

Fig. 218. Kąpiel nóg w ułożeniu poprzecznem.

kto się nie chce wyrzec ani piwa, ani pieczeni, ten nie pozbędzie się nigdy na dobre swych krwawień. (Czytaj książeczkę prof. Niemeyera „O hemoroidach").

Gdy pośladki się krwawią, odparzają, obcierają, jest opatrunek ochronny potrzebny. Odsyłamy czytelnika do ustępu „Przetarcia", ażeby sobie przeczytał o „siodełku ochronnem" pani Prössl.

Krwią przepełnienie zobacz „Przepełnienie krwią."

Krwi ciśnienie. Jeśli organ jaki lub część ciała nagle napełnia się krwią tak, że następuje zmiana objętości i barwy, wtenczas mówi się o kongestyi czyli „ciśnieniu." Wszelki organ w stanie czynnym jak np. trawiący żołądek, wytężany muskuł, myślący umysł, podrażnione części płciowe, więcej napełniają się krwią aniżeli w zwykłych okolicznościach, gdyż tylko przez wzmożone oddawanie krwistych składników są mo-

żliwe chemiczne przemiany. Wyrażają się one w postaci zwiększonych wydzielin gruczołowych, tworzeniu cieplika lub innych czynności. Zjawia się ciśnienie krwi bezcelowo na koszt innych części, jak np. nóg i rąk które bywają zimnemi, wtenczas jest ono chorobliwem i mniej lub więcej połączone z przykremi następstwami. U osób wrażliwych każde podrażnienie nerwów powoduje ciśnienie krwi do różnych części ciała; do tego należą: zaczerwienienie się, zwiększone bicie serca, żganie w bokach, powodowane nagłym napływem krwi do wątroby lub śledziony.

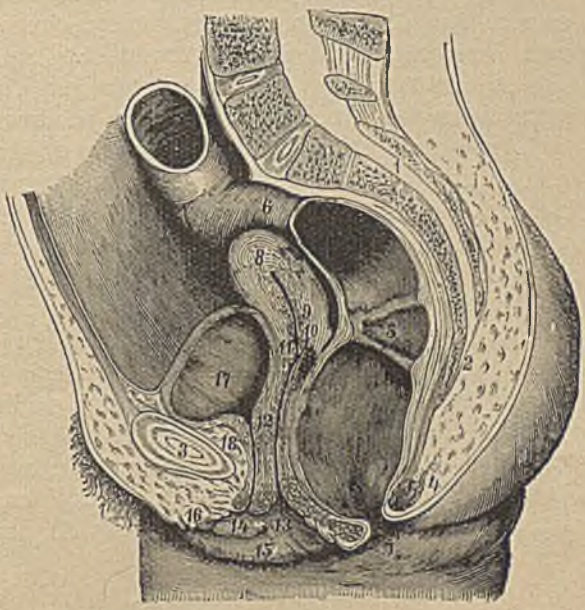


Fig. 219. Przekrój strzałkowy miednicy zamrożonego trupa kobiecego. *1* Kość krzyżowa. *2* Kość guziczna. *3* Spojenie łonowe. *4* Zewnętrzny mięsień, zaciskający otwór stolcowy. *5* Okolica grubszych mięśni, zwana także trzecim mięśniem zaciskającym. *6* Przejście esowego jelita do jelita grubego. *7* Otwór odchodowy. *8* Dno macicy. *9* Szyjka maciczna. *10* Tylna warga maciczna. *11* Przednia warga maciczna. *12* Pochwa. *13* Wejście do pochwy. *14* Mała warga sromowa. *15* Wielka warga sromowa. *16* Łechtaczka. *17* Pęcherz moczowy. *18* Cewka moczowa. Według Raubera.

L e c z e n i e. Gdzie istnieje możliwość opanowania się silną wolą, tam można uniknąć ciśnienia krwi spowodowanego podrażnieniem nerwowem. Gdzie tego przeprowadzić nie można, należy szukać przyczyny, czy np. wstrzymanie się stolca nie powoduje ciśnienie krwi do głowy, lub jaki narostek w miednicy albo możliwa wada sercowa itd. nie są tego powodem. W każdym razie można je uśmierzyć, jeśli utrzymaniem c i e p ł y c h n ó g dbać będziemy o lepszy podział krwi. Parówki nóg z chłodnem zlewaniem kolan, nocne zimne owinięcia nóg (tylko wtenczas, jeśli ostatnie posiadają dostateczną ciepłotę) z bańką cieplaną, chodzenie na bosaka, zimne kąpiele rąk itd. działają bardzo skutecznie. Słabi i nerwowi, cierpiący na ciśnienie krwi, winni prowadzić nadzwyczaj spokojny sposób życia, unikać towarzystw i teatrów, a dbać o wzmocnienie serca i nerwów przez nadwerężające spinanie się na góry, ćwiczenia oddechowe, odpowiednią dyetę i powietrze leśne.

Krwi nienormalny stan składników zobacz „Nieprawidłowy stan składników krwi.“

Krwi puszczanie zobacz „Puszczanie krwi.“

Krwionośne żyły zobacz „Żyły krwionośne.“

Krwiste owrzodzenia zobacz „Owrzodzenia krwiste.“

Krwiste plamy zobacz „Plamy krwiste.“

Krwiste plwociny zobacz „Plwociny krwiste.“

Krwią przepełnienie zobacz „Przepełnienie krwią.“

Krwistość. Osoby o silnie czerwono zabarwionem obliczu, z nadzwyczajnym dopływem krwi do głowy, doznające częstego uczucia gorąca i niepokoju, cierpią na „krwistość.“ Są one chore nie z powodu wielkiej obfitości krwi, lecz ta ostatnia jest u nich zgęszczona lub tamowana w swobodnym obiegu. Podobne zaburzenia występują u osób otyłych, pijaków (alkoholików), skłonnych do krwawień (hemoroidalnych), i u dobrze żyjących kobiet z przerwaną regularnością. W takich przypadkach nie należy zwlekać leczenia, lecz energicznie do niego przystąpić, chcąc się uchronić przed możliwemi poważnemi następstwami.

L e c z e n i e. Codzienne całkowite wycierania (zobacz) o 20° C. lub półłaźnie z następującem chłodzeniem — l e c z n i e z l e w a n i a p l e c y! — (fig. 217), ciepłe kąpiele nóg, mięsienie karku i plecy, zależnie od tego gorące kąpiele powietrzne, na noc zimne otulenia łydek, chodzenie na bosaka po rosistych łąkach, łaźnie powietrzne, ograniczone spinanie się po górach, lekkie, chłodne potrawy, zupełne unikanie alkoholu; są to właściwe, racyonalne wskazówki, które należy ściśle wykonywać, aby usunąć zaburzenia w cyrkulacyi lub schorzenia naczyń krwionośnych. Oczywiście, że i leczeń miejscowych, odnoszących się do pewnych tylko organów, nie należy zaniedbać.

Krwotok. Jeśli przez jamę ustną uchodzi znaczna ilość krwi, to może ona pochodzić z nosa, gardła, żołądka lub płuc. Z żołądka wydzielaną zostaje w większej ilości i jest ciemną, z płuc mętną, rzadszą i jaśniejszą; z nosa i gardła zwykle w mniejszych ilościach i zmieszana jest ze śluzem.

L e c z e n i e. Z powodu nagłej utraty krwi następuje często omdlenie. Chorego należy ułożyć poziomo a twarz i piersi oblewać zimną wodą w celu pobudzenia nerwów i ożywienia ich; usunąć przytem wszelkie ściągające części ubioru i otworzyć okna pokoju. Jeśli krew pochodzi z jakiego owrzodzenia żołądkowego, wtenczas najlepiej stosować zimne, ściągające okłady, chłodne wlewki, pozwolić pić wodę lodową łykami i starać się o spokój; ostrożnie przesunąć chorego do leżenia w poprzek łóżka tak, aby nogi zwieszały się na ziemię i umieścić je w naczyniu z ciepłą wodą. (Zobacz fig. 218).

Podobne zarządzenie rozszerza komórki krwiste nóg, dokąd napływa krew, opuszczająca żołądek i płuca. Przy krwotoku płucnym czynić owinięcia ud i nakazać choremu nie rozmawiać. Nieustanny dopływ świeżego powietrza i zupełny spokój przyspieszają rychłe polepszenie. Na pożywienie składać się mają: słodka serwatka, sok jabłeczny, gęste zupy, a unikać potraw stałych. (Zobacz „Choroby żołądka“ i „Piersiowe czyli

płucowe choroby"). Nie pomijać i tutaj jak najspieszniejszego przywołania pomocy lekarskiej.

Krwotok maciczny. Należy przeczytać rozdział siódmy o narządach płciowych i przypatrzeć się dokładnie załączonej rycinie. (Fig. 219).

Odróżniamy krwawienia maciczne podczas miesiączki, dalej podczas ciąży i nareszcie po urodzeniu się dziecka. Różnice są w tych razach znaczne. Krwawy miesięczny odpływ z macicy jest u zdrowych kobiet tak nieznaczny, że właściwie o krwawieniu niema mowy. Jeśli rzeczywiście krew odchodzi, wtenczas jest stanowczo objawem choroby.

Podczas ciąży nie powinna nigdy krew odchodzić; po porodzie w normalnych warunkach także niema nigdy krwotoku; jeśli krew płynie zamiast sączyć, zachodzi napewno jakaś nieprawidłowość. Najczęstszym powodem krwawienia się macicznego jest zapalenie narządów miednicy, niedokrwistość i osłabienie naczyń; także wrzody i przesunięcia się macicy, połączone z złym obiegiem krwi itd. Zanim się zacznie leczyć trzeba zawsze zbadać wprzód przyczynę.

L e c z e n i e. Ogólne reguły przy ciężkich krwawieniach są następujące: z a p o b i e d z zawczasu, ażeby wogóle nie zachodziły; o d p r o w a d z i ć, ażeby się krew nie mogła zgromadzić w miednicy; jeść i pić tylko ł a g o d n e potrawy i napoje, unikać ostrych, przez co poprawi się znacznie skład krwi; zaleca się dalej spokój wewnętrzny i zewnętrzny, ażeby przeszkodzić napływowi krwi do macicy. A więc zaleca się lekką, chłodną strawę roślinną, wodę z sokiem cytrynowym, polewania grzbietu wodą, zmienne kąpiele ramion, polewanie, wycieranie całego ciała itd. Zależy od poszczególnych wypadków kiedy, jak często i w jakiej temperaturze wykonywać te należy. Picie herbaty skrzypowej (Equisetum = Zinnkraut) niezawsze wywiera pomyślny skutek, ergotynę tem mniej można polecić, ale codzienny stolec jest koniecznością, gdyż pełne kiszki cisną naczynia i macicę. Uspokajają także krew gorące przepłukiwania pochwy (44° C.), gorące kąpiele całego ciała oraz natrysk nasiadowy, dalej masaż Thure-Brandta; rozumie się, że nie zawsze można czynić te zabiegi. Krew tamuje się doskonale ściśniętemi mocno kulkami waty (t a m p o n a c y a p o c h w y) po dokonanych poprzednio płukaniach zmiennych. Jeśli jednak ani to nic nie pomaga, wtenczas pozostaje jeszcze ostateczny środek tj. w y s k r o b a n i e jamy macicznej, które usuwa schorzałą błonę śluzową. Nie radzimy jednakże kilkakrotnie dać wykonywać tej operacyi.

Krzywica czyli angielska choroba, z greckiego zwana R h a c h i t i s, jest chorobą ogólnie znaną i pomiędzy dziećmi bardzo rozpowszechnioną. Kości z powodu swej miękkości się wyginają, tak iż z najpiękniejszych dzieci robią się karykatury. Przytem zmienia się także format głowy. (Zobacz figurę 220). Kolor twarzy jest bardzo blady, jej wyraz smutny. Gdy w poważniejszych wypadkach i trawienie utrudnione, powstaje u takich dzieci wzdęcie żołądka; wyraźną oznaką tej choroby są na zewnątrz przekręcone golenie i zgrubiałe członki u nóg i rąk. Występujące przytem

częste poty i rozwolnienia dają dzieciom takim wygląd nędzny. Rozmiękczenie kości powstaje z powodu braku w nich wapna. Chemiczne badania wykazały, iż zdrowe kości zawierają wapna 65%, a krzywiczne tylko 20 do 30%. Ten brak wapna wytwarza się: 1. z powodu wadliwie złożonych i ubogich we wapno pokarmów, 2. przez niedostateczne w ustroju przetwarzanie pożywienia, zawierającego wapno, z niewiadomych dotąd przyczyn, 3. gdy z powodu chorobliwej przemiany materyi w organizmie dziecka nagromadzone stąd kwasy zniszczą znajdujące się w kościach wapno. Wyciągnięto stąd wniosek, że krzywica wprawdzie przeważnie wśród uboższej ludności grasuje, ponieważ przy braku powietrza i odpowiedniej pielęgnacyi, niedokrwista matka już słabowito urodzonemu dziecku niedostateczny pokarm daje; ale także i w rodzinach majętniejszych nie rzadko z tą chorobą się spotykamy — pomimo dostatku. I tak dzieci nędzne i flaszką karmione, przez picie krowiego mleka przychodzą do siebie z powodu zawartości w nim wapna daleko prędzej, niźli od pokarmu matki, a pomimo to nie wolne od krzywicy. Z pewnością zatem składa się na to równocześnie dużo przyczyn. Choroba ta z początkiem 17-go wieku pokazała się w Anglii i dlatego nazwano ją chorobą angielską.

Fig. 220.
Krzywica u trzechletniego dziecka. Oznaki: naprężone członki nóg i rąk; duża głowa, słaba pierś, wzdęty brzuch.

Wynikłe stąd skrzywienia kości mają poważne znaczenie szczególnie dla rodzaju żeńskiego. Najczęściej powstają przeszkody porodowe przez przesunięcie się kości miedniczych jeszcze w dzieciństwie z powodu krzywicy, co utrudnia prawidłowy poród lub czyni go zupełnie niemożliwym. Na figurze 224 widzimy obraz tak zwanej „płaskiej miednicy“, która powstaje przez przedłużenie się szerokiej średnicy, ponieważ kręgosłup wyginając się naprzód, skraca przestrzeń pomiędzy kością łonową a kręgosłupem. Jest to oszpecenie mniej znaczne, nie podpadające, a które często się zdarza. Fig. 221 daje nam obraz zupełnego przesunięcia się

Fig. 221. Okaleczała miednica z powodu ciężkiej krzywicy.

kości miedniczych z mocno skrzywionym kręgosłupem i wygiętemi biodrami. W takim wypadku poród jest zupełnie wykluczony. Takie ukształtowania są ciężkie, ale na szczęście rzadkie. Częstszemi są owe stałe wykrzywienia, tworzące się u kręgosłupa, jak to widzimy u tylu „garbatych“ mężczyzn i kobiet. Fig. 226 daje nam obraz kośćca z wygięciem się kręgosłupa na zewnątrz wskutek krzywicy (także i później pokazują

Fig. 222.
Normalna żeńska miednica.
a o prostopadła średnica (11 cm.)
c d poprzeczna średnica (13,5 cm.)

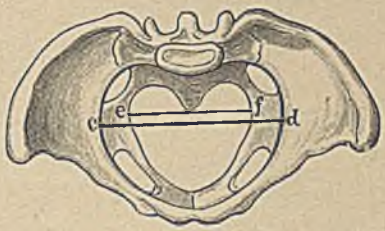


Fig. 223.
Nierównomiernie zwężona miednica.
Górna średnica *c d* za wielka
Dolna średnica *e f* za mała.

Fig. 224.
Płaska zwężona miednica.
Prostopadła średnica *a b* za mała.

Fig. 225.
Skośnie zwężona miednica.

się wygięcia kręgosłupa, nie mające związku z krzywicą). Fig. 176 daje nam obraz grzbietu u garbatego. Widzimy tutaj podpadająco skróconą górną część ciała i wyobrażamy sobie, jak to niekorzystnie wpływać musi na piersi. Po latach mogą „kalekami“ zostać dzieci, jeśli krzywica była u nich zaniedbaną; dlatego uważajcie matki na dzieci wasze, przypatrzcie się im częściej nagim a jeśli coś wam u nich podpadnie, zasięgnijcie rady lekarskiej, nie czekajcie z chorobliwemi nieforemnościami i wygięciami, aż je wszyscy zobaczą.

Krzywica u dzieci występuje najczęściej od pierwszego do 3-go roku życia.

Leczenie. Dla niemowląt najlepszem jest mleko matki, a jeśli stan jej niepomyślny i dziecko nie przybiera ciała — co się dość często zdarza, wtenczas najlepiej wziąć silną, zdrową mamkę, której dziecko

mniejwięcej w tym samym znajduje się wieku. Jeśli mamki przyjąć nie można, trzeba dawać dziecku mleko ośle z domieszką odżywiającego mleka Dr. Lahmanna, zawiera ono stosunkowo dużo soli odżywczej. Poleca się także, by w dniach ciepłych dziecko obnażone wygrzewało się na słońcu, nocą sypiało w obszernym flanelowym worku, przy otwartych oknach i przebywało jak najwięcej w lesie. Potem trzeba mu dawać tygodniowo 3 k ą p i e l e z i o ł o w e, także iglicowe lub morskie o ciepłocie 35° przez 10 minut, a chłodziwszy dziecko wodą o ciepłocie niższej (28° C.), kładzie się je do ogrzanego łóżeczka, a lepiej jeszcze przyłożyć do p i e r s i m a t k i.

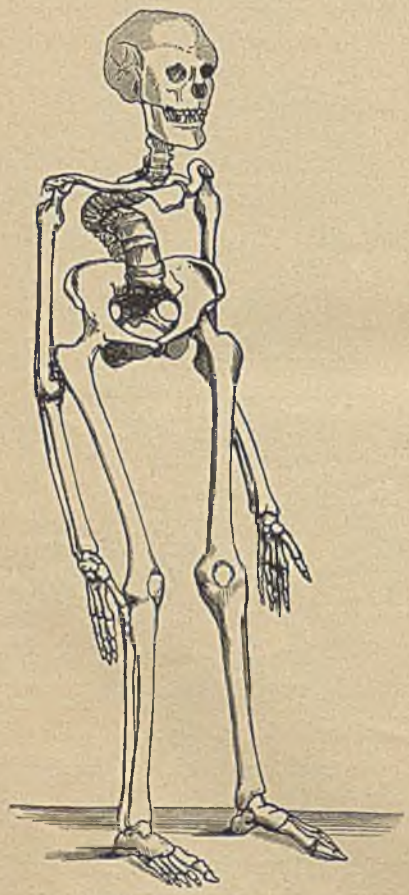


Fig. 226.
Kościec po przebytej krzywicy.

Dzieciom starszym nie trzeba dawać mącznego pożywienia (jak chleba ziemniaków, legumin) raczej do picia słodką żętycę, jako pożywienie dużo jagód, sałaty, rzodkiewki, szpinaku, pszennej mąki razowej, owoców ziarnistych, jaj itp. Skutkiem tego wzmoże się trawienie a także powoli i odżywianie. Dobre są także orzechy i jabłka z powodu zawartości w nich fosforu. Gdy dziecko będzie miało wystarczająco powietrza i słońca, wtenczas przyjdzie do siebie. Dziecka nie trzeba zmuszać nigdy do stania lub chodzenia, tylko pozostawić je samemu sobie, a uniknie się zboczeń kości; pozwolić się bawić, leżeć lub pełzać po wełnianym kocu, jak się tylko dziecku podoba. Skrzywione nóżki można dwa do trzech razy dziennie naciągać, gdyż są miękkie i to wpływa bardzo korzystnie na foremność. Nóżki skrzywione u dzieci starszych, pięcioletnich o wiele trudniej dadzą się naprawić, ale i u takich można coś osięgnąć przez opaski czyli bandaże, masaż i gimnastykę; do tego potrzeba jednak bardzo wprawnej ręki. Także operacyą osięgnąć można wyprostowanie członków; sposób bezkrwawy jest wprawdzie dłuższy, ale za to lepszy.

Kula hysteryczna. Wiele nerwowych kobiet ma często wrażenie, jak gdyby im się podnosiła jakaś kula z brzucha ku szyi i tam tkwiła. Męczy je to i nuży. Uczucie to natury czysto nerwowej, powodo-

wane jest często chorobliwymi stanami macicy. Trzeba się więc kazać dokładnie zbadać i dojść do przekonania, że w szyi nie tkwi żadna rzeczywista kula. Ogólnie wzmacniające leczenie, a także i masaż macicy przyczyniają się do zniknięcia tego nieprzyjemnego uczucia.

Kulenie zobacz „Chromanie."

Kumys krowi zobacz „Kefir."

Kuracya Bantinga jest kuracyą odżywczą, której dawniej używali wiele przeciw otyłości. Składa się prawie wyłącznie z potraw mięsnych, przyczem następuje prędko ogólne schudnięcie, gdyż ani człowiek ani zwierzę nie może żyć samem tylko mięsem. Na schudnięcie mamy teraz lepsze sposoby. (Zobacz „Otyłość").

Kuracya leżąca. W nowszych czasach zwracają coraz bardziej uwagę na systematycznie urządzane leżenia, w celach leczniczych. Głównym ich celem jest oszczędzanie siły serca, utrzymanie równomiernego ciepła, używanie dowoli czystego powietrza i to najlepiej leśnego. Przez to osiągamy namacalnie ogólne wzmocnienie i dlatego polecamy tę kuracyę leżącą ludziom chorym na płuca i serce, niedokrwistym i osłabionym. Należy owinąć chorego, który powinien mieć na sobie tylko lekkie, nie uciskające ubranie, wełnianą kołdrę i położyć go na słonecznej werandzie, albo w ogrodzie, gdzie może spać, albo w niebo patrzeć; nie wolno jednak czytać, ani też dużo mówić. Czynić tak wskazanem jest 2—3 godzin przed południem i tyleż po południu. W otoczeniu nie powinno być wielkich hałasów. Jeżeli nogi chorego są zimne, to zawsze należy wkładać mu koło nich ogrzewadła, jak gorące kamionki.

Kuracya Oertla składa się z ruchów spacerowych (chodzenie po górach), z masażu serca i dyety. Dyeta ogranicza jedzenie potraw mącznych, tłuszczów i płynów, a pozwala spożywać dużo białka. Kuracya ta znajduje zastosowanie w chorobach serca i nerek, przy otyłości, puchlinie wodnej itd.

Kuracya Schrotha zobacz „Schrotha kuracya."

Kuracya tucząca zobacz „Tucząca kuracya."

Kuracya winogronowa. Jest ona powszechnie uznaną mianowicie przy cierpieniach jelita, wątroby i w przypadkach podagry. Dziennie można spożyć trzy do czterech funtów winogron, odpowiednio uszczuplając resztę pokarmów. Równocześnie należy wykonywać pewne ćwiczenia cielesne; stosuje się to tylko wtenczas, jeżeli nie zachodzą równocześnie cierpienia żołądka.

Kuracya wiosenna zobacz „Wiosenna kuracya."

Kurcz głośni. Często zdarza się on u dzieci grubych, zwykle po jakiejś podniecie lub podrażnieniu. Napad robi bardzo przerażające wrażenie, dziecko traci oddech, sinieje i pada na wznak. Skurcz mięśni krtani przerywa oddychanie. Angielska choroba (krzywica) i złe odżywianie są najczęstszą tego przyczyną, a tak samo podrażnienie nerwów przez robaki jelitowe.

Leczenie. Należy szybko rozpiąć odzież, spryskać pierś zimną wodą, włożyć nóżki do gorącej wody, a palcem wskazującym uciskać podstawę języka ku dołowi, wskutek czego powietrze łatwiej może się dostać do krtani. Następnie głównem naszem zadaniem będzie leczenie przyczyny podstawowej, zwłaszcza doprowadzenie do regularnego oddawania stolca i usunięcie pasożytów jelitowych (robaków). Z wiekiem ustają też i napady. Ku przestrodze niechaj posłuży i to, że także dzieci pijaków cierpią często na ten skurcz głośni.

Kurcz łydek. Na silne kurcze łydek cierpią mianowicie kobiety nerwowe, podczas ciąży i chorób macicznych. Usuwa się je przez silne nacieranie ciepłemi dłońmi, wilgotnemi otuleniami, gorącemi kąpielami nóg i przez odpowiednią ogólną kuracyę.

Kurcz mięśni karkowych. (Drętwa karku). Jest to choroba nagminna czyli epidemiczna z bardzo ciężkimi ogólnymi objawami jak wyrzut, zaburzenia w jelitach i nerkach, a gwałtowny ból w karku sprowadza jego drętwę wskutek nadmiernego nacisku na mózg. Drętwa karku zabija czasami w kilka godzin. Stosownie do stopnia gorączki powinno się leczyć drętwę ochładzająco, odprowadzająco, wydzielająco i przeczyszczająco kiszki.

Kurcz pęcherza. Zjawia się u osób nerwowych po silnem wzruszeniu duchowem, podczas chorób macicznych, przez używanie ostrych lekarstw itd., częściej jednak występuje u mężczyzn jak u kobiet. Cierpienia są bardzo wielkie. Kurcz pęcherza połączony jest z przewlekłem ciśnieniem tegoż, a zwłaszcza gdy równocześnie wystąpi zakatarzenie.

Kurcz pisarski. Wskutek nadmiernego pisania, a także czasem przy stanach nerwowych występuje bolesny kurcz prawej ręki, który często już po kilku minutach czyni pisanie niemożliwem. Zupełny spokój, ciepłe kąpiele rąk i ogólne wzmacnianie organizmu sprowadzają wkrótce polepszenie i wyleczenie. Dalszymi środkami pomocniczymi są zmiana rączki do piór i trzymania ręki przy pisaniu, a także ćwiczenie lewej ręki w pisaniu, ażeby prawa mogła zupełnie wypocząć.

Kurcze płaczące występują bardzo często u nerwowych i hysterycznych kobiet. Winny one unikać wzruszeń duchowych i poddać się lekarskiemu zbadaniu, gdyż często schorzała macica jest tego powodem. Kuracya wzmacniająca jak: łaźnie powietrzne, praca ogrodowa, spinanie po górach, odpowiednia dyeta, przysporzą dość siły odpornej. Przy wystąpieniu podobnych kurczy należy przedewszystkiem uwolnić chorego od ściągającej odzieży, starać się o dopływ świeżego powietrza i przygotować gorącą kąpiel nóg; nądto przyłożywszy zimny kompres na serce pozwolić choremu się uspokoić. Znaczniej uspokajająco działa prowadzenie dłonią wzdłuż ciała od głowy do nóg, przez miłą choremu osobę.

Kurz zobacz część I.

Kurza ślepota (ślepota nocna). U osób neurastenicznych, niedokrwistych i chorych na oczy występuje czasem niezdolność bystrego widzenia w ciemności, jakkolwiek w dzień zdają się posiadać normalną siłę

OBJAŚNIENIA

do tablicy 13

Tablica 13

Aby zwykłe praktyki tych owijań dobrze wykonać, trzeba im się na wzorach także i przyglądnąć. O istocie otuleń podaje nam str. 627. Powyższa, barwna tablica nasza, podaje nam obraz zwykłych praktyk, dowiadujemy się bowiem zbyt często, iż wykonywa się je wadliwie. Figura 1 daje nam obraz płukania nosa tylko zapomocą natryskiwacza czyli wlewnika, bez użycia ku temu specyalnego aparatu. Figura 2 uwidocznia nam, jak na mokrą chustkę przykłada się wełnianą; przed nałożeniem jednakże tej wełnianej można dla podniesienia większego ciepła przełożyć jeszcze suchą, białą. Nigdy nie trzeba jednakże przekładać płótnem woskowanem (ceratą) lub gumowem, gdyż te nieprzemakalne warstwy przeszkadzają ulatnianiu się pary, pozostawiając tylko nieprzyjemną i cuchnącą ciecz. O wiele to zbawienniej oddziaływa na tułów, gdy nie tamuje się wydzielin potu sztucznie. Figura 6 uwidocznia, jak zakłada się opaskę w kształcie T, która przy cierpieniach podbrzusznych i chorobach narządów płciowych okazała się bardzo praktyczną; suchy, cieńszy koniec przeciąga się pomiędzy nogi i kładzie na brzuch, a potem owija się naokół tułów szerszą częścią opaski. Owijania nóg, łydek i głowy każdemu z łatwością podług wzoru uskutecznić przyjdzie; przed obłożeniem głowy jednakże radzimy, wprzódy mokre włosy obwiązać suchą chustką, aby obeschły nieco, potem dopiero obwięzujemy ją wełnianą chustką. Parówkę w łóżku opisaliśmy dokładnie na str. 412. Pod fig. 8 widzimy pierzynę jeszcze odsłoniętą i niezupełnie odziane nogi, którym przedewszystkiem trzeba poświęcić uwagę. Najlepiej wsunąć można pomiędzy nogi i ramę łóżka cienką, twardą poduszkę, aby zapobiedz przesuwaniu się ogrzewadła i zaziębieniu nóg.

Fig. 1. Płukanie nosa.

Fig. 2. Okłady brzucha (kompres)

Fig. 3. Zawój tułowia (odkryty)

Fig. 4. Zawój tułowia (okryty)

Fig. 5. Zawój głowy.

Fig. 6. Zakładanie opaski T.

Fig. 7. Zawój nogi.

Fig. 8. Parówka w pościeli
(kołdrę wełnianą należy jeszcze zawinąć).

Fig. 9. Zawój łydek.

Kobieta lekarką domową.

Tablica 13.

Zawoje i okłady.

wzrokową. W takich przypadkach należy wzmacniać nerwy i nie zaniedbywać nigdy zbadania oczu. Chłodne kąpiele ócz, dobre odżywianie, należyty sen, pobyt wśród zieleni sprowadzają często polepszenie sprawy. Z tego rodzaju objawami ocznymi stoi w związku często też ogólny upadek sił.

Kwas garbnikowy (tanina). Wielka część roślin zawiera taninę, która działa ściągająco i ścinająco. Używamy jej do wzmocnienia zwątlonych tkanek i do zatamowania krwotoku. Znajduje zastosowanie (kora dębowa) w kąpielach, przepłókiwaniach itp.

Kwasota żołądka zobacz „Tworzenie się kwasów."

Kwas pruski. Składa on się z węgliku, azotu i wodorodu, a jest zawarty w pestkach niektórych owoców (zob. „Migdały gorzkie"). Jako cyanek potasowy działa zabójczo, chociażby użyło się go w ilości jednego centygrama (setną część grama). Mimo to lecznictwo medycynalne zaleca go jako „środek leczniczy" w postaci gorzkiej wody migdałowej.

Skutki użycia pewnej ilości kwasu pruskiego są bardzo gwałtowne. Jeśli śmierć nie nastąpi w pierwszej godzinie po zażyciu, to są jeszcze widoki ratunku; należy żołądek wypróżnić, a przez zimne nacierania i częściowe zlewanie wodą ożywić nerwy i oddychanie.

Kwasy. Rozróżniamy kwasy roślinne i mineralne; oba działają żrąco na błony śluzowe, i jak to się zwykle mówi „palą" żołądek. Dlatego ostre mineralne kwasy zalicza się do trucizn i chętnie unika się także ich rozcieńczonych form. Przeciwnie zaś roślinne kwasy, jak cytrynowy, octowy i inne, działają w rozcieńczeniu podniecająco, ochładzają i są przyjemne w użyciu.

L

Leczenie barwami (chromatotherapia). Światło barwne wywiera znaczny wpływ na przemianę materyi i przyszłość zapewne pouczy nas lepiej, jak mamy wyzyskać działanie światła na chorobliwe objawy. Światło słoneczne, zawierając w sobie wszystkie promienie barwne, jest ożywiające i potężne. Rośliny i zwierzęta nie mogą istnieć bez promieni słonecznych! (Zobacz rozdział trzeci, część I). Mimo to nie wiemy, jak sobie z tem począć. W zakładach leczniczych poza kąpielami słonecznemi, które często wykonuje się w sposób nieodpowiedni, nie używamy ukochanego słońca w celach leczniczych jeszcze wcale, chociaż wiemy, jak podniecająco i ożywiająco działają promienie żółte i czerwone, jak uspokajająco zielone i niebieskie. Szczególnie kolor żółty bardzo podnieca system nerwowy. Przy porażeniach, w stanie wycieńczenia, lub zbyt powolnej przemiany materyi, trzebaby zastosować czerwone lub żółte światło; przy gorączce i podrażnieniu nie za ciemne niebieskie lub zielone, gdyż one działają ochładzająco i łagodnie.

Lebertran zobacz „Tran rybi."

Jakim więc sposobem wytwarzamy takie światło? Zasłaniamy okno, puszczając tylko światło przez szyby czerwone lub niebieskie. Wieczorem okryjmy wszystkie lampy, stosownie do potrzeby jednokolorowemi szklanemi lub papierowemi zasłonami. Chorzy na umyśle, tak często rozdrażnieni, nie powinni nigdy na żółte światło patrzeć, tylko być otoczeni spokojnem światłem niebieskiem. I tak celowo w ten sposób przeprowadzanem leczeniem możnaby niejedno osięgnąć. Ale w którym zakładzie dla obłąkanych, zakładzie leczniczym znajdziemy tak dobre urządzenia? Wiemy także już dawno, iż elektryczność oddziałuje tak światłem, jak i kolorami.

Leczenie metodą Kneippa. Kneipp przywrócił znów do znaczenia z małemi zmianami, starą metodę wodoleczniczą. Jego niezaprzeczoną zasługą jest to, że wznowił pomysły Priessnitza i przez to skierował na dobre drogi tysiące ludzi. Gdyby był tylko przeciwnikiem zniewieściałości i gdyby był tylko zachęcał do prostoty i do przyrody, to już przez to samo byłby nieskończenie wiele dobrego zdziałał. Jako katolicki ksiądz, miał wielką władzę nad wierzącymi ludźmi i dlatego łatwiej niż inni, mógł wywierać swój wpływ na nich. Jego metoda jednak w zupełności nie jest na czasie, ponieważ wyłącza ona całkowicie większą część pewnych ważnych czynników leczniczych; a mimo to był on osobliwszym i potężnym w swojem jestestwie i stworzony był rzeczywiście na to, aby innych pouczać.

Omówiliśmy już podniecające i przyspieszające działanie zimnej wody. Zasadą Kneippa było silne i krótkie zastosowanie jej, a więc zetknięcie na krótki czas bardzo zimnej wody z ciepłem ciałem. Przez to często wprost cuda działał; jego mniej bystrzy uczniowie jednak wskutek złego zastosowania jego nauk, wyrządzili też wiele złego. I tak powstali zawzięci nieprzyjaciele, którzy wyszydzali katolickiego księdza-lekarza i którzy pozostali ślepi na znakomite wyniki jego metody. Nie powinniśmy zapomnieć tego, że on był zawsze popularnym oraz rodzimym, jego dyeta, leczenie ziołami i jego wyrażenia, tak były przystosowane do obyczajów i zwyczajów Bawaryi, iż dla innych wydawały się obce. Należy jednak w jego nauce odłączyć plewę od ziarna, a można odkryć mnóstwo genialnych pomysłów.

Leczenie pneumatyczne. Przez to rozumie się leczenie zgęszczonem lub rozrzedzonem powietrzem przy rozedmie płuc (Emphysema pulmonum), suchotach, katarze krtani i przy chorobach sercowych. Przez takie postępowanie doprowadza się więcej tlenu do organizmu, albo ułatwia się wydychanie i przez to osiągnęło się już nieraz pomyślne wyniki.

Leczenie ran. Skaleczenie wierzchniej skóry ciała odsłania tkanki pod nią umieszczone lub też zostaną poprzerywane naczynia czyli komórki, nerwy, żyły itp. i w ten sposób powstają rany. Leczenie winno być skierowane w celu przywrócenia zniszczonych cząstek i stworzenia sztucznej skórki ochronnej, dalej aby dostarczyć odpowiedniej ciepłoty i spokoju. Małe

rany bez objawów zapalenia goją się bardzo szybko, przyłożywszy na nie plaster angielski lub owinąwszy je watą i opaską gazową; z większych należy usunąć tworzącą się ropę, a przy bolących zapaleniach stosować chłodne okłady. Przy znaczniejszem sączeniu rany, bezpośrednio do rany przylegający okład należy kilka razy dziennie zmieniać.

Do opatrzenia ran nadają się najlepiej stare, miękkie szmatki lniane i wata, przed każdem użyciem dobrze wygotowane; to samo tyczy się wody używanej do płókania ran. Dotykania palcami miejsc okaleczonych należy unikać. Silne krwawienie świeżej rany można zatamować ścisłą opaską (zobacz „Środki tamujące krwawienie"). Rany podłużne (rozdarcia) muszą być przez lekarza zeszyte. Zanieczyszczone rany kurzem itp. muszą wpierw być starannie wymyte. Rozróżnia się rozmaite rany: cięcia, zgniecia, rany od strzału i zmiażdżenia, z których każdą można rozpoznać.

Leczenie tlenem. W różnych czasach starano się leczyć i wzmacniać organizm przez wzmożony dowóz tlenu. Forma najbardziej naturalna, a mianowicie pobyt na świeżem, obfitującem w tlen powietrzu, okazała się dotąd najlepszą; sztuczne wdechiwanie tlenu ma swoje niedogodności i działa naturalnie tylko przemijająco; doprowadzanie go zaś przez przewód pokarmowy nie udało się dotąd. W ostatnich latach dr. Hinz wykonał swe doświadczenie, któremu nie można odmówić powodzenia. (Terapia Novozonu). Jego preparat składa się z magnezyi, z którą związany jest tlen, a jego prawidła zasadnicze polegają na nauce Haiga, o nadmiernej ilości kwasu moczowego w chorym organizmie ludzkim. Jego przeciwnicy twierdzą, że tlen wogóle żadnego skutku nie sprawia, a oczyszczające i wiążące kwasy działanie „Novozonu" należy przypisać tylko magnezyi. Metoda leczenia tlenem ma z pewnością swą przyszłość; wskutek prób Hinza uzyska się nowe fakty doświadczalne.

Leczenie ziemniakami. Przy połknięciu ciał obcych, np. monet lub ostrych przedmiotów, należy podać jak najprędzej gąszcz czyli miazgę ziemniaczaną, ażeby ciało obce zostało tem otoczone i mogło bez poranienia ścian jelita odejść na zewnątrz. W ten sposób udaje się często wydalić bez szkody nawet niebezpieczne ciała obce. Jeżeli stolec jest utrudniony wskutek zbitych mas kałowych, wówczas drugiego albo trzeciego dnia należy zrobić wlewkę czyli lewatywę.

Leczenie ziołami. Robi się napary czyli herbaty i pije, albo też świeże zielone zioła sieka się drobno i gotuje w zupach, lub zjada się należycie przyrządzone (sałata!) One podniecają przedewszystkiem nerki, następnie też podnoszą czynność żołądka i jelit i oczyszczają przez to krew, ponieważ nie pozwalają pozostawać niepotrzebnym materyom w organizmie. Jako lecznicze zioła wiosenne używa się szczaw, pokrzywę, trzybulkę, babkę lancetowatą, brodawnik mleczowaty, cykoryę, płucnik itp. Mniej drażniąco, a silnie moczopędnie działa napar z liści brzozowych, który przy puchlinie wodnej, albo przy zatamowanej czynności nerek może wspierać korzystnie inne zabiegi lecznicze. Przy braku

apetytu i cuchnących wyziewach z ust dobrze jest pić rano naczczo herbatę z tysiącznika. Jego gorzkie składniki działają oczyszczająco na przewód pokarmowy i ułatwiają trawienie. Całkiem podobnie działa napar z piołunu; ten jednak jeszcze poszczególnie wpływa na czynność wątroby. Herbata ze skrzypu (Equisetum) ma sławę jako środek tamujący krew; kozłek uważany jest za środek uśmierzający kurcze, kwiat lipowy zaś za środek napotny i wiele innych. Dla uzupełnienia tego należy przeczytać jeszcze: „Zioła aromatyczne."

Kto jednak chory jest na żołądek, ten niechaj się wystrzega przepełniać brzuch jakimikolwiekbądź naparami. Herbatę z piołunu i tysiącznika można używać tylko łykami i w małych dawkach. Herbaty, ułatwiające oddawanie stolca, podaliśmy przy leczeniu rozwolnień. (Zobacz „Zioła lecznicze").

Lecznictwo. Zawsze i wszędzie bywały rozmaite metody leczenia Chcąc oddać słuszność prawdzie, trzeba przyznać, że „wiele dróg prowadziło do Rzymu", to znaczy, że każdą metodą, o ile była lub jest rozsądną a choroba niezbyt ciężką, można leczyć. (Zobacz „Lekarstwa" i „Allopatya"). Najlepszą metodą byłaby ta, która „pomaga najprędzej." Obyśmy mogli doprowadzić do tego, ażeby zdobyć naukowy sposób leczenia, opierający się na najlepszych doświadczeniach, rozporządzający najlepszymi środkami. Obecnie przepaść dzieli jeszcze dwa obozy: tu medycyna szkolna, rządowa bez naturalnej hygieny, ze swymi medykamentami i przesądami, tam naturalna metoda leczenia podług szablonu, lekceważąca dział chemiczny, lecz oparta na podstawie prawdy i na ogólnie ożywiającem naturalnem pielęgnowaniu zdrowia. Budujmy dalej, ażeby nowa sztuka lekarska w przyszłości łączyła w sobie to, co najlepsze z obu obozów.

Lecznictwo chorób kobiecych. Z szczególniejszem zamiłowaniem oddaje się wielu lekarzy tej nauce, najprzód dlatego, że jest tak dużo chorych kobiet, po drugie, że je nie trudno leczyć, po trzecie, że chirurgia w najnowszych czasach i w tej dziedzinie chorób osięgła pozornie pomyślne wyniki. Chirurgia uczy, że wszystkie niedomagania narządów kobiecych są czysto miejscowej (lokalnej) natury, bezpośrednie więc leczenie tychże lub też usunięcie przez operacyę usuwa cierpienie. Przy tej metodzie pominięto jednakże i tę okoliczność, że przy chorobach jajnika i macicy cierpi cały ustrój kobiety, a powodów cierpienia trzeba szukać zupełnie gdzieindziej. Mania operowania niektórych specyalistów potworzyła z wielu kobiet kaleki, którym usunięto ważne wewnętrzne narządy, nie starając się poprzednio wyleczyć ich w inny sposób. Nieprzeliczoną liczbę ofiar wpędzono do grobu, nieraz po dokonanej „szczęśliwej" operacyi lub też wskutek chorób, których i tak operacyą usunąć nie można. Leczenie chorób kobiecych to smutny i obszerny temat! Obecnie budzą się jednakże nowe siły: coraz bardziej rozbudzana samodzielność kobiety, tak ekonomicznie jak duchowo, i metoda powstała z ludu, która ma sobie za zasadę „zapobiegać, leczyć i utrzymywać" a nie niszczyć i krajać.

Samodzielna i myśląca kobieta nie pozwoli wyrznąć sobie bez wszystkiego jajnik, choć zapalony i sprawia ból, gdyż wie, że jego posiadanie ma wielką wartość, wie również, że oprócz metody chirurgicznej jest jeszcze inny sposób leczenia „uzdrawiający.“ Pozwolę sobie nawet twierdzić, że obecny sposób leczenia chorób kobiecych nie byłby nigdy tak krwawym i brutalnym, gdyby nie miano do czynienia z istotami nieuświadomionemi, słabemi i bez woli. Mężczyźni nie pozwoliliby nigdy z sobą tak postępować, jak postępują sobie nieraz z kobietami. Słowa te mówią dosyć same przez się. Od kobiet samych zależy wyrobić sobie więcej znaczenia w dziedzinie lecznictwa, tak samo jak i na każdem innem polu pracy społecznej, wyrobić sobie więcej wpływu w świecie lekarskim. Do tego ma się także przyczynić książka niniejsza, rozwijając poglądy jasne i pojęcia o nowym sposobie leczenia chorób kobiecych, poglądy o ściśle naukowej podstawie, które znalazły już dużo przedstawicieli i które się coraz bardziej rozwijają. O ile krwawe operacye nie dadzą się zupełnie ze świata usunąć, o tyle w lepszej przyszłości kłaść się będzie nacisk na „zapobieganie“ i „uzdrowienie.“ Tej sztuce powinniśmy poświęcić wszystkie nasze siły.

Lekarstwa. Wszelkie obce składniki, wprowadzane do ciała aby wywołać jakiś skutek leczniczy, a których ilość i kształt przepisane przez lekarzy, sporządzają aptekarze, zowią „lekarstwami.“ Brane bywają z państwa zwierzęcego, roślinnego i mineralnego, a liczba ich jest niezmierną. Zmieniają się nieustannie według zapatrywań lekarskich lub osobistych doświadczeń odkrywcy. Dzisiaj trąbią o nich jako o niezrównanem lekarstwie, jutro wyrzucają jako truciznę na śmieci. Tak stało się niezliczonym „środkom lekarskim“! Najniebezpieczniejsze z nich są pochodzące z państwa minerałów, lecz i państwo roślinne zawiera wiele soków trujących, których zwierzęta troskliwie unikają. Gdy zostają wchłaniane w większych ilościach, porażają i zabijają. W mniejszych ilościach i przezornych związkach podrażniają często gwałtownie działalność ustroju. Tem wytłómaczyć można często ich nadzwyczajne skutki. Skoro powtarzamy je zbyt często, lub gdy pojawią się niewytłómaczone objawy poboczne, jak to się dzieje u przeważnych lekarstw, wtedy słabnie nasza odporność wewnętrzna i oprócz choroby głównej pojawia się jeszcze choroba lekarstwowa. Są to tak zw. „działania poboczne“ lekarstw, które jednakowoż nastąpić mogą też i przy nadmiernych zastosowaniach wody.

Lekarz chorób kobiecych. Im częściej zachodziły wypadki tej lub owej choroby, tem usilniej trzeba ją było badać i starać się ją wyleczyć. W ten sposób powstały „specyalności“ i „specyaliści“ to znaczy, że lekarze z ogólnem wykształceniem poświęcali się wyłącznie jednej grupie chorób, nabierali większego doświadczenia i głębszych, dokładniejszych wiadomości, osięgali więc w ten sposób lepsze rezultaty w leczeniu. Gdy lekarze specyaliści jednakże nie uwzględniają całego ustroju, zajmując się li tylko pojedyńczym objawem tej lub owej choroby, gdy,

jak to mówią przed drzewami lasu nie widzą, wtenczas naturalnie leczenie jest jednostronnem, gdyż leczą tylko chory narząd, nie zaś chorego człowieka. Ta wadliwość zachodziła często w leczeniu chorób kobiecych i doprowadziła do wielkich zboczeń. Przez „lekarzy na choroby kobiece“ rozumiano owych lekarzy, którzy zajmowali się wyłącznie chorobami niewiast, badając gruntownie choroby brzucha, żywota kobiet. Rozpoznanie choroby (dyagnoza) takiego lekarza specyalisty ma naturalnie większą wartość niż dyagnoza każdego innego praktycznego lekarza; leczenie jednakże osięga tylko wtenczas skutek pożądany i trwały, jeśli się uwzględni cały ustrój chorej kobiety.

Dalej leży na czasie konieczna potrzeba kształcenia się dzielnych zdolnych kobiet na „lekarki kobiece.“ Jest to prawdziwem urągowiskiem, ażeby się chore kobiety zupełnie powierzały młodym mężczyznom i wtajemniczały ich w najskrytsze tajniki swej istoty. Osobie tej samej płci, tych samych pojęć, ufa się zupełnie inaczej jak mężczyźnie; lekarka wnikuie w stan rzeczy wiele prędzej i łatwiej niż lekarz, któremu przez wrodzoną wstydliwość chora ukryje nieraz połowę tego, co lekarz koniecznie wiedzieć powinien, ażeby trafnie chorobę rozpoznać i leczyć.

Lekarz domowy. Stosunek do swego lekarza byłby bez porównania przyjemniejszy, gdyby jego głównem zadaniem było p o d t r z y m y w a ć z d r o w i e a nie l e c z y ć i u z d r a w i a ć, gdyż wydaje nam się to po prostu nadużywaniem, ażeby ciągnąć zyski z nieszczęścia swych bliźnich i brać pieniądze za leczenie chorych. Wypływa stąd bardzo dużo złego np. wyzyskiwanie bogatych pacyentów ze strony goniących za zyskiem lekarzy, lub też ubliżająca nieufność głupich i podłych osób do lekarza pomimo jego skutecznych i usilnych zabiegów. Gdyby ustanawiano stałych lekarzy w celu czuwania nad zdrowiem rodzin, polepszyłyby się przez to nie tylko warunki zdrowotne tychże, lecz leżałoby w interesie lekarzy samych, utrzymywanie przy dobrem zdrowiu wszystkich domowników przez odpowiednie ich pielęgnowanie. Życzymy więc w tym sensie jak najszerszego rozpowszechnienia „lekarzy domowych.“

Leki tajemnicze. W wiekach średnich wierzono prawie bezgranicznie w skuteczność tych lub owych materyi leczniczych lub też odpowiednich mieszanin na pewne choroby. Chęć zysku doprowadziła ludzi do tego, że poczynione doświadczenia z tem lub owem lekarstwem trzymali w ścisłej tajemnicy — odkrywca, wynalazca jakiegobądź cudownego środka leczniczego nie dopuszczał nikogo zgoła do sekretu, ażeby udzielać go li tylko za wysoką opłatą — podług naszych pojęć, ażeby nie mieć konkurencyi. W ten sposób powstają dziś jeszcze leki tajemnicze! Używa się do nich tak roślinnych jak zwierzęcych materyi — najważniejszym czynnikiem uzdrawiającym jest jednakże w i a r a. Czasami zawierają leki takie odurzające lub pobudzające składniki, które w rzeczywistości przynoszą chwilową ulgę, używając więc takich środków można liczyć tak czy owak na pewien skutek. Postępowa sztuka lekarska jednakże, opie-

rająca się na znanych prawach natury, na nauce i doświadczeniu, taka sztuka lekarska nie zna żadnych tajemniczych leków i walczy o ile się da z przesądem i zabobonem. W naszych oświeconych, postępowych czasach głupstwem i dzieciństwem jest wierzyć w to, że na każdą chorobę jest odpowiednie lecznicze ziółko lub t. p. Wiemy wprawdzie o każdem wewnętrznem lekarstwie jaki skutek wywiera chemicznie i fizykalnie, lecz istotnego jego wpływu na organizm ludzki nie znamy w rzeczywistości dokładnie. Jeśli lekarstwo łagodzi ból, nie znaczy to jeszcze bynajmniej, że leczy, usuwa chorobę samą! Ci wszyscy, którzy nie znają istoty chorób, mieszają zwykle te dwa pojęcia: usunąć objaw chorobowy i usunąć, wyleczyć rzeczywiście chorobę samą.

Fig. 227. Strzykawka z balonem gumowym.

Letarg, śmierć pozorna. Jeżeli oddychanie ustało, puls jest niewyczuwalny i występuje pozorny brak czucia przy zupełnej nieruchomości i jeżeli ten stan trwa godziny i nie, nie okazując dalszych objawów śmierci, to wówczas można mówić o „śmierci pozornej“ („letargu“). Najczęściej popadają w letarg kobiety hysteryczne, a także i inne osoby, nieszczęśliwe lub bardzo przestraszone, np. ludzie powieszeni, utopieni i zwichnięci. Dla lekarza niema trudności w odróżnieniu chorego, dotkniętego letargiem, od rzeczywiście umarłego. To też przypadki pogrzebania kogoś żywcem nie mogą się zdarzyć tam, gdzie lekarze każdego zmarłego rzeczywiście oglądają i badają.

Leczenie. Sztuczne oddychanie, gorące kąpiele całkowite, rozcieranie rąk i nóg na sucho przez młode osoby, zmieniające się co kwadrans, zdziałały już cuda i niejednego pozornie umarłego przyprowadziły do życia. Spokojne wykonanie tego wszystkiego i obfity dopływ świeżego powietrza, nawet i w nocy, uzupełniają to leczenie.

Fig. 228. Wlewka w położeniu bocznem.

Lewatywa do jelit. Rozróżniamy trzy lewatywy: małą lewatywę pozostającą (dwie lub trzy łyżki stołowe), większą i ciepłą lewatywę wypróżniającą (litr wody) i wlewki aż do trzech litrów zapomocą długiej rurki i ułożenia się na kolanach i łokciach. Lewatywę nasamprzód wymienioną bierze się zimną w celu pobudzenia i wzmocnienia odbytnicy, wspomnianą na drugiem miejscu uskutecznia się, chcąc

rozluźnić zawartość i wypłókać przewód odbytowy, lewatywa trzecia zaś służy gwoli pobudzenia wyżej położonych części jelitowych, aby przez to zdziałać wypróżnienie i wyssanie płynów. Wykonanie jej często połączone jest z trudnościami, skoro mięsień znajdujący się przy końcu odbytnicy niedostatecznie zamyka, wskutek czego przyjętej wody wogóle nie można zatrzymać, albo jeżeli stwardniałe masy kału o tyle zamykają przewód odbytowy, że rurki nie można dosyć wysoko doprowadzić, albo jeżeli skutkiem ścieśnienia się odbytnicy i dolegliwych miejsc doprowadzenie bodaj czy jest możliwem. W podobnych wypadkach trzeba zmienić postawę chorego i zapomocą rozmaitych aparatów starać się płyn doprowadzić, a głaskaniem brzucha mienionej czynności dopomódz; nadto silne wdychanie i pauzy między pojedyńczymi wpływami, ażeby zyskać na czasie gwoli rozdzielenia powietrza, jako też silne spółdziałanie, ażeby zapomocą energicznego powstrzymania zapobiedz odpływowi wody itp. Wszystko to przeważnie doprowadza do celu. W razie słabości odbytnicy i stwardniałych, na dole siedzących guzów kału, które częstokroć uniemożliwiają doprowadzenie rury, muszą guzy zostać usunięte palcami zapomocą nacisku wykonanego na okolicę kości ogonowej czyli guzicy. W ten sposób powodujemy częstokroć znaczne uśmierzenie, umożliwiając zarazem przyjęcie mniejszych lewatyw pozostających.

Fig. 229. Strzykawka do lewatyw. (Cynowa).

Fig. 230. Długa rurka jelitowa.

Do lewatyw pozostających używa się najkorzystniej strzykawki z balonem gumowym, którego zawartość można wprowadzić do przewodu odbytowego zapomocą silnego nacisku. Postawę należy w tym wypadku zająć, układając się na jeden bok, jak wyobraża fig. 228. W razie słabości jelita odbytowego i zachodzącej konieczności, ażeby wyżej siedzące masy kału rozmiękczyć i rozluźnić, należy zająć postawę na kolanach i łokciach. Oparłszy się tedy na łokciach i na kolanach, trzeba pośladek o tyle podnieść, że wskutek zwieszającego się ku przodowi brzucha musi woda wpływająca uchodzić na dół. W ten sposób zyskamy „zatrzymanie“ lewatywy, jakiego w innym razie nie zdołalibyśmy osięgnąć. Przedłużoną rurkę jelitową, giętką a mimo to mocną z twardej gumy, używaną do lewatyw wysokich, przedstawia nam figura 230. Skoro się okaże potrzeba silniejszego nacisku, ażeby płyn dotarł głębiej do przewodu odbytowego, wtenczas nie wystarcza zwykły irrygator (przyrząd do przepłukiwania jam ciała), ale trzeba użyć staroświecką lecz bardzo silną strzykawkę do lewatyw, której promień o wiele dalej dosięga. (Zobacz figurę 229).

Z powyższych danych możemy wnioskować, na co wszystko należy zważać przy zastosowaniu wlewań do odbytnicy; teraz przytoczymy jeszcze ich niedogodności. Jest to całkiem przewrotnie, jeżeli w celu osięgnięcia upragnionego stolca wykonuje się codziennie wlewania, jak to u wielu jest w zwyczaju. Właściwego bowiem wyleczenia chorej lub też osłabionej odbytnicy w ten sposób nie osięgniemy. Z powodu jednak zbyt częstych lewatyw powstają bardzo nieprzyjemne objawy podrażnienia, a wkońcu zwątlenie odbytnicy, ponieważ zbyteczne rozmiary wody działają rozprężająco i osłabiają ciepłe temperatury. Najlepszemi są lewatywy małe i chłodne, które nie działają wątląco, ale pobudzająco i ściągająco na odbytnicę. Cierpiący na uparte zatwardzenie nie powinien przyzwyczajać się do codziennych lewatyw, ale przeciwnie działać zapomocą dyety, gimnastyki i kuracyi wodnej, a wkrótce osięgnie niepojęte skutki.

Mimo to okolicznościowe zastosowania ciepłych lewatyw zawsze jeszcze okażą się lepszemi, aniżeli zażywanie pigułek i proszków, niepotrzebnie drażniących żołądek i odbytnicę.

Jako silnie działający środek stolcowy uważać należy lewatywę mlekiem i miodem; łagodniej natomiast działają lewatywy olejem i glyceryną. Ostremi wszakże, przeważnie bardzo skutecznemi, są lewatywy mydłem. Wszelkie wlewki zmieszane z materyami obcemi, pobudzają bardzo wrażliwość błony śluzowej, pozostawiając po sobie kilkodniowe dolegliwości i objawy podrażnienia. Nie należy więc zaraz niemi się posługiwać, ale natomiast wybrać jaką herbatę korzystnie działającą. Jest to całkiem przewrotnie (jak sobie raz postąpiono w pewnym zakładzie leczniczym), ażeby chorego wzburzyć chętniej przez wielką i drażniącą lewatywę, sprawiając mu w ten sposób kilkadniowe dolegliwości, aniżeli przygotować mu jaką niewinną herbatkę, któraby w czasie jednego do trzech dni bez boleści spowodawała stolec, jeżeli organizm chorego wobec podobnych środków nie jest jeszcze zupełnie przytępiony. Nadzwyczaj użyteczną herbatę zyskamy przez mieszankę z kory szakłakowej i kwiecia tarniny, która powoli działa nie powodując jakichkolwiek objawów podrażnienia. Dobremi są także mieszanki gotowe do nabycia w aptekach, a znane jako „herbata ziółkowa.“ Lecz i takowej nie należy nigdy używać całymi miesiącami z przyzwyczajenia.

Lewatywa zwykła czyli wlewka (enema). (Zobacz poprzedni opis). Używa się do tego wlewniki czyli irrygatory, strzykawki i pompki. Medycyna, prócz lewatyw wypróżniających, rozróżnia jeszcze odżywcze, uspokajające i rozpychające (rozszerzające). Do lewatyw odżywczych nadaje się szczególnie woda białkowo-serwatkowa (woda z białkiem i serwatką); opium, a także wodnik chloralu (chloralum hydratum) może uśmierzyć gwałtowne bóle w pewnych wątpliwych przypadkach, podawany przez odbytnicę, zwłaszcza gdy chory nie może niczego przyjąć przez usta. Zastosowanie jednak takich lewatyw może zarządzić tylko lekarz. Fig. 230 przedstawia wysoką rurkę

jelitową, przez którą mogą być wprowadzone wlewki nieco wyżej. Strzykawka przedstawiona na str. 408 jest przyrządem starszym.

Lewatywy z ziół czyli wlewki ziołowe używane czasem ze skutkiem przy kolce i bólach jelitowych. Bierze się do tego kleiste wyciągi z siemienia lnianego, ślazu i do tego dodaje się uspokajających naparów z rumianku.

Lipoma zobacz „Tłuszczak."

Liście orzechowe zobacz „Orzechowe liście."

Liszaj, wyrzut skórny, parchy, świerzb. Rozróżniamy rozmaite rodzaje liszaju, parchów, świerzbu: liszaj łupieżowaty, łuskowaty, na głowie zwany poprostu łupieżem, liszaj wysypkowaty, pęcherzykowaty i liszaj lub wyrzut „ropiący", podług wyglądu, trwania i przebiegu choroby skórnej. Wyrzut lub liszaj ropiący, jątrzący się, w medycynie zwany l u p u s tj. w i l k nie jest niczem innem jak gruźlicą skóry (tuberkuły), pozostawia po sobie okropne zeszpecenie twarzy i trwa nieraz całe dziesiątki lat. Ulubione jego siedlisko to twarz; kobiety zapadają częściej na tę chorobę niż mężczyźni. Medycyna nie może się poszczycić zbyt wielkimi wynikami leczenia wilka; w najnowszych czasach leczą go zapomocą promieni świetlnych, elektrycznych, wypalają soczewką ogniskową, lecząc przytem cały ustrój chorego. (Zobacz „Wilk").

Ł u s z c z y c a czyli liszaj łukowaty, „łupieżowaty" (P s o r i a s i s) zachodzi bardzo często i u mężczyzn, a jest dziedzicznym. Dotkniętą nim bywa cała skóra lub też tylko niektóre miejsca, np. łokcie, grzbiet; na plecach i głowie bywa stałym objawem. W takim razie cierpienie jest znośnem, gorzej gdy i uszy są dotknięte lub inne widoczne części ciała, w takim razie osoba dotknięta tą chorobą boi się ludziom na oczy pokazać. Zdarza się nieraz, że młodzi ludzie porzucają swój zawód, gdyż niczem nie dający się usunąć wyrzut czyni ich odludkami. Twierdzą, że cały ustrój nerwowy przy tej chorobie skórnej ważną odgrywa rolę, zapadają zaś na nią po części tylko silni mężczyźni.

L e c z e n i e. Skóra nie znosi wody prawie wcale; zimna woda szczególniej, sprowadzając gwałtownie krew na naskórek, powiększa czerwoność i świerzbienie. Również nieodpowiednie są kąpiele słoneczne z powodu swej pobudzającej działalności. Z dobrem powodzeniem zastosować można jednakże jarską dyetę, ciepłe kąpiele, częste nacieranie migdałowym olejkiem, lanoliną lub tp. tłuszczem; chory powinien przytem codziennie wspinać się po górach, używać dużo powietrza i kąpieli powietrznych, unikać zaś pilnie gwałtownych wzruszeń, tak umysłowych jak płciowych, jednem słowem powinien żyć bardzo spokojnie. Szczególniej zwracamy uwagę na sposób p u s z c z a n i a k r w i D y e s'a, co wywiera nieraz zdumiewające skutki. Kto leczy bezowocnie inną metodą, niech się nie ociąga z puszczeniem krwi. Jest to środek nieszkodliwy a często pomocny.

Lód. Medycyna urzędowa przepisuje lód przy niebezpiecznych zapaleniach i głębokich ropieniach, dławcu (c r o u p) itp. Nieprzemakalny

woreczek napełnia się lodem, aby nie ciekł a ziębił; to też życie zamiera, wymiana soków ustaje, a szybkie obniżenie gorączki powoduje zmniejszenie się ropienia i bólów, ale nie daje polepszenia. Zatem sztuka leczenia nie będzie w przyszłości używać nieprzemakalnych worków!

Do ściągania gorączki używajmy przyrządy oziębiające, zmieniajmy okłady zimne, o czem bliższe dane na innem miejscu. Osiągają ten skutek, iż chłodząc miejsca gorące, nie urażają wielkiem zimnem; ale my mamy do rozporządzenia jeszcze inne zaradcze środki odciągające.

Przy wymiotach, zapaleniach gardła, krwawieniach jest częściowe połykanie małych kawałków lodu bardzo skuteczne, gdy mamy tę pewność, iż lód jest wolny od bakteryi i pochodzi z wody czystej.

Lues zobacz „Syfilis.“

Lunatyzm (nocne chodzenia), somnambulizm. Są osoby, które we śnie prowadzą żwawe senne życie i wskutek czynności mózgu wykonywują nadzwyczajne rzeczy. Ponieważ jasne światło księżyca zdaje się wywierać na nie swe szczególniejsze działanie, przeto nazwano ludzi takich także lunatykami. Oni opuszczają swe łoża, wstępują na dachy albo drabiny, ubierają się i rozbierają, nie budząc się ze snu, a także rano nie wiedzą, co w nocy czynili. Wielka wrażliwość systemu nerwowego, a czasem także i ciężkie wewnętrzne cierpienie są ukrytemi tego przyczynami. Lunatyzm obserwowano u wrażliwych dziewcząt, gdy miały jakieś ukryte zmartwienie. Fizyczna praca, chodzenie po górach, rozweselające wrażenia przy spokojnem otoczeniu, uregulowane trawienie, unikanie wszelkich podniet nerwowych, wywołanych piciem piwa, wina, kawy, jedzeniem mięsa wkrótce złagodzą stan chorobowy. Lunatyków nie należy nigdy zostawiać samych, lecz zawsze ich pilnować, ponieważ niejeden lunatyk wyrządził sobie ogromną szkodę, gdy niestrzeżony wykonywał w nocy niemożliwe rzeczy.

Lupus zobacz „Wilk.“

Ł

Łazienka. Każde dobrze urządzone mieszkanie familijne powinno posiadać zgrabną łazienkę, w której wszyscy członkowie rodziny uskuteczniać by mogli omywanie ciała i doznawać orzeźwienia, nie wykluczając i służby. Łazienka winna być urządzoną do ogrzewania, mieć wielkie okno, aby powietrze i światło dotrzeć mogło do wnętrza, zawierać wielką wannę z piecem kąpielowym, małą nasiadówkę, wanienkę do nóg i wyścielaną ławkę lub krzesło szezlągowe, które służy do wypoczynku, masażu lub całkowitych owinięć. Przyda się także stolik ze zwierciadełkiem, haki na odzież, dwa krzesła i wieszadło, na którem zawsze wisieć powinny ręczniki miękkie i grube (do wycierania), a dalej

chusty do owijań z surowego jedwabiu. Na ławce leżeć winny zawsze jedna lub dwie dery wełniane, aby służyły tak do ogrzewania jak do owijań. Wanny są najlepsze z lanego żelaza, emaliowane wewnątrz biało, gdyż są trwałe i łatwo je czyścić. (Bliższe szczegóły zobacz „Zawijania"). Gdzie istnieje t a k a łazienka, tam mieszkańcy posiadają z pewnością zrozumienie dla zdrowotności i umieją zapobiegać chorobom.

Łaźnia natryskowa, tuszowa albo deszczowa. Zależnie od wysokości spadającej wody jest ciśnienie większe lub mniejsze, im więcej temperatura jej różni się od ciepłoty ciała, tem większe jest drażnienie wywierane na nerwy. Dlatego nie dla wszystkich jest ona odpowiednią. Ponieważ przedewszystkiem głowa podlega silnemu parciu wody, przeto często może nastąpić uderzenie krwi do głowy. Naturalna kąpiel deszczowa działa o wiele łagodniej i znośniej — wystawiwszy obnażone ciało na deszcz. Ci, którzy przez używanie alkoholu, tytoniu lub natężanie umysłowe zawiele sobie zaufali, niech nie dołączają do tylu innych sztucznych drażnień jeszcze zimnych natrysków. Chociaż takowe używane lata całe na pozór wydawały się bardzo błogiemi i pożytecznemi, nastąpią jednak dni, w których dadzą się poznać szkodliwe ich skutki. Błogą łaźń natryskową można sobie urządzić, umieściwszy tuszę niezbyt wysoko, doprowadzając letnią wodę, najlepiej zgrzaną na słońcu; tusza winna być rzadkiemi, małemi dziurkami zaopatrzoną. Wówczas parcie i ciężkość kropel i ich drażnienie zostają osłabione i kąpiel taka staje się prawdziwie orzeźwiającą. Przy osłabieniu tkanek lub przeszkodach w trawieniu, znakomitemi są łaźnie natryskowe, użyte po kąpieli słonecznej.

Łaźnia parowa w łóżku. (Całkowite owinięcie z bańkami. Zob. tablicę 13 nr. 8). Celem jej jest wywoływanie potów u chorego. Używa się do tego płaskiego łóżka z klinowatemi poduszkami, wielką kołdrę wełnianą z prześcieradłem wełnianem — lepszem jest prześcieradło z surowego jedwabiu — dużą pierzynę i pięć baniek z patentowanem zamknięciem (zobacz „Apteczka domowa" i figurę 151). Chorego owija się w wilgotne prześcieradło, którego jedne końce chowa się pod ramionami, drugie pod nogami. Wyciągnięte ramiona układa się z boku. Aby i one przylegały do wilgotnej materyi owija się brzuch ręcznikiem. Napełnione gorącą wodą bańki owija się również mocno w zwilżone chusty i umieszcza się dwie w okolice ud, dwie pod kolana i jednę poprzecznie ułożoną pod stopy. Teraz owija się mocno całe ciało w wełnianą kołdrę a przy szyi układa się zgrabne fałdy i chowa jej końce, by uchronić brodę i policzki od świerzbienia wełnianej kołdry i od przyjmowania potów bezpośrednio. Szyję okłada się miękką, białą chustką. Tak unieruchomionego pacyenta przykrywa się dużą pierzyną. Także przeziębnięci prędzej pocą się pod pierzyną aniżeli pod wełnianą kołdrą.

Po upływie jednej lub dwóch godzin, jeśli na czoło chorego wystąpią krople potu i uczuwa świerzbienie, udziela się pacyentowi półłaźni o ciepłocie 34° C., którą ochładza się dolewając zwolna zimnej wody. Zlewa się przytem plecy aż nie ustąpią rumieńce z twarzy. Zależnie od

tego można temperaturę zniżyć do 20° C. i więcej. Osoby wrażliwe umieszcza się zaraz w łóżku dla odpoczynku.

Podczas parówki winny okna pokoju być otwarte. Wrażliwym chorym owiązuje się nadto głowę zimnym okładem, albo robi się tylko trzy czwarte owinięcia parowego, które zwłaszcza przy spokojności serca daleko przyjemniej przez chorego jest znoszone.

Łączące tkanki zobacz „Tkanki łączące."

Łkanie, szlochanie. Są to zwykle kurczowe ruchy, przepony, po których następują krótkie oddechy. Te nieprzyjemne objawy, które często szybko się powtarzają, odnoszą się do podrażnienia nerwu błędnego. Głębokie oddychanie przy otwartych oknach, picie świeżej wody, masaż brzucha, a także gwałtowne psychiczne odwrócenia uwagi np. mały strach, polanie żołądka zimną wodą, działają uspokajająco. Jeśli powodem tego są zaburzenia w trawieniu, jak to się często dzieje, wtedy należy mało jeść i ochraniać żołądek.

Łoże. W nocy przyodziewek nasz zastępuje łóżko (zob. rozdział czwarty części I). Wiele wygodnych kobiet przepędza połowę swego życia w łóżku, kładąc się wieczorem o godz. 10, sypiając do godz. 8 rano i po obiedzie także godzinkę, co uczyni razem godzin 11, dzień z nocą zaś liczy godzin 24.

Chronicznie chorzy t. j. tacy, którzy chorują na przewlekłą chorobę, większą część swego życia przepędzają w łóżku. Należy zatem zwrócić baczniejszą uwagę, by łoże nasze można częściej przeczyszczać. Jest to możliwe, jeśli składa się ono z materyału nieścisłego a więcej przewiewnego i jeśli częściej powlekamy pościel. Dla zdrowotności uwzględniać należy wełniane kołdry zamiast pierzyny, włosie końskie zamiast pierza, bieliznę wełnianą, trykoty, zamiast lnianej. Aby całemu ciału dać możność zupełnego spoczynku i nie tamować normalnego obiegu krwi, nie należy za wiele poduszek podkładać pod głowę, lecz tak usłać, by całe ciało spoczywało mniejwięcej równo. Tylko przy wyjątkowych chorobach uwzględnia się wyższe posłanie pod głową. Wzorowe łóżko Steinera (fig. 119) daje bliższe wyjaśnienia, jak ma być urządzone zdrowe łoże.

Łuszczenie zauważa się po doraźnych wyrzutach, np. szkarlatynie i żarnicach, przy wszelkich suchych liszajach skórnych na głowie i suchej, pękającej skórze zdrowego ciała. Na czem polega właściwie łuszczenie?

Na odpadywaniu wierzchnich komórek skórnych, nie posiadających ani jądra, ani też przemiany materyi, tworzących ścisłym pokładem nieczułą warstwę, t. zw. „naskórek" czyli Epidermis.

Składają się one z maleńkich łusek, które podobne do mąki widać na ciemnych kołnierzach tych, co cierpią na nieznośny łupież głowy. Mogą także odchodzić jako małe strzępki skóry, jeśli są mocno a ściśle pozlepiane. Tysiące podobnych łuszczek odrzuca każdy człowiek codziennie ze siebie, gdy tymczasem ciągle nowe tworzą się ze spodu. Jednak u zdrowych ludzi, posiadających nieosłabioną skórę, mało widzieć i za-

uważyć można z owego łuszczenia. Jeśli staje się widoczniejszem, np. na kołnierzu, wtedy tkwi poza tem chorobliwy objaw: nienaturalna suchość skóry lub zanikanie jej gruczołów łojowych, których nie należy zaniedbywać.

Leczenie. Jeśli rozchodzi się tylko o łupież głowy, osięgnąć można dobry skutek częstymi polewami wodą o 34° C. i następującem po nich ciepłem owinięciu, a także częstszem natłuszczaniem włosów, np. olejkiem orzechowym. Także nacieranie skóry włosów esencyami ziół działa ożywiająco. Czesania ostrymi grzebieniami należy unikać, gdyż podobne drażnienia pomnażają tylko tworzenie łupieżu.

Gdy rozchodzi się o łuszczenie innych części ciała bez widocznej choroby skórnej, wtedy pomagają nacierania waseliną albo lanoliną, jakoteż częsty masaż ciągniony. Z powodu niedostatecznego przekrwawiania i rzadkiego używania wody mają niektórzy ludzie tak suche łydki, że potrzeba po nich tylko ręką potrzeć, aby wywołać natychmiast deszcz łusek. Tam jest masowanie i natłuszczanie oraz zmienne kąpiele nóg na miejscu. (Zobacz „Kąpiele zmienne").

O łuszczeniu się przy wyrzutach lub też po nich tylko tyle nadmienić wypada, że idą zazwyczaj ręka w rękę z tworzeniem się nowej skóry, a czynność ta ma wtedy zupełnie inne znaczenie. Przyspiesza i ułatwia się to ciepłemi kąpielami.

Łuszczenie się przy wyrzutach przewlekłych, np. suchych liszajach, stających się nieraz przykrymi, ograniczyć można lanoliną. Ciepłe kąpiele nie są przy wszystkich wyrzutach skórnych na miejscu.

Łuszczyca (Psoriasis). Jest ona dziedziczną, ale nie jest zaraźliwą; powoduje swędzenie i pieczenie, a pokrywa często całą głowę i większą część ciała. Białe łuski odpadają całemi masami i pozostawiają po sobie zaczerwienione, broczące miejsca. Nagabuje o wiele częściej mężczyzn, niż kobiety i jeżeli napady wysypkowe, które obecnie coraz bardziej zalicza się do chorób nerwowych, trwają miesiącami całymi, to mogą zniszczyć zupełnie karyerę młodego człowieka i być powodem ciężkich zaburzeń umysłowych. U chłopców więc należy zwracać uwagę na swędzące miejsca na łokciach i głowie. Choroba ta uchodzi za nieuleczalną; tylko arszenik i kuracye dziegciowe mogą sprowadzić chwilowe przerwy. Zimne kąpiele, jako też kąpiele słoneczne nie zawsze służą, ponieważ drażnią nerwy; ciepłe jednak kąpiele całkowite i łagodne smarowania skóry tłuszczem sprawiają ulgę. Należy używać wiele ruchu na wolnem powietrzu i żywić się pojedyńczemi potrawami, a skoro wysypka powtórnie występywać zacznie, wówczas Dyesa puszczenie krwi (zobacz „Puszczanie krwi") ograniczają wyrzuty do najmniejszych granic. Także kuracya sucha Schrotha i kąpiele mineralne działają czasem bardzo dobrze. (Zobacz także „Liszaj").

M

Macicy pochylenie zobacz „Pochylenie Macicy.“

Macierzanka. Nazywają ją też polnym kminkiem i stosują do kąpieli z ziół, albo do parówek z ziół. Działa ona na skórę podniecająco i dlatego wskazaną jest tylko przy pewnych stanach.

Magnetyzowanie. Wiemy, że wszystkie ciała są elektryczne, a przyjmujemy, że tam, gdzie jest elektryczność, tam także da się wykazać magnetyzm. Oba te czynniki muszą być wypływem jednej siły natury. Ich rozmaite objawy nie są jeszcze dostatecznie przez człowieka zbadane i wyjaśnione, a dlatego też nie rozumiemy niektórych zjawisk w życiu człowieka. Przenoszenie tej siły z człowieka na człowieka jest już od wieków wypróbowane; co jednak przy tem działa, nie wiemy dokładnie, jakkolwiek postawione są rozmaite teorye. Wola, ciepło zwierzęce, prądy elektryczne itp., wszystko to działa. Nie chcemy wskazać na praktyczną wartość tych spostrzeżeń. Od dawna wiemy, jaki wpływ ma matka na swoje dziecko przez swoją blizkość, przez wkładanie swych rąk, jaki wpływ ma sympatyczna dozorczyni na swych chorych i wiele podobnych rzeczy. Wykorzystajmy to i przypomnijmy sobie, jak już Chrystus Pan przez wkładanie Swych rąk leczył chorych. Na fig. 122 przedstawiamy pewne rodzeństwo; młodszy brat cierpi na ból zębów, a starsza siostra z rodzicielską troskliwością uspokaja go przez wkładanie nań swych ciepłych, miękkich rąk. On leży ze zbolałem obliczem na jej ciepłej piersi i wkrótce okazuje się jej dobroczynny wpływ: bóle ustępują, chłopak się uspokaja, a nawet usypia. Naśladuj to! W kołach rodzinnych zawsze nadarza się sposobność do tego rodzaju doświadczeń; są nawet ludzie, o których mówią, że umieją magnetyzować. Wkładanie rąk, spólne spanie, przykładanie policzków itp. są ogólnie doświadczonymi naturalnymi środkami uspokajającymi, a zwłaszcza przyjemne, jeżeli je wykonują ulubione osoby.

Makowiec zobacz „Opium.“

Malaria czyli bagiennica, wymaga leczenia zakładowego, ponieważ jest to choroba długotrwająca i często ciężka do leczenia.

Małżeństwo. Tołstoj powiada: „Kto nie może pozostać czystym, powinien się ożenić, ale i w stanie małżeńskim powinien dążyć do powściągliwości.“ Smutne, ale prawdziwe, iż spotykamy się dziś tak często z małżeństwami bez podstaw moralnych, które swą lekkomyślnością nas zrażają. Małżeństwo nie daje nam prawa do niepowściągliwości.

Ono staje się potępienia godną instytucyą, jeśli zatruwa ducha i ciało małżonków i zgubnie oddziaływa na potomstwo. Niech pomyśli o tem każdy, kto wchodzi w związki małżeńskie. (Zob. 7-my rozdz. części I).

Przeznaczeniem małżeństwa nie jest służyć tylko popędom zwierzęcym, ale jednoczyć duszę dwojga istot do szlachetnej i wydajnej pracy. U ludzi uobyczajonych i szlachetnych, to życie niżej stojące, fizyczne, zawsze będzie ustępować duchowo wyższym, estetycznym dążnościom.

W zobopólnej pracy dla wszystkiego, co dobre i wzniosłe łączyć się zawsze będą i temu zwykłemu, erotycznemu zespoleniu przeciwstawią „związek dusz.“ (Czytaj książkę: „Zakon małżeństwa czyli rozbiór obowiązków małżeńskich ze stanowiska zdrowotności jednostkowej i społecznej“).

Mamka. Określamy tem kobietę, która za wynagrodzeniem karmi obce dziecię zamiast własnego. Bliższe szczegóły zobacz w trzeciej części „Dziecię.“

Fig. 231. Suche wycieranie ramion.

Mania urojeń. Zwracamy uwagę na to, co powiadamy o „melancholii.“ Urojenie, że się jest prześladowanym i że człowiekowi grozi jakieś nieszczęście, może często sprowadzić niebezpieczne choroby duchowe. Zwłaszcza kobiety o wrażliwych nerwach, które przeszły smutne doświadczenia w życiu, są skłonne do mienionej choroby, a otoczenie na próżno walczy z podobnemi urojeniami. Niema nic lepszego jak przedsięwziąć kuracyę wzmacniającą w górach, która równocześnie powoduje wyrwanie się z przyzwyczajonych stosunków życiowych.

Podobnie działa wyczerpujące zatrudnienie, które wymaga skupienia wszystkich sił; dana osoba nie ma wówczas czasu do oddawania się sobie.

OBJAŚNIENIA

do tablicy 14

Tablica 14

Jak każda inna część ciała, tak samo skóra i mięśnie twarzy podlegają wpływom masażu. Wydajność jej się podnosi, przez co chropowatość i obwisłość się usuwa, zmarszczki i fałdy znikają albo przynajmniej zmniejszają się a kolor i cera twarzy rumienieją i odświeżają się, wskutek szybszego ruchu krwi. Dlatego masaż jest poszukiwanym środkiem upiększającym, który przy dobrem wykonaniu nigdy nie zawodzi. — Na pierwszym naszym obrazku pracują dłonie masażystki na czole. Przez lekkie natłuszczenie staje się cera gładką i miękką, a wtenczas mogą lekkie paluszki fałdki wygładzić i rozprowadzić. Na drugim obrazku widzimy delikatne kółko z kości słoniowej w ruchu, które usuwa fałdy z pod oczu i na policzku. Na stoliku stoi aparat, rozpylający parę na twarz, tygielek z kremem, flaszeczka z esencyą różaną itp., co bardzo się przyczynia do upiększenia cery twarzy. — Kto wreszcie jeszcze dba o czystość soków ciała swego, i 3 lub 4 razy do roku weźmie po 10 masaży twarzy, nacieszy się świeżością cery i wyglądem młodzieńczych rysów. — Zwracamy jeszcze uwagę na reformową suknię masażystki, a także na suknię na portrecie autorki, oraz na str. 158 itd.

Mięsienie czyli
masaż twarzy.

Maranta (Arrowroot). Wyrabiają z niej mąkę, która skutkuje bardzo dobrze przy biegunce dzieci. Podawać ją można jako płyn kleikowaty, lub wmieszaną w mleko. W wypadkach, gdzie tutejsze mąki nie zostają znoszone, popróbować należy jeszcze z marantą.

Marnopłcenie zobacz „Onania."

Martwa kość zobacz „Kość martwa."

Masaż. W piątym rozdziale części I mówiliśmy już o spoczynku i ruchu, i o masażu, czyli ruchu w spoczynku. Masaż stał się i u nas znakomitym środkiem leczniczym, który także już Indowie od wieków

Fig. 232. Wycieranie nóg w modzie.

wykonywali. Anglicy i Szwedzi mają tę zasługę, iż mechaniczne zastosowania podnieśli do czynników wiedzy i leczniczych. Od tego czasu mamy także we wszystkich krajach lekarzy-masażystów, którzy po największej części zyskali ogromny rozgłos. Aby módz leczyć pewne wewnętrzne cierpienia zapomocą masowania, trzeba mieć gruntowne znajomości lekarskie; aby jednak usuwać chwilowe bóle, lekkie dolegliwości, na to potrzeba tylko miękkiej, delikatnej i zręcznej ręki. Aby dobrze umieć masować, na to nie wystarczą obrazki i opisy. Dlatego radzimy matkom, aby pobrały jakiś kurs masażu i nauczyły się masować dla domowego użytku, a następnie rozszerzały to w domowych kołach. Przez to można osięgnąć dużo przyjemnych i pożytecznych rzeczy, w poważniejszych jednak przypadkach należy zastosować masaż, przez lekarza wskazany.

Na fig. 123 i 124 w części I przedstawiamy masaż brzucha i grzbietu, następnie na fig. 231 i 232 masaż żylaków i na-

cieranie rąk i nóg. Przy złem trawieniu, przy dolegliwościach żołądkowych i jelitowych bardzo dobrze działa muskanie żołądka, jelit cienkich i ugniatanie jelita grubego, co trzeba często wykonywać. Przy niespokoju, bezsenności, zaziębieniu, osłabieniu itp. bardzo dobry jest masaż grzbietu i działa lepiej przy długotrwałych chorobach, niż proszki morfinowe. Masaż żylaków, tak często u kobiet potrzebny, należy wykonywać codziennie przed zawinięciem nogi, jak wskazuje figura umieszczona w artykule „Żylaki." Zabieg ten jest bardzo przyjemny i wskutek nacierania grubych żył obrzmienie nogi i węzłów żylnych ustępuje. Zimne nogi i ręce są niestety, wśród kobiet zbyt częstem zjawiskiem, które po największej części nie jest w należyty sposób zwalczane. Prócz zastosowań, o których mówiliśmy już na innem miejscu, bardzo przyjemne i skuteczne zwłaszcza dla osłabionych, jest silne nacieranie zimnych członków ciepłemi rękami. Trzeba je wykonywać tak, jak wskazuje fig. 231 — i jeżeli ma nastąpić rozgrzanie, to powinno trwać około pięciu minut. Następnie należy owinąć chorego wełnianemi kołdrami, jeżeli wykluczone są z jakichkolwiekbądź powodów silny ruch lub zlewania wodą; jeżeli zachodzi potrzeba, to dodać jeszcze do kołder ogrzewadło. Innego rodzaju masaże i trudne chwyty opisywać tu nie ma żadnego praktycznego celu, ponieważ posiadamy do tego specyalne dzieła [1]) i jak już wspomnieliśmy, niezawodowiec potrzebuje osobistych wskazówek lekarza.

Masaż macicy odgrywa w nowym sposobie leczenia (terapii) ważną rolę. Bliższe szczegóły zobacz „Mięsienie Thure-Brandta."

Masaż nosa. Przy wszystkich chronicznych cierpieniach nosa, rozchodzi się o obrzmienie, albo o zanik błony śluzowej nosa, przy których zachodzi często bardzo nieprzyjemne wydzielanie się z nosa, tworzenie się strupów, zaburzenia w powonieniu itp.

Natryskami nosowymi, inhalacyami, kompresami parowymi i zewnętrznym masażem osięga się niestety w wielu przypadkach tylko niewielki skutek. Dr. Lahmann zrobił spostrzeżenie, że przez wibracyę błony śluzowej nosa można osięgnąć znaczną zmianę. Zrobił on sobie osobliwszą sondę nosową i masował nią wnętrze nosa. Zabieg ten szczególnie z początku jest bardzo drażliwy, ale po największej części następuje po nim krwawienie i odpływ ropy, wskutek czego następuje ogromna ulga. Masuje się najwyżej przez trzy minuty i wykonując sondą delikatne drgania, rozpoczyna się to w dolnym odcinku przewodu nosowego. Przy czołowym bólu głowy, oddychaniu ustami (ponieważ przewody nosowe tak często są zatkane), przy cuchnieniu z nosa, przy chronicznych katarach itp. tego rodzaju masaż, w pięciu lub sześciu posiedzeniach, często nadzwyczajne daje wyniki. Niestety, zbyt jeszcze mało mamy lekarzy, którzyby się rozumieli na tym delikatnym masażu. Zanim każe

[1]) W polskim języku mamy następujące: Dr. Askenazy „Masaż i ruchy" (5 mk.) — Dr. Werner „Masaż-mięsienie" (1,25 mk.)

się jamę nosową wypalać lub przyżegać środkami żrącymi, należy wprzód spróbować masowania. W większości przypadków usunie ono wszystkie dolegliwości.

Masaż ramion jest przy zimnych rękach, zastojach krwi i osłabieniu mięśni również bardzo polecenia godny. (Zobacz „Masaż"). Polega na tarciu, mięsieniu, uderzaniu i wyklepywaniu, a wykonywany być musi odpowiednio do stanu łagodnie lub silnie. Po masażu następować winno przyjemne uczucie ciepła i ożywienia. Przy boleściach skutkuje uśmierzająco

Fig. 233. Masaż skóry głowy.
(Zdjęcie własne, według metod amerykańskich).

lekkie tarcie z góry na dół. Ręka powinna być jednak przy tem zawsze ciepłą i miękką.

Masaż skóry głowy. Ażeby wzmocnić skórę głowy i przez to ułatwić porost włosów, poleca się włosy codziennie przewietrzać, przyczem posuwa się wyprostowanymi palcami (zobacz powyżej umieszczoną rycinę) z dołu ku górze w rozpuszczone włosy i następnie bębni się końcami palców po skórze głowy. To powtarza się w rozmaitych kierunkach, przez mniejwięcej cztery minuty.

Masaż szyi zobacz „Mięsienie czyli masaż szyi."

Masaż Thure-Brandta zobacz „Mięsienie Thure-Brandta."

Masaż żołądka. Przy braku apetytu, tworzeniu się gazów, bólach żołądka, są bardzo dobre i skuteczne muskania okolicy żołądka z lewej strony ku prawej, następnie wstrząsania żołądka. Przez to, działając mechanicznie, pobudza się trawienie. Również poleca się w niektórych przypadkach masaże wibracyjne, wykonywane zapomocą stosownych apara-

tów. Proste muskanie może wykonywać każda matka i gospodyni; wskazanem byłoby jednak kazać sobie dobremu masażyście pokazać, w jaki sposób masaż załatwiać należy.

Maślanka. (Zobacz wyroby mleczne, „Odżywianie.“, część I). Maślanka działa znakomicie przy zaburzeniach w trawieniu i przy chorobliwem pragnieniu.

Mdłości. Przy chorobliwym żołądku poprzedzają wymioty przykre i nieprzyjemne uczucia, które zowiemy mdłościami. Można ich uniknąć i wymioty przyspieszyć, wypiwszy szklankę zimnej wody i wsunąwszy palec w jamę ustną. Istnieje również rodzaj trwających mdłości o nerwowym charakterze, zachodzący zwłaszcza podczas ciąży i w niektórych chorobach kobiecych, również przy zachorzeniach i katarze żołądka. W takich wypadkach trzeba podszukać powód i nie przyjmować pokarmów. Zwykle osiąga się ulgę stosowaniem gorącej kąpieli nasiadowej lub kąpieli całkowitej przez 10 minut; jeśli to na razie jest niemożliwem, również skutkują kilka łyków wody sodowej, limonada lub kilka kawałków lodu.

Melancholia. Ciężkie choroby umysłowe są często poprzedzane smutnem, melancholijnem usposobieniem; istnieje jednak samoistna forma melancholii, która jest uleczalną, jeżeli nie idzie w parze z ogólnym upadkiem sił. Niedokrwistość, gnuśna, ociężała przemiana materyi, ogólne osłabienie nerwowe: są głównem podłożem, na którem może się rozwijać melancholia i to tem łatwiej, jeżeli współdziałają równocześnie smutek, troski, przygnębienie oraz głęboki ból.

Menstruacya (miesiączka, peryod) chorobliwa. Rozróżniamy menstruacyę nieregularną, zbyt wielką, zbyt długo trwającą, bolesną i zbyt małą. U osób nerwowych jest nieregularność zbyt częstem zjawiskiem, tak samo u kobiet ze schorzałymi jajnikami i u młodych, osłabionych dziewcząt; zbyt wielka jest u niedokrwistych osób, dalej przy zapaleniu macicy, przy tylnem ułożeniu macicy i przy niektórych nowotworach; zbyt długo trwająca jest przy stanach osłabienia, a zwłaszcza przy chronicznych zapaleniach macicy lub przy nowotworach; bolesna przy zgięciach, zwłaszcza ku przodowi, przy zapaleniach i przy skłonnościach do kurczów; zbyt mała przy ciężkich chorobach wewnętrznych, przy niedostatecznym rozwoju części płciowych, przy osłabieniach ogólnych. Przy gruźlicy ustaje całkiem; zniknięcie jej czasem tłomaczyć można pewną samoobroną lub oszczędnością organizmu, w innych przypadkach znów chorobliwym zanikiem funkcyi płciowej wogóle. Z tych krótkich wskazówek można już poznać różnorodność zaburzeń menstruacyjnych i każdy może już wywnioskować, iż według tego i leczenie powinno być rozmaite. (Przeczytaj „Życie płciowe“ w części I, rozdział VII). Ponieważ w obecnych czasach coraz rzadziej ludzie mają zdrowe nerwy i dobrą zdrową krew, przeto mało jest kobiet takich, któreby miały niebolesne miesiączki. Możnaby powiedzieć, że menstruacya jest barometrem dla stanu zdrowia kobiety.

Leczenie. Jeżeli krew ma własności śluzowe (krew jest lepką, ciągliwą), zbyt jasną lub zbyt ciemną, to jest to dowodem schorzenia błony śluzowej macicy, zastoju i rozwodnienia krwi. Odpowiednie leczenie ogólne, z uwzględnieniem stanu sił i wieku powinno iść ręka w rękę z leczeniem miejscowem. Masaż macicy (zobacz „Mięsienie Thure-Brandta"), muskanie, uciskanie i podnoszenie macicy wyćwiczonymi i delikatnymi palcami doprowadza bardzo często do stanów normalnych. Skutek powinien być podtrzymywany przez kąpiele nasiadowe, albo odwodzące zastosowania wodne i odpowiednią dyetę. Zwykle przy cięższych cierpieniach macicy jest także trawienie niedostateczne, nierównomierny apetyt, stolec twardy i wstrzymany. Wówczas pierwszem zadaniem jest usunięcie tych przypadłości, celem stworzenia pomyślnych warunków do wyleczenia macicy. Wpływ dyety na krwotoki i bóle podnosiliśmy już wielokrotnie, tak samo znakomite działanie zastosowań wodnych. Sposób leczenia wymaga jednak w poszczególnych przypadkach tyle różnorodności, iż nie można podać jakichś zasad, któreby do wszystkich przypadków mogły być dostosowane i nie można przewidzieć, czy nie będzie koniecznie potrzebną pomoc lekarska. Aby dać dokładniejszy obraz leczenia w tego rodzaju przypadkach, podajemy dwie historye chorobowe, o zupełnie różnych stanach. Pierwsza dotyczy 29-letniej kobiety, cierpiącej na silne, ośmiodniowe krwotoki, bóle w krzyżach, ból głowy, twardy stolec, zimne nogi, przygnębione usposobienie. Kobieta ta przedtem już od pół roku nosiła krążek maciczny, rzekomo wskutek opadnięcia macicy i przed kilku miesiącami musiała się poddać wyskrobaniu macicy. Po skrobance były krwawienia przez dwa miesiące mniejsze, stan ogólny jednak zły i w trzecim miesiącu powrócił dawny zły stan.

Kobiecie tej zaczęto robić naprzód masaże grzbietu i brzucha, prócz tego podawano lekkie mięsne, bezalkoholowe potrawy i robiono codziennie zimne zostające wlewki i już po kilku dniach stolec stał się bardziej miękki, a apetyt zaczął się poprawiać. Celem odprowadzenia krwi z miednicy robiono codziennie rano przed śniadaniem zlewania wodą po południu zaś robiono zmienną kąpiel rąk, o 42° i 16° C. Zimne nogi nacierano co wieczór ciepłemi rękoma i kładziono na ciepłą flaszkę owiniętą w wilgotną chustę, wskutek czego zaraz się ogrzewały. Zimne buciki skórkowe musiały ustąpić miejsca przepuszczającym bucikom sukiennym (w zimie); następnie robiono trzy razy tygodniowo wewnętrzny masaż, który działał znakomicie. U kobiety tej rozchodziło się o chemiczną Endometritis, to jest schorzenie błony śluzowej macicy, które wywołało w niej znaczne przekrwienie; w związku z tem cała przemiana materyi była ociężała, a odżywianie niedostateczne. Po sześciu tygodniach chora czuła się tak zdrową i silną, menstruacya tak normalnie przebiegała, iż ogromnie zadowolona, zakończyła kuracyę. — W drugim przypadku nie rozchodziło się o wzmożoną menstruacyę, ale o bolesną. Pewna 22-letnia dziewczyna cierpiała od trzech lat na silne bóle przy rozpoczynającej się miesiączce, była niedokrwistą, skarżyła się na

podniecenie serca, na wielkie znużenie, niechęć do pracy i uciech. U niej rozchodziło się o lekkie zagięcie macicy ku przodowi i niedostateczną czynność wszystkich organów. Bardzo dobre skutki wywarły tu wewnętrzne masaże, kąpiele w gorącem powietrzu, codzienne kąpiele nasiadowe, gimnastyka oddechowa, mleko, owoce, jarzyny, używane zamiast piwa i kawy. Stan ogólny był bardzo zadowalający już po dwóch tygodniach; bóle menstruacyjne zmniejszały się z miesiąca na miesiąc i nie dolegały jej wcale tak, jak przedtem. Kuracya trwała zaledwie siedm tygodni, bez wątpienia jednak musiała dziewczyna owa dbać nadal o dobrą pielęgnacyę swego ciała.

Fig. 234.
Mierzenie temperatury w ustach.

Menstruacya dolegliwa zobacz „Dysmenorrhoea."

Metritis zobacz „Zapalenie macicy."

Mierzenie temperatury. Z poprzednich ustępów wie już czytelnik, że zmiany chemiczne przy przemianie materyi wytwarzają ciepło; jeżeli zaś nienormalnie się podnoszą i „spalanie" się zwiększa, to wówczas powstaje też i nadzwyczajna ciepłota. Skóra „pali", oczy „błyszczą", a oddech „ulatuje", czyli mamy gorączkę. Wysokość tej ciepłoty objaśnia nas, co się dzieje w organizmie; nauczyliśmy się mierzyć ciepłotę i używamy do tego wrażliwej na ciepło rtęci czyli tak zw. termometra. Mierzyć temperaturę powinna umieć każda pani domu, ponieważ czasem sama tylko temperatura daje nam w przypadkach wątpliwych miarę, co do poważnego stanu chorego. Tak samo nie powinno w żadnym domu brakować termometra do mierzenia gorączki. Na fig. 234—236 przedstawione są rozmaite sposoby mierzenia temperatury: mierzenie w ustach, pod pachą i w odbytnicy. Ostatni sposób jest najpewniejszy, ponieważ daje stopień ciepłoty wewnątrz ciała; jednak jest on często trudnym do wykonania u chorych wrażliwych albo u krnąbrnych dzieci.

Fig. 235. Mierzenie temperatury pod pachą.

Miesiączka dolegliwa zobacz „Dysmenorrhoea."

Mięsak zobacz „Sarcoma.“

Miesiączka chorobliwa zobacz „Menstruacya chorobliwa.

Mięsienie czyli masaż szyi. Jest to doskonały środek w takich wypadkach, gdy chodzi o przepełnienie krwią pewnych części głowy np. przy zapaleniu oka, szyi, nosa. Kładzie się dłonie na obie strony szyi i rozciera mocno czubkami palcy okolicę za uszami, ciągle skośno z góry na dół, odpowiednio do biegu wielkich naczyń krwionośnych. Inne chwyty powinna pokazać dobra masażystka. W celu rozwinięcia mięśni ciała polecić możemy ćwiczenia gimnastyczne, które nie tylko wzmacniają mięśnie, lecz działają także dodatnio na naczynia szyjne. Ryciny 237 i 238 przedstawiają wyginanie głowy naprzód i w tył, co niejednej osobie przychodzi z wielką trudnością; stosownie do okoliczności powtarza się te ruchy 10—20 razy i można je polecić tak chudym jak tęgim osobom.

Mięsienie czyli masaż skóry głowy zobacz „Masaż skóry głowy.“

Mięsienie ócz jest na miejscu w przewlekłych wypadkach i ogólnej słabości. Polega na mięsieniu drgającem i pociąganem. Pierwsze daje się trudno wykonywać; drugie polega na łagodnem pociąganiu, wykonywanem od środka na zewnątrz, opierając palce na czole, przykłada się kciuk do zewnętrznego kąta ocznego. Niejedno przykre uczucie można tem z oka wygłaskać.

Fig. 236. Mierzenie temperatury w odbytnicy.

Podług angielskich metod, które dr. Gebhard opisuje w dziele swem, noszącem tytuł „Die Pflege der persönlichen Erscheinung“ („Pielęgnowanie wyglądu zewnętrznego“) istnieje i mięsienie naciskowe, które przedstawia rycina 239.

Kładzie się palec wskazujący i kciuk na powiekę i wciska oko w tył.

Mięsienie ramion zobacz „Masaż ramion.“

Mięsienie Thure-Brandta. Uczony szwedzki Thure-Brandt po wielu studyach i próbach ustalił nowy rodzaj lecznictwa, który dla kobiet ma wielkie znaczenie. Wskazał on mianowicie, że wadliwe położenie i niewłaściwą postać macicy można zmienić i polepszyć bez operacyi lub wprowadzania krążków. Dziś już bardzo wielu lekarzy stosuje masaż czyli mięsienie podług Thure-Brandta.

Metoda ta polega na tem, że jedną ręką wspiera się wewnętrznie szyjkę maciczną, drugą zaś zewnętrznie przez powłoki brzuszne opanowawszy macicę, okrężnie ją gładząc, wprowadza się we właściwe położenie. W ten sposób można także ścieśnione okolice maciczne rozszerzyć lub wydłużyć, przez co osięga się lepszą cyrkulacyę i ogólne polepszenie.

Także przechylenia lub zgięcia macicy można przez gładzenie zewnętrzną lub wewnętrzną ręką usunąć, tak iż nastąpi zmiękczenie i lepsze przekrwienie, a bolesne cierpienia przy miesięcznych krwawieniach bywa usunięte lub przynajmniej zmniejszone. Podobne mięsienie macicy trwa pięć do dziesięć minut, podczas którego pacyentka winna leżeć wyciągnięta z okrytemi nogami. Tego rodzaju leczenie trwa dwa do trzech miesięcy, wykonywane — zależnie od okoliczności — trzy do sześciu razy tygodniowo. Chodzi tylko o polepszenie i wzmożenie przemiany materyi, wystarczy stosowanie powyższego mięsienia kilka tygodni; natomiast w razie wadliwego zrośnięcia lub ułożenia potrzeba dłuższego czasu. Do skutecznego wykonywania potrzebna jest gruntowna znajomość fizyologii i anatomii. (Bliższe objaśnienia tych słów znajdzie czytelnik w osobnych artykułach pod lit. A i F). To też przedsiębrana może być tylko przez doświadczonych lekarzy i z wielką ostrożnością. Nadto potrzebna jest delikatność w wykonywaniu, do czego nadają się więcej kobiety niż mężczyźni. Pożądanem byłoby zatem, aby kobiety-lekarki przedewszystkiem w podobnych leczeniach nabrały potrzebnych wiadomości i doświadczeń i aby lecznictwo to opanowały zupełnie. Niestety dotychczas większa część kobiet-lekarek oświadcza się jako przeciwniczki lecz-

Fig. 237. Gimnastyka mięśni szyjnych. (Własne zdjęcie według metod amerykańskich).

Fig. 238. Gimnastyka mięśni szyjnych. (Własne zdjęcie według metod amerykańskich).

nictwa fizykalno-dyetetycznego, hołdując szkolnej metodzie chemiczno-operacyjnej, która całą swą sztukę leczniczą zamyka w wypalaniu i krajaniu. Fig. 240 wskazuje ułożenie pacyentki podczas wykonywania mięsienia, a fig. 241 do 244 prowadzenie rąk lekarki i wpływ, jakiemu ulega macica.

Fig. 239. Mięsienie oka.
(Własne zdjęcie, według metod amerykańskich).

Nie we wszystkich przypadkach da się zastosować mięsienie macicy. Zachodzą różnorakie zapalenia o nerwowej wrażliwości, gdzie mięsienia stanowczo nie można stosować. Wykluczamy nawet przypadki z większemi cierpieniami, gdyż tam odpowiedniejszem jest najpierw wodolecznictwo; dopiero gdy przez nie usunięte zostały wszelkie cierpienia i zapalenia, można przystąpić do mięsienia. Doświadczenie nauczyło, że w ten sposób prędzej dojdziemy do celu i pacyentka mniej wycierpi. Przy zastarzałych, wadliwych zrośnięciach, jak również stwardniałych załamaniach i najlepsze mięsienie nic nie pomoże. Częściową ulgę można osięgnąć stosowaniem wody, ruchem i dyetą.

Fig. 240.
Ułożenie w celu zbadania i mięsienia macicy.
Według Thure-Brandta.

Thure-Brandt rozróżniał mięsienie „dowodzące“ i „odwodzące“, o czem bliżej rozpisywać się nie będziemy, gdyż dla niezawodowców nie ma to żadnego praktycznego znaczenia. Zwrócimy tylko uwagę na szwedzką gimnastykę leczniczą. Podobne ćwiczenia widzimy na fig. 183 i 184, które wywierają również wpływ na ogólne usposobienie. Jeszcze trudniej przedstawia się mięsienie z pomocą drugiej osoby w celu „podnie-

sienia“ macicy, co w przypadkach jej obwiśnięcia działa bardzo dodatnio. Pomocnica stara się zewnętrznie przez powłoki brzuszne uchwycić macicę oburącz i unieść, gdy tymczasem lekarka usiłuje takową wewnętrznie przeciwstawić. Jakkolwiek powyższe wykonywanie jest bardzo korzystne, nie zawsze jednak można je zużytkować.

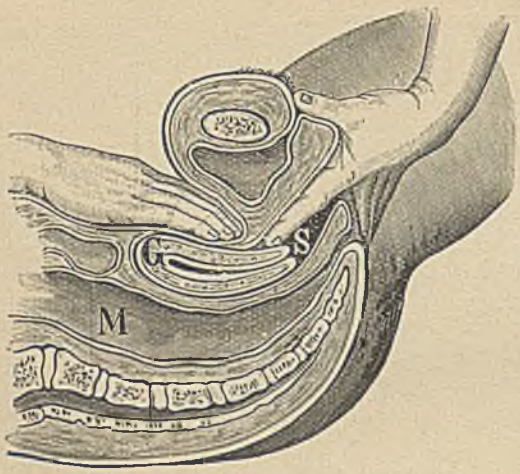


Fig. 241. Mięsienie macicy.
M Kiszka odchodowa. *G* Macica. *S* Pochwa. Mięsienie przedniej ściany macicznej przed podniesieniem.

Dobrze wykonane mięsienie nigdy nie sprawia cierpienia, — a skutek jest ten, że pacyentka czuje wielką ulgę.

Mięsienie żołądka zobacz „Masaż żołądka.“

Mieszkanie zobacz w części I rozdział czwarty.

Mięta pieprzowa. Olejek miętowy działa przeciwgnilnie i podniecająco na błony śluzowe. Chętnie używa się go przy mdłościach, wzdęciach i bólach brzucha; zwykle nie szkodzi on, ale też i często mało pomaga. Używany zbyt często z wodą do płukania ust, powodować może wreszcie zwiotczenie dziąseł i działać na nie szkodliwie. Należy więc i tego środka miernie używać.

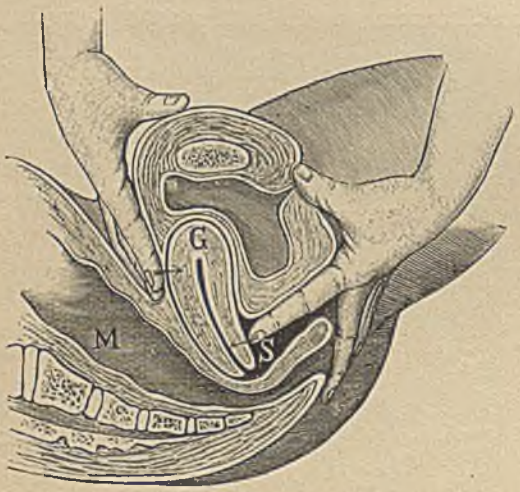


Fig. 242. Mięsienie macicy.
M Kiszka odchodowa. *G* Macica. *S* Pochwa. Mięsienie zewnętrzne uniesionej ręką macicy.

Migdały gorzkie. Zawartość kwasu pruskiego w owocach pestkowych czyni smak migdałów gorzkim. Znany on jest medycynie jako jedna z większych trucizn i używany zostaje w stosunku jak 1000 : 1. Ostrzegamy gospodynie, by nie wyrabiały z gorzkich migdałów żadnych potraw, gdyż mogą sprowadzić niebezpieczne i niepożądane chorobliwe następstwa, a nawet i śmierć.

Migrena. Jest to tak bardzo wśród kobiet znany połowiczny ból głowy, któremu zwykle towarzyszą nudności, wymioty i uczucie wielkiego osłabienia, a rozpoczyna się nierzadko już w młodości. Z ustaniem menstruacyi znika i ona po największej części. Często są bezskuteczne wszystkie zabiegi lecznicze; najpewniej działają następujące:

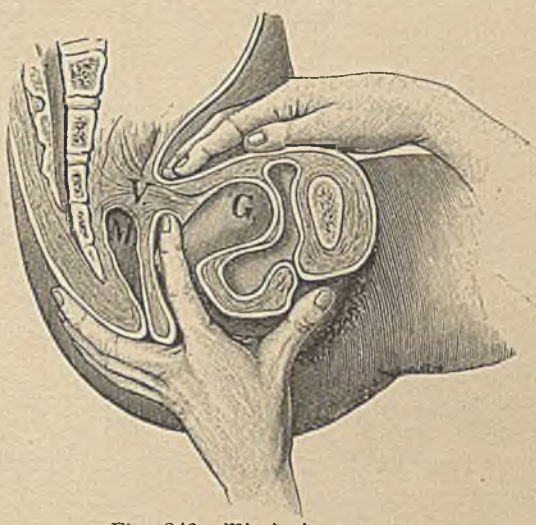


Fig. 243. Mięsienie macicy.
M Kiszka odchodowa. *G* Macica. *V* Wadliwo zrośnięcie macicy z kiszką odchodową; przez odpowiednio wydłużenie zostanie nieco zwolnioną.

Leczenie. Usunięcie mięsa i alkoholu, codzienne kąpiele połowiczne z następnem ochładzaniem, wspinanie się po górach aż do spocenia się, kąpiele powietrzne. Prócz zaburzeń w jelicie mają wpływ na to także stany płciowe, zwłaszcza cierpienia macicy.

Należy więc dlatego naprzód rozpoznać przyczynę stanu, zanim rozpocznie się poważną kuracyę, ponieważ często przyczyną ciężkiej migreny jest dawne tyłozgięcie macicy, innym razem sprawy fermentacyjne w jelicie. Natężająca praca umysłowa i zbyt częste spólkowanie mogą przeszkadzać w leczeniu. Bardzo zaś ostrzegamy przed zachwalanymi środkami przeciw migrenie; one przynoszą albo tylko przemijającą ulgę, albo nawet szkodzą organizmowi. Migrena jest cierpieniem nerwowem, które nie tylko w głowie ma swoje siedlisko; odurzającymi środkami więc nie może być rzeczywiście uleczona.

Fig. 244. Mięsienie macicy.
(Usunięcie załamania macicy).
M Kiszka odchodowa. *G* Macica.

Przy rozpoczynającym się napadzie okazuje się skuteczną gorzka, czarna kawa, podawana łyżeczkami, również gorąca flaszka brzuszna (zwłaszcza przy dreszczach), następnie spokój w łóżku i ciepło. Jeżeli uspokoi się występujący w pierwszym okresie głód, wtedy

nastąpią później tem silniejsze wymioty. Najpewniejszym środkiem, który napad w granicach utrzymuje jest post.

Młodości zachowanie osięgamy przez wstrzymywanie się od alkoholu, przez żywienie się owocami, przez kąpiele leśno-powietrzne i gimnastykę! Zobacz tablicę 22: Ćwiczenia ciężarkami pewnej 50-letniej kobiety. Jak elastyczne i młodzieńcze są jej ruchy i kształty.

Młodzieniec. Mniej bijące w oczy są zmiany, które towarzyszą chłopcu w wieku rozwojowym, może też dlatego, że on żyje swobodniej i zdrowiej. Mimo to i on wymaga uwagi, umysłowej i duchowej opieki, oraz strzeżenia przed niebezpieczeństwami, które mu grożą. Jeżeli przyzwyczai się syna do bezwarunkowej otwartości i jeżeli ten ma szacunek i zaufanie do matki, to tak samo jak córka, będzie dzielił się z nią swojemi tajemnicami i tem samem da sposobność do pouczenia siebie, oraz do przestróg. Biada jednak dzieciom, które się matki boją, które bez uprzejmego prowadzenia, oddane są pod moc jej fantazyjnego życia i uwodzenia. To prowadzi do upadku niektórych pełnych nadziei synów, którzy nie strzeżeni spadali coraz niżej ze stopnia na stopień. Oby kobiety zechciały jeszcze bardziej uświadamiać się w zadaniach, które nakładają na nie ich synowie; wielkie i wdzięczne pole stoi tu przed niemi otwarte!

Mocz (uryna). Należy przeczytać w rozdziale I części I o narządach moczowych. Zdrowy mocz, zawierający zbyteczną dla ciała wodę i inne związki powstałe przez przemianę materyi a niepotrzebne już organizmowi, zdrowy mocz, nie powinien mieć ani dużo śluzu, ani białka, ani krwi, ani pewnych soli. Jeśli zaraz po wypróżnieniu mocz jest zamulony i ciemny, jasnożółty i wzburzony, albo bardzo skąpo się wydziela i ma czerwony osad, w takim razie oznacza stan chorobowy, zawiera obficie albo sole kwasu fosforowego, albo za wiele kwasu moczowego, albo nawet cukier i białko itd. Także ilość moczu wydanego z siebie w przeciągu 24 godzin ma wielkie znaczenie; przy umiarkowanym sposobie życia nie powinna przekraczać 1—2 litrów dziennie, woń moczu nie powinna być niemiłą, cuchnącą a kolor powinien być żółty, klarowny. Kto dostrzega w swym moczu podpadające oznaki, powinien go dać do zbadania lekarzowi lub w aptece, jeśli zaś czynność nerek uznaną zostanie za niemoralną, trzeba się poddać ścisłej dyecie, co najlepiej działa w zaburzeniach nerek, tj. trzeba się wyrzec mięsa, ostrych korzeni i alkoholu.

Mocznica czyli zatrucie moczem (uraemia). Jeśli nerki nie wydzielają moczu lub też jeśli mocz zatrzymuje się w pęcherzu, trujące te wytwory przemiany materyi, które powinny wyjść z ciała, wracają napowrót do krwi, przez co powstaje pewne zatrucie moczem, uraemia. Trzeba działać prędko i energicznie. Gorące okłady nerek pobudzą je czasami znowu do funkcyonowania; odwar pietruszki, skrzypu, ciepła limonada cytrynowa, działają pobudzająco na nerki i wydzielanie się moczu. Pełny pęcherz trzeba sztucznie wypróżnić, masować rozcierająco

okolicę nerek i pęcherza, zastosować gorące kąpiele i zimne okłady na głowę, wreszcie ciepłe mokre otulenia leczą nawet niebezpieczne stany tej choroby. Skłonność do mdłości, zawrót głowy, brak pamięci, roztargnienie, dalej bezprzytomność, porażenia serca są objawami zatrucia moczem, które to objawy znowu wykazują inne ciężkie choroby.

Mocz nocny. Gdy podczas snu nastąpi mimowolne wypróżnienie pęcherza, wtedy mówimy o moczu nocnym. Najwięcej cierpią na tę nieprzyjemność dzieci w czasie przedrozwojowym. Tyczy się to po części dzieci słabowitych, nerwowych, wrażliwych, cierpiących na słabość pęcherza. Starano się przeciwdziałać temu różnymi środkami i kuracyami, lecz wszystko napróżno. I u osób starszych zdarza się mocz nocny w razie osłabienia pęcherza i dna miednicowego, a także po operacyach z powodu uszkodzeń wewnętrznych i u umysłowo chorych itd.

L e c z e n i e. Przedewszystkiem porzućmy wszelkie karanie dzieci i wzbudzanie w nich lęku, co może tylko pogorszyć ich stan duchowy i sen uczynić niespokojnym. Natomiast czyńmy wszystko, co może wzmocnić ich w ogólności, np. ćwiczenia gimnastyczne, kąpiele powietrzne, wodne i racyonalne odżywianie. Według dr. S t u m p a można zapobiedz także przez odpowiednie posłanie, tak aby miednica spoczywała trochę wyżej. Przez to zawartość pęcherza usuwa się w górną część tegoż uwalniając od ciśnienia na muszkuł pęcherza. Również jako skuteczny środek jest zlewanie kolan zimną wodą co wieczór, a dzieciom nie podawać żadnych napoi przed udaniem się na spoczynek. Powodem moczu nocnego może być także uprawianie samopłcenia, na co winni starsi dać baczenie. Prócz wszystkich tych środków dobrze jest zbudzić dziecko w dwie lub trzy godziny po udaniu się na spoczynek by odpuściło mocz, unikając przez to przepełnienia pęcherza. Przy łagodnem i rozumnem obchodzeniu się z dzieckiem i odrobiną cierpliwości więcej się zyska, niż przez gniew i wymyślanie. Bardzo szybkie uzdrowienie sprowadza m a s a ż szyjki pęcherzowej jako też leczenie magnetyczne.

Moczenie nóg zobacz „Mycie nóg."

Moczenie szczawianowe zobacz „Oxaluria."

Moczowanie krwią. Przy wrzodach nerek i pęcherza, przy ropiącym się, gwałtownym katarze pęcherza, krew odchodzi razem z moczem. Koniecznem jest w takim razie zbadanie moczu przez lekarza, ażeby stwierdzić inne jeszcze jego składniki. Również powinien lekarz starannie wyczuć palcami czy nerki są zdrowe i normalne, czy pęcherz jest próżny. Przy rakowatych cierpieniach mocz bywa także bardzo zakrwawiony.

Moczówka cukrowa. Przy tej chorobie, która dość długo zostawała niewyjaśnioną, zwiększa się ilość odprowadzanego codziennie moczu do kilku litrów; zawiera on w sobie cukier, a rozmaite objawy nerwowe towarzyszą temu stanowi, do czego dołączają się jeszcze nabrzmienia i ogólne wyczerpanie. Powodem tego rodzaju wydzielania cukru są przeszkody w przemianie materyi, zaszłe przeobrażenia częściowo w wątrobie i częściowo w mózgu, lub też powód leży w brzusznym gruczołku ślin-

nym. Choroba ta może być także skutkiem wzruszeń duchowych, płciowego wyczerpania, wadliwego odżywiania lub przepracowania. Występuje ona także u dzieci; mężczyzn nawiedza częściej niż kobiety.

Leczenie. Ponieważ przy chorobie cukrowej objawia się nadzwyczajny głód i pragnienie, należy szczególną uwagę zwrócić na rodzaj i sposób odżywiania. Nie oświadczamy się za jednostronnym pokarmem mięsnym z wyłączeniem mącznych i zawierających cukier. Najlepsze skutki osięgnęliśmy przy łagodnem roślinnem odżywianiu, które oczywiście winno być dostosowane do okoliczności, a mącznych i cukier zawierających pokarmów używać z wielkiem ograniczeniem. A zatem dużo zieleniznу, świeżego, kwaskowatego owocu, gryki, sago, ryżu, kaszy, owca, ziemniaków, mleka przy równoczesnem stosowaniu wodolecznictwa; w ten sposób ilość cukru w organizmie nie przybiera lecz zmniejsza się i następuje ogólne polepszenie zdrowia. Jeśli choroba ta nie jest zastarzałą, można zupełne wyleczenie osięgnąć chłodnem zlewaniem plec, nocnem owijaniem tułowia, ćwiczeniami gimnastycznemi, mięsieniem brzucha i plec, kąpielami powietrznemi w lesie, błogiemi wrażeniami duchowemi i wystarczającym snem. Jeśli powyżej opisanego leczenia nie można w domu przeprowadzić, radzimy udać się do zakładu (sanatoryum) fizykalno-dyetetycznego. Tam można nauczyć się i samemu badać mocz czyli urynę, aby spostrzedz natychmiast późniejsze powtórzenie się choroby.

Na tem miejscu wymieniamy dwa polskie podobne zakłady położone w uroczych okolicach: Sanatoryum w Zakopanem w Galicyi i zakład „Goplana“ w Ojcowie pod Olkuszem w Królestwie Polskiem.

Moczówka prosta (diabetes insipidus) zachodzi często u panienek. Objawia się niczem nienasyconem pragnieniem i odpowiednio do tego obfitem wydzielaniem moczu, przyczem jednakże nie zawsze następuje opadnięcie z sił. Istotnej przyczyny tej choroby nie znamy dokładnie, nerwowe wpływy przyczyniają się bezsprzecznie w pierwszym rzędzie, gdyż towarzyszy jej zwykle wstrząśnienie mózgu, melancholia i bezsenność.

Leczenie. Zmiana powietrza, podniesienie na duchu, nie wyczerpująca lecz zajmująca praca, mleko, owoce, jarzyny, gimnastyka lub wspinanie się na góry, ciepłe kąpiele ziołowe: wywierają doskonały skutek. Nieszczęśliwa miłość, niedostatek, umysłowe przepracowanie, płciowe wybryki (samogwałt) utrudniają jednakże wyleczenie.

Moczu badanie zobacz „Podszukanie uryny.“

Moczu zatrzymanie się zobacz „Zatrzymanie się moczu.“

Moczu zbiornik zobacz „Zbiornik moczu.“

Moda. Co to jest moda? Jest to peryodyczny gust paryski. A dlaczego jest ona tak niebezpieczną dla świata kobiecego? Ponieważ odbiera mu samodzielne myślenie, ponieważ moda prowadzi kobiety do wszystkich hygienicznych grzechów i szkodzi dlatego ich ciału. Przypatrz się naszej historycznej tablicy mody. Jakież to zmiany i jak wiele w niej zbytecznych rzeczy obok niepięknych i szkodliwych dla zdrowia! Chcielibyśmy

nasze roztropne panie pobudzić do tego, aby uwolniły się z więzów mody, a tylko to przyjmowały, co jest rozumne i piękne a stosowne dla naszego ciała, ale nie to, co moda wszystkim bezwzględnie przepisuje. Kto pilnuje zdrowia, ten ma zdrowy zmysł piękna i tego stanowisko wobec mody jasno jest zaznaczone. Dlatego czytaj z uwagą część I naszej książki. Ona poucza nas, co mamy z mody zatrzymać, a co odrzucać.

Moralne obłąkanie. Jeśli u kogo da się zauważyć upadek cielesny (anormalne zmiany ciała), u tego z pewnością są także zaburzenia psychiczne i zboczenia moralne. Widzimy nieraz młode indywidua o właściwym sobie, niepewnym charakterze, które oddają się onanii, osobniki słabo myślące, obarczone pląsawicą (chorobą św. Wita), jąkające się, cierpiące na padaczkę, obciążone nienaturalnemi zachciankami, których czaszka jest nienormalnie ukształtowana, a które dla rodziny są nieraz ciężarem, wskutek czego często postępują sobie z niemi w niewłaściwy sposób. Tego rodzaju ludzie nie powinni się rozradzać, w tym celu, aby ich zwyrodnienie ograniczyło się tylko do ich własnego nieszczęśliwego życia, a nie przenosiło się na dalsze pokolenia. Przez staranne wychowanie jednak i stosowną pielęgnacyę ciała, można ludzi takich nie tylko cieleśnie wzmocnić, ale także skierować ku pożytecznej pracy i przez to uchylić od ciężkich w następstwach obłędów. Osoby, które nie mają żadnej opieki rodzinnej i których zachowanie się jest podejrzane, powinny żyć tylko w odpowiednich do tego zakładach; nigdy nie powinno się ich pozostawiać im samym i ich złym skłonnościom.

Dzieci, u których zauważy się tego rodzaju smutne oznaki, nie powinno się nigdy bić, ponieważ stają się one wskutek tego złośliwe i podstępne; przeciwnie zaś, wymagają one stanowczego obchodzenia się obok przyjacielskiego kierownictwa. Nie należy ich nigdy uważać za przestępców, ale za ludzi nieszczęśliwych, których zmysł moralny jest gorzej rozwinięty, niż u innych i raczej należy badać przyczynę ich zwyrodnienia. I otóż wówczas z pewnością znajdzie się jawne lub skryte pijaństwo ojca lub dziadka, choroby nerwowe matki, syfilis, rak lub choroby umysłowe w rodzinie. Przyczyny moralnego kalectwa należy więc szukać w ich przodkach.

Morfina. (Morphium). Uzyskuje się ją z opium maku; ma ona wielkie znaczenie w medycynie z powodu swych właściwości uśmierzających bóle i uspokajających kurcze. I rzeczywiście, w przypadkach zwątpionych, podskórne wstrzyknięcie 0,05 morfiny cuda działa i wskutek tego jest to nasz ostatni środek ratunkowy, gdy wszystko inne zawodzi. Jednak stosowanie jej trzeba też ograniczyć, jeżeli nie chcemy, aby wystąpiły stany zatrucia, wymioty, drżenie, osłabienie umysłu, podniecenie, osłabienie mięśni itp. Ponieważ morfina, podobnie jak alkohol, uspokaja bóle i osłabienie, a odurza nas przyjemnie na parę godzin, przeto przyzwyczajony do niej człowiek coraz częściej używać jej zaczyna, aż wreszcie staje się zupełnie morfinistą i wówczas musi pędzić nędzne życie. Dlatego nie należy pozwalać choremu stosować sobie samemu morfiny, ale zawsze pozostawiać go pod kontrolą lekarską.

Uleczenie morfinisty jest bardzo trudne, a możliwe tylko w dobrze urządzonych zakładach. Przy przypadkowych otruciach wielkiemi dawkami morfiny należy robić zimne polewania ciała, sztuczne oddychanie i wstrzyknąć choremu, jako antidotum atropinę, jeżeli już jest zapóźno na wypompowanie żołądka lub na podanie środka wymiotnego.

Morowa wrzodzienica zobacz „Wrzodzienica morowa."

Morzysko może mieć różne przyczyny, a siedzieć w kiszkach lub macicy. Kobiety mają boleści brzucha wszelkiego rodzaju. Śledząc wszystkie objawy poboczne i rodzaj bólu mogą zbadać, gdzie się one znajdują. Najczęstszym powodem jest tworzenie się gazów, zatwardzenie, często także rozpoczynające się rozwolnienie skutkiem przeziębienia, wzruszenia umysłowe, choroby nerwowe, cierpienia kiszek. Nagłe rozwolnienia z morzyskiem są także objawami towarzyszącymi pewnych chorób macicy.

Leczenie. Stosuje się zawsze do przyczyny. Najlepszym środkiem uspokajającym, o ile nie następują krwawienia macicy, są ciepłe okłady — rozgrzewane pokrywki, bańki brzuszne a niekiedy wielkie wlewki opróżniające i gorąca kąpiel nóg (zobacz „Kolka"), ciepłe łóżko i bańka w nogi, a także herbata na poty.

Mowa przez nos. U dzieci należy zwracać uwagę na dźwięk ich głosu i sposób ich mówienia. Jeżeli zaczynają mówić przez nos, to powodem jest wówczas najczęściej obrzmienie w nosie, porażenie języczka itp. (po dyfteryi), rzadziej niedostateczna wymowa. Dokładne zbadanie lekarskie, codzienne ćwiczenie się w czystem, wyraźnem wymawianiu spółgłosek i samogłosek podają często wskazówki do skutecznego leczenia. Odciąganie krwi z głowy przez odpowiednie postępowanie przy obrzmieniach w nosie, poprawienie soków przez stosowną dyetę, płókanie gardła ściągającym sokiem cytrynowym, gimnastyka oddechowa, prowadzą wkrótce do zmiany na lepsze. W przeciwnym razie należy się zwrócić do specyalisty chorób nosa.

Mózgowe choroby zobacz „Choroby mózgowe."

Mrowienie. Jest to brzydkie uczucie chodzenia i mrowienia po plecach, ramionach lub nogach, któremu ulega wiele niedokrwistych i nerwowych. Występuje jednak także przy chorobach mózgu i rdzenia pacierzowego, w którym to wypadku stoi w styczności ze skorzuszałością krwi. Zaburzenia w obiegu lub niezbadane jeszcze czynności ustroju nerwowego są jego przyczynami.

Leczenie. Najlepiej pomaga przeciw temu rozcieranie ciepłemi a miękkiemi rękoma, a także gorące kąpiele częściowe odwrotnych miejsc ciała; więc cierpiąc na mrowie w nogach należy wziąć kąpiel rąk o 43° C., lub też odwrotnie. Dalej pomagają też napary z ziół. Nie należy także zaniedbać zbadania lekarskiego, gdyby częściej miało się powtarzać. Także gimnastyka rąk i nóg jest bardzo skuteczną, jeśli rozchodzi się o zaburzenia w obiegu.

Mumps. Zapalenie gruczołu ślinowego (Parotitis) przebiega zwykle z lekką gorączką, powoduje naprężenie zajętej strony policzka, które jest bolesne na ucisk i zaraźliwe. Jeżeli gruczoł przejdzie w ropienie, wówczas bóle i gorączka stają się większe i stan cały poważniejszy.

Leczenie. Natychmiast należy robić letnie okłady, które zmieniać trzeba stosownie do wrażliwości osoby, co jednę lub dwie godziny na noc robić owijania tułowia, kilkurazowe gorące kąpiele nóg, wlewki oraz przestrzegać ścisłą dyetę, składającą się z mleka i owoców. W lżejszych przypadkach stan wraca do normy po 4—5 dniach, w cięższych zaś trzeba jeszcze stosować parówki łóżkowe, gorące kompresy na policzek, a chory powinien dłuższy czas leżeć w łóżku. W takich przypadkach należy zawezwać lekarza.

Mycie, moczenie nóg. Jest to najczęstszy i najprostszy rodzaj kąpieli, trzeba ją jednakże umiejętnie zastosować. Najlepiej wymyją się nogi ciepłą wodą i mydłem; ażeby nogi szybko rozgrzać, trzeba je zanurzyć w gorącą wodę, przez co rozszerzają się naczynia krwionośne w skórze. Wyjąwszy nogi z gorącej wody, polewać lub nacierać je trzeba zimną wodą, ażeby pobudzić obieg krwi — tak samo po łaźni parowej. Im więcej krwi ściągamy do nóg przez podniecenie wodą, zimnem lub ciepłem, tem więcej krwi odprowadzamy od wewnętrznych narządów. Dlatego też zaleca się moczenie nóg przy uderzeniach krwi do głowy, przy wzruszeniach sercowych, nabrzmieniu wątroby itd. „Dreptanie“ w zimnej, płytkiej wodzie uwolniło już niejednego od bólu głowy, na który żadne pigułki i proszki nie pomogły. Czytaj „Pielęgnowanie nóg“ na str. 206 i przypatrz się rycinom, przedstawiającym łaźnię parową nóg (fig. 199 i 212).

Myrrha (Mira). Wskutek jej orzeźwiającego działania zastosowuje się ją chętnie z korzyścią szczególnie jako wodę do ust przy zwiotczałych dziąsłach, przy gnilcu (szkorbucie) i przy brzydkim odorze z ust. Do wody dodaje się kilka kropel nalewki miry (Tinctura myrrhae).

N

Nabrzmiałe nogi. Następujące bywają powody nabrzmienia, puchnięcia nóg: choroba serca i nerek, kurcz żył, wrzody, zapalenie stawów, zastój limfatyczny itd. Powód puchnięcia powinien być zbadany. Puchnięcie nóg u osób bardzo ciężkich, lub też wskutek zastoju w miednicy, osłabieniu stawów itp. leczyć można z dobrym skutkiem masażem, okładami, zimnem polewaniem kolan. Równocześnie trzeba leczyć jednakże całe ciało; przez ogólne wzmocnienie ustępują chorobliwe objawy na nogach.

W bardzo uporczywych wypadkach trzeba spuchłą nogę położyć tak, ażeby spoczywała wyżej niż reszta ciała, lub przynajmniej równolegle, horyzontalnie w siedzącej pozycyi. Zatwardzenie stolca trzeba usunąć,

a gdy brzuch obwisły, nosić opaskę „Juno“, przy nadmiernem roztyciu trzeba przeprowadzić wolną, ostrożną kuracyę na schudnięcie a nogi otęchną z pewnością. Pomoc lekarska jest niezbędną.

Nabrzmienie gruczołów. Gruczoły są to małe, krwiste narządy, pobierające składniki pochodzące z krwi, które jako „materye wydzielinowe“, bywają wydalane z organizmu, i tak pot, śluz, oddzielenia tłuszczu z małych gruczołów skóry i żółci, a mocz i śliny z większych wewnętrznych gruczołów. Czynność ich wielkiej jest doniosłości w celu zachowania zdrowia. Szczególne zadanie w przeczyszczaniu krwi mają gruczoły limfatyczne, porozdzielane po całem ciele w postaci okrągławych, małych i miękkich ciałek, działających jakoby pewnego rodzaju sączek.

Jeżeli mówimy o „nabrzmiałych gruczołach“, wtenczas w ogólności mamy tylko na myśli gruczoły limfatyczne, których częściowe zniszczenie albo też osłabienie pociąga za sobą poważne choroby krwi, czyli powszechnie znane skrofuły. Zobacz pod literą S.

Fig. 245. Nagniotek.
a Stwardniałe jądro. *b* Naskórek. *c* Skóra.

Nadmierne otwarcie ust (rozdziawienie ust). Wywichnięcie dolnej szczęki przy nadmiernem ziewaniu lub śmianiu się, może być przyczyną tego, iż ta traci swoją ruchomość i usta więcej nie mogą być zamknięte. To nagłe „rozdziawienie“ jest bardzo męczące, powoduje ślinienie, bóle w stawie szczękowym, a u osób nerwowych wywołuje gwałtowne objawy podrażnienia. U kobiet występuje to nie rzadko, zwłaszcza u dziewcząt hysterycznych i może się także powtarzać, jeżeli więzy stawowe ulegną naciągnięciu.

Leczenie. Nasamprzód trzeba dać wykonać zabieg chirurgiczny przez zręcznego lekarza, celem przywrócenia normalnego stanu.

Skoro kości znajdą się we właściwem miejscu, należy owinąć twarz; jeżeli chory jest osłabiony, niechaj położy się do łóżka. Codzienne kilkurazowe zlewania obu policzków i skroni wodą o 16° C., następnie masaże twarzy zapobiegną powtórnemu wywichnięciu. Równocześnie przy osłabieniach ciała należy starać się o ogólne wzmocnienie.

Nagniotek (odcisk). Kto go nie zna! Niestety, wśród świata kobiecego jest on bardzo rozpowszechniony, ale nie dlatego, aby to tak musiało być, lecz dlatego, iż złe obuwie i nadużywanie nóg doprowadza do tego. Składa on się ze stwardniałej skóry, która czopowato ku dołowi wrasta, wskutek tego wywiera ucisk na obfite nerwy skórne i powoduje tak wielki ból. Fig. 245 przedstawia nagniotek.

Leczenie. Przy stosownem pielęgnowaniu nogi nie dostanie się nagniotków! (Przeczytaj w rozdziale „Pielęgnowanie urody“, co tam napisano o pielęgnowaniu nóg). Usunięcie bucików skórkowych, roz-

miękczające ciepłe kąpiele, następnie usuwanie wszystkich zrogowaciałych części zapomocą małego ostrego nożyka i przykładanie co dwie godziny płatków, napojonych sokiem cytrynowym, usuwają często bardzo szybko bolesne nagniotki. Jeżeli to nie pomaga, wówczas należy usunąć czopowate zgrubienia drogą operatywną i następnie leczyć palce letnimi okładami. Zamiast obcisłych bucików, nosić sandały i chodzić boso!

Napływka zobacz „Grypa."

Napoje. Gdy lekarz zakaże picia wina i piwa, otrzymuje często odpowiedź: „Cóż mam więc pić?!" Nasza odpowiedź brzmi:

Pić powinniśmy tylko wtedy, gdy mamy rzeczywiście pragnienie; chorobliwe pragnienie, powstałe tylko wskutek przewrotnego odżywiania się, powinniśmy zwalczać, gdyż pragnienie takie jest prawdziwą pokusą, ażeby wprowadzać do ciała nowe przyczyny chorób. Płynne materye odżywcze gaszą także pragnienie. W poście albo w stanach chorobliwych bywają środki takie bardzo pożądane. Do takich należą:

Mleko, kawa jęczmienna, kakao, herbata z ziółek i jabłek, kefir, maślanka, słodka i kwaśna serwatka, kawa żołędziowa, odwar chlebowy (przypiekany dobry chleb parzy się ukropem i dobiera podług smaku cukru i cytryny), woda z białkiem (białko rozbija się w całym lub pół litrze przegotowanej wody); napój z śrutowanej mąki (1—3 łyżek rozbija się w kwaterce wody i dodaje cytrynę lub śmietanę, także jajko); sok z ziół wiosennych (mniszek lekarski, pokrzywy, babka lancetowata, miodunka, trochę szczawiu trzeba wycisnąć i zażywać w chorobach kiszek, wątroby i skóry, podług dr. Walsera); woda z miodem, moszcz, sok wiśniowy, poziomkowy, malinowy, porzeczkowy; mleko migdałowe, woda ryżana (100 gramów ryżu gotuje się w litrze wody, cedzi i doprawia podług smaku cukrem i cytryną); herbatka z łupin owocowych (ciepła), kwas kapuściany (na przeczyszczenie), zupa ze śliwek (również na przeczyszczenie), mleko z wodą (bawarka, tj. mleko rozcieńczone wodą z cukrem, dla ciężko chorych szczególniej bardzo stosowna); limonada cytrynowa, pomarańczowa itp., nareszcie „szampan abstynentów" tj. woda sodowa (selterska z sokiem malinowym). Jak widzimy, wyboru nie brak, trzeba dobrać wedle potrzeby — lecz czysta woda zdrojowa góruje nad wszystkimi innymi napojami!

Naprężenie, erekcya, oznacza tyle co pobudzenie czyli podniecenie; rozumiemy jednak przez ten wyraz także naprężenie członka męskiego (wzwód). Przytaczamy tutaj na ten temat konieczne objaśnienia, gdyż każda dojrzała i rozumna kobieta powinna wiedzieć, jak się objawia życie płciowe u mężczyzny i kobiety. Kobiety, będące matkami dorastających synów, powinny wiedzieć jako wychowawczynie i opiekunki, jakim przeobrażeniom ich ciało podlega. Widzą nieraz, jak u dzieci nerwowych, przy podrażnieniach itp. członek podnosząc się, staje się grubszym i większym, dzieci skarżą się przytem na ból i być to może powodem onanii. Cóż więc ma za znaczenie owe naprężenie? U mężczyzny dojrzałego powstaje ono z powodu podrażnienia płciowego i jest potrzebnem, by do-

prowadzić nasienie do płciowego narządu kobiecego. Jest to objaw fizyologiczny, powstały z powodu przepełnienia się krwią „ciałek naprężnych“, które mężczyznie i kobiecie są właściwe przy narządach płciowych. Gdy żaden wzwód nie następuje i mężczyzna do spółkowania niezdolny, nazywamy to „impotencyą.“

To podnoszenie się członka występuje u neurasteników i skutkiem nerwowego rozdrażnienia bardzo często bez podniecenia płciowego. U dzieci objaw ten nie jest normalnym i trzeba na niego baczną zwracać uwagę.

I tak syn ojca neurastenika, miewał naprężania się członka już jako dziecko czteroletnie, w stanie nadzwyczaj podnieconym. Pomimo, iż mięśnie i kości rozwijały się silnie, potęgowało się to uczucie z czasem coraz więcej i już w czternastym roku życia doprowadziło do tak znacznego rozdrażnienia płciowego, iż mając zaledwo lat 19 został ojcem; na szczęście, dziecko to rychło umarło. Młodzieniec silnie zbudowany, ale przy wielkiej słabości płciowej, usposobienia drażliwego. Zawcześnie więc chorobliwie występuje to, co dopiero później ma spełniać tak ważne zadanie!

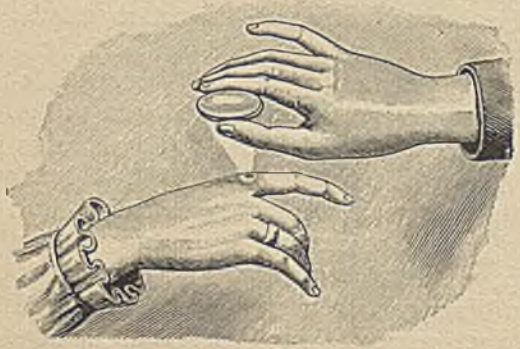


Fig. 246. Zastosowanie szkła palącego.

Dlatego dzieci takie nerwowe trzeba strzedz od wzruszeń, nie chłostajmy ich nigdy, obchodźmy się z niemi łagodnie i konsekwentnie. Częsty pobyt i zajęcia na świeżem powietrzu lub w ogrodzie pod opieką matki, ciepłe kąpiele całkowite, unikanie umysłowego natężenia się, pomniejszą przedwczesne erekcye i zupełnie je usuną. Alkohol, mięso, kawa są bezwarunkowo trucizną dla takich dzieci.

Narośla. Mamy tu tylko na myśli brodawki, znamiona macierzyste itp., zdarzające się często u kobiet. Miasto wypalania i wyrzynania leczą je teraz zapomocą szkieł ogniskowych (zobacz fig. 246). Soczewkę skupiającą trzyma się w ten sposób, ażeby jej ognisko padało na narośl, która w tej chwili zaczyna się kopcić i zwęgli się. Ból przytem jest tylko chwilowy a w krótkim czasie narośl jest usunięta. Kąpiele odprowadzające i chłodne okłady łagodzą gorączkę i ból.

W niektórych wypadkach można użyć także z dobrym skutkiem elektryczności, również soków pewnych roślin.

Narośla maciczne zobacz „Nowotwory, narośla, guzy maciczne.“

Narządy słuchu zobacz „Uszy, choroby.“

Naskórek (Epidermis). Wierzchnią warstwę skóry, składającą się z obumarłych, bezjądrzastych komórek, nazywamy naskórkiem. Ście-

rając się ustawicznie, pozostaje bez czucia; dlatego jesteśmy tak odporni na zewnętrzne wrażenia i ciśnienia i znosimy bez szkody wszelkie zmiany powietrza. Utrata jej sprawia nam ból, gdyż nerwy pełnej naczyń skóry są odkryte.

Natryskiwacz zobacz „Irrygator."

Natryskowa łaźnia zobacz „Łaźnia natryskowa."

Nauka o wyrazie twarzy (fizyognomika). W przyszłości sztuka lecznicza wyniesie tę naukę do rzędu specyalnych naukowych badań. W twarzy, tj. w oku, minie (mimice), zaokrągleniu i cerze odźwierciadla się poniekąd wnętrze człowieka. Zwierciadło to nie zwodzi nigdy; lecz niestety nie wielu mamy takich ludzi, którzy potrafią czytać w tem zwierciadle. Wszystko to, co duch przenika, można zebrać ostatecznie w pewien system, to też w niedalekiej przyszłości utworzy się wiedza o wyrazie twarzy, która wiedza będzie przewodnią wskazówką dla badającego lekarza. Kobiety chore na macicę, na serce, na przepełnienie krwią narządów miednicy, hysteryczki itp. odróżniają się zupełnie odmiennym wyrazem twarzy. Każde polepszenie, a także i każde pogorszenie ich stanu chorobowego można wyczytać z wyrazu twarzy, na której się to wszystko uwydatnia.

Warto tu jeszcze nadmienić, że pierwsze początki do ugruntowania wiedzy o wyrazie twarzy wyszły z kół nielekarzy; niektóre z tych spostrzeżeń są bardzo trafne i cenne. Zobacz tablicę 9: „Chorobliwe twarze kobiece" i objaśnienia w rozdziale „Pielęgnowanie urody."

Nerki ruchome. Po licznych porodach, schudnięciu i ogólnem osłabieniu, przy powiększeniu się nerek przez silne ściąganie w pasie itd. zdarza się, że nerki zluźnione przez otaczające je więzadła i naczynia opuszczą się nieco. Uczuwa się je wówczas pod powłoką brzuszną jako okrągłe ruchome ciało. To przesunięcie z ich normalnego położenia nazywamy „ruchomością" czyli „wędrowaniem." Stan powyższy staje się bardzo niewygodnym a czasami da się uczuwać pewne ciśnienie. Usunąć go można przez dobrze leżącą opaskę nerkową, która unosząc nerki, sprawia ulgę. Mięsienie lędźwi i brzucha, wstrząsanie nerek, mocne zlewania okolic lędźwinowych, odpowiednia kuracya ogólna, wzmożone pożywienie by pozyskać więcej tłuszczu, — wszystko to składa się na pomyślny skutek. Jeśli mimo to polepszenie nie następuje, wtenczas należy opaskę nerkową stale nosić. Jeśli uczujemy w prawym boku szarpiące bóle, należy natychmiast poddać się zbadaniu lekarskiemu, czy może nerki nie są tego powodem. Figura 247 przedstawia przesuniętą nerkę z powodu zbytniego osznurowania, fig. 248 właściwe położenie tychże, a fig. 249 opaskę nerkową.

Nerwowość. Jest to mieszanina osłabienia nerwowego i nadmiernej drażliwości i jest rozpowszechniona wśród wszystkich warstw ludności. Świat kobiecy szczególnie cierpi na to, częściowo wskutek wrodzonej słabości, częściowo wskutek rozmaitych braków i niedostate-

cznego wychowania. Pożyteczna praca z wypoczynkami, więcej umiarkowania w życiu małżeńskiem, nieco ćwiczenia ciała przez roztropne sporty i pojedyńcze odżywianie prowadzą do nadzwyczajnych wyników. Nie mniej korzystnem jest ćwiczenie woli i panowania nad sobą! Stosownie do usposobienia i stanu osoby należy użyć tego lub owego zabiegu.

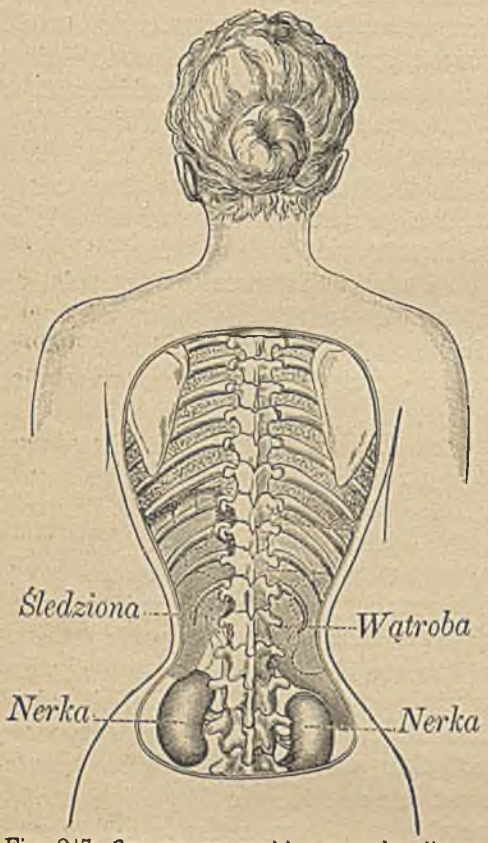


Fig. 217. Opuszczone nerki z powodu silnego ściągania w pasie. Według dr. Lahmanna.

Nerwowość, pochodząca z cierpień żołądka lub macicy, znika naturalnie dopiero po usunięciu cierpienia, a ponieważ u kobiet organa miednicy odgrywają tak wielką rolę, dlatego wielka część kobiecej nerwowości idzie na rachunek tychże. Dlatego należy bardzo nerwowe kobiety i dziewczęta poddać dokładnemu zbadaniu lekarskiemu, aby się dowiedzieć, czy macica i jajniki są zdrowe lub nie — i według tego dopiero skierować leczenie.

Neuralgia zobacz „Choroby nerwowe.“

Neurastenia zobacz „Choroby nerwowe.“

Niedokrwistość zobacz „Anemia.“

Niepłodność kobieca posiada wiele powodów. Wrodzonych wad ważnych organów wewnętrznych nie można wcale naprawić; inne zaś, z powodu przełożenia macicy, chronicznych zapaleń itd. są częściowo uleczalne. Zachodzi także niepłodność, mimo iż narządy płciowe kobiety nie posiadają żadnych wad ani jakichkolwiek zapaleń. Wówczas powód musi leżeć w niewłaściwej budowie jajek lub błony śluzowej macicy albo wreszcie w nerwowości kobiecej. Nierzadko jednak powodem niepłodności jest mężczyzna, którego organa płciowe uległy impotencyi. (Zobacz w artykule pod lit. I.) Niech w takich przypadkach żadna kobieta nie zraża się przed podszukaniem lekarskiem, jeśli kilkoletnie małżeństwo nie przyniosło żadnego owocu. Bardzo często można osięgnąć pożądany skutek przez rozszerzenie szyjki macicznej, kilkorazowe mięsienie macicy w tygodniu, wyleczenie jej z możliwych katarów, polepszenie położenia i ogólną kuracyę wzmacniającą przy należytej

wstrzemięźliwości płciowej. Czasami staje się to wszystko daremnem, mimo iż dana kobieta jest zupełnie zdrową.

Takie niewiasty niech bynajmniej się nie martwią; niech raczej uprzytomnią sobie, że nie mieć dzieci nie jest jeszcze wielkiem nieszczęściem. Przynajmniej swych wad charakteru, jakie posiadają, nie zaszczepią w dziedzictwo. Swe siły mogą użytecznie obrócić, stwarzając dom rodzinny biednym sierotom, niosąc im pomoc i ofiarowując swą opiekę. Miłość swą mogą przelać na te prawdziwie biedne istoty, któreby może bez ich pomocy marnie zginęły.

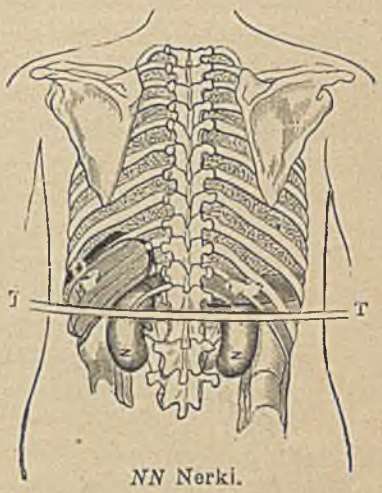


Fig. 248. Właściwe położenie nerek. Według dr. Lahmanna.

Nieprawidłowy stan składników krwi. Jeśli do krwi dostaną się obce pierwiastki, właściwie tam nie należące, ujemnie wpływające na jednolitość krwi, mówi się wtenczas o jej przemieszaniu się; wpływa ono niekorzystnie na odżywianie całego organizmu. Może to być skutkiem zatrucia, jeżeli truciznę udzielamy krwi przez żołądek, jak również z powodu chorobliwych ciałek, nie wydzielanych ze względów nienormalnej przemiany materyi. W ten sposób zostają wstrzymywane, aż nagle dostaną się do krwi. Stać się to może skutkiem gorączki w chorobach zewnętrznych, którą poprzedzają zwykle różne miejscowe zachorzenia; przez zatrucie lekarstwami, zatrucie pęcherza i tak zwane „samootrucia“, które rozwijają się w organizmie w sposób dotychczas niestwierdzony. Również nastąpić może przemieszanie się krwi w przypadkach ukąszeń przez jadowite zwierzęta. Zjawia się w takich razach i gorączka lub tylko śpiączka, następnie ogólne osłabienie, i jeśli nie zastosuje się środków wzmacniających, może nastąpić rychła śmierć. Częstokroć z braku innych środków leczniczych zostają chorzy amputowani, czyli odcinają im chorobą dotknięty członek.

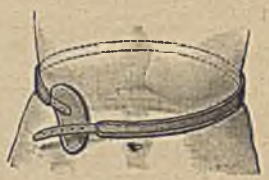


Fig. 249. Opaska nerkowa.

Leczenie. Ciepłe kąpiele powietrzne lub gorące całkowite łaźnie z następującem suchem owinięciem, aby wywołać silne poty, jest pierwszem, co winno się czynić; odpowiednio do okoliczności wlewki do kiszki odchodowej, zimne okłady głowy albo oblewania w razie omdlenia; pożywienie składać się winno z owoców; dbać o świeże powietrze w pokoju i stosować chłodne zlewania grzbietu.

Nieprzytomność. Jest to określenie szczególnego stanu mózgu, podczas którego człowiek jest znieczulony na wrażenia świata zewnętrz-

nego, a mimo to obieg krwi nie zostaje przerwany, jak również i oddychanie. Występuje ona skutkiem nadmiernego używania trucizn jak alkoholu, chloroformu, nagromadzenia się kwasu węglanego itd., wskutek wstrząśnień mózgowych, przepełnienia mózgu krwią, niedokrwistości lub kurczu tegoż.

Nim przystąpi się z pomocą choremu należy zbadać, czy twarz jest bladą, siną lub napłyniętą krwią; czy czaszka jest niedokrwista lub przeciwnie, albo czy znajduje się w niej kwas węglany; także czy z ust nie czuć wyziewów alkoholu.

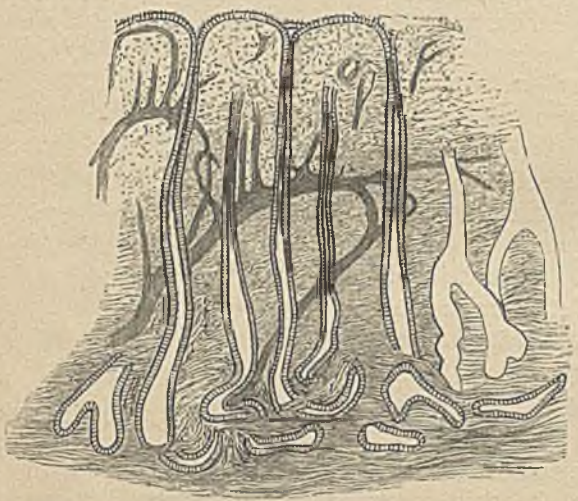


Fig. 250. Prawidłowa błona śluzowa macicy.
Według Schroedera.

Sen i nieprzytomność są to dwa pokrewne stany, w których człowiek się znajduje.

L e c z e n i e. Przy tyfusie i podobnie ciężkich chorobach nieprzytomność występuje tylko jako następstwo i nie należy jej osobno traktować. W przypadkach nadmiernego napływu krwi do mózgu stosuje się środki w celu ulotnienia ciepłoty z organizmu jak: zimne zlewanie kolan, zimne okłady brzuszne jako i półłaźnie z chłodnem zlewaniem grzbietu, co bardzo skutkuje sprowadzając krew bliżej skóry; również uwzględnić trzeba wypróżnienie kiszki odchodowej i wysokie ułożenie głowy. W przypadkach zaś niedokrwistości układa się ją niżej i aby sprowadzić żywszy obieg krwi stosuje się mięsienie ramion i grzbietu, ciepłe a wilgotne okłady głowy i ogrzewa nogi. Możliwe ciśnienie ubrania winno być usunięte, jak również unikać w miejscu kuracyjnem zupełnie otwartych okien. Jeśli twarz chorego nabiera sinego zabarwienia, a puls okazuje się twardawym i zmitrężonym, nie pozostaje nic innego jak puszczenie krwi; po kilku już minutach chory zaczyna oddychać, poczem następuje przytomność.

Jak już wyżej powiedziano, wszelkie środki w celu usunięcia stanu chorobliwego, czy to przepisane przez lekarza lub nie, winno się stosować, zbadawszy poprzednio dokładnie p r z y c z y n y tego stanu nienormalnego.

Niestrawność zobacz „Dyspepsya."

Nieszczęśliwe wypadki. Dla pani domu jest konieczną znajomość środków zapobiegawczych w nagłych nieszczęśliwych wypadkach, jak np. poparzeniu ogniem lub gorącą wodą, skaleczenia ostremi narzędziami

itd. Radzimy przeczytać co piszemy pod „Odmrożenie“, „Utonięcie“, „Oparzenie“ i „Krwawienie.“ Do artykułów „Opatrunki“, „Krwawienie żył“, „Złamanie kości“ załączamy pouczające ryciny, na które szczególnie zwracamy uwagę.

Nieżyt zobacz „Katar.“

Nieżyt kiszek. Rozróżniamy przewlekły i ostry nieżyt kiszek. Zazwyczaj są niemi opanowane tylko pojedyńcze części jelita. W objawach swych różni się nieżyt kiszki cieńkiej od nieżytu kiszki grubej, a równocześnie mogą istnieć liczne i wodniste stolce, krwistośluzowe wypróżnienia kału z silnem parciem stolca, brak apetytu, jako też gorączka.

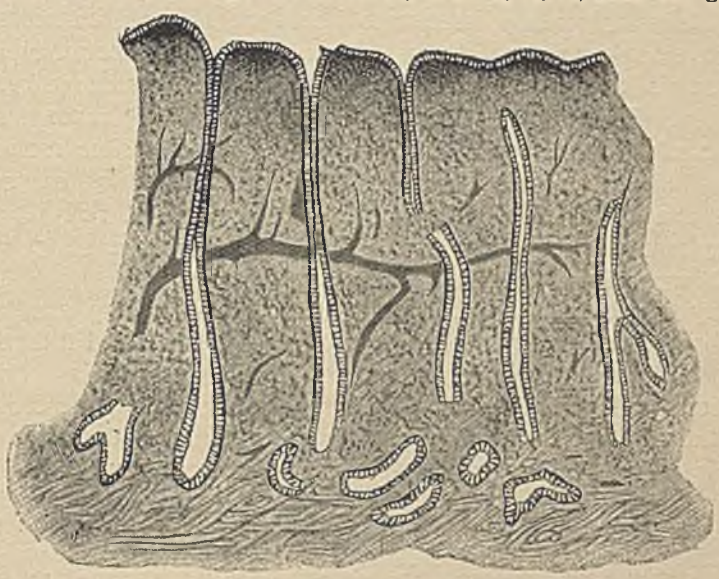


Fig. 251. Błona śluzowa macicy podczas miesiączki, nabrzmiała i przekrwiona. Na jednem miejscu górna warstwa komórek wałeczkowatych jest przerwaną. Według Schroedera.

Przy nieżycie kiszki grubej odchodzą zarazem częstokroć całe szmaty błony śluzowej, przytem grupki kału otoczone są bryłami śluzu, a nadto w odbytnicy pojawiają się piekące bóle itp. Podobnie jak u wszystkich chorób jelit pojawia się tu kiepski wygląd, wycieńczenie i słabość.

Przy chronicznych nieżytach kiszek są wypróżnienia kału zazwyczaj nieregularnemi; naprzemian zachodzi zatwardzenie z rozwolnieniem, brzuch jest nadęty, cera twarzy blada, a ogólny stan krzepkości mizerny. Kto cierpiał na nieżyt kiszek, umie też ocenić dobrodziejstwo prawidłowej czynności kiszek, jej potężny wpływ na nasz ogólny stan zdrowia. Nigdy nie należy lekceważyć zaburzeń kiszek i uważać je za coś nieznacznego. Skoro bowiem ktoś rzeczywiście zmizerniał i wynędzniał, wtenczas trudnem też będzie jego wyleczenie. A więc lepiej baczyć zaraz na samym początku!

Leczenie. Nasamprzód trzeba uregulować dyetę, a następnie postarać się o ciepło, jako też dobre krążenie krwi, ażeby ręce i nogi zawsze pozostały ciepłemi. Rychłego wyleczenia spodziewać się można, skoro przebywając dużo na słońcu, używamy świeżego powietrza, jako też codziennego ruchu, a jeżeli obłożność jeszcze nie jest konieczną, wtenczas zawoje na poty trzeba wykonywać w tej lub innej formie, stosownie do ogólnego stanu chorego, ażeby czynność skóry, będącą nieomal zawsze w powszechnym zastoju, naprowadzić znowu na dobre tory. Jelito wkrótce znowu pozyska spokój, jeżeli użyjemy soku z czarnych borówek, mleka z Mondaminem, gotowanych biszkoptów Alberta (jako papkę), kleiku ryżowego, kaszowego i owsianego, papki kaszowej gotowanej na gęsto w mleku (bez masła i cukru), soku z czerwonych borówek (lecz nie jako kompotu), a wkońcu prażonego i suszonego ryżu (niesłodzonego!) Tylko według okoliczności można także zastosować mięsienie brzucha i mniejszych lewatyw. Skoro zachodzi silne rozwolnienie wtenczas niejednokrotnie bardzo korzystnie wpływają na miednicę zimne zanurzania. Cieplane bańki na brzuch i natychmiast wykonane zimne, lecz bardzo silne nacierania nóg, w przeważnych wypadkach powodują szybkie polepszenie.

Przy chronicznych nieżytach, skoro ogólny stan zdrowia jako dobry uważać należy, można ze znakomitym skutkiem i to bez względu na pogodę używać wycieczek w góry aż do wystąpienia potu. Jeżeli nie zachodzi tasiemiec lub inny jaki wrzód nieuleczalny, wtenczas nocne zawoje tułowia, kąpiele nóg albo też kąpiele nasiadowe, dyeta itp. zawsze powodują wyleczenie, stosownie do tego, czy nastąpiło zatwardzenie albo też rozwolnienie. (Zobacz „Tasiemiec“). Niechaj więc nikt nie podejmuje się leczenia na własną rękę upartego nieżytu kiszek; w takich bowiem wypadkach koniecznem jest szczegółowe zbadanie całego organizmu przez odnośnego lekarza.

Nieżyt maciczny (zapalenie błon śluzowych, endometritis) jest przyczyną „białych i żółtych upławów;“ wywięzuje się czasami nagle wśród wyraźnych dolegliwości, czasami znowu ma charakter przewlekły, stosownie do tego, czy łączy się z nim zapalenie pochwy czy też błon śluzowych jamy macicznej.

Katar maciczny może być żrący i cuchnący, może być połączony z ogólnem znękaniem, bólem głowy, głuchym, niewyraźnym bólem, drażliwością, przygnębieniem, lub też przy równoczesnej bezpłodności nie wywołuje wzwyż wymienionych dolegliwości. Katar pochodzący z choroby błony śluzowej, wypełniającej jamę macicy, zmienia takową czasami zupełnie. Przyczyną kataru macicznego może być nadmierne używanie płciowe, samogwałt (onania), zapalenie macicy, zakażenie jadem rzeżączkowym, skrofuły (zołzy), ogólne osłabienie. Jeśli katar maciczny nie ma ważnej podstawy, nie można go uważać za ciężką chorobę. 80% kobiet cierpi nań w mniejszym lub większym stopniu. Wraca łatwo a przy dłuższem trwaniu wywiera niekorzystny wpływ nietylko na ogólny stan zdrowia, lecz

także na błonę wewnętrzną macicy, która traci ostatecznie zdolność wstrzymania zapłodnionego jajka. Niejednę kobietę chorą na macicę nazywają ludzie hysteryczką, złośnicą itp.; po usunięciu przyczyn choroby i wyleczeniu błon śluzowych kobieta taka staje się zupełnie inną: miłą, zgodną, dobrą. Wystrzegajmy się więc ostrych sądów o kobietach drażliwych, ażebyśmy im czasem nie czynili krzywdy.

Leczenie. Unikać trzeba wszystkiego, co niepokoi podrażnioną błonę śluzową, pobudzone nerwy a więc: spólkowania, irytacyi, zbyt silnych wrażeń, alkoholu, przeciążenia pracą zawodową. Zastosować trzeba codziennie kąpiele nasiadowe o 33° C. z ochłodzeniem wodą o 23° C., jeśli nie zachodzi skłonność do zbyt obfitej miesiączki; na noc otulenie grzbietu (surowy jedwab zanurza się w odstanej wodzie); przy żrących wydzielinach mokre zatykadło (tampon) jak najwyżej założone w pochwę, 2 lub 3 półkąpiele tygodniowo o 35° C. i polewanie grzbietu o 25° C.; przy chronicznym zaś katarze macicy zalecamy szczególniej trzy razy tygodniowo masaż Thure-Brandta. Jeśli swoją drogą pacyentka stara się o należyte trawienie, używa dużo ruchu na świeżem powietrzu, nie używa octu, sera, kawy, wina, piwa, rosołów, solonego mięsa, wtenczas wyniki kuracyi są często wprost zdumiewające. Naszą metodą wyleczono już nieraz zastarzałe, jątrzące się katary, pochodzące z rzeżączki (wiewioru), a wlokące się lata całe.

Masaż macicy podług Thure-Brandta (zob. pod literą M) wzbudza w tejże nową przemianę materyi, żywszy obieg krwi, gruczoły błony śluzowej goją się przeto zwolna; przyspieszyć zaś można gojenie ich o tyle, o ile się wpływa na czystość soków żywotnych przez proste, łagodne odżywianie. U młodych dziewcząt nie trzeba zaraz zastosowywać masażu wewnętrznego, pomaga im po części dyeta, pobyt na wsi, nasiadówki, — lecz trzeba również tu zważać, czy czasem nie zachodzi samogwałt czyli samienie się. Jeśli katar maciczny ma charakter ogólny, tj. wypływa z niedomagań całego ustroju np. przy niedokrwistości i skrofułach, główną rolę odgrywa naturalnie leczenie ogólne. W takich wypadkach nie przypisuje się do upławów zbyt wielkiej wagi. Znikają zwykle same z siebie, gdy cierpiąca na nie dziewczyna dostanie się w lepsze, zdrowotniejsze warunki bytu, gdy stan jej zdrowia się polepszy. U kobiet zamężnych zaś, wysilonych przez częste połogi, albo też mających płciowo zbyt pobudzonych mężów, mają upławy zupełnie inny charakter i dlatego trzeba się do nich zabrać energicznie. W ciężkich wypadkach, gdy endometritis trwa lata całe, chociaż ją się uda wyleczyć, błona śluzowa macicy jest zwyrodniała i następstwem jest niepłodność. Fig. 250 przedstawia pod mikroskopem zdrową błonę śluzową macicy, figura zaś 251 chorobowo zmienioną.

Nieżyt oskrzeli. Jeżeli w małych tchawicach nastąpi zapalenie błony śluzowej, a zarazem powstanie silniejsze wydzielanie flegmy, powodujące rzężenie i syczenie przy oddychaniu, w połączeniu z podrażnieniem do kaszlu, uciążliwem oddychaniem, nasamprzód z gorączką, bólem głowy

z następującem zapaleniem opłucnej itp., wtenczas wszystkie te objawy jasno znamionują nieżyt oskrzeli. Może on być chronicznym czyli zastarzałym i nieraz potrwa kilka tygodni, albo też bez wszelkich środków zniknie w przeciągu dziesięciu dni. U starców i małych dzieci może nawet stać się niebezpiecznym. Silniejsze żganie i bóle w krzyżach lub w bokach zawsze świadczą o większem nadwerężeniu opłucnej.

Leczenie. W razie gorączki robi się okłady na piersi o 25° C., które się zmienia, skoro takowe zanadto się zgrzały; wypoczynek w łóżku, świeże powietrze, zimne wycierania nóg, a może także całkowite ciepłe zawoje o 32° C., które pozostają na ciele jednę lub dwie godziny; w razie silnego kaszlu i ustania gorączki ciepłe okłady z przodu na piersi albo też z tyłu na plecy, mocno zawinięte i dobrze okryte; nadto odciągające, zimne zawoje łydek; ciepłe kąpiele nasiadowe z chłodniejszem oblewaniem krzyży, ciepłe mleko lub herbata piersiowa (zebrane zioła, pobudzające wydzielanie flegmy), codzienne wypróżnianie stolca, unikanie rozgrzewającego pożywienia itp. wkrótce powodują uleczenie. Figura 252 wskazuje nam rozgałęzienia tchawicy w płucach.

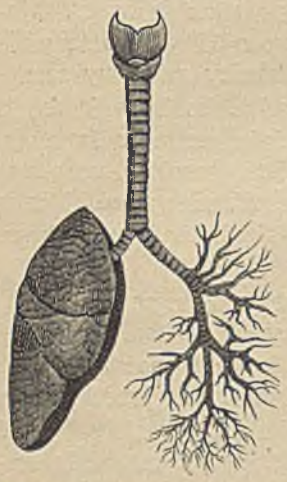


Fig. 252. Płuca z tchawicą. Według Dr. Ruffa.

Nieżyt pęcherza zjawia się albo jako oddzielne zachorzenie lub występuje w związku z innemi chorobami, jako choroba przejściowa lub chroniczna. Przy sprzyjających okolicznościach powstać może także przez silne zaziębienie, w czasie chorowania na rzeżączkę, przez częste wprowadzanie cewnika do cewki moczowej, przez używanie ostrych leków jak terpentyny i kamienia piekielnego itd. Mocz staje się mętnym i mniej lub więcej czerwono zabarwionym. Wydzielanie jego sprawia cierpienia a zwłaszcza ciśnienie pęcherza staje się nadzwyczaj bolesnem. Często mocz zmieszany jest z krwią i ropą; przy przejściowem zakatarzeniu pęcherza występuje także gorączka.

Leczenie. W przypadku przejściowego zakatarzenia należy stosować letnie okłady na okolicę pęcherza, zimne owinięcia ramion i nóg z ogrzewającemi bańkami i spoczynek w łóżku; pożywienie składać się winno z mleka, gęstych zup, jagód oraz soków owocowych, a po przejściu gorączki używać gorących kąpieli powietrznych z następującą półłaźnią oraz zlewaniem plec o ciepłocie 34° i 23° C., co sprowadza rychłe polepszenie. Przy chronicznem zakatarzeniu pęcherza należy używać parowych nasiadówek z chłodnym natryskiem grzbietu i gorące kąpiele nasiadowe, później całkowite owinięcia z bańkami gorącemi aż do wystąpienia potów (zobacz „Łaźnia parowa w łóżku“); potraw mięsnych należy unikać.

Rzeżączka jako choroba bardzo zaraźliwa, winna być specyalnie leczoną; porzucić należy używanie cewnika, skoro powoduje cierpienia.

Uryna chorych na katar pęcherza zawiera zwiększone ilości soli moczowych i składników jak: bakterye, śluz, ropę i komórki krwi.

Nocne poty. Mogą one oznaczać dobroczynne przesilenia (kryzys), ale również także i wskazywać na toczącą się gruźlicę płuc. Z czasem słabną one, co szczególnie obserwować można u osób neurastenicznych. Znaczne polepszenie przynoszą usunięcie pierzyn, otwarte okna w sypialni, lekko strawny chleb na wieczerzę, chłodne zmywania ciała octem, chłodne okłady na kark i brzuch, a w dzień kąpiele powietrzne.

Nocny mocz zob. „Mocz nocny."

Nowotwory, narośla, guzy maciczne. Najczęściej zachodzą polipy, zwyrodnienie mięśni macicznych czyli mięśniak (myoma) i rak. Medycyna nie zna dotąd bezpośredniego powodu tworzenia się tych wybujałości, teorye są pod tym względem bardzo różne. Dla nas wystarczy przekonanie, że narośla takie nie tworzą się nigdy u ludzi, mających zdrowe soki i dokładną przemianę materyi. Kto utrzymuje zewnątrz i wewnątrz ciało w czystości, kto nie ma brzydkich, szkodliwych nawyknień, jak używanie alkoholu, manii picia dużo i mocnej kawy, zjadania wielkich porcyi mięsa, unikania świeżego powietrza, kto się nie oddaje lenistwu, nie nosi ciasnego, nieprzepuszczalnego odzienia, ten może patrzeć spokojnie w przyszłość, nie obawiając się o raka itp. Niebezpieczeństwo takie grozi także osobom, pochodzącym z rodziców zmarłych na raka, gdyż choroba ta bywa często dziedziczną. Takie osoby mają jednakże widoki uniknięcia tej choroby, jeśli wiedząc, co im grozi, liczą się z tem niebezpieczeństwem, żyją oględnie i rozsądnie, stosując się ściśle do przepisów hygieny; przeciwnie zaś łatwo mogą dostać raka lub tp., gdy żyją nieoględnie i przewrotnym sposobem życia podniecają chorobowe skłonności. Mniej niebezpieczne narośla jak zwyrodnienie mięśni, mięśniak, włókniak (fibroid) i polipy nie są jednakże dziedzicznymi. (Zobacz fig. 253).

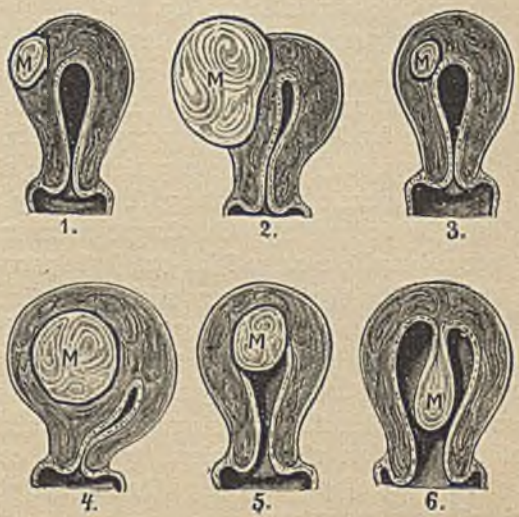


Fig. 253. Nowotwory maciczne (Myoma), oznaczone zawsze literą M.

Na pociechę trzeba nam jeszcze dodać, że nie zdarza się np. ażeby wszystkie córki matki zmarłej na raka uległy tej chorobie. Jeśli się zdarzy jednakże u takiej kobiety guz, nowotwór lub tp. u macicy, trzeba

go leczyć odpowiednio do jakości. Sposoby leczenia podajemy pod odnośnemi literami. Jeśli leczenie nie odnosi pożądanego skutku, cierpienie się wzmaga, wyrznięcie większego nowotworu jest jedynym ratunkiem, co przedłużyło już życie wielu kobietom o mnogie lata. Kobiety bardzo wynędzniałe, słabe, nie są w stanie takiej operacyi przetrzymać — albo umierają po niej lub też cierpią stale na wielkie osłabienie. Trzeba więc dokładnie zbadać, w których wypadkach można operować lub też powiedzieć „za późno."

Nudności, mdłości. Wyraz ten oznacza wstręt do jedzenia i picia, który się objawia zazwyczaj przy złem trawieniu, przesycie żołądka, przy nerwowych podrażnieniach itp.

Przypuszczają, iż stan ten wytwarza nerw płucno-żołądkowy tak zwany „Vagus." Jest to stan chorobliwy, ale tak samo może być instynktownie uzasadniony; gdy się pokaże, nie stłumiajmy go, gdyż jest on zawsze sygnałem, środkiem ostrzegawczym i leczniczym. Wstręt do niektórych potraw, powodujący nawet wymioty, gdy się do nich zmuszamy, jest często fizyologicznie uzasadniony, tj. z odrazy do niektórych potraw powstaje niemożliwość trawienia ich. Często potrawa naprowadza na rozmaite kombinacye i myśli, z czego i jak ona jest sporządzaną i to także jest powodem wstrętu. Zdarza się to przy szpinaku, którego wiele osób nie znosi. Czasami da się ten wstręt pokonać; u słabowitych i nerwowych jednakże nie mogą te podrażnienia iść w porównanie z ważnością przedmiotu. Pozwólmy zatem unikać im wszystkiego, co wstrętne, a przedewszystkiem nie zmuszajmy dzieci. „Przebieranie" w jedzeniu jest chorobliwą oznaką; kto bowiem zdrów, nie przebiera, tylko je, co dadzą. Zamiast się skarżyć, badajmy lepiej powody tego braku apetytu i wyleczmy z nadmiernego cierpienia nerwowego.

W wielu domach uważają wstręt do mięsa jako zbrodnię, tak jakby każdy mięso jeść m u s i a ł, a najwięcej dzieci karzą za to niesłusznie. T o b y ć n i e p o w i n n o; spożywanie mięsa powinno być raczej uważane jako złe niż dobre; przynosi bowiem ze sobą więcej chorób na świat. Szczęśliwy ten, komu organizm zawczasu wskaże, co ma do odrzucenia lub do wyboru.

O

Obawa przestrzeni (Agoraphobia). Jest to objaw pewnej choroby nerwowej, która cierpiących na nią bardzo gnębi i nęka. Polega ona rzeczywiście na uczuciu obawy i niezdolności przejścia jakiejś przestrzeni (placu!) bez drugiej osoby, a występuje u osób osłabionych, które przez długi czas żyły w troskach, często zbytnio się trudząc i wreszcie zwątpiły zupełnie o własnych siłach. Ogólne wzmacnianie sił, przychylne wrażenia umysłowe i przyjazne towarzystwo może szybko doprowadzić stan taki do wyleczenia i obudzić w chorym dawne zaufanie w swe siły.

Obłęd czyli szał wielkości. Objawia się przez wzrastające zwolna przecenianie siebie i swych sił, przez wiarę w jakieś nadzwyczajne posłannictwo, przez spotęgowane bezkrytyczne poczucie swych zdolności, połączone zwykle z niezadowoleniem i rozdrażnieniem. Po bezsensownych ideach o swem znaczeniu następuje napad gwałtownego szaleństwa albo zniedołężnienie umysłowe. Ludzie nerwowi, skłonni do przesady, niezadowoleni z swych warunków bytu, cierpią często do pewnego stopnia na szał wielkości, lecz otoczenie ich nie dostrzega tego. — Jak wyleczyć takich ludzi? Trzeba ich wyrwać ze zwykłego otoczenia, dać im sposobność poruszania się dużo na świeżem powietrzu, wspinania się na góry w wesołem towarzystwie, używania odpowiednich kąpieli — przytem powinni zachować łagodzącą dyetę i uregulować stolec. Jeśli się nie przystaje na pomysły chorego i zwraca jego myśli ciągle na coś innego, osięgnie się często wprost zdumiewające skutki; chory staje się skromnym, normalnym człowiekiem jak inni ludzie dlatego tylko, że nauczył się znowu pocić, jak się należy trawić i zaniechał szkodliwych nawyknień. Gdyby w każdej rodzinie, gdzie się taka choroba rozwija, znalazł się ktoś baczny, rozsądny i zabrał się zawczasu energicznie do rzeczy, ileż to nieszczęść możnaby uniknąć!

Obłęd wywiadowczy (szperaczka, pytaczka). Zapadają na niego osoby nerwowe płci męskiej i żeńskiej. Osoby takie prześladuje mania rozważania w nieskończoność nad lada drobnostką, myśl taka lub owaka nie chce odstąpić. Częstym powodem takiego obłędu są tajne wyrzuty sumienia, nerwowe rozdrażnienie, umysłowe przepracowanie, zboczenia płciowe. Dlatego w takich wypadkach pomaga pogodzenie się z swym losem, okazane spółczucie swych blizkich, serdeczne słowo, perswazya, nużąca, fizyczna praca, rozrywki i ogólne wzmocnienie przez odpowiednią kuracyę. Chory sam powinien nad sobą pracować, wyrobić siłę woli, przełamać chorobliwą skłonność i przywrócić równowagę duszy. U kobiet zdarza się taka dobra chęć rzadko, dlatego otoczenie ich, rodzina powinna ją rozbudzić.

Obłąkanie, szał, choroby umysłowe. Przyczyną obłąkania może być używanie alkoholu, wielkie zmartwienie, wrodzone nienormalności systemu nerwowego, zboczenia płciowe, zaburzenia w przemianie materyi i inne dotąd niewyjaśnione powody. Po śmierci nie zawsze można stwierdzić u obłąkanych zmiany masy mózgowej. Obłąkanie przygotowuje się nieraz lata całe w organizmie, a otaczający chorego nie umieją sobie wytłomaczyć jego rażących czynów i stanu, aż nareszcie pewnego dnia wybuch waryacyi objaśni wszystko. Z pomiędzy wszystkich bardzo licznych rodzai obłąkania wyszczególniamy tylko cztery grupy, pod które dadzą się podporządkować wszelkie choroby umysłowe: 1. zaduma, melancholia, prowadząca czasami do samobójstwa, zdarza się bardzo często u kobiet i jest trudną do wyleczenia. 2. szał, szaleństwo połączone z obłędem wielkości, ze spotęgowanem życiem płciowem, z chęcią czynu. Szał wybucha gwałtownie, siły szaleńca są ogromne

a zarozumiałość również. Leczenie szału sprawia bardzo dużo trudności. 3. Obłąkanie czyli waryacya polega na urojeniach (Idée fixe), dziecinnej wesołości lub złośliwym podstępie; 4. Zniedołężnienie umysłowe objawia się przez głupotę, brak odporności, tępość pojęcia; powodem zaś tychże jest zanik, rozmiękczenie i zwyrodnienie mózgu. U wszystkich prawie umysłowo chorych znajdujemy objawy mieszane tej lub owej grupy.

Leczenie. Chorego na umyśle nie można leczyć w domu, gdyż potrzebuje ciągłego dozoru i bardzo umiejętnego, doświadczonego pielęgnowania. Niebezpiecznych waryatów trzeba oddać bezwarunkowo do zakładu dla obłąkanych. Zakłady te niestety nie odpowiadają jeszcze wymaganiom czasu, naturalne czynniki lecznicze nie są w nich dostatecznie uwzględnione a pielęgnowanie nieszczęśliwych chorych polega więcej na odosobnieniu ich, zamknięciu, aniżeli na rzeczywistem leczeniu. Nie wszyscy wiedzą jeszcze o tem, że waryatów można uspokoić, wzmocnić wodą i odpowiednią dyetą, choć niejeden przykład w prywatnej praktyce wykazał, że przez wpływ na przemianę materyi, przez usunięcie samotrucizn nastąpiło polepszenie, a nawet zupełnie niespodziane wyleczenie. Nigdy nie można wiedzieć, co się właściwie dzieje w mózgu waryata, nie trzeba więc uważać go jako nieuleczalnego, nie wypróbowawszy poprzednio wytrwale naszego sposobu leczenia — nie szczędźmy zatem ofiar, ażeby takie leczenie umożliwić. Niejedna próba została uwieńczoną pomyślnym skutkiem! Sposoby leczenia powinny być zastosowane do całej konstytucyi chorego, do jego poprzedniego życia, do chorób chronicznych, które przeszedł, ostatecznie do objawów choroby umysłowej. Leczenie waryatów jest bardzo, bardzo trudnem i mozolnem zadaniem — w jednych wypadkach działać trzeba uspokajająco i odprowadzająco, w innych podbudzająco i wzmacniająco, jeszcze innych chorych trzeba budzić, budować duchowo — wychowywać. Bez dzielnych lekarzy, odpowiednio urządzonych zakładów, dobrych dozorców i pielęgnarek nie można się spodziewać postępów w szerszym zakresie. Oby każdy z nas na swój sposób przyłożył swą cegiełkę do wspólnego dzieła, oby domy waryatów itp. zakłady w przyszłości miały podstawę fizykalno-dyetetyczną.

Obleniec (Fadenwurm). W krajach gorących żyje robak, który się dostaje pod skórę człowieka i powoduje przez to ropiejące guzy. Z wielką ostrożnością trzeba tego robaka wyciągnąć.

Obłęd opilczy (Delirium tremens). Chroniczne zatrucie alkoholem, które najsilniej atakują mózg i rdzeń pacierzowy, objawia się wreszcie jako „obłęd drżący.“ Ogromna obawa, rozmaite przewidzenia waryackie, bezsenność i niepokój, a także śmierć wskutek wyczerpania sił są oznakami tej okropnej choroby. Takie napady powtarzają się coraz częściej, jeżeli chory się nie leczy. Zupełne wstrzymanie się od alkoholu — wśród rozmaitych okoliczności zwolna przestawać pić — łagodne leczenie wodą, dobrze przystosowana dyeta, lekka praca w ogrodzie, albo gimnastyka,

OBJAŚNIENIA

do tablicy 15

Tablica 15

Rhyan'a wzmacniacz mięśni można przymocować do każdej wolnej ściany lub do drzwi. Składa się z dwóch połówek, dowolnie się przeciągających, żelaznego haka i kółek i rozciągających się linek gumowych. Przez pociągnienia w rozmaitym kierunku możemy wszystkie części mięśni wprawić w ruch; a mianowicie: przy słabo rozwiniętej klatce piersiowej trzeba wykonywać ćwiczenie czwarte; przez co wzmacniają się mięśnie piersiowe tak, iż pierś wązka zamienia się powoli w szeroką. Zgięcia ramion wzmacnia ćwiczenie drugie, a rozciąganie ramion pierwsze.

Kobiety niedokrwiste, słabe na serce, na płuca, mające wiotkie mięśnie, powinny ćwiczyć tym aparatem codziennie 15 do 30 minut; każde ćwiczenie 10 do 20 razy uważnie wykonywać; tę działalność fizyczną możliwie także połączyć z kąpielą powietrzną, to jest ćwiczenia odbywać w stanie obnażonym. Wtenczas też skutki są u młodych i starych znakomite. Podobny przyrząd kosztuje 20 mk. i dostać go można w sklepach wskazanych przy końcu ego dzieła.

Ćwiczenia
za pomocą
wzmacniacza
mięśni.

prowadzą szybko do wyzdrowienia; to jednak da się osiągnąć tylko w zakładach leczniczych, gdzie są odpowiednie do tego urządzenia. Istniejące miejsca lecznicze dla pijaków, mają wprawdzie także dobre wyniki, ponieważ główną rolę odgrywa tu dozór i wpływ psychiczny na chorych; nie mają one jednak takich wyników, jakie byłyby możliwe. (Zob. tablicę 6, „Cztery obrazki z życia pijaka.“) Zobacz także „Delirye.“

Obłożony język zobacz „Osad na języku.“

Obmywanie. Należy je kazać wykonywać drugiej osobie, stojąc lub w razie wielkiej niemocy, leżąc w łóżku. Fig. 254 przedstawia nam sposób wykonania go, a również tablica 21 „Zastosowania wody.“ Rozróżnia się obmywania częściowe i całkowite. Przedstawiają one najłagodniejsze użycie wody, działają zawsze orzeźwiająco, nie zużywając wiele sił i nie odciągając zbytnio ciepła, a stają się przy pielęgnowaniu chorych niezbędnemi. Kto posiada suchą, nienawykłą do wody skórę, niechaj rozpocznie obmywaniami o mniejwięcej 22° do 18° C. Zachęcą go do używania niezadługo silniej działających zastosowań. U chorych na gorączkę należy czynić je kilka razy dziennie, aby ciepło odprowadzać. Ciepłotę może tylko lekarz oznaczać wedle stanu chorego a także czy po obmyciu silnie trzeć lub też łagodnie osuszać, albo też mokro przykryć należy.

Fig. 254. Obmywanie.

Obójniak zobacz „Dwupłciowiec.“

Obrażenia. W artykule „Leczenie ran“ mówiliśmy już, jak postępować w razie okaleczenia. Tutaj wspominamy jeszcze, co czynić w przypadkach małych, z którymi tak często ma się do czynienia.

Przy zarznięciu nożem np. należy ranę przedewszystkiem wymyć, puszczając na nią silny prąd wody. Przez to znajdujące się cząsteczki kurzu itp. zostaną usunięte i zapobiega się zapaleniu. Przed owinięciem należy ranę ściągnąć. Wkrótce też uczuje się ulgę i krew przestanie sączyć

Pierwsze, s u c h e owinięcie należy przetrzymać mniejwięcej 24 godzin i dopiero na drugi dzień ostrożnie zmienić, przyczem nie potrzeba rany zmywać. Tak postępując, rana wkrótce się zupełnie zagoi.

Podobnie postępuje się w przypadkach zażgnięcia się igłą, nożyczkami lub gwoździem. Rany takie zazwyczaj więcej krwawią, gdyż sięgają znacznie głębiej. Staraniem też naszem będzie przedewszystkiem zmniejszyć ból, stosując wilgotny, zimny kompres i często go zmieniając, który przy większem krwawieniu należy dobrze ściągnąć.

Większe cierpienia powodują o b c e n a l e c i a ł o ś c i, które często i kurz ze sobą wprowadzają. Jeśli ich wczas nie usuniemy, nastąpi wkrótce zapalenie które przechodzi w stan ropienia, i zależnie od usadowienia się obcego ciała odczuwamy silne bóle. Przy rąbaniu drwa nierzadko dostaną się za skórę lub paznokcie cząsteczki drzewa, które przy nieumiejętnem wyciąganiu się ukruszą i mała, nieuchwytna cząstka pozostaje w ciele. Aby tego uniknąć, wskazujemy na wspomniane już pod „Apteczką domową“ szczypczyki, które należy tutaj użyć. Mocno schwyciwszy wystający koniec wiora szczypcami, nie chwiejąc, lecz krótkiem szarpnięciem należy wyciągnąć. Następnie 10-minutową kąpielą o mniejwięcej 24° C. uśmierzyć ból, poczem uczynić wilgotne owinięcie z gorącem otuleniem.

Jeśli drzazga lub tp. zbyt głęboko wcisnęła się pod paznokieć, tak że końca nie można uchwycić, należy paznokieć ostrożnie i zgrabnie obciąć. Lżejsze przypadki może gospodyni sama załatwić; cięższe zaś, zależne od położenia obcego ciała, zbyt grubej skórki wierzchniej itp. wymagają doświadczonej ręki lekarza.

Tego rodzaju obrażenia, jeśli dotyczą tak delikatnego organu jak oko, mają poważniejsze znaczenie.

Obrzezanie. Wiele kobiet nie wie, co to wogóle znaczy; mimo to ma ono dla familii żydowskich wielkie znaczenie. Obrzezanie jest zwyczajem starożytnym przez Żydów i Turków do naszych czasów zachowanym. Polega ono na skróceniu napletka przy prąciu męskim dla uniknięcia osadzania się zaraźliwych materyi. Natura przeznaczyła napletek dla ochrony znajdującej się pod nim czułej żołędzi, człowiek jednak chcąc „poprawiać“, usuwa ją. Ludzie mający zamiłowanie do czystości, dbający o czystość ciała i ubioru nie potrzebują przedsiębrać specyalnych środków ostrożności przeciw zapaleniu się napletka. Ze stanowiska wychowawczego fałszywem jest pouczanie chłopców o specyalnem utrzymywaniu napletka w czystości, gdyż wzbudza sztucznie popęd płciowy i prowadzi do samopłcenia. Lepiej jest wzbudzać w chłopcach zamiłowanie do utrzymywania ciała w czystości wogóle, a uniknie się możliwych niebezpieczeństw.

Ponieważ i w z g l ę d e m s y n ó w winny matki posiadać znajomość rzeczy i zasady wychowania, dlatego podajemy tę krótką wzmiankę.

Ochrypłość zobacz „Chrypka.“

Oczy szklane. Jeśli wskutek zranienia lub choroby utraci ktoś oko i cała twarz jest przez to zeszpecona, niechaj każe sobie wprawić oko

sztuczne, szklane. Metoda Bonneta umożliwia uratowanie mięśni ocznych, przez co oko sztuczne porusza się tak jak naturalne. Wada szpecąca zostaje zupełnie usunięta, niewtajemniczeni nie są w stanie jej rozpoznać. Pacyent nauczy się wkrótce wyjmować oko i czyścić je.

Odbijanie. Przy przemianie pokarmów w żołądku tworzą się zawsze mniej lub więcej obficie gazy i to przy niektórych potrawach bardziej jak u innych. Gazy te uchodzą w okolicę mniejszego oporu, a więc najkrótszą drogą: przewodem pokarmowym i ustami. Im niedoskonalszą jest czynność trawienia, tem więcej wywiązuje się gazów, czyli tem bardziej im słabszym i niezdolnym do czynu jest żołądek, a także im trudniej strawne są pokarmy, które spożyto. Ale nie tylko cierpienia żołądkowe są przyczyną częstego wydobywania się gazów. Powodują je także choroby nerwowe. Odbijanie może nawet stać się bolesnem i wyczerpującem. W takim razie, t. j. przy nerwowych cierpieniach żołądkowych są owe gazy bezwonne i bez smaku, a niekiedy niewyczerpane.

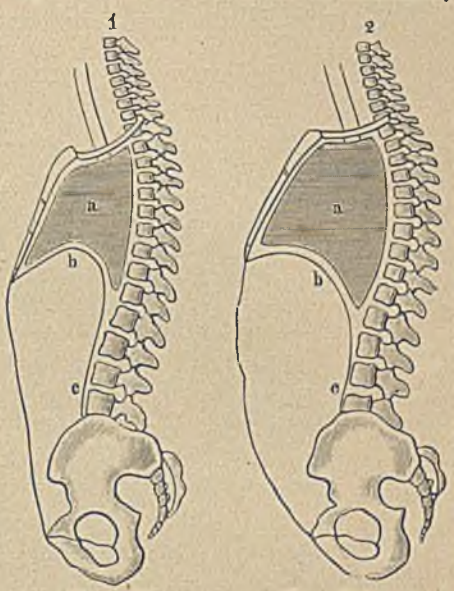


Fig. 255. Fig. 256.

Objętość jamy piersiowej i brzusznej po dokonanym wydechu wdechnięciu

a Płuca. *b* Przepona. *c* Najniższe miejsce przytwierdzenia przepony. Według Rankego.

Leczenie. Zmiana odżywiania i zabiegi podniecające trawienie zmniejszają natychmiast pochodzące z cierpienia żołądkowego gazy. Unikać należy wszelkich wzdymających, fermentujących, kwaśnych, słodkich i tłustych potraw. Odpowiednio do stanu dawać gorące okłady na żołądek lub nocą małe okłady zimne, dalej węglanowe kąpiele całkowite lub półkąpiele z polewaniem grzbietu; codziennie stosować mięsienie tułowia i plec itp. Wszystko to jest bardzo skuteczne

Nie można określać leczenia, któreby stosowało się do wszystkich cierpiących na tworzenie się gazów, gdyż przyczyny i objawy poboczne są nazbyt różne. Picie łykami bardzo zimnej wody, połykanie kawałków lodu, korzennych karmelków itp. przytłumiają na czas niejakiś nadmierne tworzenie się gazów u osób nerwowych.

Odbytnicy choroby zobacz „Choroby odbytnicy.“

Odcisk zobacz „Nagniotek.“

Oddechowa gimnastyka zobacz „Gimnastyka oddechowa.“

Oddechowe dolegliwości zobacz „Dolegliwości oddechowe.“

Oddychanie nosem. Jest to środek ochronny dla organów szyi i płuc, ponieważ powietrze przechodząc przez nos ogrzewa się i pozostawia wszelkie nieczystości na błonie śluzowej nosa, która pokryta jest delikatnymi włoskami i te właśnie chwytają wszystek pył. Choroby gardła, a nawet samych płuc są podtrzymywane oddychaniem przez usta. U dzieci należy pilnować, aby oddychały tylko nosem, a jeżeli mają w tem jakie trudności, trzeba je zaraz poddać obserwacyi lekarskiej.

Oddychanie uciążliwe zobacz „Dyspnoea."

Oddychanie, złe. Już w czwartym i piątym rozdziale zaznaczyliśmy,

Fig. 257. Pierwszy ruch Sylwestrowego ćwiczenia oddechowego.

jak mało ludzi poprawnie oddycha i jak owa rzeczywistość nie do uwierzenia powstała częścią jednostronną czynnością mięśni ciała, częścią zaś nerwowością, przyrodzoną słabością płuc, a u kobiet przedewszystkiem obcisłem odzieniem. Rozróżniamy oddychanie „powierzchowne" i „głębokie", albo też: 1. Oddychanie obojczykiem, 2. żebrami czyli bokami i 3. przeponą.

Uwzględnianie jednego rodzaju oddychania jest błędnem, gdyż tylko unoszeniem i rozszerzaniem całej klatki piersiowej osięgamy pełny oddech, t. zn. zupełne napełnienie płuc powietrzem. Kto do mówienia lub śpiewu potrzebuje więcej powietrza, musi używać tak obojczyka jak i przepony, aby wydobywać z siebie głos bez przeszkody. Przy uwzględnianiu obojczykowego oddychania nie wystarczy swym tchem mimo wszelkich wysiłków. Oprócz tego oddychanie obojczykowe jest widoczne i brzydkie, a wpływa na mięśnie szyjne, które znowu oddziałują na krtań.

Przy kurczowem, utrudnionem oddychaniu, jak przy astmie, wypoceniach itd. wchodzą mięśnie szyjne w ruch, aby silniejszem uniesieniem górnej części klatki piersiowej wciągnąć więcej powietrza, gdyż chora część narządu nie może się rozciągnąć. Przy prawidłowem oddychaniu muszą jednak owe pomocnicze mięśnie pozostać w spokoju. Tak samo niedostatecznem jest oddychanie żebrami z zaniedbaniem przepony. Gdy rodzaj żeński dozwala zaniknąć owemu najważniejszemu i najsilniejszemu mięśniowi oddechowemu, to nie jest to czasem skłonnością płci, lecz skutkiem nieszczęsnego gorsetu i za ciasnych pasków. Ciężko pra-

Fig. 258. Drugi ruch Sylwestrowego ćwiczenia oddechowego.

cujące kobiety i wolne od owego ucisku oddychają przeponą nawet mimowolnie. Figury 255 i 256 przedstawiają znakomicie prawidłowe oddychanie z unoszeniem i rozszerzaniem całej klatki piersiowej bez uwzględniania jakiejkolwiek części. Widzimy tam przy wdychaniu kość pacierzową bardziej wygiętą, jak przy wydychaniu, objętość piersi rozszerzoną i wydłużoną, obojczyk wzniesiony, przeponę spłaszczoną, gdy tymczasem przy wydychaniu jest bardziej wygiętą, zostawiając jelitom więcej miejsca, przepona brzuszna zaś wygięta naprzód, a jelita wytłoczone naciskiem przepony ku przodowi. Przy wydychaniu wpada powłoka brzuszna znowu z powrotem. Tak powinni wszyscy ludzie oddychać!

Jeszcze raz wskazujemy na Koflera metodę leczenia wszystkich słabowitych na piersi i niedokrwistych. (Zob. „Gimnastyka oddechowa“).

Wspomnieć należy jeszcze, że tylko nosem winniśmy oddychać, a nie ustami i że mięśnie oddechowe oddziałują wprost na mięśnie krtani, czem tłómaczy się znaczenie oddychania dla śpiewu.

Oddychanie sztuczne zastosowują w wypadkach, w których życie zdaje się zanikło, ale jeszcze istnieje możliwość przywrócenia życia i przytomności odpowiedniem podrażnieniem. Sztuczne oddychanie zastosowuje się u topielców, uduszonych lub z innych powodów bezprzytomnych osób. Polega ono na sztucznem rozszerzaniu i ścieśnianiu jamy brzusznej oddziałującym z zewnątrz naciskiem, a dalej w nacisku, wykonywanym na przeponę i serce. W pierwszym przypadku rozciąga się bezprzytomnego na ziemi, klęka w głowach, chwyta poniżej łokcia i składa

Fig. 259. Zabiegi w celu ożywienia uległej nieszczęśliwemu wypadkowi. (Masaż serca).

oba ramiona silnym a szybkim ruchem ponad głową (rozszerzenie klatki piersiowej!) Potem opuszcza się je znowu i przyciska do obu boków piersi, przez co klatka piersiowa się zwęża (wydechanie!) (Zob. fig. 257 i 258).

Ćwiczenia te zowią się Sylwestrowemi i wymagają wiele siły i wytrwałości. Pod plecy należy włożyć jakąś podkładkę, aby podnieść klatkę piersiową.

Łatwiej daje się wykonywać wałkowanie nieprzytomnych z jednego boku na drugi, przyczem także następuje nacisk na klatkę piersiową, ale trzeba w tem mieć wprawę.

Pośrednie mięsienie serca. Oddziałuje się na przeponę, a także na serce, jeżeli obydwoma dłoniami posuwa się jelita na lewo ku górze, a potem nagle puszcza. Przez to serce zostaje posuwane do góry i na dół, a klatka piersiowa unoszeniem przepony zwężaną i ponagłem puszczeniu rozszerzaną. (Zobacz fig. 259).

Jeśli tylko choćby iskra życia tkwi w człowieku, muszą takie pobudki przywrócić oddychanie i bicie serca. U dzieci uległych nieszczęściu mogą kobiety zastosować tę „pierwszą pomoc w nieszczęśliwych wypadkach."

Odleżenie (Decubitus). Rozumiemy przez to okaleczenie i zapalenie tych miejsc ciała ciężko chorych, które długiem leżeniem doznają ciągłego nacisku. Gdy obieg krwi jest dobrym, a skóra przekrwiona, wtedy następuje niekiedy pewne bolesne znużenie z długiego leżenia, ale nigdy okaleczenie. Wśród ogólnego zepsucia soków, przy niedostatecznem odżywianiu okazują się wnet niebieskawe plamy, które nagle tracą naskórek (epidermis) i okazują mało skłonności do wyleczenia.

L e c z e n i e. Zmiana położenia chorego jest pierwszem, co uczynić trzeba, aby nadwerężone miejsce pozostało bez ucisku. Jeśli tego nie można dokonać, należy postarać się o poduszki powietrzne, które utworzą próżną przestrzeń, a w tę układa się bolącą część ciała tak, by jej nic nie uciskało. Także zwiniętemi chustkami można coś podobnego osięgnąć.

Przedewszystkiem zapobiegać trzeba jednak temu, aby się rany takie wcale nie tworzyły. Skoro tylko powstanie palenie krzyża i wystających kości, należy przedsięwziąć natychmiast chłodne okłady, zmieniane co dwie godziny. Także c a ł k o w i t y c h omywań o 30° do 24° C. nie należy zaniedbać. Wtedy też po codziennem zmienianiu położenia odleżenie nie będzie mogło nastąpić. Także lekkie m i ę s i e n i e p o c i ą g a n e jest bardzo łagodzącym środkiem do odnawiania przekrwienia skóry. U beznadziejnie chorych jest czasem jednak wszystko bezskuteczne. Oprócz okładów należy im przykładać jeszcze płatki natarte lanoliną, aby zmieniać zastosowanie i tworzyć tem nowe podrażnienia. W szpitalach, gdzie to tak mało leczą wodą i gdzie brak starannej pielęgnacyi osobistej, dostają wyniszczeni chorzy rany, które powodują często wielkie boleści.

Odmrożenie zobacz „Zmarznięcie."

Odra (Masern). Tablica 16 przedstawia nam rozpoczynającą się odrę. Jest to zaraźliwa, bardzo częsta choroba wieku dziecięcego, rozpoczynająca się zapaleniem dróg oddechowych i oczu. Fig. 191 przedstawia nam linię krzywą gorączki, zachowanie się i trwanie jej przy odrze. Czas zwiastunów wynosi zwykle 4—5 dni, potem występuje wysypka, naprzód na twarzy, na grzbiecie i na brzuchu. Skóra wygląda plamisto, światłowstręt i bóle szyi są często bardzo znaczne i tem odra różni się od szkarlatyny. Po sześciu lub ośmiu dniach znika wysypka i skóra łuszczy się w postaci delikatnych łuseczek, w przeciwieństwie do szkarlatyny, przy której dzieci często wielkie płaty skóry odrywają. Ciężkie przypadki przebiegają, przed ukazaniem się całkowitej wysypki, z bardzo wysoką gorączką, równocześnie także z krupem lub zapaleniem płuc, a pozostawiają po sobie choroby uszu i gruczołów. W ogólności jednak należy odra do chorób łagodnych i przebiega, zwłaszcza przy należytej opiece, bardzo dobrze.

Leczenie. Przed ukazaniem się wysypki przestrzegać ścisłej dyety, robić owijania tułowia i dopóki niema gorączki, robić gorącą kąpiel, następnie przy wielkiem rozpaleniu robić półgodzinne całkowite owijania, od 25°—30° C., albo przynajmniej chłodne zawijania brzucha, letnie okłady na oczy; okna mieć otwarte, nawet przy zimnem powietrzu. Podawać choremu częściej wodę z cytryną do picia, do jedzenia świeże jabłka, na żądanie świeżą, zieloną sałatę z oliwą i sokiem cytrynowym, zupy korzonkowe, a nie dawać wcale sycących potraw mącznych. Skoro zacznie się łuszczenie, robić codziennie kąpiele połowiczne o 35° C., z chłodniejszemi polewaniami grzbietu, a przy zaburzeniach jelitowych, biegunce albo zaparciu stolca, leczyć należy odpowiednio te przypadłości.

Fig. 200. Okład brzuszny.
Rozwinięta okrywka wełniana, z leżącą na niej rozwiniętą nakładką z surowego jedwabiu. Tasiemki są przyszyte do płata wełnianego.

Odruch (refleks). Ruch, który przechodzi wskutek działania pewnej podniety z jednych dróg nerwowych na drugie, nazywamy odruchem. Tu należy kichanie, kaszel, śmiech przy pewnych wrażeniach lub uczuciach i wiele innych. Hysterya obfituje w chorobliwe refleksy, a więc w kurcze, drgawki, w liczne inne zaburzenia ciała, po największej części przemijającej natury, które występują po najrozmaitszych zewnętrznych podnietach i często opierają się wszelkim wpływom i zabiegom. Do objawów odruchowych należy też dzwonienie zębami na zimnie i płacz przy wzruszeniach umysłowych.

Odtłuszczenie. Im więcej otyłość chorobowa się rozpowszechnia, tem więcej powstaje „kuracyi odtłuszczających.“ Prócz wód mineralnych w Karlsbadzie i Marienbadzie, ostatnimi czasy „sucha kuracya Oertla“ najwięcej weszła w użycie. Prócz tego znaną jest metoda Ebsteina i Bantinga. Mają one zastosowania nie tylko w skutkach błogie, ale dające się także uzasadnić. My przekładamy jednakże metodę fizykalno-dyetetyczną, kombinowane zastosowania, opierające się na skutecznej dyecie, ściąganiu niezdrowych soków przez poty przy systematycznie zaprowadzonym ruchu, oraz przyspieszeniu przemiany materyi. Na temat „Otyłość“ podajemy dokładniejszy sposób leczenia.

Odumarcie. Chore tkanki, wykluczone z obiegu krwi, podlegają odumarciu. Rzeczona część ciała zmienia swą barwę, bywa zimną i bez czucia; rozkłada się, gnije i wydaje brzydką woń. Jeśli organizm jest zdrowym i silnym, odrzuca odumarte ciało tworząc linię graniczną, która podlega zapaleniu. U ludzi słabowitych i staruszków podobny rozkład tkanek powoduje często śmierć. Odumarcie pewnych części ciała następuje również wykluczonym dopływem krwi przy ciężkich zranieniach, miano-

wicie przy zmiażdżeniu, zastarzałych ropiących ranach, również jako oznaka starości; tak samo cyrkulacya zostaje usuwaną przy zatkaniu się arteryi lub przez zbyt długie noszenie ściągniętych opasek. Rozróżnia się ciepłe i zimne odumarcia, zależne od występującej gorączki.

Sposób leczenia. Jeśli wodolecznictwo przywróci cyrkulacyę, wówczas unika się odumarcia. Jeśli mimo to już nastąpiło dzięki innym sprzyjającym okolicznościom, należy użyć ścisłych owinięć w celu wywołania potów, dalej mięsienia, wzmacniających organizm półłaźni i zlewania pleców, odżywiać się potrawami zawierającemi dodatnie składniki krwi jak: owoc, mleko i zioła. Równocześnie należy czynić starania by uniemożliwić trujący wpływ w o d u m a r ł e j części na ciało zdrowe przez nasypywanie proszku drewnianego węgla, zmywanie nadmanganianem potasowym lub odłączeniem od zdrowego organizmu zapomocą operacyi; o tem wszystkiem winien lekarz decydować, a domownicy mają obowiązek zarządzić środki pomocy chwilowej.

Odwłosienie. Często rosną włosy tam, gdzie ich nie potrzeba; szczególniej szpecą kobiety na twarzy, ramionach itp. Usunięcie tych włosków przez wyrywanie ich razem z korzeniem byłoby radykalnem, ale bolesnem, zmudnem i w następstwie mogłoby spowodować małe zapalenia. Lepiej jest, pozostawić je tak jak są, i jeśli w poszczególnych wypadkach rażąco oddziałują, usuwać je przy okazyi zapomocą poszczególnych środków odwłosienia (depilatorium). Dostać można w aptekach takiego środka, składającego się z wapna i siarkowodoru. Nałożyć trzeba sporą warstwę tego środka na odnośne miejsce, a po pięciu minutach zmywa się znów gorącą wodą; włoski znikają i można się pokazać w towarzystwie lub na balu. Cebulki włosowe jednakże pozostają i stąd włoski po kilku dniach odrastają na nowo.

Odzięblizna. Jeśli którybądź członek ciała ludzkiego jest wystawiony na długie, ostre zimno, na mróz, następuje porażenie naczyń krwionośnych w skórze, woda ze skóry ustępuje, członek puchnie, czerwieni się, pali, świerzbi, mówimy: to odzięblizna. Odzięblizna znika latem sama przez się i wraca zimą. Można jej ł a t w o z a p o b i e d z przez ciepłe ubranie, najlepiej zaś przez dobry obieg krwi, starając się o ruch mięśni, szybkie, dobre działanie skóry i dokładne trawienie. Odziębnięte, nabrzmiałe członki trzeba nacierać śniegiem, robić zimne okłady i unikać gorącej temperatury np. ognia, pary itp. Gdy się zagoją, radzimy lekko masować. Skuteczne są także okłady z ziół, smarowanie klejem stolarskiem itd.

Okłady na brzuch (kompresy). (Zobacz figurę 260). Składają się z mokrej chusty i z szerszego nieco płata flaneli. Jako okład (kompres), składa się je czworograniasto, a jako otulenie owija się około krzyży i brzucha. Jak owijania tułowia, tak samo zakłada się na brzuch okład, który przy wszystkich niedomaganiach jest środkiem znakomicie zapobiegawczym. (Zobacz tablicę 13 „Zawoje i okłady“). Poleca się więc u dzieci i starszych, zanim się dokładnie pozna, jakie są zaburzenia zdrowia, zastosować na noc kompres, który często bardzo szybko usuwa go-

rączkę, zaburzenia w trawieniu, ból głowy, bezsenność, niepokój itp. Mniejszą przykładkę znoszą osoby czułe na zimno lepiej, niż większy okład — ale takowa działa silniej na jelita; okład zaś wywiera wpływ na większą powierzchnię ciała.

Okłady parowe zobacz „Kompresy parowe."

Okulary. Przez okulary rozumiemy szkła szlifowane, które promienia światła w ten sposób skupiają, że wadliwie zbudowanemu oku ułatwiają widzenie. Tak zwane wadliwości łamania się światła źle zbudowanych ócz polegają na tem, że obraz znajdującego się przed okiem przedmiotu nie powstaje w wyraźnie oznaczonem miejscu siatkówki, zawierającej w głębi oka rozgałęzienie nerwów wzrokowych, ale przed lub poza niemi i tak bystry wzrok uniemożliwiają. Szkła okularowe ściągają lub też skupiają promienie światła, albo je znowu rozdzielają, stosownie jak tego wymaga budowa soczewek. Istnieją przeto „soczewki skupiające" (convexes, wypukła płaszczyzna) i „soczewki rozdzielające" (concave, wyżłobiona soczewka).

Ponieważ wadliwości ócz już u młodzieży bardzo się wzmagają, przeto nic w tem dziwnego, że obecnie nieomal połowa ludzkości nosi okulary. Dla wielu ócz są okulary oczywistem dobrodziejstwem, umożliwiając zdolność do pracy; są one mimo to kulami, których konieczność jest wprost pożałowania godną. Wychowując młódź winniśmy się starać, ażeby wszelkie środki pomocnicze okazały się zbytecznemi, przyczem oczy należałoby zachować o tyle dobre, ażeby nawet do późnej starości nie wypowiedziały posłuszeństwa.

Istnieją także jednostki o słabych nerwach, które przez używanie okularów czują się nadwerężone, a często nawet nabawiają się bólu głowy. Takowe muszą wykonywać o ile możności jak najmniej pracy bliskiej oczu (czytanie, szycie), ale w zamian ćwiczyć się w patrzeniu na większe odległości i zawsze pamiętać o przebywaniu na wolnem powietrzu. Przy zachodzącem krótkowidzeniu często można zapomocą stosownego pielęgnowania uzyskać znaczne polepszenie (zobacz „Krótkowzroczność").

Olejek goździkowy. Goździki korzenne zawierają olejek eteryczny, którego używa się do wąchania i wcierania. Będąc środkiem uspokajającym i bezgnilnym działa korzystnie jako wkładka w wypróchniałych zębach.

Olej jako lekarstwo. Już w starożytności używano do leczenia chorób skórnych i innych pewnych olejów. Przy szkarlatynie, lub gdy skóra jest napięta i sucha, bardzo dobrze działa delikatne natarcie olejkiem migdałowym, tak samo przy suchych liszajach, przy Ichtyosis (choroba skórna) itp. Przy takich wcieraniach, kąpiele oliwne są zbyteczne. Bardzo dobrze działa też oliwa w formie wlewek oliwnych i wewnętrznie podawana przy kamieniach żółciowych, ponieważ je częściowo osłania, a częściowo tworzy oślizłe drogi, wskutek czego te nie drażnią tak jelit. W takich przypadkach zażywa się rano naczczo jednę do dwóch łyżek czystej oliwy do jedzenia.

Olej rycynusowy czyli rącznikowy. Zalicza się go do łagodnych środków przeczyszczających, a ponieważ nie drażni jelit, dlatego podaje się go położnicom; nie polecamy go chętnie ani tymże, gdyż mamy inne sposoby prowadzące do celu. (Zobacz część III). Dla osób wrażliwych smak jego sprawia obrzydzenie, tak że mógłby im służyć zarazem za środek wymiotny.

Oliwa. Wyrabiają ją z miąszcu owoców drzewa oliwkowego. Rozróżniamy różne jej gatunki. Nadaje się do wlewek, nacierań w chorobach skórnych itp.

Ołów. Powoduje on ciężkie choroby, jeśli dostanie się do organizmu ludzkiego. Mianowicie drukarze cierpią z powodu napływu drobnego pyłu z ołowianych czcionek. Kobiety powodują zatrucia ołowiem przez używanie różnych, zawierających ołów śminek i środków do barwienia włosów. Powstaje wtenczas tak zwane morzysko ołowiowe i szczególne zmiany dziąsła itd. Usunięcie przyczyn i stosowanie owinięć w celu wywołania potów przywraca normalny stan zdrowia.

Omdlenie objawia się utratą świadomości, czucia i czynności mięśniowej; może powstać przez napływ krwi (hyperaemia), lub przez niedokrwienie (anaemia) mózgu, wskutek jakichś chorób wewnętrznych lub wzruszenia umysłowego. Ponieważ rodzaj żeński jest bardziej uczuciowy i mniej odporny niż męski, dlatego kobiety o wiele częściej ulegają omdleniu niż mężczyźni. Obcisłe ubrania, które powodują zaburzenia w krążeniu soków, a głównie tak szkodliwe sznurówki, prowadzą łatwo do omdlewań. Czas trwania omdlenia, także stopień utraty świadomości, są rozmaite.

L e c z e n i e. Osoby zemdlone, blade, należy ułożyć poziomo, a głowę trochę niżej; u osób zaś zaczerwienionych głowę należy ułożyć wyżej, porozpinać zupełnie ubranie i pootwierać wszystkie okna. Jeżeli stan taki trwa dłużej, to należy robić zimne zlewania okolicy serca, silnie nacierać grzbiet mokremi, zimnemi chustami, rozcierać zaś na ciepło ręce i nogi, skrapiać twarz zimną wodą, a wreszcie można też zrobić gorącą kąpiel. Wzmacnianie systemu nerwowego i hartowanie woli zapobiegają częstym omdleniom.

Onania, marnopłcenie, samienie się, samogwałt. (Przeczytaj „Życie płciowe, rozdział siódmy, części I). Znajomość tego jest szczególnie ważną dla matek, aby umiały uchronić swe dorastające dzieci od nader smutnych błędów. W czasie rozwoju dziecka sprowadza onania jak najgorsze skutki, ponieważ organizm dopiero wzrasta; następnie jest ona tem niebezpieczniejszą, czem słabsze jest indywiduum i bardziej obciążone dziedzicznie. Nadmierne odżywianie, głównie mięsem i używanie alkoholu, wrodzona wrażliwość systemu nerwowego, zbyt ciepłe łoże (pierze!), złe powietrze w sypialni, nierozważne postępowanie małżonków w obecności dzieci, które często o wiele większą na wszystko zwracają uwagę, niżby kto sądził, czytanie romansów, teatr, niemoralne obrazy itp. prowadzą do samowolnych podrażnień organów płciowych i wywołują lu-

bieżne uczucia i myśli. U chłopców prowadzi to do wzwodu prącia (później do wytrysku nasienia), u dziewcząt do zbytniego przekrwienia nerwów.

Częsta „przedwczesna dojrzałość“ dzieci stoi w ścisłym związku z płciową wrażliwością; przez dobre wychowanie jednak można do niej nie dopuścić. Należy wychowywać dziewczęta i chłopców w prawdziwej skromności, przyczem dotykanie się własnych części płciowych przedstawiać im jako coś zakazanego i wstrętnego, w domu dbać o czyste, moralne stosunki.

Z tak prowadzonego domu wychodzą potem niewinni i wstydliwi ludzie! Przy nieuświadomionych jeszcze dzieciach należy na to zwracać uwagę, aby zawsze trzymały ręce na kołdrze i ażeby nigdy nie kładły się spać z pełnym żołądkiem. Czasem zachodzi potrzeba naciągać na nie zamknięte worki z przepuszczającej materyi, aby przeszkodzić bezpośredniemu dotykaniu się części płciowych. Fig. 261 i 262 przedstawiają dwa aparaty, które przypina się dzieciom w jednakowym celu. Mają one jednak swe ujemne strony i dlatego rzadko ich się używa. Nigdy nie należy bić, albo straszyć onanizujących się dzieci, gdyż postępowaniem takiem można wpędzić je w choroby nerwowe. Są to ludzie błądzący, ale nie przestępcy, a często nawet już bardzo chorzy ludzie i dlatego powinno się z nimi postępować poważnie, ale zawsze łagodnie. Stosowania zimnej wody wywołują u rozbudzonych osób podniecenie płciowe; dlatego więc należy tego unikać i szczególnie zapobiegać marznięciu dzieci. Przy zabawie często wcale nie zauważają, że mają zimne nogi; ustawiczne jednak drżenie od zimna wywołuje silny stan podrażnienia w organach płciowych, za którym dzieci następnie w mniejszym albo większym stopniu postępują, przyczem pomagają sobie rękami, kołdrami itp., aby tylko sprowadzić zadowolenie. Znużenie, u wątłych dzieci, dochodzące aż do wycieńczenia, wielka drażliwość, objawiająca się płaczliwością, gniewem i narowami, roztargnienie, niezdolność do pracy skombinowanej, sine półkola pod oczyma, płowa, brzydka barwa twarzy, wreszcie odstraszający wyraz twarzy, do tego jeszcze poogryzane paznokcie, a u dziewcząt często śluzowy wypływ z pochwy lub nawet części płciowe w stanie zapalnym są następstwem tych smutnych wykroczeń przeciw naturze. To wyrównywa się w późniejszych latach tylko przez bardzo hygieniczne i umiarkowane życie, u ludzi wątłych jednak pozostają przez całe życie pewne znamienne oznaki. Przedewszystkiem przenoszą oni dziedzicznie na swych potomków osłabienie płciowe, oznakę dzisiejszej cywilizowanej ludzkości. Bardzo uspokajająco działają ciepłe kąpiele nóg, ciepłe kąpiele nasiadowe o 35° C., trwające 5—10 minut, jednogo-

Fig. 261. Fig. 262.
Aparaty przeciwko onanii
dla chłopców dla dziewcząt.

dzinne przechadzki przed spaniem w spokojnej, zdrowej okolicy, poważne, uszlachetniające opowiadania, które wprawdzie wzruszają, ale nigdy nie podniecają dziecka; gorliwa praca, bez przeciążenia, naprężająca jednak siły ciała i duszy, a nie mniej też sporty, kierowane roztropną ręką.

Niestety, dorośli onaniści, nawet także wśród rodzaju żeńskiego, nie są rzadkością i liczba tych, które szukają u lekarki pociechy i rady nie jest wcale małą. Jeśli osoba taka zrozumie znaczenie swego stanu, wówczas po największej części żal ją ogarnia i obawa przed poważnemi następstwami i robi wtedy ogromne wysiłki woli, aby się uwolnić od tej złej namiętności. Najczęstszemi zjawiskami u osób takich jest katar macicy, bolesna menstruacya, ogólne objawy nerwowe, a nierzadko nerwowe bicie serca itp. Stare onanistki są zwykle niezdolne do małżeństwa; cierpią one bowiem albo na kurcze maciczne, albo są zupełnie obojętne na zbliżenie się męża, a czasem są dla niego nawet przykremi. Przy wytworzeniu się zaś zwiotczenia macicy staje się także i macierzyństwo niemożliwe, ponieważ płody nie zostają donoszone. W innych przypadkach chroniczne zapalenie macicy, z całym zastępem innych dolegliwości jest powodem ustawicznych nienaturalnych podrażnień. Dla pełnych temperamentu młodych dziewcząt jest tak, jak i dla płciowo podnieconych mężczyzn, najlepszym środkiem na to małżeństwo, które jednak powinno dojść do skutku w stosownym czasie.

Obecnie coraz częściej zdarzająca się bezżenność jest niebezpieczną dla mężczyzn i kobiet, gdyż rzuca ich zbyt często w ramiona onanii.

Do jej bezpośredniego zwalczania należy zwracać uwagę, jakie środki zapobiegawcze są godne polecenia dla dzieci, ponieważ te mogą być też zastosowane i u dorosłych. Najlepiej jednak jest, po dokonanem zbadaniu, postępować tylko według przepisu lekarza.

O starszych onanistkach należy jeszcze powiedzieć, iż bardzo często oddają się zupełnie odmiennym formom onanii; starają się one bez współudziału zewnętrznego dojść do niej tylko na drodze umysłowej, a więc przez znaczne nasilenie czyli napięcie nerwów. Nazywa się je także „choremi z urojenia.“ Tym nie można nic pomódz, jeżeli same tego nie chcą. Powinny prowadzić następujący sposób życia: rano wcześnie wstawać, a kłaść się do łóżka tylko przy znacznem zmęczeniu, spać na twardem łożu, a unikać rozgrzewającego pierza, stosować lekką bezalkoholową dyetę, pracować codziennie w ogrodzie, chodzić po górach, nie robić kąpieli nasiadowych, tylko 2—3 razy tygodniowo kąpiele połowiczne, z miernem oziębianiem, robić codziennie zimne zmywania zewnętrznych części płciowych, jeżeli są rozpalone lub są upławy (nie robi się jednak przepłókiwań pochwy!), wykonywać prace zawodowe i domowe, a unikać lektury, podniecającej zmysły (fantazyę). Tego rodzaju życie z pewnością wpłynie korzystnie na odnośne jednostki. Jeżeli taka osoba poza tem jest zupełnie zdrowa i chciałaby wejść w stan małżeński, a posiada odpowiednie uczucia ku drugiej płci, wówczas może to zro-

bić, aby znaleźć naturalne zadowolenie, czego może wymagać tak zdrowa kobieta, jak i zdrowy mężczyzna.

Opadnięcie macicy. Jeśli wewnątrz miednicy rozluźnią się owe błoniaste przyrządy, tak zwane więzadła, służące do przytrzymania macicy i łączące tak kość krzyżową jako też brzegi miednicy z macicą, wtenczas opuszcza się ona i może się tak nizko zsunąć, że szyja maciczna leży albo tuż przy otworze pochwy i jest z zewnątrz widoczną, albo też całe jej ciało wysunie się i leży między udami zamiast w jamie miedniczej. Powstaje przez to bardzo przykry stan, kobieta z trudnością tylko może chodzić i doznaje bólu, jeśli macica jest duża i trze się o suknie lub uda, czasem aż do krwi. Przytrafia się to zwykle w późniejszym wieku kobietom, mającym dużo dzieci. Po części są to kobiety ciężko pracujące, zdrowe i silne zresztą, które nie zważały na wytwarzające się zwolna zaburzenia, aż pewnego dnia macica opadła zupełnie. Wieśniaczki porodziwszy ośm do dwunastu dzieci, bywają dość często dotknięte tą dolegliwością, której powodem jest zaniedbanie i zbytnie wysilenie.

Fig. 263. Opadnięcie pęcherzowo-pochwowe. Macica jest spuszczoną i zgiętą ku przodowi. Według Martina.

Zanim macica zdoła się wysunąć, musi zmienić wpierw swe zwykłe naprzód zagięte położenie i musi się wygiąć ku tyłowi, co zdarza się

zawsze przy zwątleniu bocznych więzadeł; przez nagięcie do tyłu przychodzi dopiero macica w okolicę pochwy. Własna ciężkość macicy, nacisk na mięśnie z góry przy ciężkiej pracy, przy kaszlu, wielkiem zatwardzeniu stolca itp. ułatwiają osunięcie tejże. Opadnięcie macicy przygotowuje się nieraz i grozi lata całe przy wygięciu pochwy, szczególniej gdy stare pęknięcie krocza usunie podporę od dołu — krocze staje się przez to za krótkie i nie daje dostatecznego oporu ciśnieniu z góry. Takie okoliczności sprzyjają więc opadnięciu macicy. Figura 263 wykazuje prosto stojącą, ku przodowi zgiętą macicę, która pochyliła się przez opadnięcie ku przedniej ścianie pochwy. (Proszę porównać inne ryciny!) Fig. 264 zaś przedstawia opadnięcie odbytnico-pochwowe, przez co przybrała macica opisane wyżej położenie ku tyłowi. U wielu młodych, niedokrwistych kobiet, mających zwątlałe tkanki, opuszcza się macica po kilku połogach, jeśli ma zgięcie ku tyłowi. Kobiety takie skarżą się zawsze na ciśnienie ku dołowi i doznają takiego uczucia, jak gdyby jelita lada chwila miały wypaść z żywota. Objawów takich nie trzeba puszczać mimochodem, przeciwnie trzeba je natychmiast leczyć odpowiednio.

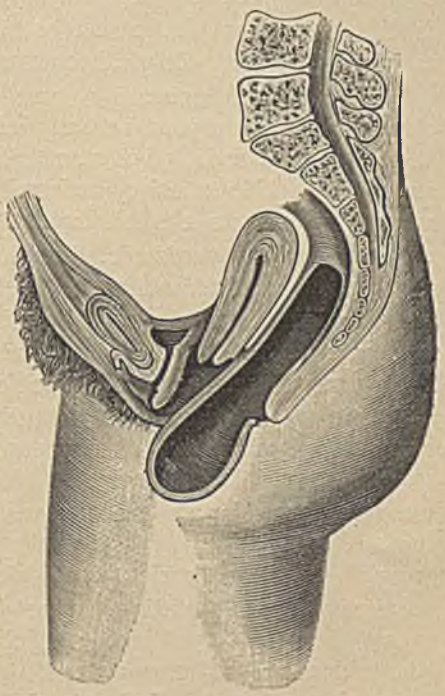


Fig. 264. Opadnięcie odbytnico-pochwowe. Macica jest opuszczoną i schyloną w tył. Według Martina.

Leczenie. Przedewszystkiem trzeba włożyć macicę na swoje miejsce (tylko lekarz potrafi to uskutecznić). Potem trzeba starać się zapomocą lekkiej roślinnej strawy o wolny stolec, gdyż przez wydymanie się i natężenie, przez twarde grupki kału, macica, nie mająca dostatecznej podstawy, zsuwa się znowu; jeśli chora ma kaszel, trzeba go usunąć, gdyż i ten jest przy opadnięciu macicy niebezpieczny. Zwątlałą pochwę i więzadła trzeba codziennie masować i starać się o lepsze ich przekrwienie i wzmocnienie zapomocą podniecających i ściągających kąpieli! Dawniejsza medycyna szkolna przepisuje przy zesunięciu macicy noszenie krążka, który w tych wypadkach jednakże wywołuje dużo złego, choć początkowo zdaje się poprawę przynosić. Krążek służy za podstawę tylko dopóty, dopóki rozszerza pochwę; jeśli zaś stanie się za małym w stosunku do otaczających go części, trzeba zastosowywać coraz to większe numera. Gdy objętość

pochwy i jej zwątlenie wzrośnie, wypada nawet duży krążek. Stąd też niejedna „spuszczona, zsunięta“ macica, leczona zapomocą krążka „opadła“ ostatecznie, co nie byłoby może nigdy nastąpiło bez krążka. Gdy udręczone kobiety szukają ratunku i ulgi, nie mają dla nich lekarze innej pomocy jak tak zwaną „operacyę radykalną“ tj. albo wyrznięcie całego uterusa włącznie przyczepek, albo też wykrajanie luźnej błony pochwy i zaszycie jej brzegów, jużto dlatego, ażeby zmniejszyć pochwę i jej otwór, jużto ażeby przedłużyć rozerwane krocze. Wtedy nie może już zajść ani wygięcie pochwy, ani wypadnięcie macicy!! Bliższe szczegóły co do tej operacyi, która jest ostatnim i pewnym ratunkiem, podajemy na innem miejscu. (Zob. „Operacya krocza“ i „Wynicowanie macicy“).

Przytaczamy pouczający przykład z naszej praktyki: Sześćdziesięcioletnia, żwawa, czynna i silna wieśniaczka przybyła umyślnie ze wsi do nas, prosząc o radę, gdyż stan jej począł ostatecznie budzić obawy jej rodziny. Od kilku miesięcy zwieszała się macica na szerokość ręki, okryta ranami i wydawała z siebie krwawiącą się ciecz. Wieśniaczka cierpiała już dawno na zatwardzenie. Umieściwszy macicę na swem miejscu, zastosowaliśmy nasiadówki z kory dębowej, zimne mokre zatykadła (tampony), codzienne mięsienie pochwy i więzadeł, gimnastykę miednicy (rozstawianie kolan i podnoszenie miednicy), zimne polewanie grzbietu, lekką przeczyszczającą strawę, chłodne otulenie brzucha na noc, — no i cóż się stało?! Po trzytygodniowej kuracyi mogła kobieta odjechać zdrowa do domu, a dla ochrony nosiła tylko lekki bandaż w kroku, ażeby zrównoważyć jako tako nacisk górny. Po należytem włożeniu macica drugi raz już nie wypadła. Narząd więzadłowy wzmocnił się, brzydkie wydzieliny ustały po kilku dniach, stolec zwolniał, wypróżniał się łatwo, kobieta czuła się stale zdrową, oprzątała swą trzodę i bydło, pracowała ciężko jeszcze dużo lat. Trzeba nam jednakże nadmienić, że w pewnych okolicznościach macica może wypaść powtórnie, gdyż skłonność po temu zostaje, dotknięta więc tą chorobą kobieta powinna się wystrzegać dźwigania ciężarów, kaszlu i zatwardzenia, tak samo jak wszystkie osoby mające przepuklinę pachwinową (rupturę).

Kuracya wzmacniająca cały ustrój, masaż wewnętrzny, wspinanie się na góry, leśne powietrze, zapobiegają czasami powtórnemu wypadnięciu macicy.

Oparzenia. Rozróżniamy trzy stopnie oparzenia: lekkie oparzenie, powodujące tylko zaczerwienienie i zapalenie skóry; przy drugim stopniu oparzenia tworzą się pęcherzyki, w których zbiera się wodny płyn, wreszcie trzeci stopień oparzenia przechodzi w strupienie skóry aż do zwęglenia. Wielkość rany stanowi o jej niebezpiecznym wpływie, a ilość nerwów skóry o cierpieniach. Istnieje przypuszczenie, że przy oparzeniu dwóch trzecich ciała ludzkiego musi nastąpić śmierć, gdyż skóra staje się niezdolną do oddychania i promieniowania ciepła. Ciężkie oparzenia skóry mogą powstać tak zapomocą ognia, jak wrzącej wody lub gorącego tłuszczu.

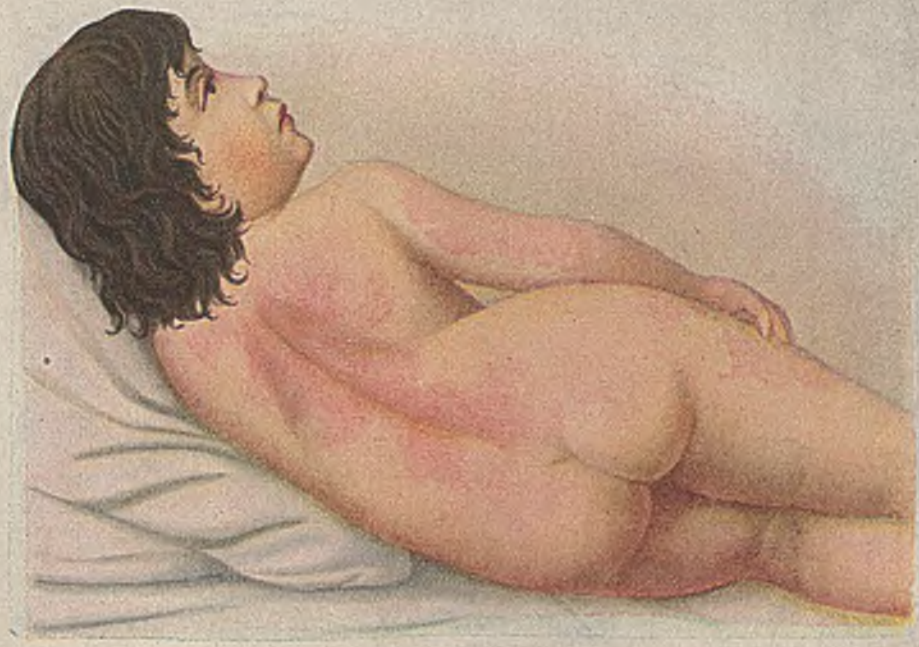
OBJAŠNIENIA

do tablicy 16

Tablica 16

Odra i szkarlatyna w pierwszem stadyum rozwoju różnią się bardzo co do swej istoty, a pomimo to trudno je rozróżnić. Radzimy każdej matce, której dziecko dostanie gorączki i zdradza jakąś niezwykłą chorobę, ażeby przywołała lekarza, swoją drogą dobrze jest, gdy matki same znają się jako tako na objawach tej lub owej choroby. Zwracamy więc uwagę matek na to, że odra uwidocznia się początkowo najwyraźniej na twarzy, nos i oczy czerwienią się, zapalają i pulchną, gdy tymczasem w szkarlatynie twarz pozostaje prawie normalną. Oznakami odry są dalej małe, czerwone punkciki, występujące najpierw na piersiach i brzuchu, a potem na plecach, w szkarlatynie zaś czerwieni się skóra po części najprzód na plecach i górnych kończynach po stronie mięśni prostujących. Przy wywięzującej się szkarlatynie gorączka jest zwykle znacznie silniejsza, niż przy odrze, to też od razu choroba zdaje się być wiele cięższą. W dalszym przebiegu choroby, gdy całe ciało pokryje się gęstymi, czerwonymi guziołkami lub też plamami szkarlatynowatemi a głowa cała płonie od gorączki, łatwiej można pomylić się, nie będąc lekarzem. Dwoje dzieci na załączonej rycinie wykazuje bardzo dokładnie różnicę dwóch chorób wysypkowych w początkach ich rozwoju. Matki powinny więc sobie spamiętać: zmiany na twarzy, rodzaj wysypki i stopień gorączki są miarodajne. Leczenie obu chorób podaliśmy na str. 455 i 558.

Odra czyli żarnice.



Szkarlatyna czyli płonica.

Szkarlatyna i odra czyli żarnice w zapoczątkowaniu.

Leczenie. Jest ono różne, zależne od stopnia oparzenia. Najważniejszem zadaniem jest utrzymać skórę przy życiu i zmniejszyć ból. Zazwyczaj przykłada się na oparzone miejsce szmatki, przesiąknięte olejkiem.

Jeśli wierzchnia skóra została zdarta, to bardzo bolesnemi stają się zmiany okładów. Ranę należy obłożyć wyparzonym, delikatnym batystem, który zmienia się co 24 godziny. Na to przyjdą zimne okłady, które można częściej zmieniać. Bardzo dobremi okazały się tutaj okłady mleczne. Odwodzące otulenia, również chłodne całkowite zmywania (nie ran!), lekka a chłodna dyeta, wlewki wypróżniające przyspieszają najczęściej wyleczenie. Aby sobie poradzić w przypadku, dobrze jest wiedzieć, co należy czynić, jeśli ubiór objęty płomieniem. Wywróciwszy daną osobę na ziemię i wałkując, obrzucić ją kołdrami i dywanami, obsypać piaskiem, popiołem i oblać wodą, by stłumić ogień. Przylepione do ran części ubrania należy ostrożnie usuwać. Później powstałe ropiące rany leczy się ozonem. Przy oparzeniu kwasami zapobiega się rozpościeraniu oblaniem danego miejsca mlekiem lub posypaniem popiołem, albo kredą; przy oparzeniu ługiem oblać kwasem octowym lub sokiem cytrynowym. Następnie trzeba ranę wymyć letnią wodą i owinąć białą gazą, na którą robi się wilgotne owinięcie albo zimny okład, jeśli cierpienia są zbyt wielkie. (Zobacz także, co napisano w artykule „Pęcherzyki wskutek poparzenia").

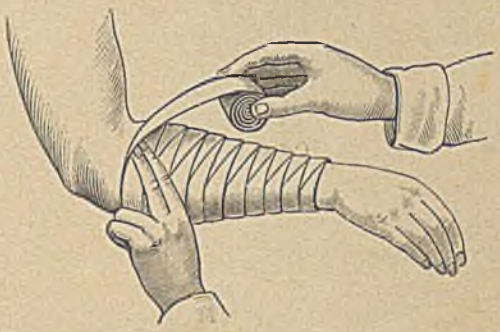


Fig. 265. Opaska okrężna. Według Wulsera.

Fig. 266. Obrzmiała, krwią nabiegła ręka, skazana na odumarcie wskutek zbyt silnej opaski. Według Esmarcha.

Opaski. Rozróżnia się okłady, owinięcia i owiązania; te ostatnie w celu usuwania cieczy z ran. Stosownie do ich przeznaczenia używa się krótkich, długich, wązkich, szerokich, ścisłych lub rzadszych. Do opatrzenia ran używa się powszechnie przepuszczalnej gazy. Flanela nadaje się do wywoływania potów, do wsiąkania wycieków: gaza, materya bawełniana lub lniana. (Zobacz „Opaski menstruacyjne" na str. 245 i 246).

Obok umieszczone illustracye przedstawiają: rozwiniętą opaskę jednozwojową, dwuzwojową, opaskę T do podtrzymywania obandażowań

przy dnie miednicy, a którą można wykonać z różnego materyału i opaskę brzuszną służącą jako przejściowa podpórka. Fig. 265 przedstawia opaskę używaną w stanie wilgotnym do bandażowania ramienia, na którą owija się drugą, suchą, wełnianą. Utrzymuje ona ciepłotę. Fig. 266 — opuchniętą rękę sino nabiegłą, z powodu zasilnego owinięcia. Należy zatem unikać zbyt mocnego bandażowania.

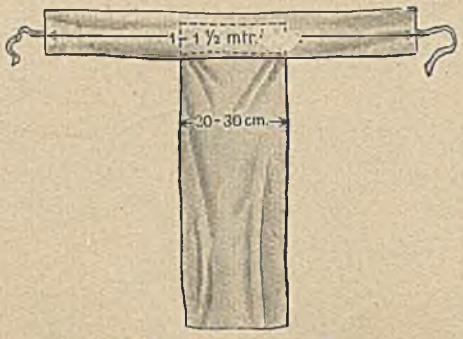


Fig. 267. Opaska T.

Fig. 270. Zwinięta opaska.

Zakładanie opasek i owinięć wymaga dokładności i pewnej wprawy. Przed powtórnem używaniem należy opaski dobrze wyprać. Opaski z gazy po jednorazowem użyciu stają się nieużytecznemi i należy je zniszczyć.

Opaski brzuszne, przepaski. Opaski od dawna mają wielkie znaczenie w świecie kobiecym. Raz używają ich w ciąży, aby podeprzeć ciężkie ciało, innym razem, aby nadać nową podstawę w stanach zwątlenia, albo też używają jej w celu zachowania równomiernego ciepła przy dreszczach (wewnętrznem zięb bieniu), chorobach żołądkowych i jelitowych. Wskutek tego obmyślano wiele rodzajów opasek, ale nie wszystkie dobrze się nadają. Jedne składają się z kawałka flaneli, którą owija się ciało wokoło i nosi w dzień i w nocy. Taka opaska grzeje znakomicie, jest bardzo przyjemna i podnosi często w rzeczywistości czynności jelit.

Fig. 268. Opaska T.

Fig. 271. Opaska jednozwojowa.

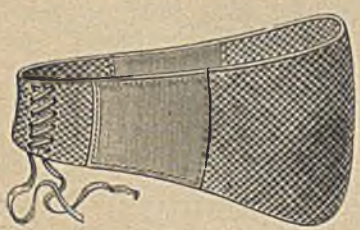


Fig. 269. Przepuszczalna opaska brzuszna.

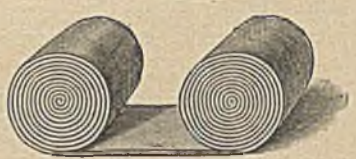


Fig. 272. Opaska dwuzwojowa.

Inne opaski przedstawiają fig. 269—272. Te są wówczas tylko dobre, jeżeli są zrobione z materyału przepuszczającego, jak wskazuje fig. 269 i 273, jeżeli nigdzie nie wywierają nieprzyjemnego ucisku i jeżeli nie są zbyt obszerne. Nie należy jednak nosić opasek z przyzwyczajenia tylko, ale

starać się raczej od nich znów uwolnić, a dbać więcej o ogólne wzmocnienie, przez stosowne leczenie. Jedną z najlepszych opasek jest opaska „Thalysia“ (zobacz tablicę 3), która znakomicie działa przy brzuchu zwisającym, w stanach zwiotczenia opony brzusznej, przy nerce ruchomej (Wanderniere), przy opadnięciu macicy; pomyślnie działają również opaski „Victoria“ i „Monopol“, fig. 273 i 274.

Opatrunek gipsowy w nowoczesnej chirurgii odgrywa zbyt ważną rolę. Przy złamaniu kości, zsunięciu się części, które powinny leżeć jedna na drugiej, gipsuje się chory członek, któremu zamierza się dać przez sztywną osłonę, spokój potrzebny do wygojenia. Coraz więcej przychodzą jednakże lekarze do przekonania, że przez ogipsowanie tamuje się obieg krwi, następuje zanik mięśni i bóle, które prowadzą często aż do zgorzeliny (gangreny), a nadto osłona taka nie daje zawsze rękojmi dobrego zrośnięcia się chorych członków. Uzdolnieni i pomysłowi ortopedyści (nielekarze) jak Hessing i Paschen dopięli nareszcie tego, że wyparli zupełnie ogipsowanie z medycyny jako zupełnie zbyteczne, a zastąpili je z wielką sztuką zbudowanymi przyrządami, które dają znacznie większą pewność wyleczenia złamanych kości itp. Kto ma ochotę pouczenia się w tych rzeczach, temu polecamy dziełko pułkownika Spohra „Ueber naturgemässe Behandlung von Knochenbrüchen“ nakładem Steinitza w Berlinie. — Książeczka ta stawia nam jasno przed oczy starą i nową metodę leczenia i zasługuje na rozpowszechnienie przez swą dokładność i ścisłość. Może ten i ów czytelnik odzyska w ten sposób prostą nogę, zdrową, wolną do pracy rękę!

Fig. 273. Opaska „Victoria.“

Opatrunki czyli bandaże chirurgiczne mają na celu ochronienie rany, powstałej czy to przez nieszczęśliwy przypadek czy przez operacyę, od wszelkich wpływów szkodliwych. Ponieważ gojeniu się ran najwięcej zagrażają zakażenia i zanieczyszczenia, przeto w opatrywaniu ran najważniejszym warunkiem jest najstaranniejsza czystość i zastosowanie środków antyseptycznych. W pewnych przypadkach opatrunki są potrzebne, choć niema rany np. po złamaniach kości, po zwichnięciach, przy skrzywieniach części ciała, przy przepuklinach (herniach) itp.

Opatrunki są potrzebne, by chronić rany przed zanieczyszczeniem, zimnem i od obrażeń. Nie powinny być zbyt luźne ani za mocne. Ponieważ znajomość robienia mniejszych opatrunków w rodzinie nierzadko jest potrzebną, przywodzimy tu kilka illustracyi. Używa się do tego wązkich lnianych lub gazowych opasek, które z powodu swej miękkości i przepuszczalności najlepiej się nadają. Po wyparzeniu zwija się je w kłębek i przechowuje do przyszłego użytku. Na gołą ranę przykłada się suchą lub wilgotną opaskę gazową, następnie wyściela się watą, by chronić miejsce bolące od obrażeń i następnie prosto lub poprzecznie owija się taką samą opaską. Opatrunek oka widzimy na figurach 167 i 168,

opatrunek węzłowaty przedstawiony na rycinach, umieszczonych w artykułach „Przepuklina“ i „Środki tamujące krwawienie.“ Jest on więcej pojedyńczy i mniej ciepły. Opatrunek palca składa się ze szmatki z opaską i chroni czubek palca. Chorą stopę podobnie należy owinąć; opatrunek ręki widzimy na fig. 276. Krwawiącą rękę można „uwiesić“ albo ułożyć ją w stan spoczynku, jak na fig. 275 i 277.

Fig. 274. Opaska brzuszna uniwersalna „Monopol.“ Według Ostertaga.

We wszystkich podobnych przypadkach najlepiej służy trójrożna chustka według Esmarcha.

Operacya czyli rękoczyn, jest to czynność lekarza mająca na celu uzdrowienie chorego, która polega na tem, że przy pomocy odpowiednich narzędzi czyli instrumentów lub przyrządów, działa się mechanicznie na pewne części chorego ciała. „Operacyą“ nazywamy każde oddzielenie (wycięcie) tkanki, w celu leczniczym, albo usunięcie jakichś wybujałości. W naszych czasach zyskała ona sobie wielki wpływ, niejednemu uratowała życie, ale wielu ludziom także przerwała życie za wcześnie, lub przysporzyła nowych cierpień. Wiele złego zrobiła ona w lecznictwie chorób kobiecych. Lecznictwo więc usiłuje się uwolnić od bezwzględnego panowania chirurgii i stara się leczyć chore organa, nie przez wycięcie, ale przez wspieranie naturalnych sił, które każdy organizm posiada, choć w nierównym stopniu.

Fig. 275. Wiszący opatrunek ramienia. Według Broosikego.

Fig. 276. Opatrunek dłoni (na krzyż).

Operacya krocza (Perineoplastik). Obecnie wykonuje się rzeczoną operacyę częstokroć bez narkozy, znieczulenia. Zapomocą wstrzykiwań odurzających środków wytwarza się tak zwana „lokalna anestezya“ czyli miejscowe znieczulenie, poczem według pewnych prawideł odejmuje się wierzchnią skórkę, a powstałe stąd okaleczone przestrzenie znowu zeszywa. Zagojenie wymaga zazwyczaj dwóch tygodni czasu. (Zobacz leczenie świeżego pęknięcia krocza w części III). Słabość pęcherza, niezdolność utrzymania wiatrów, przesunięcie wewnętrznych części, zaburzenia w życiu płciowem, częstokrotnie także wyraźne „opadnięcie“ macicy, są następstwami starych, zaniedbanych pęknięć krocza, które zapomocą tejże znakomitej operacyi z łatwością usunąć można.

Operacye macicy. Chirurgiczna sztuka leczenia chorób kobiecych dokonuje operacyi na szyi i ciele macicy, jako też na wewnętrznej błonie tejże; gdy zaś macica przez chorobę zanadto jest zmienioną, wyrzyna ją zupełnie, wychodząc z tego punktu widzenia, że to co usunięte, przestaje boleć. Amputacye częściowe (odcinki) pochwy macicznej dokonuje się, gdy jest bardzo nabrzmiała, gdy katar tkwi w szyi macicznej, także w celu przedłużenia wargi macicznej. Czasami narzyna się wargę macicy, gdy jest zbyt ścieśniona lub też amputuje się całą pochwę przy rakowatych nalotach. W chorobach błon śluzowych macicy samej dokonuje się tak zwanych wyskrobań tj. ostrem narzędziem wydrapuje się błonę wewnętrzną w nadziei, że utworzy się nowa błona. Dalej można wyrznąć polipy i włókniaki, jeśli nie są ściśle z macicą zrośnięte, ostatecznie wyrzyna się ciało maciczne tuż przy szyi u góry, a część pochwy zaszywa się u góry jako kikut.

Fig. 277.
„Uwieszenie" ręki z opatrunkiem ściągającym.

Wszystkie wymienione operacye można w pewnych warunkach zalecić, ich konieczność zachodzi jednakże rzadko kiedy. Katary maciczne, zapalenia błony wewnętrznej można usunąć w inny sposób; bez amputacyi części pochwy, bez wyskrobywania osięgniemy także po większej części pomyślny skutek. Szypułkowate guzy, nowotwory itd. dadzą się często usunąć bez uszkodzenia całej macicy. Niebezpieczne zaś narośla, opuchnięcia itp. lub też takie, które sprawiają dużo bólu i dolegliwości, a zrośnięte są ściśle z macicą, dadzą się usunąć tylko razem z nią. Przez odpowiedni, zdrowotny sposób życia możemy zapobiedz nie tylko tworzeniu się nowotworów, guzów itp., lecz możemy powstrzymać rozwój ich, jeśli już są w zawiązku.

Opium, makowiec. Do trucizn leczniczych, które przez tysiące lat zachowały swe znaczenie, należy także opium, które wydobywa się z maku. Uspokaja ono bóle, działa usypiająco i sprawia zaparcie stolca. Znana Tinctura opii (nalewka makowcowa) składa się z jednej części opium i dziesięciu części alkoholu. Znany uspakajający „Proszek Dowera" (Pulvis Doveri) zawiera również opium. Zatrucia makowcowe nie są rzadkie.

Albo głęboki sen prowadzi powoli do śmierci (u dzieci!), albo też ta następuje powoli wśród wielkiej bladości, przy występującym zimnym pocie, zmniejszonych źrenicach i ustającem oddychaniu. Podaniem silnego środka wymiotnego (Zincum sulfuricum, siarkanu cynku), mocną, czarną kawą, silnem nacieraniem itp. można często jeszcze uratować chorego. Małe ilości opium wprawiają organizm w przyjemny stan upojenia (oszołomienia), który trwa 5—6 godzin, stąd powstało palenie opium w krajach południowych. Należy strzedz się używania opium, jak każdej innej trucizny!

Opodeldok. Jest to bardzo ulubiony przez kobiety balsam do nacierania przy gośćcu i reumatyzmie.

Opuchnięcie. Gdy jaki narząd lub pewna przestrzeń skóry powiększy widocznie swą objętość, gdy krew lub woda krwi uzbiera się pod nią, że mówić można też o „uzbieraniu" się jej, wtedy powstaje opuchnięcie. To zauważyć można tak na nodze, jak na wątrobie lub macicy. Przyczyną są zaburzenia w obiegu, oddziałujące podrażnienia różnego rodzaju, które wpływać mogą tak z zewnątrz jak z wnętrza.

Leczenie. Należy wypośrodkować zaburzenia w obiegu, usunąć podrażnienia i działać odprowadzająco gorącemi i zimnemi zastosowaniami wody na oddalonych miejscach ciała. (Zobacz „Wodolecznictwo").

Orszada jest to napój chłodzący z migdałów, cukru i wody.

Ortopedya. Nauka o wyprostowywaniu pokrzywionych członków, przy pomocy odpowiednich aparatów, albo systematycznych ćwiczeń nazywa się ortopedyą. W naszych czasach stanęła ona bardzo wysoko i osiągnęła niesłychane wyniki. Najsławniejszymi ortopedystami w Niemczech są Hessing w Göttingen i Paschen w Dessau. Skrócone nogi, wysokie ramiona, krzywy stos pacierzowy można po największej części zupełnie wyleczyć i zrobić niewidocznemi. (Zobacz część III).

Orzechowe liście. Mają one podobnie jak zielona łupina orzechowa, cierpką ściągającą własność. Dlatego z dawien dawna dodaje się je do kąpieli dzieci słabowitych, przy chorobach skrofulicznych i chorobach skórnych. Działają one orzeźwiająco na skórę i przy kilkutygodniowem użyciu są bardzo skuteczne.

Osad na języku. Przy złem odżywianiu, nieprawidłowych rozkładach w żołądku, leniwem trawieniu, podlega wpływom tegoż i początek przewodu pokarmowego, tj. jama ustna z ważnym swym narządem: językiem. Ten okazuje wtedy brzydki osad, który się ciągle z nowa tworzy, a często towarzyszy mu zły smak, brak apetytu i ckliwość. Niestety są jednak i choroby ust lub gardła przyczyną osadu. Najpierw trzeba więc to rozróżnić.

Leczenie. Ponowne oskrobywanie języka nie jest godne zalecenia. Podrażnia ono drobne brodaweczki i wystarcza tylko przejściowo, dopóty przyczyna działa dalej. Najlepiej płukać usta co dwie lub trzy godziny letnią wodą, a na polepszenie smaku wziąć przyjemnej wody do ust (ekstraktu z ziół). Przy zepsuciu żołądka stosować środki pobudzające trawienie: nocą zimne okłady na żołądek, potem pić łykami zimną wodę;

herbatę z tysiącznika, lub mięty; także chińska herbata lub czarna kawa w małych ilościach oddziałują często bardzo korzystnie; tak samo jagody jałowcowe.

Osłabienie męskie zobacz „Impotencya."

Osłabienie umysłu. Jeżeli matki w czasie ciąży muszą znosić cierpienia i niedostatek, albo jeżeli dziecko zostało spłodzone przez ojca, będącego naówczas w stanie pijanym, dalej jeżeli w rodzinie panują choroby umysłowe i nerwowe, wówczas przychodzą na świat dzieci umysłowo nierozwinięte, które późno zaczynają chodzić, wcześnie już zachowaniem swojem odróżniają się od innych dzieci, w szkole nie robią żadnych postępów i na wpływy psychiczne nie oddziaływują. Utrata sił psychicznych, obojętność, dziecinne zachowanie się, utrata pamięci, występują też i w późniejszych latach, po ciężkich chorobach mózgowych i nerwowych. Tego rodzaju ludzie wymagają dużo cierpliwości, oszczędzania się i starannej opieki. Dzieci, nierozwinięte umysłowo, mogą jeszcze przy dobrem leczeniu i przy zasobnych siłach ciała robić pewne postępy na polu umysłowem; jeżeli jednak są przytem jeszcze jakieś ułomności, to zwyczajnie jest to już wykluczone. Stosownie do budowy ciała dziecka należy się starać dojść pod kierownictwem lekarza do tego celu zawijaniami napotnemi, z następującemi pół-kąpielami, które często już same działają dobrze na mózg, zimnemi polewaniami ud, bieganiem boso, kąpielami powietrznemi, przebywaniem w lasach, małemi praktycznemi pracami, w celu ćwiczenia zmysłów (szuflowanie piasku, pielenie chwastów, wywożenie gruzów, oczyszczanie jarzyn, wybieranie owoców, noszenie wody i tym podobnych). Skrofuloza, osłabienie trawienia, porywczość itp. są często połączone z osłabieniem umysłowem. Osłabione osoby dorosłe jednak wymagają zupełnie odmiennego leczenia.

Osłabienie żołądka istnieje u wszystkich osłabionych ludzi, ponieważ niedostateczną jest u nich czynność nerwowa i gruczołowa. Przy sposobie odżywiania się trzeba naturalnie się z tem liczyć, jeżeli się nie chce, aby osłabiony organ, wskutek przeciążenia, nie stał się jeszcze gorszym. Czysto nerwowe zaburzenia zachodzą bardzo często wśród kobiet. Dobrze zastosowana i zmienna dyeta sprowadza już znaczne polepszenie, a czasem i wyleczenie, jeśli powodem choroby było przewrotne żywienie się, co się bardzo często zdarza. Stosownie do własności stolca, stanu sił, zawartego w żołądku kwasu solnego, wieku itp. należy zalecić kleiki, kwaśne zbierane mleko, kefir, zupę korzonkową, kaszki, białe mięso, albo też zupełne unikanie mięsnych pokarmów itd. Czy rozchodzi się o katar żołądkowy, czy też o jakie inne stany chorobowe, to zawsze należy bezwarunkowo wyłączyć tłuszcz z pożywienia, chleb, ciasta, słodycze, ocet, kakao, napoje alkoholowe i przyprawy korzenne, a wówczas często następuje szybko polepszenie.

Przy stanach fermentacyjnych należy jeść rzadko, robić wlewki, także czasem przepłukać żołądek (zobacz rycinę w artykule „Pompa żołądkowa"), albo pić nieco centuryi; przy rozszerze-

niu żołądka tak samo należy postępować, tylko trzeba ograniczyć doprowadzanie płynów; przy kurczach żołądkowych i wrzodzie żołądkowym wskazaną jest gorąca flaszka brzuszna, która działa uspokajająco, przy katarze żołądkowym na noc zimne kompresy, lub zimne polewanie żołądka, jak wskazuje figura 278, które samemu można sobie robić, a które działają też podniecająco i ściągająco przy rozszerzeniach żołądka. Woda powinna mieć temperaturę od 16° do 30° C. Masaż żołądka działa znakomicie; nie może być jednak zastosowany przy wrzodzie i krwotokach żołądkowych. W jednych przypadkach, n. p. przy ogólnem osłabieniu i łaknieniu należy podawać coś do

Fig. 278. Polewanie żołądka w pozycyi leżącej.

jedzenia, co 2 godziny, w innych zaś należy bezwarunkowo pościć. We wszystkich stanach chorobowych o wiele lepsze są potrawy letnie, niż zimne lub gorące.

Nasiadówki gorące i długotrwające, są zwłaszcza przy wrzodach żołądkowych bardzo pożyteczne; kąpiele połowiczne, z chłodniejszem polewaniem grzbietu, są wskazane przy wszystkich rodzajach chorób żołądkowych. Łagodne kąpiele powietrzne w słońcu, również wszystkim polecać można. Przeciwko gwałtownym wymiotom, przy ostrych katarach żołądkowych, poleca się połykać małe kawałeczki lodu i stosować gorące kąpiele nóg. Czasem bardzo dobrze działa sok cytrynowy, podawany łyżeczkami, także napary z mchu islandzkiego lub mięty pieprzowej i imbieru działają podniecająco na trawienie, jeżeli się je weźmie na godzinę przed jedzeniem. Nigdy nie należy zwlekać z poradą lekarską, ponieważ ciągłe dolegliwości żołądkowe mogą mieć najrozmaitsze przyczyny.

Ospa. Do najbardziej zaraźliwych chorób skórnych zalicza się ospę. Przywędrowała ona z południowych krajów do Europy, gdzie dotychczas jeszcze występuje, lecz tylko jako przypadki odosobnione. Z powodu panujących dzisiaj lepszych stosunków hygienicznych, epidemie ospy występują w znacznie łagodniejszym charakterze w porównaniu do dawniejszych; przez leczenie wodą i przy odpowiedniej dyecie zachodzą rzadko wypadki śmierci.

Rozróżnia się trojakie rodzaje ospy: prawdziwą (ciężką) ospę, lżejszą i sztuczną; ta ostatnia powstaje wskutek zaszczepiania krowianki (szczepienie ospy).

Ciężka ospa ustępuje po 4 do 5 tygodniach z pozostawieniem blizn do krostów. Jeśli ropę w pęcherzykach zastąpi krew, wtenczas ma się do czynienia z czarną ospą, która zwykle kończy się śmiercią. W przypadkach czarnej ospy zdarzają się również zachorzenia błon śluzowych.

Lekka ospa, zwana także „wietrznicą“ lub „ośpicą“, występuje w tak łagodny sposób, że dzieci dotknięte nią często nie kładą się ani do łóżka, mimo że całe ciało pokrywają duże, ropiące wyrzuty.

Ospa sztuczna zobacz „Sztuczna ospa.“

Ostudy (plamy wątrobiane, Chloasma). Brunatne plamy na czole i policzkach, występujące podczas ciąży, w chorobach macicy i innych, nazywają się „ostudami“ czyli z niemiecka „plamami wątrobianemi“, (Leberflecken), ponieważ przypominają nam brunatną wątrobę, w rzeczywistości jednak nie mają z nią nic spólnego. Często znikają one same przy poprawieniu się przemiany materyi w ogólności, albo po wyleczeniu chorób podbrzusza.

Osuszające środki. Wszystko co wciąga wilgoć i działa ściągająco, jest także „osuszającem.“ W najrozmaitszych wypadkach używają środków takich tak w dentystyce, jak w leczeniu ran, pielęgnacyi dzieci, przy chorobach skórnych, obrzmieniach raka itp. Do środków tych należy gaza, puder, odmuchiwania suchem i ciepłem powietrzem, wkładki z mchu, dalej omywania naparami z szałwii, kory dębowej, taniny, ratanhii — które zawierają garbnik i stąd oddziałują ściągająco, oraz wiele innych. Przed metalami jak ołów, cynk, srebro itd., jeszcze silniej oddziałującymi, przestrzegamy, gdyż okazują one nieprzyjemne skutki poboczne. Mniej szkodliwe są kwasy mineralne, jak octan glinki, które tylko przejściowo zastosować należy. — Koniecznem jest nauczyć się rozróżniać najużywańsze środki, aby poznać ich właściwe skutki. — Przy krwawieniach użyć można tak zw. ekstraktów roślinnych. Bliższe szczegóły w artykule: „Środki tamujące krwawienie.“

Otłuszczenie serca. Przy zwiększającej się otyłości nagromadza się tłuszcz nie tylko pod skórą, lecz i w wewnętrznych organach, na wątrobie i sercu, co osłabia ich żywotność. Dla serca, składającego się z mięśni, przeznaczonych o ciągłej czynności, nie jest obojętnem osadzenie się obcego składnika, tem mniej, gdy i żyłki mięśniowe zamieniają się w tłuszcze. Takie „tłuste zwyrodnienie serca“, dla życia wprost niebezpieczne,

spotykamy u chorych na raka i nerki itp. Rozmaitym uciążliwościom, występującym w takich wypadkach przy wzmagającej się chorobie sercowej, zapobiegamy usunięciem przyczynowego cierpienia i tak przez leczenie fizycznym i duchowym spokojem, przezornymi, wzmacniającemi serce zastosowaniami: natryskami grzbietowymi, masażem serca i chłodzącymi okładami, kąpielami powietrznemi, odpowiednią dyetą itp. Tym sposobem możnaby wiele osięgnąć.

Otrucia. (Należy przeczytać co piszemy pod „Jad"). Otrucia zachodzą wskutek przyjmowania trucizn przez usta, następnie wskutek ukąszenia pszczoły lub żmii, otrucia skóry i wreszcie przez wdychanie trujących gazów. Najgłówniejszem zadaniem przy otruciach jest usunięcie trucizny. W tym celu spowodować trzeba wymioty, pijąc ciepłą wodę z oliwą lub rozpuszczonem mydłem; takowe również sprowadzić można wsuwając palec do gardła, wypompowaniem żołądka (zob. „Pompa żołądkowa") i wreszcie specyalnymi środkami jak np. korzeń wymiotnicy, emetyk, olejek rycynusowy itd. Często już trucizna znajduje się w obiegu krwi, należy zatem użyć środka odprowadzającego (np. pigułki Kneipp'a lub sól karlsbadzką), dalej zarządzić wypłókanie żołądka, aby oczyścić go z pozostałych cząsteczek jadu i gorące otulenia w celu wywołania potów z następującem zimnem oblewaniem. Boleści w żołądku lub w kiszce usunąć można, pijąc łyżeczkami olejek oliwny. Wkońcu należy także stosować małe letnie wlewki i użyć bańki brzuszne. Również gorące kąpiele całkowite działają znakomicie.

W przypadkach wypicia jakiego kwasu, należy szkodliwą działalność jego w organizmie uniemożliwić płynem alkalicznym np. magnezyą, utartą kredą lub mlekiem; natomiast wodą cytrynową lub octową należy popić, jeżeli po użyciu jakiego ługu zachodzi obawa uszkodzenia błony śluzowej. Silne palenie i rwanie w żołądku usunąć można, spożywając kawałeczki lodu.

Świeże otrucia skórne należy natychmiast wyssać i przygotować gorący kompres. Jeżeli jad pozostając dłużej, ma już sposobność działania w organizmie, najodpowiedniejsze jest gorące otulenie w celu wywołania potów i wpłynąć przez to na wydzieliny organizmu. Nastąpiła nieprzytomność wskutek dłuższego wdychania chloroformu, eteru, gazu węglowego itd., wówczas przedewszystkiem należy postarać się o dopływ świeżego powietrza. Następnie należy wycierać całe ciało mokremi chustami, urządzić gorącą kąpiel nóg i chłodne zlewania głowy i wykonywać gimnastykę oddechową. Wszelkie zarządzenia w celu przywrócenia zdrowia są zresztą zależne od towarzyszących okoliczności. Należy sobie w każdym wypadku zdać jasno sprawę z rodzaju trucizny i trwania podobnego stanu, siedliska bólu, oraz ilości zażytego jadu, wkońcu należy znać siły i wiek chorego. Potem dopiero zastosować środki ratunku do nadejścia lekarza.

Otulenie czyli zawijanie. Rozróżniamy zawijania uspokajające, tak zwane chłodzące i pobudzające, tak zwane rozgrzewające. Przy pierwszych używamy zimnej wody przeciw gorączce lub stanom rozdra-

żnienia; ostatnich używamy, aby przez pot wydobyć z ciała niezdrowe soki, przez przeciąg 2 godzin. Skutek ich powiększa się przez użycie sztucznych ogrzewadeł (gorące bańki) i znajdują zastosowanie dla całego ciała, jak i pojedyńczych jego części. Dla wykonania tych zawijań, rozpościeramy większą powłokę wełnianą, kładąc na nią potem mniejszą chustkę bawełnianą lub lepiej jeszcze surowo-jedwabną, w którą się chorego zawija; wełnianą zaś kołdrę tak się składa, by końce jej mogły być choremu podłożone. Aby nie dopuścić powietrza i aby podbródek był wolny, układa się chustki na około szyi starannie we fałdy tak, aby okrywając, chorego nie urażały. Dla prędszego rozgrzania się, przykrywa się chorego grubymi kocami, lepiej jeszcze pierzyną, daje się gorące flaszki pod stopy, by się prędzej pocił. (Zobacz „Łaźnia parowa w łóżku").

Fig. 279. Przed otuleniem całkowitem.

Chcąc chorego ochłodzić, popuszcza się zawinięcia, by były wolniejsze i nie przykrywa go się; powtarzać można pół- i jednogodzinne owijania kilka razy dziennie. Gdy niespokojny chory w chłodniejszem otuleniu się uspokoi, albo i nawet uśnie, wtenczas nie trzeba mu przeszkadzać, tylko pozostawić go w błogim spokoju. Powinien mieć wciąż nogi ciepłe i w tym celu trzeba je nacierać, moczyć w gorącej kąpieli, podkładać rozgrzewane flaszki, aby tym sposobem osięgnąć równomierny podział krwi i ogólne polepszenie. Przy rozdrażnionych chorych zdarza się często, iż następują przyspieszone bicia tętna, zimne nogi i rozpalona głowa; gdy jednak przez

Fig. 280. Po otuleniu całkowitem.

chłodne, a potem coraz cieplejsze otulenia, nogi się rozgrzewają i po ciele krew krążyć poczyna, bicie pulsu staje się powolniejsze, głowa staje się chłodniejszą, to wtenczas ustępuje niepokój oraz zaburzenia w ruchu krwi.

Figura 279 daje nam obraz leżącej chorej przed owinięciem z osobną ku temu przygotowaną chustką na żołądek; figura zaś 280 obraz całkowitego otulenia tak suchego, jak i mokrego; figura 281 daje nam obraz otulenia dopodpachowego (trzy czwarte ciała), które lepiej zastosować można u chorych, podlegających zbyt wielkiemu rozdrażnieniu. Wolne ramiona chorej układają się pod wierzchnią powłokę. Bardzo ważnym czynnikiem

Fig. 281. Otulenia dopodpachowe. (Owijanie wełnianym kocem)

jest tutaj także ciepłota wody, do której się wkłada chustkę lub koc; okłady za zimne i za mokre rozdrażniają bardzo nerwy i dlatego trzeba być ostrożnym i nie przedsiębrać nic na własne ryzyko; okład z wody ciepłej lub letniej, dobrze wyżmięty, działa łagodniej i znoszą go osoby słabowite i nerwowe o wiele łatwiej. Nawet osoby gorączkujące nie zawsze można owijać w zupełnie zimne koce; skutek bowiem nagłej zmiany temperatury sprowadza drgawki, omdlenie, nagłe podrażnienie, dreszcze itp. Używa się zatem wody o ciepłocie 23° C. wzwyż i rozwija się chustkę dopiero w ostatniej chwili, aby nie nastąpiło ochłodzenie. Ciężko chorych, którzy łoża opuścić nie mogą, podnosi się trochę i wtenczas podsuwa się wełniane koce i rozwija pod nimi.

Chodzi o to, by tym podobne praktyki domowe mogły się w rodzinie do tego stopnia wydoskonalić, iżby mogły dorównać praktycznym urządzeniom i wprawnej służbie po szpitalach i klinikach. Zadaniem jest, by

chorego jak najmniej trudzić i zbyt długiemi przygotowaniami nie drażnić, tylko wszelkie rodzaje kąpieli i owijań wykonać szybko i zręcznie. Dwoje łóżek do robienia owijań byłoby bardzo wygodnem dla dozorców i opiekujących się chorymi, ale nie dla chorych, którym najmniejsze urażenie sprawia ból; przez niezgrabne uchwycenie przy przenoszeniu z jednego łóżka na drugie, sprawia się choremu tylko męczarnie.

„Zostawcie mię w spokoju“ — woła najczęściej chory; gdy łóżka drugiego niema pod ręką, a chory powinien być owinięty, wypada z pod niego wysunąć prześcieradło (można i takowe pozostawić w celu ochro-

Fig. 282. Podsunięcie owijań przy ciężko chorej.

nienia materacu i dać po ukończeniu owijania czyste); następnie zdejmuje się choremu koszulę i przykrywa się go lekkim kocem. Jak już wspomnieliśmy, unosząc chorego, podsuwa się pod niego wełnianą powłokę ze zmaczaną surowo-jedwabną chustą i owija go się szybko; zapobiegać trzeba tworzeniu się załamów (fałdów) i aby powietrze nie dochodziło, owija się szczelnie szyję i nogi. Przystęp powietrza po wypoceniu się, dać można choremu od dolnej części ciała, a potem od górnej, nie męcząc go przytem wcale; potrzeba zatem, jak to fig. 282 nam pokazuje, do wykonania owijań przy ciężko chorym zawsze d w ó c h osób, dobrze w tym kierunku wyćwiczonych. Gdy chory sam podnieść się może, wystarcza i j e d n a osoba.

Gdy po zdjęciu powojników chory ma wypocząć, trzeba nasamprzód zmienić pod nim bieliznę w ten sposób, iż całe posłanie okryć

można prześcieradłem nie wyciągając poduszki. Nigdy nie powinien chory pozostawać w wilgotnej lub cuchnącej bieliźnie. Cierpiącym na serce, otyłym i dychawicznym robi się tylko otulenia dopodpachowe, gdyż całkowitych nie znoszą; szyję, barki i ramiona pozostawia im się wolne; czują się przez to spokojniejszymi, a i tak osięga się skutek pożądany. Podwyższona nieco górna część ciała, wpuszczenie świeżego powietrza, także i zimny okład głowy, umożliwiają nawet u bardzo podrażnionych chorych przeprowadzenie tych leczniczych zabiegów; zastosowujemy je tak samo do całego ciała, jak i jego poszczególnych części, ręki, nogi itp. Główną przytem zasadą jest całkowite okrycie mokrych części wełnianemi chustkami, najlepiej z dobrej flaneli, przez podłożenie lub spięcie ich końców. Surowy jedwab o wiele lepszy niż materya bawełniana lub nawet płócienna, gdyż mniej ziębi i podrażnia; przy delikatnych organizmach, które napotykamy najczęściej u kobiet i dzieci, są to wyniki nader ważne.

Mniejsze dzieci zazwyczaj krzyczą i upierają się z obawy przed zawinięciem w zimne lniane chustki; surowo-jedwabnym zaś chętnie się poddają. To jedno niech nam będzie przestrogą! Na zimno owijać nie wolno nam nigdy zimnych członków.

Tablica 13 uwidocznia nam wszystkie powyżej omawiane owijania i ich wykonanie. Zwracamy więc raz jeszcze uwagę, iż rozróżniamy: otulenia całkowite, dopodpachowe tj. do trzech czwartych, połowiczne (do połowy tułowia), otulenia brzucha, kolan, ramion, szyi, rąk i nóg. Zadaniem krótkich, chłodnych otuleń jest ściąganie gorączki, zaś zadaniem dłuższych otuleń, których błogie i głębiej sięgające skutki są nieocenione, jest podniesienie ciepłoty, orzeźwienie skóry ciała, zwolnienie i wydzielenie się niezdrowych soków przez wilgotne ciepło.

Aby osięgnąć pot kroplisty, zastosowujemy także otulenia suche. Otóż najpierw daje się kąpiel całkowitą o 40° C., osobom zaś z trudnością się pocącym podaje się do picia także gorącą limonadę cytrynową lub herbatę lipową; następnie zawija się chorego szczelnie w zupełnie suche chustki i koce. Okrywając nadto chorego pierzyną z dodatkiem rozgrzanej flaszki pod nogi, sprowadza się pot obfity.

Po wydzieleniu się tym sposobem potu tak wydajnego, chory czuje się zwykle bardzo osłabionym. Te suche otulenia są dla silnych organizmów błogie w skutkach, osobom zaś nerwowym nie zawsze się zalecają. Chory bowiem, owinięty w mokre chustki, musi wprzódy zanadto wiele ze swego ciała wydać ciepła, by te chustki rozgrzać, tak iż bez pomocy ogrzewadeł (baniek) z trudnością lub też nie jest wcale zdolny do wytworzenia w sobie koniecznego ciepła. Następstwem jest niepokój, podrażnienie, ciążenie głowy, z powodu nieudałych lub nieudolnie przeprowadzonych rękoczynów. Dlatego ostrożnie! i nigdy nie używać „jednego i tego samego systemu“ dla wszystkich.

Gdy otulenie wywołało przyjemne, choćby tylko jedno- lub dwugodzinne parowanie — nie koniecznie silnych, gorących potów, wystarcza wtenczas szybkie, chłodne obmycie gąbką, poczem można choremu nałożyć świeżą bieliznę. Zaleca się także lekkie nacieranie ręcznikiem, przez co chroni się chorego od szkodliwych dreszczyków. Tylko po spłynięciu obfitego potu, a szczególniej po otuleniach suchych, zaleca się letnie polewanie, także kąpiel połowiczną od 30° do 22° C., tak błogą w swych skutkach; zależy to jednakże wszystko od stanu zdrowia i sił chorego.

Otulenie połowiczne znajduje zastosowanie w takich razach, gdy unikać trzeba otuleń całego ciała, nocnych zawinięć z powodu bicia serca, braku tchu, otyłości itp.

Otyłość. Ociężałość, gnuśność, niestrawność, krótki oddech, uciążliwości serca, są zwykłemi oznakami u otyłych; przytem są często niespokojni i nerwowi. Jedząc poniekąd podpadająco mało, poruszają się dużo, a pomimo to nabierają tłustości; wszystko zdaje się u nich zamieniać w komórki, tłuszcz zawierające. U kobiet zmniejsza się regularność, lub zupełnie ustaje, a wytwarza się niepłodność.

Leczenie. Na innem już miejscu omawialiśmy różne metody leczenia. Wiedząc, iż niezdrowe składniki krwi, brak soli w niej, nadmiar wody we wszystkich tkankach, zmniejszenie się naczyń krwionośnych itp. są przyczyną chorobliwego tycia, odpowiednio więc do tego trzeba zastosować sposób leczenia. O ile serce i nerki są normalne, zaleca się otyłemu ciągły ruch mięśniowy, unikanie płynnych, tłustych, słodkich lub mącznych potraw; przez podniecanie przemiany materyi zapomocą orzeźwiających natrysków, przez gorące, wydzielające zastosowania, jak łaźnię suchą, otulenia itp. uskutecznimy wydzielanie się zawartej, nadmiernej wody, jakoteż wydzielanie się chorobliwych tworów, powstałych z przemiany materyi. Aby ten sposób leczenia uwydatnić, podajemy następujący przykład: Kobieta tłusta, wesoła, zaokrąglona ale ruchliwa, z najlepszym apetytem, o wadze 160 funtów, wstawszy rano, musiała zaraz iść do wanny, by wziąć kąpiel połowiczną z nacieraniami i natryskami o ciepłocie 33° C. Następnie, zamiast usieść wygodnie do dobrego śniadania, musiała wchodzić na opodal leżącą górę, z której dopiero po półtorej godziny wracała czerstwa i przy dobrym humorze; skarżyła się naturalnie na głód, jaki jej znosić kazano. Otrzymała wreszcie śniadanie, ale bynajmniej nie kawę lub bułkę z masłem, tylko jagody lub inne owoce z suchym chlebem razowym, poczem dano jej czas niejakiś do wypoczynku. O godzinie 11-ej zaczęła się gimnastyka ćwiczeniami wolnemi, następnie z przyrządami. Na obiad dostawała codziennie dużo sałaty z cytrynowym sokiem, nieco chudego mięsa cielęcego, ryby, drobiu, duszonej jarzyny i płodów ziarnistych jak: ryżu, kaszy owsianej, jaglanej, tatarczanej, sago, kaszki na sposób suchy, grupkowaty, — wszystko to smaczne, ale z niewielką przymieszką masła, wkońcu kompotu niesłodzonego. O godz. 4-ej masowano naprzemian górną i dolną część ciała z pięciominutową nasiadówką, zniżając ciepłotę kąpieli od 32° do 22° C.,

na drugi dzień dawano natrysk na uda o ciepłocie 18° C., poczem przechadzka. Zamiast powyżej zastosowanego przepisu, musiała doskonale się wypocić dwa razy tygodniowo w gorącej kąpieli powietrznej, a na wieczerzę dostawała tylko surowe korzenie (marchwi, galarepy, rzod-

Fig. 283. Tarzanie się przeciw otyłości brzucha. (I układ).

kiewki), sałaty, chleba razowego, kwaśnego mleka lub twarogu. Przy takim sposobie życia traciła ta kobieta 3—4 funtów na wadze. Czuła się coraz silniejszą i więcej lekką, pozbyła się dychawicy i dawnej przesadzonej wesołości (nerwozy!) i zaczęła po 6-cio tygodniowej kuracyi jeździć

Fig. 284. Tarzanie się przeciw otyłości brzucha. (II układ).

na rowerze, mimo lat 48. Mogła też ze spokojem spoglądać w przyszłość, gdyż pozbawiona tłuszczu, cieszyła się doskonalem zdrowiem. Zalecono jej jednakże, by zaraz kuracyą zapobiegała, gdyby przy wygodniejszem życiu, skłonność do tycia znowu się objawiła. Jest jednakże nadzieja, że mierny sposób życia i jeżdżenie na rowerze przez dłuższy czas uwolni ją od tej choroby.

U chorych na serce i na niestrawność cierpiących jest leczenie o wiele trudniejsze. Trzeba postępować bardzo przezornie, chorego nie za bardzo męczyć, aby nie dopuścić do długo trwających zasłabnięć. W takich wypadkach, jeśli wogóle coś osiągnąć chcemy, musi kuracya potrwać dwa do trzech miesięcy. Skutkiem tego nastąpić musi zawsze przeczyszczenie się krwi, powolne tracenie na wadze i ogólne polepszenie. Niestety są wypadki, gdzie nagromadzony tłuszcz nie ulega przemianie i nie ustępuje, gdzie energiczne leczenia wskutek choroby sercowej są niemożliwe i dlatego pomimo wszelkich starań obniżenia wagi ciała się nie osięga. Wtenczas pierwszym warunkiem jest utrzymanie zdrowia i aby przeszkodzić przybieraniu tłuszczu, zaprowadzić sposób życia, który stan naszego zdrowia polepsza. A to osiągnąć możemy tam, gdzie są jeszcze siły żywotne.

Otyłość brzucha odgrywa szczególniej u kobiet po latach czterdziestu i pięćdziesięciu bardzo ważną rolę, gdyż obciąża, męczy i oszpeca ich figurę. Zazwyczaj towarzyszy tu także wiotkość pokryw brzusznych, zbyt powolne trawienie i przesyt, cierpienia podbrzuszne i brak ruchu. Wyleczenie się z tego opierać się będzie na wzmocnieniu się tkanek przez nasiadówki o 35° C., oblewanie wodą grzbietu i brzucha o 24° C., dalej przez masaż brzucha, używanie opaski Thalysia unormowanie pożywienia, chodzenie po górach, albo przynajmniej codziennie dwugodzinne przechadzki na świeżem powietrzu. Także i gorset usunąć trzeba, gdyż i on niemało ponosi winy; wprawdzie pod nową „odzieżą reformową“ znikają te rozmiary brzucha; do zmniejszenia się jego, przyczynia się także tarzanie się po ziemi, jak nam to przedstawiają fig. 283 i 284. Najlepiej wykonujemy to na czystym dywanie mniejwięcej dziesięć razy po sobie, przytem zważać trzeba, aby cały ciężar ciała spoczywał na obwisłej warstwie brzucha i aby przejścia na strony boczne jak najszybciej się odbywały. Wkońcu zwracamy uwagę na gimnastykę brzucha, jak to widzimy we figurze 181 (zobacz pod G na stronie 342).

Owijanie zobacz „Zawijanie.“

Owinięcia. Rozróżniamy zimne i gorące, suche i mokre owinięcia. Zimne, często zmieniane odciągają ciepłotę z ciała i dlatego są używane przeciw gorączce; pozostawione dłuższy czas, działają drażniąco i przywodzą krew. Owinięcia gorące uspokajają, wpływają uśmierzająco i uśmierzają cierpienie, dlatego nadają się przy bólach, kurczach i zastojach. Gdzie chodzi o podwyższenie temperatury tylko, stosuje się suche, gorące owinięcia, np. przy cierpieniach kurczowych. Przez owinięcie rozumie się otulenia pewnych części ciała, które muszą dobrze przylegać, a ścisłemi wówczas muszą być, gdy chodzi o rozgrzanie. Najlepiej użyć tutaj flaneli lub materyi wełnianej. Owinięcia z nieprzepuszczalnych materyi, jak gutaperki lub ceraty należy unikać, gdyż one hamują odpływ wyziewów, które gromadzą się zwłaszcza przy wilgotnej gorączce. Nigdy nie należy owinięcia ściągać tak, aby uciskało lub

powodowało tamowanie obiegu krwi. Stosownie do potrzeby robi się owinięcia głowy, szyi, ramion, piersi, brzucha i nóg.

Owinięcia suche zobacz „Otulenia."

Owoce. Owoce, które ludzie jeść mogą, są bardzo liczne. (Zobacz rozdział drugi, część I). Owoce zawierają w sobie cukier, mączkę, kwas roślinny, materye pachnące (aromatyczne), sole odżywcze, drzewnik, czasami także tłuszcz, nawet nieco białka. Jeśli zestawimy owoce, które się nawzajem uzupełniają, wtenczas może się człowiek doskonale wyżywić.

Ażeby owoce dobrze zachować i módz ich używać o każdej porze roku, gotujemy je w szczelnie (hermetycznie) zamkniętych słojach, smażymy w cukrze, suszymy krajane lub w całości w gorących piecach lub na słońcu, wyrabiamy z nich soki, powidła i wina owocowe.

Uzupełniające się zestawienie owoców jest następujące: migdały (tłuszcz i białko), pomarańcze (kwas owocowy, materye aromatyczne i cukier), figi (cukier, drzewnik) itd., albo też jabłka, orzechy i winogrona, są to owoce rodzime, które zawierają również tłuszcz, cukier, kwas i białko.

Owoce jako środek leczniczy. P i g w y zaleca się na plucie krwią; p o m i d o r y na cierpienia wątroby i kiszek; a r b u z y (kawony) i c y t r y n y przeciw gorączce oraz na choroby nerek; o d w a r z s z y p u ł e k w i s i e n na kaszel; d z i k i b e z, s o k j e ż y n o w y, także s o k j a b ł k o w y działa uspokajająco i łagodzi stan zapalny. Owoce wzwyż wymienione chociaż nie zawsze pomagają, nie mówiąc już o tem, żeby zaraz radykalnie uzdrowiły, nie szkodzą nigdy i przynoszą ulgę choremu, pobudzając smak i apetyt.

Owsiki zobacz „Glisty."

Owrzodzenie krwiste występuje samoistnie lub też jako współobjaw innej choroby, podczas choroby cukrowej, u pijaków i u osób wycieńczonych, jako skutek posiadania w organizmie marnych soków; również występuje u dzieci podczas gorączki. Głównym środkiem leczniczym jest wodolecznictwo z odpowiednią dyetą.

Oxaluria czyli moczenie szczawianowe. Mocz jest mętny i zawiera wielkie ilości szczawianu wapniowego; chorzy są bardzo nerwowi, mają bóle w okolicy lędźwiowej i zaburzenia w trawieniu. U kobiet cierpienie to jest nierzadkie. Kąpiele powietrzne, czynność skóry, wywołana wodą i masażem, sprowadzają wyleczenie; nie należy też zapominać o stosownej dyecie. Moczenie szczawianowe (Oxaluria) występuje często u ludzi, którzy jedzą dużo mięsa.

Oznaki śmierci. Wielu obawia się, że mogą zostać pochowani jako nieboszczycy, chociaż ich zgon może być tylko złudny, nie rzeczywisty. Jest zatem dobrze znać ogólne a pewne oznaki zgonu. Takiemi są: ustanie czynności serca i równoczesne ustanie bicia pulsu (przy otworzeniu jakiej komórki krwistej nie upływa krew), dalej trupie niebieskawo-zielone plamy i wkońcu nieprzyjemna woń trupia. Jeśli powyższe oznaki śmierci za-

uważymy, nie potrzeba już obawiać się zamartwienia. Oznaki te występują zależnie od temperatury i rodzaju choroby już w pierwszym dniu, czasami w drugim lub w trzecim po zgonie.

Ozon. Ozon powstaje z tlenu przy działaniu elektryczności. Działa silnie przeciwgnilnie i znajduje się obficie w lasach i górach. Brak zaś go w powietrzu miejskiem i dlatego jest ono tak mało orzeźwiające i zdrowe. Starają się teraz także wytworzyć wodę ozonową i zastosowywać ją przy ranach i ropieniach. Polecają go też wdechać przy suchotach i niedokrwistości. Zastosowanie ozonu w rozmaitej formie będzie z pewnością dalej się rozwijać i przynosić korzyści.

Ó

Ócz choroby zobacz „Choroby ócz."
Ócz kąpiele zobacz „Kąpiele ócz."

P

Padaczka czyli epilepsya. Siedlisko tej choroby ciężkiej leży w ogólnym systemie nerwowym; właściwego powodu dotychczas jeszcze nie rozpoznano. Przyczyną jej najczęściej są cierpienia nerwowe, także i opilstwo rodziców; ale i u ludzi zdrowych może epilepsya się rozwinąć np. z przerażenia. Przy utracie przytomności kurcze opanowują całe ciało, oddech zatamowany, twarz sina a oczy i wszystkie mięśnie stają się nieruchome, poczem następują spazmy; przez silne wewnętrzne ciśnienie wydostaje się ślina z ust. Przy przerywanym oddechu następuje powolne polepszenie się tak okropnego stanu, skutkiem czego następuje wyczerpanie i osłabienie. Napady powtarzają się często co miesiąc, ale w ciężkich wypadkach także co dobę (24 godziny). Zazwyczaj kończy się to zboczeniem umysłowem, ogólnem wyczerpaniem, suchotami, także skaleczeniem i śmiercią przez nagłe padnięcie. Wybuch choroby gorączkowej, a także większe ropienia działają często uzdrawiająco na padaczkę, co wskazuje na oczyszczające skutki takich podniet.

Leczenie. Przy rozwiniętych długoletnich wypadkach nie pomagają żadne leki. Można wprawdzie cierpienia te złagodzić, siły wzmocnić, ale w przestarzałych wypadkach zupełnego wyzdrowienia nie można osięgnąć wcale albo tylko bardzo rzadko.

Inaczej rzecz się ma z przypadłościami, których powód znamy. Przez spokojny sposób życia, unikanie alkoholu, płciowych podrażnień i niezdrowych czynności zawodowych, można już dużo osięgnąć. Łagodne stosowanie wody — zawiele zimnej wody łatwo może zaszkodzić, — czysto jarskie pożywienie, praca ogrodowa, parówka o lekkim pocie, gorące okłady na grzbiet, gorące kąpiele nóg podczas napadu, mocne na-

cieranie grzbietu, przyczem zgrubiałe naczynia chłonne (limfatyczne) wywierają pewne ciśnienie na poszczególne części mózgu, rozprowadzają się i przyspieszają obieg krwi, uwalniają chorego całymi miesiącami od napadów. Gdy częstsze napady i zboczenia umysłowe się pokazują, trzeba się poddać kuracyi w zakładzie.

Pamięć. Do pełnej siły nerwów należy także dobra pamięć; można ją jednakże znacznie wyrobić przez wprawę i systematyczne ćwiczenie, szczególniej za młodu. Niedokrwistość, chorobliwe rozbudzenie wyobraźni, zboczenia płciowe i przesilenie czyli przepracowanie mogą pamięć znacznie osłabić.

Skupiona, użyteczna praca, szczególniej na świeżem powietrzu, w ogrodzie, w polu, usunięcie wszelkich chorobowych przyczyn, zdrowy sen i unikanie wszystkiego, co podnieca nerwy, poprawi pamięć niebawem. Brak pamięci jest zwykłym objawem u kobiet chorych na brzuch. Wyleczenie więc choroby jest pierwszym warunkiem, potem ogólne wzmocnienie, a chorą samą zdziwi rezultat jej zabiegów.

Panaritium zobacz „Zanokcica."

Panna zobacz „Dziewica."

Paraliż (apopleksya). Przez słowo „paraliż" rozumie się pęknięcie naczyń krwionośnych, wylanie się krwi w inne tkanki, wskutek czego następuje nagły ucisk, powodujący porażenie lub śmierć. Przy pęknięciu naczyń płucnych następuje krwotok płucny, przy wylaniu się zaś krwi do mózgu następuje tak gwałtowny ucisk na wrażliwe i miękkie masy mózgowe, iż wywołuje w człowieku bardzo ciężkie zmiany. Przy wzrastającem zwapnieniu ścian naczyniowych występuje bardzo często, około 50 r. życia, pęknięcie naczyń, zwłaszcza u ludzi przyzwyczajonych do używania napoi alkoholowych. Niezdrowy sposób życia może u każdego człowieka powodować, nawet bez alkoholu, „zwapnienie tętnic" i przez to uczynić go skłonnym do paraliżu. Ten zaś może występować powoli, wśród zawrotów, bólu głowy, krwawień z nosa, senności itp., albo też nagle, wśród utraty przytomności i cichego upadku. Stosowna pielęgnacya, przy lekkim paraliżu, może uchronić od rozmaitych następstw; w przypadkach ciężkich zaś pozostają przez dłuższy czas, a nawet przez całe życie, zaburzenia mowy, porażenia członków, osłabienia umysłu itp. Powtarzające się paraliże powodują zwykle śmierć.

L e c z e n i e. Ludzie, mający zaczerwienioną twarz, krótką szyję i uderzenia krwi do głowy, powinni się wystrzegać obfitych uczt, alkoholu i wysilań zbytnich, albo też gwałtownego podniecenia, ponieważ łatwo mogą uledz w późniejszym wieku paraliżowi. Od tego zaś uchronić ich może pojedyńcze pożywienie, ruch fizyczny i masaże. Jeżeli kogoś tknął paraliż, to należy ułożyć go przy otwartych oknach, kłaść zimne mokre kompresy na głowę, robić zimne owijania łydek i przykładać gorące flaszki, ażeby nogi wypełniały się krwią i były dobrze ciepłe. Codzienne wlewki, ażeby nie nastąpiło zaparcie stolca, zimne zmywania całego ciała, kwaśne mleko, serwatka, sucharki, soki owocowe i świeże

owoce, następnie częściowe masaże, stosownie do całego stanu, sprawiają znaczne polepszenie. Później, przy porażeniach, wskazane są zimne polewania, silne miejscowe masaże, gimnastyka lecznicza, ogólnie wzmacniające kuracye, ale wszystko to należy wykonywać bardzo ostrożnie.

Parchy zobacz „Liszaj."

Parcie na mocz. Dolegliwość ta zdarza się bardzo często u kobiet, gdyż powstaje przez ciśnienie powiększonej lub przesuniętej macicy, przez udzielone zapalenia, jako też wskutek chorób samego pęcherza i narządów moczowych. Chociaż pęcherz nie jest bynajmniej pełen, co chwila daje się uczuć potrzeba wypróżnienia go, co staje się nieraz prawdziwą plagą. Pierwszem naszem zadaniem jest naturalnie usunięcie przyczyn tej dolegliwości, gdyż uspokajające okłady itp. pomagają tylko na krótki czas. Cisnącą macicę trzeba ułożyć na swe miejsce zapomocą wewnętrznego mięsienia i trzeba ją zmniejszyć przez odprowadzenie krwi. Parcie na mocz bywa jednakże najczęściej objawem kataru pęcherza, trzeba go więc wyleczyć, żywić się tylko mlekiem i owocami, ażeby go nie drażnić. Czasami jest to objaw li tylko nerwowej natury, wywołany w organizmie przez rozmaite czynniki — a znikający dopiero wtedy, gdy się polepszy ogólny stan zdrowia.

Parówka w łóżku zobacz „Łaźnia parowa w łóżku."

Pasówka zobacz „Półpasiec."

Pęcherza katar zobacz „Nieżyt pęcherza."

Pęcherza kurcz zobacz „Kurcz pęcherza."

Pęcherza nieżyt (katar) zobacz „Nieżyt pęcherza."

Pęcherza ubezwładnienie zobacz „Ubezwładnienie pęcherza."

Pęcherzyki zobacz „Pryszczyki."

Pęcherzyki wskutek poparzenia. Powstają one pod wpływem wysokiego gorąca, skutkiem czego pod wierzchnią skórką zbiera się woda. Natomiast jeśli pęcherzyki one napełnią się krwią, następuje zwykle jątrzenie się. Pęknięcie pęcherzyków sprawia dotkliwe cierpienie, odsłaniając kosmówkę. Większe pęcherze chętnie się przebija, jednak jest lepiej pozostawić je wyschnięciu.

Leczenie. Nałożyć na oparzone miejsce szmatkę przesiąkniętą olejkiem migdałowym a na to zimny okład, co przy większych cierpieniach należy częściej zmieniać. Jeśli oparzona rana jest zanieczyszczoną, należy ją wymyć przegotowaną wodą z użyciem waty opatrunkowej. Zwieszające się cząsteczki skóry należy usunąć i dbać, aby brud i kurz nie miały dostępu. Unika się tego przez użycie powyżej wymienionej szmatki, którą trzeba co 24 godzin odświeżać. Jeśli przez odpowiednie pielęgnowanie pęcherz został nienaruszony, wystrzegać się należy powstania rany; wyschnięte same odpadają i wyleczenie jest wówczas już o wiele łatwiejsze.

Pękanie skóry. Gdy skóra stanie się suchą przez pozbawienie tłuszczu, a komórki naskórka odpadną tak licznie, iż nabierze łuskowatego wyglądu, wtedy powstają szczególnie przy określonych zewnętrznych

wpływach bardzo bolesne pęknięcia, które ogołacają dolne warstwy, zawierające naczynia i nerwy. Starać się przeto trzeba o nieprzerwaną czynność gruczołków łojowych skóry, unikać silnych oddziaływań zimna i gorąca, oraz dłuższego zatrudnienia się w rozpuszczających tłuszcze środkach (np. wodzie z sodą), a natłuszczać skrobowatą skórę Cold-Cream'em, lanoliną lub waseliną. (Zobacz „Pielęgnowanie urody“ w części I).

Pęknięcie czyli przerwa krocza. Kroczem zowiemy tę część skóry między częściami płciowemi a otworem odchodowym, która podczas porodu u kobiety najwięcej się rozciąga, a jednak musi zostać nienaruszoną gwoli zachowania mocnej podstawy miedniczej i prawidłowego ułożenia pochwy. Przy pierwszych porodach krocze częstokroć się przerywa wskutek zbyt wielkiej główki dziecięcia, albo też zanadto miękkich i niedość odpornych tkanek. Jeżeli nie zostanie zeszytem, wtenczas się wprawdzie zagoi, ale na zawsze pozostaje skrócone krocze.

Jeżeli przyłączy się wzmocniony nacisk z góry, jako też zwątlenie wszelkich narządów miedniczych, wtenczas szczególnie przy ponownych porodach czyli rozwiązaniach bardzo łatwo powstaje wypadnięcie pochwy. Jest to wypukłość jednej ściany, która podobnie jak mała kulka zwiesza się przy wejściu do pochwy, a nieraz bywa nawet uciążliwą.

Każde świeże, a więc krwawiące się pęknięcie krocza jest bolesną raną skórną, którą należy bardzo czysto utrzymywać, ażeby się nie jątrzyła. W razie odpowiedniego pielęgnowania bardzo szybko się zagoi (zobacz „Połóg“, część III), lecz zachodzą także wypadki, że całymi tygodniami ropieje.

Rozróżniamy trzy stopnie pęknięcia krocza; wypadki zaliczane do drugiego i trzeciego stopnia trzeba najlepiej natychmiast zeszyć, częściowo ażeby przyspieszyć zagojenie, częściowo ażeby krocze zachować na przyszłość. W przeważnych wypadkach starczą dwa lub trzy ściegi, ażeby brzegi rany złączyć ku sobie. Chcąc źle zagojone przerwy usunąć jeszcze po latach całych, sprawia to wiele więcej trudności i dolegliwości, aniżeli szycie natychmiastowe. Lecz i ta operacya, połączona z rzeczonem szyciem, nie jest niebezpieczną.

Pepton. Ciała białkowate, rozpuszczone wskutek działania soków żołądkowych, nazywają się peptonami. Wyrabiają je także sztucznie i mieszają z innymi pokarmami, aby chorym ułatwić sprawę trawienia. Mamy obecnie esencyę żelazowo-peptonową, peptonizowane sucharki i wiele innych. Wywołują podobno czasem biegunkę.

Perfumy, pachnidła. Przyjemne zapachy są czemś pięknem, pociągającem zmysły; należą one do pięknych ludzi, w pięknem otoczeniu. W swobodnej przyrodzie, która nie została jeszcze zanieczyszczoną przez ludzi, znajdują się one jeszcze obficie. Co my jednak w miastach „perfumami“ nazywamy, to jest sztuczny, ulotny wyrób, działający na nerwy, a często ma za zadanie oszukiwać zdrowe nosy i zakrywać wszelkiego rodzaju cuch i swąd. Kto się wiele wietrzy, hoduje pachnące kwia-

ty, często się kąpie i nosi przepuszczalne ubrania, ten rozporządza naturalnymi zapachami i nie dba o sztuczne perfumy. Jeżeli jednak brak kwiatów i zielonych roślin, wówczas niechaj już będzie dozwolone rozpylanie w pokojach perfumów sosnowych, okolicznościowo skropić nieco chusteczkę perfumem fiołkowym itp. Nigdy jednak nie powinny perfumy służyć do zakrywania ostrych zapachów; przestrzegamy zaś przed piżmem, paczulą i innymi, często bardzo ulubionemi przez drażliwe, albo hysteryczne kobiety, które o należytem przewietrzaniu nie mają pojęcia. Naprzód zachowywać zupełną czystość, starać się o ciągłe odświeżanie powietrza, a potem dopiero używać perfumów.

Peryod zobacz „Menstruacya chorobliwa.“

Pes varus zobacz „Stopa szpotawa.“

Phlegmasia czyli bolesny obrzęk uda. Zastój w żyłach nóg, który prowadzi do znacznego obrzmienia tychże, występuje czasem u kobiet w połogu. Najczęstszą tego przyczyną jest działanie ucisku w miednicy. Zupełny spokój, stosowania letnich wilgotnych okładów, ostrożna dyeta i leczenie cierpienia w miednicy prowadzą zwolna do wyleczenia. Jeżeli krew ulegnie w żyłach rozkładowi i skrzepy dostaną się do płuc, wówczas może nastąpić t. zw. porażenie płuc.

Pielęgnacya chorych. Jak pamięć daleko sięga, pielęgnacya chorych leżała w ręku kobiet. Litościwe serce kobiety, jej lekka, delikatna ręka, jej wytrwałość i cierpliwość w znoszeniu wszelkich nieprzyjemności nadawały się bardzo do spełniania tego rodzaju obowiązku. Te jednak zalety same nie uzdolniają jej do wszystkiego; ona powinna pracować nie tylko z chęcią, ale także z uczuciem i musi uznawać swą odpowiedzialność. Aby módz to robić, powinna się uczyć, gromadzić potrzebne wiadomości, czytać dobre pisma lecznicze i o pielęgnowaniu chorych, a przedewszystkiem jasno sobie zdawać sprawę ze znaczenia i celu nauki leczenia. Tylko wtedy może taka dozorczyni chorych, która jest tak potrzebną lekarzowi, znajdować się przy łóżku chorego. Ona powinna, z jednej strony, lekarza uzupełniać, z drugiej zaś strony być zdolną pracować dalej w jego duchu. Rozumie się to tylko pod tym warunkiem, że lekarz i dozorczyni chorych podlegają tylko jednemu kierunkowi lekarskiemu, ponieważ roztropnie myśląca i wierna dozorczyni, która rozumie się na hygienie, zna siły przyrody i zebrała w tym kierunku pewne wiadomości, nie może razem pracować z lekarzem, który codziennie zapisuje nowe lekarstwa, nie zna siły leczniczej wody i nie uwzględnia znakomitego działania dyety. Oni powinni oboje myśleć i działać spólnie, jeżeli chcą, aby skutek był zupełny!

Przy pielęgnacyi chorych bierze się pod uwagę: pokój dla chorych, łóżko, pożywienie i czuwanie przy chorych. Mamy tu na myśli naturalnie tylko pielęgnacyę domową, a jako dozorczynię pojmujemy matkę albo żonę, a nie bierzemy pod uwagę dozorczyń zawodowych. Ich zadanie jest jednak takie samo.

Pokój dla chorych. Zręczna gospodyni powinna pokój mieszkalny lub sypialnię tak urządzić, aby były podobne do dobrze urządzonych pokoi dla chorych. Dlatego też, po pierwsze, pokoje takie nie powinny być miejscem zbornem innych rodzin, ani też miejscem odwiedzin, lecz powinny być możliwie ciche, spokojne i wolne od ludzi, powtóre zaś, powinny być starannie przewietrzane; w zimnej porze wystarczy otworzyć okno, a jeżeli w pokoju takim niema świeżego powietrza, to należy pootwierać okna i drzwi i w ten sposób go przewietrzyć. W lecie powinny być w dzień i w nocy okna otwarte, ponieważ dla chorego nigdy nie jest zawiele świeżego powietrza. Jeżeli trzeba palić w piecu, wów-

Fig. 285.

Fig. 286.

Stolik zastosowany do łóżka chorej osoby.

czas należy regulować temperaturę zapomocą termometru, który powinien wisieć w spokojnem miejscu. Ciepłota pokojowa nigdy nie powinna przekraczać 13° do 15° R. Kwitnące, ale nie pachnące silnie kwiatki, mogą być ustawione, aby chory mógł je widzieć, ponieważ widok ich orzeźwia go i czyni weselszym. Promienie słoneczne mogą być dopuszczane aż na łóżko chorego, a tylko przy światłowstręcie chorego należy wszelkie światło usuwać. Światło słoneczne bowiem posiada ogromną siłę leczniczą i zabija jadowite bakterye. Łóżko jednak powinno zawsze tak być ustawione, aby światło nie padało na twarz i oczy chorego, bo to go drażni. W pokoju powinny leżeć miękkie dywany, aby nie było słychać kroków chodzących osób, a przy uprzątaniu pokoju należy unikać wzniecania pyłu i kurzu a dlatego do zamiatania nadają się najlepiej wilgotne szmaty.

Łóżko chorego. Powinno ono stać swobodnie, aby dostęp do niego był z wszystkich stron wolny. Chory powinien leżeć na materacach włosianych albo trawą morską wypchanych, a nigdy na pierzynach.

W zimie można chorego przykrywać kołdrą watowaną, a w lecie lekką wełnianą i stosownie do stanu chorego kłaść mu na nogi ogrzewającą pierzynę lub tylko drugą kołdrę; pod głowę zaś chorego najlepiej się nadają płaskie poduszki włosiane; jeżeli zaś głowę trzeba ułożyć wyżej, to można podłożyć pod nią jeszcze poduszkę z pierza. Bielizna trykotowa bawełniana jest o wiele milsza, niż białe tkaniny a zatem dla wrażliwych chorych jest bardzo przyjemna. Nigdy nie należy pozostawiać w łóżku mokrej, cuchnącej lub powalanej bielizny; czystość bowiem jest dla chorego konieczną, a niemiłe zapachy i wilgoć męczą i drażnią go. Jeżeli przewietrzanie pokoju jest dla niego nieprzyjemne, wówczas należy zakryć całe łóżko wielką chustą, aby prąd powietrza nie stykał się z chorym. Skoro zaś nie można utrzymać w izbie należytego spokoju, to trzeba przynajmniej ustawić przed łóżkiem jakiś parawanik, aby chory nie widział wszystkiego, co się w pokoju dzieje. Jeżeli łóżko jest niewygodne, należy postarać się o drugie, aby je można dokładnie prześcielać i przewietrzać. Ogrzana na słońcu pościel działa bardzo zbawiennie, orzeźwia i sen sprowadza.

Pożywienie chorych. Rozróżniamy dyetę rozwalniającą i zatwardzającą, bardzo odżywczą (dla chudych i zbiedzonych, wynędzniałych) i odtłuszczającą, wreszcie całkiem lekką, zwaną też „dyetą gorączkową.“ Każda dozorczyni powinna dobrze wiedzieć, jaka dyeta dla każdego jej chorego jest potrzebna. Wskutek błędów dyetetycznych zrobiono już bardzo dużo złego, wskutek czego nastąpiło ponowienie się chorób. Jednem z bardzo ważnych zadań w pielęgnowaniu chorych jest czyste przyrządzanie wszelkich potraw i podawanie na pięknych naczyniach, ażeby widok potraw był przyjemny dla chorego; tak samo konieczne jest staranne ich przygotowanie. Dyeta rozwalniająca czyli pędząca składa się z mleka kwaśnego, kefiru, kwaskowatej serwatki, surowych i gotowanych owoców, sałat z sokiem cytrynowym, z chleba razowego, kwaskowatych soków owocowych, z buraków, ogórków, szparagów, jagód itp.; zatwardzająca z kleików, grubych kasz (miazg, gąszczu, papek), borówek, kawy żołędziowej albo z kakao; bardzo odżywcza z mleka, śmietany, jaj, mięsa, z ciast, kakao, masła; odtłuszczająca z owoców i jarzyn, serwatki, z nieco chudego mięsa, ze zbóż (jak sago, tatarka, proso); dyeta gorączkowa z rozcieńczonego mleka, albo tylko z soków owocowych, jak limonad cytrynowych, orszady, pomarańcz, kleików lub wywaru korzeni warzywnych, z wody z cukrem i białkiem, sucharków, powideł jabłkowych, herbaty jabłecznej itp. Jeżeli jest brak zupełny apetytu, to mimo stanu bezgorączkowego, dobrze jest zastosowywać dyetę gorączkową, ponieważ nic gorzej się nie mści, jak wypchanie żołądka i kiszek stałymi pokarmami wtedy, gdy trawienie jest upośledzone i przyjęte pokarmy całymi dniami muszą zalegać niestrawione w przewodzie pokarmowym. Przy częstem używaniu dobrej, świeżej wody do picia, może chory z brakiem apetytu długo utrzymywać się przy życiu i czuć

się przytem zadowalająco. A więc należy chorym pościć, ponieważ to „leczy“ jeszcze najlepiej. Litościwe kobiety grzeszą po największej części tem, iż pakują w chorych jedzenie i napoje z obawy, aby nie osłabli z głodu i wskutek tego niejednemu już chorobę pogorszyły. Niechaj raczej starają się rozumnem pielęgnowaniem podnieść jego apetyt i siły, a wówczas chory sam wołać będzie o jedzenie.

Dla ulgi chorych, długo leżących, nadają się wygodne urządzenia, a mianowicie, jak wskazuje fig. 285 i 286, zasuwalne stoliki, nadające się dobrze do jedzenia, małych robót ręcznych i do czytania.

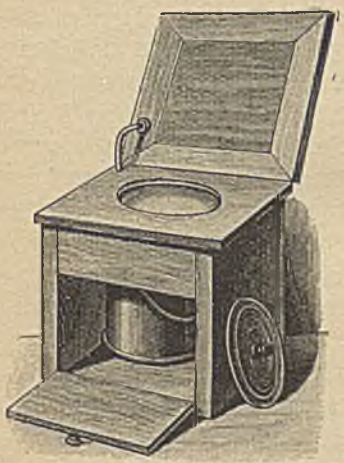


Fig. 287. Bezwonny klozet do pokoi chorych z automatycznem przepłukiwaniem wodą.

Czuwanie przy chorych. Wszystko, co się choremu czyni albo mówi, trzeba wykonać cicho, zręcznie i stanowczo; wpływ tego rodzaju osób na chorych, którzy często są nadmiernie wrażliwi, jest nadzwyczaj zbawienny. Przy obmywaniu chorego, prześciełaniu łóżka, zmianie bielizny, należy unikać szorstkiego chwytania chorego, oziębiania go, tworzenia załamów czyli fałdów w pościeli, długiego naradzania się z innemi osobami, zbytniego pospiechu, niepunktualności i trwożliwych rozmów o chorobie. Pod tym względem grzeszą bardzo w domach prywatnych, tymczasem w szpitalach brak jest współczucia osobistego i serdecznej opieki. Ale staranne kobiety, które czytają te napomnienia, poznają czego powinny się jeszcze nauczyć, aby nie popełniały grubych błędów w domowych pielęgnacyach chorych.

O robieniu kąpieli dla leżących w łóżku itd., jest mowa na innem miejscu.

Jeżeli kto chce się bliżej zaznajomić z pielęgnowaniem chorych, niechaj przeczyta książeczkę „Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodzonego“, która zawiera wiele dobrych wskazówek.

Pielęgnowanie twarzy. (Zobacz część I „Pielęgnowanie urody“). Pielęgnowanie twarzy zasadza się na pielęgnowaniu skóry, zębów, włosów, co wszystko razem wziąwszy, wywołuje ogólne wrażenie tej lub owej twarzy.

Pielęgnowanie zdrowia. (Zobacz część I naszej książki; kartę po karcie części I trzeba uważnie przeczytać, jeśli się chce odnieść pożytek z części II). Przez „zdrowie“ rozumiemy zupełną harmonię wszystkich objawów życia, bezwadliwość wszystkich narządów ciała, a pielęgnowanie zdrowia zasadza się na tem, ażeby unikać i usuwać wszystko, co mogłoby tę harmonię popsuć, zaszkodzić narządom ciała, a więc brud na skórze całego ciała, bezczynność mięśni i płuc, nieczyste po-

wietrze w mieszkaniach, cisnącą, rozpalającą odzież, przepełnienia kiszek, zbyt obfite jedzenie i picie, spożywanie wytworów szkodliwych, jak alkoholu itd. O tem wszystkiem pouczają pierwsze rozdziały naszego dzieła.

Piersi za małe. Mimo pozornej zdrowotności, posiada niejedna dziewica podpadająco małe piersi, z częstokroć powciąganemi brodawkami, chociaż w ogólności nie jest zbytecznie chudą. Ze względu na małżeństwo i prawdopodobną nieudolność karmienia należałoby się czynić wszystko, co tylko można, ażeby wytworzyć lepszy rozwój mięśni piersiowych i gruczołów mlecznych. Dobrymi w tej mierze okazały się następujące środki: 1. W stanie obnażonym codzienne ćwiczenia ciężarkami według Sandowa, albo też przy wzmacniaczu mięśni (zobacz tablicę 15 i 22); 2. codzienne oblewanie piersi zupełnie zimną wodą; 3. mięsienie piersi w postaci delikatnych wstrząśnień i łagodnych ugniatań, jako też rozcierań. Po takiem pielęgnowaniu, które z przerwami można uprawiać całe miesiące, w przeważnych wypadkach korzystnie wpływa następujące małżeństwo. Brodawki codziennie należy wyciągać, gdy tymczasem wrośnięte trzeba poddać operacyi. Gorsetu trzeba niezwłocznie zaniechać!

Piersiowe czyli płucowe choroby. (Zobacz tabl. 2 i fig. 252). Bez oddychania nie możemy istnieć; ścieśnione i niezupełne płuca czynią z nas ludzi nieszczęśliwych, przeto zachowanie płuc przy zdrowiu jest naszem najważniejszem zadaniem.

Rozróżniamy: Osłabienie płuc, rozedmę i zapalenie płuc, suchoty, krwotok, owrzodzenie, gnicie i paraliż płuc czyli apopleksyę.

Na osłabienie płuc cierpi bardzo wiele ludzi, po największej części niedokrewni, piecuchy, nie przyzwyczajeni do ćwiczeń ciała, tak samo chorzy nerwowo, a więc zawsze tacy, którym brak zdrowych podniet do życia i którzy przyzwyczaili się do powierzchownego oddychania a nie przyzwyczajeni do silnej pracy mięśniowej. Do tych należą przedewszystkiem kobiety i słabe dzieci. Leczenie zasadza się na usuwaniu przyczyn.

Rozedma płuc (Emphysema pulmonum) występuje wówczas, gdy pęcherzyki płucne utracą zdolność elastycznego ściągania się, gdy wprawdzie w płucach jest dużo powietrza, ale brak jest wymiany jego i oddychanie jest utrudnione. Wówczas pęcherzyki rozszerzają się, a nawet pękają i łączą się w większe przestrzenie powietrzne. Zniszczenie mniejszych naczyń krwionośnych, większe wysiłki serca, aby przepędzić zawartą krew przez zmniejszone naczynia krwionośne, są powodem powiększenia serca, dychawicy, ściskającego uczucia pełności, wreszcie sinicy (cyanosis); gdy zaś serce więcej wydołać nie może, następuje astma, zawroty, bóle głowy itp. Do znacznego polepszenia się sprawy prowadzą: metoda oddechowa Koflera, ćwiczenia gimnastyczne, celem wyparcia z płuc powietrza, łagodna nie wzdymająca dyeta, zimne polewania grzbietu itd.

Zapalenie płuc jest niebezpieczne dla życia, z powodu przepełnienia płuc krwią, a pęcherzyków surowicą krwi (eksudatem), przez co staje się niemożliwą wymiana powietrza. (Przy obrzęku płuc — oedema pulmonum — występuje czasem nagle przepełnienie płuc, które prowadzi do uduszenia, jednak bez objawów zapalnych). Zapalenie płuc włóknikowe rozpoczyna się dreszczem i wysoką gorączką, do których przyłącza się wkrótce kłucie w boku i krótki oddech, później krótki kaszel z wydzieliną krwawą. Na naszej tabeli gorączkowej, figura 189—192 można poznać typ gorączki i czas trwania choroby. Prócz formy włóknikowej, która nagle napada, rozróżniamy także jeszcze kataralną, która powoli dołącza się do poprzedzających chorób, np. kataru oskrzelowego i może trwać całe tygodnie. Dla dzieci, starców i pijaków jest zapalenie włóknikowe bardzo niebezpieczne. Spadek gorączki, t. zw. kryzys czyli przesilenie, następuje piątego, siódmego lub dziesiątego dnia.

Fig. 288. Flaszka kieszonkowa dla kaszlących. Przekrój i wygląd zewnętrzny.

Leczenie zapalenia płuc. Leczenie powinno być bardzo ostrożne, ponieważ zlewania, kąpieli, wielkiej różnicy temperatury przy silnem zapaleniu płuc chorzy często wcale nie znoszą. Obserwowano po tem omdlenia i osłabienia serca. Jako pożywienie, wystarczy limonada cytrynowa, słodka maślanka, pomarańcze, świeże jabłka, chłodne czyste powietrze pokojowe. Przy wystąpieniu gorączki należy wypróżnić jelita, usunąć pierzyny, a celem usunięcia gorączki robić co pół godziny zmienne okłady (na brzuch) o 20° do 25° C., obok zimnych zawijań łydek. Otulenia piersi uciskają zanadto w pierwszem stadyum choroby. Bardzo jednak polecenia godne są chłodne zmywania grzbietu, chłodzące wlewki i okłady na głowę. Skoro nastąpi swobodniejszy kaszel, wówczas należy zrobić choremu półkąpiel o 35° C., nacierać ciało jego ciepłemi rękami i ochładzać powoli, aż do 28° C. bez podnoszenia chorego. Ociekającego z wody, należy położyć do łóżka, dobrze owinąć i położyć na górną część ciała ogrzewadło. Cały ten zabieg trwa tylko 3 minuty a po tem nie występują ani omdlenia, ani brak oddechu. Jeżeli gorączka spadnie, a kaszel się wzmaga, wówczas wskazane są ciepłe zawijania piersi, zmieniane co trzy godziny, które łagodzą kaszel i wspierają leczenie. Później należy robić półkąpiele ze zlewaniami grzbietu, gorące kąpiele nóg, na noc owijania tułowia i podawać obfitsze pożywienie.

Pigwa. Owoce pigwy są kształtu jabłkowatego, bardzo cierpkie, ale mimo to dobrze się nadają do robienia kompotów i t. zw. chleba pigwowego.

Pijaństwo. W części I w rozdziale drugim pod „Odżywianiem“ mówiliśmy już o piciu i skutkach alkoholu. Fig. 289 wyobraża nam scenę z życia rodzinnego ojca pijaka, jakich w rzeczywistości nie brak, a często

nawet przechodzą wszelkie pojęcie. W takim domu panuje ciągła obawa i ciężka bieda po stronie żony i dziatek, — lekkomyślność, szorstkość i nieugaszone pragnienie u męża i ojca.

Oby wszystkie kobiety przedsięwzięły skuteczną walkę z alkoho-

Fig. 289. W domu pijaka.

lem! W ich bowiem mocy leży dobre wychowanie młodego pokolenia. Pamiętać należy, że jaka młodzież taka przyszłość!

Pijawka. W medycynie była ona bardzo poważaną przy puszczaniu krwi i używano jej w różnych chorobach. Można ją jeszcze wprawdzie otrzymać w aptece, ale rzadko już używaną bywa do ssania krwi. Ssie ona tak długo, dopóki nie przepełni się krwią, poczem zamiera. Częste,

silne krwawienia spowodowane jej ukąszeniem, uśmierza się gorącymi ścisłymi okładami, przed czem należy ranie pozwolić wysączyć. Sztuczne pijawki podług Heuterloup'a lub dr. Dyes'a stanowią względnie znośny sposób upustu krwi.

Piłka. Pięstówka i piłka nożna, to dwa bardzo znane i ulubione przedmioty, służące rozrywce młodzieży. Wymagają silnego ruchu mięśni, ożywionego oddychania i rozwijają siłę i zręczność. Kto nie może wyjeżdżać do wód, a chce wytworzyć sobie nieco ruchu, aby nie ziębnąć, niechaj bawi się z pół godzinki w jakim pokoju piłką, a zdumieje, jak wnet ogarnie ciepło członki jego. Na wolności jednak jest ruch taki jeszcze skuteczniejszy, gdyż powietrze jest inne. Dotyczy to tak młodych, jak starych!

Piorunem rażenie zobacz „Rażenie piorunem."

Piwo. Składa się ono z wody, alkoholu, kwasu węglowego, kwasu octowego, cukru gronowego, białka i gorzkówki chmielnej. (Zobacz fig. 45 i artykuł „Napoje alkoholowe" w części I pod „Odżywianie").

Niektórzy przyznają piwu, używanemu w małej ilości, pewne ułatwianie w trawieniu (lecz tylko przejściowo!) Dzisiaj już większość lekarzy oświadczyła się na niekorzyść tego napoju, posiadającego bardzo mało składników pożywnych; piwo sprowadza otłuszczenie brzuszne, katar żołądkowy itd. Dlatego nie należy używać piwa jako napoju codziennego, a przedewszystkiem nie podawać go dzieciom.

Placenta. Ta część macicy, która pośredniczy w odżywianiu dziecka przez ciało matki, nazywa się łożyskiem, placenta. (Zobacz tabl. 24 i 25, na której przedstawione jest częściowe wyłączanie i rozpoczynające się wychodzenie łożyska. O „zrostach, przedwczesnem odklejaniu się łożyska" itd. zobacz w części III).

Plamy krwiste. Z powodu poprzerywania się małych komórek krwistych pod skórą powstają brzydkie plamy krwiste o początkowem sino-czerwonem zabarwieniu, pierwotnie nikłe, z czasem jednak dochodzące do wielkości fenyga. Zachodzą przytem krwawienia kiszki, żołądka i macicy. Znamiennem jest, że choroba ta występuje także i u jednostek silnych.

Leczenie. Nim przystąpi się do leczenia, należy wpierw zbadać usposobienie chorego. Gorących napoi jako i łaźni nie używać, również wszelkich drażnień i podniecających napoi (alkohol, herbata, kawa, rosół); natomiast wielką korzyść przynoszą: kąpiele powietrzne, również w zimie (o ile jest możliwe, przebywać w szklanym szałasie); ostatecznie delikatne mięsienie, dostarczanie krwi soli odżywczych (zobacz „Krwawienie"), odpowiednio stosowane wodolecznictwo i częściowe owinięcia. Środki medyczne nie przywróciły dotąd jeszcze nikomu zdrowia.

Plamy wątrobiane zobacz „Ostudy."

Plaster. Mieszanina żywicy, wosku i lekarstw rozmaitego rodzaju, rozsmarowana na płótnie lnianem lub kitajce, nazywa się plastrem. Lud przylepia je na wszystkich częściach ciała, gdzie tylko ból odczuwa

i oczekuje cierpliwie wyleczenia. Zrozumiałą jest rzeczą, że nieprzepuszczające i nieporuszające się plastry przeszkadzają promieniowaniu ciepła i że podwyższona temperatura działa na ból uspokajająco; zresztą jednak pożytek ich jest bardzo mały. Inne zupełnie zadanie mają plastry przylepcowe, aromatyczne itp. Podziurawiony „plaster żołądkowy“ używają chętnie kobiety przeciw rwaniu itp., a plaster Jahnsa (Jahns Mutterpflaster) bardzo jest zalecany na chore palce, przeciw nagniotkom itp. Gdzie nie można przeprowadzić systematycznej kuracyi wodnej, tam przy rozpoczynającem się ropieniu (także przy czyrakach na plecach, gdzie okłady tylko w łóżku można wykonywać) tego rodzaju plaster bardzo jest przyjemny i skuteczny. „Plastra angielskiego“ nie powinno zabraknąć w żadnej apteczce domowej, ponieważ ten znakomicie zakrywa czyste i świeże rany. Tworzy on lekką, nieprzepuszczającą osłonę i jest niczem innem, jak tylko prostym środkiem ochronnym. Plastry po największej części są środkami symptomatycznymi, tj. takimi, które nie usuwają przyczyny cierpienia, lecz tylko skutecznie oddziaływują na ich symptomaty czyli objawy.

Plaster angielski powinno się mieć w każdym domu. Małe ranki sprawiają często dużo bólu, a gdy są zapalne i przechodzą w ropienie, mogą spowodować więcej cierpień; wiele bowiem nieczystości dostaje się do nich, gdy ulegają wpływom zewnętrznym. Gdy krew ciec przestaje, przez przyłożenie plastra nie dochodzi powietrze do ran i dlatego goją się szybko. Plaster ten jest kitajką pociągniętą płynem z rozpuszczonego karuku czyli kleju rybiego.

Pleśniawka. Występuje ona w ustach przy szkarlatynie i błonicy (dyfteryi), czasem także samoistnie u dzieci zaniedbanych, ze złymi sokami ciała, a składa się z owrzodziałego tworu na błonie śluzowej ust, wskutek czego wytwarza się bardzo nieprzyjemny odór, a błona śluzowa oddziela się w strzępach. Przyjmowanie pokarmów jest naturalnie bolesne.

Leczenie. Obok leczenia cierpienia głównego, robić płukania (lub wystrzykiwania) jamy ustnej wodą cytrynową lub odwarem (także z igliwia), wskutek czego gnijące złogi odrywają się i obrzydliwy odór ustępuje. Medycyna podaje chlorek potasu (kali chloricum), który szybciej odór ten usuwa, posiada jednak własności trujące. Dlatego nie należy tego lekarstwa stosować u dzieci lub osłabionych chorych, ponieważ łatwo mogą je połknąć. Lekkiego, kwaskowatego pożywienia, jak mleka nie należy podawać. Jeżeli stan ogólny pozwala na to, wówczas wskazane są bardzo ciepłe kąpiele całkowite, dalej trwałe wilgotne ciepłe okłady na brzuch.

Pleśniawka (Soor). U słabowitych, albo źle pielęgnowanych noworodków może ta ustna choroba trwać całymi miesiącami. U dzieci przy piersi jest ona rzadką. Choroba ta polega na tworzeniu się grzybka w kształcie białych punkcików, które łącząc się, tworzą większe plamy; powstają one na zaczerwienionej błonie śluzowej ust i utrudniają połykanie i ssanie. Medycyna leczy te stany boraksem, który przy pę-

dzlowaniu zajętych miejsc usuwa ogniska grzybkowe. Jeżeli jednak błony zostaną starte, to powstają ranki, które powodują pieczenie. Dlaczego one powstają? Otóż wskutek zapalnego schorzenia błony śluzowej ust i złych własności ślinianek. Pierwszą przyczyną tego są zaburzenia w odżywianiu, a nieczyste utrzymanie ssawek itp. mogą bardzo sprzyjać tworzeniu się grzybka. Dlatego to dzieci przy piersi zapadają na to o wiele rzadziej; jednak i u nich pleśniawka się zdarza. Polecamy w takich razach codziennie delikatnie przecierać, albo przepłukiwać jamę ustną dziecka letnią wodą cytrynową (strzykawką szklanną), utrzymywać w największej czystości pierś matki, uważać na odżywianie matki, a na noc kłaść na brzuch zimny okład. U dzieci, karmionych flaszką, trzeba mleko zmieniać, a ssawki gumowe (cycki) wygotowywać. Następnie dzieci, cierpiące na pleśniawkę, należy wystawiać wiele na działanie słońca i świeżego powietrza.

Plombowanie zębów. Jeżeli ząb ulegnie zepsuciu i powstaną w nim dziury, tak iż miazga zębowa (nerw) zostaje odkryty, co powoduje ból zęba, wówczas wyczyszcza się najpierw ząb przez wydłubanie lub wywiercenie z niego spróchniałych części, a następnie wypełnia się dziurę stałą masą, która mu przywraca dawniejszy kształt. Plomby amalgamowe i złote są najsilniejsze, cementowe zaś i gutaperkowe miększe, dają się łatwiej usunąć i dlatego też szybciej się zużywają. (Zobacz „Zęby.") Nigdy nie należy zwlekać z plombowaniem zębów psujących się, ponieważ te łatwo kruszeją.

Plwociny zobacz „Wydzieliny."

Plwociny krwiste. Nie są one zawsze objawem tak niebezpiecznym jak się zdaje tym, którzy okazują wielką bojaźń na widok krwi. Plwociny krwiste są skutkiem popękania małych komórek krwistych w kanale oddechowym.

Mają jednak poważne znaczenie, jeżeli pochodzą z jamy płucnej, lub powstały z zapadnięcia się tkanki płucnych, co poznać można po wstrętnej woni. Są one wtenczas oznaką początkujących suchot.

Wyrzucanie większych ilości plwocin krwistych bez możności stwierdzenia ciężkich cierpień płuc, dowodzi tylko osłabienia komórek i przepełnienia krwią kanałów oddechowych. W każdym razie dany osobnik winien być traktowany jako chory i należy się nim odpowiednio zaopiekować. Przy rozsądnem leczeniu i troskliwej opiece lekarskiej zostaje zazwyczaj wyleczonym, jednakże potrzeba do tego dłuższego czasu. (Zobacz „Krwotok").

Pląsawica, choroba świętego Wita, wielka choroba. Nierzadko zapadają na nią dzieci i kobiety. Objawia się ona w mimowolnych poruszeniach, drganiach i spółdziałaniach mięśni, których do tej chwili wcale nie używaliśmy i dlatego na obecnych przykre wywiera wrażenie. Najczęściej bywają nią ogarniane osoby źle odżywiane i nerwowe, przyczem stan taki przeciąga się nieraz sześć do ośm tygodni, pomimo że w żaden sposób nie można temu zapobiedz. Lecz zachodzą także wypadki trwa-

OBJAŚNIENIA

do tablicy 17

Tablica 17

Pięć rodzai sportu przedstawia nasza rycina, tj. pływanie, wiosłowanie, bieganie na łyżwach, wspinanie się po górach, jazdę na kole; jest to sport „żeński", nie dlatego, że kobiety nie są w możności uprawiania innego sportu, lecz dlatego, że uprawiają go najczęściej, że jest najłatwiejszym do wykonania, a ze względów zdrowotnych można go najbardziej kobietom polecić. Sport sprawia nietylko przyjemność, lecz wyrabia osobistą odwagę, zręczność, siłę mięśni, podnosi więc człowieka na duchu i ciele. Najmniej stron ujemnych ma sport górski, który nadzwyczaj wzmacnia organizm, nie natężając go w pewnym jednostronnym kierunku. Jeżdżenie na łyżwach i pływanie jest tylko w pewnych porach roku możliwe, często jednakże bywa wzbronione z powodu niedomagań fizycznych, wiosłowanie i jazda na kole są doskonałemi ćwiczeniami ciała, lecz nie dla każdego. Wiosłowanie męczy bardzo górne kończyny i piersi, jeżdżenie na kole zaś dolne kończyny i miednicę. Kto umie kierować łodzią i kołem, kto się nie boi wody i pluszcze się w niej jak ryba, kto się potrafi wdrapać na szczyt góry, ten stoi na mocnej podstawie, nie zegnie się łatwo pod ciosami losu — gdyż ma w sobie siłę odporną, a życie jego ma dużo powabu. Słabowici ludzie powinni rozpocząć od górskich przechadzek, później dołączyć do nich bieganie na łyżwach, wiosłowanie, a gdy siły ich wzrosną, powinni się nauczyć wiosłować i jeździć na kole.

Rozrywki kobiece.

jące lata całe. Wpływy na usposobienie, ogólne podrażnienie, słabość woli, jako też udawanie i nawyknienia na mocy istniejących osłabień również działają i mają wpływ na pielęgnowanie. Przez naśladowanie i suggestyę (wpływ jednej osoby na drugą) zauważono w szkołach nieraz epidemiczny (choroba zaraźliwa, dotykająca naraz wielu ludzi w jednym czasie i obejmująca pewną przestrzeń kraju) wybuch pląsawicy. Szczególnie niebezpiecznie występuje pląsawica u osób brzemiennych, gdzie nieraz okazuje się wprost nieuleczalną.

Fig. 290. Zwykła płukaczka z natryskiem macicowym dla kobiet.

Leczenie. Przedewszystkiem trzeba się postarać o ogólne wzmocnienie i uregulowanie strawności, jako też o uspokojenie uczucia i ćwiczenia energii czyli niezłomności charakteru albo siły woli. W razie napadu przerywa go chłodny deszcz rzęsisty; wyleczenie powoduje także wchodzenie na górę połączone z gimnastyką oddechową uprawianą pod nadzorem, jako też uważnie przewodniczone ćwiczenie gimnastyczne, a nadto łagodne odżywianie z równoczesnem unikaniem wszelkich środków podrażniających i alkoholu. Pielęgnowania stosownego do wszystkich wypadków ustanowić nie można, natomiast pielęgnowaniem w odnośnym jakim zakładzie osięgnie się więcej, aniżeli ścisłem wykonaniem w domu przepisów lekarza.

Płaczące kurcze zobacz „Kurcze płaczące."

Płaskonóg czyli stopa płaska. Jeżeli powierzchnia podeszwy po stronie wewnętrznej nie tworzy zagłębienia i jeżeli grzbiet stopy jest nizki i płaski, to mamy wówczas stopę płaską (pes planus). Ta nie przedstawia miłego widoku i utrudnia chodzenie i stanie. Odpowiednio zrobione buciki, a także i przyrządy ortopedyczne mogą spowodować znaczną poprawę.

Płciowe rozdrażnienie. W siódmym rozdziale części I są omówione wszystkie objawy życia płciowego. O „rozdrażnieniu" wówczas można mówić, jeżeli czuje się organa, których w spokojnym stanie czuć się nie powinno, jeżeli one wywołują uczucia, które owładniają całym organizmem, tak iż wreszcie człowiek stoi pod ich rozkazami. Ze względu na organa płciowe jest to smutny stan, który, niestety w obecnym czasie bardzo często istnieje i wyciska swe znamię na wielu objawach naszego życia. Należy wszelkiemi siłami uwolnić się od tego. On zbezczeszcza nas i zanieczyszcza nasze życie. Wszystko, co powiedziane było przeciwko onanii, to i tu ma to samo znaczenie.

Płód (foetus). Jak tylko zapłodniona rozrastająca się komórka jajkowata zacznie przybierać ludzką formę, nie nazywamy jej już zarodkiem (embryo) lecz płodem. Zobacz ryciny w części III, przedstawiające „rozwijanie się ludzkiego płodu." Podaliśmy tam płód wraz z jego podobiznami w najrozmaitszych czasach i stopniach jego rozwoju. (Zobacz także „Zarodek").

Płodność. „Tak więc piękne i wielkie dzieło wzrastało ciągle, dzieło płodności matki ziemi i kobiety, zwyciężało zniszczenie, zdobywając dla każdego nowoprzybyłego dziecka nowe środki do życia, kochając, pragnąc, walcząc, pracując wśród cierpień, dążąc ciągle do nowego życia, nowych nadziei. Życie czyniło ciągle niczem niepowstrzymane zdobycze, płodność wzrastała pod słońcem. Praca tworzyła nieprzerwanie, niezmordowanie, wbrew wszelkim przeszkodom i kłopotom, zapełniała szczerby wynikłe ze strat, dodawała w każdej godzinie nowych sił, nowego zdrowia i wesela cząsteczkom jednego wielkiego świata. — I tak pracowali dalej, tworzyli, rozradzali się. Przez ciągły wzrost rodziny zwyciężali powtórnie w odwiecznej walce życia ze śmiercią, zwyciężali, wydzierając puszczy coraz większe obszary urodzajnej ziemi; taką była treść ich życia. Ich uciechy, ich siła, ich Boskie żądze ujawniały się morzem płomieni, czyniły ziemię urodzajną, dodawały im mocy, ażeby kochać, dobrym być, zdrowym być; ich energia dokonała reszty, ich zamiłowanie czynu wyrabiało w nich dzielną wytrwałość w pożytecznej pracy, która świat odbudowuje i utrzymuje w nim porządek."

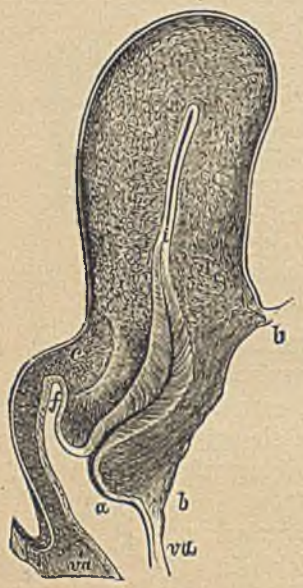


Fig. 291.
Przekrój podłużny macicy.
a Przednia warga maciczna.
b b Ciało, przytrzymujące szyjkę maciczną do pęcherza.
i Wewnętrzna macica.
f Tylna jama pochwowa.
va Przednia ściana pochwy
Według Henlego.

Tak opisuje Zola w swej dwutomowej powieści „Płodność" życie i czyny wzorowych małżonków Maryanny i Mateusza, którzy wydali na świat 14 dzieci, wykarczowali i użyźnili ogromny kawał puszczy i rozkrzewili się w rodzinę liczącą 300 głów mniejwięcej, rodzinę możną, silną i szczęśliwą, przynoszącą z sobą wszędzie nowe życie, postęp i dobrobyt. W przeciwieństwie do niej opisuje Zola rozkład i nieszczęście, które wywołuje we Francyi bezpłodność, samogwałt, dobrowolne zmniejszenie się urodzeń i okropne wybryki takiego życia w Paryżu. Warto przeczytać to cenne dzieło, które zawiera doskonałe prawdy i napełnia serce nową odwagą i nową siłą. Rozmnażać się, rozplemiać po pięknym Bożym świecie jest rzeczą najnaturalniejszą a więc i najpiękniejszą, najwięcej uszczęśliwiającą pod słońcem. Ale jest że to możliwem w naszych miastach, w naszych stosunkach, w naszych ścieśnionych mieszkaniach? Nie, to jest niemożliwem! Gdzie niema miejsca, gdzie niema chleba, tam jest liczna gromada dzieci największem nieszczęściem, źródłem nieopisanej nędzy. Najprzód stwórzcie nam inne stosunki w posiadaniu ziemi, zniszczcie charakter dzisiejszych wielkich miast! Wtedy dopiero powstaną odpowiednie warunki rozwoju.

Płukaczka. Jest to dziurkowany przyrząd, wprowadzany przez kobiety w kąpieli do pochwy, aby uskuteczniać płukania pochwy. Nie zalecamy używania jej, gdyż w kąpieli nasiadowej lub całkowitej zachodzi dostateczne oczyszczenie owej części ciała, a przy wrzodzeniach korzystniejsze jest poprzednie wypłukanie irrygatorem lub tp., aby nie zabrudzić śluzem i ropą wody, w której się potem całe ciało znajduje. Płukaczka może nawet przy niezgrabnem obchodzeniu się z nią skaleczyć lub płciowo podrażniać. Nie należy jej przeto używać.

Płukania. Wszelkie wypłukiwania jam ciała naszego służą do usunięcia w chorobliwych wypadkach wszelkich wydzielin chorobotwórczych i są wtedy koniecznie potrzebne. Jednakże zdrowy człowiek, który się często kąpie, nie potrzebuje płókań wewnętrznych. Zdrowe błony śluzowe wydzielają bardzo mało, a tę odrobinę usuwają kąpiele zewnętrzne, które otaczają początkową część uchodzących na zewnątrz kanałów. To też wciskanie do rąk wszystkim kobietom i dziewczętom płukaczek, aby „codziennie“ płukały narządy wewnętrzne, jak to niektórzy lekarze-mężczyźni wymagają, nazwać można zboczeniem, które wywołać może tylko złe skutki.

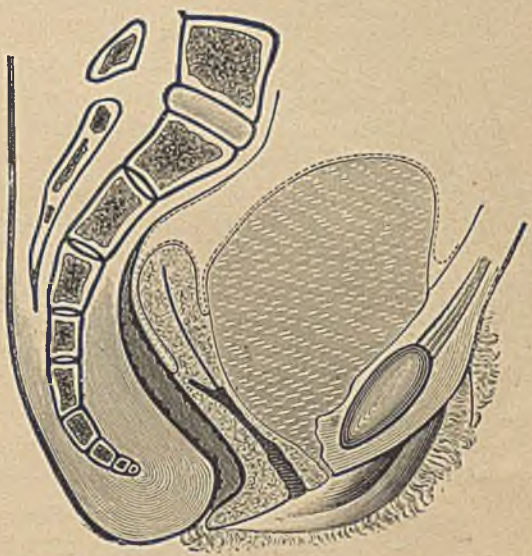


Fig. 292.
Położenie macicy podczas przepełnionego pęcherza.

Płukania pochwy drażnią ciepłotą i mechanicznie, t. zn. temperaturą wody i naciskiem strumienia. Są to czynniki, podrażniające nerwy podbrzusza. Dziewicom brzydzi się w wysokim stopniu zatrudnianie się w podobny sposób swem ciałem, a młode kobiety, nie przytępione jeszcze leczeniem wewnętrznem, skarżą się często na nieprzyjemne uczucia, które pozostawiają po sobie płukania pochwy. Rurka płukaczki jako i woda mogą także podrażniać jeszcze płciowo, czego u niektórych niewiast trwożliwie unikać należy. Oprócz tego powoduje wewnętrzne podrażnienie, wywołane strumieniem wody, wzmożony napływ krwi do narządów wewnętrznych. Jest to czynnik, który przy skłonności do zapaleń wewnętrznych stanowczo powinien być unikany. Ponieważ męski lekarz z trudem tylko wczuć się może w uczucia kobiet, przeto jednostronnie rozwinięte leczenie kobiet lekkomyślnie prześlepiać będzie podobne szczegóły. Przy bolesnych zapaleniach wewnętrznych u nerwowych i wra-

żliwych kobiet powodują zwykłe płukania nawet boleści i pozostawiają całemi godzinami przykre uczucia.

Do zachowania czystości służą codzienne płukania zewnętrzne zimną lub letnią wodą, do których przyzwyczaić należy wszystkie dziewczęta, gdyż służy to do utrzymania w świeżości i przy zdrowiu ciała kobiecego. Łatwo je wykonać (zgięta dłoń rzuca wodę na podbrzusze), nie dotykając wstydliwości i nie okazują nigdy wyżej wymienionych skutków ubocznych. Wystarczają także w małżeństwie, chyba iż celem zapobieżenia brzemienności koniecznie wykonać trzeba płukania wewnętrzne.

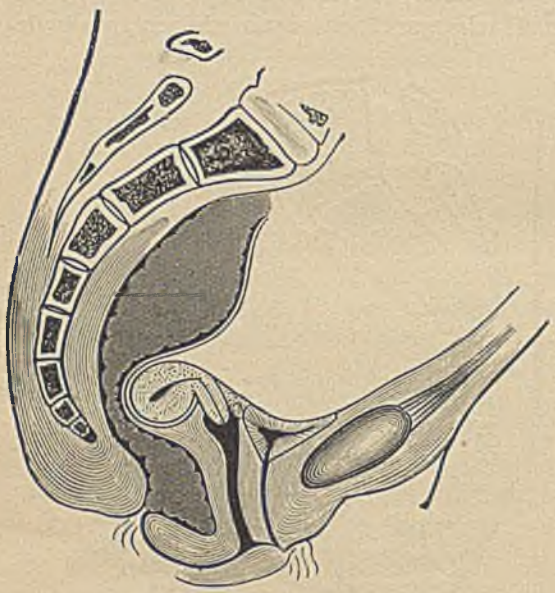


Fig. 293. Kiszka odchodowa w górnej swej części przepełniona kałem, wywierająca ciśnienie na przednią stronę przechylonej wstecz macicy.

Jeżeli uczeni lekarze wskazują na czystość zwierząt, nie znoszących na sobie żadnych osadów, odpowiadamy, iż one właśnie dowodzą słuszności twierdzeń naszych, gdyż czułym a miękkim swym językiem dosięgają ujść poszczególnych narządów. Oprócz tego posiada człowiek na usługi kąpiel całkowitą i nasiadową, które dostatecznie oczyszczają kanały, a mimo to nigdy nie drażnią wrażliwych części naszego ciała.

Niektóre stany, np. ropiące upławy złośliwe (Gonorrhoea), czynią płukania wewnętrzne koniecznemi. Wtedy osiągniemy cel skuteczniej, gdy użyjemy przyrządu rozkraczającego, gdyż strumień wody opłukuje wtedy ścianki zupełnie.

Pływanie. Każdy człowiek powinien się uczyć pływać, nie tylko po to, aby rozszerzyć swą klatkę piersiową, aby mięśnie wzmocnić, ale także aby osobistą podnieść odwagę, aby nauczyć się opanowywać element, który często tak wielką w naszem życiu odgrywa rolę. Niestety, jednak nawet kwadransowe przebywanie w zimnej wodzie nie jest dla każdego wskazane; wielu bowiem ludziom kąpiel rzeczna bardziej szkodzi, niż ich odświeża. Tacy więc powinni się wystrzegać zimnych kąpieli. Zdrowi jednak ludzie i młodzież przedewszystkiem nie powinna zaniedbywać uczyć się pływać podczas ciepłego lata, przez co podniosą znacznie stan swój fizycznie i psychicznie.

Pocenie się nóg. W części I w rozdziale o obuwiu i pielęgnowaniu nóg mówiliśmy o tem, że pocenie się nóg jest jedną z najwięcej przykrych dolegliwości i powstaje nie tylko wskutek niezdrowego obuwia, lecz także wskutek chorób w przemianie materyi. Osoby, które długo na to cierpią, mają po części niezdrową, żółtą cerę i są bardzo drażliwe. Pocenie nóg trzeba uważać zawsze za brzydką chorobę, która zasługuje na to, ażeby jej się jak najprędzej pozbyć. Spotyka się nawet czasami u dzieci.

Leczenie. Pierwszem zadaniem jest zmiana obuwia, porzucenie zimnej nieprzepuszczalnej skóry. Miękkie, przedewszystkiem porowate, przepuszczalne trzewiki sprowadzają bardzo często polepszenie. Potem trzeba się starać o dobry obieg krwi, który można osięgnąć kąpielami, polewaniem się wodą i masażem. Latem zaleca się chodzenie boso po łące i w piasku, przynajmniej parę godzin dziennie i noszenie tylko obszernych sandałów. Luźne pończochy trzeba zmieniać dzień przy dniu, zimą trzeba używać kąpieli powietrznych w ciepłym pokoju.

Codziennie wieczorem powinien pacyent w wodzie o 28° C. moczyć nogi przez 5 minut, poczem polewać je zimną wodą (16° C.) Ogólna kuracya jest także potrzebną. Półkąpiele i raz na tydzień gorąca kąpiel powietrzna, która czyści skórę na całem ciele, przywrócą niebawem inne działanie krwi. Nie powinno się nigdy zapominać o odpowiedniej dyecie chorych na nogi, którzy mają zły wygląd. Piwo, wino, kawa, ocet, sery, pieprzne, korzenne, wędzone mięso (szynka, kiszka), są im wzbronione, zato dużo mleka, owocu, jarzyn i trochę białego mięsa. Żaden „proszek przeciwko poceniu się nóg“, żaden plaster, żadne wewnętrzne lekarstwo, ani nawet trzykrotne zmienianie pończoch na dzień nie pomogło, ale ogólne leczenie i zmiana obuwia usunęły nieraz w tygodniu przykrą dolegliwość.

Pochylenie się macicy. Powstaje ono wskutek zapalenia lub osłabnięcia ścian macicznych; jak to coraz częściej się stwierdza, może ono istnieć już od urodzenia. Polega ono na pochyleniu się w przód lub w tył ciała macicznego, podczas gdy szyjka pozostaje prawie w normalnem położeniu.

Figura 291 na stronie 498 wyobraża nam dokładnie „ciało“ i „szyjkę“ maciczną. W miejscu krańcowem znajduje się „wewnętrzna macica“ prowadząca do właściwej jamy macicznej. Otwór przy końcu tworzy „zewnętrzną macicę.“

Jeśli pochylenie jest bardzo silne, mówi się wtenczas o załamaniu. Załamanie takie sprowadza ściśnienie się kanału prowadzącego do jamy albo wpływa na grubość ścianek w miejscu załamania; następstwami są: ogólna słabość, przeszkody w obiegu krwi i niepłodność. W tym przypadku słabość ową spowodować może załamanie do przodu przy przepełnieniu kiszki możliwymi gruczołkami, a pochylenie wstecz przy przepełnieniu pęcherza. Chorobliwe objawy są wtenczas albo ogólne, albo tylko miejscowe. Przy załamaniu do przodu ze ściśnieniem się kanału w czasie peryodu (miesiączki) występują silne bóle,

dziewczęta zaś czują się ogólnie chore i zdarzają się wymioty. Dzieje się to wskutek niemożliwości swobodnego przesiąku krwi w miejscach ścieśnionych i stwardniałych; dalej jako częste następstwo zjawia się także uciążliwe ciśnienie macicy na pęcherz moczowy. Przy pochyleniu wstecz jako główne objawy są: silne krwawienia podczas peryodu, zatkanie się kiszki odchodowej i bóle w krzyżach. Jako wspólne następstwa w obydwu wypadkach są: niepłodność, niespokojność w usposobieniu, nerwowość, przeszkody płciowe. Oczywiście powyższe objawy niejednako występują w każdym poszczególnym przypadku. Kobiety o pomyślnej budowie ciała często nie wiedzą, iż posiadają załamaną macicę, a jako skutek występuje u nich tylko niepłodność. (Zobacz „Niepłodność").

Ponieważ organa kobiece są w związku z centralnym systemem nerwowym, przeto cierpienia maciczne wpływają niekorzystnie na całe zdrowie danej osoby. Słusznie zauważył pewien lekarz na widok brzydkiej, zasępionej kobiety, że „dusza jej znajduje się w macicy." Fig. 292 i 293 przedstawiają macicę w stanie osłabionym, wskutek przepełnienia pęcherza i załamania wstecz z powodu zatkania się kiszki odchodowej kałem. Młode dziewczęta, zmuszające się do przetrzymywania moczu całemi godzinami, sprowadzają osłabienie i niewłaściwe ułożenie się macicy. Należy zatem niewłaściwe ich postępowanie wytłomaczyć i zachować od nieobliczalnych następstw.

Leczenie. Allopatya (sposób leczenia medykamentami) starała się w podobnych przypadkach utrzymać macicę w naturalnem położeniu zapomocą wprowadzenia do niej krążków i kółek. Przy odpowiedniem przystosowaniu mogą one swe zadanie spełnić, lecz przy silnem załamaniu i ten środek nic nie pomoże. Nadto z natury rzeczy znajdujące się w pochwie obce, twarde przedmioty drażnią miękkie części wewnętrzne. Lecznictwo przyrodnicze zaś osiągnęło środek, zupełnie, albo przynajmniej częściowo wyleczający, tj. zapomocą mięsienia, przez co stwardniałe załamania stają się miększemi, obieg krwi w organach miednicowych się polepsza i wzmacnia osłabione więzadła maciczne. (Zobacz „Mięsienie Thure-Brandta"). Używając przytem łaźni wzmacniającej, można przyspieszyć wyleczenie. Zależnie od tego, czy zachodzą krwawienia, pochylenie się ścianki pochwowej, kurcze itd. — zarządza się odpowiednie leczenie. W jednym przypadku np. zaleca się natryski miednicowe, w drugim zimne okłady podbrzusza, ciepłe nasiadówki, zlewania grzbietu itd. Tylko przez dokładne zbadanie lekarskie można przedsięwziąć leczenie odpowiadające danemu stanowi choroby.

Możliwość chronicznej choroby jelitowej, niedokrwistość itd. winny być również wzięte pod uwagę przy badaniu chorej.

Poczęcie czyli zastąpienie w brzemienność (Conceptio). Mówi się o poczęciu, gdy nasienie męskie połączy się z jajkiem w macicy kobiecej (zobacz rozdział VII, część I „Życie płciowe"). Do niego przyjść nie może,

gdy jajniki nie wydalają jeszcze jajek, a więc, gdy dziewczę nie jest jeszcze płciowo dojrzałe, albo gdy nasienie męskie nie posiada zdolności życiowej. Jak już na innem miejscu wspomnieliśmy, kobieta najzdolniejszą do poczęcia jest tuż przed i po peryodzie (miesiączce), a najmniej w trzecim tygodniu po wystąpieniu peryodu. Ci więc, którzy z ustęsknieniem wyczekują dziecięcia, mogą przez cały miesiąc szanować swych sił, a odbyć stosunek bezpośrednio po skończonej menstruacyi. To często prowadzi do celu. Kto zaś obawia się powiększenia rodziny, ten powinien żyć wstrzemięźliwie przez cały miesiąc i dopiero w trzecim tygodniu (rachując od pierwszego dnia miesiączki) może sobie pozwolić na stosunek płciowy.

Przestrach w czasie spółkowania lub też silne podniety nerwowe po nim, mają ogromny wpływ na organizm kobiety, tak że przez to mogą zajść znaczne zboczenia w jej normalnych stosunkach. I tak np. może nastąpić ciąża zamaciczna, wydzielenie się dwóch jajek, albo też nagłe zahamowanie naturalnych czynności (ustanie miesiączki), kurcze, lub tym podobne dolegliwości.

Podagra (dna, choroba dnawa). Rozróżniamy podagrę chwilową o ostrym przebiegu i chroniczną. Oznakami podagry są żgające bóle w nogach i rękach, szczególniej zaś w plecach, swędzenie dolnych kończyn, mocz zamulony i ceglasty, guzy dnawe, wreszcie sztywność stawów. Alkohol i mięsne potrawy pogarszają dnę. Istota dny zasadza się na złogu kwasu moczowego, który nie bywa dostatecznie wydzielony lub też tworzy się w zbyt wielkiej ilości, po części wskutek obfitego spożywania białka. Zaburzenia w trawieniu poprzedzają zawsze podagrę.

Leczenie. Ścisła, nie pobudzająca dyeta; żadnego mięsa, ani alkoholu, za to dużo owocu, zielonych jarzyn, świeżej wody. Potrawy pobudzające nerki jak np. szparagi, selera, pietruszka, wypędzają kwasy moczowe; doskonale działa maślanka, kwaśna serwatka, także kuracya cytrynowa, (sok 4—5 cytryn lub pomarańcz dziennie). Gorące kąpiele całkowite, gorące kąpiele w piasku, gorące kąpiele powietrzne prowadzą do przemiany w organizmie. Gorące natryski i wilgotne otulenia bolących członków usuwają czasami gwałtowne bóle. Zimne polewania są także skuteczne. Koniecznym jest także silny ruch ciała, konna jazda i na kole, wiosłowanie, spinanie się na góry, ślizganie na łyżwach. Kto tego wszystkiego w domu przeprowadzić nie może, niech się uda do lecznicy; dny nie trzeba nigdy zaniedbywać w początkach, jeśli się chce uniknąć zesztywnienia i opuchnięcia członków, jeśli się nie chce doczekać bardzo smutnej starości.

Podchmielenie (upicie się). Każdy napój alkoholowy może sprowadzić zatrucie alkoholem, znane powszechnie upicie się. Po stadyum podniecenia następuje zawsze pewne ubezwładnienie ruchów oraz nieporządne kojarzenie się myśli, aż wreszcie następuje zupełna utrata świadomości; po wytrzeźwieniu się przychodzą objawy następcze, znane ogólnie pod nazwą „kota“, a które występują w podobny sposób także

i po innych narkotykach. Częste upijanie się alkoholem szkodzi bardzo systemowi nerwowemu.

Podniesienie macicy. O „podniesieniu“ macicy mówimy wtenczas, gdy wprowadzimy ją z położenia złego w naturalne, uniesione. Zdarza się to np. przy tyłozgięciu bez sztucznej pomocy przy następującej brzemienności, przez co płód nie jest już tamowany w swym rozwoju. Sztucznie wykonuje je lekarz obydwu rękoma, jeśli macica znajduje się w złem położeniu i powoduje boleści. Podnoszenie takie jest nieraz bolesne i trzeba je często powtarzać, gdyż skrócone lub zwątlałe więzadła maciczne znowu ściągają macicę w dawne położenie. Allopatya podpiera tak skrzywione macice „krążkami macicznymi“ (pessaryami); fizyczno-zdrowotna metoda lecznicza zaś stara się wzmocnić je kąpielami i mięsieniem, a unikać podobnych szczudeł jak krążki. (Zobacz „Mięsienie Thure-Brandta“).

Fig. 294. Podsuwacz z brzegiem gumowym i zamkiem do zaśrubowania.

Podróżowanie. Podróżowanie jest środkiem wzmacniającym ducha i ciało, jeżeli się odbywa w sposób rozumny. Trzeba tu brać pod uwagę ubranie, pożywienie i sposób poruszania się naprzód. Jeżdżenie całymi dniami pociągami pospiesznymi, albo po drogach nierównych nie służy zdrowiu; o wiele lepiej działa jazda okrętem. Najlepsze jest jednak podróżowanie pieszo, przy prostem pożywieniu, przewiewnem ubraniu i z dostatecznymi wypoczynkami. Jeżeli jest ktoś zmuszonym odbywać dłuższe drogi koleją żelazną, niechaj przerywa częściej jazdę, przenocuje w hotelu i idzie częściowo piechotą. Zawsze powinno się brać z sobą w drogę środki spożywcze, ale takie, które nie ulegają zepsuciu, a które sycą bez wywoływania sztucznego pragnienia; w ten sposób nie jesteśmy zależni od drogich i często złych potraw po restauracyach kolejowych. Do tego nadają się w pierwszym rzędzie owoce i suche pieczywo, a mianowicie: pomarańcze, jabłka, gruszki, daktyle, migdały i orzechy, biszkopty wszelakiego rodzaju, dalej do krótkich podróży jaja na twardo, łagodny ser, świeży chleb razowy, czekolada z solami odżywczemi. Nigdy też nie puszczać się w drogę bez szklanki do wody, aby w lecie nie być zmuszonym pić rozmaite kupne napoje, ale samemu zaczerpnąć sobie świeżej wody przy studni. Przez takie mieszanie jedzenia i picia w podróży powstają często zaburzenia w trawieniu. Również należy starać się w podróży o dobre powietrze, które przecież działa tak bardzo odświeżająco. Umożliwiają to zawsze otwarte okna, albo stanie w otwartych chodnikach wagonów kolejowych.

Fig. 295. Podsuwacz z brzegiem do wydęcia powietrzem.

Podsuwacz, bason, kaczka. Nieprzytomni lub ciężko chorzy, nie mogący podnieść się o własnych siłach, używają podsuwacza czyli basonu

przy wypróżnianiu kiszki. Naczynie to powinno być łatwem do wymycia, a kształt jego wygodnym, by przy użyciu nie raziło. Fig. 294 i 295 przedstawiają podobne basony, z których jeden opatrzony jest brzegiem do nadęcia powietrzem.

Podszukanie wewnętrzne macicy. Wykonuje się je obu rękoma jak na fig. 296. Za jego pośrednictwem można stwierdzić stan miednicy i wewnętrzne zachorzenia.

Podszukanie uryny. Mocz czyli uryna wytwarza się z krwi i przechodzi przez nerki. Przeto składniki uryny pouczają nas o ważnych

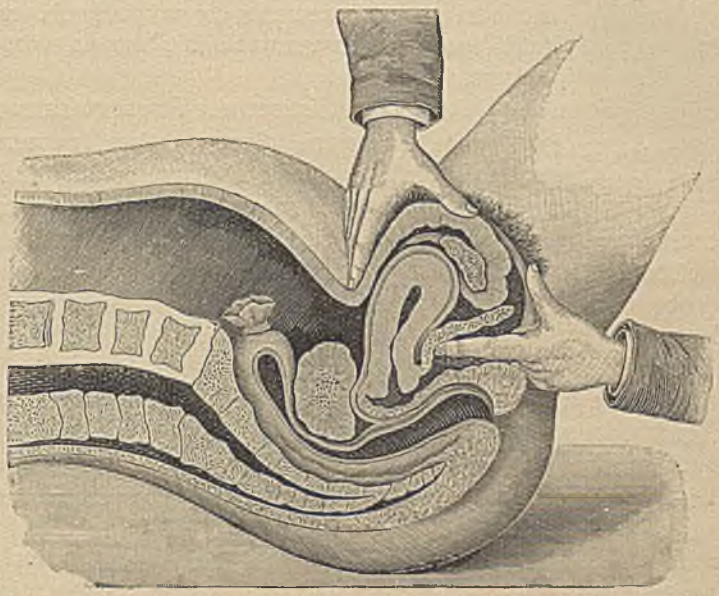


Fig. 296. Oburęczne podszukanie wewnętrzne macicy. (Półwzorowe). Według Simsa.

zmianach wewnętrznych, o chorobliwym stanie nerek i zmianie materyi. Przy niewyraźnym stanie zdrowotnym, dokładne podszukanie moczu może wskazać istotę choroby. Uryna może zawierać: krew, żółć, białko, cukier, może za wiele posiadać soli lub sprowadzać wiele śluzu itp. O chemicznym składzie moczu można się dowiedzieć zbadaniem tegoż przez aptekarza lub instytut rozpoznawczy; pisemny rezultat przedłożyć należy lekarzowi w celu osiągnięcia praktycznych wskazówek.

Poduszka powietrzna (pneumatyczna). Rozmaicie uformowane woreczki kauczukowe, wypełnione powietrzem, wskutek czego są miękkie i elastyczne (także poduszki wodne), służą do ochraniania chorych miejsc, które układa się w przestrzeń próżną. Przy długotrwałem leżeniu w łóżku powstaje wskutek ucisku, znana „odleżyna“, przez co tworzą się nowe rany, które nieuleczalnym chorym nowe sprawiają cierpienia. Wcześnie

zastosowane poduszki powietrzne, częste zmywania pośladków i grzbietu, przykładanie wilgotnych okładów chronią przed tworzeniem się ran. (Zobacz fig. 297—299).

Podwójny wzrok. Wielu chorych doznaje przeszkody, ponieważ każdy odnośny przedmiot widzą podwójnie. Skoro promienie świetlane, wysyłane przez jaki przedmiot do naszego oka, wstępują doń z rozmaitych kierunków i trafiają siatkówkę w różnych miejscach, wtenczas doznajemy też rozmaitych uczuć i odnośne przedmioty widzimy podwójnie. U patrzących zezem zachodzi to w przeważnych wypadkach, czego jednak przez przyzwyczajanie się można wkońcu odwyknąć.

Fig. 297. Poduszka powietrzna gumowa.

Pokrzywka (Urticaria). Pokrzywka występuje jako małe, czerwone plamki, które rozszerzają się często w białe, wyniosłe miejsca, połączone z silnem swędzeniem; występuje napadowo z gorączką i ogólnem schorzeniem, albo też pokazuje się bez gorączki, przy każdej zewnętrznej podniecie. Znaną jest rzeczą, iż niektóre osoby dostają jej po spożyciu poziomek, ogórków, ryb, grzybów itp., także wskutek zimna lub w czasie miesiączki. Pewnem jest, że wychodzi ona z zakresu nerwowego i dlatego jest czasem w związku z czynnościami płciowemi; zresztą właściwa istota pokrzywki nie jest jeszcze znana. Widzieliśmy już poważne przypadki pokrzywki i dlatego nie jest to dobrem, iż w książkach lekarskich są o niej zaledwie wzmianki.

Fig. 298. Poduszka powietrzna.

Leczenie. Ciepłe owijania, ścisła, niedrażniąca dyeta, wypróżnienie jelit, otwarte okna i przy gorączce spoczynek w łóżku, powodują szybszy przebieg. Następnie jednak, dla poprawy całego organizmu, konieczną jest kuracya wzmacniająca, która polega głównie na kąpielach powietrznych, chodzeniu po górach, aż do spocenia się i łagodnych półkąpielach.

Fig. 299. Poduszka powietrzna gumowa.

Polewania. (Zobacz „Oblewy“ i „Oblewania“). Powolnie wykonane polewania nazywamy „mżeniem“ i stosujemy przeważnie przy cierpieniach skórnych i ranach. Ma ono działać rozpuszczająco, uspokajać i pobudzać odpowiednio do tego, czy ciepłota wody jest wyższą lub niższą od ciepłoty krwi. Nigdy nie powinno drażnić naciskiem strumienia wody jak przy oblewach. Na bolesnych miejscach daje się bardzo dobroczynnie odczuwać.

Polewania ramion (fig. 300) są tak ciepłe jak zimne bardzo przyjemne i skuteczne, a wszędzie łatwo wykonalne. Przy wielkiem rozgrza-

niu i wzburzeniu należy włożyć ręce aż do stawu dłoniowego w chłodną wodę. Niezadługo poczuje się uspokojenie. „Polewania“ drażnią jednak więcej jak „kąpiele.“ Zastosować je można w każdym domu.

Polewania wodą zobacz „Zlewania wodą.“

Policzek. Uderzenie w twarz, policzek, uważa się za rzecz niewinną i bardzo często karze się w ten sposób dzieci. A przecież uderzenie w twarz jest nie tylko bardziej zawstydzającem, niż uderzenie innej części ciała, ale także jest dotkliwszem i wstrząsa szlachetne części głowy. Przy złym stanie żył, albo przy jakichkolwiek zaburzeniach w głowie, policzek może być nawet niebezpieczny. Krwotoki, przedarcia błony bębenkowej, głuche bóle głowy itp. są często następstwem danego policzka. Należy więc zastąpić je u dzieci uderzaniem po rękach, a lepiej jeszcze karami, które działają na ambicyę i uczucie, ponieważ te nigdy nie bezczeszczą, ani też nie szkodzą ciału.

Fig. 300. Polewanie ramion.

Polipy. Wybujałości błony śluzowej, które tworzą często szypułowate twory, nazywają się polipami. Jeżeli one znajdują się w krtani, w nosie, lub w uchu, to mogą być powodem wielkich dolegliwości; w macicy zaś powodują ciągłe krwotoki. Odcina się je albo zapomocą pętli drucianej, albo nożyczkami. Usuwanie ich inną drogą trwa zbyt długo. Powodem powstawania ich są chroniczne zapalenia, zaburzenia w obiegu krwi, także lokalne podrażnienia i chorobliwy skład krwi.

Pollucye czyli zmazy. Niedobrowolny wytrysk nasienia z organów płciowych męskich — czyto wskutek chorobliwego osłabienia, czyto wskutek naturalnego przepełnienia kanalików nasiennych — nazywamy zmazą, wytryskiem nasienia lub pollucyą. Przy częstem powtarzaniu się

ich działają one bardzo osłabiająco, przy powściągliwym jednak sposobie życia przynoszą ulgę i uspokajają.

Połóg zobacz „Poród“, „Rozwiązanie“ w części III.

Położne zobacz „Akuszerki.“

Pomór wschodni zobacz „Wrzodzienica morowa.“

Pompa żołądkowa (Płukanie). Fig. 301 pokazuje nam napełnianie żołądka wodą i wypróżnianie go. Woda porywa całą jego zawartość i podnieca także ściany żołądka do skurczów i żwawszej czynności. Tego jednak nie należy zbyt często robić, bo to prowadzić może do zwiot-

Fig. 301. Płukanie żołądka.

czenia ścian. Dla ludzi wrażliwych wprowadzenie sondy żołądkowej jest bardzo nieprzyjemne i wywołuje gwałtowne dławienie się. Przyzwyczaić się jednak do tego można, ale nie polecamy zbyt często przepłukiwać żołądka. Mamy lepsze i przyjemniejsze środki. Przy otruciach jednak, gdzie rozchodzi się o szybkie usunięcie treści żołądkowej, pompowanie żołądka jest bardzo wskazane. Ale któż ma pod ręką odrazu wszystko, co do tego potrzeba!

Popłód. „Popłodem“ nazywamy błony pęcherza płodowego wraz z łożyskiem. Przy normalnym porodzie odkleja się on natychmiast po urodzeniu się dziecka i zostaje przy pomocy kilku silnych bólów na zewnątrz wydalony. Przy osłabieniu jednak rodzącej, albo przy zrostach łożyska ze ścianą macicy mogą zachodzić takie trudności, które wymagają stosownych zabiegów. Jeżeli nic nie pomagają ani zmienne polewania, ani zewnętrzne masaże, to wówczas odklejenie łożyska trzeba wykonać ręcznie. (Bliższe szczegóły zobacz w części III).

Pora przekwitania czyli okres przechodzący. (Zobacz str. 247). Mówiliśmy długo i szeroko w poprzednich rozdziałach naszej książki, jak zwalczać i zapobiegać rozmaitym dolegliwościom w porze przekwitania. Powtarzamy raz jeszcze, że otłuszczony brzuch, zatwardzenie stolca, cielesna bezczynność, zbyt obfite pożywienie, mogą być w tym wieku bardzo zgubne. Pewne objawy chorobowe w tych latach trzeba zawsze przedstawić lekarzowi, gdyż nikt inny nie potrafi ich trafnie ocenić.

Porażenie. Jeżeli jakaś gałąź nerwu, a tem samem i odpowiedni mięsień przestaną nagle funkcyonować na dnie całe lub lata, mówi się o t. zw. porażeniu (paraliżu). Przyczyna tego może znajdować się, albo w centralnym systemie nerwowym, a więc w mózgu, albo w obwodowym, a więc np. wskutek zranienia samego pnia nerwowego. Porażenia spowodowane mogą być przez krwotoki, guzy w mózgu, wskutek zwyrodnień pojedyńczych części mózgu, albo przez ucisk na części nerwowe, jak przy ciężkich porodach, także przy zastosowywaniu kleszczy, przy tumorach brzusznych itd.

Leczenie. Przedewszystkiem, ile możności usuwać przyczyny, a jeżeli powodem porażeń są zaburzenia w odżywianiu pewnych części nerwów, to należy podniecać wymianę materyi i czynność nerwową przez zmienne polewania, elektryzowanie i gimnastykę. Zajęte zaś członki lub części mięśni należy zginać, zwijać, klaskać po nich, wstrząsać, zastosowywać gorące kąpiele z następującem zimnem zlewaniem, masaż itp. Niektóre porażenia ustępują już same, gdy ucisk ustanie. Porażenia podniebienia po błonicy (dyfteryi), wskutek zatrucia jadami dyfterycznymi, można usunąć przez gorące kąpiele powietrzne, owijania napotne i kąpiele powietrzne; może to jednak trwać miesiące całe. (Zobacz „Ubezwładnienie czyli sparaliżowanie dziecka“).

Porażenie mózgu (apopleksya). Jak często obijają nam się o uszy te dwa wyrazy! Niema prawie dnia, żebyśmy nie słyszeli lub nie czytali w gazecie, że nagła śmierć przez porażenie mózgu zabrała silnego i napozór zdrowego człowieka. Co to jest udar, apopleksya, porażenie, paraliż? Wszystkie te objawy powstają wskutek nagłego napływu krwi do mózgu, krew zalewa niektóre jego części i paraliżuje jego czynności. Krwotok zaś przygotowuje się zwolna przez coraz to większą łatwość rozdarcia ścian naczyń, przez stwardnienie tychże wskutek warstwy wapna, przez przepełnienie krwią jak np. u pijaków. Taka zmiana w naczyniach nie przychodzi nagle, dokonuje się zwolna pod długoletnim wpływem drobnych na pozór rzeczy, które w całości biorąc wytwarzają niezdrowy sposób życia. Dlatego też uprzywilejowanym wiekiem porażeń mózgowych jest piąta i szósta dziesiątka lat. W młodszym wieku zdarza się udar tylko po ciężkich chorobach, które spowodowały zwolna rozerwanie się naczyń, np. po tyfusie, przy wadzie serca itd. Bez jęku lub też krzyknąwszy raz tylko pada rażony paraliżem na ziemię, bez czucia, bez przytomności; jeśli oddychanie nie jest zatamowane, twarz porażonego jest blada, zresztą sinawa; gdy krwotok nieznaczny, przytomność

wraca, lecz sparaliżowanie mowy, członków, przytępione władze umysłowe itp. pozostają czasami na całe życie. W innych wypadkach bezprzytomność przechodzi w powolne konanie i niezadługo potem następuje śmierć.

U kobiet zachodzą porażenia w ogólności rzadziej niż u mężczyzn, dlatego może, że niema między niemi tak dużo żarłoków i pijaczek jak między mężczyznami.

Leczenie. Porażonego trzeba rozebrać, położyć do łóżka, robić zimne okłady na głowę, starać się o obfity przypływ świeżego powietrza i o wypróżnienie jelit. Dalej trzeba zastosować otulenie łydek, ogrzewadło na nogi, ażeby były zawsze ciepłe — lekką strawę, codziennie całe omywanie ciała i chory powinien leżeć spokojnie. Przy takiem leczeniu następuje zwolna wchłanianie krwotoku a objawy chorobowe nikną powoli. Sparaliżowane pojedyńcze części trzeba leczyć masażem, lekkiemi naparzeniami, zimnem polewaniem, lecz tylko w tym razie, gdy chory czuje się w ogólności dobrze, gdyż za wczesne drażnienie może wywołać nowy krwotok do mózgu. Używanie alkoholu jest surowo wzbronione, jak również i obfite jedzenie. Osoby, mające skłonność do paraliżu, powinny się wystrzegać wysilenia, irytacyi itp.

Porażenie mięśni twarzy. Wskutek cierpień nerwowych, zaburzeń w mózgu, zaniku mięśni, ten lub ów nerw twarzy przestaje funkcyonować — jedna jej połowa nie odpowiada drugiej — po jednej stronie spada ciągle powieka, usta się wykrzywiają, policzek zapada itp. Tylko niektóre rodzaje tych zaburzeń są uleczalne mianowicie masażem, naparzaniem, elektryzowaniem i ogólnem, czasami wydzielającem leczeniem. Pomiędzy dzisiejszemi zdenerwowanemi kobietami nierówne połowy twarzy, porażenia drobnych jej mięśni nie są bynajmniej rzadkością. Do pielęgnacyi piękności twarzy należałoby więc przedewszystkiem usunąć takie błędy i nierówności obu jej połówek. Poza tem kryje się bardzo często cierpienie brzuszne, ograniczające się na jednej tylko stronie np. skrzywienie macicy na lewo, skrócenie lewego więzadła wskutek starych, minionych stanów zapalnych, przesunięcie jajnika itp. Lewa pierś maleje, lewa strona głowy ma rzadsze włosy niż prawa, a lewa połowa twarzy przybiera zwolna trochę zdrętwiały, owisły wyraz, gdy tymczasem prawa strona pozostaje normalną, ruchliwą. Gdy coś takiego spostrzeżemy, nie powinniśmy tego nigdy zaniedbywać lecz poddać się dokładnemu zbadaniu przez lekarza, w celu usunięcia wewnętrznych jednostronnych cierpień, wywołujących skrzywienie się twarzy.

Porażenie od słońca. (Sonnenstich). Porażenie od słońca lub od gorąca powstaje, jak to nazwa powiada, gdy się gwałtownie wytwarza ciepło, np. gdy jesteśmy wystawieni całemi godzinami na działanie palących promieni słonecznych. Następują mdłości, ból głowy, kurcze, bezprzytomność, nawet śmierć. Długi czas jeszcze po porażeniu chory czuje się zmęczony na ciele i duchu. Nawet przy najdłuższych marszach i wielkim upale uniknąć można porażenia, nie używając wcale alkoholu, nosząc tylko odzież lekką, porowatą, jasną — pijąc dużo wody; — wtedy pro-

mienie słońca nie działają tak szkodliwie na mózg; lekko nakryta głowa i bose nogi wytrzymają największy nawet upał. Jeśli jednakże upadnie kto, zemdleje od upału, najprzód trzeba wyzuć obuwie, uwolnić piersi od sukien, położyć w chłodzie, w cieniu drzew, przyłożyć zimny okład na głowę i zastosować sztuczne oddychanie (fig. 257 i 258); przez co ułatwimy ulotnienie się gorączki, krążenie krwi a porażony przyjdzie zwolna do siebie. Jeśli może pić, trzeba mu dać świeżej wody; poczem trzeba zastosować wlewki do jelit o 28 do 30° C.

Porażenie piorunem zobacz „Rażenie piorunem."

Poród nóżkami. Jeśli dziecko przy rodzeniu się wytyka naprzód nóżkę zamiast główki, mówimy iż to „poród nóżkami." (Zobacz część III).

Poród przedwczesny. Wszystkie zawczesne porody, lecz już po skończonym 28 tygodniu poczęcia (a więc po siódmym miesiącu) nazywamy porodem przedwczesnym, przed tym terminem zaś poronieniem. Tak zwane siedmiomiesięczne dziecko ma po kilku tygodniach trwałą zdolność istnienia, przy starannem pielęgnowaniu, gdy rodzice są zdrowi i mocni, dziecko takie rozwija się dobrze. W każdym razie jest „niedonoszenie płodu" niebezpiecznem dla noworodka; u 7-miesięcznych dzieci spostrzegamy zwykle ogólne osłabienie, zwłaszcza zaś osobliwe objawy w systemie nerwowym. Dlatego też uczucia nasze dla t. zw. cieplarek czyli wylęgarni (Brutanstalt) są bardzo podzielone.

Rady i wskazówki dla kobiet brzemiennych zamieściliśmy w III części. Sztuczny poród wczesny (umyślnie spowodowany, naprowadzenie główki) jest tylko wtedy na czasie, gdy trzeba kobietę uwolnić od niebezpiecznego dla niej położenia. Dziecko jest mniej ważnym czynnikiem, trzeba więc je bez pytania poświęcić, ażeby ratować matkę.

Poronienie (Abortus). Dokładniejsze omówienie zobacz część III „Dziecię." Gdy przez fizyczne wrażenia (strach, niepokój), przez mechaniczny wpływ, jak upadek, popchnięcie, syfilis rodziców, zanik sił macierzyńskich itp. następuje nagły poród jeszcze niedojrzałego owocu żywota; nazywamy to poronieniem. Pierwszem zadaniem jest, aby usunąć niebezpieczeństwo przez umiejętne obejście się z chorą, a przy powtórnem poronieniu trzeba zbadać przyczynę.

Postrzał, ból lędźwiowy (Hexenschuss). Przy schyleniu lub poruszeniu się powstaje nagle gwałtowny ból, który uniemożliwia zupełnie swobodę ruchów. Gwałtowny taki ból trwa czasami kilka dni i czyni poruszanie dolnej części ciała zupełnie niemożliwem. Z powodu złej przemiany materyi u wielu kobiet, ma płeć żeńska wiele większą skłonność do postrzału niż mężczyźni. Gwałtowności bólu nie potrafimy dokładnie wytłomaczyć; przypuszczamy rozerwanie włókien mięśni, reumatyzm (nie wiemy również na czem właściwie się zasadza) lub też zapalenie splotów nerwowych. Ostatnie zdaje się być najtrafniejszem wyjaśnieniem gwałtowności bólu. Chodzi także zawsze o samotrutki, rozwijające się tak często np. przy chronicznem zatwardzeniu. Samotrutki „uderzają chętnie na nerwy", wiemy o tem dobrze, na dowód może posłużyć hi-

storya 66-letniej kobiety, która dostała przed południem bardzo gwałtownego postrzału na prawej stronie; lekarka zastała ją w łóżku jęczącą z bólu i nie mogącą się wcale poruszyć, drugiego zaś dnia pacyentka mogła już wstać, wypróżniwszy się doskonale po wypiciu dwóch filiżanek herbatki z kory szakłaku i kwiatu śliwy tarni. Bóle ustąpiły prawie zupełnie.

Leczenie. Spokój, gorące okłady, przeczyszczenie kiszek, parówka w łóżku, chłodna, łagodna strawa, później masaż, odprowadzające polewania i gdy poprawa nastąpi używać dużo ruchu, ażeby wywołać lepszą przemianę materyi. Jeśli wlewki nie działają dość skutecznie, parę dni z rzędu trzeba dawać wzwyż wymienione herbatki i trzeba się doskonale wypocić.

Posty. Wszyscy twórcy religii i uczeni wszystkich czasów wychwalali błogie skutki poszczenia, które uzdrawiają ciało i podnoszą ducha. Gdy się rozważy, ile to już nieszczęścia wynikło z nieumiarkowania w jedzeniu i piciu oraz płciowego nadużycia, to powinniśmy je stanowczo potępić jako niebezpieczeństwo, zboczenie, jako ciężar. Umiarkowanie we wszystkiem chroni nas od wiele złego, a poszczenie mniejwięcej przez jeden dzień ma dla nas szczególną korzyść; powoduje zupełne wypróżnienie się żołądka i wzmocnienie serca, gdyż przessanie z przewodów trawienia ustaje i mniej soków odżywczych się przedostaje do krwi. Jak wielu na niestrawność cierpiących, otyłych, nerwowych i ociężałych mogłoby przez takie poszczenie przyjść do siebie! Tygodniowo jeden dzień postu nic tak strasznego, a korzyść z tego widoczna. Gdy równocześnie przy dłuższych przechadzkach na świeżem powietrzu wciągamy w siebie tlen, to skutki stąd dla nas o wiele korzystniejsze. Wszyscy, ulegający zanadto podrażnieniom płciowym, nieumiarkowani w jedzeniu i piciu, odczują wkrótce korzyści z częstszego poszczenia. Stają się spokojniejsi i nadmierny popęd się zmniejsza, gdy zabraknie pewnych skutków odruchowych. Również stosownie do potrzeby najczęściej pić wodę zamiast co innego; początkowe uczucie głodu wkrótce zniknie ku naszemu zdziwieniu. Stajemy się ruchliwsi, umysłowo trzeźwi, weselsi i zapominamy przez kilka godzin o jedzeniu i piciu! Spróbujmy więc tego, co nam tak blizkiem i użytecznem![1])

Pot. Tak skóra nasza, jak skóra roślinożernych zwierząt, opatrzona jest licznymi małymi gruczołkami kłębuszkowymi, których przewody wyprowadzające widoczne są na powierzchni skóry, jako t. zw. „pory skórne.“ Jak wskazuje fig. 302, gruczołki te są otoczone delikatną, ale gęstą siatką naczyń krwionośnych, które wodę i rozpuszczone w niej czynniki oddają gruczołkom. W ten więc sposób mogą znajdywać się w pocie składniki pożywienia, jako też chorobliwe produkty przemiany materyi przez pośrednictwo dróg krwionośnych i wskutek tego jesteśmy w stanie, znając pewne właściwości potu, wnioskować o zdrowiu i wła-

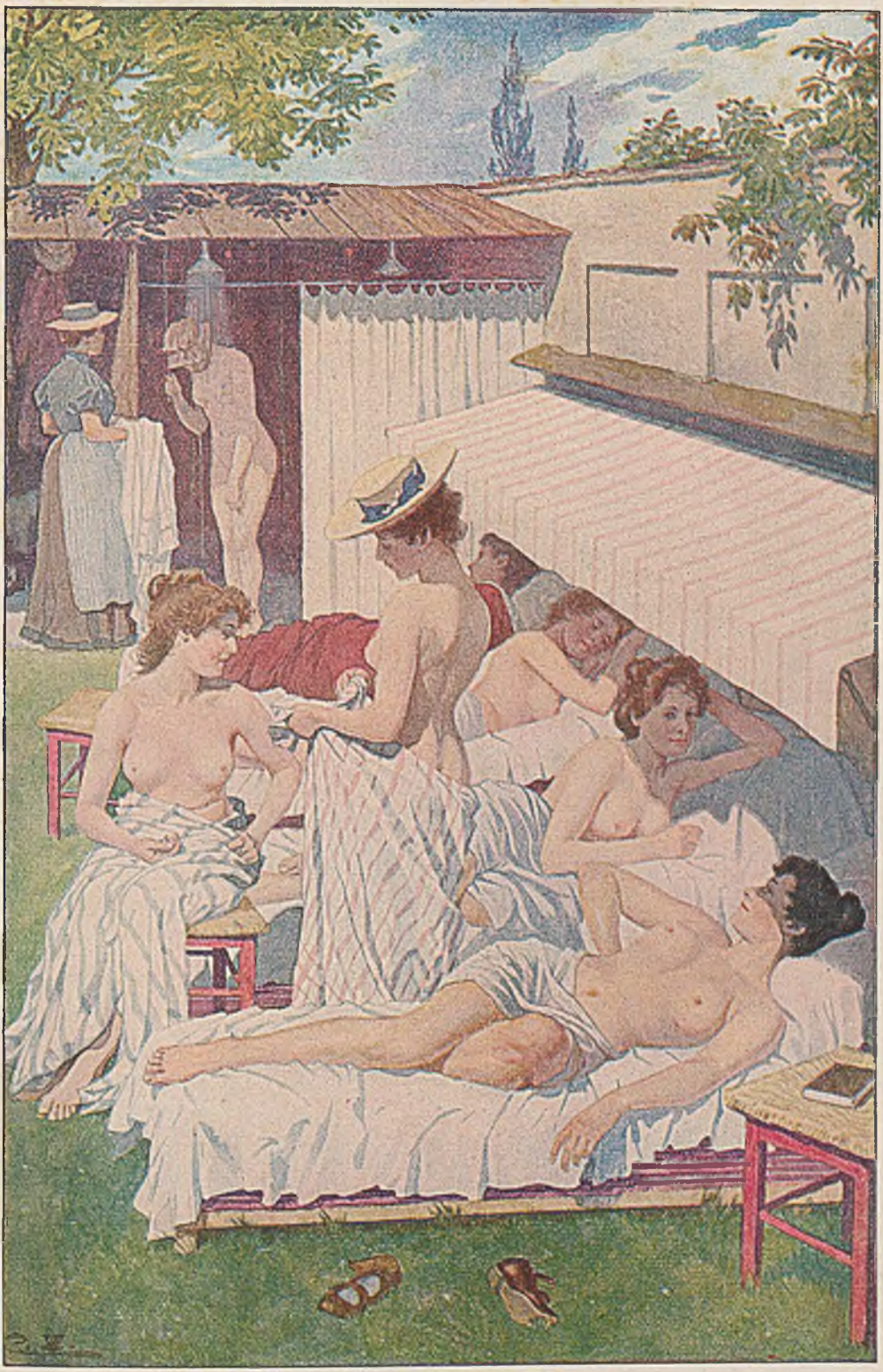
[1]) Czytaj rozprawkę: Umiarkowanie, wstrzemięźliwość, powściągliwość — jako najprostsza droga do zdrowia i długiego życia.“ (50 fen.)

OBJAŚNIENIA

do tablicy 18

Tablica 18

Wszędzie mówią już o „kąpielach słonecznych“, większość jednak nie wie, jak należy urządzać takie kąpiele, a niektórzy nawet niszczą się z tego powodu. W przeciwieństwie do wielu już istniejących urządzeń, znajduje się nasza k ą p i e l s ł o n e c z n a pod gołem niebem, na zielonej łące. Ażeby uchronić głowę przed promieniami słońca, ustawiony jest ruchomy daszek, a do ochładzania rozgrzanego ciała służą urządzone do tego natryski. Zwykle powinno się nagrzewać ciało po 10 minut, w p o ł o ż e n i u b r z u s z n e m, g r z b i e t o w e m i b o c z n e m, następnie owinąć się w grube okrycie, poczem pot energiczniej występuje. Ponieważ jednak kąpiele takie są bardzo wycieńczające, dlatego trzeba je brać tylko za poleceniem lekarza. Bardzo przyjemne są przesuwalne ściany drewniane, które wsuwa się między łoża, ponieważ te izolują (odosobniają) zupełnie leżące osoby, albo też, przy zacienieniu, pozwalają też na częściowe oświetlenie (n. p. kolan, brzucha lub grzbietu). Komu lekarze wzbronią kąpieli słonecznych, ten niechaj pobiera kąpiele powietrzne, jak to też przedstawione jest na naszym obrazie, nago lub w stosownem ubraniu i niechaj nie pozostaje nigdy na słońcu aż do rozprażenia się. Tak samo przestrzega się przed codziennem pobieraniem kąpieli słonecznych z następującem poceniem się, ponieważ te działają drażniąco i pozostawiają po sobie uczucie wielkiego osłabienia.



Kąpiel słoneczna i powietrzna.

Zobacz treść w części drugiej.

snościach pożywienia. Odór i barwę potu można łatwo rozpoznać. A ponieważ skóra nie mniej przepełniona jest delikatną siatką nerwową, która stoi w łączności z mózgiem, łatwo pojąć więc, dlaczego wrażenia psychiczne jak trwoga, gniew itp. wywołują pocenie się skóry. Dlatego to przy rozmaitego rodzaju osłabieniach nerwowych wytwarza się chorobliwy pot, wskutek najrozmaitszych powodów, a więc wzmożone wydzielanie wody z krwi, wskutek wzmożonej podniety nerwowej. Większe wysiłki mięśniowe sprowadzają większą ilość krwi ku mięśniom; silniej wypełnione naczynia oddają wówczas więcej wody do gruczołów skórnych i dlatego to pocimy się przy pracy ciągłej i ruchu ciała, albo też, jeżeli skóra obficiej się krwią wypełni, przy podwyższonej temperaturze. Tem równocześnie wyjaśniamy sprawę, dlaczego tak cenimy bardzo stosowanie wilgotnego ciepła w najrozmaitszych stanach chorobowych, dlaczego upatrujemy w spoceniu się poprawę, przepełnionej często szkodliwymi czynnikami krwi i przez poty „oczyszczenie soków“ i wreszcie, dlaczego tak bardzo troszczymy się o te zabiegi, które wzmagają zawartość krwi w skórze i podnoszą jej siłę funkcyjną.

Fig. 302.
Skręty gruczołu potnego pomiędzy naczyniami krwionośnemi.

Ludzie, którzy zapomnieli o poceniu się, nie są ludźmi normalnymi i wymagają pewnego wyrównania, które dla zdrowego człowieka jest tak zbawienne. Ludzie zaś, którzy zbytnio się pocą, są albo chorzy nerwowo, albo na płuca. W ostatnim przypadku źle pracujące płuca wydają za mało wody i dlatego następuje wydzielanie zastępcze przez skórę. Przez kąpiele powietrzne, przepuszczające ubrania, wzmacniające czynności mięśniowe, utrzymuje się, jak to już wiemy z innych rozdziałów naszej książki, skórę w zdrowiu, czynność zaś gruczołów potnych jest wówczas normalną i dlatego też zapewnione jest zdrowie organów wewnętrznych, które, jak płuca i nerki stają z sobą w pewnym, co do wymiany, związku.

Należy zwracać uwagę na dzieci, które mają zawsze suchą skórę, jakoteż i na te, które pocą się za lada pobudką i należy je poddać lekarskiemu zbadaniu.

Przez p o t y k r y t y c z n e rozumie się nagłe wystąpienie potów po gorączkowej suchości, po których następuje spadek temperatury i ulga. Środkami napotnymi są: para, dobrze przylegające zawijania, kąpiele z gorącego powietrza, wytężające ćwiczenia mięśniowe, chodzenie energiczne po górach, picie gorących napoi, szczególnie limonady cytrynowej, herbaty z kwiatu lipowego, ciepłe okrycia itp. N a j z d r o w s z e i najskuteczniejsze wywołanie potów osięga się przez wysiłki mięśniowe, przy równoczesnem oddychaniu świeżem powietrzem (chodzenie po górach!) Wydatne wydzielenia potu powodują także s u c h e o t u l e n i a.

Pot pachowy. U wielu kobiet wytwarza się nadmierne pocenie pachy. Częścią powstaje z niestosownej odzieży, a częścią z otyłości, ner-

wowości itp. Dowodzi ono tylko nadmierne rozwinięcie gruczołów potowych, wydzielających ciecz za każdem podrażnieniem. Jak nieznośnem staje się to pocenie, jak zanieczyszcza bieliznę i odzież, zmieniając barwy i miękcząc skórę, jak świerzbi i rozszerza nieprzyjemne zapachy, jest powszechnie znane. Weszły przeto w użycie wszelkiego rodzaju przepotniki: gumowe, z ceraty lub wciągających pot materyałów. Mają one jednak tę wadę, że oddzielają pachę jeszcze bardziej od dostępu powietrza, a nie działają polepszająco na sam objaw. Wiele nie ochrania nawet dostatecznie odzieży.

Leczenie. Przepuszczalna odzież dla całego ciała, bielizna trykotowa miasto lnianej lub bawełnianej i usunięcie obcisłości stanie się przeciw nadmiernemu potowi w ogólności lub przeciw wzmożonym potom miejscowym bardzo skuteczną, gdyż promieniowanie ciepła i parowanie skóry ustopniowuje się równo we wszystkich miejscach ciała. Dalej dbać trzeba o stosowne pielęgnowanie całej skóry, a więc kąpiele i masaż, które pobudzają czynność skóry i odprowadzają z nadmiernie czynnego miejsca. Gdy poty pachowe występują przy wzruszeniach umysłowych lub duchowem natężeniu, choć się może równocześnie ziębnie, wtedy zachodzi „nerwowy“ objaw, wzywający nas do poszukiwania innych, podobnych objawów. Wtedy zabrać musi leczenie nerwowości pierwsze miejsce. (Zobacz „Nerwowość“).

Dopiero wtedy, gdy się to już stało, przystępuje się wprost do leczenia nadomagania. Najpierw postarać się trzeba o wzmocnienie skóry pachowej codziennemi obmyciami chłodnemi — nie czasem zupełnie zimnemi, gdyż te podrażniałyby zbytnio, — którym dodać można nieco octu. Postępowanie to jest często bardzo skuteczne.

W szczególnych okazyach zaleca się wkładki woreczkowe z miękkiego muślinu, napojone rozczynem ałunu, albo wypełnione węglem lipowym. Oprócz tego nadają się kąpiele z wywaru kory dębowej, a ku ochronie lepszej odzieży wciągające przepotniki ze złożonego kilkakrotnie trykotażu lub czegoś podobnego.

Zachodzą wypadki, w których nie tyle razi obfitość jak brzydka woń potu pachowego. Może ona być tak straszną, iż przechodzi nią całe ubranie i przeraża nieledwie dotkniętą osobę. Rozchodzi się przytem o zwyrodnienie gruczołów i o znaczne zawsze zaburzenia w przemianie materyi.

Pewna 21-letnia panienka o nieco odętym wyglądzie przyszła do lekarki. Skarżyła się na dość znaczne zaburzenia ogólne i nieznośny pot pachowy, którego woń wszystko przenika Już przy rozbieraniu przekonać się było można o prawdzie jej twierdzenia. Woń była obrzydliwa. Używała na nią różności, ale bez skutku. Przyjemnie pachnące środki przytłumiały odór na kilka godzin, lecz na jego źródło: chorobliwą czynność gruczołów wcale nie wpływały. Także i u tej dziewczyny rozchodziło się o zaburzenia w przemianie materyi, wymagające ogólnego leczenia. Otrzymała przeto całkowite otulenia, aby pobudzić skórę do powolnego wyparowania. Woń chust, w które ją owijano, była gwałtowną.

Nastąpiły obfite poty, a ścisła dyeta zapobiegała przyjmowaniu składników, mogących przyczynić się do zanieczyszczenia soków. Po trzech czy czterech owinięciach zmalała woń potu pachowego o tyle, że nie uczuwało go się przez odzież, a dalsze leczenie „oczyściło“ dziewczynę tak bardzo, iż skóra i gruczoły stały się o wiele zdrowsze i nie mogła się już wywiązywać tak nadmierna czynność gruczołów potowych, jak owych w jamie pachowej.

Jako odwaniające środki ochronne (nie lecznicze!) podaje się zazwyczaj w nagłych wypadkach nadmanganian potasu i chlorek. Jednakże używać ich można tylko w wielkich rozcieńczeniach, gdyż oprócz dezynfekcyjnych (zabijających zarazki) posiadają także i żrące właściwości. Naruszają więc tkanki ciała. Używa ich się przeto przy chorobach raka, którym towarzyszą nadzwyczaj brzydko woniejące upławy, przy cuchnącym nosie itp., gdy powody ich nie dają się zaraz usunąć, a mimo to dla przykrego odoru czynią chorych do spólnego pożycia z innymi ludźmi niezdolnymi. Są one szczególnie tam skuteczne, gdzie inne środki, jak np. węgiel lipowy, już nie wystarczają.

Nadmanganianu potasu używa się w rozczynie 1,0 : 1000,0 wody; chlorku w stosunku 10,0 : 250,0 z dodatkiem octu. Poi się niemi miękkie materye i przykłada, lecz nie wprost na skórę.

Pozbawienie panieństwa zobacz „Defloracya.“

Poziomka. Jest to znakomity owoc, działa rozwalniająco i dlatego spożywamy go przeciw robakom jelitowym. (Zobacz „Odżywianie“ drugi rozdział części I). Z powodu zawartości w poziomkach żelaza i cukru, spożywane z lekkim chlebem razowym są nader zdrowym pokarmem. Zimą spożywają je chorzy i słabowici, zaprawioną tj. zawarzoną w słoikach bez wszelkiej domieszki.[1]) Poziomki są wprawdzie lekko strawne, mimo to u niektórych osób powodują t. zw. pokrzywkę (wyrzuty pokrzywowe) najczęściej na brodzie. Dlatego przedsięwziąć trzeba wprzódy czyszczącą dyetę owocową i brać kąpiele parowe; potem dopiero spożywać jagody z chlebem razowym, a najczęściej te wyrzuty powinny się zgubić.

Półkąpiele. Fig. 303 przedstawia taką półkąpiel w wannie. Przez to, że górna część ciała pozostaje wolną, zapobiegamy ciśnieniu wody na płuca i serce, gdyż nie znoszą go dobrze osoby cierpiące na te dwa narządy lub na choroby naczyń i nerwową drażliwość. Gdy dolna część ciała jest zanurzona w wodzie a górną część polewa się wodą, rozciera ciepłemi rękami, kąpiel taka działa doskonale u osób wrażliwych. Kąpiąca się osoba powinna wejść w wodę letnią (28° R. lub 35° C.); uniknie się przez to silniejszego podrażnienia nerwów, woda zimna dopływa ciągle a ciało kąpiącej się osoby powinno być ciągle rozcierane; woda zwolna się ochładza, niektóre chore znoszą dobrze 26—22° C. tj. wodę bardzo chłodną. Kąpiel taka powinna trwać 3—4 minut, nigdy dłużej, po-

[1]) Sposób takiego konserwowania poziomek lub innych jagód i owoców jest dokładnie opisany w książce Maryi Czarnowskiej „Jarska kuchnia“ i „Mały kucharz jarski.“

czem trzeba chorą doskonale wytrzeć na sucho i powinna używać ruchu, albo też wedle stanu chorej trzeba ją wpakować do łóżka, ażeby się rozgrzała i wypoczęła. Jeśli kto chce wywołać silniejsze skutki lub odprowadzić krew od miednicy, nie powinien dolewać zimnej wody lecz polewać grzbiet chorej wodą chłodniejszą o jakie 8—10°, gdy tymczasem dolną część ciała zanurza się w ciepłej wodzie. Tak jeden jak drugi sposób działa wyśmienicie.

Fig. 303. Półkąpiel.

Półpasiec, pasówka. Cierpienie takie nazywają pospolicie „paskiem św. Franciszka.“ W pasie tworzą się pęcherzyki palące i żgające, mianowicie w przebiegu systemu nerwowego. Pęcherzyki ropią się czasami i jątrzą całymi tygodniami. Trzeba wtedy przykładać miękkie płatki, maczane w olejku migdałowym oraz zastosować środki odprowadzające, jak otulenia łydek i górnych kończyn, kąpiel zmienną nóg, chłodną wlewkę a poprawa nastąpi wkrótce. Zimne, mokre okłady w pasie jątrzą i wywołują ropę, co może być czasami zgubnem.

Praca. Niejedna choroba powstaje przez to, że braknie potrzebnego każdemu człowiekowi napracowania. Jak za wiele pracy wyczerpuje, tak za mało jej czyni chorym. Następuje ociężałość przemiany materyi, zaburzenia w obiegu z ich następstwami zaparć, osadów i zatamowań. Należy przeczytać rozdział 6 części I o „Spoczynku i ruchu“, ważąc wielce wszelką cielesną pracę w każdym domu. Już dzieci pobudzać należy do natężania mięśni, nauczając je szanować wszelkie rodzaje pracy. Między zamożnymi znajduje się dla tego tylu sytych życia, że nie znają zadowolenia z pracy i nowych pobudek do życia, które nam wytwarza praca. Ubóstwo i najpierwsze jego następstwo: „Konieczność pracy“, stałyby się ich lekarstwem. „Przysługiwanie“ się należeć może także do „pracowania.“

Pragnienie. W rozdziale drugim części I opisaną jest istota pragnienia. Chorobliwe pragnienie jest po dziś dzień objawem dosyć częstym. Osoby nerwowe i cierpiące na zapalenie błony śluzowej żołądka, chorzy na gruczoły, obarczeni chorobą cukrową, choleryczni itp., wszyscy cierpią na dolegliwe pragnienie. Podobnie jak w jednym wypadku ukojenie pragnienia działa dobroczynnie i uśmierzająco, tak samo w innym razie jest wprost szkodliwem, albo też należy je zaspokoić według miary i wyboru napoi. Słabi na żołądek i nerwowi doznają zawsze uciążliwości, skoro żołądek zaleją wodą i nie rzadko zepsują sobie przez to proces trawienia. Zapomocą lekarza należy przeto nasamprzód stwierdzić przyczynę pragnienia i takowe potem według przepisu leczyć. W razie gnuśności kiszek i słabości nerwów doznajemy częstokroć uczucia wielkiego pragnienia, w którym to wypadku okazało się jako bardzo pożyteczne używanie z rana słodkiej serwatki. Częstokroć gasi także pragnienie ssanie soczystych owoców, jak np. pomarańczy, przedewszystkiem jednak należy dążyć do leczenia przyczyny zapomocą niedrażniących potraw, usunięcia alkoholu, korzeni, tłuszczu, jako też odpowiedniem pielęgnowaniem równocześnie z innymi środkami leczniczymi.

Priessnitz. Pochodził ze Śląska austryackiego i był zwykłym rolnikiem. Jakkolwiek w rozmaitych czasach leczono wodą, to mimo to Priessnitzowi należy się wielka i niezaprzeczona zasługa, iż ugruntował właściwe lecznictwo wodą. Co zaś osobliwszego i genialnego połączył w swej metodzie, to dopiero zostało poznane oraz należycie uznane w naszych czasach. Wielu lekarzy było jego uczniami; Kneipp wprowadził jego metodę w nieco odmienny sposób i wśród innego narodu, ale w ogólności rozpowszechniał idee Priessnitza. (Zob. „Wodolecznictwo“).

Prosówka, wysypka. W chorobach gorączkowych, przy długiem poceniu się, po mokrych okładach powstaje na skórze czerwony, kropkowany wyrzut, który również szybko znika jak powstał. Nie można go uważać za odrębną chorobę. Tylko w takim razie, gdy pali i świerzbi, trzeba zrzucić z siebie wszelkie drażniące osłony lub odzież i natrzeć skórę chłodnym olejkiem migdałowym. Wysypka po okładach jest dowodem wielkiej wrażliwości skóry lub też przeładowania soków chorobliwymi składnikami, które chcą się przez skórę przedostać.

Proszek sodowy. Składa się on z dwuwęglanu potasu i kwasu winnego; zmieszany z wodą i spożywany w postaci limonady, wytwarza kwas węglowy, zabierając ze sobą napotkane w żołądku gazy. Po użyciu więc proszku sodowego następuje ulga przy niedomaganiach żołądka, kurczu, ciśnieniu żołądka i podobnych objawach. Również w przypadkach migreny działa znakomicie i dlatego winien znajdować się w domu na wszelki przypadek.

Pruski kwas zobacz „Kwas pruski."

Pryszczyca zobacz „Eczem."

Pryszczyki (pęcherzyki). Małe nierówności skóry z zawartością cieczy tworzą pęcherzyki. Powstają one na całem ciele; wywoływane zostają przez różne przeszkody w przemianie materyi i trawieniu, także przez choroby skórne.

Na ogół nie mają one wielkiego znaczenia, jednak powstanie ich np. na ustach, języku, w jamie ustnej lub na powiece ocznej sprawia wielkie przykrości.

Leczenie. Użycie kilku owinięć wywołujących poty, nieużywanie alkoholu, sera i octu, codzienne półłaźnie i zlewania pleców o 35° i 24° C. usuną je niewątpliwie.

Pryszczykowe wyrzuty zobacz „Wyrzuty pryszczykowe."

Przechowywanie środków spożywczych. Czyste powietrze, zapobieganie dostępowania kurzu, chłód: oto główne warunki przechowywania środków spożywczych przez dłuższy czas w niezepsutym stanie. Naczynia najlepiej czyścić gorącą wodą z sodą, wypłukując na zimno. Dobrze okrywające pokrywki, zapobieganie zbieraniu się wilgoci lub powstawaniu kątków napełnionych odpadkami jarzyn lub owocu są nie mniej ważnymi przepisami. Fermentacya, pleśń, gnicie, grzyby wszelkiego rodzaju, rozwijają się najlepiej w cieple, wilgoci i braku światła. Duszne przestrzenie nie nadają się przeto do przechowywania; za to zimno i suchość powstrzymują tworzenie się nowego życia.

Przeczyszczająca herbata zobacz „Szperacz."

Przeczyszczające środki zobacz „Rozwalniające środki."

Przeczyszczenie zobacz „Rozwolnienie."

Przegłód, wilczy głód. Osoby nerwowe, o słabych narządach trawienia cierpią nieraz na niczem niezaspokojony głód. Napychają naprędce swój żołądek, nadwerężają przez to kiszki i przymnażają sobie wiele dolegliwości, lecz głód nie zmniejsza się przez to bynajmniej. W wypadkach takich jest po części rozsądniej, szukać wiele głębiej rzeczywistej przyczyny tego w wysokim stopniu chorobliwego objawu, tj. w nerwach; nerwy czucia wypowiadają w tych wypadkach posłuszeństwo, nie żołądek. Osoby takie powinny być pod ścisłym dozorem, gdyż same w sobie nie mają dosyć siły, ażeby nad sobą panować, inaczej przyłączy się u nich do ogólnego niepokoju jeszcze ciśnienie żołądka, tworzenie się gazów, zatwardzenie i złe humory, nieobliczalne czasami. Leczyć trzeba

takie osoby, wydzielając im porcye jedzenia, nie dając żadnych rzeczy podniecających jak alkohol, korzenie, ocet, rosoły, kawa; codzień przechadzka na świeżem powietrzu aż do zupełnego zmęczenia, zajmująca, przyjemna praca, kąpiele powietrzne, bardzo łagodne leczenie wodą usunie zło. Bardzo trudno jednakże wyleczyć takich ludzi, którzy nie mają nic do czynienia, medytują tylko nad sobą, swoją chorobą, a każdej swej zachciance chcą zaraz zadosyćuczynić — tu pomaga tylko rozpoczęcie zupełnie innego życia — życia pracy i obowiązku.

Takiego spotęgowanego uczucia głodu doznają osoby chore na hysteryę, hypochondrę, kurcze, cukrzycę itd. Chwilowo zaspokaja głód zimna woda pita wolno łykami, kilku łyżek czarnej kawy, trochę oliwy, ostatecznie masaż żołądka. Płciowe zboczenia bywają także powodem takich nerwowych objawów.

Przejściowy wiek zobacz „Pora przekwitania.“

Przepaski zobacz „Opaski brzuszne.“

Przepełnienie krwią. Jeśli do organu jakiego wzmoże się dopływ krwi lub też odpływ jej zostaje tamowany, zachodzi niebezpieczeństwo przepełnienia tegoż. Stosowanie wodolecznictwa, mięsienie, ćwiczenia gimnastyczne wzmagają dopływ krwi do skóry, do mięśni. Zaburzenia w cyrkulacyi natury nerwowej, choroba zawodowa, rozszerzenie żył, utrudniają odpływ. U młodych zakatarzonych ludzi świadczy zaczerwieniony nos o przepełnieniu, a u kobiet macica z zapaleniem; jest to stan nadzwyczaj nieprzyjemnie odczuwany. Kurcz żył, zatkanie się przewodu żółciowego itd. powodują wstrzymanie odpływu.

Przepłukiwanie gardła, gległotanie. Trzeba przechylić głowę do tyłu, przez co płyn dostaje się do jamy gardłowej a przez równoczesne wydychanie przeszkadza się dostaniu się płynu do przełyku, czyli przeszkadza się połknięciu. Często jednakże łudzimy się pod względem skuteczności takiego płukania, gdy płyn nie dostaje się dość głęboko do gardła. W chorobach gardła zaleca się użycie małej strzykawki jako wiele skuteczniejsze i pewniejsze, małym zaś dzieciom trzeba dawać do picia choćby tylko zimną wodę z sokiem cytrynowym. Przestrzegamy surowo przed używaniem wód mineralnych do płukania, gdyż sprowadziły często zatrucie krwi.

Przepuklina (ruptura). Przez przepuklinę rozumiemy rozstąpienie się powłoki ochronnej i wystąpienie części wewnętrznych, a więc wyparcie się wnętrzności, jeżeli powłoki brzuszne naddały i powstała szczelina, dozwalająca przejście. Pewne miejsca ciała, a przedewszystkiem okolica pachwinowa, szczególnie nadają się do powstania przepuklin. Nietylko u osób chudych i wątłych, ale także u jednostek silnych, jeżeli takowe zbytecznie nadwerężą mięśnie, np. przez podnoszenie bardzo wielkich ciężarów, przyczem powłoki brzuszne doznają nadmiernego wysilenia, pojawia się w fałdzie podbrzusznej wśród srogich boleści małe nabrzmienie, coraz bardziej się wzmagające wskutek kaszlu i każdego nadwerężenia powłok brzusznych. Jest to przepuklina.

Rozróżniamy przepuklinę pachwinową, przepuklinę udową mającą niżej swoją siedzibę i inne miejsce pojawienia się, przepuklinę pępkową często zachodzącą u dzieci, jeżeli blizna po odpadnięciu pępowiny nie była dosyć mocną i wreszcie przepuklinę brzuszną, pojawiającą się w środkowej linii brzucha, lub też wyjątkowo w innych miejscach. Skłonność do przepuklin jest niestety częstokroć wrodzoną.

„Przepuklinami“ zowiemy prócz tego o tyle rzadkie objawy, że właściwie nie potrzeba ich tu wcale wymieniać.

Lecz należy jeszcze wspomnieć, że przy nabrzmieniu brzusznem rozróżniamy bardzo ważną furtkę przepuklinową, jako też szyjkę

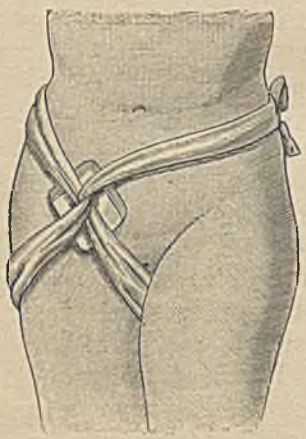


Fig. 304. Okład przepukliny pachwinowej.
(Bandaż tłoczący i opaska węzłowata).

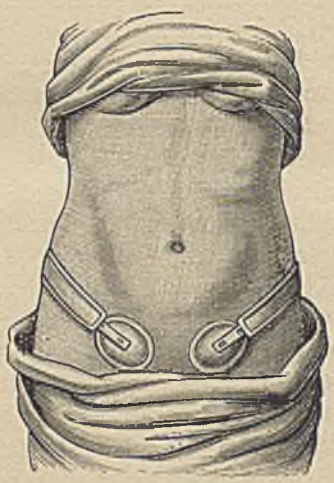


Fig. 305.
Sprężysty pasek rupturowy.

i ciało przepuklinowe, składające się z wystąpionych części. Niekiedy zachodzą kurczowe ścieśnienia furtki, które tak silnie obwięzują szyjkę, że odłączone części kiszek pozostają bez cyrkulacyi i obumierają, a jeżeli wnet nie nadejdzie pomoc, wtenczas nawet śmierć powodują. Wtenczas zachodzi owa powszechnie znana i tak bardzo obawiana „przepuklina zakleszczona.“ Nadto pojawiają się przy furtce przepuklinowej zapalenia, które czasami powodują zarośnięcie występujących części i sprawiają wiele uciążliwości. Zachodząca samopomoc natury przy pojawiających się przepuklinach zakleszczonych zazwyczaj na tem polega, że obumarłe cząstki odpadają, poczem zdrowy koniec zrasta się z furtką, a tak otwarty przewód kiszek wypróżnia zawartość swoją przez otwór w brzuchu, będący przeciwnym naturze. Mamy wtenczas „sztuczny otwór odchodowy“, oznaczający jednak ratunek życia ludzkiego.

U dzieci zachodzą najczęściej przepukliny pępkowe; u mężczyzn natomiast pojawiają się przepukliny pachwinowe i to

wskutek pewnych anatomicznych zależności, gdy tymczasem u kobiet zdarzają się najwięcej przepukliny udowe, a po licznych porodach i w razie wątłych powłok brzusznych są kobiety przeważnie obarczone przepuklinami brzusznemi.

Leczenie. Zapomocą zgrabnego nacisku palcem należy części przepuklinowe ostrożnie ułożyć na dawnem miejscu i zachować stan prawidłowy, unikając wszelkich poruszeń; oprócz tego trzeba na pierwszem miejscu przyłożyć bandaż tłoczący (figura 304). Następnie trzeba sobie zamówić nie bardzo ciasny pasek rupturowy, ażeby za dnia nie doznawać przeszkody, poczem przez kilka tygodni należy uprawiać następującą kuracyę w celu wzmocnienia tkanek: codziennie pięciominutowe dwukrotne obmywanie podbrzusza o 15° C. (zobacz to), przyczem powłoki brzuszne silnie się naciera a zimno działa ściągająco; w nocy zimne okłady brzuszne z ciepłem okryciem; codziennie powtarzające się rozcierające, ugniatające i wstrząsające mięsienie powłoki brzusznej, łatwo strawne pożywienie, ażeby zapobiedz gromadzeniu się kału w jelicie i ułatwiać codzienny stolec; nadto raz na tydzień kąpiel w ciepłem powietrzu, wskutek czego wytworzy się tęgie pocenie sprawiające znaczną ulgę. Nawet najlżejszy pasek rupturowy ciśnie i dlatego też powoduje niknięcie znajdujących się pod nim tkanek; wskutek tego trzeba go na noc zawsze zdejmować, a jeżeli przepuklina nigdy już nie występuje, przytem przez całe miesiące ustały wszelkie dolegliwości, trzeba zwolna próbować uwolnić się zupełnie od paska rupturowego i to z początku tylko na kilka godzin, później zaś całymi dniami; zarazem należy wystrzegać się skakania, jako też rzucania albo podnoszenia ciężkich przedmiotów. Częstokroć wydarza się wtedy, że furtka przepuklinowa od nowa zarasta, wskutek czego przepuklina już wogóle nie może wystąpić, chyba że zajdzie gwałtowne rozdarcie przez mocne poruszenie. Z dobrym skutkiem można także wykonywać pewne ćwiczenia gimnastyczne, jako to: boczne wywijanie nogą i w tył, wsteczne schylanie tułowia, wznoszenie z przodu kręgosłupa (leżąco), oporne rozkraczanie kolan, (zobacz rycinę w artykule „Ubezwładnienie pęcherza"), wsteczne wodzenie nóg z oporem są znakomitemi ćwiczeniami w celu wzmocnienia powłok brzusznych (fig. 179 i 180). W razie zaniedbanych lub szczególnie nieszczęśliwych wypadków pozostaje jeszcze operacya jako ostateczny środek. Przepuklinę pępkową u dzieci omówimy jeszcze szczególnie w części III. Jak należy zakładać paski rupturowe, wskazuje figura 305.

Przepuklina odbytnicy (Fissura ani). U dzieci, ale nawet i u dorosłych powstają przy słabych błonach śluzowych lub nadmiernemu podrażnieniu przy zatwardzeniu, gdy z nadwerężaniem wypychane zostają wielkie, twarde grupy kału, małe narwania odbytu, które krwawią i bardzo bolą. Ponieważ przy opróżnianiu zanieczyszczają się ciągle od nowa, goją się bardzo trudno. U małych dzieci zauważano je nawet całymi miesiącami. Wpływają także nieraz jak najgorzej na czynność kiszek,

gdyż dzieci powstrzymują często odchód całymi dniami ze strachu przed bólem, połączonym z wypróżnianiem. Leczenie jest u dzieci, nie posiadających jeszcze rozsądku, bardzo uciążliwe.

Leczenie. W zakładach dla chorych przyżegają nadarty odbyt, aby wytworzyć nad raną ochronną błonę. Następnie podają opium dawkami, aby odbyt uspokoić i powstrzymać odchód. Jeśli jednak nastąpi najbliższe wypróżnienie, zazwyczaj bardzo twarde, rozrywają silne grupy delikatne błony od nowa. Lepiej więc osięgnąć miękki a łatwy odchód bez drażnideł. Udaje się to najlepiej wyłącznem odżywianiem mlecznem.

Biorąc dziennie dwie lub trzy kąpiele nasiadowe, nacierając potem okalczone miejsce olejkiem migdałowym, dając zarazem po każdorazowem wypróżnieniu natychmiast małą, chłodną wlewkę, czyniąc także zewnętrzne, letnie obmywania, aby zapobiedz wszelkim podrażnieniom odchodowym, nocą mokre wkładki waty, aby wilgotnem ciepłem oddziaływać lecząco, a ostatecznie zimny okład brzucha, aby wesprzeć działalność kiszek, uczyniono prócz odpowiedniego pielęgnowania ogólnego wszystko potrzebne i nie jest się zmuszonym dręczyć dziecka boleściami i strachem, które powoduje przyżeganie.

Fig. 306 Obustronny pasek przepuklinowy z jedną sprężynową pelotką.

Przepuklina (ruptura, hernia) pachwinowa. (Zobacz „Przepuklina", „Ruptura"). Pasek przytrzymujący w zupełności przepuklinę, przedstawia figura 306.

Przestrzeń Douglasa. W dziełach omawiających choroby kobiece często się o tem wspomina, przeto i w naszej książce kobiecej postanowiliśmy rzeczoną przestrzeń w krótkości objaśnić. Otóż jest to miejsce znajdujące się pomiędzy macicą a odbytnicą, utworzone właściwie z jednej fałdy otrzewnej czyli obrzusznej. W przestrzeni Douglasa sadowią się zgrupienia krwi, różne obrzmienia, a nieraz także w tył zgięta macica. Przy opisywaniu miednicy jest koniecznem, ażeby wszystkim międzyprzestrzeniom, jamom i fałdom dać bliższe oznaczenie.

Przesunięcie macicy. Poruszamy bardzo ważny temat, gdyż zsunięcia, skrzywienia itp. zboczenia macicy zachodzą coraz częściej między kobietami. Jak to widzimy na fig. 26 i 27, dalej 64 i 137 macica jest ciałem wydrążonem kształtu gruszki; odróżniamy w niej część grubszą i cieńszą. Tam, gdzie się obie części schodzą, jest uprzywilejowane miejsce skrzywień, zboczeń itp. Jeśli w tem miejscu tkanki stracą swą siłę odporną, wystarcza częsty nacisk z tej lub owej strony, ażeby skrzywić macicę. Może się to zdarzyć np. gdy pęcherz całemi godzinami jest przepełniony, gdyż „nie wypadało" iść na ustęp i odrobić mały interes. Pełen pęcherz zawadza macicy na przód wysuniętej, która sztywnieje sztucznie a zarazem jest w górę podniesiona i skłania się do tyłu jak to przedstawia fig. 292. Odwrotnie dzieje się, gdy kiszki są przepełnione a kobieta chyli się naprzód

n. p. przy ręcznej pracy, przez co nagina się macica o słabych mięśniach do przodu. Nigdy więc nie trzeba przeszkadzać, powstrzymywać młodych dziewcząt od natychmiastowego załatwienia swych naturalnych potrzeb; przeciwnie, matki i nauczycielki mają obowiązek starać się o łatwą sposobność dopełnienia naturalnych czynności i objaśnienia ważności tychże.

Fig. 307. Polewanie grzbietu.

Niezliczone mnóstwo chorób pociąga za sobą takie niedbalstwo. Namacalny dowód: 20-letnia, bardzo ładna lecz mizerna panna przychodzi do lekarki po radę, gdyż od 15-go roku życia cierpi w wysokim stopniu na zatwardzenie. Czasami minie 6 lub 7 dni bez wypróżnienia! Proszę sobie ją wyobrazić w 20 roku życia! Panna traci naturalnie apetyt; choć zresztą czuje się być zdrową, po każdem wypróżnieniu odczuwa wielką ulgę i poprawę. Podług mniemania pacyentki powodem tej podpadającej

czynności kiszek może być chyba tylko brak krwi. Badana dalej przez lekarkę opowiadała chora, że mając lat 15, oddaną została do pewnego pensyonatu, gdzie cierpiała bardzo przez powstrzymywanie się gwałtem od pójścia na ustęp. Właścicielka pensyonatu zamieszkiwała pokój przejściowy a panienkom zakazała przechodzić często, ażeby jej nie przeszkadzały; w nocy niewolno im było wogóle przechodzić przez ten pokój. Biedne panienki nie miały w swym pokoju urządzenia po temu, ażeby swym naturalnym potrzebom uczynić zadość. Co za samowola i bezwzględność wobec powierzonych sobie młodych istot! Wtedy to zapadła owa panna na obstrukcyę, później można ją było usunąć li tylko bardzo mocnymi środkami przeczyszczającymi.

Podobne przykłady mogłaby przytoczyć niejedna kobieta z czasów swej młodości. Wspomnieliśmy już na innem miejscu i wiemy o tem, że skrzywienia, zboczenia macicy mogą zachodzić także wskutek ogólnego osłabienia, wielkiego braku krwi po połogach, po krwotokach i ciężkich chorobach. Nienormalność taka macicy objawia się boleściami przy miesiączce, bólem krzyża i głowy, przygnębieniem, upławami, drażliwością, zatwardzeniem itp. dolegliwościami. Gdy młode panienki skarżą się na gwałtowne boleści przy miesiączce, pochodzą one z pewnością z fałszywego położenia, zgięcia macicy ku przodowi (antiflexio). Jeśli bóle zawsze wracają, nie trzeba tego stanu zaniedbywać lecz koniecznie trzeba dokładnie kazać zbadać stan rzeczy i rozpocząć systematyczne leczenie. Za młodu można niejedno sprostować, złagodzić, co w późniejszym wieku zesztywnieje i zmienić się już nie da. Zgięcie do tyłu (retroflexio) bywa czasami wadą wrodzoną, nierzadko zaś łączy się z niem zrośnięcie. Są to ciężkie wypadki, towarzyszy im po części bezpłodność. Ostatnia jest obok wszelkich chorobowych zboczeń najsmutniejszym udziałem zamężnej i normalnie czującej niewiasty. Bezpłodność towarzyszy zawsze ostremu i twardemu zgięciu macicy ku przodowi.

Leczenie: Stara medycyna szkolna używa do dziś dnia krążków i pręcików, ażeby wyrównać zgięcia macicy, lub też przynajmniej polepszyć jako tako jej położenie, — niestety, dużo złego wywołała owa metoda leczenia. (Zobacz „Krążek maciczny“). Noszenie takich krążków wywołuje nieraz zapalenie, cuchnące upławy, skoszlawienie macicy przez nacisk krążka, gwałtowne bóle i ogólne nieprzyjemne uczucie, nie mówiąc już nic o wrastaniu tegoż w otoczenie i o nieczystości, brudzie nie do opisania wokoło krążka. Leczenie wodą przyniosło także znaczną ulgę w tego rodzaju cierpieniach kobiecych. Zupełną poprawę położenia i kształtu macicy można było osięgnąć leczeniem wodą szczególniej w tych wypadkach, gdzie zwątlenie organów miednicy spowodowało także zboczenie macicy, a naturalnym skutkiem polepszającego się coraz więcej ogólnego stanu zdrowia było wzmocnienie macicy. We wszystkich innych jednakże bardzo licznych wypadkach trzeba było działać wprost na macicę. Zamiast krążków i pręcików zastosowano masaż Thure-Brandta, zasadzający się na naturalnych stosunkach napięć i prawach przemiany materyi.

Przez rozcieranie, gniecenie, naciąganie można to i owo rozszerzyć, tkanki wzmocnić tak, że polepszenie położenia macicy staje się możliwem. (Zob. mięsienie „Thure-Brandta“). Jeśli więc lekarz stwierdzi zgięcie lub przesunięcie się macicy, nie trzeba się cofnąć przed żadną ofiarą, ale należy poddać się wprawnemu wewnętrznemu masowaniu. Na tej drodze osięgnie się wszystko, co tylko da się osięgnąć, gdyż równocześnie masażem takim wzmacniają się jelita a usuwają się zaburzenia w obiegu krwi. Po każdorazowym masażu uczuwa kobieta wielką ulgę, a „żywot zdaje się być znacznie lżejszym.“

Leczenie wodą powinno się stosować do stanu pacyentki tj. do jej niedokrwistości, osłabienia, drażliwości nerwów, skłonności do nadmiernego krwawienia przy miesiączce i zatwardzenia stolca. A więc można zastosować wzmacniające lub rozmiękczające nasiadówki (zob. „Kąpiel nasiadowa), pobudzające polewania, otulenia całego ciała itp., starannie dobraną dyetę — inną przy bladaczce, inną przy obstrukcyi, — gimnastykę oddychania, jeśli napływ krwi do miednicy jest bardzo znaczny lub też jeśli serce i płuca nie funkcyonują prawidłowo, gimnastykę miednicy, gdy zwątlona itp.

Pewną kobietę, cierpiącą na retrofleksyę (zgięcie do tyłu) twardy, skąpy stolec, zbyt obfitą miesiączkę, leczono jak następuje: z rana polewanie grzbietu (ryc. 307), ażeby odprowadzić krew z przepełnionych narządów miednicy na zewnątrz ciała do obwodu (kubełek wody o 37° i kubełek o 23° C.); po obiedzie zmienna kąpiel górnych kończyn o 40° i 15° C.; na noc zimny okład piersi i żołądka, mokre pończochy i ogrzewadło. Na pierwsze śniadanie owoc, co dzień sałaty z sokiem cytrynowym, lekkie pożywienie, żadnego mięsa, ani piwa, wina, kawy, rosołu, kakao; trzy razy tygodniowo mięsienie wewnętrzne, Thure-Brandta i gimnastyka oddechowa. Ból krzyża znikł wkrótce, stolec stawał się z dnia na dzień wolniejszy i łatwiejszy, ogólny stan zdrowia polepszył się widocznie, następna miesiączka była znacznie lepszą (mniej krwi i jaśniejsza). Po pięciotygodniowej kuracyi chora mogła wrócić do domu wesoła, zadowolona z siebie, świata i ludzi.

Inna pani cierpiała na antiflexio (zgięcie ku przodowi), skąpą, bolesną miesiączkę, nerwowość, upławy, niedokrwistość. Chora zastosowywała rano kąpiel nasiadową pięciominutową o 38° C. z ochłodzeniem do 30° C. Jeśli zziębła przy tem, musiała się w łóżku rozgrzać. Po obiedzie zmienna kąpiel dolnych kończyn o 40° i 15° C.; na noc zimny okład brzucha, ogrzewadło; co tydzień gorącą kąpiel powietrzną, po tejże półkąpiel we wannie wycieranie górnych części ciała, lekkie masowanie całego ciała, dr. Lahmanna kakao i ekstrakt z soli odżywczych, białe mięso, dużo owocu i delikatnego warzywa; trzy razy tygodniowo masaż wewnętrzny i gimnastyka oddechowa. Nierówny przedtem apetyt poprawił się wkrótce, ciepłota całego ciała podniosła się, nerwowa drażliwość zmniej-

szyła się, upławy były nieznaczne, a następna peryoda minęła bez bólu przy zadawalającym stanie zdrowia. Powierzchowne, krótkie oddychanie ustępowało mimowoli przed dokładnem opanowaniem narządów oddychania, czego początkowo zupełnie brakło. Ta pacyentka ukończyła również z pomyślnym skutkiem kuracyę, nameczywszy się poprzednio całe lata noszeniem krążka, jodem itp. bez najmniejszej ulgi.

W jednym i drugim wypadku masaż wewnętrzny wzbudził dokładniejszą przemianę materyi, łatwiejszą poruszalność narządów miednicy, lecz starych zgięć nie udało się już naprostować. Przy ogólnym dobrym stanie zdrowia kobiety owe nie odczuwały prawie wcale swej wady ustroju a rozsądny sposób życia po kuracyi uchronił od powtórzenia się dawnych cierpień.

Wypada nam jeszcze nadmienić, że noszenie krążka nie usuwa nigdy sztywnych zgięć — jeśli krążek jest dobrze dopasowany, może li tylko podnieść całą macicę i zmniejszyć przez to nacisk na sąsiednie narządy. Jeśli chodzi tylko o zgięcie wskutek zwątlenia więzadeł, przez noszenie krążka może macica przybrać znowu właściwe położenie, nawet bez polepszenia ogólnego stanu zdrowia. Jak macica zmięknie przez masaż wewnętrzny, stanie się ruchliwszą, a gdy katar błon śluzowych zostanie usunięty, może brzemienność łatwo nastąpić. W praktyce naszej widzieliśmy już, jak się niejedno zgięcie brzemiennej macicy wyprostowało wskutek zwiększonego napływu krwi i rozmiękczenia tego narządu.

Przeszkody w trawieniu. Powstają one wskutek przeładowania żołądka, przepełnienia kiszki, spożywania zepsutych potraw, nieodpowiedniej mieszaniny tejże (np. owoc z piwem, słodycze z kwaśną sałatą, nadzwyczaj tłuste potrawy z piwem), nadmiernego używania płynnych pokarmów rozmaitego rodzaju, dalej wskutek siedzącego sposobu życia lub spożywania przeważnie ciężko strawnych pokarmów jak chleb czarny, owoce strączkowe, ciężki placek, tłuste sery i innych. Jeśli podobne nadużycia w odżywianiu są wykluczone a mimo to zjawiają się zaburzenia żołądka i jelit, w takim razie schorzenia tych narządów są powodem. Również niedokrwistość i słabość nerwowa może uciążliwiać czynność organów. Należy zatem stwierdzić powód przeszkody w trawienu, co umożliwia przedsięwzięcie rodzaju leczenia.

Przetarcia. U otyłych niewiast, skłonnych do pocenia i cierpiących na ostre wydzieliny, występują nierzadko w lecie przetarcia w okolicy odbytnicy i części sromowych. Można temu zapobiedz letniemi zmywaniami, smarowaniem olejkiem migdałowym, przykładaniem na noc mokrej waty i zaprowadzeniem nie drażliwej dyety. Przy chodzeniu wielką ulgę sprawiają odpowiednie opaski ochronne (podług pani Teresy Prössl z Deggendorfu w południowej Bawaryi), które również można używać przy cierpieniach hemoroidalnych.

Przetoka jelitowa. (Zobacz fig. 308 do 310). Jeżeli nastąpi przerznięcie się ropy do rurki jelitowej, albo też z ściany jelitowej na zewnątrz przy powłoce brzusznej lub znowu przy końcu odbytnicy, wtenczas mamy

do czynienia z przetoką jelitową. Poprzedza ją regularnie tworzenie się wrzodu, przerznięcie się zaś ropy było pewnego rodzaju samopomocą natury. Stosownie do położenia przetoki jest także rozmaitem jej pielęgnowanie. U osób niedokrwistych słabo tylko postępuje zagojenie przetoki.

Leczenie. Przetoki jelitowe, powstałe w pobliżu odbytnicy, leczone bywają przez medycynę szkolną zawsze zapomocą operacyi. W tym celu przerzyna się przewód ropny, rozdzielając mięsień zamykający odbytnicę i tworzy w ten sposób otwartą ranę, którą tem łatwiej potem można wyczyścić, a następnie znowu się ją zaszywa. Zapomocą sondy (narzędzie chirurgiczne służące do zbadania wnętrza ran i jam ciała, zwane także zgłębnikiem), śledzimy kierunek przetoki, starając się odnaleźć przeciwny otwór, ażeby się przekonać o właściwości przetoki.

Parowe okłady, wypłukiwania, tampony (czopki z szarpi lub waty) zawoje na poty, oraz lekko strawne pożywienie jarskie itp. niejedno-

Fig. 308. Zupełna. Fig. 309. Niezupełna zewnętrzna. Fig. 310. Niezupełna wewnętrzna.
Przetoka odbytnicy. Według Tillmannsa.

krotnie powodują też wyleczenie, chociaż nie w tak krótkim czasie. W zamian jednak czujemy się uspokojeni, że tak ważny mięsień jako muskuł ściągający przy otworze odbytowym nie doznał okaleczenia, a zarazem naturalne zamknięcie rury jelitowej pozostaje zapewnione. Mimo to przy zastarzałych przetokach najprędzej osiągniemy cel przez operacyę.

Przetoka pęcherzowa. Przez przetokę czyli fistułę pęcherza rozumiemy nienaturalną drogę wydzielania się moczu, który tworzy sobie ujście w inną jamę ciała np. przy ranach po operatywnych połogach przez rozerwanie ściany pochwy i pęcherza, mocz wylewa się w pochwę. Przetokę taką można tylko wyleczyć operacyą tj. zaszyciem niewłaściwej drogi a otworzeniem naturalnej. (Zobacz fig. 311).

Przetoka ropna (fistuła). Fistuła oznacza otwory ropne, przedostające się albo na zewnątrz, albo do jakiejbądź jamy ciała. W ten sposób wytwarza się np. wrzód jelita, otwierający się przy skórze brzusznej, dalej wrzód w ustach, którego ropienie spuszcza się na zewnątrz dolnej szczęki. Wyleczenie ich jest poniekąd bardzo trudne. Przetoka jelit najczęściej w okolicy otworu odchodowego się pokazująca, nie da się zaraz rozpoznać i najszybciej usunąć ją można przez operacyę.

Przy bardzo starannem leczeniu jednakże, zapomocą gorących i zimnych natrysków, przeczyszczania kanału, uśmierzających kąpieli,

dyecie itd., wyleczenie da się osięgnąć i bez operacyi, trzeba jednakże dużo cierpliwości ze strony lekarza jak i pacyenta.

Operacya połączona jest z przecięciem zwieracza tj. mięśnia zaciskającego odbyt, co u osób o słabych mięśniach lub niedokrwistych jest dość niebezpiecznem. Dlatego poradzić się trzeba lekarzy obu kierunków, mianowicie lekarza operatora i lekarza, któryby miał nadzieję przeprowadzić wyleczenie przetoki bez operacyi. Wiek i całe usposobienie chorego trzeba uwzględniać przy tej decyzyi. Gdy nie można się zgodzić na jedno, nic innego nie pozostaje, jak wprzódy powyżej podaną kuracyę przynajmniej przez ośm tygodni odbyć na próbę; gdy się nie osięgnie pożądanych skutków, można operacyę przedsięwziąć każdego czasu. (Fig. 311 przedstawia nam przetoki maciczne. Przetokę kiszki odchodowej przedstawiają (figury 308 do 311).

Fig. 311. Zarysowy obraz przetok macico-pochwowych.

a Przetoka pęcherzowo macicowa. *b* Przetoka nerkowo-pochwowa. *c* Przetoka odbytnico-pochwowa. *d* Przetoka pęcherzowo-pochwowa. Według Beigela.

Przewietrzanie. Mała tylko liczba ludzi ma właściwe wyobrażenie, jak w pomieszkaniu można zyskać czyste powietrze i jestto wprost niedouwierzenia, do jakich zapachów mogą przyzwyczaić się osoby, zazwyczaj pozornie pielęgnujące ochędóstwo. Niechaj każdy uważnie sobie przeczyta, co w części pierwszej powiedziano o powietrzu, łaźniach powietrznych i czystości. Własny nasz nos powinien być stróżem, który nam wskazuje, gdzie właściwie mamy wkroczyć. Zamknięta przestrzeń z wielu sprzętami czyli meblami, płonącą lampą i kilku osobami wkrótce ma spotrzebowane powietrze; podczas dnia należy przeto częściej urządzić przewiew, a okien nocą wogóle nie trzeba zamykać, ażeby nawet ostatni kąt napełnił się świeżem powietrzem. Postępując w ten sposób, nie nagromadzą się smrodliwe zapachy codzienne, jak to można napotkać w licznych mieszkaniach. Nawet w małej przestrzeni więcej osób może sypiać bez szkody na zdrowiu, jeżeli staramy się o ustawiczny dopływ tlenu, a wyziewy śpiących mogą się ulatniać. Przedpokoje i komórki, które nie posiadają bezpośredniego związku z wolnem powietrzem, należy zapomocą przewiewu

częściej wietrzyć — jeżeli się chce zapobiedz, ażeby je czuć było stęchlizną. Najlepiej tego się dokona, jeżeli okna przeciwległych przestrzeni na dłuższy czas zostaną pootwierane. Nieprzerwany przewiew więcej znaczy, aniżeli wszelkiego rodzaju kwiaty doniczkowe, kadzidła, pachnidła leśne itp. Czyste powietrze powoduje rumiane lica, żywe oczy i wesołe usposobienie! Przyjrzyjmy się fig. 312, jako powietrze odnawia się w ogrzanej przestrzeni i zastosujmy się praktycznie do tego. Widzimy tam, że powietrze zimne spada na dół, a rozgrzane unosi się do góry.

Przybieranie na tuszy, Embonpoint. Tem mianem francuskiem oznaczamy skłonność do otyłości, nie wynikającą zawsze z nadmiernego życia lub bezczynności. Słyszymy nieraz ludzi wygodnych, uskarżających się na tę słabość, mimo to nie pomyślą o zmianie sposobu życia. A przecież na tem głównie zależy! Trzeba zmienić dyetę w myśl naszej książki, (zobacz rozdział drugi „Odżywianie"), jeść mało i ostrożnie, wzmacniać mięśnie, a osięgnie się siłę muskularną i zalety ciała. Gdzie jednakże skłonność do chorobliwego tycia się pokazuje, pomoc lekarska jest konieczną. (Zobacz tablicę 3 „Zalety i wady ciała kobiecego").

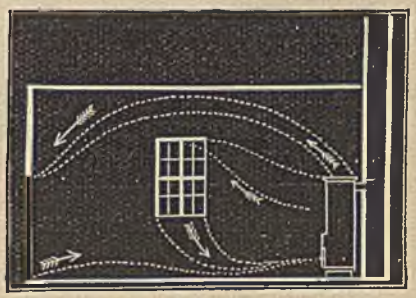


Fig. 312.
Ruch ogrzanego powietrza pokojowego.
Według Walsera.

Przyparka zobacz „Ciastowaty okład."

Przyrząd Soxhleta. Dokładniejsze badania wykazały, że mleko krowie, wystawione na wpływy powietrza, zawiera ogromną ilość zarazków wszelkiego rodzaju i dlatego jest bardzo szkodliwe dla nadzwyczaj wrażliwego przewodu pokarmowego noworodka; mleko matczyne zaś, które wprost z piersi do ust dziecka spływa, jest wolne od bakteryi. Wskutek tego urządzono aparat, który umożliwia, iż dziecko może pobierać ogrzane mleko krowie prawie wolne od bakteryi, wskutek czego bardzo wiele dzieci, żywiących się z flaszeczki, osiągnęło istotne polepszenie całego stanu ogólnego. Kilka flaszek wypełnia się 100—200 gramami mleka, dobrze się zakorkowuje i gotuje w wodzie przez 20 minut, następnie stawia się flaszki w miejscu chłodnem, a otwiera się dopiero bezpośrednio przed użyciem. Oziębione, nie otwarte (nieodkorkowane) flaszki ogrzewa się w wodzie, mającej 50° C. Ssawki powinny być starannie oczyszczone i nie powinny nigdy leżeć zanieczyszczone mlekiem. Zgotowane mleko jest wówczas bezwątpienia wolne od zarazków, jednak staje się ono też trudniej strawne i zwykle nie znoszą go bardzo osłabione dzieci.

Psoriasis zobacz „Łuszczyca."

Puchlina brzuszna. (Ascites). Choroba ta jest następstwem, t. zn. iż powstaje zawsze wtedy, gdy w obiegu krwi następują znaczne zaparcia a odpływ do serca bardzo jest utrudniony. Wtedy przez zmożone napięcie

występuje woda krwi i zbiera się w różnych miejscach ciała. Zauważyć to można przy chorobach serca, ciężkich cierpieniach nerek, opuchnięciach i chorobach wątroby. Woda w jamie brzusznej powoduje „uczucie przepełnienia“, następnie brak tchu, a skoro dojdzie do przepony, a nawet osierdzia, zagraża życiu, gdyż czynności serca i płuc nie można hamować.

Leczenie. Starać się usunąć przyczynę. Przy nieuleczalnej chorobie serca lub nerek jest to jednak niemożliwe. Wtedy pozostaje tylko niewdzięczne zadanie łagodzić wedle sił bolesne objawy choroby. Skoro siły jeszcze istnieją, osięgnąć można ulgę kąpielami gorąco-powietrznemi i suchemi otuleniami. Gdzie ich już nie można zastosować, zrobić należy przynajmniej parowe otulenia brzuszne, a na odprowadzenie także na nogach. Wtedy zachować tak zw. „suchą dyetę“, aby zmniejszyć wchłanianie płynów, podając za to środki moczopędne, jak odwar z pietruszki, szparagów, selery, a także świeże ogórki, aby więcej płynu odeszło nerkami. Skoro się jednak boleści wzmagają i gdy wszystko inne jest bezskuteczne, wtedy pozostaje tylko „odpuszczanie“, które przynajmniej na krótki czas sprawia pewną ulgę, a w beznadziejnych wypadkach przy osłabieniu serca zastosowują środki oddziałujące silnie na serce.

Przy stosownem zachowaniu i pielęgnacyi podług naszej myśli wystąpi puchlina brzuszna tylko w najrzadszych przypadkach. Najgwałtowniejszą stanie się przy zaniedbaniu skóry i nagłem wyczerpaniu serca, gdy poprzednio oddziaływano stale na serce. Winniśmy się więc tego wystrzegać!

Puchlina wodna w piersiach. Po uciążliwych chorobach, a szczególnie przy cierpieniach serca, jeżeli wskutek większego nacisku w naczyniach krwionośnych występuje z nich limfa czyli ciecz bezbarwna i przepełnia wszystkie jamy w ciele, natenczas w opłucnej także nagromadzi się płyn, który działalność płuc bardzo ogranicza. Puchlina wodna w piersiach zawsze przeto pojawia się jako następstwo choroby.

Od zapalenia odróżnia się puchlina w ten sposób, że brak tutaj boleści i gorączki, ale zato panuje większa duszność. Skoro zaś głównej jej przyczyny czyli nieudolności serca nie możemy usunąć, wtenczas puchlina jest nieuleczalną; można przeto co najwyżej spowodować tylko ulżenia i uśmierzenia, a zyskamy takowe przez odprowadzenie wody zapomocą parówek nóg w pościeli, przezornej gimnastyki oddechowej według Koflera, ażeby przez silniejsze wsanie żył zmniejszyć wstrzymanie, wkońcu zaś wytoczeniem wody, spowodowanem przez żgnięcie w przestrzeń między żebrami. (Zobacz „Puchlinę wodną“).

Puls czyli tętno. (Zobacz fig. 313.) Wskutek skurczów serca, krew zostaje wtłaczana falami do naczyń krwionośnych; każda przez to powstająca fala krwi rozszerza naczynia i wytwarza ruch, który nazywamy pulsem. Ten, stosownie do siły pracy sercowej, właściwości ścian naczyniowych i ilości krwi jest rozmaity; dlatego też może on nam dać pewne wskazówki, co do rozmaitych stanów naszego ciała. Najlepiej wyczuwa się go tam, gdzie naczynia mają twarde podłoże i nie są otoczone zbyt grubą

tkanką tłuszczową. Takiem miejscem jest okolica powyżej stawu garstkowego u ręki, gdzie leży dość luźnie, t. zw. tętnica sprychowa, którą łatwo można odnaleźć. Przyciska się ją opuszkami trzech średnich palców, tylko nie wielkim, bo ten ma swe własne tętno. U osób zdrowych liczba pulsu wynosi 60—80 uderzeń na minutę, u kobiet więcej, niż u mężczyzn, ponieważ te są żywsze i ruchliwsze, u dzieci zaś jeszcze więcej, niż u kobiet, z tych samych powodów. Jeżeli jest mniej, albo więcej uderzeń, to zwykle jest stan chorobowy. Dobrzeby więc było, gdyby się matki ćwiczyły, częściej wyczuwać puls swych dzieci, aby mogły się nauczyć rozeznawać zachodzące w nich zmiany.

Puszczanie krwi. Przed stu laty, a nawet później leczono najróżnorodniejsze choroby puszczaniem krwi, wyrządzając tem wiele niedorzeczności. Niezliczone wypadki śmierci odnieść można do używania sztucznego odprowadzania krwi, a wiele schorzałości i nieuleczalnej nędzy tylko temu zawdzięczamy. Ale jak każda rzecz posiada złe i dobre strony, tak też i puszczanie krwi nie jest zupełnie bezkorzystne i bezwątpienia zachodziły wypadki, gdzie działało nadzwyczajnie. Tak naprzykład przy bezprzytomności, uduszeniu, zaparciach i zatkaniach, niektórych chorobach krwi, paraliżu itd. Skoro się jednak wyczerpanym ludziom odpuści nieco z odrobiny krwi, którą posiadają, wtedy nie jest to rzeczywiście na miejscu i ma w następstwie zmniejszoną odporność.

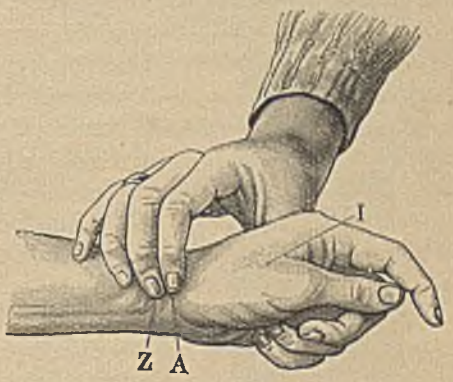


Fig. 313. Wyczuwanie pulsu.
I Punkt oparcia dla palca wielkiego. *ZA* miejsca, które należy silniej uciskać, aby wyczuć puls.

P u s z c z e n i e k r w i polegało na tem, że nacinano w łokciu żyłę, dając jej pewien przeciąg czasu krwawić. Gdy chciano wpłynąć na ciśnienie krwi lub szybko na nie podziałać, nacinano także tętnice, które silniej krwawią jak żyły. Rysunki nasze pod „Krwawienie żył“ okazują różnicę. Z naciętej na nodze żyły ciecze krew, ale z tętnicy ramienia b i j e wysoko. W tętnicy znajduje się krew pod większym naciskiem. Stąd ów objaw.

Ulubione miejsce do puszczania krwi, zgięcie łokcia, okazuje fig. 314. Górne ramię jest przewiązane, aby krew nieco powstrzymać, a żyły nabrane wystąpiły. Miejsca nacięcia dokładnie oznaczono.

Jednak i na innych miejscach można krew puszczać. Jako zastarzałe porzucano puszczanie krwi w ostatnich 50 latach, zastępując innymi, „lepszymi“ sposobami, chociaż w niektórych przypadkach niema szybciejszego i pewniej skutkującego środka. Nawet najsilniejsze zasto-

sowania wody, których wykonanie jest często wątpliwe, nie działają tak szybko. Przedstawmy sobie tylko układ rurek, w których ciecz zamierza stęgnąć skutkiem zmian chemicznych. W tej samej chwili, w której zrobimy otwór w jednej z nich, aby wypuścić nieco płynu, robi się miejsce dla tłoczącego leniwie gąszczu, który przez to przychodzi znowu w obieg i porywa za sobą nawet odległą zawartość. Po krótkim czasie zostało zaparcie przezwyciężone, a obieg przywrócony. Przykład ten daje się w niektórych przypadkach dobrze zastosować do ludzkiego ustroju.

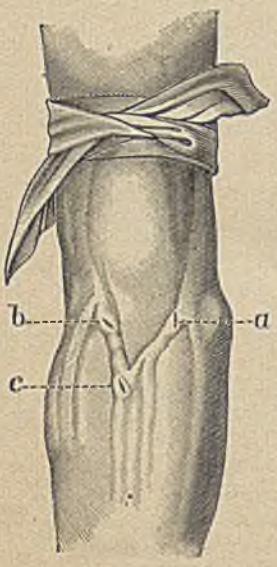


Fig. 314.
Zgięcie łokcia
a, *b*, *c* Miejsca do puszczania krwi. Podług Ruffa.

Przed kilku laty wystąpił dr. Dyes, wyższy lekarz sztabu, z nowem tłomaczeniem puszczania krwi, ucząc, że właśnie blednicę najlepiej leczyć puszczaniem krwi. Dowodził tego tem, iż przy blednicy zmnaża się woda krwi oraz białych ciałek i że niezadługo następuje lepszy skład krwi; gdy mała część chorej krwi zostanie odpuszczoną. I rzeczywiście przeprowadzał podpadające kuracye, zyskując naśladowców.

Puszczanie krwi pomagało także przy trudno leczących się wyrzutach, zmniejszając liczbę zawartych nadmiernie w krwi białych ciałek. Czynność puszczania krwi podług Dyesa była najpierw inną jak zwykła pierwotnie. Najpierw badano wagę ciała chorego, odejmując po 1 g. krwi na $^1/_2$ kg. wagi, a więc przy 60 kg. ciężkości tylko 120 g. krwi. Potem nakazywano spoczynek w łóżku, dając choremu herbaty na silne poty. Jeść dozwalano mu dopiero w 24 godziny po puszczaniu krwi. Na rychłe powtórzenie tej czynności kładł dr. Dyes bardzo wielki nacisk. Zapatrywanie jego napotkało także na wielu przeciwników, lecz nie należy go zupełnie odrzucać. Przyszłość z pewnością okaże o tem coś więcej. W każdym razie chcielibyśmy zwrócić na nie uwagę szczególnie przy uporczywej blednicy i „nieuleczalnych“ przewlekłych wyrzutach.

Pytaczka zobacz „Obłęd wywiadowczy.“

R

Rabarbarum czyli rzewień. Z rabarbarum uzyskuje się środek przeczyszczający, który wskutek swego łagodnego działania chętnie znajduje zastosowanie. Dwie do trzech łyżek nalewki rabarbarowej działa pobudzająco na jelita. Przy chronicznym niedowładzie jelit jednak nie należy się przyzwyczajać do tych środków, ale raczej starać się przywrócić nor-

malną czynność jelit przez stosowną dyetę, masaże i kąpiele, czyli przez ogólne wzmacnianie organizmu.

Radość zobacz „Wesołość."

Rak (Carcinoma). Rak jest to nowotwór wybujały, częściowo o nieoznaczonej budowie, skłonny bardzo do rozpadu, posiadający nieprzyjemny zapach, posokowatą wydzielinę, którą wyprzedzają silne krwawienia, a które połączone są z ogólnem wycieńczeniem organizmu. Po największej części występuje on w macicy, często jako kara natury za zbytnie utrudzanie i za złe obchodzenie się z tym tak ważnym organem kobiecym, następnie w gruczołach sutkowych u kobiet, na wargach ust, w żołądku, kiszkach, w wątrobie itd. Cierpienie to chętnie przenosi się dziedzicznie, ale nie występuje u dzieci, których rodzice cierpią na raka, jeżeli te prowadzą życie w sposób rozumny i według zasad zdrowotnych. Powstanie raka jest czasem zupełnie zagadkowe; czasem silni i napozór zdrowi ludzie, którzy nigdy nie chorowali i zdawali się być zawsze zdolni do życia, umierali niespodzianie z powodu raka, niekiedy w kilku miesiącach lub czasem dopiero po latach. Raki, stosownie do swej siedziby i towarzyszących okoliczności, mogą być bardzo bolesne; czasem jednak są bezbolesne, na co wpływa może bardzo stosowne leczenie i pielęgnacya.

Leczenie. Skoro sprawdzono rzeczywiście cierpienie rakowate, wówczas należy dbać o dobre odżywianie organizmu, nie dopuszczać do utraty krwi, usuwać posokowate części nowotworu; tego się trzymać trzeba przy wszystkich nowotworach rakowatych. Rozumie się jednak, że leczenie raka krtani powinno być inne, niż raka macicy. Dlatego też należy się ograniczyć do ogólnych zasad leczenia. Pożywienie może być mięsne lub jarskie, ale w każdym razie powinno być bardzo staranne. Unikać należy alkoholu, nadmiaru soli, octu i kawy. Należy zaś pić słodkie, świeże mleko albo słodką maślankę, jeść dużo delikatnych, zielonych jarzyn i wiele dobrych owoców. Dla bardzo już osłabionych ludzi nadają się zupy korzonkowe (Wurzelbrühen), z lekko strawnymi mącznymi dodatkami (makaron, sago, krupy), kaszka owsiana, niefermentowany sok winogronowy, albo sok z czarnych porzeczek, w wodzie zmieszane białko z rozpuszczonym cukrem lodowatym, a także somatoza. Poleca się też przy raku żołądkowym wlewki peptonowe, wpierw jednak należy żołądek oczyścić. Na dostępne raki dobry wpływ często wywierają naparzania; tych jednak należy zaniechać, jeżeli powodują krwawienia. Sok z jaskółczego ziela (Chelidonium) miał pewnemu rosyjskiemu lekarzowi służyć do wyleczenia tego nowotworu; ziele to należy jednak do nieco trujących i pytamy się, w jakiem stadyum zaczęto leczyć ów nowotwór. Z rozmaitych stron odzywają się głosy o możliwości wyleczenia raka (Dr. Klimaszewski w Monachium); autorka jednak nie widziała jeszcze wyleczonego rzeczywistego i wykształconego raka. Według wszelkich pozorów występuje on tylko przy ogólnych stanach zwyrodnienia, jest więc następstwem wewnętrznego schorzenia, które zazwyczaj za późno jest odkryte, aby mogło być skutecznie opanowane.

Powietrze leśne, kąpiele powietrzne, codzienne łagodne zastosowywania wodne zapewniają powolniejszy i o wiele łagodniejszy przebieg. Co się tyczy korzyści operatywnych zabiegów, to zdania rozmaitych lekarzy coraz bardziej się nie zgadzają. W każdym razie należy gruntownie rozważyć nad każdym przypadkiem i wysłuchać rozmaitych zdań lekarzy, zanim się postanowi usunięcie zajętego chorobowo organu. Przy należytej pielęgnacyi zyskuje się często o wiele więcej korzyści, jeżeli chorobie pozostawi się jej spokojny przebieg. Silny odór u niektórych chorych na raka można znacznie zmniejszyć przy zastosowywaniu wody, a oprócz tego można go przez stosowne środki utrzymać w pewnych granicach. (Zobacz „Odwoniające środki").

Rak odbytnicy. Należy on do chorób mniej zachodzących, może jednak bardzo łatwo się rozkrzewić, gdzie możliwie istnieją dziedziczne skłonności, a z powodu niezdrowego sposobu życia ustawicznie nowe podrażnienia i szkodliwości wpływają na jelito. Poprzedzają go zazwyczaj wszelkiego rodzaju nerwowe zaburzenia, aż wkońcu w pewnem miejscu natrafiamy na twarde narośle, z których rozchodzą się silne boleści. Dopóki rzeczone narośle zupełnie nie znikną rury odchodowej, dopóty nie wywierają też znamiennego wpływu na stolec; jeżeli natomiast coś podobnego rzeczywiście nastąpiło, wtenczas rozumie się, że zachodzi powstrzymanie stolca, a wkońcu także wymiotowanie kałem (Miserere), albowiem nagromadzony kał musi gdzieś znaleźć wyjście. Jest to właśnie smutny już koniec! Podobnie jak u wszystkich narośli raka, pojawiają się i w tym wypadku dość częste krwawienia o rozmaitym rozmiarze, które przyczyniają się do tem szybciejszej śmierci chorego.

Atoli czasami rozwija się rak odbytnicy także bez skłonności dziedzicznej, a nawet u ludzi zatrudnionych uprawą roli, przeto wiele pracujących na wolnem powietrzu i wiodących zwyczajny sposób życia. W podobnych wypadkach byłoby nadzwyczaj ważnem, ażeby badając za ukrytemi przyczynami, można także przyłożyć się do wyjaśnienia tak zagadkowego powstania raka.

L e c z e n i e. Rak odbytnicy powinien tylko wtenczas uledz zupełnej operacyi, jeżeli znajduje się głęboko tuż przy kiszce grubej; na miejscach wyższych trudno go osięgnąć. Pożywnemi i lekkimi potrawami należy siły o ile możności jak najdłużej utrzymać. Znamiennie długo i bez uciążliwych dolegliwości zachowają cierpiącego na raka lewatywy ciepłą wodą i oliwą, ciepłe nasiadówki, gorące bańki na brzuch, a jeżeli bóle zbytecznie się wzmagają, natenczas wypada użyć lekkiej gimnastyki oddechowej, całkowitych obmywań, świeżego powietrza leśnego itp. Jako stosowne środki spożywcze można polecić słodką serwatkę, zupy korzonkowe (wygotowanie wszelkiego rodzaju korzeni), owoc jagodowy (poziomki, maliny, czarne borówki), delikatne zioła z sokiem cytrynowym sporządzone jako sałata, Dr. Lahmanna kakao z solami odżywczemi na przemianę z herbatą z liści poziomkowych, twaróg i jaja gotowane na miękko. Na pożywienie mięsne można zezwolić tylko w najgorszym razie, i to jeżeli pojawi się na mięso

wielki apetyt, co jednak rzadko tylko zachodzi; w takich zaś wypadkach można polecić jedynie nogi cielęce, żabie uda i młody drób. Umierającemu natomiast nie odmawia się żadnego życzenia, a więc i potraw mięsnych, chociaż w gruncie rzeczy wolelibyśmy, ażeby właśnie przy cierpieniach na kiszki i raka podobnego pożywienia całkiem unikać.

Skoro boleści, bezsenność i inne uciążliwości się wzmagają, wtenczas nie należy się ociągać z użyciem zbawiennej morfiny, która nie tylko chorego ale i jego otoczenie zachowa przed najgorszemi możliwościami.

Ran leczenie zobacz „Leczenie ran.“

Ranula zobacz „Żabka.“

Rażenie piorunem. Ponieważ metal jest dobrym przewodnikiem elektryczności, uderza piorun najchętniej w druty, dzwonki, broń, także przyciągają go bardziej przedmioty wysokie, jak: drzewa, wieże, wyniosłe budynki itd. Powoduje ono silne wzruszenie i popalenie; ma się tutaj zatem do czynienia z ranami opalenizny, z znieczuleniem i z wzruszeniem systemu nerwowego.

Leczenie. Rany powstałe skutkiem popalenia leczy się jak rany wogóle. Bezprzytomnych umieszczać w ciepłych, całkowitych łaźniach i stosować zimne oblewania, by sprowadzić ożywienie. Przy odrętwieniu czynić mięsienia; doprowadzanie dużo czystego powietrza, pożywne potrawy i wielki spokój wpływają na rychłe przyjście do normalnego stanu. Każdego rażonego piorunem należy obnażyć, aby przekonać się o zewnętrznych obrażeniach, poczem stosować ćwiczenia oddechowe.

Réaumur. Termometr z podziałką na 80 części nazwany jest, według wynalazcy swego, Réaumurem i używają go głównie w celach kąpielowych. W nowszych czasach starają się wprowadzić ogólnie termometr Celsiusa, który podzielony jest na 100 części. Na fig. 155 podajemy tabelkę rachunkową, która umożliwi każdemu obliczyć stopnie temperatury z Réaumura na Celsiusa.

Refleks zobacz „Odruch.“

Regularność chorobliwa zobacz „Menstruacya chorobliwa.“

Regularność dolegliwa zobacz „Dysmenorrhoea.“

Respirator czyli wziewnik. Jest to przyrząd, który umocowuje się przed ustami, ażeby wdychane powietrze przedtem ogrzać, albo też uchronić drogi oddechowe przed dostaniem się do nich kurzu lub innych drażniących ciałek. Respirator nadaje się tylko w zapylonem powietrzu (pył węglowy i kamien..y); kto zaś jest wrażliwy na zimne powietrze, ten niechaj raczej hartuje się przez spanie przy otwartych oknach, przez kąpiele powietrzne, gimnastykę oddechową i przyzwyczaja się oddychać zawsze nosem na wolnem powietrzu.

Retroversio. Pochylenie macicy ku tyłowi, zamiast ku przodowi, nazywa się retroversio. Zwykłemi przyczynami tego jest zwiotczenie więzadeł macicznych i ucisk pełnego pęcherza moczowego. Przy leczeniu stosować należy wzmacniające kąpiele, gimnastykę miednicy i masaż wewnętrzny. (Przeczytaj „Przesunięcie macicy“).

„Pochylenie“ różni się od „tyłozgięcia“ (retroflexio) tem, iż przy pochyleniu trzon macicy jest sztywny, a przy zgięciu pod kątem przegięty. Zupełne wyleczenie jest, niestety często bardzo, bardzo trudne. Odpowiednie wychowanie dziewcząt i postępowanie w połogu według naszych zasad nie dopuszcza do rozwinięcia się takiego stanu. Fig. 62 i 63 pokazują nam różnicę między zgięciem, a pochyleniem macicy.

Reumatyzm. Rozróżniamy reumatyzm stawowy i mięśniowy. Wywołuje on bóle rwące i ciągnące, które mogą też powstrzymać wszelkie ruchy. Formy chronicznej nie można często odróżnić od gośćca (podagry); przytem chrząstki kostnieją tak, iż może wytworzyć się ułomność. Przy gośćcu jednak powstają złogi soli moczowych. Powodem tego są: zbyt obfite pożywienie, używanie alkoholu, zaburzenia w przemianie materyi wskutek silnych przeziębień itd. Ostremu reumatyzmowi stawowemu towarzyszy gorączka, gwałtowne bóle, zapalenie stawów i choroba ta często pozostawia po sobie organiczną wadę serca, przyczem zastawki sercowe zrastają się po wystąpieniu zapalenia wsierdzia. Że zwykłe leczenie reumatyzmu salicylem bierze wielki w tem udział, zdaje się być dowiedzionem, ponieważ widziano ogromną ilość reumatycznie chorych, którzy przy leczeniu wodą i dyetą wyzdrowieli, bez dostania nawet na jakiś czas wady serca.

Leczenie. Należy unikać wilgotnych, albo w bagnistych okolicach położonych pomieszkań, stosować kąpiele słoneczne, nosić bieliznę trykotową z bawełny, a na noc stosować mokre, ciepłe zawijania na bolesne członki. Owoce i dyeta mleczna, okolicznościowo parę kąpieli w gorącem powietrzu, a tak samo ciepłe kąpiele ziołowe działają znakomicie. Tyle o formie chronicznej.

Przy ostrym i gorączkowym reumatyzmie są wskazane otulenia całkowite, pożywienie tylko jak najlżejsze, płynne, ciepłe kąpiele całkowite, odwodzące zimne okłady na brzuch i ustawiczne doprowadzania świeżego powietrza. Rozmaite formy reumatyzmu wymagają, stosownie do stanu sił chorego i wskazań lekarskich, całkiem odmiennych zabiegów.

Nie należy pozostawiać miesiącami całymi rwania tu i owdzie bez jakiegokolwiek leczenia, ponieważ każdą rozpoczynającą się chorobę łatwiej jest uleczyć, niż już daleko posuniętą.

Reumatyzm stawowy, gościec. Istotnych jego przyczyn medycyna nie zna, przypuszcza jednakże bakterye we krwi. Gościec może trwać tygodnie, miesiące, nawet lata, zapadają na niego tak samo dzieci jako też i starzy ludzie, wędruje z jednego stawu w drugi, nie pozostawiając anatomicznych zmian w szybko mijających wypadkach. Jest to bardzo bolesne i uporczywe choróbsko, gdy się stanie chronicznem, skostnieją chrząstki, członki grubieją, rozstępują się. Bardzo trudno czasami rozpoznać gościec od podagry (dny). Wiemy jednakże na pewno, że są to pokrewne objawy, wypływające jeden z drugiego i powstające wskutek samotrucizn. Kobiety zapadają częściej na gościec niż mężczyźni: wywołuje go wilgotne mieszkanie, codzienne używanie alkoholu, sypianie na zimnej

podłodze, ziemi lub t. p. zmienne wpływy ciepłoty, raz zbyt gorąco, drugi raz zbyt zimno itd. Gościec nie zagraża życiu chorego, jest jednakże chorobą ciężką, gdy wywoła zapalenie błony serca, wsierdzia (endocarditis) zapalenie także wywołuje bardzo często przez wewnętrzne zrośnięcia wadę zastawek sercowych, która może się stać zgubną z biegiem lat. Przewrotne leczenie reumatyzmu może wprost wyhodować wadę serca.

Leczenie. Jeśli leczenie gośćca było wydzielające, jeśli soki w ciele poprawiają się, a chory nie używa ani tak zalecanego salicylu ani t. p. medykamentów rzadko kiedy taki reumatyzm „padnie na serce“, rzadko kiedy wywoła wadę serca. Leczyć więc trzeba częstemi łaźniami parowemi w łóżku, codziennemi półkąpielami; jeśli możliwe, chory powinien przechadzać się jak najwięcej na świeżem powietrzu, powinien zachować ścisłą dyetę bez mięsa i alkoholu. Kąpiele borowinowe bywają także bardzo zalecane. Słodka serwatka (żętyca) jest także bardzo skuteczna z powodu swej zawartości soli odżywczych, potrzebnych do wiązania nadmiernych kwasów. Rozumie się samo przez się, że najprzód trzeba usunąć wszystko to, co chorobę wywołało, n. p. zmienić mieszkanie jeśli wilgotne, nie wystawać we wodzie itp. Kto nie unika promieni słonecznych, kto żyje hygienicznie, pozbędzie się niebawem swego reumatyzmu.

Reforma gospód (restauracyi, oberży itp.) Jak bogatem źródłem chorób i zatruwania są lokale restauracyjne, oberże zwykłego gatunku, wie tylko ten, który się dobrze, na trzeźwo przypatrzy temu życiu późnym wieczorem, tym obłokom dymu, — wie ten, kto jeszcze nie przywykł do tego okropnego powietrza, zatrutego wyziewami wszelkiego rodzaju. Dodajmy do tego niedokładne często mycie naczyń, fałszowanie alkoholowych napoi, a przyznać będziemy zniewoleni, że jest nie do uwierzenia prawie, jak można spędzać co dzień całe godziny w takiej atmosferze!

Nie wystarczy unikanie o ile możności knajp, restauracyi, trzeba je koniecznie zreformować. Ich właściciele nie uczynią tego sami ze siebie — publiczność powinna żądać zmiany na lepsze! Po pierwsze dobra wentylacya, przewietrzanie, ażeby się nikt nie potrzebował zatruwać dymem cygar, po drugie zniesienie przymusowego picia piwa, wina; (jak wiadomo, kto nie każe podać trunków, płaci więcej za jedzenie) po trzecie zaprowadzenie bezalkoholowych napoi po cenach umiarkowanych. Zapanują wtedy inne stosunki! Ileż to kobiet nienawidzi to włóczenie się po knajpach, ileż kobiet zostało przez nie nieszczęśliwemi! — A zatem do dzieła! — Swoim wpływem niech kobiety osięgną, przyspieszą zamierzone reformy, ażeby ich synowie i krewni, żyjący zdala od rodziny, nie cierpieli zanadto na zdrowiu przez tak zgubne urządzenia, ażeby nie odczuwali tak bardzo braku familijnego pożycia.

Robaki. Im więcej zepsute są soki trawienne, tem pomyślniejsze wytwarzają się warunki do tworzenia się pasorzytów w kiszce, których jajka doprowadzane zostają wodą i materyami roślinnemi. Wykluczony jest tu tasiemiec, o którym piszemy pod literą T, że wprowadzany bywa do or-

ganizmu spożywaniem surowego mięsa. Dzieci blade, nerwowe, najczęściej chorują na robaki. Ograniczenie potraw mięsnych i chleba, ogólne wzmocnienie, wypłukiwania kiszki, zależnie od stanu ogólnego, gorące nasiadówki, marchew, miód, świeże ogórki, nasienie korbalowe, borówki, cebula, sałata z sokiem cytrynowym itd. niszczą robaki w organizmie i polepszają całkowity stan zdrowia.

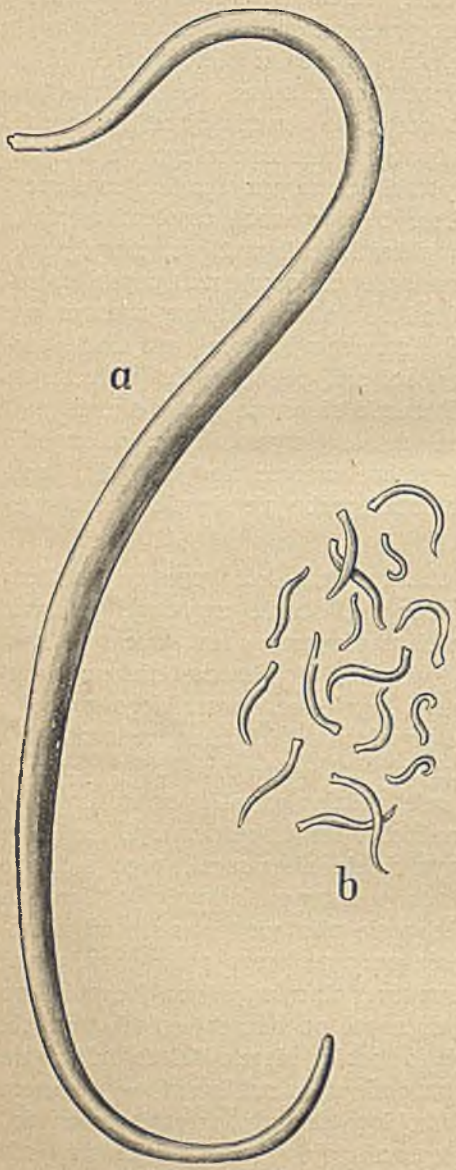


Fig. 315. Włókniak w naturalnej wielkości.

Rhachitis zobacz „Krzywica czyli angielska choroba.“

Rogówki choroby zobacz „Choroby rogówki.“

Ropa z niczego więcej się nie składa, jak z rozpadających się biało-czerwonych ciałek, płynu krwistego i małych tkanek, złączonych z ciałkami krwi; wytwarza się łatwo na miejscach ulegających zapaleniom. Zwykłemu oku przedstawia się ropa jako zgęszczona żółta ciecz, zmięszana z krwią. Tam, gdzie się zbiera, sprawia ból i podrażnia ciało, które ją porzuca, jako część obumarłą. Prędkie pozbycie się jej, przyspiesza wyleczenie, chore soki bowiem, podniecają ropienie, a ponieważ miejsca ropne stają się zarazem siedliskiem bakteryi, zawleczenie cząstek ropnych do innych części ciała staje się poniekąd niebezpiecznem dla życia.

Rower zob. „Jazda na kole.“

Rozdziawianie ust zob. „Nadmierne otwarcie ust.“

Rozedma (Emphysema). Nazywamy tak wzdęcie, powstałe przez przedostanie się powietrza do tkanki. W płucach wytwarza ono rozszerzenie pęcherzyków, utrudniające oddychanie. Szczegółowy opis tego w rozdz. „Piersiowe czyli płucowe choroby.“ Odmę skórną leczymy, rozprowadzając ją masażem; gdy jednakże to napotyka na trudności, najlepiej przebić i wydusić.

Często ona sama ustępuje, gdy przy nadzwyczajnym ruchu się zagrzejemy i spocimy.

Rozpoznawanie choroby zobacz „Dyagnoza."

Rozszerzanie żył zobacz „Żylaki."

Rozszerzenie żyły. Wskutek wszelakiego ucisku lub braku odporności nastąpić może zwolnienie obiegu krwi, które sprowadza rozszerzenie poszczególnych naczyń. Powstają wtedy mniej lub więcej grube guzy pod skórą, zgrubiałe cewki naczyniowe leżą jedna na drugiej i tworzą całe węzły, które wystają i nieraz bardzo bolą. Przy następującem zapaleniu stają się węzły te niebiesko-czerwone i tak bolesne, że dotkniętej tem kończyny nie można poruszać.

Fig. 316. Obandażowana noga z żyłami.

Długie stanie czyni rozszerzenie żyły, występujące prawie zawsze na nogach, gdyż tam napotyka odpływ krwi na szczególne trudności, prawie nieznośnem, także nadwerężające chodzenie jest bez środków ochronnych prawie niemożliwem. Tak mężczyźni jak kobiety, dotknięte owem złem, nie są tak dzielne, jak inne osoby i upośledzone w ruchach.

Kobiety są niem daleko częściej utrapione od mężczyzn. Polega to częścią na ich sposobie życia, częścią na zadaniach macierzyństwa. Gdy macica jest zwiększona i pełna, lub gdy odchód nie zostaje codziennie wypróżniany i stając się ciężkim a grubym wypełnia jamę brzuszną, wytwarza się w miednicy ucisk układu naczyniowego. Stąd powstają tak często „żyły kurczowe" podczas ciąży lub trwałego zatwardzenia. Niekiedy występują one także bez tych powodów przy chorobliwych zmianach układu naczyniowego.

Nie rzadko się zdarza, iż takie węzły, których ścianki stają się coraz cieńsze, pękają, krwawiąc mocno i zamieniają się w ropiące wrzody. Są to znane r a n y n a n o g a c h, trwające lata całe u ludzi starych lub takich, którzy zaniedbują pielęgnowanie ciała. Te „otwarte rany są krzyżem ludu wiejskiego." Mimo tego wierzy on, że utrzyma zdrowie swe jako tako wtedy, gdy rany te pozostaną otwarte. Zagojenie pociąga w jego mniemaniu po części ogólną chorobę Fig. 61 przedstawia nam żyły kurczowe na nodze.

L e c z e n i e. Najpierw zwalczać należy przyczynę rozszerzenia żyły, jako to ciśnienie w miednicy, powstałe z opuchnięcia, ciężarnej macicy lub przepełnionego odchodu, albo też z zaburzeń w obiegu, wynikłych ze słabowitego serca lub czego innego. Skoro węzły nie istniały długo, a przyczynę usunięto, wtedy zanikają i giną zupełnie.

Gdy jednak istnieją już lata całe, wtedy nie osięga się juz zupełnego zaniknięcia. Pewne rozszerzenie pozostaje i trzeba być jeszcze zadowolonym, gdy nie daje się przykro odczuwać.

Kto posiada wielkie węzły, winien je częściej dawać masować tłuszczem dla wzmocnienia tkanek. Najpierw lekko i delikatnie, trąc z dołu do góry. Potem skutkują nocne owinięcia nóg, maczane w chłodnej wodzie, pociągnięte następnie ciepłą wełnianą opaską. Działają bardzo ożywiająco na osłabione części. Oblewania wzmagają obieg krwi i zwiększają boleści. Trzeba więc być mianowicie z zimnemi zastosowaniami ostrożnym i omijać je niekiedy zupełnie.

O wiele lepiej skutkują zastosowania całkowite, wywierające silny wpływ na całe ciało. Np. półkąpiel o 37° C. z polewem plec o 25°, kąpiele ramieniowe, nasiadowe itd., stosowane i łagodzone wedle ogólnego stanu. Ułatwia się niemi przemianę materyi i podnosi trawienie tak, iż nawet stare węzły żyłowe się zmniejszają, gdyż obieg krwi znacznie się poprawia.

Dalej muszą osoby z rozszerzonemi żyłami owijać nogi co rano po kąpieli bandażami trykotowymi, aby zewnętrznym uciskiem uniemożliwić występowanie węzłów. Z bandażami tymi mogą chodzić i stać bez większych przeszkód. Bandaże płócienne lub nawet gumowe są nieużyteczne, albowiem pierwsze są za ostre a ostatnie zbyt nieprzepuszczalne. Tkanina bawełniana wciąga za to wyziewy skórne, oddaje na zewnątrz i nie powstrzymuje tak bardzo promieniowania ciepła, jak płótno lub guma. Nadaje się też bardziej przy poruszaniu nogą. Fig. 316 okazuje obandażowaną nogę.

Po części cierpią ludzie z zaparciami żyłowemi także na zimne nogi. Te trzeba przedewszystkiem zwalczać, chcąc osięgnąć polepszenie. Gorące kąpiele nóg, latanie boso, silne mięsienie zimnych nóg, powolne chodzenie po górach, zawsze przepuszczalne obuwie (zob. część I, rozdział czwarty), i raźne trawienie wywołują dobry obieg, a tem samem ciepłe nogi. Plecione trzewiki (fig. 103) są szczególnie użyteczne dla nóg z żyłami. (Zobacz „Żylaki“).

Alkoholu należy przy chorobach naczyń unikać.

Rozwalniające środki. Wszelkie składniki roślinne i mineralne, drażniące błonę śluzową tak, iż pomnaża swe wydzieliny, są środkami rozwalniającymi. Zalicza się do nich silnie działające sole, jak „glauberska“, karlsbadzka (mieszanka różnych minerałów), oraz wiele źródlisk, zawierających podobne mieszaniny. Następnie rozmaite zioła lub ekstrakty roślinne. Są one niestety często używane, gdyż mała jedynie część dzisiejszych ludzi cieszy się prawidłowem trawieniem. Przytem jeszcze mało kto wie, jak stosunkowo łatwo wyleczyć można zwykłe zatwardzenie odpowiedniem odżywianiem.

Po każdem podrażnieniu następuje znużenie, a to powtarzane częściej, wywołuje stałe osłabienie. Skutkiem częstszego brania wymienionych środków jest zwątlenie kiszki, które staje się często tak znacznem, że nawet duże ilości najsilniejszych środków zaledwie działają, ujawiając ciężkie objawy ogólne. Dlatego należy przestrzegać przed częstem używaniem środków rozwalniających. Szczególnie zaś przed zapisywaniem

ich sobie samemu bez dostatecznej znajomości prawdziwego stanu swego lub właściwości środka. Wyrządzono tem już wiele złego.

Jako nieszkodliwe środki pędzące służą także pokarmy, spożywane o odpowiednim czasie w należytym wyborze. Np. rano na czczy żołądek z pominięciem naturalnie tych, których zatwardzające działanie już znamy. (Bliższe szczegóły zobacz pod: „Zatwardzenie stolca").

Wypicie rano naczczo szklanki wody, świeżo z wodociągu i łykami, jest wspaniałym środkiem pobudzania czynności kiszek. Przytem czyści gardło i usta ze śluzu, pobudza błonę śluzową żołądka do wytwarzania soku żołądkowego i działa ożywiająco na układ nerwowy. Aby skutek wzmódz, należy spożyć poprzednio łyżkę stołową czystego miodu. Zjednoczona woda z miodem działa znakomicie.

Śniadanie spożyć należy dopiero po godzinie, aby nie zepsuć skutku. Kto posiada bardzo wrażliwe nerwy żołądkowe lub skłonny do nadmiernego tworzenia kwasu żołądek, winien wystrzegać się tak przed zimną wodą, jak przed czystym miodem naczczo. Szkodziłoby mu to więcej jak pomogło.

Bardzo skutecznym jest dalej rano naczczo świeży owoc, kwaśne mleko, serwatka, kefir itd. Pędzącymi gatunkami owocu są: winogrona, jabłka, śliwki, figi, wiśnie itd. Odpowiednio do stanu żołądka i kiszek trzeba je obrać. Także brzoskwinie i morele działają u wielu osób rozwalniająco.

Kto oprócz tego spożywa obficie sałaty i różną inną zieleniznę, nie będzie potrzebował rzeczywistych „środków rozwalniających."

Gdyby jednak przy otruciach lub kolkach i kilkodniowem zatwardzeniu okazała się potrzeba szybkiego opróżnienia przepełnionych kiszek, a wlewka nie wystarczyłaby, gdyż opróżnia tylko kiszkę odchodową, wtedy zażyć należy olejku rycynusowego lub napić się herbaty z kwiecia tarniowego, albo kory szakłaku-kruszyny. Ostatnia jest bardzo łagodną i nie działa zaraz. Kneippa rozwalniająca herbata, zwana przezeń „Wühlhuber", jest o wiele silniejszą, ale też bardziej osłabia i nie nadaje się dla słabowitych osób. Ponieważ rycynus pobudza wielu do wymiotów i dlatego nie dostaje się wcale do kiszek, gdyż został poprzednio zwrócony, podaje go się w kapsułkach lub stara czem innem zastąpić. Nieszkodliwe, łagodnie działające środki rozwalniające, są następujące: węglan magnezyi, proszek Seydlitza, syropy z manny, rzewienia itd. Najstanowczej przestrzegać jednak trzeba przed źródliskowymi środkami (silnemi „wodami gorzkiemi" i solami), jak wymieniona, dalej przed aloesem, olejem krotonowym i innymi drażniącymi składnikami roślinnymi, a na ostatku przed trującymi metalami, jak Calomel, tak często niestety zapisywany dzieciom. Metale owe zawierają pomiędzy innymi rtęć i chlor.

(Przy braku stolca i zaparciach zobacz o postępowaniu z nimi „Zatwardzenie stolca").

Rozwiązanie czyli połóg. W części III „Dziecię“ znajdujemy na ten temat dokładne omówienie.

Rozwolnienie. Przez to rozumiemy wzmożone wydzieliny odchodu. Jeśli następują gwałtownie i stają się płynne, mówimy o „biegunce.“ Następuje po wstrząśnieniach umysłu i jest także wstępnym objawem rozmaitych gorączkowych chorób. Objawia się także po spożyciu pewnych potraw i napoi, tworząc przy niektórych chorobach trwałe zjawisko. Ponieważ przy rozwolnieniu zawartość cienkiej kiszki odchodzi niestrawiona, a więc niezużyta, lub gruczoły kiszek wydzielają wskutek chorobliwego podrażnienia zbyt wiele płynu, traci ustrój za wiele wody, a biegunka działa przy częstszem powtarzaniu bardzo osłabiająco. Jeśli jednak przemija, nie trwając dłużej nad jeden lub dwa dni, bez znamienniejszej skłonności ku temu i towarzyszenia innych zatrważających objawów, odnosić ją można do wadliwego odżywiania lub nawet uważać za czyn samopomocy ciała, gdyż w przewodzie nazbierały się składniki, które gwałtownie chce wypchnąć. Wtedy nie należy przeszkadzać zbawiennej czynności przeczyszczającej, gdyż za taką można ją uważać, ale dochodzić powodów, które ją wywołują i starać się je ominąć.

(Zobacz artykuł „Nieżyt kiszek“ o trwałem rozwolnieniu i obchodzeniu się z niem).

Dolegliwości, dające uczuwać się przy biegunce, lub gwałtownym bólu brzucha usuwa się wnet spożywaniem kleików lub ciepłymi okładami (najlepiej nadaje się ku temu „bańka“, napełniona gorącą wodą i owinięta zwilżoną chustą. Fig. 317).

Róża. (Erysipelas). Jest to często z gorączką połączone zapalenie skóry, które powoduje obrzmienie, napięcie skóry i uczucie ogólnego schorzenia. Medycyna zalicza ją do chorób zakaźnych czyli zaraźliwych, a jako przyczynę choroby stara się wykazać szczególniejszego grzybka. Najczęstszą jest róża twarzy, a występuje łatwo w zranionym lub będącym w stanie zapalnym nosie. Pewnem jest, iż zniszczona, albo chorobliwa przemiana materyi stwarza do tego szczególniejsze stosunki; również znanem jest, że róża twarzy, szczególnie u pijaków, może sprowadzić śmierć. Także skrofuliczne dziewczynki cierpią często na lekką, jednostronną różę twarzy.

Leczenie. Zimne, odwodzące zawijania i chłodne miejscowe okłady (26° C.), chłodne wlewki, dyeta owocowa, następnie, skoro gorączka i obrzmienia nastąpiły, robić ciepłe kąpiele całkowite i parówki w łóżku. Przepłukiwania nosa ciepłą wodą należy robić codziennie, przy róży twarzy. U ludzi starszych jest róża niebezpieczną i wymaga starannego lekarskiego leczenia.

Rtęć (żywe srebro). Żaden inny metal nie był tak ceniony i stosowany przez dawną (starą) medycynę, jak rtęć. W nowszych czasach jednak mnożą się głosy lekarzy, którzy oświadczają się przeciwko rtęci. Nieprzesądne doświadczenia bowiem wykazały, że rtęć wywołuje ciężkie objawy zatrucia w ciele i że te są poważniejsze, niż początkowa choroba,

którą chciano wyleczyć rtęcią. Najczęściej używają rtęci przy leczeniu syfilisu. Z postępem jednak fizykalno-dyetetycznych metod leczniczych innożą się także i dobre wyniki, które osięga się przy tem cierpieniu bez rtęci i spodziewać się należy, że ta wkrótce zostanie wycofaną z swego dotychczasowego stanowiska. Najbardziej znane są połączenia rtęci z chlorem, a mianowicie kalomel i sublimat. Oba stosowano w nieodpowiedzialny sposób do celów leczniczych, co było powodem ogromnych zatruć; obecnie jednak, dzięki wzrastającym wyjaśnieniom, zastępuje się je prawie zupełnie środkami łagodniejszymi. Przestrzegamy nasze czytelniczki, aby nie zastosowywały rtęci ani u siebie, ani u swoich.

Ruch. W części I w rozdziale piątym traktowaliśmy wyczerpująco o ruchu i spoczynku. Ruch świadczy o życiu, nadmierne odpoczywanie o zbliżającej się śmierci; stąd ta ruchliwość u dzieci a sztywniejący spokój u starców, „uchodzącego życia.“ Za wiele spokoju i odpoczynku w wieku młodzieńczym stają się źródłem wszelakich chorób — nadmierna zaś ruchliwość bez koniecznego odpoczynku sprowadza przedwczesne wyczerpanie i rychłą śmierć.

Fig. 317. Bańka.

Ruchome nerki zobacz „Nerki ruchome.“

Rumianek (Chamomilla matricaria). Wyciąg z aromatycznych kwiatów tej roślinki uspokaja kurcze, działa uśmierzająco, jest także środkiem napotnym i podtrzymuje wymioty. Daje się 5—6 gramów rumianku na $^1/_4$ cz. litra wody i używa się go, jako herbaty, do gorących okładów przy kolce, kurczach żołądkowych, bólach menstruacyjnych itd.

Rupie zobacz „Glisty.“

Ruptura zobacz „Przepuklina pachwinowa.“

Ruskie łaźnie. Są to izby parowe, w których przebywa się dopóty, dopóki się porządnie nie spoci, poczem wstępuje się do basenu z ciepłą albo zimną wodą, lub też stosuje się rozmaite natryski. Ten rodzaj kąpieli jest bardzo wycieńczający i dlatego nie nadaje się dla każdego. Także możnaby wiele zarzucić takim wspólnym kąpielom parowym i wodnym, ponieważ one wypełniają się materyami wydzielniczemi ludzi chorych. Dlatego dla osłabionych i chorych ludzi mamy całkiem inne kąpiele parowe, czyli napotne.

Rwa kulszowa (Ischias). Powodem rwy kulszowej może być przeziębienie, zastoje w miednicy, ucisk narośli itp. Jest to bolesne i bardzo uporczywe cierpienie, a zasadza się na schorzeniu splotu nerwu biodrowego, który występuje na tylnej stronie miednicy i przebiega po stronie

mięśni zginaczy aż do pięty. Ludzie, mający chorobliwą przemianę materyi, cierpią często na tego rodzaju choroby.

Leczenie. Jak przy wielu chronicznych zapaleniach nerwów, tak i przy ischias zdaje się być czasami całe leczenie bezowocne; w każdym razie jednak trzeba mieć dużo cierpliwości, także wytrwałości, aby jakiś skutek osięgnąć. Tygodniowo dwie gorące kąpiele powietrzne, z należytem wypoceniem się, a podczas gwałtownych bólów ciągle letnie zawijania, silne odwodzenie krwi ku górze, troskliwie staranie się o dobrą czynność jelit, pożywienie zupełnie niedrażniące, bezmięsne — a to wszystko najlepiej stosować w połączeniu ze zmianą powietrza — sprowadzą wkrótce bardzo znaczne polepszenie. W czasach spokojniejszych należy stosować gorące kąpiele z ziół, od 35° do 40° C., postępujące, również masowanie; chodzić ostrożnie po górach, urządzać sobie kąpiele powietrzne i uprawiać gimnastykę. Kto zaś w domu nie może przeprowadzić takiej kuracyi, ten niechaj uda się do odpowiedniego zakładu leczniczego. Równoczesna otyłość i ogólne osłabienie nerwowe powinny być naturalnie w zupełności uwzględnione; wówczas też potrzebna jest koniecznie porada lekarska.

Rybia skóra czyli rybia łuska. Twardy, chropowaty wyrzut, najczęściej z urodzenia, ale także i później nabyty, otrzymał dla swego wyglądu, powyższą nazwę. Ludzie, tymi wyrzutami obarczeni, nigdy nie mają tego zdrowia, co inni, skarżą się na zimno, nerwozę, niestrawność, które to objawy z niedostateczną żywotnością połączone. Przez dłuższy masaż z obfitem natłuszczaniem osiągnięto już znakomite rezultaty. Gorące kąpiele powietrzne, gorące kąpiele całkowite, jarskie pożywienie, chodzenie pod górę aż do spocenia się itp., mogą uzdrowić chorego. Starania te jednakże powinny trwać miesiącami całymi.

Rzewień zobacz „Rabarbarum."

Rzeżączka (tryper). Oznacza się tem mianem nieżyt błony śluzowej cewki moczowej mężczyzny; choroba ta łatwo może być przeniesioną na zdrową błonę śluzową pochwy kobiecej i na odwrót, chora na rzeżączkę pochwa przenosi ją na zdrową cewkę moczową mężczyzny. Jako oznaki występują: ciecz mleczna, palenie, gorączka, świerzb, szczerwienienie i puchlina. Często zapalenie rozszerza się i wówczas ogarnia także macicę, przewody jajeczne i jajniki. Cierpienia się zwiększają i przedłużają. Nierzadko pozostaje kobieta taka niepłodną, napełniając goryczą swe życie. Choroba ta jest zatem dla kobiety niebezpieczniejszą aniżeli dla mężczyzny. Dostanie się śluz rzeżączkowy do oka, wywołuje tam silne i niebezpieczne zapalenie. U mężczyzny rzeżączka pozostawia zwężoną cewkę moczową, której skutki w późnych latach mszczą się za niemoralne życie w młodości.

Leczenie. Występuje równocześnie gorączka z silnem paleniem, potrzebny jest spoczynek w łóżku i zimne okłady, które co pół godziny należy zmieniać. Następnie urządzić nasiadówkę o 30° C., którą można ochłodzić do 18° C., trwającą mniej więcej 10 minut, poczem wywołać

OBJAŚNIENIA

do tablicy 19

Tablica 19

Badania ostatnich lat wykazały, że przez delikatne wstrząsanie całych organów i ich tkanek można osięgnąć przyspieszenie przemiany materyi i wzmożenie dopływu i odpływu krwi. Ręka ludzka może wykonywać te wstrząsania krótko przez silne napinanie mięśni, ale brak jej koniecznie potrzebnej wytrwałości i siły, aby działać w głąb i przez czas dłuższy. Ten fakt stał się powodem wynalezienia aparatu wibracyjnego czyli drgającego, których teraz jest już całe mnóstwo. Na naszym obrazie przedstawiamy aparat Pretzscha, który, można zastosować do rozmaitych organów przez nasadzanie kulek, wałków mięśniowych, sond itp. Górny obrazek przedstawia 12-letnią dziewczynkę, o szczupłej budowie, której słabe płuca wymagają stosownego leczenia. Kule na rękojeści aparatu, poruszanego prądem elektrycznym, przykłada się w okolicę płuc i wprawia w ruch. Płuco całe zostaje przez to wstrząśnięte, nagromadzony śluz w oskrzelach rozluźniony i rozmiękczony, a w płucu wzmaga się przekrwienie. Zabieg ten, codziennie wykonywany przez kilka minut, sprowadza po kilku tygodniach znaczne wzmocnienie. Podobnie rzecz się ma przy rozszerzeniu żołądka. Blady chłopiec, przedstawiony na dolnym obrazku, cierpi na to. Błona śluzowa żołądka jest zwiotczała i wskutek tego czynność jego jest upośledzona. Codzienne wstrząsania aparatem, obok stosownej dyety, prowadzą do wyzdrowienia.

Mięsienie wibracyjne.

silne poty gorącą kąpielą powietrzną. Również wypłukiwania pochwy są na miejscu, aby zapobiedz szkodliwym wpływom gryzących wyziewów. Uskutecznia się to wywarem skrzypu polnego lub z domieszką dwutlenku wodoru. Uda się wodolecznictwem i wypoczynkiem w łóżku ograniczyć zapalenie tylko na samą pochwę, to nastąpi rychłe wyleczenie bez poważniejszych następstw. Ma się rozumieć, że dłuższa abstynencya płciowa jest konieczną, a jeśli małżonek choruje na rzeżączkę, aż do jego wyleczenia. Jest to głównym warunkiem dla kobiety, jeśli chce utrzymać się przy zdrowiu. Po chorym na rzeżączkę nie należy używać pościeli ani ręczników, gdyż łatwo można się zarazić. Istnieje wielu mężów, którzy nie tylko że żony swe oszukują, ale niesumiennie je zarażają. Sąd nad nimi pozostawiamy Czytelnikom samym. Ludzie moralnie żyjący nigdy na rzeżączkę nie chorują.

Rzeźwość (Euphoria). Występujący często po silnych napadach bolesnych stan nadzwyczajnej wesołości i zdrowia, uczucie dogody, stan dla otoczenia prawie niezrozumiały, gdyż brak tu zwykle krytyki własnej i obserwacyi, nazywamy rzeźwością. Występuje ona u osób nerwowych a także i w innych stosunkach; jest wskazówką podejrzaną, wykazującą słabość i zanik sił.

Rzymskie kąpiele. Kąpie się w gorącem, suchem powietrzu, która to forma kąpielowa działa mniej osłabiająco, niż rosyjskie kąpiele parowe. Nasza kąpiel z gorącego powietrza jest jednak korzystniejsza, ponieważ głowa pozostaje wolną, wskutek czego kąpiący się może oddychać swobodnie chłodnem powietrzem. Nie następują potem żadne stany podrażnienia.

S

Salzfluss zobacz „Wyprysk sączący.“

Samogwałt zobacz „Onania.“

Santonina. Jest to skuteczny środek przeciw robakom, który chętnie daje się dzieciom, jeżeli nie pomagają w usunięciu istniejących pasorzytów ziarna dyni, surowa marchew, porzeczki i inne. Podaje w okrywce cukrowej, albo czekoladowej 3—10 centygramów santoniny, poczem skutek nie daje na siebie długo czekać. Następnie potrzeba koniecznie zachować szczególniejszą dyetę, aby nie dopuścić do dalszego rozwoju tych pasorzytów. Przestrzegamy jednak przed częstem używaniem santoniny.

Sapka, cieczenie z nosa. Jest to ostry katar nosa, który rozpoczyna się rozgorączkowaniem głowy i zwykle całkiem nagle wzrastającym wypływem z nosa. Częstymi towarzyszącymi objawami jego są ogólne osłabienie, gorączka, brak apetytu, a czasem także i biegunka. Jeżeli zapadnie także szyja lub oskrzela, wówczas nie ma się często do czynienia ze zwykłym katarem, lecz z „influencą.“ Przy katarze należy zrobić na noc za-

wijanie tułowia i ułożyć flaszki ogrzewające, zrobić kilka razy gorącą kąpiel nóg o 40° C., w dzień zaś zmywać często nos i usta, ażeby spływający śluz nie powodował ran w tych miejscach, a zaczerwienione i piekące miejsca smarować kalodermą lub waseliną. Podczas zimnego wietrznego powietrza nie należy wychodzić z domu, ale raczej starać się dla siebie o równomierną temperaturę. Gorącego powietrza należy unikać, tak samo rozgrzewających potraw. Chłodna limonada cytrynowa jest najprzyjemniejszym napojem przeciwko często dręczącemu pragnieniu, a świeże owoce są najlepszem pożywieniem. Po ustąpieniu objawów gorączkowych bardzo dobrze jest urządzić sobie kąpiel z gorącego powietrza z następową półkąpielą, która wyciąga pot ze wszystkich por.

Sarcoma, mięsak. Nowotwór mięsisty, twardy, powoli rosnący, który wczas operowany jest uleczalny, tj. nie recedywuje, nazywamy mięsakiem czyli sarcoma. Jeżeli jednak mięsak taki jest miękki i rozszerzony i uciska na pnie nerwowe, to wówczas, jakkolwiek niebolesny, jest ponajwiększej części nieuleczalny. Leczenie wówczas nie ma żadnych widoków i polega głównie tylko na podtrzymaniu sił i staranej pielęgnacyi, według naszych zasad.

Schnięcie. Przeczytać należy wszystko powiedziane o „Chudnięciu.“ Pod „schnięciem“ należałoby rozumieć tylko wyższy stopień schudnięcia. Mówi się o „schudnięciu“ wtedy, gdy utracamy naturalną tuszę ciała nagle i szybko, tak że wygląd dotkniętego niem zmienia się podpadająco.

Ten objaw chudnięcia nie może mieć przejściowych, małoznacznych powodów, lecz współdziałać w tem musi poważna przyczyna. Wśród ludu rozumie się pod „schnięciem“ często „suchoty“ (gruźlicę płuc), gdyż rzeczywiście mało tylko ciężkich chorób posiada w następstwie tak widoczne chudnięcie, jak właśnie nieuleczalne cierpienie płucne. Określenie „suchoty“, tj. nieustanne wysychanie jest przecież bardzo stosownem wyrażeniem.

Kto cierpi na podobnie wzmagające się chudnięcie, choćby nawet czuł się pozornie zdrowym, co bardzo często zachodzi w początkowym okresie gruźlicy lub raka, powinien dać się ściśle zbadać lekarzowi i zażądać prawdziwego objaśnienia ze stanu swego, aby w razie grożącego niebezpieczeństwa chwycić się środków leczniczych, albo gdy już mało nadziei istnieje, zachować najlepszy sposób życia i uporządkować wszelkie inne stosunki. Gdyby wszyscy ludzie działali poważnie i stanowczo, nie uchodząc prawdzie z drogi ze strachu przed niebezpieczeństwami, dałoby się wiele biedy i nędzy, zamieszań i niedających się naprawić zaniedbań usunąć ze świata. Oby nikt nie zaniedbał zapobiedz im zawczasu. Groźna, ciężka choroba winna być przestrogą, której nie powinniśmy bojaźliwie i nierozumnie odpychać.

Schorzenia kości grzbietowej zobacz „Stosu pacierzowego choroby.“

Schrotha kuracya. Schroth żył w pobliżu Priessnitza i stworzył metodę kuracyjną, przy pomocy której udało mu się nie tylko wytworzyć gorączkę, ale także usuwać ciężkie zaburzenia w przemianie materyi,

nagromadzenia chorobliwych materyi i wnikłe do organizmu trucizny. Osiągnął on to przez sztuczne zmniejszenie zawartości płynów ciała, ponieważ mimo pragnienia nie pozwalał spożywać potraw obfitych w wodę. Drugim ważnym czynnikiem jego metody było wilgotne ciepło. W tym celu robił on dziennie kilkugodzinne całkowite zawijania i polecał bardzo się pocić. W ten sposób osięgał w wątpliwych, długotrwałych przypadkach, a nawet i przy syfilis znaczne wyniki. Przy tej kuracyi jednak potrzebną jest koniecznie pewna odporność chorego, ponieważ bardzo osłabia. Także sposób jej stosowania może być rozmaity, ale zawsze powinien być przystosowany do stanu sił chorego.

Sen. Napływa do mózgu podczas snu zbyt dużo krwi, wtenczas czynność jego nie ustaje, chociaż z wykluczeniem świadomości. Składają się na to po części przypomnienia bez krytycznego rozsądku, i dlatego obrazy senne są przerywane, bez związku. Ta czynność mózgu podczas snu uniemożliwia zupełny spoczynek i wzmocnienie mózgu. Dlatego należy unikać szkodliwych snów. Można to osięgnąć spożywając lekką kolacyę bez pobudzających napojów; o ile można, przedsięwziąć po kolacyi małą przechadzkę. W ciepłem łóżku czynić okłady brzuszne, a w razie zimnych nóg wycierać je mokrą szmatką przed udaniem się na spoczynek. Można także użyć bańkę cieplaną, by tem spowodować odpływ krwi z głowy. Przed ułożeniem się nie należy czytać ani uczestniczyć w ożywionej dyskusyi lub tp. U osób wrażliwych bardzo skuteczne są gorące kąpiele całkowite, używane późnym wieczorem. Najlepszym jednak środkiem, to znużenie mięśni przez wysiłek cielesny na świeżem powietrzu.

Sen południowy. Jednym sen taki szkodzi, dla drugich jest niezbędny. Wszyscy anemiczni, rzeźcy lub umysłowo pracujący ludzie, jeżeli czują potrzebę wypoczynku, to powinni przespać albo raczej przedrzemać się pół lub godzinę na wygodnem łożu, przykryci ciepłą kołdrą, aby nogi były ogrzane, z rozpiętemi sukniami i w świeżem powietrzu. Taki sen południowy wzmacnia bardzo i czyni silniejszym do popołudniowej pracy. Wszyscy jednak ludzie otyli, albo cierpiący na dolegliwości trawienia, nie powinni nigdy spać po jedzeniu, lecz raczej przejść się trochę. Takim, jeżeli są zmęczeni, poleca się raczej godzinkę spoczynku przed obiadem.

Serca choroby zobacz „Choroby serca:“

Siarka. Dawniej była ona bardzo ulubionym środkiem leczniczym; obecnie używa się jej tylko zewnętrznie, jako kąpiele siarkowe i maści siarkowe. Obie te formy działają energicznie w chorobach wypryskowych, w podagrze i chorobach kości, jakkolwiek działanie siarki dotąd jeszcze naukowo nie zostało stwierdzone. W przypadkach wątpliwych nie będziemy żadnemu choremu odradzać, aby spróbował kąpać się w naturalnych kąpielach siarczanych. Przy uporczywej łuszczycy (psoriasis), gdy miejsca czerwone zaczynają i na twarz się posuwać, maść siarkowa pomaga często bardzo znacznie, przyczem kilkurazowe

wtarcie jej usuwa wyrzuty i utrzymuje skórę twarzy w czystości. Nie radzimy jednak w takich przypadkach stosować zbyt długo maści siarkowych, ponieważ przepojenie skóry takiem ciałem obcem nie może przyczyniać się do zdrowia.

Silna wola. Jakież podniosłe to słowa! Wskazują one, że możemy coś, jeżeli tylko c h c e m y, że posiadamy w sobie pewną moc do naszego rozporządzania. Wychowanie może silną wolę szlachetnie rozwinąć, a może także zupełnie wyniszczyć, jak również choroba ciała lub duszy. Utrzymuje i doskonali ją czerstwe zdrowie i przedsiębrane ćwiczenia w tym kierunku. Silna wola nie tylko zdolna jest nad nami panować, ale także przezwyciężać zewnętrzne wpływy, z którymi walczyć jesteśmy zmuszeni. Czy to są cierpienia cielesne, czy gniew, wzruszenie, żałoba — silna wola opanowuje wszystkie drgania naszej duszy i jest niejako regulatorem, nie pozwalającym zbyt rozbiegać się danym skłonnościom. Niestety, zrozumienia tego momentu brak naszym wychowawczyniom w wielkim stopniu. Należy poznać i ćwiczyć się w silnej woli, która daje nam w dłoń tak ważne narzędzie, jak panowanie nad sobą. Wówczas i mniej byłoby „cierpiących", gdyby nauczono się zdrowie swe cielesne podporządkowywać silnej woli.

To wola jest — ta silna wola
Co naprzód prze, szlachetność rodzi —
Doskonałości siejby rola
I z Bożych źródeł co pochodzi.

Sinica. Krew, z przeważającą zawartością kwasorodu, posiada kolor jasno-czerwony, — z przeważną zawartością kwasu węglowego, niebieskawy i ciemny. Jeśli swobodny obieg krwi w jakikolwiek sposób zostaje hamowany a zmiana gazu zawartego we krwi uniemożliwioną, wówczas nagromadza się w zbytniej ilości kwas węglowy. Tkanki stają się niebieskawe zamiast czerwone, a przy wrodzonych wadach sercowych powstają zaburzenia w cyrkulacyi; twarz, usta a nawet kończyny palcy zabarwiają się niebieskawo.

Przy uduszeniu, kurczu lub zatruciu występuje sinica jako pewnik przepełnienia krwi kwasem węglanym. Jeśli w otoczeniu swem zauważymy twarze sino zabarwione, należy danej osobie zwrócić uwagę, by zwróciła się po pomoc lekarską.

L e c z e n i e. W przypadkach wrodzonych wad sercowych, nie da się sinicy zupełnie usunąć, gdyż wady sercowe jako przyczynę trudno naprawić; natomiast można utrzymać ją w pewnych granicach, dbając o żywą cyrkulacyę i usuwając wszelkie szkodliwe wpływy na krew i serce. Unikać trzeba wysilań fizycznych, a stanowczo nie używać alkoholu i kawy, jak również unikać wszelkich wzruszeń duchowych i przebywania w lokalach o nieczystem powietrzu. Odżywianie winno się składać z mleka i owoców, używać miarowych ruchów, całkowite obmywania, stosować kąpiele nóg i rąk i ćwiczenia oddechowe; wtenczas

utrzyma się potrzebną równowagę, jednak kierownictwo zawodowego lekarza nie winno być poniechane. Jeśli możliwem jest, przebywać corocznie kilka miesięcy w okolicy lesistej i używać łaźni powietrznych; wówczas sinica mniej daje się poznać.

Barwa krwi jest miarodajną zabarwieniu skóry. Mówią zatem o sinicy, żółtaczce, blednicy i krwistości, z których każda ma swe powody.

Siwienie włosów. Gdy zwykły barwik z włosów się ulatnia i powietrze do rurki włosowej się dostaje, wtenczas włos siwieje. Cierpienia nerwowe, kłopoty, zbyt wczesne starzenie się i dziedziczność sprowadzają często za szybkie posiwienie włosów. W rozdziale o „Pielęgnowaniu urody", jest także mowa o pielęgnacyi włosów i środki barwienia podane. (Zobacz część I.)

Skóra zobacz część I.

Skrofuloza. Istota tej choroby nie jest jeszcze dostatecznie wyjaśniona. Powstaje ona wśród najrozmaitszych okoliczności i posiada zawsze jedne i te same objawy. Chorobliwe soki i chore gruczoły limfatyczne, obrzmiała, albo blado-niebieska twarz, zapalenia błon śluzowych; ropienie na oczach, w uszach i nosie, skłonność do gruźlicy itp., oto najważniejsze objawy, zależnie od tego, czy indywiduum żyje w pomyślnych, czy niepomyślnych warunkach. Skrofuloza nagabuje głównie wiek dziecięcy i młodzieńczy, a przy należytem postępowaniu leczy się po największej części około 20 roku życia. Do skrofulozy mogą prowadzić tak dobrze niezdrowe stosunki życiowe dziecka, jakoteż syfilis i gruźlica rodziców.

Leczenie. Cały sposób życia należy zupełnie zmienić. Czyste świeże powietrze, zdrowe mleko i wiele świeżych owoców, niczem nieskrępowana wolność, doprowadzanie do organizmu soli odżywczych Henselsa, albo dra Lahmanna, częste ciepłe kąpiele z następującem oziębianiem, parę razy tygodniowe zimne owijania brzucha (dla ułatwienia trawienia) mogą chorobę w samym zaczątku zniszczyć. Jeżeli jednak są pewne miejscowe cierpienia, jak wyrzuty, wrzody w oku itp., to wówczas należy udać się do lekarza i zacząć systematyczne leczenie. Kto tylko może, ten niechaj wynajmie pomieszkanie poza miastem, postara się o kawałek łąki, parę cienistych drzew i o piasek, aby dzieci miały się czem bawić i biegać w lecie i w zimie. Jeżeli dalej odżywianie dzieci będzie przeprowadzane konsekwentnie według naszych reguł, to wówczas także i u wątłych rodziców rzadko znajdzie się skrofuliczne dzieci. Wogóle zaś musimy nadmienić, że dobre mleko matczyne jest pierwszą podstawą do utrzymania zdrowia dziecka. Dlatego, matki, starajcie się karmić same swe dzieci!

Słabość ócz. Mówią o niej, gdy sprawność oka się zmniejsza, choć nie można wykazać określonych chorób lub wad tegoż. Występuje u niedokrwistych lub nerwowych osób i poprzedza lub następuje po ciężkiej chorobie. Nastąpić może skutkiem starości w czwartym dziesiątku lat,

przeciągając się jeszcze na długi czas. Także wśród słabowitych dzieci łatwo ją napotkać. Wyciska ona smutne piętno na całym osobniku.

Leczenie. Nieustannie starać się trzeba wzmocnić całego człowieka. Wszelkiego zbytecznego nadwerężenia należy unikać. Czynność w ogrodzie, przebywanie na wolności i wśród zieleni jest dla słabych ócz bardzo dobroczynne. Codzienne letnie kąpiele ócz przez trzy minuty, 20 do 28° C., działają wzmacniająco. Okularów należy używać możliwie najmniej. Kolorowe hafty, szycie delikatnej, białej bielizny jest bardzo szkodliwe dla podobnych ócz, a rzecz prosta, że też i czytanie drobnego druku, szczególnie przy świetle lampy. Kto na to wszystko zważa, zachowa sobie zawsze jeszcze dość ostry wzrok.

Słona woda. (O znaczeniu soli kuchennej zobacz część I, rozdział drugi). Wiara w siłę leczniczą słonej wody jest szeroko rozprzestrzeniona. Ciepłe i zimne źródła słone znajdują się w Kissingen, Wiesbadenie, Pyrmoncie itd. Używają ich przy gośccu, podagrze, skrofulozie, zaburzeniach nerwowych, a także i przy wyrzutach skórnych. Rozpuszczona sól działa silnie podniecająco na skórę, naczynia i nerwy i z tego powodu wzmaga działanie i skuteczność czystej wody. Na tem zasadza się też szczególniejsze działanie wody morskiej. Dlatego bardzo wrażliwe natury nie znoszą słonych kąpieli i wskutek tego dobrze trzeba rozważyć, komu należy przepisać słone kąpiele i jak długo ma chory je pobierać.

Słoniowatość (Elephantiasis). Nazwa ta oznacza niewyjaśnioną dotychczas wybujałość skóry i pod tąż znajdujących się tkanek komórkowych. Sprowadza to znaczną bezkształtność chorobą tą nawiedzonych członków, które stają się nieforemnie grube i nieomal do poruszeń niezdolne, a skłonne do zapaleń i ropienia. Ponieważ leczenie medyczne rzadko osięga skutek, nie pozostaje nic innego jak usunięcie zbytniej części ciała przez operacyę. Na to można się dopiero wtenczas zgodzić, gdy systematyczna kuracya wodna, silne odciąganie, kuracya dyetetyczna nic nie pomogła; w Europie zdarza się ta choroba rzadko.

Sodowy proszek zobacz „Proszek sodowy."

„Solniczki" i ich usuwanie. Zagłębienia ponad obojczykami, które silnie występują u osób chudych i nieraz są utrapieniem młodych panien, nazywają ironicznie „solniczkami." Jeżeli nagromadzi się cośkolwiek więcej tłuszczu w tych miejscach, to zagłębienia te znikają; jednak nie tak to łatwo można zrobić. Zmyślni Amerykanie wpadli na pomysł, aby przez ćwiczenie pewnych mięśni piersiowych można było osięgnąć choć częściowe wypełnienie się tych dołków. Podnosi się ramiona ku górze, skręca ku tyłowi i ku przodowi i wykonywa się to ćwiczenie powoli i uważnie, aż do zmęczenia 10—20 razy.

Soor zobacz „Pleśniawka."

Soxhleta przyrząd zobacz „Przyrząd Soxhleta."

Sól angielska (gorzka) używaną zostaje jako środek na rozwolnienie a składa się z siarkanu magnezyi. Jest ona składnikiem pewnych naturalnych gorzkich wód leczniczych i używaną często przez dłuższy

czas przy niedomaganiach stolca. Jednak po przyzwyczajeniu organizmu do niej, w przypadkach większych przeszkód w pracy kiszek i ten środek staje się bezskutecznym. Uleczenie jest tylko możliwe przez usunięcie przyczyn chorobliwego objawu. Gorzka woda przez podrażnienie wywołuje tylko czynność kiszek, jednakże właściwej choroby nie leczy. Można ją zatem używać w razach przypadkowego przeczyszczenia kiszki odchodowej, jednak nie w chorobach przeciągłych, chronicznych.

Używanie gorzkich wód rzekomo nie powoduje żadnych cierpień ani drażnień. Tymczasem osoby używające jej, zwłaszcza o osłabionym żołądku, doświadczają czegoś wręcz przeciwnego.

Sól glauberska. Jest to siarkan sodowy, zawarty w źródłach przeczyszczających. Karolowe, Franciszkowe wary, również Marienbad, zdrojowiska w Budapeszcie i inne mniej znane źródła zawierają sól glauberską.

Większe dawki podniecają do tego stopnia błonę śluzową kiszek, że stolec staje się wolny jak woda. A zatem tylko w nadzwyczajnych razach można dawać sól glauberską.

Sól gorzka zobacz „Sól angielska."

Sparaliżowanie zobacz „Porażenie."

Spazmy zobacz „Śmiech kurczowy."

Spędzenie płodu. Częściej niż ktokolwiek przypuszcza, starają się usunąć i usuwają panny i mężatki płód. Obawa licznego potomstwa wzrasta ciągle, lecz ostrożność i wstrzemięźliwość w pożyciu małżeńskiem nie idzie bynajmniej w parze z tą obawą, uzasadnioną zresztą przez smutne stosunki socyalne. Obawa ta pozbawia wprost rozumu i sumienia niejednę zresztą dzielną i dobrą kobietę i skłania ją do używania wstrętnych środków. Żaden przyzwoity lekarz nie da się użyć do takich rzeczy, gdy kobieta jest zdrową, a więc szuka ona dróg tajemnych i zakazanych. Jak moralnie nizko stoi taka kobieta, która z biedy i troski, z samolubstwa lub braku serca targnie się na życie w zawiązku, gwałci prawa natury i czyni na swem własnem ciele eksperymenta, niebezpieczne i bolesne w swych skutkach! Ile kobiet umarło po długich i ciężkich cierpieniach wskutek usunięcia płodu! A więc namysłu trzeba i panowania nad sobą w takich razach, przedewszystkiem zaś: „powściągliwości w pożyciu małżeńskiem." Małżeństwo ma nietylko zaspokajać zwierzęce popędy i zadowalać nigdy nie nasyconą płciową żądzę, małżeństwo powinno obok tego pracować wspólnie dla własnych dzieci i społeczeństwa. Im szlachetniejszym i czystszym jest związek małżeński, tem rzadziej popadnie w tak rozpaczliwe położenie kobieta, która nie powinna mieć więcej dzieci. Jeśli zaś jest rzeczywiście chorą i pomimo usilnych starań zajdzie w ciążę, wtenczas lekarz powinien pomódz, jest nawet jego moralnym obowiązkiem sprowadzić sztuczne poronienie, ażeby ratować matkę. W przyszłości zwiększy się jeszcze liczba lekarzy, którzy dla dobra następnych pokoleń będą się starali przeszkodzić płodzeniu słabych i chorych dzieci. Wprzódy jednakże powinny wszystkie światłe kobiety dążyć wspólnemi siłami do pozyskania zacofanych w tym względzie le-

karzy, a niech energicznie żądają sztucznych porodów przedwczesnych dla swego własnego dobra i dla dobra potomstwa.

Spoczynek. Spoczynek jest każdemu człowiekowi tak potrzebny, jak i ruch. (Przeczytaj rozdział piąty części I).

Spółkowanie (coitus). Określa się tem czynność zapładniającą celem rozmnażania, tj. wprowadzenie nasienia do macicy (uterus), gdzie dostają się komórki jajek. (Zobacz „Życie płciowe“ w części I).

Stłuczenie zobacz „Kontuzya.“

Stolca zatwardzenie zobacz „Zatwardzenie stolca.“

Stopa szpotawa (Pes varus). Jeżeli nerwy kilku mięśni nogi zostaną porażone i mięśnie te dlatego przestają funkcyonować, to wówczas mięśnie przeciwległe kurczą się; wskutek takiego jednostronnego skurczenia się mięśni, stopa ustawia się na zewnętrznym swym brzegu i coraz bardziej traci swe normalne kształty. Jeżeli więc u dziecka spostrzeże się tego rodzaju ustawienie stopy, to należy przystąpić zaraz energicznie do leczenie, a mianowicie należy elektryzować porażoną stronę, naciągać skrócone mięśnie i zastosowywać aparat, któryby zmuszał stopę do utrzymywania się w normalnem położeniu.

Fig. 318. Stopa szpotawa (Pes varus).

Stosu pacierzowego choroby. Często objawiają się zapalenia i ropienia u osób młodocianych, skłonnych do suchot; nierzadko także przy jakichkolwiek obrażeniach. Jeśli w kości grzbietowej odczuwa ktoś ból, tak że nawet w ruchach bywa ograniczany jak np. z powodu tego na jednę nogę czasem kulawieje, albo miarkuje już pewne miejsca zbolałe przy kości grzbietowej, — winien natychmiast szukać pomocy lekarskiej. Pierwszą ulgę otrzymamy przez letnie kompresy. Zresztą leczenie zależne jest od ogólnego stanu, a jedynie lekarz może je przepisać.

Sucha kuracya zobacz „Schrotha kuracya.“

Suchoty płucne. Jest to najbardziej rozpowszechniona choroba w naszych czasach; w Europie umiera na nią rocznie prawie milion ludzi. Do nich prowadzą stosunki przemysłowe i nienaturalny sposób życia człowieka, złe powietrze i niezdrowe pożywienie. Przez „suchoty płucne“ rozumie się rozpad tkanki płucnej, po wytworzeniu się małych grudek gruźliczych, w których znajdują się prątki (bakterye) gruźlicze. Wzmagająca się duszność, krwotoki, gdy żyły uległy rozpadowi, tworzenie się jam w płucach, wychudnienie, męczący kaszel, schorzenia krtani, dolegliwości żołądkowe i jelitowe, silne nocne poty itd. pro-

wadzą zwolna do śmierci. U osobników młodych i przy t. zw. „galopujących suchotach“ śmierć może nastąpić już po paru miesiącach. Katary dróg oddechowych usposabiają płuca do przyjęcia bakteryi, ponieważ stwarzają miejsca wolne od nabłonka, gdzie te łatwo przyjąć się mogą. Zdrowi ludzie jednak, z odpornemi tkankami, mogą wdychać prątki gruźlicze i połykać je, bez obawy zachorowania, ponieważ one im zrobić nic nie mogą, gdyż nie znajdują potrzebnego podłoża do swego rozwoju. Niedokrwistość, słabe tkanki, niedostateczna przemiana materyi, są więc tymi warunkami, które ułatwiają rozwijaniu się suchot, a dlatego należy się chronić przed tymi czynnikami. Początek suchot jest często bardzo powolny, przez długi czas już trwa katar płuc bez jakichkolwiek właściwych objawów gruźliczych. Chory jest nerwowy, anemiczny, skarży się nieraz na osłabienie lub dolegliwości żołądkowe, a nikomu nie przychodzą na myśl płuca. Takie przypadki znajdujemy szczególnie u młodych dziewcząt. Suchoty płucne nie są nieulęczalne, jeżeli zacznie się zapobiegać wcześnie i stosownymi środkami. Leczenie ich jednak powinno być obszerne i staranne i dlatego przy domowej opiece zazwyczaj nie wiele się osięga. Samoistne wyleczenia zachodzą w ogromnej liczbie przypadków, przyczem ogniska gruźlicze płuc wapnieją i zostają otoczone przez zdrową tkankę.

Leczenie. Pierwszym warunkiem jest czyste powietrze górskie, leśne, indywidualnie stosowany ruch i woda, bardzo łagodne roślinne pożywienie, które wzmacniają i sprowadzają wyleczenie. Przy naprzód posuniętych cierpieniach bardzo dobrze działają kuracye leżące, na wolnem powietrzu na werandzie, przy lekkiem pożywieniu i codziennym muskającym masażu. Codzienne kąpiele powietrzne, pobierane często w słońcu, przy nocnych potach zimne zmywania wodą z octem, przepuszczająca ciepła bielizna, spoczynek seksualny i gimnastyka oddychania sprowadzają istotne polepszenie. Suchotnik powinien spać sam w pokoju, zawsze przy otwartem oknie; pluć nie powinien na podłogę, ani do chustki, ale do spluwaczki, którą zawsze powinien mieć przy sobie. Plwocina bowiem wysuszona unosi się łatwo i może szkodzić innym, osłabionym ludziom.

Fig. 288 przedstawia flaszkę kieszonkową dla kaszlących, którą łatwo można schować, a zawartość nie łatwo się wylać może. Przy biegunce i częstych krwotokach płucnych leczenie powinno się odbywać pod kierownictwem lekarza i wymaga wielkiej staranności. Niestety, zbyt jeszcze mało mamy dobrze urządzonych zakładów leczniczych dla piersiowo-chorych i dlatego tyle tysięcy ludzi idzie na marne, tylko dla braku dobrej opieki. Kreosot, wino i mięso powinno być ostro wzbronione suchotnikom, a poleca się im używać lasów, słońca, jagód, mleka itp.

Krwotok płucny występuje po największej części tylko przy gruźlicy, czasem jednak także i bez wykazania tejże. Wśród niekorzystnych stosunków może on śmierć sprowadzić; może jednak także nie powodować żadnych następstw. Spokój, dyeta, odciąganie, to są nasze środki, przyczem szczególnie zwracać należy całą uwagę na chorobę płuc.

Zgorzel (gangrena) płuca, jestto zgniły rozpad chorej tkanki płucnej i występuje tylko wśród pewnych okoliczności, gdy wydzielina nie zostaje wydalaną należycie, wskutek niedbałej opieki itp.

Porażenie płuca (paraliż płuca) jest to uduszenie się, wskutek obrzęku płuc, a więc przepełnienie pęcherzyków płucnych masami wypocinowemi.

Krwawe wymioty występują też przy chorobach sercowych, przy zaburzeniach w miesiączkowaniu, przy nabrzmieniach, a nawet przy chorobach zakaźnych. Bardzo skuteczne przy wszystkich krwawieniach są gorące kąpiele rąk i zimne zawijania łydek.

Suggestya. Przez to rozumie się wpływ na inne osoby, a mianowicie przez wmawianie można wzbudzić w nich całkiem nowe wyobrażenia, które kierują ich działaniem czynnością w pewnym kierunku. Przez taką suggestyę można również wiele dobrego, jak i złego zrobić. Nauczyciele, księża, lekarze i matki muszą działać suggestywnie i przez to mogą nieskończenie wiele dobrego zrobić. Nasze czyny i nasze mowy są zawsze suggestyą dla drugich, mają na nich wpływ w dobrych rzeczach i złych i dlatego również z jednej strony przynoszą korzyść i uszlachetniają, a z drugiej strony szkodzą i niszczą. (Zobacz „Hypnotyzm“ oraz „Zarzeknięcie krwawienia“ i porównaj str. 179).

Swędzenie (świerzbienie). Piekąco-kłujące uczucie w zakończeniach nerwów skórnych wywołuje tego rodzaju uczucie, które nazywamy „swędzeniem.“ Powstaje ono na wszystkich częściach ciała i jest powodem drapania ręką. Swędzenie jest objawem, towarzyszącym pewnym chorobom skórnym, niektórych chorób nerwowych, brudu, a także jest znakiem różnorakich zaburzeń w czynnościach skóry. Przy „swiądzie“ (Prurigo) jest on bardzo nieprzyjemnym objawem, tak że nawet spokojnych i silnych ludzi może doprowadzić do rozpaczy. U starszych kobiet wcale rzadką chorobą nie jest gwałtowne swędzenie na częściach rodnych zewnętrznych, wskutek czego te drapią się aż do krwi, a choroba ta jest bardzo uporczywa na leczenie. Ponieważ tak gwałtowne swędzenie czyni ludzi nerwowymi, a także wpędza ich w nieprzyjemne położenie, dlatego wymaga troskliwej opieki ze strony lekarza. Bardzo często ginie ono po poprawieniu się stanu ogólnego.

Leczenie swędzenia skierowane jest zawsze ku przyczynie, wywołującej to cierpienie. Czasem jednak nie da się ta wybadać. Za przykład niechaj posłuży następujący fakt: Pewna 40-letnia nauczycielka, która często cierpiała na nieżyt czyli katar macicy, miała prawie od dwóch lat Pruritus genitalium, t. zn. swiąd na częściach płciowych; wstydziła się jednak udać się do lekarza-mężczyzny. Wreszcie oddała się w opiekę autorce. Ta usunęła upławy, uregulowała stolec, zaleciła ścisłą, niedrażniącą dyetę, dłuższe wakacye, leczenie wodą itp. Choroba jednak powracała wciąż i wyczerpała cierpliwość i pacyentki i lekarki. Pewnego dnia dostała chora gwałtownego bólu głowy, położyła się i — w kilka minut zmarła. Sekcya wykazała zwa-

pnienie tętnic, którego przedtem żaden lekarz nie sprawdził. Inne podobne przypadki zaś zostały wkrótce uleczone.

Dokładnie wykazać się nie da, w jaki sposób zwapnienie tętnic stało w związku z chorobliwem swędzeniem; tyle tylko jest pewnem, że stoi ono też w łączności z poważnemi zaburzeniami i że usunąć można je tylko wtedy, jeżeli przyczyna, która je wywołuje, da się usunąć.

Uspokajająco działają ciepłe kąpiele nasiadowe, nacieranie olejkiem migdałowym, delikatny masaż, a także całkowite owijania. Woda zimna na pierwszy rzut oka działa bardzo dobrze; wskutek jednak podniecającego działania, wywołuje po największej części jeszcze gwałtowniejsze swędzenie.

Syfilis (Lues). Straszna ta choroba znaną jest dopiero od XV stulecia. Obecnie panuje we wszystkich krajach i rozszerzoną jest wśród wszystkich narodów. Ona przeszczepia się łatwo z osoby na osobę i powstaje tylko z nieczystego obcowania płciowego. Ona przenika cały organizm i jest w wielu przypadkach nieuleczalną. Pierwszą jej oznaką jest twardy wrzód na częściach płciowych, obrzmienie gruczołów limfatycznych szczególnie w okolicy pachwinowej, wysypka drobnoplamista na brzuchu lub na całem ciele. Później, często dopiero po latach, rozwijają się syfilityczne guzki na rozmaitych częściach ciała, które rozpadają się także we wrzody żrące. Także mózg i rdzeń pacierzowy nie pozostają od nich wolne i koniec takich ludzie jest często smutny. Ich potomstwo jest albo niezdolne do życia, albo bardzo nędzne. Mężowie syfilityczni zarażają swe własne żony, albo są powodem powtarzających się poronień, przyczem płody nie są zdolne do życia. Zdolne do życia dzieci syfilitycznych rodziców przychodzą na świat z rozlicznemi wadami, których wszystkich nie chcemy wyliczać, ponieważ trwożliwe matki zaraz zaczynają śledzić w tym kierunku swe dzieci, skoro tylko zajdzie jakieś, choćby najmniejsze podejrzenie. Postępowanie według naszych zasad jest najpewniejszym środkiem zapobiegawczym przeciwko chorobom wszelkiego rodzaju, a więc także przeciwko dziedzicznej i przestarzałej syfilis. Sumienni rodzice nie powinni dopuścić do powstania tego stanu, który tak często zatruwa całe rodziny, a mianowicie powinni strzedz synów przed stosunkami płciowymi poza małżeństwem, a córkom nie pozwalać wychodzić za mąż za tych ludzi, którzy chorobą tą już przedtem zarażeni byli. Wówczas będą zdrowe małżeństwa i zdrowe i silne potomstwa.

Leczenie. Skoro już kogoś trafiło to nieszczęście i nabawił się tej choroby, ten niechaj wystrzega się leczenia rtęcią, która wprawdzie wiele objawów syfilitycznych na lata całe przytłumić może, ale za to organizm cały przepoi nową trucizną, która wkońcu wywoła jeszcze cięższe objawy chorobowe, niż dawna syfilis. Należy oddać się w opiekę dzielnemu lekarzowi, który jest zwolennikiem kierunku fizykalno-dyetetycznego i przeprowadzać stosownie do stanu sił,

objawów chorobowych i czasu infekcyi (zarażenia) systematyczną kuracyę. Ta zaś polega na kąpielach słonecznych, zawijaniach, gorących kąpielach całkowitych, stosownej dyecie, chodzeniu po górach, przy stosownych okolicznościach na suchej kuracyi Schrotha itp.; leczenie w czas rozpoczęte sprowadza po największej części polepszenie i wyleczenie. Jeżeli jednak ono nie może doprowadzić do całkowitego wyleczenia, to przynajmniej sprowadza stan znośny i widoki na lepszy koniec.

Co się tyczy wstępowania w związki małżeńskie, to ludzie uleczeni powinni czekać najmniej trzy lata od chwili zarażenia się i w tym czasie powstrzymać się od wszelkich stosunków płciowych, ponieważ nie można dokładnie oznaczyć czasu, kiedy zdolność zarażenia w organizmie wygasa. Świadomie zaś przenieść na drugiego człowieka tak straszliwą chorobę, jest przecież zbrodnią, którą dzisiaj tak często się uprawia, ponieważ kobiety oddające się prostytucyi poddaje się badaniu lekarskiemu w tym kierunku, a mężczyzn pozostawia się w spokoju, którzy używają takich kobiet, zarażają i roznoszą dalej tę straszną chorobę. Kto nie czuje się wyleczonym, ten musi zaniechać małżeństwa, ponieważ płodzić syfilityczne dzieci (dzieci z syfilisem) jest też zbrodnią. W przypadkach wątpliwych należy czekać pięć do sześciu lat z ożenieniem się.

Przedstawiania syfilitycznych rycin zasadniczo pomijamy; to należy do naukowych książek lekarskich, ale nie do pism, które mają publiczność pouczyć, jak ma ułożyć tryb swego życia i uchronić się do chorób.

Szał zobacz „Obłąkanie, szał, choroby umysłowe.“

Szałwia. Listki szałwii zawierają dużo garbnika i dlatego używa się ich tam, gdzie chce się działać ściągająco, a więc przy katarralnych wydzielinach, przy nadmiernych potach itp. Wyciąg z szałwi pije się, lub też płucze się nim gardło. Środek ten ma tę dobrą stronę, że jeżeli nie pomoże, to nigdy nie zaszkodzi.

Szał wielkości zobacz „Obłęd“ czyli „szał wielkości.“

Szampańskie wino. Jest to gatunek francuskiego wina, pozostający w wielkiem poważaniu i posiadający wielką zawartość kwasu węglowego, a nadto bardzo orzeźwiającą działalność. Przy wielkiej słabości, grożących omdleniach i nudnościach, jako też mdłościach, działa przejściowo korzystnie; jeżeli wszakże często używa się go jako środek spożywczy, wtenczas zarówno jego zawartość alkoholu, jako też nadmierny kwas węglowy uwydatnia się w nader nieprzyjemny sposób, przyczem alkohol działa ubezwładniająco na mózg, gdy tymczasem kwas węglowy przeszkadza w trawieniu. Przestrzegamy więc wyraźnie przed używaniem tego kusicielskiego płynu.

Szanker. Wskutek zarażenia się przy spółkowaniu, powstaje często żrący wrzód na udzie, lub na zewnętrznych częściach płciowych, który może być twardy lub miękki. Ostatnia forma jest mniej niebezpieczna, a także łatwiej się leczy. W obu przypadkach obrzmiewają gruczoły

limfatyczne w okolicy pachwinowej, a nawet pękają też przy „miękkim szankrze.“ O ile zaś przy tem rozchodzi się o zakażenie syfilityczne, które wymaga starannego leczenia ogólnego, nie jest jeszcze stwierdzone, jednak zawsze należy się z tem liczyć. Wiele kobiet, nieświadomych o moralnym stanie swego męża, zostaje przez niego zarażonych i musi niewinnie cierpieć przez długie lata. Czyn taki męża jest występkiem, który naprawić się nie da.

Leczenie. Świeże przypadki szankra należy leczyć, przy niedrażniącej dyecie, naparzeniami, całkowitemi zawijaniami i kąpielami całkowitemi; dla przestarzałych przypadków najskuteczniejszym środkiem są kuracye suche (zobacz). Nigdy nie należy zwlekać z udaniem się do lekarza, gdy na częściach płciowych utworzy sie twarde obrzmienie lub jawny wrzód; nie należy się jednak też zaraz obawiać, jeżeli może utworzy się tamże czyrak, lub nastąpi zropienie gruczołów Bartholiniego, co bardzo często się zdarza, bo to nie ma nic wspólnego z zakażeniem. (Zobacz „Syfilis“).

Szczaw. Jest to powszechnie znana roślina, rosnąca na łąkach. Na żołądek i jelita działa podniecająco i dlatego poleca się go z trzybulką i babką lancetowatą jako środek czyszczący krew (dobrze posiekane i na chleb posmarowane, albo jako zupa jarzynowa); nie mniej też przy hemoroidach można go ze skutkiem przez dłuższy czas używać.

Szczepienie. Ponieważ szczepienie zagraża naszym małym dziatkom, w ich najdelikatniejszym wieku życia, przeto matki powinny zająć należyte stanowisko i wziąć pod uwagę dobre i złe strony tego środka niby zaradczego. Mało kobiet zna istotę szczepienia. Należy wiedzieć, że zasadza się ono na sztucznem przeniesieniu czynnika chorobowego, który ma wywołać w zdrowem ciele upragnioną chorobę; po przeprowadzonych doświadczeniach bowiem przypuszcza się, że choroba występuje w lżejszej formie i przez to chroni odnośnego osobnika na dalsze lata przed ciężkiem zarażeniem się. Zauważono mianowicie, że ten, kto raz przebył ospę, pozostaje nadal niewrażliwy na tę chorobę. W czasach ciężkich epidemii niema się co dziwić, iż ludzie chwytają się wszystkich metod leczniczych, aby się tylko ratować. Tak przyszło do skutku szczepienie ospy Jennera, w r. 1796. My jednak wiemy, iż przez lepszą ogólną pielęgnacyę zdrowia takie epidemie jak ospa, same się zmniejszą i osłabią i że dalsza ochrona przed następstwami tej choroby da się osięgnąć lepszem leczeniem tejże. Nie chcemy przez to usuwać tej możliwości, iż niektóre osoby po przebyciu lżejszej formy ospy zostają uchronione przed zapadnięciem na cięższą jej formę, jednak pytamy, skąd bierze się tyle potrzebnej krowianki, aby zaszczepić ze skutkiem tysiące ludzi i dlaczego mamy być ślepi na niebezpieczeństwa udzielenia, przewleczenia innych chorób, jak skrofuły, syfilis itp. przez ropę ospową innych ludzi? (Szczepiono bowiem najpierw ropą, wziętą z krost ospowych krowy, a następnie, skoro na ramieniu dziecka powstały z niej wielkie pęcherze, wówczas brano z nich nową ropę i przeszczepiano ją

na inne dziecko. Przytem powstawały niezliczone uboczne choroby, które z ospę nie miały nic wspólnego). Dlaczegoż wreszcie mamy się tylko przed ospą w ten sposób chronić, a nie także przed innemi zaraźliwemi chorobami? Co jednak stanie się z ciałem ludzkiem, któremu zaszczepią dziesięć rozmaitych zarazków chorobowych? Strach bierze pomyśleć o tem! Według wszelkich danych gwałtowność ospy znacznie się zmniejszyła; nie ma więc ona dla nas już takiego znaczenia jak za dawnych czasów, dlatego też nie jesteśmy już zmuszeni w potrzebie chwytać się problematycznych środków. Dzisiaj w ogólności nie szczepi się więcej z dziecka na dziecko, a mimo to wskutek szczepienia powstają uboczne choroby, jak róża, wyrzuty na całem ciele, choroby oczu, ogólne schorzenie itd., które pochodzą tylko ze szczepienia i dlatego też słusznie szczepienie napełnia obawą o swe dzieci sumiennych rodziców.

Starajmy się, aby soki nasze były czyste, nasz przewód pokarmowy zdrowy, starajmy się o czyste powietrze i dostateczną pracę dla ciała naszego, a wówczas nie będzie wśród nas powstawać ani ospa, ani też nie będzie ona nas rzucać zaraz na łoże śmierci — a to zaś ostatnie będzie miało tem rzadziej miejsce, im bardziej postępujące lecznictwo dawać nam będzie do rozporządzenia inne lepsze środki lecznicze. (Przeczytaj o leczeniu w artykule „Sztuczna ospa."

Szkarlatyna. Szkarlatyna jest to epidemicznie występująca gorączkowa choroba, powodująca silne zaczerwienienie skóry z następującem jej złuszczeniem się, a która jest skłonną wywołać w mniejszym lub większym stopniu choroby następowe. Choruje nie tylko skóra, ale także gardło i nerki i to najpierw gardło, a wkońcu nerki, często nawet w niedostrzegalny sposób. Wiemy, że szkarlatyna jest bardzo zaraźliwą i że nie tylko dzieci, ale też i dorośli łatwo mogą na nią zapaść; właściwy zarazek chorobowy nie jest jednak dotąd jeszcze znany. Pierwszymi objawami choroby są wymioty i silna gorączka, potem występuje ból gardła i malinowaty, zaczerwieniony język, czasem też bredzenie i nieprzytomność, a następnie wyrzuty skóry rozszerzają się z piersi i grzbietu na całe ciało. Wysypka ta różni się od wysypki odrowej tem, że przy szkarlatynie brak jest na skórze małych, białych, wolnych miejsc, ale prawie cała skóra jest równomiernie zaczerwieniona Na tablicy 16 przedstawione są różnice obu chorób w okresie początkowym. W moczu rzadko brak jest białka, ponieważ nerki zawsze są podrażnione.

Leczenie. Spokój, dobre przewietrzanie pokoju, a przy silnej gorączce robić jednogodzinne zmienne zawijania tułowia, dalej wlewki chłodzące lub czyszczące, stosownie do stanu chorego, podawać wodę cytrynową, pomarańcze lub inne świeże, soczyste owoce, a zresztą nic więcej. Przy ropieniu gruczołów, zapaleniu nerek, pleśniawkach itd. należy kłaść gorące kompresy na obrzmiałe gruczoły, albo niechaj je lekarz otworzy, aby wypuścić ropę, która przedłuża gorączkę. Przy chorobach nerek konieczne są kąpiele nasiadowe, kompresy, a przy stosownych okolicznościach parówki łóżkowe, zaś przy pleśniawkach płukanie jamy ustnej le-

tuią wodą, szałwią i usuwać oddzielające się powłoki itd. Jeżeli gorączka opada, to bardzo dobrze działają codziennie półkąpiele o 35° C., a przy cierpieniach głowy bardzo się poleca kąpiele nóg, o 38° C., z zimnem polewaniem kolan. Jednak niechaj nikt nie zabiera się sam do leczenia chorych na szkarlatynę bez nadzoru lekarza. Szkarlatyna bowiem jest chorobą podstępną, która wymaga często całej uwagi i sztuki lekarza i nierzadko sprowadza śmierć.

Szklane oczy zobacz „Oczy szklane."

Szlochanie zobacz „Łkanie."

Szperacz (Wühlhuber). Herbata ks. Kneippa składająca się z różnych ziół, znaną jest jako znakomity środek przeczyszczający. Z powodu swych ostrych własności nie należy jej używać z przyzwyczajenia.

Szperaczka zobacz „Obłęd wywiadowczy."

Sztuczna ospa jest mniej lub więcej niebezpieczną, zależnie od okoliczności i właściwości zaszczepionej krowianki.

Sposób leczenia. Głównem zadaniem w leczeniu ospy jest, ułatwić czynność skóry i unikać gorączki. Ciepło-wilgotne owinięcia wysączają ropę i przyspieszają wyzdrowienie; również okłady twarzy należy stosować, które się mocniej zawiązuje, a jeżeli wyrzuty obeschną i potworzą się skorupki, które zwłaszcza dzieci lubią zdrapywać, natenczas dobrze jest użyć maski; te ostatnie przesyca się później olejkiem migdałowym.

Również łaźnie gorące jako i chłodne lub ciepłe wlewki oraz owinięcia wpływają dodatnio, jednakże stosowanie ich zależnem jest od okoliczności i sposób leczenia winien być przez lekarza przepisanym. Jak w innych chorobach tak też i tutaj objawy ospy nie występują u wszystkich jednakowo.

Aby uniknąć blizn na twarzy konieczną jest troskliwość w leczeniu, a w przypadkach ciężkiej febry używanie częstych chłodnych całkowitych owinięć.

Sztuczne zapobieganie zastąpieniu. Jest to niecny czyn, wykraczający przeciw prawu natury i słusznie nie pozostaje bez ukarania: osoby te czynią się lekkomyślnie choremi. Jeśli poświęcamy sprawie tej w naszem dziele wzmiankę, czynimy to jedynie w celu usprawiedliwienia nieraz konieczności tegoż, którą lekarz lepiej osądzi od nielekarza. Czyni się to, by oszczędzić poród dzieci, z góry skazanych na nieszczęśliwy żywot. W takich wypadkach czyni się wielkie dobrodziejstwo. Jednak osoby zdrowe i silne nie winny uciekać się do tego środka. Raczej swe popędy uszlachetniać a nie dać się rządzić nizkimi instynktami zmysłowymi. Winny złączyć się w małżeństwo i żyć jak brat z siostrą, zaprzągnąwszy się w służbę ludzkości. Nie oddając się z przyzwyczajenia używkom zmysłowym, nie czyniąc sztucznych zapobiegań porodu, stwarzamy nowych, zdrowych ludzi, nowe życie. Polecamy przeczytać dziełko napisane przez Lwa Tołstoja: „Zagadnienie seksualne."

Sztuka lekarska zobacz „Lecznictwo.“

Szwedzka gimnastyka lecznicza. Odnośnie do rozdziału piątego w części I naszej książki podajemy ryciny niektórych ćwiczeń, wypróbowanych i wyśmienitych w skutkach, a zrozumieć je i wykonać może każdy nieobeznany nawet z gimnastyką. Do tych należą systematyczne ćwiczenia brzuszne w celu doprowadzenia lub odprowadzenia krwi z przepełnionej nią części ciała lub też w celu przekrwienia (doprowadze-

Fig. 319. Gimnastyka lecznicza. (Ćwiczenie oporne górnej połowy ciała).

nia krwi) innej części ciała. Ta część ciała, która najbardziej pracuje, otrzymuje też najwięcej krwi. Odsyłamy czytelnika powtórnie do naszych rycin na str. 344—347, przedstawiających gimnastykę oddechową i załączamy jeszcze dwie ryciny ćwiczeń odprowadzających od miednicy, działających doskonale w krwotokach, wypadnięciach, osłabieniach wszelkiego rodzaju. Obrazek 319 przedstawia pacyentkę, ciągnącą i opierającą się jej dozorczynię ku sobie, poczem odwrotnie pacyentka opiera się a dozorczyni stara się ją przyciągnąć. Przy takiem ćwiczeniu pacyentka powinna mocno siedzieć i wykonywać ćwiczenie w równych odstępach czasu z małemi przerwami 4—5 razy. Wzmacniają się przez to mięśnie ramion, piersi i grzbietu

lecz brzucha nie trzeba przytem zbytnio natężać. Fig. 320 pokazuje inne bardzo wzmacniające oporne ćwiczenie, wyrabiające mięśnie dolnej części ciała. Dolną kończynę podnosi się i opuszcza wśród oporu dozorczyni.

Jest to bardzo męczące ćwiczenie. Fig. 329 wyobraża r o z w i e r a n i e k o l a n, poczem następuje ś c i ś n i e n i e k o l a n, które wzmac

Fig. 320. Gimnastyka lecznicza. (Ćwiczenie oporne nogi).

nia i doprowadza krew do miednicy. Wykonywać je trzeba przy silnym oporze dozorczyni, powtarzając 3—5 razy. Zalecamy je szczególniej w osłabieniu pęcherza i kiszek, zwątleniu pochwy. Podnoszenie piersi podaliśmy już na stronie 347.

Z g i n a n i e k r z y ż a (grzbietu) na przód i w tył doprowadza krew do miednicy, działa mechanicznie także i na jelita, gniotąc pętle kiszek (przy zginaniu na przód) i rozsuwając inne narządy. W równem tempie wykonuje się to ćwiczenie 20-to krotnie, raz po razie. Przy chronicznem zatwardzeniu działa doskonale, przy krwawieniu trzeba je jednakże zaniechać. Fig. 179 i 180 uwidocznia je.

Ś

Ścieśnienie macicy ukazuje się na szyi macicznej, na wewnętrznym lub zewnętrznym wylocie macicy i utrudnia po pierwsze wydobywanie się na zewnątrz naturalnych wydzielin jak śluzu albo krwi, po drugie wnikanie nasienia męskiego do jamy macicznej. Dlatego ścieśnienie bywa powodem boleści podczas miesiączki i bezpłodności. Jest to wada budowy; usunięcie tej wady przynosi po części ulgę, nie prowadzi jednakże zawsze do pożądanego macierzyństwa.

Fig. 321.
Gruczoły ślinowe i śluzowe w okolicy jamy ustnej. *1, 2* Gruczoły wargowe. *3* Gruczoły policzkowe. *4, 5* Ślinianka przyuszna. *6* Przewód odprowadzający ślinianki przyusznej. *7* Gruczoł podszczękowy. *8* Gruczoł tarczykowy. *9* Mięsień schylający głowę. *10—14* Mięśnie. *15* Wspólna żyła bezimienna. *16* Wspólny pień tętnicy szyjnej (Carotis). *17* Zewnętrzna tętnica szczękowa. Gruczoł podjęzykowy nie jest tu widoczny.
Według Raubera.

Leczenie. Postępując ostrożnie, można osięgnąć przez mechaniczne rozciąganie bez bólu prawie zawsze normalne wymiary. Wprowadza się w ścieśniony wylot lub szyję maciczną rozmaitej grubości sondy i gąbki prasowane, które pęcznieją i które pozostawia się codziennie kilka godzin w nienormalnym narządzie. Z dnia na dzień zaś wkłada się coraz grubsze gąbki, przez co rozszerza się kanał i wszelkie dolegliwości giną. Jeśli obok tego zastosuje się kąpiele nasiadowe oraz masaż wewnętrzny macicy w celu jej ożywienia, wtedy można być pewnym doskonałych rezultatów.

Oprócz tego fizykalnego leczenia jest jeszcze operacyjne tj. narznięcie lub rozszerzenie szyi zapomocą noża — w rzeczywistości operacya taka rzadko kiedy jest konieczną. Tysiące młodych kobiet poddało się takiej operacyi, ażeby usunąć niepłodność — nie osięgły jednakże tego co chciały, gdyż zachodziły inne jeszcze przyczyny braku potomstwa. Radzimy więc zawsze starać się rozszerzyć nienormalny narząd przez sondy itp., gdyż zupełnie nieszkodliwy ten sposób usuwa niejednę dolegliwość.

Ślaz lekarski. (Althaea). Z wygotowanych liści tej rośliny przyrządzamy herbatę, która przy kaszlu i zapalnych chorobach gardła działa

bardzo uśmierzająco; jest kleista. Zbyt dużo jednak takiej herbaty pić nie można, gdyż traci się apetyt, który i tak przy cierpieniach gardła jest często słaby. (Zobacz „Zielnik lekarski“ strona 26).

Śledziona. Śledzionę uważają za gruczoł wytwarzający krew; właściwe jej jednak zadanie w organizmie nie jest znane, ani też nie są jasne jej choroby. Na fig. 158 przedstawiony jest jej kształt z doprowadzającemi i odprowadzającemi naczyniami. Leży ona po lewej stronie ciała na wysokości dziesiątego żebra i zawiera bardzo zmienną zawartość krwi. Przy wszystkich chorobach gorączkowych, zwłaszcza przy malaryi, tyfusie, białaczce (leukemii), gruczoł ten obrzmiewa trwale i powoduje bóle kłujące i uczucie pełności. Znane są też stwardnienia śledziony, powstałe prawdopodobnie z powodu długich zaburzeń w krążeniu. Należy się więc starać o swobodną przemianę materyi, wykonywać wstrząsający masaż w okolicy śledziony, zmniejszyć dowóz płynów, pobierać pożywienie mierne i niedrażniące, przy pomyślnych okolicznościach zrobić kilka kąpieli w gorącem powietrzu i silnie się wypocić; wówczas powiększenie śledziony zniknie.

Ślepej kiszki zapalenie zobacz „Zapalenie ślepej kiszki.“

Ślepota nocna zobacz „Kurza ślepota.“

Ślinianka przyuszna. Fig. 321 przedstawia ją razem z przewodem odprowadzającym ślinę. Jest to ten sam gruczoł, który przy „mumpsie“ tak znacznie obrzmiewa. Także i inne gruczoły, zwłaszcza gruczoł podszczękowy, uwidocznione są na rysunku.

Ślinienie. Jeżeli ślinianki wydzielają nadmierną ilość śliny, tak że ta z jamy ustnej sama spływa, to wówczas mówi się o ślinieniu. Wskutek zatrucia lekarstwami, a przedewszystkiem rtęcią, następnie także jodem lub pilokarpiną, występuje ten stan, a u osób nerwowych także po leczeniu zębów, przy zapaleniach jamy ustnej itp. (Porównaj także artykuł „Wydzieliny“).

L e c z e n i e. Przy zatruciach silne wydzielanie kuracyami potnemi, chłodne płukania ust, przykładanie kawałków cytryny i odwodzące zlewania sprowadzają poprawę i wyleczenie.

Śluz i błony śluzowe. Wszystkie gruczoły śluzowe wydzielają ciecz, która czyni błonę śluzową ślizką i nazywa się ś l u z e m. Może on być biały lub żółty, rzadki lub gęsty. Ciało nasze produkuje dużo śluzu. Jeżeli się on wzmaga w nieprzyjemny sposób i to wśród objawów zapalnych, to mamy wówczas do czynienia z „katarami.“ Mianem „g o r ą c z k a ś l u z o w a“ oznaczano dawniej pewne schorzenie organów trawiennych, które dzisiaj pojmuje się więcej jako stan, podobny do tyfusu, albo też oznacza się mianem „gorączki żółciowej.“ W normalnym stanie pewne jamy ciała, jak nos, pochwa kobieca, zawsze są wilgotne; suche błony śluzowe są chore. Jakie zmiany wystąpić mogą na błonach śluzowych w jamach ciał, to pokazują nam fig. 250 i 251. Najważniejsze zmiany odbywają się na błonie śluzowej macicy. Najczęstsze jednak choroby mają również tamże swe siedlisko.

Śmiech kurczowy (spazmy). Nerwowo podrażnieni ludzie niezawsze mogą swe afekty, jak wesołość, ból, gniew, utrzymać w zwykłych granicach, ale mogą śmiać się i płakać bez przestanku. Następnie stan ich przechodzi łatwo w stan chorobowy, albo staje się kurczowym. U osób hysterycznych nierzadkiem zjawiskiem jest śmiech i płacz kurczowy, bez jakichkolwiek podniet. Osobę taką należy ułożyć, rozpiąć ubranie, postarać się o świeże powietrze, nogi jej włożyć do wody o 40° C. i zachować się wobec niej poważnie i spokojnie. Zbytnie zajmowanie się nią, drażliwe narzekania, albo nawet płacz wspólny podnosi tylko ten stan podrażnienia. Po uspokojeniu się osoby, należy dbać o zupełny spokój, usunąć wszystkich ludzi i rozpocząć ostrożnie leczenie, które ma obejmować tak życie umysłowe, jak i system nerwowy.

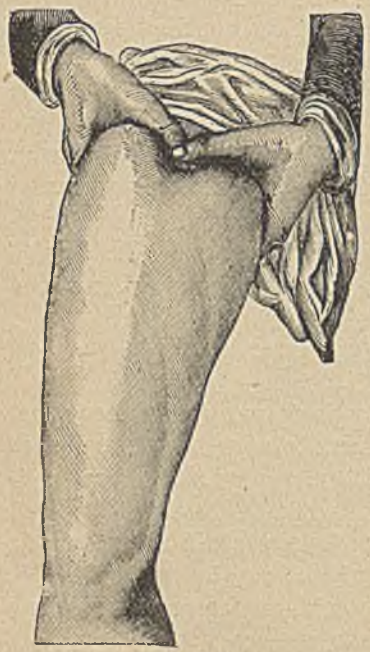


Fig. 322.
Ściśnienie arteryi uda.
Według Mosetig-Moorhofa.

Śmierci oznaki zobacz „Oznaki śmierci."

Śniadanie. Bardzo dużo kobiet, szczególniej starszych, ma brzydkie nawyknienie spożyć śniadanie o ile możności zaraz po powstaniu z łóżka, chociaż nie są jeszcze wcale głodne, chociaż nie trawią jak się należy. Takie kobiety znają tylko tak zwany apetyt nałogowy. Z rana proces trawienia odbywa się leniwo, siły wzrastają dopiero około południa, zawczesne obfite śniadanie obciąża, tamuje nasz ustrój. Ludzie otyli lub skłonni do otyłości, ludzie o słabym żołądku oraz jelicie, lub też tacy, u których przemiana materyi jest niedostateczną lub wadliwą, powinni z rana najpierw używać ruchu, powinni obficie zaczerpnąć tlenu, pobudzić czynności skóry przez kąpiel i dopiero w dwie godziny mniejwięcej po wstaniu z łóżka pomyśleć o śniadaniu. Przy takiem postępowaniu nie byłoby tyle chronicznych cierpień; niejedno dopołudnia byłoby lepiej wyzyskane pracą, gdyby żołądek nie był tak pełen. Doskonale działa śniadanie złożone z owocu i chleba, albo z razowego chleba i soku owocowego, z mleka i razowego chleba.

Śpiączka. Po przepiciu się alkoholem, przy wysokiej gorączce, przy wielkiej niedokrwistości, po znużeniu, albo po użyciu narkotycznych środków występuje stan podobny do sennego, albo też nawet choroba, w której śpi się bez przerwy. W chorobach nerwowych i mózgowych występuje stan ten w sposób zatrważający. Także i tu trzeba najpierw zbadać przyczynę, zanim rozpocznie się leczenie tego stanu. Zimne zmywania

ciała, doprowadzanie zimnego a w tlen zasobnego powietrza, ćwiczenia gimnastyczne przy energicznym nadzorze lekarskim, zimne lewatywy i świeże owoce itd., działają bardzo dobrze, jeżeli się ich używa, stosownie do stanu chorego. Stany gorączkowe jednak należy leczyć naturalnie inaczej.

Fig. 323.
Ściśnienie palcami tętnicy szyjnej.

Środki narkotyczne (Narkotyki). Narkoza jest niezbędną przy koniecznych bolesnych operacyach; środki narkotyczne (odurzające) stosuje się też w stanach kurczowych i przy bezsenności, czyli zastosowujemy wtedy, gdy lepszym sposobem nie możemy udzielić pomocy. Do środków tych należą opium, morfina, kurara, eter, chloroform itp. Wśród rozmaitych okoliczności mogą one powodować porażenie serca i dlatego należy jak najdłużej wstrzymywać się z ich stosowaniem. Bardzo zaś jest szkodliwem przyzwyczajać się do tego rodzaju środków nasennych.

Środki odwoniające są: chlorek bielący, kwas manganianowy potasowy (kali hypermanganicum), węgiel lipowy sproszkowany. Wystarczają także często płatki muślinowe, maczane w occie lub też inne wchłaniające materye.

Fig. 324.
Ściśnienie arteryi górnego ramienia.

Środki ożywiające. Wszystko, co wywołuje pewne podrażnienie nerwów i wzmaga działalność serca, należy do środków ożywiających. Przy nagłych osłabieniach, omdleniach itp. działa bardzo ożywiająco p o k r o p i e n i e z i m n ą w o d ą jako podrażnienie nerwów skórnych, które przechodzi do wnętrza. P a c h n i d ł a mają ten sam skutek, np. kwas octowy lub woda kolońska. Wewnętrznie podają łykami zimną wodę, im zimniejszą tem lepiej; także dwuwęglanową wodę sodową, albo żeby zbudzić życie nieprzyjemnem uczuciem, dają ugryźć cytrynę itp. Spirytus eterowy jest starym środkiem w podróży pod nazwą „Kropli Hoffmanna.“ Bierze się na cukier 20 do 30 kropli. Gdy niema nic pod ręką, wystarczy dla nieprzytępionych osób, albo dla takich, które zazwyczaj alkoholu nie używają, kilka kropli koniaku. Także czarna kawa powoduje natychmiast wzmożony przypływ

krwi do błony śluzowej żołądka, puszcza więc zastoje w bieg i przywraca naturalną barwę twarzy.

Uderzenia mokremi dłoniami i wystawienie na silny wiatr, ożywiają również.

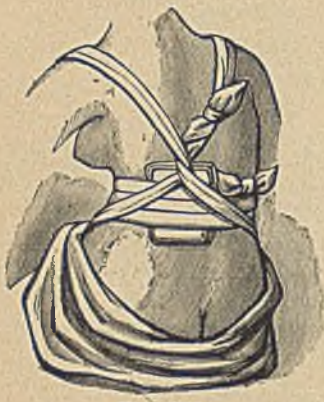


Fig. 325.
Opatrzenie rany na plecach.

Środki tamujące krwawienie. Przy okaleczeniu, krwotoku, u położnic itd. zachodzą w przypadkach, więcej okoliczności łączących, tak zwane „nieustanne“ krwawienia. Dobrze jest znać środki tamujące ubieg krwi, gdyż często tkwi w tem niebezpieczeństwo życia. Upływająca krew może sączyć, kroplеć lub żywiołowo upływać, zależnie od utworu tkanki, żyły lub arteryi. Odpowiednio do istniejącego obrażenia lub ogólnego stanu, różnemi są środki tamujące. Pierwszą czynnością w celu zatamowania ubiegu krwi jest zatkanie otworu gazą lub watą. W przypadkach krwawiącej arteryi wystarcza na razie zwykłe ściśnienie palcem, dopóki nie nadejdzie konieczna w takich razach pomoc lekarska.

Znakomicie służą tutaj ośmiorako złożone ścisłe owinięcia ran, w ciepłej wodzie zanurzone i dobrze przyciągnięte (zobacz fig. 325), także wyższe ułożenie krwawiących części i mocne osznurowanie, aby utrudnić tamże dopływ krwi. (Zobacz fig. 326).

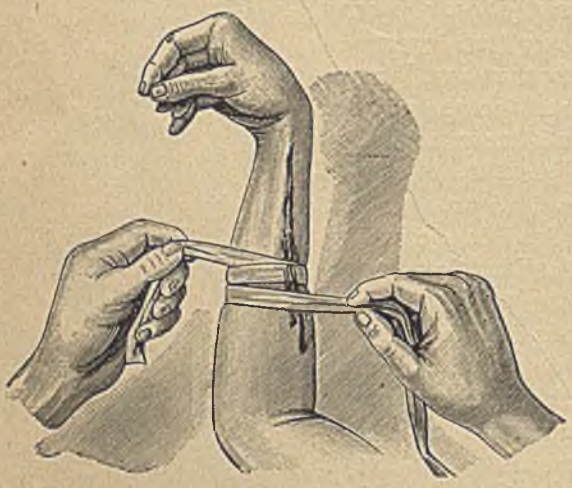


Fig. 326. Przedwiązanie krwawiącej ręki.

Ostatnie bardzo dobrze da się zastosować przy ramieniu i nodze, ale przy ranach na tułowiu rzecz przedstawia się trudniej. Tutaj rana może być tylko opatrzoną i podwiązaną, co nietylko wiele czasu zajmuje, ale i stać się może bardzo niebezpiecznem.

Przy krwawieniach wewnętrznych, tkanek śluzowych itp. nie zawsze podwiązywanie jest możliwe. Można osięgnąć pewien skutek przez zimne stosowania, powodując tem ściąganie się tkanek, lub zamknięcie otworu strupem, utworzonym zapomocą rozpalonego żelaza, wreszcie różnemi zewnętrznemi i wewnętrznemi lekarstwami. Dawniej używanym bywał często chlorek żelaza, pociągał on jednak za sobą niejedno-

krotnie poważne następstwa; obecnie używa się kwasów mineralnych i taniny, a ergotyny przy krwawieniach macicy. (Zobacz „Ergotyna"). Istnieje bardzo wiele podobnych środków, a mimo to zdarzają się dość często wypadki śmierci z powodu nadmiernego upływu krwi, z braku rychłej pomocy lekarskiej, lub niezaradności obecnych, albo przywołany lekarz nie zdołał rozpoznać stanu — i wszelkie starania okazały się daremnemi. Najmniej szkodliwymi a cel swój osiągającymi środkami są: zatkanie rany, przewiązanie i wpływy temperatury, które też w każdym domu wykonać można.

Najprostszym sposobem natychmiastowego zapobieżenia znaczniejszym krwawieniom, jest ściśnienie danej arteryi. Nasze rysunki 322 do 324 wskazują, w którem miejscu należy uchwycić arteryę przy krwawieniu nogi, ramienia lub głowy, aby przerwać dopływ krwi. Po krótkim czasie ręce już niestety ścierpną a prócz tego osoby niewprawne nie odrazu odnajdą właściwy chwyt. W takim razie najlepiej dany członek przewiązać powyżej rany (zobacz fig. 326); zważać przytem trzeba, by nie za silnie, a po kwadransie ostrożnie zwolnić nieco. Najprędzej natrafi się na rzeczoną arteryę, śledząc dokładnie jej tętno.

Jako dalsze środki zalecamy: zupełny spokój danej osoby, zgięcie obrażonego członka, aby żyły wprowadzić w stan załamany, ciepłe kąpiele przy krwawieniu nosa i równoczesne zimne okłady pomiędzy łopatkami, żywsze gryzienie potraw,—wszystko to można wykonać w każdym domu. Przy krwawieniu macicy zmienne opłukiwania o ciepłocie 50 i 15 stopni Cel., zatkanie pochwy watą, zlewania ramion i grzbietu, całkowite kąpiele ciepłe stosownie do rodzaju krwawienia, lub wewnętrzne mięsienie, a jako ostateczny środek nie mniej skuteczny, wyskrobanie. O sposobie leczenia decyduje każdorazowy stan chorego i najlepiej jest zasięgnąć pomocy lekarza, gdyż nie rzadko mylimy się co do stanu tak własnego jak i drugich.

Krwawiące tętnice (zobacz fig. 215) winne być przez lekarza opatrzone, zaś krwawienie żyły (zobacz fig. 216) można wstrzymać ścisłą opaską.

Środki wywołujące wymioty. W przypadkach otrucia lub przy grożącem niebezpieczeństwie uduszenia się należy zastosować środki wywołujące natychmiastowe wymioty. Należy jednak odróżnić szkodliwe od nieszkodliwych. Sam akt wymiotów nadzwyczaj wyczerpuje i osłabia chorego i może nawet wywołać słabość serca. Przez nie zostaje żołądek zupełnie wypróżniony i skutkiem silnego oddychania przytem, jako i dość znacznego wytężenia mięśni gardłowych zostają porywane równocześnie i ciałka obce, napotkane w przewodzie oddechowym i krtani. Nieszkodliwymi środkami są: ciepła woda, mydliny, mieszanka z soli lub oliwy i wody; również łechtanie gardła piórem lub palcem. U osób wrażliwych działa szybko olejek rącznikowy. W przypadkach otrucia gdzie nie można długo zwlekać, skutecznie działa korzeń wymiotnicy (ipekakuanha). Podaje się go chorym w postaci sproszkowanej.

w ilości pół lub jednego grama, czasem nawet dwa gramy. Po wymiotach winien chory popić trochę świeżej wody i przygotować ciepły okład żołądkowy, który działa uspokajająco.

Środków spożywczych przechowywanie zobacz „Przechowywanie środków spożywczych."

Świerzb. Choroba ta swędząca spowodowana jest przez pasorzyta zwanego świerzbowcem (Sarcoptes scabiei). Jest to maleńki pasorzyt, który może być przenoszony z człowieka na człowieka, wierci bowiem w skórze ludzkiej nory i składa w nie dużo jajek. Chorzy tacy drapią się bardzo i stąd widać na ich ciele wiele czerwonych miejsc i strupów. (Zob. także „Liszaj").

Leczenie. Kąpiele parowe i wielka czystość; kto zaś chce szybko się wyleczyć, musi używać maści z siarką lub styraksem, nacierać nią przez dwa lub trzy dni skórę i następnie wziąć ciepłą kąpiel. Ten zabieg zabija o wiele szybciej pasorzyta tego, niż każdy inny. Potem należy na wolne miejsca od pasorzyta założyć ciepłe, wilgotne okłady, wziąć także powtórnie ciepłą kąpiel dla wyleczenia skóry i następnie można natrzeć ją delikatnie olejkiem migdałowym. Bieliznę takich chorych trzeba zaraz wrzucić do gorącej wody z sodą, aby znajdujące się w niej jajka nie zostały zawleczone na inne osoby.

Świerzbienie zobacz „Swędzenie."

Świerzbienie odbytu. Powstaje najczęściej przez glistnice. Są one małe, niezwykle ruchliwe, wychodzą często z odbytnicy na powierzchnię, gdzie poruszeniami swemi wywołują na czułej błonie śluzowej gwałtowne świerzbienie. Cierpią na to tak mężczyźni, jak kobiety i dzieci. Denerwuje ich to niezmiernie. Można się samemu przekonać o obecności glistnic, podsuwając w razie stałego świerzbienia zwierciadło ręczne pod otwór odbytu tak, że całe to miejsce w niem się ukaże. W zimnie odumierają glistnice bardzo szybko. Można to także zauważyć w zwierciadle. Świerzbienie, wywołane lekkiemi zapaleniami i otarciem, omawiamy pod „Zapaleniem odbytu."

Istnieje jeszcze jedno, czysto nerwowe, najboleśniejsze ze wszystkich, gdyż drapaniem staje się jeszcze gorsze, trudno dając się wyleczyć. Przyczyna jego tkwi zazwyczaj głębiej: w zaburzeniach ogólnych, chorobach narządów miednicy i ustroju nerwowego. Występuje przy hysteryi, przewlekłych zatwardzeniach i jako samodzielna wada nerwów. U kobiet rozciąga się bardzo często na pochwę, lub przechodzi na odbyt.

Nerwowa nauczycielka, cierpiąca na to świerzbienie podczas godzin szkolnych, nie mogła się z niego lata całe wyleczyć. Trawienie jej nie było najlepsze, ale nie miała uporczywego zatwardzenia. Ostatnie wytwarza często nieprzyjemne podrażnienia. Przypuszczać więc u niej można było tylko przejściowe zapalenia nerwów pochwy, lub też tylko kończyn nerwów skóry. Bez widocznej przyczyny była też po kilka dni wolną od owego świerzbienia. W każdym przypadku nastąpić musiało lecze-

nie ogólne, aby owe ukryte przyczyny usunąć i wzmódz przemianę materyi.

Leczenie. Zwalczanie objawów pasorzytów kiszkowych zobacz „Glisty.“ Do usunięcia powstałego stąd świerzbienia służą małe wlewki chłodne o zawartości dwóch do trzech łyżek stołowych. Zabijają natychmiast małe glisty i uspokajają podrażnione błony śluzowe. Zmiana odżywiania, wsuwanie małych, mokrych kłębków waty często zmienianych, kąpiele nasiadowe i silny ruch robią swoje. — Nerwowe świerzbienie ustępuje, skoro zaniechamy wszelkiego drapania, nacierając często migdałowym olejkiem; biorąc gorące kąpiele nasiadowe o 40° C., a przytem ściągające kąpiele ziołowe (zob. „Kąpiele w ziołach“). Przytem unikać wszelkich podrażniających napojów i potraw (alkoholu, korzeni, a przedewszystkiem ostrego sera!) Oprócz tego zastosować należy wedle okoliczności masaż wewnętrzny. Często trzeba próbować, aż się nareszcie osięgnie skutek.

T

Taniec. O nim jest już wzmianka w piątym rozdziale na str. 186. Taniec w miernym stopniu uprawiany, nie szkodzi ludziom zdrowym, chorzy jednak, a zwłaszcza chorzy na płuca i serce, albo też osoby cierpiące na krwawienie maciczne powinny się go wystrzegać. On wysila przedewszystkiem serce, płuca i skórę i dlatego też powinien być uprawiany tylko na świeżem powietrzu, w lekkiem ubraniu, a dalej bez poprzedniego rozgrzania ciała napojami alkoholowymi. Niestety, jednak dzieje się zwykle przeciwnie. Stąd też to tak częste są zachorzenia po balach.

Taniec świętego Wita zobacz także „Pląsawica.“ Choroba ta polega na mimowolnem poruszaniu całych muskulatur, nad któremi wola straciła panowanie. Rysy twarzy podlegają ciągłemu drganiu, poszczególne członki przybierają ruchy, których nie można powstrzymać, gdyż mięśnie wypowiedziały posłuszeństwo. Choroba ta może mieć powód w nerwowem założeniu, w nagłem przestraszeniu, w wzruszeniach duchowych itd., także ciąża może być jej powodem.

U niewiast występuje ona częściej niż u mężczyzn.

Leczenie. Zależnie od powodów, jakie się na nią składają i ogólnego stanu, zarządza się leczenie. Bardzo skuteczną okazała się szwedzka gimnastyka lecznicza pod okiem lekarza i dostosowana dyeta. Przy napadzie pląsawicy zaleca się wycieranie kości pacierzowej chustą, umaczaną w zimnej wodzie. W innych znowu przypadkach skuteczniejszą jest gorąca kąpiel całkowita. Można zupełne wyleczenie spowodować kilkomiesięczną kuracyą, stosując odpowiednie kąpiele w celu wywołania potów, kąpiele powietrzne dla wzmocnienia systemu nerwowego,

sypiając w szałasach i unikając wszelkich wzruszeń duchowych. Trudniejsze jest wyleczenie z powyższej choroby podczas ciąży.

Tanina zobacz „Kwas garbnikowy."

Tasiemiec osięgnąć może długość kilku metrów, a dostaje się do kiszki ludzkiej przez spożywanie surowego mięsa, w którem znajdowały się wągry (zobacz część I „Odżywianie", „Mięso z chorych zwierząt"). Gotowaniem zostają zniszczone, ale nie sokiem żołądkowym. Dostają się więc razem z niegotowanem mięsem do jelit i rozwijają się tam na długiego tasiemca. W dojrzałym stanie oddziela od siebie pojedyńcze członki, białe i wiśne, a długie na 1 cm. Zawierają one jajka, z których powstają znowu wągry, gdy oddzielone członki połknięte zostaną przez odpowiednie stworzenie.

Z wołowiną i wieprzowiną dostają się do kiszek ludzkich. Stąd wynika, iż jarosze nie mogą go nigdy dostać.

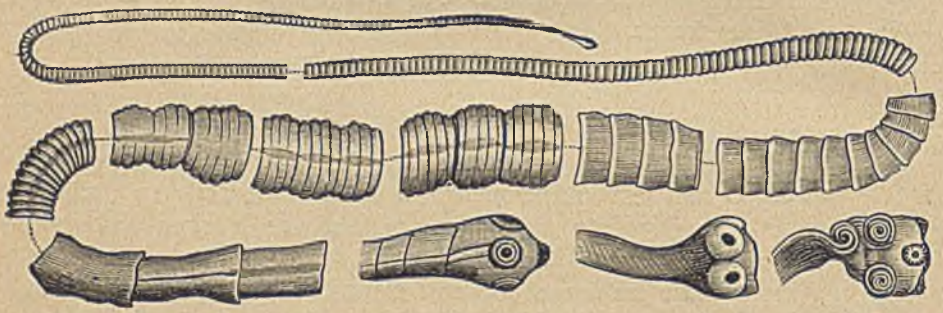


Fig. 327. Tasiemiec ludzki w naturalnej wielkości.
W poprzerywanych miejscach opuszczono większą ilość członków.
Według Leuckarta.

Tasiemiec wywołać może wiele zaburzeń: nieregularny stolec, mdłości, odbijanie się wody, ból głowy, przegłód, drążące boleści brzucha, zły wygląd itd. Niekiedy jednak nie powoduje żadnych objawów, a nierzadko zdarzało się, iż człowiek mieścił w sobie dwa lub trzy tasiemce, a wcale o tem nie wiedział.

L e c z e n i e. Najpierw, nie jeść nigdy surowego mięsa, aby tasiemiec nie mógł powstać! Ale jeżeli ponownie odchodziły cząstki tasiemca, których rzeczywistość winien lekarz poświadczyć, wtedy nie należy zwlekać z zastosowaniem k u r a c y i p r z e c i w t a s i e m c o w e j, aby pasorzyta tego, który u wielu wywołuje także zaburzenia nerwowe, możliwie najprędzej wydalić. Kuracya ta polega na dyecie, trwającej mniejwięcej ośm dni, która prowadzi do celu. Spożywać należy pokarmy surowe, unikając mącznych, tworzących kał, i takich, które tasiemiec „lubi," jak mięso i mleko. Za to podawać mu ciągle nieprzyjemne dla niego, drażniące go i czyniące go chorym. Są to marchew, borówki, pomarańcze, ogórki cebula itd. Powoli zagłodzi się, popuści miejsce do którego się przyssał, i można go potem wydzielić. W wieczór przed wydzieleniem spożyć należy śledzia, który tasiemca bardzo niepokoi, a następnego poranku wypić na-

leży herbaty na rozwolnienie lub oleju rycynusowego, albo też połykając kapsułki z ekstraktem paproci. W kapsułkach nie drażni on z powodu braku smaku. Dwie a najwięcej cztery są zazwyczaj wystarczające. Nie należy ich jednak brać bez nadzoru lekarskiego. Mało osób wytrzyma przez ośm dni tak cienką strawę. Przeto więcej osięgnąć można, przyspieszając sprawę przykładaniem gorącej bańki (zobacz) na brzuch i stosując kąpiele nasiadowe z mięsieniem brzucha. Bez wywołania choroby i wymiotów można pacyenta przy starannej pielęgnacyi uwolnić w czterech dniach od tasiemca. Zaraz z początku potrzebne są małe wlewki opróżniające; później małe wlewki z mleka, aby tasiemca ściągnąć ku dołowi. Przy takiem postępowaniu jest odprowadzanie tasiemca mniej gwałtowne, gdyż przysposobienie było ożywione. Często nawet nie potrzeba wcale kapsułek z ekstraktem paproci, nieco oleju rycynusowego lub herbaty odprowadza tasiemca, gdyż wygłodzony nie jest zdolny do oporu. Stanowczo przestrzegamy przed wszelkiemi brutalnemi kuracyami, usiłującemi w 24 godzinach odprowadzić tasiemca różnorodnymi, silnie działającymi środkami, gdyż występują wtedy gwałtowne, bardzo osłabiające rozwolnienia i mdłości. Pozostawiają one często podrażnienia tem gorsze, im słabszą jest leczona osoba.

Z praktyki: Ciężko chorej na nerki kobiecie, nie mogącej się od dziesięciu lat pozbyć tasiemca, pomogła ostrożna ta metoda w czterech dniach. Odeszły jej cztery tasiemce, z tych trzy z głowami. Przytem nie zachorowała mimo swego groźnego stanu. Ale była też dzień i noc pod nadzorem lekarskim. — Szesnastoletnie dziewczę przechodziło już u 3 lekarzy kuracye na tasiemca, lecz bezskutecznie! Było bardzo nerwowe, kapryśne i skłonne do wymiotów. Bez wywołania tychże uwolniono i to dziewczę w czterech dniach z tasiemca i oddano wielce ucieszonej matce przy najlepszem zdrowiu. Także i ona znajdowała się pod nadzorem lekarza, gdyż stan jej wymagał wiele staranności. — Zwracamy jeszcze uwagę, że odchody należy dokładnie badać, aby znaleźć maleńką głowę, bo gdy się jej nie znajdzie, zachodzi możliwość, iż cienka szyja przerwała się, a braknąca część może następnie dorość u głowy. Wtedy musianoby kuracyę później powtórzyć, skoroby znowu cząstki odchodziły.

Templaryusze (Guttempler) czyli zakon wstrzemięźliwości przybył do nas z Ameryki i obrał sobie za cel ratowanie nałogowych pijaków i zwalczanie zgubnego zwyczaju picia. Zakon zdziałał już i działa dużo dobrego. Odbywa tajne posiedzenia i przypuszcza tak mężczyzn jak kobiety do równouprawnienia. Rozszerza się szybko, w życiu publicznem odczuwamy pośrednio coraz więcej błogie skutki jego szlachetnej działalności. (Zobacz „Wstrzemięźliwość“ i „Napoje“ w rozdziale drugim części I).

Termometr. Fig. 147 i 148 przedstawiają termometr do kąpieli i do mierzenia ciepłoty ciała. Przy używaniu ich należy unikać gwałtownego przejścia z temperatury bardzo gorącej do bardzo zimnej, ponieważ delikatna rurka szklanna zbyt łatwo pęka. Dolny koniec termometru go-

rączkowego jest czopkowato ukształtowany, aby mógł być łatwo wprowadzony do jam ciała, jak do odbytnicy lub pod pachę. Aby otrzymać należytą cyfrę, powinien leżeć tam 5—10 minut. Wypisana na tabeli (fig. 147) cyfra 37 daje normalną ciepłotę zdrowego człowieka. Przy mierzeniu temperatury ciała liczy się podług Celsiusa, który wprowadził podziałkę termometrową na 100 części. Termometr kąpielowy zaś ma dotąd jeszcze podziałkę na 80 części Réaumura. Obecnie starają się wprowadzić jednolity rachunek i liczyć wszystko według Celsiusa. Aby to ułatwić, wprowadziliśmy też tabelę do obliczań, fig. 155, która nam jasno przedstawia stosunek cyfr. Z tego widzimy, że na 8° R. wychodzi 10° C. itd. Przy podawaniu naszych temperatur kąpielowych staraliśmy się wprowadzić nowe mierzenie temperatury według Celsiusa.

Termy. Przez termy rozumie się „naturalne kąpiele:" są to wytryskające z ziemi źródła, które mają o wiele wyższą temperaturę niż nasze zwyczajne wody do picia. Często zawierają też rozpuszczone składniki mineralne. Jeżeli ciepłota ich jest wyższą od ciepłoty naszej krwi, to wówczas działają one bardzo pobudzająco, rozpuszczają i rozmiękczają i dlatego są przy podagrze, stężeniach, przy wypoceniu się bardzo skuteczne. Termy zaś, mające ciepłotę niższą od naszej krwi działają bardziej uspokajająco i dlatego wskazane są przy stanach osłabienia.

Tętno zobacz „Puls."

Tężec. Wskutek skurczowego ściągania się wszystkich mięśni, co może być bardzo bolesne, powstaje znany tężec. Zatrucia, jak np. strychniną, małe zranienia, które częściowo pociągają za sobą wielkie podrażnienie nerwowe, częściowo zaś dozwalają na wtargnięcie do organizmu pewnego bakcyla, który — jak twierdzi medycyna — ma powodować tężec, są przyczynami tego groźnego stanu. Usiłowania, aby coś przełknąć, albo też poruszenia przez inną osobę wzmagają ten stan tężcowy i jeżeli wkrótce nie nastąpi polepszenie, to chory ginie z wyczerpania (z głodu). Tężec występuje też przy hysteryi, ale ma inny zupełnie charakter, niż przy podanym powyżej stanie.

Leczenie. Gorące kąpiele, gorące kompresy na kark i grzbiet, wilgotne, ciepłe owijania, doprowadzanie świeżego powietrza i jak największy spokój mogą obok leczenia istniejącej rany najlepszy sprowadzić skutek. W pierwszym rzędzie naturalnie należy usunąć istniejące w ranie ciała obce. Morfina i chloroform usuwają na pewien czas kurcze, ponieważ sprowadzają porażenie i dają wówczas możność wprowadzenia przez sondę płynnych pokarmów do żołądka.

Tężec karku. Może on być oznaką ciężkiej choroby mózgowej; występuje jednak także przy schorzeniach kości kręgowych i zapaleniach mięśni. Leczenie stosowuje się do przyczyny.

Thure-Brandta mięsienie zobacz „Mięsienie Thure-Brandta."

Tkanka drzewna zobacz „Celuloza."

Tkanki łączące wypełniają niektóre miejsca w naszym organizmie i otaczają organa wewnętrzne. Mnóstwo powyższych tkanek znajduje się w miednicy, między płatami otrzewnej i jest częstem siedliskiem zapaleń i wyziewów z powodu znajdujących się tutaj delikatnych komórek.

Tlenek węgla (Kohlenoxydgas). Gaz ten powstaje przy żarzeniu się węgli i jest tak trujący, że nawet już mała ilość jego o śmierć przyprawić może. Pierwszymi objawami zatrucia jest zawrót i ból głowy, wymioty i senność. Przy ratowaniu najważniejszem naszem zadaniem jest doprowadzenie świeżego powietrza do płuc, następnie nacieranie całego ciała, zimne okłady, ciepła flaszka na nogi, lewatywy i — spokój. Jeżeli zatrucie nie było wielkie, wtedy chory przy takiem postępowaniu powraca po kilku dniach do zdrowia. Przy ciężkich zaburzeniach są wskazane całkowite zawijania.

Tłuszcz. Zobacz rozdział drugi o „Odżywianiu." Obok składników mącznych, cukru i białka, pożywienie nasze powinno zawierać także i tłuszcze. Konieczne składniki do utrzymania ciepłoty własnej są zimą wydatniejsze, aniżeli latem, gdyż przy zimnem powietrzu więcej ciepła z siebie wydając, tłuszcz i tlen zamieniamy na kwas węglowy. Używając go nadmiernie, tłuszcz osadza się na żołądku, a przy wypróżnianiu się sprawia często dolegliwości. Ludzie otyli, przy silnej gorączce, także moczem wydzielają dużo tłuszczu. Gdy go kto posiada za wiele, jest to objaw chorobliwy, gdzie zaś przyczynia się tylko do zaokrąglenia ciała i piękności form, jest to objaw naturalny. A zatem sposób odżywiania się, powodujący otyłość, jest przewrotnym.

Tłuszczak (Lipom). Obrzmienia z tłuszczu są obwisłe, miękkie, czasami i twarde, nie przeszkadzają wiele i nie bolą; dlatego pozwalamy im dalej rosnąć, nie pomagają na to bowiem ani masaż ani okłady. Najlepiej taką narośl wykroić, jakkolwiek pozostaje mała blizna.

Torbiel. Gdy z powodu zatkania się w skórze otworu gruczołka łojowego wydzieliny jego zostaną powstrzymane, a przy powiększaniu rozpadają się tkanki gruczołu, wtedy powstaje napełniona torebka, powstająca z zamiłowaniem na uwłosionej skórze głowy. To są małe torbiele, przeważnie niebolesne. Zdania o przyczynie powstawania ich są podzielone. Na dobrze odżywianej skórze głowy, gdzie to brak zaburzeń w obiegu krwi, z pewnością nie powstają. Operacyjne usunięcie jest najprostszem i najgruntowniejszem postępowaniem. Potem głównem jest zapobieganie, zastosowując mięsienie, oraz letnie kąpiele głowy i ogólne pobudzanie przemiany materyi. U starszych kobiet ze złą przemianą materyi napotykamy je dość często.

Trachoma zobacz „Egipska choroba ócz."

Trawienie. (Zwracamy uwagę na to, co piszemy o trawieniu w części I i następnie na wszystko pod „Odżywianie"). Załączamy tutaj rycinę, która jasno przedstawia drogę, którą przechodzi przyjęty pokarm. Widzimy tam, w jakim związku pozostają: kiszka odchodowa, nerki, pęcherz: w górnej części ujście kanałów oddechowych i przełyku. (Fig. 328).

Tran rybi (Lebertran). Uzyskuje się go z ryb mórz północnych. Odór ma nieprzyjemny, ale jest jednak łatwiej strawny niż inne tłuszcze. Zastosowuje go się wiele w suchotach, zołzach (skrofulozie), w pewnych chorobach skórnych; nie można mu odmówić pewnej wartości odżywczej. Nieprzyjemne są jednak wyziewy chorego, które przechodzą w formie wstrętnego zapachu tranowego na ubrania i łóżko. Osoby wrażliwe i ludzie o słabych żołądkach, nie mogą go naturalnie znieść. Prawdopodobnem jest, iż tłuszcz mleczny, spożywany w podobny sposób, jak tran, działa również dobrze.

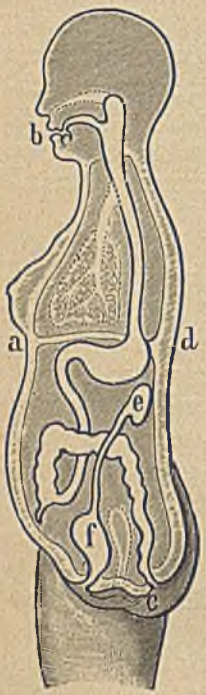


Fig. 328.
Droga, jaką przechodzi przyjęte pożywienie.
a Żołądek. *b* Jama ustna i kanał nosowy. *c* Ujście kiszki odchodowej. *d* Przepona. *e* Nerki. *f* Pęcherz.

Trąd jest straszną chorobą skóry, która trwać może połowę życia. Jest bardzo trudno uleczalny i to tylko przy zupełnej zmianie życia i opuszczeniu ojczyzny, jak twierdzą doświadczeni lekarze. Zdaje się pochodzić z doliny Nilu i trzyma się z zamiłowaniem wybrzeży. Ma być dziedziczny, a więc przenośny z rodziców na dzieci, ale nie zaraźliwy. Chorzy umierają z wycieńczenia, skoro się cały człowiek z wewnątrz i zewnątrz okrył wrzodami i strupami.

L e c z e n i e. Allopatya leczy trąd wypalaniem piekielnym kamieniem i maścią rtęciową, naturalnie bez skutku. Jesteśmy wprawdzie bez własnego doświadczenia, ale przekonani, że polepszenie przemiany materyi i łagodne zastosowania wody i przy trądzie dałyby inne wyniki.

Trądzik, wągry (Finnen). Są to poczwarki czyli larwy tasiemca o którym mowa pod T. O „węgrowatem mięsie“ mówiliśmy już w części I ze wzorem pod fig. 32. O nieczystościach na twarzy, pęcherzykach, wyrzutach, zwanych także „trądami“, pisaliśmy w rozdziale szóstym części I pod tyt. „O pielęgnowaniu urody.“ (Przeczytaj o pielęgnowaniu skóry i twarzy). Przy zatkaniu się gruczołów łojowych, zbyt powolnym stolcu, wybrykach płciowych, bezsenności, także po używaniu jodyny i bromu występują krostki i pryszcze na twarzy, grzbiecie i piersiach.

Trądzik różowaty (Acne rosacea). Tak nazywamy trwałe rozszerzenie naczyń krwionośnych na nosie, które także czasem może rozciągać się na policzki i posiada zabarwienie sino-czerwone. Po największej części powstaje ono przez nawykowe używanie wódki, a więc znajdujemy je zwykle u starych pijaków (zobacz tablicę 6); podobnie jednak może też tak samo wyglądać nos, pokryty krostami, lub zmarznięty na mrozie. Nie należy więc zaraz posądzać człowieka takiego o pijaństwo. Usunięcie głównej przyczyny, masaż, kąpiele odwodzące, zimne okłady, tylko letnie

kąpiele twarzy, zmieszane czasem z środkami ściągającymi, zmniejszają znacznie tę wstrętną dolegliwość.

Trucizna. Oprócz trucizn spożywanych okolicznościowo w pokarmach i lekarstwach są jeszcze inne o wiele niebezpieczniejsze, gdyż powstają w nas samych bez naszej wiedzy. Są to samotrutki, tworzące się przy niedokładnej lub chorobliwej przemianie materyi, dalej wytwory, powstałe wskutek przemiany materyi przeróżnych bakteryi. Wszystko to wywołuje nie tylko gorączkę, lecz także gwałtowne choroby. Zadaniem hygieny jest przeszkodzić tworzeniu się jednych i drugich. (Zobacz „Pielęgnowanie zdrowia"). Poza tem odróżniamy trucizny roślinne, mineralne i zwierzęce jak arszenik, fosfor, strychninę, opium itd. Istotnej natury samotrutek nie znamy jeszcze dokładnie.

Trucizna rybia (Jad rybi). Ryby są w niektórych okolicach bardzo tanim środkiem spożywczym; gdy są świeże, a w rzece nie było żadnych trujących odpadków, są pożywne i zdrowe. Atoli przy zasoleniu i dłuższem przechowywaniu spostrzeżono w nich pewien rodzaj trucizny, która powodowała silne niedomagania i była nawet przyczyną śmierci. Dlatego przy zakupnie ryb trzeba być bardzo ostrożnym; trzeba rybę ze wszystkich stron dobrze obwąchać i oglądnąwszy kolor jej wnętrzności, nie kupować podejrzanego towaru. Niestety zawodzimy się często na naszem powonieniu; nasz nos jest nieraz niezdolny do osądzenia dobrych potraw. Róbmy więc systematyczne ćwiczenia, przez wciąganie w siebie świeżego powietrza żywiczego w lesie, i starajmy się sprawdzić różnicę powietrza w pokojach mieszkalnych, sypialnych, w kuchni a sklepach. Otóż dużo wtenczas odkryjemy. Występują po spożyciu ryby nudności, wtenczas starajmy się przez włożenie palca do gardła, przez picie gorącej wody, a gdy to nie pomaga, przez użycie olejku rącznikowego (rycynusu) spowodować wymioty; zróbmy wlewkę, a po wypróżnieniu wypijmy kilka łyków (u osób silnych całą filiżankę) energicznie działającego „szperacza" (Wühlhuber). Nie powinniśmy dopuścić do trawienia spożytej ryby i dlatego żołądek i jelita trzeba wypróżnić; potem do łóżka z otuleniem tułowia. Ryby łuskowe z liściastem mięsem są lżej strawne, aniżeli ryby ze skórą ślizką; ryby gotowane są także zdrowsze od smażonych. Młode rybki odgotowane nadają się także dla uzdrowieńców czyli rekonwalescentów.

Trucizny mięsa zepsutego. Mięso jest tkanką mięśni rozmaitych zwierząt i stosownie do sposobu życia tychże okazuje rozmaite odmiany. Odpowiednio do swej twardości lub kruchości jest mięso lekko lub ciężko strawnem, wprost trującem zaś, gdy pochodzi z niezdrowych zwierząt albo też gdy zaczyna gnić. Bywały częste wypadki otrucia kuropatwami, kwiczołami, bażantami, rybą, kiszką itd. dlatego, że powstała w nich pewna zabijająca nieraz trucizna wskutek pożywienia tychże zwierząt lub wskutek ich osobliwego przyrządzenia. Trzeba więc być bardzo ostrożnym w wyborze nieżywych zwierząt do jedzenia. Surowe mięso jest

dlatego niebezpiecznem, gdyż zawiera czasem trychiny lub wągry, które są zupełnie nieszkodliwe przy dłuższem gotowaniu.

Tryper zobacz „Rzeżączka.“

Trzebienie zobacz „Kastracya.“

Tucząca kuracya. Przy pewnych cierpieniach nerwowych i stanach osłabienia zastosowuje nowsza medycyna kuracyę tuczną, aby stworzyć naturalne kształty ciała i nerwom powrócić utracony tłuszcz. W tym celu każe się choremu nie opuszczać łóżka, daje mu się pożywienia tyle, ile tylko można (co 2 godziny!) i masuje się go, aby wprawiać w ruch krew i limfę. Bezwątpienia stan niektórych chorych poprawia się przez dłuższe leżenie w łóżku, lub przez zwiększenie wagi ciała; wiele osób jednak nie może znieść tej kuracyi; nieznośne dolegliwości w trawieniu, zwiększające się zaburzenia duchowe, zmuszają je do zaniedbania jej. Tylko więc pewne przypadki nadają się bez szkody do tej kuracyi tucznej. Dlatego należy być przy tem ostrożnym!

Twory odbytowe. Najczęstsze są w ę z ł y k i s z k o w e, hemoroidy, pochodzące z rozszerzonych żył (zobacz to), napełnionych krwią. Mogą one z odbytu zrobić bardzo bolesne miejsce i utrudniać niezmiernie stolec. Opróżnione, a więc gdy nie zawierają uzbieranej krwi, zwieszają się jako obwisłe woreczki skórne, nie zawadzające wcale. Napełnione, stają się twarde, a gdy ulegną zapaleniu, bardzo bolesne. Kto przy stolcu uczuwa kłucie w odbycie, a przy siedzeniu boleści, niechaj da się lekarzowi zbadać, aby sprawdzić, o co się właściwie rozchodzi. Podczas ciąży i połogu występują u wielu owe węzły żyłowe w odbycie. Także b r o d a w k i mogą powstać w okolicy podbrzusza. Są one małoznaczne, dopóki nie ulegną zapaleniu.

Gorsze są te twory, które powstają z zakażenia płciowego. Piszemy o nich mało, bo niema celu straszyć kobiety podobnemi wybujałościami, których poznanie i leczenie możliwe jest tylko lekarzowi. Każdego rodzaju jątrzenia lub upławu, boleści i opuchnięcia nie trzeba lekkomyślnie pomijać. Zachodzić mogą najróżnorodniejsze przyczyny, a każde zaniedbanie może zło powiększyć. Np. może jaki wrzodzień w okolicy odbytowej wywołać gwałtowne objawy, a mimo to być zupełnie niewinny. Natychmiast winno się zrobić wilgotno-ciepłe okłady, unikać bolesnych poruszeń. użyć wedle potrzeby wlewkę o 34° C. i przywołać lekarza.

Tworzenie się kwasów czyli kwasota żołądka. Wiele ludzi cierpi na chorobliwe tworzenie się kwasów w żołądku, częściowo wskutek złego pożywienia, częściowo zaś wskutek chorobliwych zmian w błonie śluzowej żołądka, które powodują palenie, znane pod nazwą z g a g i. Przytem występują też kwaśne odbijania i nieprzyjemne uczucia.

L e c z e n i e. Polega ono głównie na usunięciu przyczyny i na systematycznem wzmacnianiu organów trawiennych. Unikać należy potraw tłustych, słodkich i kwaśnych, tak samo piwa i słodkich limonad; wskazane zaś są chude mięso, dobry chleb razowy (bez masła!), duszone jarzyny, płody ziarniste (tylko nie owoce!) i lekkie potrawy mączne. Bar-

OBJAŚNIENIA

do tablicy 20

Tablica 20

Obwisłość piersi (sutków) jest zjawiskiem, które dzisiaj, niestety, spotykamy tak u młodych, jak i u starszych kobiet, u chudych, jak i u otyłych. Przyczyną tego są zaburzenia w odżywianiu, działanie sznurówek, niedostateczny rozwój gruczołu mlecznego i zły rozwój mięśni. Jak już na innem miejscu podnieśliśmy, środkiem naszym pomocnym, który sprowadza znaczne polepszenie, są ćwiczenia gimnastyczne, polewania piersi zimną wodą i masaż, w przypuszczeniu naturalnie, że wszystkie dalsze postępy nie będą niweczone wadliwem ubieraniem się, niepotrzebnem podpieraniem piersi, uciskiem i zbyt wielkiem ciepłem. Przepuszczalne i lekko leżące szelki są pierwszym czynem, który prowadzi do polepszenia stanu. Pojedyńczy masaż, który każda kobieta sama może wykonać 20—40 razy dziennie, jest przedstawiony na obok stojącej tablicy. Naciera się odsłoniętą pierś od zewnątrz z dołu do wewnątrz ku górze, przyczem wykonywa się palcem wielkim, wskazującym i średnim ucisk, którego natężenie powinno wzrastać z objętością i ciężkością piersi. Przytem należy stać z uwypukloną naprzód piersią i wyprostowanym kręgosłupem. Pierś przez to zostaje znacznie podniesiona, a jej odżywienie wzmożone. Rozumie się, że najlepiej jest masaż ten wykonywać tylko na nagiem ciele. (Fig. 3 i 4 są omówione na tablicy 7).

1. (na prawo u góry) 2. (na lewo u góry) chwyty w celu mięsienia piersi.
3. (na prawo u dołu) boczne schylanie się według „systemu Müllera.“
4. (na lewo u dołu) najsilniejsze wdechanie według „systemu Müllera.“

dzo też dobrze działają napary mięty pieprzowej lub gorzka nalewka centuryi. Główną rzeczą jednak jest ogólna pielęgnacya skóry, ciepłe kąpiele tułowia, masaż żołądka, praca w ogrodzie, chodzenie po górach, aż do lekkiego spocenia się, ponieważ często główną podstawą tego są zaburzenia nerwowe. Również dobrze działa przykładanie ogrzewadła brzusznego na żołądek codziennie przez godzinę.

Tyfus zobacz „Durzyca."

Tyfus plamisty. Jest to choroba zaraźliwa, która powstaje wskutek zepsutego pożywienia, wydzielin stolca lub cuchnących izb, pościeli, odzieży itp. Objawia się zwykle przez gwałtowną gorączkę, utratę przytomności i majaczenie, wymioty, rozwolnienie, kaszel i wysypkę, podobną do ordy. Zaraźliwa ta choroba bywa bardzo często śmiertelną pomimo środków lekarskich. (Zobacz „Gorączka" i „Durzyca").

Tytoń. Roślinę tę zażywa się, gryzie i pali, a zawiera ona pewien narkotyczny składnik i rośnie tylko w cieplejszych krajach. Roślina ta dostała się z Ameryki dopiero w XV stuleciu do Europy, gdzie z początku zwalczaną była jako roślina trująca.

U

Ubezwładnienie czyli sparaliżowanie dziecka może się stać powodem późniejszego kalectwa. Po największej części występuje po chorobach zakaźnych, jak szkarlatyna, lub po zapaleniu mózgu, ubezwładnienie mięśni dolnych kończyn. Takie sparaliżowanie może także prowadzić do wytworzenia się stopy szpotawej (Pes varus, Klumpfuss). Całe grupy mięśni nie rozwijają się więcej. Jedną nogę wlecze się za sobą, albo nawet ta wcale nie jest użyteczną. Znaczną pomoc w tym wypadku osięga się masażem, gimnastyką, natryskami, zastosowaniem aparatów ortopedycznych. Choroba ta występuje też po samoistnem zapaleniu rdzenia kręgowego.

Ubezwładnienie pęcherza. Istnienie raka w dolnych organach miednicowych, nabrzmienia w okolicy pęcherza lub zwyczaj przetrzymywania dłuższy czas moczu, albo wreszcie cierpienia mlecza pacierzowego sprowadzić mogą bezwładność pęcherza. Wtenczas pęcherz mimowolnie nie wypróżnia się, lecz z powodu przepełnienia wydyma, a ciśnienie jego sprawia wielkie boleści. Jeśli atoli ubezwładniony jest tylko muskuł zaciskający, wtenczas mocz kroplami mimowolnie odpływa.

Dziewczęta i młode panny ze względów przyzwoitości często pół dnia i dłużej przetrzymują mocz; przepełnienie pęcherza sprawia ból, a ciśnienie jego na macicę może przechylić tę ostatnią w tył. W razie osłabienia może stać się powodem powstającego zwolna zagięcia i przełożenia się macicy. Nie należy nigdy przetrzymywać moczu tak długo, by ono cierpienie powodowało, a jeżeli kto cierpi na słabość pęcherza, niech lepiej, podczas wycieczek itp. nie używa napojów, jak herbaty, piwa i kawy;

dbając o odpuszczenie moczu w odpowiedniej chwili. Kto zresztą nie używa napoi alkoholowych, ten z pewnością uniknie tych nieprzyjemnych następstw.

Obserwujmy tylko życie w lokalach publicznych, a wnet przekonamy się, że „picie“ jest tylko zbytecznem nadwerężaniem żołądka, nerek i pęcherza. Znajdujące się tuż przy lokalach restauracyjnych ustępy znane są z wydobywających się z nich cuchnących wyziewów, a nieustannie zwiedzane przez biesiadujących gości. I tak dużo grosza, ciężko nieraz zapracowanego, idzie do kieszeni gospodarzy, aby mogli przepełniać

Fig. 329. Rozwieranie kolan.

beczki i kanały. Rzeczą każdego rozsądnego człowieka jest unikanie i zwalczanie podobnych „przyjemności.“

Leczenie. Przejściowa bezwładność pęcherza zostaje uleczoną chłodnymi okładami, również nadwerężania tegoż, powstałe „przetrzymywaniem.“ Spokój i nieprzeszkadzane wypróżnianie prowadzą do normalnego stanu. Moczociągu należy rzadko używać i tylko w razie przepisu lekarskiego. Stosowanie ciepła korzystniej działa od ostatniego.

W przypadkach ciężkich używa się natrysków zmiennych np. 40° i 15° C., na dno miednicy i okolice pęcherza; dalej, stosować mięsienie wstrząsające i gładzone, plec i brzucha, pewne ćwiczenia gimnastyczne, które w ruch wprawiają muskuły miednicy i brzucha, rozwieranie kolan z przeciwdziałaniem, wznoszenie miednicy itd. Skutecznem zwłaszcza jest rozwieranie kolan, do wykonywania którego potrzeba wprawnej ręki. (Zobacz fig. 329).

Moczociąg jest to rurka metalowa w jednym końcu zagięta, jak przedstawia fig. 330; wprowadza się ją do pęcherza i przy przechylaniu zewnętrznego jej końca upływa mocz i następuje ulga. Przez używanie niezupełnie czystej rurki, zwłaszcza u położnicy, nastąpić może zapalenie się pęcherza i cewki moczowej. Stosowanie moczociągu u mężczyzny połączone jest z większemi trudnościami niż u kobiety, gdyż ostatnia posiada znacznie krótszą cewkę moczową..

Uduszenie (Zaczadzenie). Nagłe zatamowanie się oddechu przez zewnętrzne ciśnienie i wewnętrzne zatkanie się, powoduje śmierć przez uduszenie; tlen bowiem do organizmu nie zostaje dopuszczony, a gromadzący się kwas węglowy nie ma odpływu; także wciąganie w siebie trujących gazów przyczynia się do uduszenia.

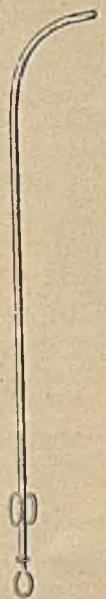


Fig. 330. Moczociąg (kateter).

Oznakami są: sino-czerwony wygląd, rozwarte źrenice, zanikanie tętna (pulsu), a także kurcze. Czemprędzej starać się o dopływ świeżego powietrza oraz obnażenie górnej części ciała; gdy jest jeszcze nadzieja ratunku, starannie wykonać opukanie całego ciała, szczególnie w okolicy serca i zimne natryski na grzbiet, co często przywraca oddech. Przedewszystkiem usunąć trzeba, jeśli się coś dostało do gardła i krtani. Można się od tego uwolnić przez pochyloną pierś, i spuszczoną głowę, uderzając przytem dość silnie w kark i grzbiet.

Gdyby w ten sposób obce ciało nie dało się usunąć, trzeba zawołać lekarza, aby ten usunął niebezpieczeństwo zapomocą zwierciadełka i szczypczyków; a w razie potrzeby podjął nawet operacyę.

Ukąszenie. Zależnie od budowy zębów stworzenia, które ukąszenie spowodowało, powstałe rany są głębokie lub miałkie. Jeżeli w ranę zaszczepionym został jad jak np. przy ukąszeniu przez żmiję jadowitą, skutki tegoż są oczywiście odmienne. W takim przypadku należy przedewszystkiem wyssać ranę, stosować parówki, aby przywrócić tkanki do życia t. zn. wzmocnić obieg krwi.

W przypadku zwyczajnego ukąszenia należy ranę wymyć w ciepłej wodzie z możliwego brudu; następnie czyni się chłodny okład i ciepło się owija. Po kilku godzinach cierpienie ustępuje. U osób nerwowych występują także silne kłucia; wskazanem jest użyć w takim razie łaźni o ciepłocie 35—28° C., trwającej 15 minut, co działa uspokajająco.

Ukąszenie przez pszczołę. Wiadomo, że pszczoła, gdy ukąsi, pozostawia w dotkniętem ciele żądło z zawartością trucizny. Po krótkiem spuchnieniu i zaczerwienieniu dotkniętego miejsca unika się zwykle dalszych następstw, jeśli żądło zdoła się usunąć. Zdarzają się jednak wypadki, że osoby dotknięte podlegają ciężkim cierpieniom, gorączce, a nawet omdleniu. Nie wszyscy zresztą posiadają w równym stopniu odporność względem ukąszeń pszczoły.

Sposób leczenia. Znajdujące się w ciele żądło usuwa się palcami lub pincetą (fig. 331), którą każda matka na podobne przypadki winna mieć w domu. Następnie wymywa się ranę ciepłą wodą i przy większych cierpieniach stosuje się kilka kropli olejku migdałowego. Wilgotny, ciepły okład działa również błogo. Przy długo trwającem nabrzmieniu staje się koniecznem użycie parówki całkowitej, aby wywołać silne poty.

Ułomność. Wszystko, co odstępuje od normalnych kształtów i jest wrodzone, zalicza się do ułomności; są to więc skutki zaburzeń, na jakie narażony był płód w łonie matki. Rozróżniamy podwójne i pojedyńcze ułomności; pierwsze powstają wtedy, gdy dwa płody się rozwijają i obydwa się zrastają; ostatnie zaś, gdy rozchodzi się tylko o jeden płód, który wskutek ucisku jakiegoś, lub wpływów nerwowych w rozwoju swym został tamowany. Do tych zaliczają się wargi zajęcze, wilcze gardła (rozszczepione wargi lub podniebienie), zbyt wiele palców, zrośnięcie się palców między sobą, bryłowate nogi, zniekształcone części rodne itp. Zdolnym do życia płodom można w pierwszym roku życia usunąć po części, przez zabiegi operacyjne, te ułomności tak, że zaledwie ślady tylko pozostać mogą. Niezdolnym do życia zaś można chyba życzyć tylko rychłej śmierci.

Fig. 331
Pinceta.

Upicie się zobacz „Podchmielenie."

Upławy. Płynne wydzieliny z jakiejkolwiek jamy ciała lub przewodu odprowadzającego (macica, ucho, nos, cewka moczowa), które powstały skutkiem chorobliwych zmian, zowiemy „upławami." Przy nieżycie uszu jest ropny upław znanym objawem, tak jak przy nieżycie macicy śluzowy upław z pochwy itd. Zapalenia części wewnętrznych, nadmierna czynność i podrażnienie pewnych gruczołów są przyczyną. Upław może być żrący i wypalać wszelkie miejsca skóry, jakie dosięgnie. Może być także ropiasty, krwisty lub wodnity, odpowiednio do powodującej go przyczyny. Jeśli poprzedzały wystąpienie jego boleści, gorączka i napięcie, przynosi ulgę. Zato powoduje zwątlenie części wewnętrznych i nieprzyjemne objawy poboczne, gdy jest przewlekły, t. zn. trwa zbyt długo.

Leczenie. Zwalczać przyczynę, zapalenie błon śluzowych lub macicy, wrzody wewnętrzne itd., a starać się o to, aby chorobliwa wydzielina nie zbierała się, tylko ciągle zostawała wydzielaną, żeby nie podrażniała zdrowych części. „Okaleczenie" tak wielu kobiet przy chronicznych „upławach" skutkiem zastarzałego nieżytu macicznego powstaje działaniem chorobliwych wydzielin na zdrowe części skóry. Częste płukania wodą i zmieniane wkładki podchwytujące wydzieliny, natłuszczanie, a przedewszystkiem wpłynięcie na przemianę materyi są pierwszym warunkiem. Do płukań brać należy tylko letnią wodę, aby nie drażnić zimnem, a na wkładki mokre zwitki lub gazy opatrunkowej, albo też miękkie stare płatki bawełniane. Tak starannem pielęgnowaniem zapobieżemy wielu

„przetarciom“ i zanieczyszczeniu bielizny. Ale bez opieki lekarskiej nie obędzie się przytem.

Odżywianie wywiera przy wszelkich rodzajach upławów znaczny wpływ.

Upławy, cieczenie z ucha, ślinienie itp. chorobliwe objawy i wydzieliny są mniej lub więcej płynne lub spoiste i rozmaitej barwy. Powodem tych wydzielin jest choroba błon śluzowych i ich gruczołków, zawartością zaś komórki ropne i płyn tkankowaty. Mówiąc o „Nieżycie macicznym“ opisaliśmy „białe upławy“, które tak wielką odgrywają rolę niestety u dzisiejszych niewiast.

Upławy białe zobacz „Białe upławy.“

Uraemia zobacz „Mocznica.“

Urojenie (Idée fixe). Przewrotny sposób zapatrywań naszych na świat, wytwarza w nas stan chorobliwy i gdy on przez wpływy naszego otoczenia nie da się ostatecznie unormować i gdy rozum naszej wyobraźni opanować nie zdolen, tak że cała myśl nasza i czyny od jej wpływu zależą; wtenczas są to „idee szalone“ lub główne symptomata, poprzedzające zazwyczaj pomieszanie zmysłów. Szczególniej u ludzi nerwowych zdarza się dość często, iż opanowuje ich niezdrowa wyobraźnia, chociaż to nie zgadza się z ich własnym rozumem. Kobieta np. odczuwająca nudności i niezadowolenie z siebie, imaginuje sobie z powodu krótkiego oddechu i „suchotniczego“ wyglądu, że jest chora na gruźlicę; nie pomogą na to nic perswazye osób najbliższych, ani badania lekarskie; mówiąc wciąż o blizkiej śmierci, przechodzi takie „urojenie“ o suchotach w udręczenie a nawet w melancholię. I na tem tle, ta „chorobliwa wyobraźnia“ rozwija coraz dalej w zarodku będącą chorobę umysłową.

L e c z e n i e. Trzeba natychmiast rozpocząć kuracyę! Także i choroby umysłowe mają swe przyczyny tylko w głęboko sięgających przeszkodach w przemianie materyi; gdy się na nich dość wcześnie poznamy, zdołamy je usunąć przez energiczną przewagę duchową (stanowcze zapanowanie nad samym sobą); dalej rozrywki, chodzenie po górach, zajęcia ogrodowe, podróże, mierna dyeta, uspokajające lub drażniące kąpiele itd. usuwają przygnębiający ten stan często w kilku tygodniach i chory przychodzi w zupełności do siebie.

Urojeń mania zobacz „Mania urojeń.“

Urticaria zobacz „Pokrzywka.“

Uryna zobacz „Mocz.“

Uryny podszukanie zobacz „Podszukanie uryny.“

Uszu choroby zobacz „Choroby uszu.“

Uśmierzanie bólów. Czy są jeszcze inne środki, uśmierzające bóle, prócz morfiny, chloralu itp.? Naturalnie, że są i to takie, które mają tę dobrą stronę, iż nie szkodzą wcale organizmowi. Są nimi ciepłe lub zimne okłady, ciepłe kąpiele całkowite, zimne polewania, masaże, parowe lub wilgotno-ciepłe zawijania, przykładanie rąk (tak zw. magnetyzm życiowy), wyciągi roślinne, jak rumiankowe, kozłkowe itp. Stosowanie

ich powinno być znane w każdym domu, aby przy danej sposobności natychmiast można było udzielić pomocy. W tym celu nie powinno w domu brakować ani wanny kąpielowej, ani flaszki brzusznej, ani zawoju, a każda matka powinna być wyćwiczona w niesieniu pomocy. (Zobacz obrazek na kartonie tytułowym części II).

Utonięcie. Śmierć przez utopienie jest także pewnym rodzajem uduszenia, gdyż oddech nagle i gwałtownie się przerywa; gdy jednak przez nagłe spadnięcie lub pod wpływem temperatury powstało pęknięcie naczyń krwionośnych w mózgu, wtenczas śmierć jeszcze prędzej następuje. Skóra topielców jest zawsze blada i chłodna; można im często życie przywrócić, jeśli w jamie mózgowej nie nastąpiło rozlanie się krwi. W tym celu trzeba najprzód przeczyścić nos i usta i przekonać się, czy gardło nie jest zatkane. Opuszcza się więc górną część ciała niżej, aby nagromadzona woda mogła się wydostać. Następnie trzeba zastosować sztuczne oddychanie, nieszczęśliwego nacierać i okładać równocześnie rozgrzanemi kamionkami. Szczotkowanie podeszw, ciepłe wlewki, masaż około serca, gorąca kąpiel, osięgają często swój cel, ale wymaga to wszystko dużo pracy i cierpliwości.

Fig. 332.
Pływaczka z deseczką z drzewa korkowego.

Gdy się wpadnie do głębokiej wody, trzeba powstrzymać oddech i przybrać postawę pływającą; często wyrzuca woda ciało do góry i jeśli strach nas nie ubezwładnił, jesteśmy w możności pływania i możemy się sami wyratować. Najgorzej z tymi, co pływać nie umieją! Dlatego przyzwyczajajmy młodzież zawczasu do żywiołu wodnego, uczmy ją pływać i wiosłować. Fig. 332 daje nam obraz pływaczki z deseczką korkową na grzbiecie, płynącą w górę z wyciągniętymi członkami.

Uwiąd. Rozumiemy przez to zazwyczaj suchoty, które szybko powodują zwiędnięcie sił dotkniętego niemi człowieka. (Zobacz „Chudnięcie").

W

Wanny kąpielowe. Naczynia z blachy, drzewa, porcelany lub t. p., służące tylko do kąpania, zowiemy „wannami." Kształt ich jest rozmaity, odpowiednio do części ciała, której mają służyć. Omawiamy tu najważniejsze dla objaśnienia gospodyń, które często nie wiedzą, jaką mają kupić.

Najpraktyczniejsze dla każdego gospodarstwa domowego, w którem się dzieci znajdują, są wanny do kąpieli tułowia, gdyż dozwalają

wykonywać tak nasiadówki, jak kąpiele tułowia i półkąpiele, a przytem wszelkie polewania.

Fig. 206, 207 i 210 przedstawiają nam kąpiel tułowia, półkąpiel małych osób w wannie dla kąpieli tułowiowych i polewanie kolan w tejże samej wannie. Można ją wszędzie zanieść, gdzie właśnie jest potrzebną, a nawet przed łóżko chorego, co szczególnie zimą jest bardzo korzystne, gdy podczas kąpieli przebywać trzeba w pobliżu pieca. Oprócz tego można wanienkę do kąpieli tułowia o wiele łatwiej przechowywać od wielkiej wanny do kąpieli całkowitych przedstawionej na fig. 209.

Do nasiadówek używa się o wiele mniejszych wanienek nasiadowych, do kąpieli całkowitych i połowicznych wielkiej wanny, a do kąpieli nóg kubełka, jak to wszystko przedstawiają nasze ryciny w artykule „Kąpiele.“ Także do półkąpieli polecamy lekką wa-

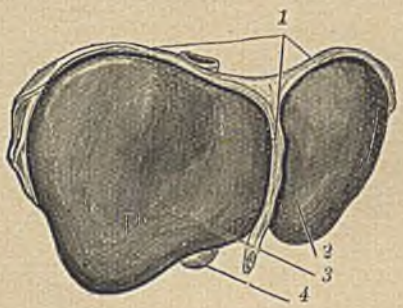


Fig. 333.
Wątroba (wygląd z przodu).
1) Więzadło ścięgniste. *2*) Lewy, *3*) Prawy zraz wątroby. *4*) Pęcherzyk żółciowy.

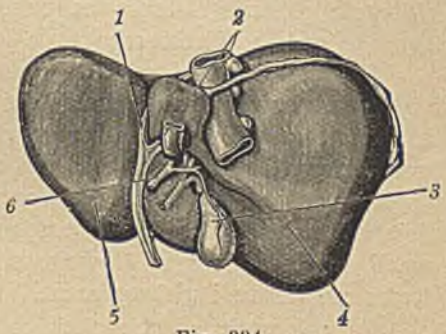


Fig. 334.
Wątroba (wygląd z tyłu).
1) Więzadło ścięgniste. *2*) Żyły. *3*) Pęcherzyk żółciowy. 4) Prawy, *5*) Lewy zraz wątroby. *6*) Tętnica.

nienkę blaszaną, którą bez mozołu przenosić można, gdyż łazienki z wielką wanną kąpielową w mniejszych gospodarstwach domowych wcale niema, a w wypadkach choroby powstają jeszcze mimo to trudności. Chorych trzeba bowiem wsadzić do kąpieli wprost z łóżka, a wędrówka z nimi przez kilka pokoi o różnej ciepłocie jest często niemożliwą. Córkom należy przeto dołączyć do wyprawy przedewszystkiem piękną wanienkę do kąpieli tułowia z wszelkimi przyborami: termometrem, płachtą kąpielową itp., aby zaopatrzyć je na wszelkie wypadki.

Gdy wanny metalowe zostaną po każdem użyciu dobrze wysuszone, utrzymają się długo w dobrym stanie. Jeśli jednak częściej dostają się do nich mydliny, trzeba ją także przeczyszczać kwasem solnym. Przy codziennem używaniu staje się to koniecznem mniejwięcej co 14 dni.

Warga zajęcza zobacz „Zajęcza warga.“

Waselina. Tłuszcz ten bywa wyrabiany z pozostałości naftowych (oleju skalnego) i znajduje częste zastosowanie w leczeniu. Waselina jest wiele stalszym, twardszym tłuszczem niż inne, nadaje się więc do-

skonale do utworzenia ochronnej powłoki. Zatyka jednakże pory skórne, czasami więc zniewoleni jesteśmy użyć lepiej oleju lub maści zmiękczającej (kremu).

Wąglik zobacz „Karbunkuł."

Wągry zobacz „Trądzik."

Wątroba. (Zobacz fig. 333 i 334). Jest to wielki gruczoł, leżący po prawej stronie ciała ludzkiego. Przewody żółciowe i delikatna siatka naczyń krwionośnych oplata wszystkie zraziki, w których wytwarza się żółć. Żółć zbiera się w woreczku żółciowym, skąd wlewa się do jelita cienkiego; potrzebną jest ona bowiem koniecznie do dalszego trawienia zawartości jelit.

Wcieranie. Za starej medycyny urzędowej było ono więcej w użyciu, aniżeli dzisiaj. Czegóż to dawniej do ciała nie wcierano w tem mniemaniu, iż kiedyś nastąpi nadspodziewany skutek. Obecnie ograniczamy wcieranie głównie na spirytus kamforowy, maść rtęciową i środki, gubiące świerzb (świerzbiączkę).

Wpływ działania na skórę przez wcieranie jest bardzo ograniczony i tylko wytwarzanie się gorąca i podrażnienie nerwów jest upragnionym skutkiem tego wcierania zapomocą podniecających środków, jak spirytusu kamforowego i rozmaitych essencyi ziołowych. Przez wcierania te naczynia krwionośne się coraz więcej zapełniają i ciało coraz więcej czerwienieje, osięga więc już powyżej wspomniany skutek. Wcierania zaś różnych metali, trucizn, jak rtęci (żywego srebra) itp. są dla każdego organizmu bardzo szkodliwe i niebezpieczne.

Przy łamaniu po kościach, bolach reumatycznych, silne wcieranie essencyi ziołowych, np. „essencyi brunatnej" Reglina (Stuttgart) działa bardzo uśmierzająco, jednakże skutek trwalszy osięga się przez gorące otulenia i poty.

Wegetaryanizm zobacz „Jarstwo."

Welon, zasłona. Noszenie welonów jest bardzo rozpowszechnione wśród świata kobiecego i to białe welony na wiosnę, a ciemne lub czarne w jesieni. A ponieważ one osłaniają rysy twarzy, a pozwalają występywać dobrym barwom, albo świecącym oczom, przeto działają upiększająco. Powstrzymują też nieco oddech, a tak samo i promieniowanie ciepła; w zimie jednak zatrzymuje się w delikatnej tkaninie welonu wydechana para, która zazwyczaj zamarza i wówczas w nieprzyjemny sposób przylega do warg i policzków, co może prowadzić do miejscowego zaczerwienienia twarzy. Czerwone końce nosów są następstwem zbyt częstego noszenia welonów. Młodociane postacie, owinięte falującym welonem mają pewny powab. Podwiązywanie jednak małych tiulowych płatków nie ma sensu, ponieważ często robi wrażenie kokieteryjne i jest tylko wtedy usprawiedliwione, jeżeli chodzi o zakrycie wad na twarzy, albo jeśli chce się uchronić od oddychania pyłem, sadzą itp. Podczas gorącego lata, jako też i podczas srogiej zimy noszenie welonów jest również nieprzyjemne, jak i bezsensowe. Dodać jeszcze należy, że wzorzysty tiul jest bardzo szkodliwy dla słabych oczu.

Wesołość, radość (jako środek leczniczy). Zmartwienie sprowadza często chorobę, przestrach może spowodować śmierć, radość zaś może uzdrowić, wyleczyć. Płeć żeńska nie odznacza się bynajmniej energią a płacz i narzekanie uważa się jako charakterystyczną oznakę niewiast; zdaje się nam więc koniecznem, zwrócić uwagę na pielęgnowanie zdrowej uczuciowości u kobiet. Chociaż smutek i troska przygnębia, nie trzeba się zrażać, nie trzeba być dlatego „zgryźliwą." Zgryźliwość, zły humor bywa tylko oznaką braku woli, słabego ciała i ducha. Bywają kobiety, którym lamentowanie, płacz i narzekanie stało się drugą naturą. Kobiety takie myślą, że swym bólem i nieszczęściem wzbudzą zainteresowanie, spółczucie. Jest to niegodnem, dziecinnem, chorobliwem! Trzebaby taką kobietę „płaczkę, beksę" zbadać, a znalazłoby się pewnie jakie ukryte cierpienie wątroby, macicy, żołądka, nerwów — to czyni kobietę zgryźliwą i rzuca cień smutku na całe jej życie. Mówi się przecież, że ten lub ów, ta lub owa „lubuje" się w swym bólu, cierpieniu, nieszczęściu. Trzeba się starać usunąć je, zwalczyć; w razie jakiego chronicznego cierpienia należy się starać je wyleczyć, a nie oddawać się smutkowi, bólowi. Gimnastyka oddechowa, wspinanie się po górach, regularne, dobre trawienie, sprowadzają nieraz cudowną zmianę w usposobieniu. Mądra pielęgnarka ma zawsze wesołe powiastki, ryciny, anekdoty w zapasie i przez śmiech serdeczny osięgnie polepszenie. Gdy dusza cierpi bardzo, łamie się od bólu, lub też w chorobliwem rozdrażnieniu, trzeba się starać o odmianę uczuć chorego, spełniając o ile możności jego upragnione życzenia. Nieraz przyjazd ukochanej, zdala żyjącej osoby uzdrawia chorą. R a d o ś ć jest najlepszym środkiem uzdrawiającym, śmiech szczery, serdeczny niczem nie dającem się zastąpić l e k a r s t w e m.

Wędlinowy jad zobacz „Jad wędlinowy."

Wiatry, wydzielanie gazu. Jeśli w kiszce nagromadzone pokarmy ulegną rozkładowi, wtenczas rozwijają się gazy wypełniające przewód i powodujące żganie. Osoby nerwowe, chore na kiszkę i takie, które podczas pracy zmuszone są wiele siedzieć, najczęściej cierpią na gnuśność przewodu, wskutek czego następuje zatkanie się tegoż. Wpływa ono ujemnie i na oddychanie, głos i na ogólny nastrój duchowy. Wiatry występują jako objaw osobny lub równocześnie z inną chorobą.

L e c z e n i e. Zmiana sposobu odżywiania się, mięsienia brzucha, jak i używanie herbaty na rozwolnienie usuwają stan chorobliwy. Znakomite pożywienie dla takiego chorego stanowią: kwaśna serwatka, chude mięso, ryż, jabłka, pomarańcze i kasza owsiana. W przypadkach ciężkich zaleca się wprowadzenie wysokiej rurki do kanału odchodowego i wyssanie gazów zapomocą strzykawki. Każde opróżnienie kiszki zmniejsza ilość gazów.

Uprzytomniwszy sobie przyczyny wszelkich chorobliwych objawów, należy przystąpić do usunięcia ich. A zatem unikać wszelkich pokarmów wywołujących odmę, jak: owoc strączkowy, jarmuże, kapusta, ciężki placek, śliwki, gruszki, rzodkiew, chleb śrutowy itd.

Chroniczną bezwładność kanału odchodowego należy leczyć dalej jeszcze przez odpowiednie ćwiczenia gimnastyczne: pochylanie tułowia w przód, w tył, w bok, jak wskazują nam rysunki w artykule „Gimnastyka oddechowa"; jak widać, ćwiczenia wykonuje niewiasta, która dla większej

Fig. 335. Akt naświetlania
w zakładzie słoneczno-leczniczym dla chorych na wilka w Oranienburgu koło Berlina. 20-letnia pacyentka cierpiąca od 12 roku na Lupus vulgaris. Górne części nosa i graniczące części policzków są właśnie uleczone.

swobody usunęła wszelkie tamujące ruch suknie. Ćwiczenia takie należy powtarzać codziennie rano i wieczorem pięć do dziesięć razy.

Do znanych środków, wywołujących odmę, należą: anyż, kopr włoski, kminek i mięta pieprzowa, podawane w postaci herbaty.

Wielka choroba zobacz „Pląsawica."

Wilczy głód zobacz „Przegłód.“

Wilk (Lupus), żrący liszaj. Jest to powolnie rozszerzająca się choroba skórna, która czyni na twarzy najstraszniejsze zniszczenia. Jest to

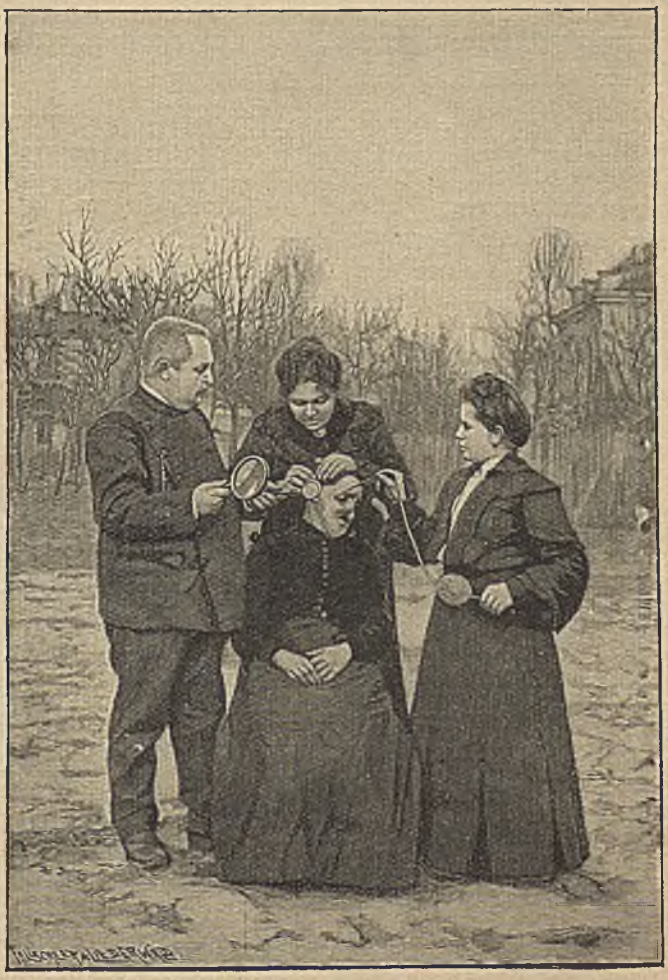


Fig. 336. Akt spalania w zakładzie słoneczno-leczniczym dla chorych na wilka w Oranienburgu koło Berlina, wykonywany przez M. Mehla, przy asystencyi żony i córki, na 53-letniej kobiecie, która od 48 lat cierpiała na Lupus vulgaris (gruźlica skóry); teraz jest już zupełnie wyleczona.

gruźlica skóry, której nabawić się można przez przeszczepienie. Dotychczas żaden zabieg leczniczy starej szkoły nie przyniósł pomyślnych skutków, dopiero nielekarzowi, Mehlowi z Oranienburga, udało się uzdrowić wiele chorych przez zastosowanie promieni słonecznych. Fig. 335 i 336 przedstawiają jego sposób leczenia. Spotęgowane promienie słoneczne zo-

stają skoncentrowane w miejsca zajęte wilkiem i wypalają chorą tkankę. Zwracamy uwagę naszych czytelników na ten tak bardzo pojedyńczy, ale nadzwyczaj skuteczny zabieg, który już tak wielką liczbę nieszczęśliwych z choroby tej wyleczył.

Winogronowa kuracya zobacz „Kuracya winogronowa."

Wiosenna kuracya. Na wiosnę, gdy się przyroda budzi, gdy się wszystko zieleni i kwitnie, gdy się nowe życie i działalność rozwija, wtenczas i człowiek nie pozostaje wolnym od tych zewnętrznych wpływów. Słońce wywołuje w ustroju ludzkim żywszą przemianę materyi, słusznie więc uważamy porę wiosenną jako najodpowiedniejszą do wyczyszczenia maszyny naszego ciała, do „kuracyi." Kuracye wiosenne zasadzają się na gruntownem przewietrzeniu, spotęgowanem oddychaniu, przyjmowaniu tlenu, na codziennych wycieczkach w pole, do lasu, wspinaniu się na poblizkie wzgórza, na kilku gorących kąpielach powietrznych w celu doskonałego wypocenia się, ostatecznie na zastosowaniu odpowiedniej dyety. Delikatne roślinki, rosnące na polach, łąkach i w lasach, pachnące i soczyste, działają podniecająco na nerki i kiszki, usuwają doskonale stare nagromadzenia w jelitach, czyszczą przeto soki naszego ustroju. Ich działanie pozostaje jednakże bezskutecznem, jeśli oddajemy się nadal naszym brzydkim nałogom, np. piciu piwa, kawy, nadmiernemu spożywaniu mięsa, przesycaniu się jedzeniem itd. Zaleca się więc samo przez się zerwać ze starymi nałogami, jeśli chcemy mieć pożytek z „ziołowej kuracyi wiosennej."

Wiwisekcya. Przez to rozumiemy operowanie czyli płatanie zwierząt żywych w celach naukowych (dla doświadczeń fizyologicznych). Poświęcono tysiące najrozmaitszych zwierząt, ażeby rozwiązać tę lub ową kwestyę i na niejedno przedtem nierozstrzygnięte pytanie można było odpowiedzieć przez takie badania na zwierzętach żywych. Tego nikt zaprzeczyć nie może, lecz pod względem rozmiarów, sposobów i rodzaju tych badań pozostaje jeszcze wiele do życzenia. Są one bowiem czasami wstrętnie okrutne i przytępiają w studyujących ludzkie uczucia. Człowiek nie ma prawa dręczyć żywych zwierząt bez potrzeby; zachodzą aż nadto często kwestye bez znaczenia lub też nie można na nie wogóle odpowiedzieć; a osoby pracujące w laboratoryach naukowych są nie rzadko ani dość kompetentne, ani też dość umiarkowane, ażeby zapobiedz nadużyciom. Płci żeńskiej potrzeba tem więcej jeszcze przestrzegać przed dręczeniem zwierząt w swym domu. Trzeba skasować zabijanie zwierząt w domu, trzeba pielęgnować zwierzęta domowe w sposób rozsądny i użyć niekiedy swego wpływu na woźniców itp. Przez obojętność kobiet zagnieździło się niejedno brzydkie krzywdzenie zwierząt, którego można było śmiało uniknąć.

Wlewka zobacz „Lewatywa."

Wlewki ziołowe zobacz „Lewatywy z ziół."

Wlewnik zobacz „Irrygator."

Włókniak (Fibroma). Narośla tkankowe, wyrastające pomału, ale często dość duże i twarde, nazywamy fibromą, włókniakami lub fibroidem. Ukazują się na powierzchni skóry, a u kobiet przeważnie w okolicy macicy; występują w wieku dojrzalszym, po latach czterdziestu. Bezpośredniej przyczyny ich powstania dokładnie nie znamy; pośrednimi są wpływy, które dziesiątki lat się gromadzą i pochodzą z przewrotnego, niezdrowego sposobu życia. Ponieważ właśnie kobiety z ich fizyczną słabością, błędnemi i przesądnemi zapatrywaniami na sposób życia, najwięcej grzeszą przeciw naturze i rozumowi, stąd pochodzi, że właśnie one częściej podlegają tym przewlekłym, nieuleczalnym cierpieniom, do których zaliczamy włókniaki macicy. Wyrastają często do niebywałej wielkości i sprawiają tak znaczne dolegliwości, iż w celu ulżenia choremu, konieczne jest ich usunięcie zapomocą operacyi. W tym celu robi się cięcie brzucha i usuwa nagromadzoną masę. Często zdarzają się jednak takie zrośnięcia sąsiednich części, iż na wykrojenie odważyć się nie można, aby nie spowodować krwawień i obrażeń wewnętrznych organów; to też trudnem jest życie choremu uczynić znośnem.

Te narośla dochodzą często do wielkości głowy człowieka, wyrastają stale, albo są szypułkowe i bardzo ruchome; całemi latami są niewidzialne, aż wkońcu dolegliwe uczucia zmuszają chorego udać się do lekarza; ten zbadawszy organa miednicy, odnajduje te obrzmienia. Ciężki stolec, lub też całymi dniami trwające zatwardzenie, niepokój serca, krótki oddech, ból głowy, zimne nogi, przygnębione usposobienie, to są zazwyczaj towarzyszące objawy; występują także czasami silne krwawienia, które tygodniami trwając, wytwarzają wkońcu bardzo poważny brak krwi. Zapobiedz nagromadzeniu się takich stałych tworów możemy, ale nie można ich usunąć przez rozpuszczenie, wyssanie itp. Rozrastając się silnie, pozostają na miejscu, gdyż stałe żyłki nie dadzą się rozpuścić. Przy wzmagających dolegliwościach konieczną jest operacya.

Włosów wypadywanie zobacz „Wypadywanie włosów."

Włosy. Zobacz „Pielęgnowanie włosów" w szóstym rozdziale części I. Wyobrażenie pojedyńczego włosa podaje fig. 15 pod napisem „skóra."

Woda płodowa. Płyn, który otacza płód (embryo) w worku płodowym, nazywamy „wodą płodową." (Bliższe szczegóły zobacz w części III „Dziecię").

Woda selterska. Zawiera ona sól kuchenną i kwas węglany; podajemy ją chętnie przy katarach dróg oddechowych, przy chorobach żołądkowych i jelitowych, a także miesza się ją z mlekiem. Dla odmiany i na krótki czas nadaje się ta woda bardzo dobrze.

Woda źródlana. Niema nic wspanialszego jak świeża woda źródlana. Niema nic przyjemniejszego, jak zdrowe pragnienie po przechadzce górskiej, w ciepłych promieniach słonecznych i orzeźwiający napój w chłodnym lesie, przy wytryskającem źródle. Jak rzadko się to zdarza i jak wiele ludzi rozsiada się przy orzeźwiającem źródle, ale po to jedynie, aby ochłodzić

flaszki z piwem i aby te buteleczki wypróżnić. Oberże i pałace piwne powstają także i w cienistych lasach; blizkie zaś źródła, które nam podają cenny napój, leżą spokojnie i samotne.

Jest to niedobry skład rzeczy, który strasznie się mści na zdrowiu ciała i duszy człowieka. Dlatego, matki, skierowujcie umysł dzieci waszych ku lasom i źródłom, ku prostocie i przyrodzie, a uczcie je lękać się t. zw. restauracyi i oberż czyli karczem.

Wodna puchlina. Występowanie surowicy w tkanki lub w jamki ciała wskutek zapaleń albo też wskutek zaburzeń w obiegu krwi nazywamy „wodną puchliną.“ Odróżniamy wodną puchlinę piersi, brzucha, opon sercowych, wreszcie puchlinę ogólną wskutek niedostatecznych czynności serca i nerek. Jeśli się uda usunąć powody puchliny, znika sama z siebie, gdyż nie jest samoistną chorobą. W drugim wypadku trzeba tylko ożywić, podnieść czynności serca, pobudzić nerki do działania a wielką nagromadzoną ilość płynu trzeba usunąć przez „wytoczenie.“ Leczenie bywa całkiem różne, stosownie do przyczyn choroby i do sił chorego. Często można dużo osięgnąć przez łaźnie potne, również przez gorące kąpiele całkowite (lecz nigdy przy osłabieniu serca!) odprowadzające naparzanie nóg, gorące kąpiele w piasku, obfite spożywanie soku cytrynowego, herbatkę ze skrzypu, sok brzozowy itd.; gdy te wszystkie środki na nic się nie przydadzą, pozostaje nam jeszcze trucizna, działająca dodatnio na serce. — Chcemy czy nie chcemy — przyznać jednak trzeba, że w beznadziejnych wypadkach trucizna ta przyniosła nieraz ulgę, rzeczywistą nawet poprawę. Jest nią d i g i t a l i s, naparstnica, której zastrzegamy tak samo jak morfinie zawsze jeszcze miejsce w nadzwyczajnej potrzebie.

Wodogłowie. Odróżniamy wodogłowie przyrodzone i nabyte. W pierwszym wypadku dziecko przychodzi na świat z główką podpadającego kształtu, twarzyczka jest jakoby zgniecona przez wielką, ku przodowi sklepioną czaszkę. To zwiększenie czaszki jest następstwem wysiąkania wypocin, zaszłych w mózgu. Wodogłowie „gorączkowe“ przychodzi jako następstwo gruźliczego (tuberkulicznego) zapalenia i powoduje zwykle śmierć. Stary ojciec, syfilityczni lub też blizko spokrewnieni z sobą rodzice, oto zwykłe powody wrodzonej potworności dziecka. Staranne pielęgnowanie, odprowadzanie krwi od głowy, poprawa soków w ciele przez odpowiednie pożywienie i obfitość świeżego, bogatego w ozon powietrza, przynosi poprawę. Często jednakże są wszystkie zabiegi daremne.

Wodolecznictwo (Hydrotherapia). Należy przeczytać, cośmy powiedzieli o „lecznictwie“ i o „allopatyi“ (lekowaniu przeciwniczem). Pod żadnym innym względem nie są zapatrywania lekarzy tak skrajnie przeciwne, jak właśnie pod względem używania wody jako środka leczniczego. Kto się chce obznajmić dokładnie z wodolecznictwem i posiada odpowiednie wykształcenie, temu polecamy książkę prof. Wilhelma Winternitza: „D i e H y d r o t h e r a p h i e a u f p h y s i o l o g i s c h e r u n d k l i n i-

scher Grundlage.“ (Hydroterapia na podstawie fizyologicznej i klinicznej). Działanie wody jako środka leczniczego polega na podnieceniu cieplicznem i mechanicznem, co przyznawali nawet już w starożytności niektórzy lekarze. Pomimo to dopiero w ostatnich stuleciach powstała „metoda“ leczenia wodą, która znalazła wkrótce licznych zwolenników Założycielem jej jest właściwie Priessnitz, chociaż miał już różnych poprzedników, działanie ich miało jednakże tylko historyczną wartość. Następcą Priessnitza był ks. Kneipp. Jeden i drugi był empirykiem, tj. człowiekiem, sądzącym li tylko z własnego doświadczenia, lecz nie mogącym udowodnić swych twierdzeń naukowo. Prof. Winternitz zaś jest pierwszym uczonym, który napisał dzieło naukowe o wodolecznictwie.

Wody mineralne. Źródeł ciepłych i zimnych, wytryskujących z ziemi, a zawierających mineralne składniki, jest bardzo wiele. Przypisuje się im szczególniejsze działania lecznicze i stwarza się wielkie „miejsca kąpielowe.“ Zawierają ono żelazo, sól, jod, brom, węglan sodu i siarkę, a jak te składniki zewnętrznie na skórę działają, naukowo nie jest jeszcze udowodnione. Najbardziej znanem jest działanie podniecające składników, zawierających kwasy węglowe. Że ciepła woda w mineralnych kąpielach wywiera największe działanie, to wydaje się nam zupełnie pewnem. Wód mineralnych do picia powinno się używać ze szczególniejszą ostrożnością, ponieważ mogą przedstawiać przy rozmaitych okolicznościach pewne niebezpieczeństwa.

Wola silna zobacz „Silna wola.“

Wole. Zgrubienie gruczołu tarczowego na przedniej stronie szyi, które może wytworzyć nawet zwisającą narośl, nazywamy wolem. Jeżeli zgrubienie obejmuje cały gruczoł, to wówczas nazywa się „zgrubieniem szyi.“ Co do jego powstania nie mamy zupełnie pewnych wiadomości. Zgrubienie szyi występuje także przemijająco, przy ciężkich połogach; tak samo skrofuliczne dziewczęta są skłonne do tego. Mierne wole naczyniowe, powstałe wskutek wewnętrznego ucisku, można po usunięciu tegoż, wyleczyć sposobem zapobiegawczym. Jeżeli jednak wytworzyła się już zbita tkanka z wielkimi złogami wapniowymi, albo masami galaretowemi, to wówczas tylko zabieg operacyjny może coś zdziałać; a więc opróżnia się obrzmiałość przez nacięcie, albo wycina całą nabrzmiałość.

Dopóki wole, przez ucisk swój na tchawicę, nie powoduje duszności, dopóty nie należy go operować, ponieważ nawet przy wielkich wolach można wytworzyć znośne stosunki przez chwilowe masaże, przez silne odwodzenia, przez uregulowanie czynności jelitowej i cyrkulacyi krwi. Jeśli zaś ma się na uwadze tylko stronę upiększenia, to można ubranie tak zręcznie uszyć, iżby zakrywało całkiem to zniekształcenie. Nigdy jednak nie powinny kołnierzyki, krawatki itp. wykonywać dotkliwego ucisku na nie, ponieważ ucisk jest, po pierwsze bardzo szkodliwy dla wola, po drugie, prowadzi do czynnego przekrwienia głowy, do zwężenia tchawicy i ugniecenia krtani i dlatego może powodować na-

głe omdlenia, albo napady duszenia się. A więc nosić należy lekkie i swobodne ubrania, aby uniknąć wszelkiego ucisku i rozgrzewania.

Wonie zobacz „Zapachy."

Womity (Vomitus) zobacz „Wymioty."

Wrzody na goleni (Ulcera cruris). U kobiet zdarzają się nierzadko na podudziu, szczególniej gdy mają zgrupione guzy żylaste, zapalone miejsca, które zamieniają się na płaskie wrzody i bardzo dolegają. Wrzody takie goją się bardzo wolno i trwają czasem lata całe. Do tego przyczynia się zapewne opieszały obieg krwi, jako też chorobliwa przemiana materyi, której dotąd nie zbadano jeszcze.

Leczenie. Leżenie w łóżku, dyeta zastosowana do ogólnego stanu zdrowia, odpowiednie leczenie wodą sprawia ulgę. Wrzody takie przytrafiają się jednakże po części w klasach ludzi pracujących, którym brak zwykle i opieki i spokoju. Umiejętne bandażowanie chorej kończyny jak fig 316 jest za dnia niezbędne, ażeby złagodzić ból przy staniu i chodzeniu. Dobre opaski (bandaże) z trykotu nadają się do tego najlepiej. Dalej trzeba codziennie wymoczyć dolne kończyny w wodzie o 37° C. przez 10 minut, na noc zastosować wilgotne otulenie z ciepłem nakryciem. Oprócz tego zalecamy: kąpiele słoneczne, mięsienie (rozcieranie) okolicy wrzodów, codzienne dodawanie soli odżywczych Hensel'a do pożywienia, które to sole działają czasami doskonale w zastarzałych ropieniach. Gdyby się udało osięgnąć skutek pożądany metodą leczenia zapomocą tlenu (Sauerstoff-Heilmethode), byłoby to najodpowiedniejsze na zastarzałe wrzody na podudziu.

Wrzodzianka zobacz „Czyrak."

Wrzodzienica morowa (pomór wschodni). Jest to zaraźliwa choroba, wywołująca wstrętne guzy, przewleczona z krajów wschodnich, a sprowadzająca nagłą śmierć. Ze znajomością rzeczy zastosowane wodolecznictwo i sposób odżywiania się może bezwątpienia uchronić niejedno życie.

Wrzody jelitowe. Powstają skutkiem rozmaitych przyczyn i powodują częste, a nieraz także silniejsze krwawienia. Przy tyfusie, weneryi, gruźlicy, zatruciach itp. wydzielają się wrzody przy błonie śluzowej, mogące spowodować ciężkie zaburzenia.

Leczenie. Unikać wszystkiego pobudzającego, zachować spokojną obłożność i pod kierownictwem lekarskiem robić ciepłe okłady brzucha, później ciepłe kąpiele nasiadowe, przeprowadzać dyetę mleczną i kleikową, a jeżeli się nadaje, można także dać lżejszą i letnią lewatywę, oblewać plecy, jako też wykonywać zawoje łydek.

Po wyschnięciu odchodu ropnego i krwi przeprowadza się obfitszą ale przezorną dyetę, ażeby dopomódz do osiągnięcia z powrotem utracenia sił. Ryż, kasza, potrawy owsiane, jabłecznik, jaja na miękko, obfitość mleka, a nadto jaknajwięcej delikatnej jarzyny wkrótce przywrócą pełność ciała.

Wrzód. Ropień, czyrak, wrzodzień, furunkuł. — Przez to rozumie się większe lub mniejsze zbiorowiska ropy pod skórą, w wewnętrznych na-

OBJAŚNIENIA

do tablicy 21

Tablica 21

o różnorodnych zastosowaniach wody daje nam wyjaśnienie druga tablica nasza.

U ludzi ciężko chorych albo osłabionych, którzy powinni się bardzo szanować, stosuje się zmywania w łóżku. Fig. 1 przedstawia, jak pielęgnawczyni chorych miejsce za miejscem zmywa i wyciera, bez całkowitego obnażania chorej. Fig. 2 przedstawia zmywania, które każda kobieta w podobny sposób sama sobie robić może, w zimie jednak przy piecu, aby ciało jej nie traciło zbyt wielkiej ilości ciepła własnego. Fig. 3 pokazuje nam zmywania zmienne. Dwa pełne wiaderka stoją przed wanną nasiadową; najpierw zmywa się całe ciało ciepłą wodą, a następnie zlewa się je wodą chłodną, z drugiego wiaderka. Przy zlewaniu grzbietu przysiada się, ażeby woda nie spływała na podłogę, a następnie naciera się ciało silnie na sucho. Regulowanie natrysku jest znane i proste. Przestrzegamy tylko przed zbyt zimnem, albo zbyt długiem stosowaniem jego. Polewanie ud przedstawione jest zapomocą krótkiej gumowej rury, którą każda kobieta w kuchni przymocować może do kurka wodociągowego. Wodociąg ułatwia wykonanie wszelkiego rodzaju polewań; w małych domach jednak może go zastąpić całkiem dobrze zwykła polewaczka. Fig. 6 przedstawia polewanie krzyży i nóg polewaczką, które wprawdzie cokolwiek słabiej wypada, ale za to działa też mniej wstrząsająco, niż wykonywane zapomocą grubej rury, jakiej używają w zakładach wodoleczniczych. Należy uważać też na to, że na naszych obrazkach uwzględnione są tylko stosunki domowe, a kosztownych urządzeń zakładowych nieuwzględniono z rozmysłem.

Fig.1. Omywanie w łóżku ciężko chorej.

Fig.2. Omywanie przy piecu.

Fig.3. Omywanie zmienne w wanience.

Fig.4. Natrysk.

Fig. 5. Oblewanie uda w kuchni przy wodociągu zapomocą węża.
Kobieta lekarką domową.

Fig. 6. Oblewanie krzyży i nóg w małem gospodarstwie domowem.

Tablica 21.

Zastosowania wody przy pielęgnowaniu chorych.

rządach (ropień), lub wychodzący z gruczołków łojowych skóry (czyrak = wrzodzień = furunkul). Ostatni rozpoczyna się określonem zapaleniem, stwardnieniem, czerwonością i bólem. Nabiera wielkości orzecha laskowego lub nawet jaja i podług siedziby swej utrudniać może bardzo poruszenia. Ilość ropy może być bardzo znaczną, a czas trwania czyraka przeciągać się może na całe tygodnie. Istnieją ludzie bardzo skłonni do wrzodzenia, inni znowu nie posiadają go nigdy. Powód tego musi znajdować się w składzie krwi, czego jednak jeszcze dostatecznie nie rozpoznano. Starsze kobiety cierpią niekiedy w okresie przejściowym na wrzodzieniowość, tj. tworzenie się wrzodzieni na całem ciele, miesiącami całymi i w szybkiem następstwie przy ciągłej utracie soków. Także u dzieci objawia się niekiedy, a podług okoliczności przy zmianie odżywiania u dorosłych, np. jeśli jadacze mięsa staną się surowymi jaroszami. Lecz objawia się także niekiedy bez wszelkiego powodu. Potem jako objaw towarzyszący cukrzycy, durzycy lub ogólnego opadnięcia z sił. Wrzodzenie uważają zazwyczaj za czyn samopomocy ustroju, pozbywającego się tą drogą własnych samotrutek. Czasami zdaje się ono jednak przechodzić jego siły, gdyż może się także stać nieuleczalnem i występuje wtedy w połączeniu z innymi chorobliwymi objawami. (Dlatego udać się gwoli rozpoznania do lekarza).

Wewnętrzne zbiorowiska ropy powodują o wiele więcej zaburzeń zdrowia jak wrzodzienie. Powodowane niemi boleści mogą być bardzo znaczne. Nieustanna gorączka, boleści, chudnięcie itd. są towarzyszącymi objawami. Ropa opuszcza się nieraz i przebija na zupełnie innem miejscu, jak na tem, gdzie powstała. Czasami trzeba też i nożem dopomódz, gdy ogólny stan zdrowia lub boleści tego wymagają. Przykłady: Ośmioletni chłopiec zachorował na szkarlatynę. Gruczoły gardłowe opuchły i tworzą się wrzody. Gorączka trwa pięć tygodni, a nie daje się żadnym środkiem usunąć. Rodzina spodziewa się ciągle, że ropa przebije się sama, lecz utrudnia to gruby pokład mięśni szyjowych. Ponieważ stan dziecka staje się zastraszającym, postanawia nareszcie zezwolić na przecięcie szyi po obu stronach. Wypływa gęsta, żółta ciecz ropista, a gorączka ustępuje od tego dnia. W innym przypadku dostała młoda kobieta ropień w piersi. Ludzie są przeciwnikami wszelkich operacyi i nie chcą zezwolić wogóle na krojenie. Kobieta owa cierpi strasznie. Febra, boleści i bezsenność doprowadzają ją do tego, że łamią ostatecznie wszelki opór. Ropień zostaje przecięty, wypróżnia swą zawartość, a kobieta uwolniona odtąd z boleści może znowu sypiać i przychodzi powoli do siebie.

To są przykłady, w których nóż ratował. Niestety daje się także wiele przytoczyć, gdzie użyty zawcześnie lub wogóle niepotrzebnie sprawił wiele boleści. Ale o tem na innem miejscu.

Istnieją jeszcze tak zwane „zimne wrzody“, które się bardzo powolnie rozwijają, stając się często bardzo obszernymi, połączone z bardzo ciężkiem niedomaganiem.

Nieobeznani, a więc nielekarze, niezdolni są oznaczyć siedliska ropienia ani też ocenić we wszelkich przypadkach jego prawidłowe traktowanie. Dlatego przestrzegać należy przed leczeniem ich własnymi zabiegami.

Leczenie. Przy rozpoczynających się wrzodzieniach najlepiej robić natychmiastowe ciepłe okłady i to najlepiej papinkę, nakładaną do woreczków i rozgrzewaną parą. Nakłada się ją tak gorącą, jak tylko wytrzymać można. Siemię, otręby, a w biedzie papka z bułek lub tp. utrzymują ciepło dość długo, o co się właśnie przedewszystkiem rozchodzi. Ciepło skutkuje rozmiękczająco, rozdziela i rozpuszcza; skóra staje się nad ropiejącem miejscem cienką i przedziera się ostatecznie. Ropa wypłynie, a boleści i nacisk popuszczą natychmiast. Wtedy nadchodzi czas innego obchodzenia się z wrzodem. Otwarty wrzodzień jest raną, a tę utrzymywać trzeba czysto i starannie najpierw dlatego, aby do niej nie dostały się nieczystości, powodujące nowe zaognienie; powtóre dlatego, aby wspierać wypływanie ropy i tem umożliwić zupełne wygojenie. Za szybkie zamknięcie jątrzących się ran jest bardzo szkodliwe i powoduje zazwyczaj powstawanie nowych wrzodzieni lub rozciągających się w głąb zapaleń. Ważnem jest przeto „wyciąganie“ przez dłuższy czas ropy, co znakomicie osięgnąć można użyciem letniej wody. W tym okresie nie przykłada się papki do rany, ale zmienia co godzinę białe i miękkie płatki z gazy. Na nie kładzie się nieco waty i utwierdza prosty ten opatrunek taśmą gazy lub płótna, unikając powodującego boleści ucisku. Równomierna ciepłota, wciągający w siebie ropę opatrunek i możliwie największa czystość są głównymi warunkami wyleczenia. Najczystszą wodą do opatrywania ran jest zagotowana i ostudzona przy dobrem okryciu, poczem się ją używa przy 25° C.

Ciepłe kąpiele od 25—38° C., trwające kwadrans, a gdzie ich wykonać nie można, letnie płukania małą strzykawką, działają nadzwyczaj zbawiennie. Jeśli zamykanie otwartych wrzodów uskutecznia się zbyt powolnie, działa lekkie podrażnienie miejscowe w kształcie zimnych opłukiwań (24°) bardzo skutecznie. Od samego początku trzeba mieć ogólne leczenie na oku i uwzględniać najprawdopodobniejszy powód choroby. Lekkie, łatwo strawne pożywienie, przedewszystkiem jarzyna i owoc, a wedle okoliczności ściśle jarskie odżywianie, spokój i ruch zawsze wedle sił i rodzaju wrzodzienia, całkowite i częściowe kąpiele podług przepisu lekarskiego, okłady lub kąpiele parowe itd. mają na celu polepszenie soków, wspomaganie przemiany materyi, a zatem i prędsze wyleczenie choroby. Kąpiele ciepłem powietrzem okazują się nadzwyczaj korzystnemi przy wrzodach i wrzodzieniach. Przywodzą krew do skóry i przyspieszają wysoką ciepłotą dojrzewanie twardych jeszcze guzów, a wyciągają na zewnątrz uzbieraną w głębi ropę. Zatwardzeniu nie należy pozwolić powstać, gdyż samo jedynie może stać się powodem wrzodzieni; przestrzega się przed wewnętrznemi lekarstwami, maścią lub tajemniczymi plastrami. Silnego cieczenia wrzodów nie należy

się obawiać. Im obficiej cieką, tem prędzej się goją. Niebieskie, często pogłębione blizny, pozostałe po większych wrzodzieniach, usuwają skutecznie masaż, kąpiele słoneczne i zimne polewania.

Nie mając przegotowanej wody pod ręką, a obawiając się zanieczyszczenia ran, dodać najlepiej kilka kropli dwutlenku wodoru. Nie jest on niczem innem jak wodą z pomnożoną zawartością kwasorodu. Działa nieco niszcząco na zarazki, nie parząc skóry i pobudza tkanki. Gdzie braknie kwasorodu, następuje rozkład i śmierć. Gdzie jest dostatecznie zawarty, objawia się pomnożone życie.

Wschodni pomór zobacz „Wrzodzienica morowa."

Wścieklizna. Wściekłe psy mogą pokąsaniem przenieść chorobę także i na ludzi, lecz nie każdy człowiek jest wrażliwy na jad wścieklizny. Choroba ta odzywa się dopiero po kilku tygodniach, miesiącach nawet, a objawia się dzikim, pomieszanym wyglądem i zachowaniem się, brakiem apetytu, kurczem w gardzieli, napadami trwogi i wściekłości, gwałtownem pragnieniem a pomimo to wstrętem do wszelkich napoi z obawy przed szalonym bólem w gardle — ostatecznie przychodzi paraliż i śmierć.

L e c z e n i e. Jeśli uda się przeszkodzić dostaniu się jadu do krwi, pokąsany jest uratowanym; po części brak jednakże przytomności umysłu i dokładnych wiadomości w takich wypadkach. Przypuśćmy np. że dziecko ukąsi w rączkę wściekły pies, przechodzący drogą. Co powinna czynić w tej chwili matka, towarzysząca dziecku? Powinna natychmiast rozerwać sukienki dziecka i wyssać z całej siły ranę, spluwając przytem często, ażeby nie połknąć czasem razem z śliną jadu. Jeśli jednakże matka ma zadraśnięcie lub tp. na języku, wardze lub podniebieniu, jadu wyssać nie powinna, gdyż może się sama łatwo zatruć.

Wypluwszy ślinę, powinna w pierwszym lepszym składzie lub domu poprosić o trochę rozcieńczonego spirytusu (okowity) i wypłukać nim dobrze usta, ażeby jad nie osadził się czasem na zębach. Krwi ciekącej z rany dziecka nie trzeba tamować, niech dobrze wyciecze, nacierać przytem trzeba ramię z góry na dół ku ranie, ażeby razem z upływającą krwią wydostały się cząsteczki jadu. W domu trzeba zastosować przez pół godziny wypocenie rany, po niem zaś zimne polewanie. Później powinny robić matki i dziecko napotne otulenia.

Jeśli niema natychmiastowego ratunku lecz dopiero później, najpewniejszym środkiem jest s u c h a k u r a c y a.

Wstrząśnienie może być połączone z niebezpieczeństwem życia w razie wzruszenia mózgu wskutek gwałtownego upadku lub nagłego padnięcia. Zupełna bezprzytomność, dłuższe odurzenie, wymioty, mimowolne wypróżnienia i moczenie, fizyczne i umysłowe osłabienie, są oznakami wstrząśnienia mózgu. Gdy chory jeszcze oddycha, zrobić mu trzeba zimne okłady na głowę i serce, również obmyć chłodną wodą całe ciało, a nogi gdy zimne rozgrzać gorącą kąpielą nóg, gorącemi kamionkami, nacieraniem i robić chłodną wlewkę. Zbytecznych podrażnień trzeba unikać, tylko umożliwić dopływ świeżego powietrza przez otwarte okna, a jeśli nie

powstały jakie wewnętrzne obrażenia, to przy spokoju powróci wnet chory do normalnego stanu.

Wstrzykiwanie. Rozróżniamy wstrzykiwania do otworów ciała, pod skórę i do żył. Nie należą one bynajmniej do zabiegów obojętnych; co bowiem natura zamknęła w sobie, to nie zawsze zdolne i za delikatne do przyjmowania ciał obcych; takie wstrzykiwania płynne zapomocą gumowych wężów są aż nadto drażniące cewkę moczową, macicę itp., a cóż dopiero mówić o innych lekarstwach. Nowsza medycyna omija często z upodobaniem przewód pokarmowy a doprowadza naczyniom obce substancye przez wstrzykiwania podskórne. Przyjmują się one prędzej, a skutek ich jest doniosły, gdyż unika się przez to mdłości i podrażnienia żołądka. W rozpaczliwych wypadkach wstrzykiwania morfiny, tak proste w zastosowaniu, są rzeczywiście uspokajające; wystarczy bowiem tylko jedno draśnięcie. Wstrzykiwania eterem etylowym lub kamforą można zastosować tylko w rozstrzygających wypadkach; często sprawiają one już umierającemu niepotrzebne męczarnie! Rozumie się, że wykonywanie takich zastrzykiwań należy do aprobowanego lekarza. „Domowa lekarka“ ma zazwyczaj inne środki do wyboru.

Wstrzymanie się regularności. Jest ono naturalnem z początkiem okresu przejściowego lub z rozpoczynającą się brzemiennością; jest zato chorobliwem, gdy występuje w okresie płodności; a więc mniejwięcej pomiędzy 14 a 45 rokiem. Często zauważyć je można przy blednicy, u osób nerwowych, u których wszelkie czynności odbywają się nieregularnie, w czasie przebiegu ciężkich chorób przewlekłych lub ostrych, np. przy gruźlicy lub zapaleniu ślepej kiszki itd. Niespodziewane pojawienie się regularności jest wtedy zawsze znakiem wyzdrowienia i rozpoczęcia naturalnych czynności.

Leczenie. (Zobacz „Życie płciowe“ w części I). Już na innem miejscu oświadczyliśmy, że wprowadzenie regularności pozostawić trzeba ustrojowi i że przyspieszanie jej nie jest na miejscu, a trwożliwość ze wstrzymania się nieuzasadnioną. Po rozpoczęciu leczenia ogólnego pojawi się czynność ta sama z siebie, skoro znajdzie się w odpowiednim stosunku do sił ustroju. Tylko przy darciu w krzyżach lub menstrualnych boleściach brzucha, pojawiających się co cztery tygodnie, można nieco dopomódz, aby wesprzeć nieco wyraźną dążność ustroju. Dzieje się to albo kojącymi boleści i pędzącymi krew gorącymi okładami na brzuch, albo też gorącemi nasiadówkami o 40° C. i trwaniu przez 10 minut. Ale i tego nie stosować za często, gdyż mogłoby się zdarzyć, że nastąpićby mogło nagle gwałtowne krwawienie, spowodowane sztucznie przeciwko woli ustroju, które o wiele więcej szkodzi, jak kilkomiesięczne wstrzymanie się regularności.

Niektórzy lekarze, jak i niespokojne kobiety „dopomagają“ o wiele za wiele, gdy zwykły porządek zawikła się nieco. Przyczyną tego jest złe pojmowanie regularności jako czynności fizyologicznej. Regularność jest wynikiem naturalnej czynności narządów płciowych a nie samo-

dzielnym objawem, powodującym zdrowie lub chorobę. To też szukać należy zawsze przyczyny wstrzymania, zwalczać ją i oczekiwać spokojnie dalszego przebiegu. Przy rozwijającej się chorobie płuc należy zwrócić na nią całe staranie. Wstrzymanie się regularności jest przy ogólnej słabości dobrodziejstwem. Oczywiście, iż zamężne kobiety nie powinny w czasie podobnych zaburzeń oddawać się obcowaniu płciowemu.

Wühlhuber zobacz „Szperacz."

Wybór zawodu. Dla utrzymania zdrowia tak cielesnego jak i duchowego należy obrać sobie najodpowiedniejsze zatrudnienie zawodowe; nikt nie jest nieszczęśliwszym jak człowiek, nie czujący się sobą przy pracy — wskutek czynności za mało wyczerpujących jego zdolności, albo przeciwnie, wskutek nadmiernych wymagań. Jaka praca zawodowa jest najodpowiedniejsza? Ta czynność, która odpowiada naszym siłom, którą podejmujemy z przekonania i z przywiązania. Tylko taka praca wzbudza w nas zadowolenie. W dzisiejszych czasach coraz bardziej odczuwamy potrzebę rozwiązania zagadnienia: jaki rodzaj zarobkowania dla córek naszych jest najodpowiedniejszy lub, w jaki sposób mogą one stać się drugim pożytecznemi? Należy jak najprędzej przystąpić do pomyślnego rozwiązania tej ważnej kwestyi.

Dotychczas kobieta uważała się być powołaną jedynie jako żona, matka i gospodyni domu; im więcej jednak podniesione zostaną zdolności kobiety przez odpowiednie wychowanie, tem bardziej wysuwa się zagadnienie o sposobie zarobkowania w zmieniających się stosunkach społeczno-gospodarczych.

W miarę jak kobieta przychodzi do świadomości równouprawnienia, jako połowica ludzkości, pragnie i ona uniezależnić swój byt, interesując się wszystkiem i rywalizując często z pracą mężczyzny. W takich stosunkach związki małżeńskie zostają utrudniane, albo wogóle dla ludzi takich nie istnieją. Widzimy już dziś, jak matka i narzeczona „pracują", podobnie jak i pozostała w staropanieństwie, niezadowolona z życia kobieta. Nieczynność kobieca, uważana w krajach wschodnich za dobry ton, coraz więcej traci na uznaniu i widzimy z dniem każdym coraz poważniejszy zastęp matron, oddający się prócz gospodarstwa domowego dobroczynnym zatrudnieniom. Wprawdzie mamy jeszcze wiele takich gospodyń, które przy jednem lub dwojgu dzieciach utrzymują liczną służbę i czas spędzają na odwiedzinach kumoszek, strojeniu się i wszelkiego rodzaju przyjemnościach, którym nie może pomieścić się w głowie, aby „poza" rodziną miały oddawać się jakiemu pożytecznemu zajęciu. One też zapełniają przedpokoje lekarzy, gdyż czują się wyjątkowo „nerwowemi" i „cierpiącemi", wciąż mają jakieś życzenia i rzadko są ze siebie zadowolone, a drugich zadowolić także nie są w stanie.

Praca zawodowa jest wtenczas najzdrowszą, jeżeli jednocześnie i umysł i ciało w równej mierze zatrudnia, chroniąc od jednostronnego natężenia. Lecz także i jednostronnie wyczerpująca praca, prowadzona lata całe, może być niekoniecznie szkodliwą dla zdrowia, jeżeli uwzglę-

dnia się hygieniczny sposób życia, unikając wszelkich błędnych a szkodliwych nawyknień. Krawcowa i szwaczka, które cały dzień muszą wzrok wytężać, winny dbać o dobre światło; jeżeli konieczne, kazać sobie przez lekarza przepisać okulary. Wolny czas od zajęcia poświęcić przechadzce na świeżem powietrzu, oddawać się różnym sportom, jak np. jazda na kole lub wiosłowanie, by wszystkim muskułom, skazanym przez cały dzień na nieczynność, dać możność ruchów. Kto musi wiele siedzieć, niech od czasu do czasu zaczerpnie przez kilka minut świeżego powietrza, stojąc w oknie itd. Liczne nabrzmienia muskułów macicznych ucierpią wiele z braku należytego rozwoju, np. z powodu używania przez szereg lat niedostatecznie ciepłego obuwia lub zimnych kąpieli nóg; skutek jest ten, że wywołuje się nienormalny obieg krwi. W takich razach należy porzucić wszelkie półśrodki, jak używanie różnych proszków i pigułek aptecznych, a przystąpić do kuracyi najmniej zawodnej: używać przechadzek w okolicach górzystych, żywić się owocem i stosować mięsienie brzuszne. Tylko r o z u m n i e j korzystajmy z wolnego czasu, żyjmy prawidłowo, starajmy się o zaprowadzenie w lokalach pracy lepszych stosunków hygienicznych, a uniknie się niejednego złego!

Dziewczę o przeciętnych zdolnościach nadaje się do gospodarstwa wiejskiego (ogrodnictwa, mleczarstwa), do domowego lub kupieckiego zatrudnienia; zawód nauczycielski jak i rękodzieła sztuki dostarczają różnorodności zajęcia, które w miarę wykonywane, nie potrzebują bynajmniej organizmu zbytnio wyczerpywać. Należy jednak wybierać jedynie i wyłącznie, mając na uwadze zdolności i pociąg do danych czynności, a nie kierować się zewnętrznem upodobaniem lub efektem. Wskazywać zawód nauczycielski dziewczętom, które najchętniej w gospodarstwie wiejskiem by się obracały, jest wielkim błędem, jaki w przyszłem życiu nieraz gorzko odpokutować trzeba. Stąd pochodzą nauczycielki, które cały świat żałuje, którym codzienne zatrudnienie staje się nieznośnym ciężarem, gdyż chorują na fałszywy wybór zawodu. Tak samo niedorzecznością jest zmuszać dziewczę do gospodarstwa, jeśli okazuje skłonność do rysunków i w malarstwie znajduje swe najwyższe ukontentowanie. Winna ona szukać w przemyśle miejsca, gdzieby swe skłonności mogła rozwinąć, np. w fabryce naczyń porcelanowych w oddziale malarskim.

Przy posiadaniu wyższych zdolności można oddawać się sztuce, tak bardzo dziś rozgałęzionej; nawet akademie otwarły swe podwoje kobietom, łaknącym nauki i wiedzy. Jest więc wybór wielki, należy tylko przystąpić do niego mądrze i roztropnie. Zdolność zarobkowania czyni kobietę nie tylko na zewnątrz niezależną, ale także i względem męża. W razie choroby lub śmierci tegoż unika nędzy, która zmusza do udania się po cudzą łaskę jako „wdowa z pięciorgiem małoletnich dzieci.“ Kobieta, zaprawiona do życia niezależnego, zdolna s a m a zarobkować, utrzyma w swej dłoni cugle rodzinne i nie tylko siebie i pokolenie młode wyżywi, ale i dobrze je wychowa.

Wybryki (Excessi). Rozumiemy przez to rozpustę, nadmiar w jedzeniu i piciu, w życiu płciowem, w sporcie, a wszystko to mści się na naszym organizmie; tańczenie noc całą aż do upadłego, przeciążanie żołądka przy ucztach, czego następstwem nudności i wymioty, są to występki nie do darowania, nie uchodzące bezkarnie; jeszcze więcej niebezpiecznym i niszczącym jest nadmiar użycia w zakresie życia płciowego; zdarza się

Fig. 337. Wycieranie całkowite.

to często u młodych małżonków, czego następstwem są nerwowi mężczyźni i na podbrzusza cierpiące kobiety. Za częste podrażnienia narządów płciowych powodują chroniczne zapalenia, katary, bezpłodność itp. Czytaj siódmy rozdział części I: „Życie płciowe“, a także rozprawkę Dra Roscha: „Nerwowość w małżeństwie“ (50 fen.)

Wychowanie dzieci. Trudne to zadanie, wymagające wszelkiej staranności matek i wychowawczyń, omawiamy w III części naszego dzieła, noszącej tytuł: „Dziecię.“

Wycieńczenie. Po wzmagającem się wyczerpaniu sił przy niedostatecznem odżywianiu się, po ciężkich chorobach wpadamy w stan wycieńczenia. Sposób leczenia zależy od przyczyn, powodujących to wyczerpanie sił. Przedewszystkiem zupełny spokój, stosowne odżywianie się, oddychanie żywicznem powietrzem leśnem itd. wytwarza wkrótce stan normalny wtenczas, gdy nie rozchodzi się o chorobę trawiącą, nieuleczalną. Mleko jeszcze ciepłe od pasących się krów, jagody, ciastka z solami odżywczemi, kasza owsiana, zupy korzonkowe, miękkie jaja lub kefir wracają osłabionym utracone siły.

Fig. 338. Wydzieliny badane pod mikroskopem przy 200-krotnem powiększeniu.

a Komórka łániąca. *b* Komórki plastrowe. *c* Komórki cylindrowe. *d* Ciałka śluzowe. *e* Ciałka ropne. *f* Ciałka krwiste. *g* Elastyczne włókna tkanek płucnych (przy gruźlicy). *h* Wydzieliny gałązkowe, które przybrały kształt rozgałęzień tchawicznych. Według Walsera.

Wycieranie. Ciepłego z łóżka chorego owija się w mokrą płachtę i wyciera silnie. Potem każe mu się ubierać i zażywać ruchu. Ponieważ nagłe owinięcie całego ciała mokrą płachtą silnie oddziałuje na układ nerwowy, wyciera się na mokro nerwowym ludziom tylko poszczególne części ciała, jak np. plecy lub nogi. Skutek jest znakomity. Słabowite osoby muszą potem w łóżku osuszyć się i spocząć. (Zobacz fig. 337).

Wydzielanie gazu zobacz „Wiatry."

Wydzieliny (Sputum). Błona śluzowa, wyścielająca narządy oddechowe, wytwarza „wydzieliny." Dostarczają ich: nos, gardło, duże i małe rozgałęzienia tchawicy i płuca same. Przy nieżytach i silniejszych zapaleniach wzmagają się owe wydzieliny znacznie; stąd kichamy, kaszlemy i spluwamy przy katarze nosa, gardła i oskrzeli, oraz zapaleniu płuc lub gruźlicy. Wydzieliny zawierają wtedy śluz, ropę, ciałka krwiste, tkanki płucne, komórki naskórka, pył wdychany itd., jak to fig. 338 przedstawia. Odpowiednio do zawartości osądzić można stan chorego. Płynne, jasne, burzące się wydzieliny wskazują na lekki katar górnych przewodów oddechowych; żółte, ropiaste, na katar przewlekły, szczególnie nosa i tchawicy; krwisto zabarwione występują na początku zapalenia płuc. Zielonawe stają się ze starego śluzu i zmienionej ropy; czerwono nakrapiane z małych żyłek tchawicy; bardzo brzydko woniejące przy cuchnieniu z nosa lub gniciu płuc. Podczas badania mikroskopijnego znajdziemy także różnorodne bakterye w wydzielinach, gdyż znajdują dobrą glebę odżywczą wszędzie

tam, gdzie choroba i rozkład się gnieżdżą. Znane zarazki gruźliczne, których obecnie tak bardzo szukają, dają się zawsze napotykać w wydzielinach dopiero wtedy, gdy tkanki płucne znajdują się rzeczywiście w rozkładzie i tworzy się „gruźlica.“ Znikają one natychmiast, gdy płuca nabędą znowu tyle siły odpornej, iż ogólny stan się poprawi.

Ani kaszlu, ani wydzielin nie należy lekceważyć, lecz kazać zbadać lekarzowi narządy oddechowe, jeśli nieprzyjemny ten stan trwa tygodniami Szczególnie ostrożnym trzeba być z niedokrwistemi córkami, u których zbyt często występuje katar oskrzeli, choć tego nikt nie przeczuwa.

Leczenie. Dopóki ustrój posiada siłę leczniczą, wydaje z siebie wydzieliny błony śluzowej. Nie należy ich więc powstrzymywać, ale dopomagać im dyetą i ciepłem, działając tem rozpuszczająco i sprawiając ulgę.

Dolegliwości łagodzą także: ciepłe kompresy na szyję i piersi, z grubem wełnianem okryciem, dobrze przywiązane między łopatkami (gdzie znajduje się większa odnoga tchawicy), zmienne kąpiele nóg, aby złagodzić nerwowe podrażnienia do kaszlu, letnia woda z miodem, a także herbata z siemienia lnianego, pita łykami. Najważniejszem jednak pozostaje odpowiednie leczenie przyczynowego leczenia piersi lub szyi.

Wygięcie kręgosłupa. Skrzywienie kręgosłupa na bok, ku przodowi lub ku tyłowi, które spowodowało trwałe wygięcie, prowadzi do przesunięcia barków, biódr i klatki piersiowej. Powstają zatem wysokie plecy, garb, wysokie ramiona itp. Wskutek osłabienia mięśni albo tkanki kostnej w dzieciństwie, wskutek jednostronnego zatrudnienia, np. długie pisanie na zbyt wysokich ławkach szkolnych, przyczem prawe ramię jest zbyt podniesione, wskutek pochylonej ku przodowi postawy przy ogólnem osłabieniu, wskutek pozostałości krzywiczych itp. mogą wytworzyć się skrzywienia, które po największej części dopiero wtedy się zauważa, gdy już jest prawie za późno. Fig. 176 i 177 przedstawiają boczne skrzywienia kręgosłupa, które u wielu młodych dziewcząt znaleść można. (Zobacz także część III).

Leczenie. Ogólne wzmacnianie rosnących jeszcze osobników przez chodzenie po górach, dyetę mleczną i jarzynową, z dodatkiem ekstraktów soli odżywczych dra Lahmanna, gimnastykę według Schrebera, którą urządzać można codziennie w pokoju, masaż tułowia; usuwać zaś należy wszystkie niepodatne części ubrania, które uciskają albo też są przeszkodą w swobodzie ruchów; dalej urządzić ćwiczenia gimnastyczne na przyrządach, wreszcie stosować ortopedyczne gorsety podług Hessinga lub Paschena. Tymi wszystkimi zabiegami można nawet u dorosłych już osób dużo jeszcze osięgnąć; dzieci zaś leczy się w zupełności. Ponieważ skrzywienia kręgosłupa u dziewcząt mają często nieobliczalny przedtem wpływ na stosunki w miednicy, przeto nie należy ich nigdy lekceważyć. Bardzo poleca się, dzieci kilka razy w roku

rozebrać i zbadać dokładnie, aby módz wcześnie odkryć rozpoczynające się ułomności ciała.

Wygłodzenie, wymorzenie (Inanitio). Wskutek braku pożywienia przychodzi głód, śmierć głodowa. Niema już w ciele dostatecznych zapasów, ażeby umożliwić konieczną do podtrzymania spraw życiowych przemianę materyi — w ciele odłączają się, rozwięzują nagromadzone substancye, przedewszystkiem zaś luźno złączony tłuszcz, ażeby służyć także do procesu palenia się w organizmie, tem też tłomaczy się ogromne wychudnięcie zagłodzonych.

Zachodzi jednakże różnica, czy się ma do czynienia z osobą zagłodzoną wskutek ciężkich, wewnętrznych chorób i połączoną z tem niemożliwością jedzenia, czy też ze zdrowym człowiekiem, który zagłodził się li tylko z braku pożywienia, z niedostatku. W pierwszym wypadku ratunek jest niemożliwy, w drugim zaś można zagłodzonego przywrócić do życia, postępując ostrożnie. Trzeba mu wlewać łyżką wolno w usta płyny, jak mleko z wodą, sok jabłkowy, w wodzie rozbite białko itd. Gdy chory nabierze trochę sił, można dawać kleik owsiany lub tp. zupy, mleko bez wody, sucharek, marmeladę z jabłek itp. Rozcieraniem na sucho lub wilgotno, odpowiednio do sił chorego, otulaniem w wełniane szale, derki itp., kładzeniem rozgrzewacza w łóżko, można znacznie podnieść bardzo nizką zwykle ciepłotę osłabionego głodem człowieka. Jeśli nie brak przytem świeżego powietrza, t e g o s a m e g o d n i a następuje już czasami cudowne nieomal polepszenie beznadziejnego pierwotnie stanu.

Wylegiwanie w łóżku. Słabi i nerwowi, cierpiący na bezsenność, podlegają chęci przebywania w łóżku i za dnia; staje się to z czasem „nałogiem wylegiwania w łóżku", objawem chorobliwym, którego przyczyny należy zbadać. Nieraz uwidocznia się w tem dążenie do wzmocnienia organizmu, szukając spokoju i utrzymania ciała w jednostajnej ciepłocie w celu nabycia nowych sił. Zatem nie należy sądzić zbyt powierzchownie chęci wylegiwania w łóżku, lecz zbadać całe usposobienie danej osoby.

Wymioty (Vomitus). Towarzyszą one wielu poważnym chorobom np. szkarlatynie, zapaleniu mózgu, chorobom jelit itp. W takich wypadkach mamy do czynienia z chorobliwymi objawami odruchowymi, jakie tak często u kobiet spotykamy. Przy niestrawności jednakże można wymioty uważać jako samopomoc, gdyż żołądek wyrzuca wszystko, co niezdrowe; dlatego badajmy przyczyny tego. Przy bólach żołądka i kurczowych wymiotach dajmy koce wełniane i r o z g r z a n e k a m i o n k i na brzuch, a przy ogólnem rozgrzaniu także lekką wlewkę. Gdy jednak stają się nadmierne u chorych na ostrą biegunkę, hysterycznych lub ciężarnych kobiet, trzeba innymi środkami temu zapobiegać: połykanie co dziesięć minut kawałeczków lodu, łyżeczki mocnej, czarnej kawy, gorące nasiadówki, parówka nóg i tak zwany podchwyt kości gnykowej, działają uspokajająco. Fig. 195 podaje nam ten chwyt ręki. Kość gnykowa jest poruszalną, cienką i widzimy jak ją się obiema dłońmi podnosi. Leży powyżej krtani i służy rozmaitym mięśniom za podstawę. Przez podnie-

sienie tej kości zluźniają się pojedyńcze muskuły i to sprawia chwilową ulgę.

Fig. 339 i 340 przedstawiają żołądki dziecka i dorosłego człowieka. Zwężania się jego idą od lewej ku prawej stronie, zatem od dna żołądka aż do odźwiernika, gdzie jest otwór do końcowej kiszki. Przy wymiotach powstaje większy ruch w żołądku i to w kierunku odwrotnym, tak iż zawartość żołądka bywa wypieraną aż do jego wpustu, a spożyte jadło wyrzucane aż do przełyku i ust. O wiele silniej występują wymioty u dorosłych aniżeli u dzieci. Na dnie żołądka lubią się osiadać spożyte pokarmy, a dla wydostania ich potrzeba już silniejszych podrażnień i ruchu ścianek żołądkowych, co sprawia nawet boleści.

Wynicowanie macicy (Versio). Niebezpieczny ten, przykry objaw zdarza się na szczęście bardzo rzadko. Jest to po pierwsze ogólne opa-

Fig. 339.
Żołądek u dziecka.

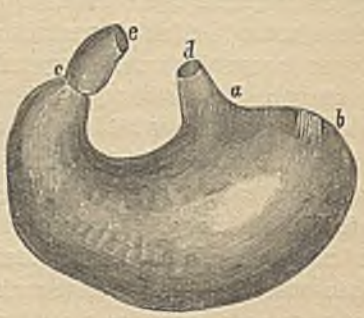


Fig. 340. Żołądek u dorosłego.
a b Dno żołądka. *c* Odźwiernik. *d* Wpust żołądka. *e* Kiszka końcowa.

dnięcie macicy, po drugie przenicowanie, wywinięcie czyli odwrócenie się tejże, tj. wewnętrzna jej część przychodzi na zewnątrz. Przytrafia się to czasami po bardzo ciężkich połogach lub wskutek rozluźnienia przyrządu więzadłowego. Pierwszym warunkiem jest, ażeby zręczne, wprawne i delikatne ręce lekarza odwróciły macicę, lub umieściły ją na właściwem miejscu, poczem trzeba umiejętnie leczyć rany popołogowe, obok tego odpowiednio leczyć wodą podług przepisów w części III.

Wypadki nieszczęśliwe zobacz „Nieszczęśliwe wypadki."

Wypadnięcie pochwy. Przy wewnętrznych stanach zwiotczenia, po ciężkich porodach, po wielkich krwotokach, po zabiegach operacyjnych, ale tylko przy osłabieniu organów miednicy, występuje w tkance rozpulchnienie, które utrzymuje ściany pochwy. Ta następnie posuwa się ku dołowi i obrzmiewa. Jeśli macica jest ruchoma, a może nawet wielka i ciężka, lub też ku tyłowi pochylona, to wówczas wypadnięciu pochwy towarzyszy łatwo wypadnięcie macicy. Na wypadnięcie pochwy wpływa też niemniej zmniejszenie się krocza. (Zobacz „Pęknięcie czyli przerwa krocza" w części III). Silne krocze tworzy dla pochwy podporę, którą

kobieta mieć powinna. Jeżeli wypadnięcie jest wielkie, a kobieta mało się szanuje, to wówczas na tych wypadniętych częściach tworzą się łatwo rany, z których spływa krwawo zabarwiona wydzielina, wskutek czego kobiety po największej części niepotrzebnie się trwożą. Mokre, chłodne waciki, dobrze ułożone, kąpiele nasiadowe z kory dębowej, zimne polewania ud, masaż ścian pochwy, staranie się, aby stolec nie był twardy, ponieważ wskutek parcia na stolec, wypadnięcie się wzmaga, podpieranie brzucha pasem Thalysia sprowadzają zupełną poprawę takiego stanu. Jeżeli zwiotczenie ścian jest zbyt wielkie, a opisanej kuracyi nie można dobrze przeprowadzić, to wówczas pozostaje tylko do wykonania zabieg operacyjny, który polega na tem, że się wycina część fałdu skórnego, zwiększa się międzykrocze i zwęża się przez zszycie kanał pochwowy. Wówczas wypadnięcie nie może już więcej nastąpić, chociażby wewnątrz stany zwiotczenia nadal trwały. Zabieg nie jest niebezpieczny, o ile narkoza nie powoduje jakich trudności. Która kobieta jednak może, to zaraz, przy rozpoczynającem się wypadaniu pochwy niechaj leczy się w podany sposób. Krążków zaś wcale nie polecamy przy wypadnięciu pochwy.

Wypadywanie włosów jest niezwykle częstą dolegliwością, występującą u kobiet. Przy niedokrwistości i słabości ogólnej, z nadchodzącą starością, a także przed i po ciężkich chorobach itp. wypadują włosy w wielkich ilościach. (Zobacz „Pielęgnowanie włosów“ w rozdziale szóstym części I). Najczęstszym stanem jest wyczerpanie i niedokrwistość podłoża włosów, który skutecznie zwalczać można myciem głowy, zastosowywaniem pobudzających soków roślinnych, np. silnej „Esencyi Herta“ rodzeństwa Reglin w Stuttgarcie i innych, a także mięsieniem głowy. Skoro jednak cebulki włosowe przestaną działać, niema już się czego spodziewać: łysina poczyna się tworzyć!

Wogóle zważać należy, czy wypadają krótkie („młode“) włosy, lub długie („stare“). Drugi rodzaj jest naturalną zmianą i tylko wtedy chorobliwy, gdy występuje nadmiernie. Wypadywanie krótkich włosów wskazuje zaś na słabość cebulek włosowych i jest zawsze chorobliwe.

Odpowiedniem pielęgnowaniem, które opisano w rozdziale o „Pielęgnowaniu urody“, można zapobiedz owej chorobie podłoża włosowego.

Wypływ nasienia. Wskutek zwiotczenia mięśni przewodów odprowadzających nasienie u mężczyzny, a także wskutek ogólnego osłabienia nerwowego odpływa mimowolnie w dzień i w nocy nasienie, a odpływ ten bardzo osłabia organizm. Wyleczenie osięgnąć można tylko przez staranne psychiczne i fizyczne leczenie. Skoro matki znajdą w bieliźnie swych synów plamy i skoro synowie ci wyglądają mizernie, to wówczas powinny rozmówić się z nimi i oddać ich pod opiekę zaufanemu lekarzowi. Jeżeli bowiem zapobiegnie się temu wcześnie, to można uniknąć przykrych następstw.

Wyprysk. Jest to brzydki wyrzut ciekący, tworzący strupy, który po części powstaje na głowie małych dzieci. Oznaką zdrowia nie jest nigdy. Schorzałość spowodowana lekarstwami, złe odżywianie się ro-

dziców, gruźlica w rodzinie i inne są często tego przyczyną. Bardzo często jest nią także sztuczne odżywianie niemowlęcia i wadliwe tworzenie się soków. Uzyskuje się natychmiast polepszenie, zmieniając odżywianie.

Leczenie stosuje się zawsze według stanu dziecięcia. Wszelka staranność odżywiania jest pierwszem zadaniem. Należy zmieniać mleko krowie i dodawać do niego dr. Lahmanna „Mleka wegetabilijnego“ (roślinnego), aby dziecię otrzymało więcej soli odżywczych. Dalej należy kłaść je codziennie nago w słońce i kąpać tylko raz (37°) 5 minut, (głowę także) z oziębieniem do 27°, dając na noc zimny okład brzuszny. Na wyrzut kładzie się miękkie płatki, napojone lanoliną lub olejkiem migdałowym, które chłodzą i zmniejszają świerzbienie.

Okłady wodą czyni się na zaczerwienione i ciekące miejsca tylko bardzo rzadko, gdyż drażnią zanadto. Osłabionym dzieciom służą bardzo kąpiele ziołowe, użyte raz lub dwa razy w tygodniu. Nawet owinięcia napotne są nieraz silnym, grubym dzieciom bardzo potrzebne, a zmywania głowy odwarem z kory szakłakowej bywają bardzo zalecane. Lecz o tem musi dany przypadek rozstrzygać. Leczenie odpowiednie każdemu przypadkowi nie da się przepisać. (Zobacz także „Eczema“).

Wyprysk sączący (Salzfluss). Przy zaburzeniach w przemianie materyi, a także wskutek niewyjaśnionych dotąd przemian w macicy, wskutek płciowego podrażnienia, występuje na podudziach zapalenie skóry z gryzącą, sączącą się wydzieliną, które może trwać tygodniami całymi i powodować silne palenie. Częste kąpiele nasiadowe, łagodne pożywienie, codzienne kąpiele nóg o 35° C. bez ochładzania, następnie posypywanie ryżowym pudrem, a także przykładanie płatków, namazanych lanoliną lub przepojonych olejkiem migdałowym, sprawiają znaczną ulgę i prowadzą zwolna do wyleczenia.

Wypuklina odbytu polega na wystąpieniu częściowem wewnętrznej opony kiszki odchodowej. Jak pęcherz wielkości orzecha wydyma się kiszka przy każdym stolcu, a nawet przy większych nadwerężeniach. Przy uporczywem zatwardzeniu, przedewszystkiem przy silnem ciśnieniu i kaszlu występuje „wypuklina“ bardzo często. Winna być potem włożona z powrotem naolejonymi palcami. Odbyt nie okazuje wtedy nic podpadającego, co najwyżej wygląda nieco osłabiony. Słabość odbytu, a także wpływy nerwowe, oraz nadmierny nacisk przy wypróżnianiu, są przyczynami. Dlatego powstaje często u dzieci po długotrwałych rozwolnieniach, po gwałtownym nieżycie kiszek z podrażnieniem do wypróżnień i zwątleniu kiszki, oraz w połączeniu z ogólnem osłabieniem.

Leczenie. Zaniedbanie obok schudnięcia jest groźnym dodatkiem. Należy się tego wystrzegać. Leczenie ogólne występuje wtedy tem bardziej na pierwszy plan, im bardziej cierpiący czuje się dotknięty chorobą. W każdym przypadku musi być oczywiście z osobna przepisaną, gdyż co jest stosowne dla jednego, to nie dla drugiego.

Leczenie miejscowe, prowadzące do wyleczenia wypukliny, polega na masażu kiszek, który lekarz wykonuje naolejonymi palcami, na ściągających kąpielach nasiadowych z odwaru kory dębowej, 10 minut o 35° C., ochłodnięcie do 24°, masowaniu brzucha, nocnych wlewkach zimnych, aby oddziaływać na kiszki ściągająco i wzmacniająco, a ostatecznie na dobranej do ogólnego stanu dyecie. Unikać należy: wszelkich wzdymających, zatwardzających potraw, gdyż każde nadwerężenie, każde podrażnienie kanału odchodowego wypycha wątłą ściankę jelita i unicestwia tam najlepsze leczenie miejscowe. Należy unikać gęstych papek, kakao, chleba, ciast, jeść za to wiele zielonej jarzyny i owocu, lecz obojga z wyborem. Dyetę zobacz „Zaparcie stolca"). Także zimne natryski odbytu działają nieraz bardzo dobrze.

W uporczywych wypadkach zastosowują też leczenie operacyjne. To posiada jednak także swe złe strony.

Bardzo nerwowa nauczycielka śpiewu, cierpiąca na astmę nerwową i uporczywe zatwardzenie, dostała nagle wypukliny odbytu, która ku wielkiemu przerażeniu jej występowała kilka razy dziennie. Zimne i ciepłe zastosowania, masaż itd. nic nie pomagały, pomimo, że tak astma jak i zatwardzenie zostały prawie usunięte, a więc pozorne przyczyny. Pewnego dnia przyszła oświadczyć przy najlepszem zdrowiu, że odbyt już więcej nie wystąpił, z czego czuje się niezmiernie uszczęśliwioną. Bez podejmowania czegoś osobnego, poskutkowało to nowe, oddziałujące na mięśnie kiszkowe podrażnienie, zostające w każdym razie w związku z polepszeniem ogólnego stanu zdrowia, na dzielniejsze trzymanie się ścianki kiszkowej i dodało jej tyle siły, że nawet po wypróżnieniach pozostała w zwykłem położeniu.

Wypukłość zobacz „Garb."

Wyrzut skórny zobacz „Liszaj."

Wyrzuty. Rozumiemy przez to choroby skóry, ostre i przewlekłe, dalej takie, które objawiają się tylko na skórze bez widocznych zachorzeń ogólnych, a następnie wyrzuty z ciężkiemi chorobami ogólnemi. Do tychże należy np. płonica, ospa itp., do pierwszych liszaje, zapalenie gruczołów łojowych (acne) itd. Wewnętrzne przyczyny spółdziałają oczywiście przy wszystkich chorobach skórnych, tylko nie zawsze dają się natychmiast odnaleźć. Chorzy na liszaje cieszą się np. pozornie nawet przy najgwałtowniejszem szerzeniu się ich znakomitem zdrowiem, a jednak cierpienie ich jest prawie nieuleczalne mimo tak łagodnego przebiegu.

Wyrzutów jednakże nie należy nigdy brać lekkomyślnie, gdyż są one zawsze oznaką jakiegokolwiek zaburzenia w ustroju. Istnieją wyrzuty, pojawiające się po zażyciu lekarstw (wyrzuty lekarstwowe); dalej palące i wilgotne wyrzuty, występujące przy zaburzeniach płciowych, inne przy bezsenności, inne znowu przy zaburzeniach trawienia itd. Choć mało na nie zważają, skoro wystąpią na niektórych miejscach ciała, to

jednak mają one głębsze znaczenie. Dla lepszego zrozumienia należy przeczytać, co napisano o „Skórze“ w pierwszym rozdziale części I, a także o „Pielęgnowaniu skóry“ w rozdziale szóstym.

Leczenie. Stosuje się ono według przyczyny wyrzutu i jest bardzo rozmaite, odpowiednio do tego, czy rozchodzi się o choroby ostre lub przewlekłe. Ostatecznie wypośrodkowano, że niektóre wyrzuty są w najściślejszym związku z systemem nerwowym, a przeważnie wody nie znoszą. Wszystko co sprowadza krew do skóry, jak woda i słońce, pogarsza chorobę, a nawet potęguje wyrzut znacznie i sprawia boleści. Trzeba więc inną drogą oddziaływać; wskazujemy tedy na nowy sposób puszczania krwi dr. Dyesa (zobacz „Puszczanie krwi“), a także na kuracye dyetyczne. Zmiana powietrza i zatrudnienia codziennego, to niekiedy ważne czynniki lecznicze. Letnie obmywania i kąpiele i natłuszczania suchych wyrzutów są zawsze dobroczynne, a ssące wkładki u wilgotnych wyrzutów nawet często konieczne. Maści i plastrów, lub nawet palących pędzlowań należy unikać. Są one może zdolne spędzić wyrzuty, ale nie są w stanie ich wyleczyć. Wyrzuty spędzone występują na innych miejscach od nowa, tak długo, aż przyczyna ich nie zostanie usuniętą.

Wyrzuty pryszczykowe. Występują one najczęściej przy kończynach jakiej gałęzi nerwów i rozpościerają się tylko po jednej stronie ciała. Osobne pęcherzyki zlewają się w większe i stają się bardzo uciążliwemi, a czasem wywołują nawet gorączkę. Wówczas ropią one i zwolna zasychają. Najczęściej powstają w okolicy pasa.

Leczenie. Należy wpierw zbadać przez lekarza stan płuc, aby ewentualnie przedsięwziąć środki leczenia suchot; by usunąć cierpienia używać ciepłych okładów o mniejwięcej 34° C.; dalej codzienne półłaźnie o 35° C. aby pęcherzyki i zeschnięcia rozmiękczyć, sączenie z pryszczy zwiększyć i pobudzić organizm do spiesznego wyzdrowienia. Lekkie potrawy z roślin i codzienne wypróżnienie kiszki, przebywanie na świeżem powietrzu, z początku odpoczynek w łóżku, później przechadzki, przyspieszają wyzdrowienie.

Wyrzuty skórne. (Zobacz „Skóra“). Najwięcej znane choroby skórne omówiliśmy pod odnośnemi literami. Rozróżniamy choroby, ograniczające się na skórę samą, bez wywoływania gorączki i innych chorobowych objawów np. liszaje, wągry, pasorzyty, wrzodzianki, pryszcze itp. i choroby połączone z ogólnem zachorzeniem np. szkarlatyna, żarnice, ospa it. Można powiedzieć, z dwojga złego biorąc mniejsze, że choroby te są stosunkowo lepsze niż choroby płuc, kiszek, serca i innych wewnętrznych narządów, gdyż występują na zewnątrz, na skórę. Zdarza się często, że wewnętrzny organ wyzdrowieje, gdy na skórę wystąpi wysypka lub t. p. Jeśli więc nie zachodzą uporczywe, wstrętne pryszcze, lecz przemijające tylko, mniej lub więcej gwałtowne wysypki, wrzodzianki, czyraki, które odprowadzają złe soki z narządów wewnętrznych, powitajmy je z uciechą, a nie z gniewem i wstrętem.

Leczyć trzeba wrzodzianki, wysypki itp. bardzo rozmaicie, stosownie do jakości tychże; wogóle nie trzeba ich nigdy spędzać, stłumiać, przeciwnie pomagać im do zupełnego rozwinięcia się i dojrzenia. Robi się więc ciepłą półkąpiel, ciepłe całe owinięcie grzbietu (ażeby „wyciągnąć"), zachowuje się ścisłą, niepobudzającą dyetę, unika się wszelkiego nacisku sukien, obuwia itp. szkodliwych wpływów. Obecnie wychwalają bardzo leczenie światłem w chorobach skórnych. Czasami nie można wcale leczyć wodą, w zamian za to łagodnemi smarowaniami, lanoliną lub t. p. tłuszczem. Lepsze to niż wszelkie medykamenta wewnętrzne i maście trujące.

Wysypka zobacz „Prosówka."

Wysypka kąpielowa. Po okładach, które kilka godzin leżały, powstają często małe, czerwone pęcherzyki, powodujące świerzbienie i nie chcące długo zaginąć. Wilgotne ciepło ściąga krew do skóry, a skoro istnieje skłonność po temu, wywołuje wyrzut. Powstaje on także, gdy chusty do owijań nie były po każdem użyciu wyprane; zawierały bowiem stare wyziewy i cuchnęły, przez co wywoływały podrażnienie skóry. Ludzie z wrażliwą skórą wnet to odczuwają. U osób chorych jest podobnie wywołany wyrzut bardzo korzystny i w żaden sposób nie należy go przytłumiać. Dbać trzeba tylko o czyste chusty, które najlepiej codziennie rano sparzać, by uniknąć nazbierania bakteryi. Należy unikać tarcia na dotkniętych wyrzutem miejscach, natłuszczając chłodzącym olejkiem migdałowym. Jeśli pęcherzyki wnet ropieją, potrzebne są otulenia całkowite i gorące kąpiele powietrzne, gdyż w tym przypadku soki ciała wyglądają niezdrowo, a silne wydzielanie gruczołów potnych skóry staje się konieczne. Także herbata, pobudzająca czynność nerek, jest tu na miejscu.

Wywichnienie. Nadwichnienie powstaje w ten sam sposób, jak zwichnienie, tj. przez silnie działające z zewnątrz mechaniczne wpływy, jak upadek, uderzenie itd., które to wpływy wywołują potarganie się, rozciągnięcie mięśni i ścięgn z rozerwaniem naczyń. Wskutek rozerwania naczyń powstaje obrzmienie, które przybiera niebawem wszystkie kolory tęczy i znika dopiero po kilku tygodniach, gdy tymczasem chory członek jeszcze dłużej jest bardzo wrażliwy, potrzebuje ochrony i spokoju.

Trzeba zastosować natychmiast gorące kąpiele, bezustanne owijanie w mokre chusty o mniejwięcej 24° C., które można zmieniać co dwie lub 3 godziny. Radzimy także owinąć wpierw obrzmienie pasami gazy i na to dopiero przykładać okłady a to w tym celu, ażeby działać także zapomocą ciśnienia na obrzmienie.

Trzeba naturalnie unikać wszelkiego wysiłku chorej ręki lub nogi, dalej trzeba także zważać, ażeby chory członek był zawsze ciepły, gdyż wchłanianie płynów, które dostały się do tkanek, odbywa się bardzo niedostatecznie przy przerwanem krążeniu krwi. Często więc trzeba rozgrzać chory członek w łóżku lub chustą.

Wyziewy. Mówimy o „wyziewach ciała“, które podczas rozgrzania znacznie się wzmagają, zmieniając za to w czasie choroby, a które znajdujemy u każdego zdrowego człowieka, choć nie w nieprzyjemnym stopniu. Są to wydzieliny gruczołów potnych i łojowych skóry, złożone odpowiednio do przemiany materyi i soków z lotnych (gazów) i płynnych składników. Podczas małych zaburzeń w ustroju usuwa je silna natura wzmożoną czynność skóry, tak iż nerki, płuca i kiszki mają czas do odpoczynku. Lecznictwo więc, które objawy życia rzeczywiście wspiera, nie będzie podobnej „samopomocy“ przyrody tłumić, lecz owszem wspomagać i to przewiewnemi tkaninami na ubrania, kąpielami i otuleniami, a dalej odpowiedniem obchodzeniem się z przewodem pokarmowym, nie wprowadzając doń niczego, co narządy wydzielające musiałyby z mozołem znowu wydalać.

Fig. 341. Wziernik.

Wzburzenie. Istnieją stany rozdrażnienia, powstałe chorobliwemi zmianami w naszem ciele i takie, które powstały z wzruszeń umysłowych. Napływ krwi do mózgu, przyspieszone bicie serca, błyszczące oczy, zbyteczne ruchy mięśni itd. są oznakami wzburzenia. U zdrowych narządów wewnętrznych są takie przejściowe zaburzenia w obiegu bez złych następstw; gdy jednak nerwy są słabe, wtedy staje się wzburzonym częściej osobom mdło, często tracą sen, apetyt, spokój umysłu itd.

Jeśli jednak wzburzenia takie powstają uderzeniami krwi wskutek chorób serca i nerwów lub skutkiem gwałtownych napadów bólu i uczuć przerażenia, wtedy oprócz zwalczania przyczyny oddziaływać trzeba jeszcze ogólnie uspokajająco i odprowadzająco od głowy: gorąca kąpiel nóg (10 minut 40° C.), zimne otulenia nóg, chłodne okłady na czoło, zimne okłady na serce, gimnastyka oddechowa i wlewki.

Wziernik pochwowy. Jest to instrument (przyrząd) z wygładzoną powierzchnią wewnętrzną, który ma za zadanie oświecać sklepienie pochwy i zewnętrzne ujście maciczne. (Zobacz fig. 341). Są rozmaite rodzaje tych wzierników, a używa się ich nie tylko do badania, ale także i do wykonywania wewnętrznych zabiegów.

Wziewanie pary. Podobnie jak gorąca para działa na zewnętrzne ciało człowieka, zarówno ma ona wpływ na części wewnętrzne, a przedewszystkiem na błony śluzowe. Przy chronicznych katarach, nieżytach przewodów tchawicznych, wdycha się parę z nadzwyczajnym skutkiem; doprowadzać można parę zapomocą szczególnych aparatów inhalacyjnych (zobacz figurę 342), albo też w najzwyklejszy sposób i to podobnie jak parówkę głowy. W ostatnim wypadku zgrzeje się bardzo głowa, a jeżeli chce się tego uniknąć, wtenczas trzeba sobie podwiązać

chustkę poniżej nosa, któraby parę skupiała i wdychać takową tylko przez usta, głowę natomiast trzeba ochronić przed parą. W ten sposób rozluźniamy lepką flegmę, a nadto ułatwiamy zagojenie obolałych i nabrzmiałych błon śluzowych. W następstwie nie należy nigdy zaniechać wypłukania gardła zimną wodą, jako też można kręgi oblać wodą o 24° C., albo w razie silnego napływu krwi do głowy trzeba oblać kolana.

Wziewnik zobacz „Respirator."

Z

Zabawy, wieczorki, bale. Pomiędzy miłymi znajomymi, w wesołym nastroju uroczystościowym i wesołej pogadance może zabawa taka być wspaniałą rozrywką tak dla dziewic jak i kobiet, pod warunkiem, że muzyka do tańca jest dobra i postarano się o rzeczywiście dobrych tancerzy. Stanie się jednak trzeźwą i pustą, gdy służy tylko do tego, aby przesadnym strojem wywołać wrażenie i jak to młodzieńcy chętnie twierdzą, być rynkiem na żądne zamężcia dziewczęta, gdzie to mężczyznom jako trzeźwym kupcom pozostawiono wybór, a gdzie do miłej i przyjemnej pogadanki wcale przyjść nie może, gdyż mężczyźni i kobiety stoją obci naprzeciw siebie, bo wszelkie czynności są tylko zewnętrzne. Ani jedno dziewczę z charakterem i godnością nie usiądzie tam by czekać, aż ją napotkają badawcze oczy mężczyzny i wreszcie jeden z tancerzy poprosi ją do tańca. Podobny sposób obierania kobiet niezadługo należeć będzie do przeszłości! O wpływie tańca zobacz „Taniec."

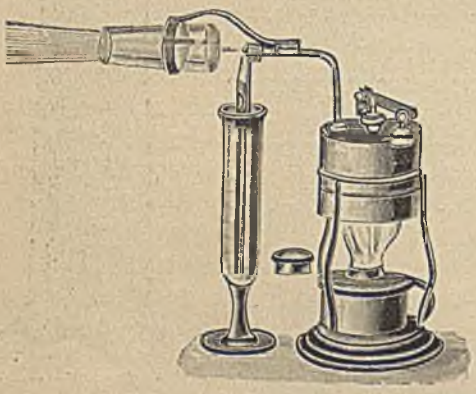


Fig. 342. Parowy aparat inhalacyjny z wentylem ciężarkowym. Według Waldenburga.

Zaburzenia w cyrkulacyi. Zwrotu tego obecnie często używają, pomimo że mało tylko osobom wiadomo, co przez to należy rozumieć. Cyrkulacyą zowiemy krążenie, obieg; w odnośni do krwi oznacza, że jej podział, zamiana soków cielesnych i połączony z tem ruch płynów w naczyniach działa bez wszelkiej przeszkody. Istnieje powszechne mniemanie, że serce równocześnie jako pompa napędza krew do rur naczyniowych, a nadto z dawna już o tem wiadomo, że skoro siła serca osłabnie, wtenczas i krążenie krwi ustaje; zarazem pojawia się nawet ciecz bezbarwna, a tkanki nabrzmiewają. Sposób i częstotliwość zaburzeń w cyr-

kulacyi są bardzo różnorodne, a wywołane przez nie ckliwości, w połączeniu z uciążliwościami, niestety dosyć znamienne. Zaburzenia w obiegu krwi bywają spowodowane przez ustawanie siły serca, jako też przez nerwowe zaburzenia, polegające na wypowiedzeniu posłuszeństwa nerwów wiodących do ścian naczyniowych, albo też jeżeli nerwy są zbytecznie nadwerężone, nadto przez miejscowe powściąganie, jak to się dzieje przy nabrzmieniach lub zapaleniach itp.

Leczenie. Polegać będzie ono na tem, ażeby poznosić przyczyny i zapomocą wszelkiego rodzaju podrażnień, jako też przez mechaniczne wpływy naprawić znowu obieg krwi. Normalne stosunki można znowu spowodować wzmocnieniem siły serca w razie słabości serca, przez usunięcie obrzmień, a zapomocą gimnastyki przywrócenia lepszego ciepła cielesnego, przez ćwiczenia oddechowe, mięsienie, dyetę itp.

Równocześnie należy usunąć i wystrzegać się wszelkich szkodliwych wpływów, działających z powodu nacisku, jako to wiele siedzenia lub stania, trwałego nacisku gorsetem, tasiemkami do obwięzywania itd. częściami ubioru, przepełnionej kiszki czyli jelita i obrzmiałej macicy.

Zaburzenia takie szybko można usunąć zapomocą lżejszych łaźni parowych, a jeszcze lepiej przez systematyczne spinanie się na góry połączone z głębokiem oddychaniem, przez mierne przyjmowanie pożywienia i podczas nocy otwarte okna w sypialni. Jeżeli zaburzeń w obiegu krwi zawczasu nie rozpoznamy, wtenczas stają się one częstokroć powodem ciężkich rozchorowań. (Zobacz „Zimne nogi“ i zatwardzenie przy „Nowotworach“ macicy).

Skoro dopływ krwi do jednego z narządów całkiem ustaje, wtenczas takowy obumiera. Froterowanie czyli tarcie zimnych ramion ciepłemi rękoma wyobraża nam figura 231, gdy tymczasem tarcie nóg w zimnej wodzie widzimy na fig. 232.

Zaczadzenie zobacz „Uduszenie.“

Zaćma (katarakta). Rozumiemy przez to zaćmienie soczewki, która utraciwszy swą przezroczystość, nie jest już w stanie chwytać (koncentrować) promieni światła i przenosić ich na siatkówkę oka, przez co powstaje ślepota. Zaćma może powstać w każdym wieku, jest jednakże zawsze dowodem przerwanych czynności i wadliwej przemiany materyi. Przez poprawę tychże możemy więc powstrzymać zaćmienie soczewki. Jeśli jednakże zaćma jest już bardzo rozwinięta, wykrajanie soczewki i zastąpienie jej odpowiedniemi szkłami jest jedynym ratunkiem. Operacye katarakty wykonuje się obecnie w możliwie doskonały sposób pod względem technicznym, nie przynosząc choremu najmniejszej szkody. Lepiej atoli takiej operacyi uniknąć, zapobiegając zawczasu tworzeniu się zaćmy.

Zahartowanie. Jak często słyszymy rozmowy o „zahartowaniu“ i cóż sobie ludzie pod niem nie wystawiają! Właściwie każdy chciałby być zahartowanym, gdyby tylko wiedział, jak z tem począć! Bosemi nogami po podłodze chodzić — och, jak to niebezpiecznie, to można się na-

bawić conajmniej zapalenia migdałów! Na zimnym kamieniu siedzieć — cóż wam się to śni! Ma człowiek może reumatyzmu dostać! Stać w wichrze i słocie przed bramą — o! to napewno zapalenie płuc. A dopiero wtedy, gdy w ciepłej sali otworzą przeciwległe okna, to już pewnej śmierci można się nabawić! Bez płaszczy i chustek nawet latem nie przyjdzie się do ładu. „Powietrze“, „przeciąg“ itp. odgrywają tak wielką rolę w życiu rozpieszczonej kobiety, że ani nie wie, jak wielką jest niewolniczką swych złych nawyknień. Wprawdzie są małe zaziębienia dość częste. Ale nie przeciąg, deszcze lub tp. są ich przyczyną, lecz chorobliwa skóra, skłonne do przekrwawiania błony śluzowe, niedostateczna przemiana materyi. „Zahartowanie“ polegałoby więc na tem, że uporządkuje się najpierw naturalne czynności ustroju, że usuwa się energicznie wszystko, co je zakłóca (przedewszystkiem szkodliwe i zbyteczne części ubrania), potem, że doprowadzi się ciało kąpielami powietrznemi, chodzeniem boso i leżeniem na gołej ziemi do przyrodzonej odporności i znieczulenia. Skoro się tego dosięgło, kończy się strach przed zaziębieniem, a skłonność do chorób zmniejszy się tak znacznie, że samego siebie ledwie poznać można. Teraz wytrzyma się już coś rzeczywiście. Nieżyt (katar) i kaszel zdaje się już nigdy nie przychodzić. Obawy przed „powietrzem nocnem“ itp. wogóle już niema, odkąd śpi się przy otwartych oknach i w „szałasach powietrznych“, — rzeczywiście jest się „zahartowanym!“

Utrzymując dzieci zaraz od pierwszego roku w ten sposób, oszczędza im się cały hufiec niedomagań. (Zobacz część III: „Dziecię“).

Zahartowanie polega na tem, iż używa się mało odzieży, dużo powietrza, przyzwyczaja do niewygód i wpływów powietrza przy ciągłem, dostatecznem wytwarzaniu ciepła, ale nie w codziennem używaniu zimnej wody oraz przewrotnem odżywianiu i odziewaniu. Gdy słabowici ludzie chcą się zahartować, powinni to czynić jedynie pod kierownictwem lekarskiem. Bo nieświadomi są zazwyczaj niejaśni w dopuszczalnej mierze i początku, oraz nieszkodliwem stopniowaniu i robią łatwo małe — głupstwa.

Pewna licha panienka chciała zostać koniecznie „silną.“ Czytała różnorodne rozprawy o zdrowotności, więc przedsiębrała na kamiennym balkonie (niestosowny!) co poranku powietrzne kąpiele i brała potem zimną kąpiel nasiadową. Skutek: Przez całe dopołudnie nie zagrzała się wskutek nadmiernej utraty ciepła i stała się tak nerwową, że musiała ostatecznie udać się po lekarską poradę. To było źle zastosowane „hartowanie“ powietrzem i wodą!

Niedoświadczona matka chciała zahartować małe swe dzieci. Kazała im więc nawet w zimowej porze roku latać boso w domu, kąpała je codziennie itd. Skutek: Nieustanne rozwolnienie, ciągle zimne nogi i ręce, podpadająca drażliwość dzieci. Przywołany ostatecznie lekarz przepisał wszystkim bez wyjątku niedokrwistym i słabowitym dzieciom ciepłe trzewiczki sukienne, ogrzewanie kończyn ruchem i inne używanie, jako też ograniczenie kąpieli. Bo w braku ciepła i niedokrwistości roz

poczynać trzeba zahartowywanie wśród ciepłego lata. U słabych osobników zastosowywać je zaś trzeba tak, aby ustrój mógł znowu wyrównać utracone ciepło. Wtedy robi się postępy, a przeciwnie tylko cofa.

Jako praktyczny sposób niech posłużą wrażliwym początkującym w hartowaniu następujące przepisy: Rano spacerować w sandałach bez pończoch, najlepiej wchodząc na małą górkę. Głęboko oddychać, wziąść krótką kąpiel nóg w źródełku lub małym strumyku, spożywając śniadanie ze zdrowym apetytem. Po południu latać boso po ciepłych łąkach i drogach, najpierw kwadrans, potem aż do jednej godziny. Dwa razy w tygodniu półkąpiel o 35° C. z powolnem oziębianiem do 25°. W nocy przy ciepłem powietrzu szeroko otwarte okna, a w razie zimna tylko jedno górne skrzydło. Kto ma kąpielnie powietrzne na usługi, niechaj nie omieszka z nich korzystać. One hartują najlepiej, przyzwyczajając skórę do ciepłoty i wpływów powietrza. Chodzenie po rosie następuje oczywiście dopiero później, gdy nogi przyzwyczaiły się o tyle do ziemi, że nie potrzeba obawiać się przeziębienia.

Fig. 343.
Zajęcza warga.

Zajęcza warga (fig. 343). Na tablicy 11 przedstawiliśmy wargę zajęczą. Jest to rozszczepienie górnej wargi, które ma zawsze miejsce w drugim miesiącu ciąży u każdego płodu, o czem pouczają nas ryciny zarodków w części III. Jeśli więc warga zamiast się zrosnąć pozostaje rozszczepiona, jest to wada budowy, zaburzenie w normalnym rozwoju płodu, które powoduje szpetność. Można ją usunąć małą operacyą, najlepiej po ukończonym pierwszym roku życia.

Zakaźne choroby zobacz „Choroby zakaźne."

Zakład leczenia zimną wodą. Woda naturalna jest czynnikiem, powodującym zimno; to zaś działa ściągająco, odciąga ciepło i podnieca nerwy i dlatego może sprowadzić albo przyczynić się do gwałtownych zmian w organizmie. Wskutek tego powstały zakłady leczenia zimną wodą, które już dużo dobrego zdziałały. Niebezpieczeństwa leczenia zimną wodą leżą w ich zaletach i wykazują je osoby, które mają zbyt mało ciepła własnego i słabe nerwy. Takie osoby są właśnie przykładem nieudania się kuracyi Priessnitza i Kneippa. Ale i te osoby nie powinny tracić nadziei; powinno się przygotowywać je dyetą i powietrzem do kuracyi wodnej i oddać w ręce cierpliwego i troskliwego lekarza. Lecznictwo, stojące na najwyższym stopniu rozwoju, zarzuciło wyłączne leczenie zimną wodą, ponieważ wielkie powodzenie osięgnąć można tylko przez połączenie wszystkich czynników leczniczych; ono wprowadziło więc w swój zakres również i leczenie wodą gorącą, masaż, dyetę itp., a tak samo i wodę zimną. Stosownie do tego powstały z dawnych zakładów leczenia zimną wodą, t. zw. „Zakłady lecznictwa naturalnego" i sanatorya na fizykalno-dyetetycznej podstawie, które przy starannem kierownictwie i nieszablonowem postępowaniu, mogą wydać bardzo dobre wyniki.

Znane i doświadczone pierwsze zakłady leczenia zimną wodą są: Gräfenberg, Kaltenleutgeben w Austryi, Kreischa, Wiesbaden w Niemczech, dra Tarnawskiego w Kosowie za Kołomyją w Galicyi, dra Miklaszwskiego w Czarnieckiej Górze w Królestwie Polskiem (gubernia Radomska).

Zakłady dla obłąkanych. Chorzy umysłowo wymagają ścisłego strzeżenia a pielęgnacya ich powoduje dlatego takie trudności, iż bez dobrze urządzonych zakładów i dobrze wyćwiczonego personału podjąć się jej nie można. Aby więc było gdzie tych nieszczęśliwych umieścić, urządziło państwo publiczne zakłady. Majętni ludzie jednak niechaj szukają prywatnych zakładów dla obłąkanych, jakkolwiek te są znacznie droższe niż zakłady krajowe, ale za to stoją po największej części pod każdym względem o wiele wyżej. Niektóre z nich, korzystnie się rozwijające, zbliżają się już znacznie do naszej metody, inne jednak pozostawiają jeszcze dużo do życzenia, a przedewszystkiem brak im delikatnego psychicznego leczenia.

Zamknięcie się macicy. Objaw ten zdarza się rzadko kiedy, może być tak samo wrodzonym jak nabytym przez zgięcia, obrzmienia, blizny itp. Macicę trzeba natychmiast otworzyć na drodze operacyjnej, gdyż bóle są nie do zniesienia, gdy zamknie się zupełnie. Po dokonanej operacyi wytryska mnóstwo krwi, a bóle ustają.

Jeśli młode panienki dostają co miesiąc gwałtownych boleści i ani jedna kropla krwi się nie wysączy, przypuścić można śmiało zamknięcie się albo macicy samej albo też pochwy i lekarz powinien je dokładnie zbadać. W takich wypadkach nie pomagają naturalnie ani kąpiele, ani okłady itp.

Zamulenie żołądka (gastrycyzm) zepsuty żołądek. Wskutek zbyt obfitego pożywienia lub też wskutek jedzenia zepsutych albo skąd inąd szkodliwych potraw, może powstać gwałtowna choroba, połączona z bólem głowy, mdłościami i wymiotami, który nieraz na dni kilka na łóżko powali. Stan ten jednakże jest dobroczynnym w swych skutkach — jest to po prostu akt samopomocy natury. Jeśli jesteśmy pewni, że popełniliśmy błąd w dyecie i nie możemy się tej niestrawności pozbyć, dopomóżmy naszemu ustrojowi przez środki, wzbudzające wymioty (przeczytaj pod Ś.) zróbmy natychmiast ciepły okład brzucha, najlepiej rozgrzewadłem, zastosujmy wlewki i starajmy się o dobre rozgrzanie; spokój i dobre powietrze w sypialni są także konieczne. 24 godzin z rzędu nie trzeba nic zgoła jeść, co najwyżej można połknąć kilka łyków wody. Dopiero gdy się apetyt sam rozbudzi i głód zacznie dokuczać, można zjeść kleiku owsianego z mlekiem. Przy takim postępowaniu ręczyć można za dobre skutki choroby tj. gruntowne wypróżnienie i połączone z tem wyczyszczenie żołądka. Lepiej jednakże przez umiarkowany i ostrożny sposób życia tej choroby uniknąć!

Zanik (części ciała) zobacz „Atrofia."

Zanik macicy. U starych matron, gdy miesiączka ustanie, a czynności płciowe są już zaniechane, kurczy się macica, ściąga się, „zanika“ i przybiera pozór starości. Jest to zanik normalny, fizyologiczny.

Jeśli jednakże w młodym wieku po połogu macica skurczy się, zwątleje wskutek ogólnego osłabienia lub braku krwi, taki zanik macicy jest nienormalny, chorobowy, towarzyszy mu po części ogólne opadanie z sił.

Zanokcica (Panaritium). Zapalenie i ropienie się paznokcia, co poniekąd dość szybko przechodzi, ale także całymi tygodniami trwa, obejmując żyły i okostną, nazywa lud zanokcicą. W złośliwych wypadkach przychodzi do odjęcia palca; przytem ból może być tak wielki, iż sprowadza zupełny brak apetytu i bezsenność. Powodem powstania zanokcicy są obrażenia oraz wtargnięcie z zewnątrz materyi zapalnych. Są osoby, które nigdy przy obrażeniach takiej zapalności nie ulegają, a inne i bez obrażeń ją dostają. Oczywiście oddziaływają tu głębsze, wewnętrzne przyczyny.

L e c z e n i e. Wodoleczenie przy ropiejących palcach cuda już zdziałało. Jeśli miękki płateczek zamoczymy w ciepłej wodzie o ciepłocie 30° C. i obwiniemy nim bolący palec, a gdy płatek uschnie, znów to powtórzymy, to ból w palcu ustanie. Półgodzinne moczenia ręki o ciepłocie 30° C. działają przeciwzapalnie i łagodząco; gdy pomimo to palec zacznie obierać, działają uśmierzająco gorące okłady i gorące moczenia ręki o ciepłocie 40° C. Powtarzają się te obierania palcy częściej, wtenczas zalecają się całkowite otulenia i gorące kąpiele powietrzne, aby soki ciała się przeczyściły i przemiana materyi się poprawiła. Są kości z powodu ropienia widoczne, żyły obwisłe, „żywe mięso“ się rozrasta, wtenczas lekarskie przepisy i staranna opieka konieczna, gdyż inaczej palec trzebaby może odjąć. Gdy kuracya postępuje za powolnie, wtenczas natryski zimną wodą, leczenie ozonem, proste, niedrażniące pożywienie, także w wypadkach groźnych prowadzą do wyleczenia.

Młoda, nerwowa kobieta miała w stanie ciężarnym ropiący palec, przyczem od bólu nie sypiała całemi nocami! Palec był owinięty na sucho i potem obłożony plastrem, dlatego darło i rwało w nim tak okropnie. Po latach dostała znów „zanokcicy“ i to równocześnie u kilku palcy. W międzyczasie objaśniono ją o skutkach wodoleczenia i umiała sobie pomódz. Jak tylko palec zaczął boleć i obierać, moczyła go dziennie 2 razy, obwijając o ciepłocie 35° C. i otóż palec zaprzestał boleć; 2 palce się zagoiły, zanim przyszło do ropienia; trzeci mniej troskliwie leczony, pękł wprawdzie dopiero po obraniu, gdy ciepła woda wyciągała ropę, ale bez bólu — a po kilku dniach zagoił się także i ten bez podrażnienia. Gdy tylko raz zamiast gorącej wody, użyła zimnej do obwijania, zaraz zaczęło się rwanie i darcie. Zimno, sprowadzając dopływ krwi, drażni i w takich wypadkach się nie zaleca.

Zapachy, wonie. Płeć żeńska lubi silne, pobudzające zapachy, perfumy itp. Kobiety hysteryczne lubią je aż do przesady. Silne zapachy działają wogóle podniecająco, pozostawiając po sobie szczególniejszy stan

podrażnienia, przestrzegamy więc przed nimi. Silnie pachnących kwiatów nie trzeba nigdy zostawiać na noc w sypialnym pokoju, gdyż woń ich wywołuje niespokojny sen, ból głowy. Również trzeba używać tylko bardzo delikatnych perfumów, ażeby nie drażnić i tak już rozdelikatnionych nerwów.

Zapad zobacz „Kollaps."

Zapalenie. Mówimy o zapaleniu, gdy gdziekolwiek na naszem ciele powstają czerwoności, obrzmienia lub bóle połączone z gorączką. Sprowadzają one mechaniczne, rozgorączkowane, termiczne i chemiczne podrażnienia, występujące zazwyczaj po skaleczeniach, nadmiernem działaniu gorączki. Pod wpływem trujących materyi obcych w obiegu krwi, może zwiększony dopływ jej, wytwarzający tę czerwoność gorączkową, osieść na pewnem miejscu ciała. Gdy obieg krwi się zwalnia, zwiększa się wewnątrz ciśnienie napełnianych naczyń i przedostaje się krew z wodą, jako też białe komórki z krwią do sąsiednich tkanek; dlatego nabrzmiewają i powstaje uciskający ból. Gdy cyrkulacya krwi zupełnie ustaje, ukazują się sine zabarwienia, lub też występuje dużo ciałek krwionośnych. Są osoby więcej i mniej skłonne do zapaleń; dowodzi to, iż krew u pierwszych nie tylko posiada wiele zarazków zapalnych, ale że ich organizm zdąża także żywotnie do tego, aby te materye przetrawić i poniekąd wyłączyć z obiegu krwi; gdy tymczasem u osób mniej skłonnych do zapaleń, pokazuje się więcej skłonności do chronicznego charłactwa, niż do ostrych zapaleń. Widzimy to najlepiej u dzieci i starców. Jakaż to naprzemian silna gorączka u tych malców występuje, z lada powodu pokazują się opuchnienia, gdy tymczasem u ludzi starszych tylko niedomagania i lekkie objawy; widocznie siły żywotne słabną.

Leczenie zapalenia zasadza się na powolnem rozdzielaniu się i wchłonieniu, albo raczej powtórnem przyjmowaniu do obiegu soków, wydzielin w odmiennej formie, co sprowadza silniejszą cyrkulacyę krwi; przytem następuje także ropienie.

Niebezpieczeństwo zapalenia zależy od tego, na którem miejscu ciała ono powstało. U palca uważa się to za drobnostkę, zaś zapalenie mózgu lub błony wewnątrz serca może życiu zagrażać. Główne objawy zapaleń są prawie zawsze jedne i te same.

L e c z e n i e. Zadaniem naszem jest nie p r z e c i w d z i a ł a ć, ale w s p i e r a ć organizm w jego działalności przez ł a g o d z e n i e dolegliwości. Dlatego zastosujmy w celu złagodzenia gorączki zimne okłady, następnie należy wywołać lekkie poty przez otulenie wełnianym kocem; także lekki masaż w okolicy zapalnej i ułożenie członka przepełnionego krwią, w górnej pozycyi, jest poniekąd bardzo skutecznem dla podniecenia prądu limfatycznego. Celem ulżenia, starajmy się przez zimne zlewania, gorące kąpiele itp., soki sprowadzić do innych części, zdrowych, co do pewnego stopnia zawsze się udaje. Ogólne leczenie ma jednak na celu utrzymanie siły serca; alkoholem itp. wprawdzie jej nie wzmocnimy, ale tylko przez odpowiednie kąpiele; dalej ma ono na celu ożywienie ciałek

tlenu, tj. świeżego powietrza a również utrzymanie zdrowych soków ciała przez dobrane pożywienie. Nigdy nie okładajmy lodem, gdyż w ten sposób możnaby tylko tamować naczynia krwionośne w ich oczyszczającej działalności i przyprowadzić do zaniku; nigdy nie używajmy alkoholu i innych lekarstw, gdyż ich wewnętrzne działanie jest nieprzewidziane.

Zapalenie błon śluzowych zobacz „Nieżyt macicy."

Zapalenie gardła (Angina). Tablica 11 przedstawia rozmaite formy zapalenia gardła: zapalenie gardła, nabrzękłe migdały, wrzód na migdale i zapalenie z błoniczną powłoką. Przez „zapalenie gardła" oznaczamy zwykle bolesne zapalenie migdałów, któremu towarzyszy często gorączka i inne gwałtowne objawy, u dzieci robi nawet angina wrażenie bardzo ciężkiej choroby. Połykanie jest połączone z takim bólem, że chory nic nie może jeść; cała głowa boli, jest oszołomiona a pacyent czuje się dni kilka bardzo niedobrze. Przyczyną takiej choroby bywa tak zwane „zaziębienie", materye zapalne krążące we krwi, zbytnie rozpieszczenie szyi noszeniem chustek, futer itp. głównie zaś zbyt ostre, słone jedzenie i alkohol.

Leczenie zobacz pod „Angina."

Zapalenie jądra czyli moszny. Zachodzi wskutek zarażenia przy nieobyczajowem życiu (rzeżączka), również po okaleczeniu, lub też towarzyszy chorobom zakaźnym np. „mumpsowi" (zapaleniu ślinianki usznej), wodnej puchlinie, szkarlatynie, po wytoczeniu wody z moszny. Przez spokojne leżenie, letnie otulenia o 30° C. (przy wielkiej gorączce trzeba ją często zmieniać), zimne okłady brzucha, (ażeby odprowadzić krew), lekką, przeczyszczającą strawę, (ażeby nie przepełniać kiszek), można zapobiedz ropieniu się, a u chłopców uszkodzeniu na przyszłość.

Zapalenie macicy (metritis) jest także bardzo częstem zjawiskiem. Płciowe wysilenia, zatamowanie w miednicy, zaziębienie, śluzotok cewki moczowej (wiewiór — tryper) sprowadzają tę chorobę. Przy ostrym t. zw. prędko się rozwijającym przebiegu są silne bóle, gorączka a także i sączenie krwi; chronicznemu zapaleniu, które wlecze się nieraz całemi latami, towarzyszy głuchy, przytępiony ból w miednicy, bóle krzyża, za długie i za obfite krwawienie miesięczne, ogólne przygnębienie, niestrawność. Macica zwolna twardnieje i zwiększa się, traci swój właściwy kształt, jest bardzo wrażliwą na ciśnienie i ta wrażliwość udziela się całej jamie brzusznej. Przy chronicznem zapaleniu macicy kobieta bywa zwykle bardzo mizerną, a twarz przybiera cierpiący wyraz.

Leczenie. Spokój płciowy, a więc zaniechanie spółkowania, owinięcia całego ciała, silne odprowadzenie krwi zapomocą polewań grzbietu wodą, zmienne kąpiele górnych kończyn, gorące kąpiele powietrzne, otulenia łydek itp. zastosowania przynoszą niebawem ulgę w zapaleniu macicy. Zaleca się także łagodną dyetę i zaniechanie wszelkich owinięć, lekarstw itp., działających wprost na miednicę, ażeby nie sprowadzać do niej krwi. Przy lekkim katarze i zapaleniu macicznem przestrzegamy przed wypłukiwaniem letnią wodą, gdyż sprowadza ono nowy napływ krwi

i podnicca silnie macicę. Kobiety, których uczucie nie jest jeszcze przytępione przez rozmaite lekarskie operacye itp. doznają po każdorazowem przepłukaniu bardzo niemiłego wrażenia, jak np. uczuwają niepokój, nacisk a nawet ból. Kobiety zaś, które już wewnątrz wypalano czyli przyżegano lub nawet wyskrobywano, mające już uczucie przytępione, nie doznają po wypłukiwaniu ani przyjemnego, ani też nieprzyjemnego uczucia. Zewnętrzne wymywanie części płciowych działa również wyczyszczająco jak wypłukiwanie wewnętrzne czyli wystrzykiwanie. Można się po prostu nachylić nad dużą miednicą i garstką wodę nagarniać, kto chce się urządzić wygodnie, niech sobie kupi tak zwany bidet i omywa się nad nim. (Zobacz figurę 142 i 143).

Takie wymywanie czyści, orzeźwia i odprowadza krew od wewnętrznych narządów, nie podniecając wcale.

Im mniej działamy wprost na chory narząd, tem lepiej dla niego, tem prędzej bywa wyleczony. Wewnętrznych stosowań trzeba bezwarunkowo unikać przy zapaleniach; wprowadzanie „wziernika macicznego“, wstrzykiwanie, działanie wody wprost na szyjkę macicy są „wewnętrznymi“ zabiegami. Tylko przy zakaźnych, ropiących i żrących wydzielinach są wypłukiwania wewnętrzne na miejscu. Ogólny spokój, dużo świeżego powietrza, ułatwiają znacznie wyleczenie.

Zapalenie migdałków (Angina). (Zobacz tablicę 11). Małe gruczołki w gardle, w normalnych stosunkach niewidzialne, obrzmiewają łatwo przy zapaleniach gardła, przeszkadzają w ruchach połykowych i mogą też być przeszkodą w oddychaniu. (Zobacz „Zapalenie gardła“).

Zapalenie odbytu. Odbytem nazywa się koniec grubej kiszki. Tworzy go „mięsień odbytowy“, ściągający otwór. Wyprężony rozszerza się znacznie. Między fałdami jego powstaje przy ogrzaniu, nieschlujności, robactwie, tworzeniu pęcherzyków, ostrym pocie itd. — łatwo zapalenie, powodujące nieprzyjemne świerzbienie i parzenie, rozpostarte niekiedy na całe otoczenie.

Leczenie. Kilkorazowe codzienne obmycia letnią wodą są najpierwszem, co wykonać trzeba. W nocy wkładkę mokrego kawałka waty, aby żrące wydzieliny wessał, a łagodził palącą gorączkę. Jeśli połączona z tem jest biegunka, lub jeśli palący ból ciągnie się i dalej ku wnętrzu, jest łagodne, uspokajające odżywianie na miejscu, a przedewszystkiem kleiki. Po każdem wypróżnieniu zaś, pozostawiającem nieprzyjemne podrażnienie, małą wlewkę o 18°—24° R., zawartości tylko jednej do dwóch łyżek stołowych. To czyści i uspokaja.

Kilka ciepłych kąpieli nasiadowych jest również bardzo dobroczynne, lecz nie trzeba ich brać, gdy inne objawy przeciw temu świadczą. Np. równoczesna miesiączka.

Wychodząc, najlepiej natrzeć zaczerwienioną okolicę olejkiem migdałowym, bo wkładki z waty giną przy poruszaniu się w czasie chodzenia.

Gdy podobne zapalenia częściej występują, tkwią poza niemi przewlekłe zaburzenia kiszkowe, które usunąć trzeba.

Zapalenie okostnej. Okostna otacza jako spoista błona wszelkie kości szkieletu ludzkiego; jest obfitą w naczynia, a zapalenia jej są bardzo bolesne. Występuje ono niekiedy z odbicia kości, lub głębszych okaleczeń, albo ropienia sąsiednich narządów; tak samo przy głębszych, trudnych do wykazania przyczynach. Przy wszelkich chorobach kości, jak np. przy próchnieniu kości występuje i zapalenie okostnej, a przy kile w kościach jest często niezwykle bolesną. Także przy zębach zachodzi „zapalenie okostnej korzenia", które występuje nierzadko u kobiet. Przechodzi ono często w ropienie korzenia.

Leczenie. Chłodne leczenie znoszą chorzy lepiej jak ciepłe; allopatya przepisuje nawet lód na ochłodzenie i ukojenie boleści. My przepisujemy zroszenia o 24° C. i silne odprowadzanie parą i otuleniami, a więc przy zapaleniu okostnej ramion: parówki nóg, gorące nasiadówki, chłodne zroszania ramion, wykonywane irrygatorem, zupełnie niedrażniące chłodne odżywianie i częste wlewki. Kroić należy tylko wtedy, gdy kilku lekarzy przypuszcza z pewnością istnienie ropy. Zresztą należy uzbroić się w dobrą dozę cierpliwości.

Zapalenie opłucnej. Błony otaczające płuca i wewnętrzne strony żeber, zowiemy opłucną. (Zobacz naszą tablicę nr. 2). Skoro się zaogni, sprawia wielkie boleści, każdy oddech bowiem przesuwa ją i wytwarza żganie; wypociny w worku opłucnej powstrzymują czynność płuc, a późniejsze zarośnięcia powodują różne dolegliwości. Zapalenie opłucnej może się rozpocząć katarem, nieżytem, lecz może nami także nagle owładnąć. Ale bywa ono także przenoszone z innych narządów, a szczególnie z płuc, przyczem w wypadkach wyżej opowiedzianych zawsze połączone jest z gorączką. Jeżeli między płatami opłucnej nagromadzi się ropa, materya, otok, natenczas wszelkie objawy duszności i gorączki są wiele trudniejsze. Przy leczeniu należy przeto zważać, ażeby takowe wcale nie powstały.

Zarówno jako jątrzące się zapalenie opłucnej może nawet zagrażać życiu, podobnie zapalenie suche również często zachodzi i łatwo przemija.

Leczenie. Przy gorączce i żganiu trzeba wykonywać opakowania piersi o 25° C., które co dwie lub trzy godziny należy zmieniać, z dodatkiem pobudzających zimnych opakowań łydek. Jeżeli gorączka nieco ustanie, trzeba natychmiast przedsięwziąć parówki w pościeli, dozwolić mocno się wypocić, poczem następuje półkąpiel; tak sobie postępując, jedynie w bardzo rzadkich wypadkach wywiąże się niebezpieczniejsze zapalenie opłucnej. W razie znaczniejszego nagromadzenia się ropy przeważnie niema innej rady, jak operacya, która częstokroć powoduje niespodziewaną ulgę.

Zapalenie opłucnej żebrowej zobacz „Zapalenie opłucnej."

Zapalenie otrzewnej. Otrzewna jest obfitą w naczynia skóra, okrywającą częściowo narządy brzuszne, a choruje tylko wtedy, gdy z tychże

przejdzie na nią zapalenie. Także w razie przebicia się ropy do jamy brzusznej lub przy zewnętrznych obrażeniach opony brzusznej powstać może zapalenie otrzewnej. Jest ono niezwykle bolesne, gdyż doprowadzić może do pozlepiania jelit i porażenia ich czynności. W zwojach jelit zbierają się wtedy gazy, a między niemi płynne wypociny; brzuch coraz bardziej pęcznieje, oddychanie staje się dla wzmożonych boleści płytciejsze; gorączka wzmaga się tem bardziej, im więcej zbiera się ropy; zawartość kwasu węglanego we krwi przybiera. Tętno wzmaga się na 120—140 uderzeń; chory sinieje i zmiera w coraz bardziej wzmagającej się nieprzytomności. Gwałtowne przypadki kończą się w trzech do sześciu dniach; inne przeciągają się całymi tygodniami, a jeżeli nie zaszło silne zakażenie, któremu nie oprze się i najsilniejszy ustrój, wtedy następuje przy naszym sposobie leczenia wyzdrowienie.

U kobiet posiada zapalenie otrzewnej jeszcze szczególniejsze znaczenie. Macica, jajowody i jajniki stoją w ścisłym związku z otrzewną; wstrzyknięcia w macicę, operacye jej, badanie położniczek nieczystemi rękoma i narzędziami spowodowały niezliczone zakażenia, które kończyły się śmiertelnem zapaleniem otrzewnej. Takimi rękoczynami sprowadzano trujące składniki obce, które udzielały się różnemi drogami krwionośnemi otrzewnej. Tak np. u położniczek przedstawiają wewnętrzne narządy po wydzieleniu płodu niejako wielką ranę, a przez nią dostawały się trujące składniki do otrzewnej i powodowały tam gwałtowne zapalenie. W najnowszym czasie zniesiono tedy wewnętrzne wstrzykiwania sublimatem i karbolem, których to ofiarą padło wiele kobiet w ostatnich dziesiątkach lat, znosząc zarazem i wewnętrzne badanie położniczek. Także technika operacyjna zrobiła takie postępy, iż przy nacięciach brzucha, aby usunąć narośla lub wyciąć macicę, bardzo rzadko następuje zapalenie otrzewnej. Jednakowoż lecznictwo zapobiegające takim rękoczynom, zapewnia jeszcze więcej korzyści.

Leczenie. Przy pierwszych oznakach zapalenia otrzewnej postarać się trzeba o „odprowadzenie“, a także o pobudzenie zdolności wydzielania, właściwej ustrojowi. Należy podawać tylko słodką serwatkę, kleik owsiany, sok jabłeczny, oraz wodę z cukrem i cukier lodowaty, aby zapobiedz zbieraniu się kału w kiszkach, a chorego mimo to dostatecznie odżywiać. Potem zrobić parówkę w łóżku (zobacz „Łaźnia parowa w łóżku“), w której pozostawić go należy około dwóch godzin przy otwartych oknach, aby dobrze „wyparował.“ Jeśli się to nie da już wykonać, wtedy są na miejscu parowe otulenia łydek i chłodne okłady na brzuch. Duże wlewki (zobacz „Lewatywy“) należą także do pierwszych zastosowań. Dalej odpowiednie są codzienne obmywania całkowite, otulenia ramion, a według okoliczności i inne zastosowania, przytem spokojne leżenie na plecach. Przestrzegamy przed lodem i opium; tak samo nie należy podejmować się leczenia tak niebezpiecznej choroby bez lekarza.

Zapalenie stawów. Stawy ulegają także zapaleniom, prowadzącym nieraz do ropienia lub do wodnistych nabrzmień. Szczególniej przy ro-

pieniu się stawów ból jest bardzo gwałtowny, dlatego też chory nie jest w stanie się poruszać. Więzadła stawowe nabrzmiewają; ciężkie zapalenie stawów może ubezwładnić rękę lub nogę zupełnie. Zewnętrzne powody również jak i przyczyny wewnętrzne połączone z tak zwanem „zaziębieniem“ mogą wywołać zapalenie stawów. Przy zołzach (skrofułach), przymiocie (Syfilis,) rzeżączce (Trypper), suchotach, powstaje często zapalenie pojedyńczych stawów, tak samo przy gorączce ropnej.

Leczenie. Leczyć trzeba rozmaicie, postępując bardzo ostrożnie, odpowiednio do rozwoju zapalenia; odprowadzenie krwi, letnie otulenia chorego stawu, odnoszą dobry skutek w świeżych zupełnie wypadkach; np. przy gorączce owinięcie całego ciała, co godzinę nowe zimne okłady brzucha, ażeby zmniejszyć ciepłotę; gorące kąpiele górnych kończyn w zapaleniu stawu w kolanie; na zapalony staw wprost nie trzeba nigdy zastosować zimnych okładów, zawsze tylko letnie o 25° do 30° C. Gdy miną gwałtowne objawy, bóle, rozpocząć trzeba gorące leczenie w celu rozpędzenia i rozpuszczenia wypocin: okłady z gorącego odwaru siana, gorące kąpiele całkowite, jeśli zaś możliwe, parowe łaźnie w łóżku. Chory może się żywić tylko mlekiem, młodą sałatką, limonadą cytrynową, marmeladą z jabłek, brzoskwiniami, tereśniami, poziomkami, biszkoptami z owsianej mąki. Łóżko wraz z chorym trzeba wystawić co dzień na działanie promieni słonecznych, nawet gdy zimno na dworze, okno powinno pozostać uchylone. Ażeby zapobiedz zesztywnieniu po usunięciu bólu trzeba zastosować gimnastykę i masaż, miesiącami całymi musi go wykonywać ręka umiejętna w niejednym wypadku. Gimnastyczne przyrządy są także potrzebne.

Fig. 344. Zapalenie stawu biodrowego.
1 Skrzywienie kręgosłupa. *2* Biodro po stronie zdrowej stoi wyżej niż w stanie normalnym. *3* Biodro po stronie chorej, opadnięte ku dołowi. *4* Pośladek prawy przypłaszczony. *5* Fałd zatarty. *6* Noga skrzywiona i sztywna.

Przy wodnistych obrzmieniach (wodna puchlina stawów) są pomocne zmienne natryski, (42° C. i 14° C.) otulenia parowe, masaż, elektryzowanie.

Zapalenie płuc zobacz „Piersiowe czyli płucowe choroby.“

Zapalenie stawu biodrowego. (Zobacz szkielet fig. 1). Zdarza się najczęściej u dzieci, mianowicie skrofulicznych. Chodzenie sprawia ból, dziecko kurczy nóżkę, podnosi ją w górę — wywięzuje się chromanie. Jeśli zapalenie w panewce stawowej przejdzie w ropienie, następstwem dalszem są bóle, gorączka, i niemożność wstawania z łóżka.

Jeżeli ropienie posuwa się dalej, najczęściej następuje ogólny zapad i śmierć. Zapalenie stawu biodrowego może też wystąpić przy reuma-

tyzmie stawowym i po szkarlatynie. Często po wyleczeniu tego stanu pozostaje skrócenie dolnej kończyny (fig. 344).

Leczenie. Dobre ułożenie nogi, ciągłe wilgotne zawijania, odwodzące parówki nóg z zimnemi polewaniami, zlewania grzbietu, zmienne kąpiele górnych kończyn, codzienne całkowite zmywania, parówki w łóżku, aż do silnego spocenia się, zastosowane do ogólnego stanu chorej osoby, chronią często od złego wyniku. Aparaty prostujące a następnie masaż i gimnastyka zapewniają pomyślny przebieg. Do pielęgnacyi takiej osoby potrzeba jednak zawsze więcej ludzi, ponieważ leczenie nasze jest często bardzo trudne. Wyłącznie roślinne pożywienie i leśne powietrze ułatwiają znacznie wyleczenie.

Zapalenie ślepej kiszki. Prócz zakatarzenia kiszki należy ono do najczęściej występujących zachorzeń. Figura 18 na stronie 30 przedstawia przejście cienkiej kiszki w grubą z narostkiem. Ten ostatni jest pozostałością dawnych przemian i zakończa się ślepo, to też małe, twardsze ciałka zawarte w kale, jak np. pestki owocowe, kawałeczki kości itd., łatwo się tam przetrzymują. Przy ogólnych niedomaganiach kiszki odchodowej i przejedzenia się powstaje nieraz obawa przed zdradliwą ślepą kiszką i niejeden najchętniej przystąpiłby do wykrojenia jej, czego bynajmniej nie zalecamy. Coprawda wtenczas nie umieranoby na zapalenie ślepej kiszki. Jednak radzimy raczej nieprzejadać się, dbać o zdrowy stolec i o potrzebne ruchy. Wtenczas na pewno zamrą przypadki zapalenia ślepej kiszki, lecz nie umrze człowiek z tego powodu.

Objawia się ono w trwających boleściach w prawej okolicy brzucha, które mogą mieć związek także z zatkaniem się stolca lub biegunką. Przytem występuje w mniejszym lub większym stopniu febra, a w razie gdy zapalenie kiszki udziela się i obrzusznej, to zwykle następuje już po kilku dniach śmierć. W przypadkach przewlekłych tworzy się ropa, która nieraz występuje przez powłokę brzuszną i po wyzdrowieniu pozostawia często przykre następstwa. Ponieważ większość ludzi posiada w organizmie niezdrowe soki, cierpi na niedokrwistość i nerwowość, należy wszelkie zapalenia się ślepej kiszki traktować jako chorobę wielce niebezpieczną.

Leczenie. Nie używać wcale opium, które ma sprowadzić „spokojność kiszki“, ani też lodu, który ma zmniejszać gorączkę! Są to istne środki zabójcze, które niejednego już do grobu wprowadziły. Natomiast potrzebny jest spoczynek w łóżku, odpowiednia dyeta, składająca się z gęstych zup, z rozcieńczonego mleka, soku jabłkowego, dalej małych wlewek (odpowiednio przez lekarza przepisanych), chłodne, całkowite zmywania, owinięcia nóg na poty, przy możliwości ruchów, kąpiele tułowia itd. Jednak nie leczyć podług swego upodobania, lecz zasięgnąć rady lekarza, posiadającego rutynę w wodolecznictwie. Sposób używania wody, jako też temperatura i trwanie kuracyi zależne są od wieku, sił i stanu febry danego pacyenta. Stosowanie parówki w łóżku zaraz z początku choroby z wystąpieniem potów działa bardzo dodatnio.

Zapalenie żył. Wskutek skrzepnienia krwi miejscami także przy ranach, przychodzi naokoło żył zapalenie, które wywołuje pogrubienie ścian żylnych i bolesne węzły żylaste w skórze. Przy krwawnicach czyli hemoroidach, wrzodach na podudziu itd. zachodzą także zapalenia żył.

Leczenie. Leżenie w łóżku, letnie okłady, codzienne wypróżnienie stolca, lekka, łagodna strawa, letnie kąpiele, usuną złe niebawem.

Zapalenie żylaków. Abyśmy nie potrzebowali ważnych rzeczy powtarzać, odsyłamy czytelników do stronicy 539 i 540. Jeżeli tkanka jest zbita, a zachodzi dobra przemiana materyi, to mierne żylaki nie sprawiają bólu; jeżeli jednak nastąpi przeczulenie, ukaże się lekkie zaczerwienienie

Fig. 345. Masaż nogi przy żylakach.

skóry, wytwarzają się ciemne, wystające guzy, bolesne na dotyk. Wtedy rozchodzi się o stan zapalny, który zasługuje na uwagę. Każde natężanie takiej nogi, jak stanie, chodzenie, zginanie itp. może ten stan pogorszyć, tak samo każdy ucisk ubrania i używanie gorących napojów, jak alkoholu itp.

Leczenie. Na bolące miejsca kłaść okłady o 26° C. i te co godzinę zmieniać, pić sok porzeczkowy albo wiśniowy unikać zaś mięsa, octu, korzeni, alkoholu, nadmiaru soli, a dbać o wypróżnienie jelit. Zapalenia takie można usunąć nieraz nawet w kilku dniach przez codzienną ciepłą kąpiel całkowitą — jeżeli naturalnie niema jakichś innych przeciwskazań — przez 5 minut, z następującemi polewaniami o 26° lub 20° C. Dopiero gdy bolesność nogi zupełnie zniknie, wówczas należy ją znów ostrożnie owinąć miękką opaską trykotową i celem wzmocnienia skóry, co-

dziennie nogę zimną wodą zmywać i następnie wysmarować tłuszczem. Przy takiem postępowaniu skóra staje się gładką i elastyczną.

Zapalne nabrzmienie dziąsła zobacz „Dziąsła obrzmienie, zapalenie."

Zaparcie odbytnicy. Zaparcie odbytnicy albo też całkowite jej zamknięcie nastąpi w razie zalepienia się otworu po zapaleniu opłucnej, z powodu nacisku znajdujących się na zewnątrz obrzmiałości, wskutek blizn, wrzodów i nowotworów, przez kamyki żółciowe, albo też połknięcie ciał obcych, które otaczają się kałem i przez ściany kiszek dalej nie mogą być posunięte, z powodu przepukliny odbytnicy itp.

Bóle brzucha i silne jego nadęcie wskutek nastąpienia niezdolności ułatwpróżnienia gazów jelitowych (wiatrów), zupełne i długotrwałe po-trzymywanie stolca, a wkońcu wreszcie wzmagające się osłabienie i wymiotowanie kałem, poprzedzają zazwyczaj śmierć przez wycieńczenie.

Leczenie. Pierwszym warunkiem jest lekko strawne pożywienie, które mało tylko wytwarza kału, lub także jedynie takie potrawy, co działają nieco pobudzająco, a więc: kwaśne mleko, kefir, sałata z cytrynowym sokiem, kompot z śliwek, jabłecznik, zupa z mąki śrutowej, surowo żuta kasza owsiana, marchew, szpinak, sago, kasza, pomidory. Potraw mącznych i chleba używać nie należy! Nadto głębokie wlewki wody w ułożeniu się na kolanach i łokciu, ażeby przez nacisk płynu działać na ściany kiszek, jeżeli zaś podnieconego miejsca nie można osięgnąć, wtenczas trzeba przedsięwziąć codzienne leczenie sondowe czyli zapomocą zgłębnika, przez co miejsce rzeczone się rozciągnie, a zarazem osięgnie się równomierny otwór przejściowy.

Następująca krótka historya podaje nam przykład do powyższego wypadku: Kobieta jedna miała za męża człowieka obarczonego chorobą weneryczną, który ją zmuszał do obcowania płciowego w sposób całkiem nienaturalny. Zamiast energicznego oporu i uświadomienia godnego małżonka swego o prawdziwym stanie rzeczy i powstającym przez to obowiązkom, zastosowała się do jego woli, jak to przeważnie czynią kobiety nieświadome — i stała się jego ofiarą. Łatwo też być może, że w owym czasie nie znała charakteru cierpienia mężowskiego, dość że wkrótce pojawiły się wszelkiego rodzaju dolegliwości odbytnicy, a rzeczona kobieta musiała się poddać trwałej kuracyi. W kiszce grubej utworzył się bowiem wrzód weneryczny, który groził zamknięciem odbytnicy, jeżeliby rury odbytowej sztucznie nie utrzymano otwartej. Miejsce ścieśnione osięgnąć było można zapomocą sond czyli zgłębiaczy i tak codziennie zniewolona była takowe doprowadzać w przybierającej grubości, całemi godzinami je tamże pozostawiając. W tak nędzny sposób utrzymała się tedy przy życiu!

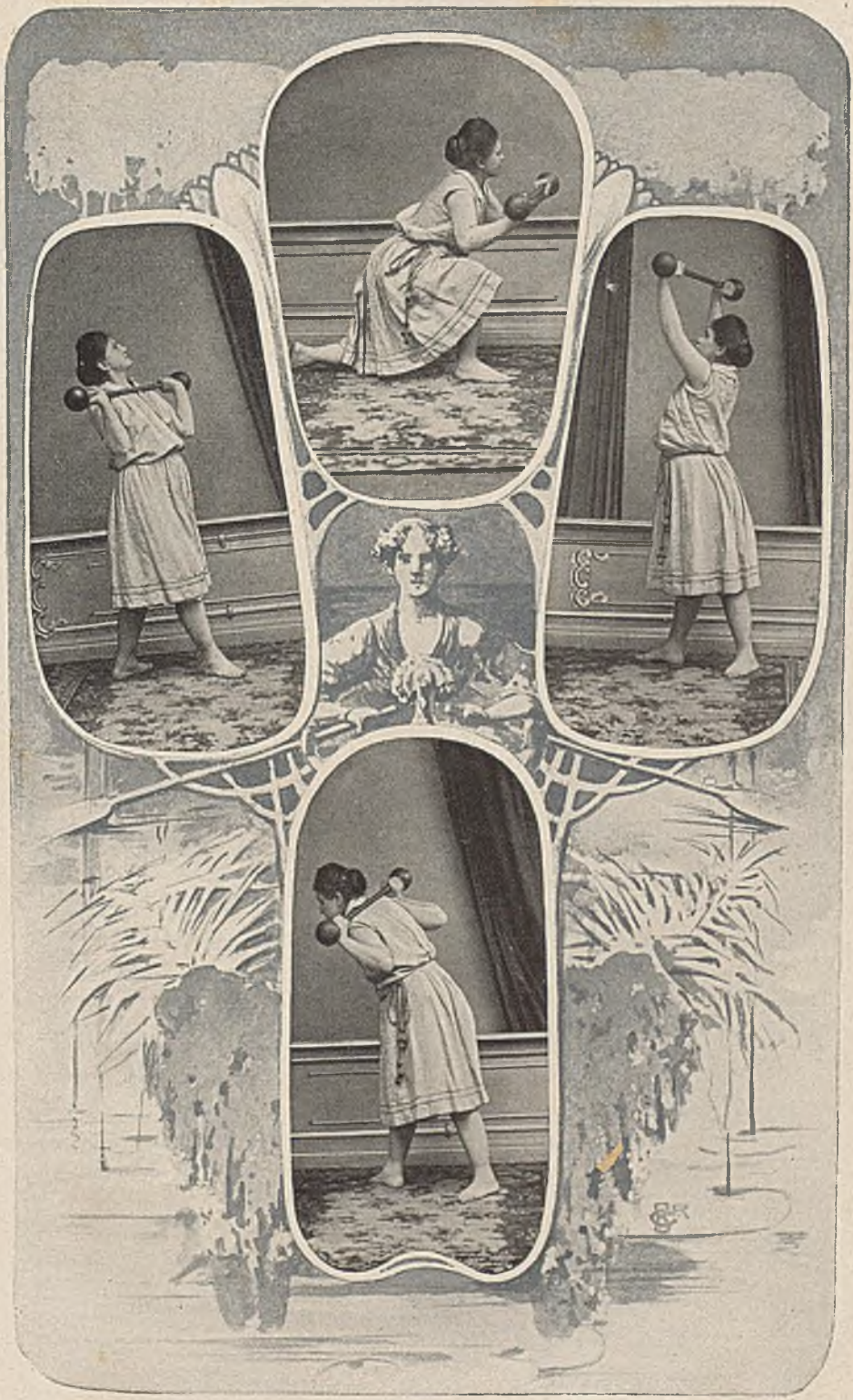
Gdzie wprowadzenie sondów jest niemożliwem, a siły na to zezwalają, wtenczas otworzywszy oponę brzuszną przedsiębierze się wyrznięcie ścieśnionego kawałka odbytnicy, powodując sztuczne złączenie zdrowych końcy; operacyę taką zowiemy „wycięciem jelita" i może przyczynić się do utrzymania chorego przy życiu.

OBJAŚNIENIA

do tablicy 22

Tablica 22

Pięćdziesięcioletni gimnastykujący mężczyźni — to nic nadzwyczajnego, ale kobiety!! Cóż za przypuszczenie, ażeby pięćdziesięcioletnia kobieta, przy swej po części zaokrąglonej tuszy, ociężałości, sztywnych, tłuszczem oblanych członkach, ażeby taka kobieta miała się uporać z dwudziestopięciofuntowym ciężarem żelaznym. Na co, poco? Nie do pojęci prawie, czego dzisiaj od kobiety żądają! Ależ na prawdę, nie na żarty żądamy tego! Lekarka domowa chce wzbudzić w tegoczesnej kobiecie przekonanie, że mając lat 50, nie jest jeszcze bynajmniej starą, lecz powinna być jeszcze duchowo i fizycznie czynną, zdolną do pracy, dalej że lichy przeważnie stan zdrowia kobiet 50-letnich jest tylko następstwem przewrotnych nawyknień, i wykazuje raczej stany zwyrodnienia, aniżeli fizyologiczna konieczność. Dlatego też żądamy zmiany nawyknień życia kobiety, żądamy, ażeby ćwiczyła systematycznie swe siły cielesne. Najlepszym dowodem, że nie żądamy nic niemożliwego, jest załączona tablica: 50-letnia kobieta o silnie rozwiniętych członkach, elastycznych ruchach, bez nadmiernego zawadzającego tłuszczu, wyposażona za to zdrową, silną wolą, bawi się oto ciężarkiem (25 funtowym!), wywija nim zgrabnie na wszystkie strony, przegina się i przybiera najrozmaitsze pozy ciała jakby nigdy nic — ot tak sobie dla rozrywki! Zapewniamy w dodatku, że pani owa skacze i biega jak 15-letnie dziewczątko, i nie czuje wcale, że ma już pięćdziesiątkę na karku. Oby przykład ten podziałał na inne kobiety! Zwracamy jeszcze uwagę na praktyczny, ładny, tani i lekki kostyum płócienny z niebieskiem obramowaniem.



Ćwiczenia ciężarkiem pięćdziesięcioletniej kobiety.

Przepukliny i zaparcia odbytnicy o charakterze mniej niebezpiecznym można usunąć zapomocą ciepłych kąpieli całkowitych, ciepłych okładów, płukania żołądka, które nieraz działają na odbytnicę o tyle podniecająco, że poruszenia jej stają się silniejszemi; skutecznemi są także ciepłe wlewki i herbata pobudzająca. Wszystkich tych dolegliwości odbytnicy mimo to nie można traktować powierzchownie i niezwłocznie trzeba się poradzić lekarza.

Zaparcie stolca. (Zobacz „Zatwardzenie stolca"). Jeżeli stolec jest bardzo twardy a oddawanie jego dlatego bardzo ciężkie, wtedy konieczne jest energiczne w tym kierunku postępowanie. Zatrzymanie się przeznaczonych do wydalenia mas kałowych prowadzi do tworzenia się gazów jelitowych i nagromadzenia się trucizn, które często są podstawą najrozmaitszych chorób, a których powstania nie szuka się zazwyczaj nigdy w jelitach. Tu należą rozliczne cierpienia nerwowe, choroby oczu i zębów, bóle głowy, przygnębienie umysłu itp. Prócz tego prowadzą u kobiet stany te jeszcze do tworzenia się narośli w miednicy, ponieważ zaparcie stolca stoi często w związku z leniwem zaopatrywaniem w krew jelita, z zastojami krwi w miednicy, co niekiedy latami całemi nie jest leczone. Zimne nogi są najczęstszym współobjawem zaparcia stolca.

Zaparcie może powstać wskutek porażenia jelita, osłabienia nerwowego, suchości gruczołów jelitowych itp. i może prowadzić do ośmiodniowego i dłuższego zatrzymania stolca.

Leczenie. Naprzód należy wybadać szczególniejsze przyczyny, a następnie starać się o dobrą przemianę materyi i cyrkulacyę krwi przez masaż brzucha, gimnastykę (zobacz fig. 319 i 320), przez zginanie tułowia 20 razy z rzędu, dalej robić codziennie kąpiele nasiadowe, z wielkiem ochładzaniem ich, które jednak nie powinny trwać długo. Stosownie do ogólnego stanu chorej osoby, można też stosować skutecznie kąpiele z gorącego powietrza. Najlepiej leczy się zaparcie stolca dyetą, ponieważ złe pobieranie pokarmów jest najczęstszą jego przyczyną. Zbyt obfite pożywienie mięsne, obok niedostatecznego ruchu ciała i zbyt wiele pożywienia mącznego wytwarza z czasem suchy, twardy stolec. Zamiast tych więc, dawać należy soczyste owoce rano naczczo, do tego dobrego chleba razowego, codziennie zielone sałaty z sokiem cytrynowym i obficie oliwy, potem zielone jarzyny, kasze owsiane, potrawy ziarniste, kwaśne mleko, kefir, niesfermentowany sok winogronowy, wiele jabłek itp. Jeżeli jeszcze codziennie na noc będzie się kłaść na brzuch zimny okład, a rano po przebudzeniu się pić szklankę świeżej wody, to ustąpią nawet uporczywe zaparcia. Aby nie popełniać błędów, należy się przedtem dać zbadać lekarzowi; czasem są obrzmienia w miednicy, krwawienia z macicy itp., które naturalnie zmieniają całą kuracyę i wykluczają masaże, kąpiele nasiadowe i inne.

Zapłodnianie. Zobacz w części I „Życie płciowe" i w części III „Dziecię."

Zapobieganie sztuczne zastąpieniu zobacz „Sztuczne zapobieganie zastąpieniu."

Zarodek, płód (Embryo). Tem mianem zwiemy ludzkie jajo, które nie przybrało jeszcze wyrazistych form ludzkich. (Zobacz część III „Dziecię").

Zarzeknięcie krwawienia. Nie polega ono na żadnych „czarach" lub oszukaństwach, jeśli są osoby, które przez wmówienie i wpływ energii spowodują wstrzymanie upływającej krwi, lecz dzieje się dzięki suggestyi czyli przelanie w chorego swej myśli i chcenia przez ludzi o silnej woli i wprawnych w wmawianiu w drugich. Dawniej nazywano to leczeniem zapomocą „sympatyi" czyli spółczucia. Tego rodzaju leczenie można próbować również w rodzinie; nie pozostanie ono bez skutku. Wmawianiem w chorego, że w jego jest mocy krwawienie wstrzymać i że teraz napewno upływ zatamowanym został, podrażnia się jego siłę woli. Zwrócić trzeba choremu uwagę na skupienie umysłu i poniechania wszelkich innych myśli. Czy gładzenie dłonią wpływa tu jako pośrednik nie jest jeszcze stwierdzonem; pewnikiem jest, że spokojność i pewność w przemówieniu uspokaja chorego i zmniejsza jego cierpienie. Podobny wpływ ducha na system nerwowy przy krwawieniach nie jest więc wykluczonym. Jeśli ścianki naczyń się ściągną i nowy prąd żywotny zostanie pobudzony, (np. gładząca dłoń lekarza może doprowadzać z mózgu pierwiastki elektryczne), to można sobie wytłomaczyć fakt wstrzymania krwawienia.

Niestety wszelkie te objawy, we wszystkich czasach znane, a dawniej będące przedmiotem czarów — do dziś nie są jeszcze naukowo wyjaśnione.

Zasłona zobacz „Welon."

Zastąpienie w brzemienność zobacz „Poczęcie."

Zatrucia jodowe zobacz „Jodowe zatrucia."

Zatrucie moczem zobacz „Mocznica."

Zatrucie nikotyną. Trującym składnikiem tytoniu jest nikotyna, która silnie oddziałuje na nerwy żołądka, a następnie może być powodem wielkiego osłabienia i silnych zawrotów głowy. Żony, których mężowie dużo palą, powinny na nich wpływać, aby albo palili w miernym stopniu, albo zarzucili zupełnie tę niebezpieczną przyjemność. Jeżeli kobiety naśladują mężczyzn z kokieteryi, albo z małpiarstwa i palą tytoń, to czynią to pod każdym względem nieroztropnie, a zwłaszcza wobec mężów swoich i synów, na których przykładem swoim powinny wpływać. Jeżeli zaś i kobiety zaczną też naśladować złe nawyczki i głupie namiętności, to naturalnie ustaną dobre obyczaje, zniknie rozsądek i hygiena w domu!

Zatrzymanie się moczu, — sączenie moczu kroplami. Jedno i drugie zachodzi w stanach nerwowego rozdrażnienia, w hysteryi, połogach, chorobach macicy itd. Zatrzymanie się moczu jest bardzo bolesne, wymaga po napełnieniu się pęcherza sztucznego wypróżnienia zapomocą cewnika (katetra) i powoduje bardzo smutne następstwa. Ciepłe zastosowania i spokój łagodzą chorobę. Sączenie się moczu kroplami powstaje wskutek porażenia mięśni zamykających pęcherz, przez nacisk, przy wielkiej drażli-

wości, rzeżączce, przetoce. Stwierdzenie przyczyny jest pierwszym obowiązkiem; gdyż leczenie trzeba do tego zastosować. Przy zatrzymaniu się moczu działają doskonale gorące kąpiele; jeśli wprowadzenie cewnika jest niemożliwem a choremu grozi śmierć, trzeba przebić pęcherz. To jedno może uratować życie. Sączenie się moczu kroplami jest często tylko chwilowym objawem.

Zatwardzenie stolca. Jest to najczęściej zachodzący stan chorobowy dzisiejszych ludzi. Jeśli tak dalej pójdzie, jak się to obecnie dzieje po miastach przy dobrem pożywieniu, z latarnią trzeba będzie szukać ludzi o regularnym stolcu, podziwia ich się już dzisiaj, gdyż każdy prawie człowiek używa środków przeczyszczających. Powodami zatwardzenia są: niedostateczne czynności gruczołów jelit, wątroby, ogólne osłabienie nerwów, wszelakie choroby kiszek, gorączka itd. Obstrukcyę przewlekłą można wywołać także przyzwyczajeniem czyli częstem gwałtownem wstrzymywaniem się od pójścia na ustęp, raz i drugi przetrzyma się parcie, poczem odzywa się ono coraz rzadziej. Twarde małe grupki, wielkie mnóstwo kału, naprężają bardzo kiszki i sprawiają czasami dużo dolegliwości. (Zobacz „Środki rozwalniające“).

Zawijania (Owijania). O „zawijaniach“ mówi się wówczas, jeżeli okrywa się całe ciało, albo pojedyńcze jego części chustami i kołdrami, czyto aby odciągnąć ciepło, czyto dla ogrzania, a w danym razie także dla wywołania potów. W tym celu bierze się mokre lub suche chusty, zimne, albo letnie, zawija się chorego, następnie owija się grubemi, wełnianemi chustami silnie, lub też wolno. Do wywołania potów należy okryć go jeszcze pierzynami i położyć mu kamionki (ogrzewadła, zobacz „Łaźnia parowa w łóżku“). Wszystkie zawijania obcisłe działają uspokajająco, doprowadzają krew i ciepło i dlatego znajdują zastosowanie przy najrozmaitszych cierpieniach. Osoby podniecone, bardzo nerwowe, albo chore na serce znoszą je jednak tylko godzinami i nierównomiernie na wszystkich częściach ciała. Zawijań całkowitych nie można u nich zastosowywać. Przy gorączce bardzo dobrze służą chłodne, wolne zawijania trzech czwartych części ciała, które, ażeby mogły odciągać ciepło, trzeba zmieniać co pół godziny. Aby chorego nie nużyć, podsuwa się chusty pod niego, wygładza, aby nie było fałdów i wolno owija. Jeżeli chce się chusty usunąć, to nie podnosi się chorego, ale jak wskazuje fig. 279—282, wyciąga się je zręcznie z pod niego. Przy chorych dorosłych potrzebne są do wykonywania tych zabiegów, dwie osoby. Do owinięcia chorego podnosi się nieco okolicę krzyży i podwija się chustę tak, że druga połowa jednem pchnięciem znajduje się pod chorym. Niezręczność i niezdarność dozorujących jest dla każdego chorego największą męką!

Stałe rozgrzewające zawijania powinny wszędzie dobrze przylegać i mogą leżeć do dwóch godzin. Ogrzewadła okłada się, jak wskazuje fig. 151. Przy wszystkich zabiegach potnych nie należy zapominać o doprowadzaniu świeżego powietrza, ponieważ przy chłodnem i świeżem powietrzu wszystkie rodzaje rozgrzewań o wiele łatwiej znieść można. Po

odwinięciu należy rozgrzanego i spoconego pacyenta natychmiast wykąpać, w celu ochłodzenia i obmycia. Po zawijaniach częściowych, które po największej części robi się na całą noc, stosuje się letnie lub chłodne częściowe zmywania ciała, polewania, albo zmywania całego ciała; ciało rano jest bowiem odświeżone, a system nerwowy wypoczęty. Czasem jednak wskazanem jest wytarcie na sucho wilgotnych członków, zwłaszcza jeżeli się częściowe zawijania już w nocy usunie.

Także s u c h e z a w i j a n i a stosuje się, w celu sprowadzenia potów. Ażeby te przyspieszyć, robi się przedtem gorącą kąpiel, każe się pić jeszcze gorącą limonadę cytrynową i wówczas można być pewnym, że pot z wszystkich por ciała wydostawać się będzie. Ten sposób jednak działa bardzo wycieńczająco. Wogóle u osób osłabionych trzeba być ostrożnym z zawijaniami i lepiej zawsze wprzód zasięgnąć rady lekarskiej. (Zobacz także „Otulenie czyli zawijanie").

Zawiść, zazdrość, zawistna bojaźń. Są osoby — tak mężczyźni jak kobiety, — które otoczenie swe niepokojąc, w ciągłej żyją obawie, iż druga połowa się zapomina i złamie wierność małżeńską. Pomijając tu wypadki niestety nie dość rzadkie, uzasadniające powyższe obawy, iż u kobiet-kokietek rzeczywiście lub u mężczyzn lekkomyślnych nic niema świętego, to przeważnie mamy do czynienia z osobami nerwowemi lub też dziedzicznie usposobionemi do chorób nerwowych (neuropaci), których całe życie duchowe jest chorobliwe. Aby zapobiedz niesnaskom małżeńskim, zaleca się koniecznie kilkumiesięczne rozłączenie się małżonków, dalej kuracyę wzmacniającą życie nerwowe chorej osoby oraz niezbędny wpływ dobrego lekarza. Gdy to wszystko nie pomaga, mogą stąd powstać często zaburzenia umysłowe, już znacznie trudniejsze do wyleczenia.

Zawodowe choroby zobacz „Choroby zawodowe."

Zawodu wybór zobacz „Wybór zawodu."

Zawrót głowy. Utratę poczucia własnej równowagi nazywamy zawrotem. Utrata ta może być tylko częściowa i trwać parę chwil, przez co ulegamy lekkiemu chwianiu się, albo też może być tak silną, iż nie możemy się więcej utrzymać w pozycyi prostej i musimy upaść. Uczucie zawrotu głowy polega na nagle zmieniowej zawartości krwi w mózgu, a to może mieć swoje rozmaite przyczyny. A mianowicie, powodem tego mogą być stany nerwowe, kongestye, bezkrwistość, alkohol lub też poszczególne leki trujące, silne wrażenia umysłu lub też choroby mózgowe. Te tylko przypadki, które się powtarzają ustawicznie i są bardzo gwałtowne, wymagają leczenia, które skierowuje się ku przyczynie zawrotów. Chorzy na serce, kobiety z opuchlinami, chorzy na oczy, anemiczni itp. cierpią często na zawroty głowy. Posadzenie takiej osoby, albo położenie w wyciągniętej pozycyi, przymknięcie oczu, rozpięcie sukien, połknięcie parę razy świeżej wody, a przy szybkiem powtarzaniu się napadów gorąca kąpiel stóp, przy znacznej bladości zimne okłady, przykładane przez krótki czas na głowę z równoczesnem nizkiem jej uło-

żeniem, a tak samo na serce, następnie głębokie oddychania świeżem powietrzem, sprowadzają natychmiastowe polepszenie. Przy poważnych chorobach usznych i ocznych napady muszą być cierpliwie znoszone.

Zazdrość zobacz „Zawiść."

Zaziębienie się sprowadza zapalną chorobę najczęściej w błonach śluzowych i przewodach oddechowych przez nagłą zmianę powietrza. Wychodzić spoconym z gorącej sali balowej podczas zimnej nocy, siedzenie czas dłuższy z zimnemi nogami i dreszczami, przemoknięcie podczas wycieczki letniej i burzy — to są przyczyny najczęściej powodujące nieżyty (katary), ból głowy i zębów, kaszel, darcie po kościach itp. Jak się te choroby z zaziębienia wytwarzają, nie zawsze sobie z tego zdajemy sprawę; pewnem atoli jest, iż osoby rozdelikacone, spożywające pokarmy obfitujące w białko, ubierające się przytem bardzo ciepło, łatwo ulegają „zaziębieniom." Jakże więc temu zapobiegać? Najprzód przez proste odżywianie się i prawidłową czynność jelit starajmy się o zdrowe soki żywotne; nosząc lżejszą odzież i często się kąpiąc, nie unikajmy systematycznie wszelkich niewygód życia. Dalej sypianie przy otwartych oknach, częste kąpiele powietrza, chodzenie boso, częste silne wypocenia się, ruch mięśni, — otóż ubocznie najprostsze sposoby, na które sobie każdy pozwolić może, aby uniknąć zaziębienia. Kto już dzieci swe do nich przyzwyczaja, ten nie potrzebuje mieć obawy, aby z „zaziębienia" wyniknęły poważniejsze następstwa. Im odporniejsza nasza skóra, im czystsza nasza krew, tem bezpieczniej znosimy przewiewy, zimno lub gorąco, nie chorując nigdy.

Zbicie. Zmęczenie, ciężkość w członkach, równoczesne smutne usposobienie, oraz niezdolność do pracy: to stan zachodzący jako towarzyszący objaw różnorodnych chorób przed i po ich wybuchu. Ponieważ świat kobiecy jest tak obfity w różnorodne przewlekłe cierpienia, słyszy się dość często także i młode, a nie tylko stare kobiety narzekać na zbicie. Przy blednicy i niedokrwistości, słabości nerwów i chorobach kobiecych trwa ono nieraz i tygodniami. Jeśli powody jego są nieznaczne, należy udać się po lekarską poradę i zwalczać je następnie. Natarcie na „zbicie" wprost, które jest tylko objawem choroby i nieustanne wewnętrzne zwalczanie go nie ma celu.

Jeśli chodzi tylko o dające się wytłomaczyć znużenie, o powolne powracanie do utraconych sił, wtedy są wszelkie te środki na miejscu, które doprowadzają ustrój do równowagi. Przy naturalnem znużeniu wystarcza dostateczny sen przy otwartych oknach. W razie głodu pożywne, ale łatwo strawne odżywianie. Do tego p ó ł k ą p i e l o 35° C. (zobacz „Półkąpiele") z oziębieniem do 25°, lub oblewem plec o 20°, i spokojna czynność na świeżem, wolnem powietrzu. Nic nie wzmacnia tak bardzo, jak codzienny, kilkogodzinny pobyt na wolności. Jeśli to nie pomoże w trzech do czterech dniach, wtedy istnieją inne jeszcze powody zbicia.

Zbiornik moczu. Osoby, cierpiące na kapanie moczu, powinny mieć przyrząd, który chroni je od zwilgotnienia co chwila bielizny, sukien lub

też podłogi itp. w mieszkaniu. Do tego służy zbiornik moczu, fig. 346. Można go mocno przypasać i kilka razy dziennie wypróżnić. Cierpiącym osobom umożliwia się w ten sposób obcowanie z ludźmi.

Zdrętwienie członków. Na objaw ten uskarżają się często kobiety. Stępienie dotyku, mrowienie, ciążenie w ręce lub nodze sprawia nam dziwne uczucie, które szczególnie odczuwamy przy urażeniu lub uderzeniu na większy nerw, w blizkości jego. Zdarza się to także w nocy, lub bez jakiegokolwiek uderzenia i za dnia, w którym to wypadku jest to najczęściej skutkiem wadliwego obiegu krwi; w takich razach bowiem nacieranie członków, lub poprostu przyłożenie czyjejś ręki już sprawia ulgę. Podlegają tej słabości osoby niedokrwiste o słabem cieple właściwem, także chorzy na serce. (Zobacz „Mrowienie").

Fig. 346. Zbiornik moczu. Według Curschmanna.

Zez. Wskutek skrócenia się mięśni, linia kierunkowa obu gałek ocznych nie jest tak skierowana, aby obie gałki schodziły się ku jednemu przedmiotowi; jedna zbacza nieco i przechodzi obok. Przecięcie tego skróconego mięśnia pozwala często gałce ocznej ulegać ruchom innych mięśni. Zawsze jednak należy zasięgnąć rady dobrego okulisty, co do stanu oka i starać się usunąć tę brzydką wadę. (Zobacz tablicę 8 „O k o").

Zęby. Budowę zębów przedstawiamy na fig. 351. W zdrowym stanie jest ząb bardzo twardy i odporny, gdyż do pogryzienia pokarmów są mocne zęby niezbędne. Jeśli jedzenie nie bywa w ustach dokładnie pożute, gdyż zębów brak lub też są zepsute i bolą, powstają często choroby żołądka. Ażeby więc temu brakowi zaradzić i umożliwić prawidłowe pogryzienie strawy, wynaleziono zęby sztuczne, które dzisiejsza dentystyka zastosowuje z wielkiem powodzeniem i korzyścią dla zdrowia. Lecz nietylko do jedzenia są zęby potrzebne — wymaga ich także poczucie piękna i wymowa. Brak zębów sprawia, że się usta i policzki zapadają, wklęsną, a spółgłosek nie można jak się należy wymówić. Wzdłuż zębów wewnątrz znajduje się j a m k a z ę b o w a, do której dochodzi nerw z naczyniem krwistem, z a s a d a z ę b o w a (zębina) i najwyższa warstwa tej części zęba, która wystaje z dziąsła tj. części twardej i szklistej, s z k l i w o z ę b ó w. Jeśli to się uszkodzi, popęka, wiele miękciejsza zębina może łatwo zachorować, szczególniej zaś jeśli jest słabą z natury lub też jeśli ślina nie ma dobrych składników. Fig. 348 i 349 przedsta-

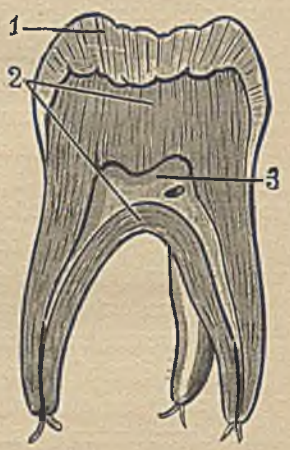


Fig. 347. Zdrowy ząb trzonowy (mielec).

wiają proces próchnienia zębów. Na fig. 348 dziurka w koronie nie sprawia jeszcze bólu, gdyż „miazga“ (pulpa) zębowa tj. jamka zębowa z kończyną nerwu nie jest jeszcze odkrytą. Na ryc. 349 zaś ząb wypróchniał już aż do nerwu, stąd szalony ból. Jeśli otwór zakryjemy sztucznie, zapełnimy go watą, ażeby przeszkodzić dostawaniu się śliny i jedzenia, ból uspokoi się chwilowo. Lecz nie trzeba zwłóczyć z pójściem do dentysty, ażeby dziurę w zębie wyczyścił i wypełnił go na dobre tj. zaplombował.

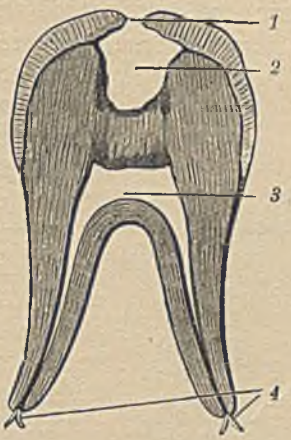


Fig. 348.
Próchnienie zębów.
Rozpoczynające próchnienie.
1 Otwór w szkliwie zęba, przez co powstaje próchnienie (caries). *2* Jama ubytkowa w zębinie. *3* Jama miazgowa. *4* Naczynia nerwów i krwionośne.

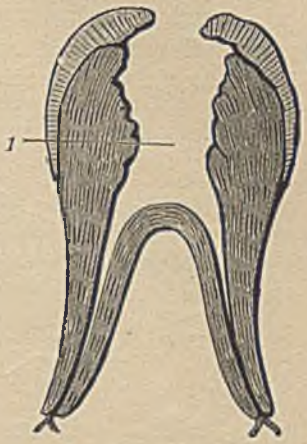


Fig. 349.
(Wyobrażenie zarysowe).
Zupełna próchnica.
1 Rozwarte pasmo łącznicze zębiny z jamą miazgową.

Rodzaje zębów przedstawiamy na figurze 350. Odróżniamy zęby przednie czyli siekacze z kiełkami i zęby boczne, trzonowe. Dorosły człowiek ma 32 zęby. Fig. 351 przedstawia szczękę dziecka z zębami mlecznymi a poniżej tejże leżą zawiązki zębów trwałych czyli ocznych, kłów.

Odnośnie do pielęgnowania zębów zwracamy uwagę na częste płukanie ust letnią wodą, szczególniej wieczorem przed udaniem się na spoczynek, ażeby pozostałe resztki jedzenia nie mogły się rozkładać; przestrzegamy przed używaniem bardzo gorących i bardzo zimnych potraw, które wywołują pękanie szkliwia. Również zwracamy uwagę na odpowiednie pielęgnowanie zdrowia wogóle, które może temu zapobiedz, ażeby z zepsutej krwi nie tworzyły się zepsute zęby.

Fig. 350. Zęby.
a Siekacze. *b* Boczne. *c* Trzonowe czyli mielce.

Zęby boczne czyli kły przebijają się u dziecka dopiero w drugim lub trzecim roku życia; poprzednio już wyszły ząbki przednie i trzonowe.

Zęby boczne mają najdłuższe korzenie i dlatego w razie ich rozchorowania się doznajemy bardzo dolegliwego bólu. (Zobacz górną szczękę na figurze 351).

Zęby oczne. Narożnie zęby górnej szczęki, których korzenie sięgają wysoko w górę, nazwano dla ich blizkości jamy ocznej „zębami ocznymi.“ Trzeba je usunąć, gdy w górnej szczęce powstają opuchnięcia i wrzodzenia, aby umożliwić odpływ powstałym otworem.

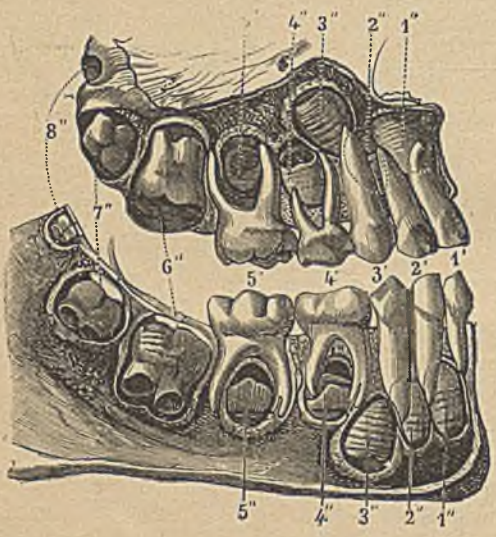


Fig. 351. Pierwsze ząbkowanie u dzieci.

Korzenie są uwydatnione, aby zarodki drugiego ząbkowania uwidocznić. Podane liczby wskazują zapomocą łączących ich linii, na odnośne zarodki górnej i dolnej szczęki.

Według Königa.

Zgniecenie zobacz „Kontuzya.“

Zgorzel (gangrena) zobacz „Suchoty płucne.“

Zgrzybiałość. Jest to stan, następujący u niektórych już w 45 roku u drugich ale dopiero w 80. W ostatnim przypadku oznacza naturalny ubytek sił na starość, w pierwszym nienaturalny objaw, przedwczesny zanik. Zadaniem naszem powinno być uchronienie się tak długo, jak tylko można, przed rozpoczęciem się zgrzybiałości. Winniśmy życie nasze tak urządzić, aby z jednej strony ochraniać narządów naszych, a z drugiej je wzmacniać. Wtedy pozostaniemy długo zdolnymi do pracy i życia. Dziecinność starego człowieka nie jest wcale konieczną z natury. Następuje tylko pod ścisłymi warunkami, u mężczyzn jako następstwo złego życia poprzedniego. Należy przeczytać uważnie ostatni rozdział części I „Długowieczność i śmierć.“

Ziewanie. Gdy kto śpiący lub znużony, jest ziewanie naturalnym lecz niezbyt przyjemnym objawem. Ziewanie jest przedłużonem wdychaniem i przerwanem wydychaniem, polega może na przerwanej równowadze w składnikach krwi, może też na tem, że komórki krwiste spragnione są tlenu. Odróżniamy jeszcze ziewanie nerwowe, powstałe wskutek podrażnienia mózgu, które się wywięzuje z rozmaitych powodów np. przed omdleniem, przed napadem gorączki itd.

Dobra gimnastyka oddechowa na świeżem powietrzu, ruch mięśni, ogólne rozgrzanie usuwają to pragnienie tlenu przez podniecenie przemiany materyi, tem samem więc usuwają ziewanie.

Zimne nogi. Co oznaczają zimne nogi? Nieprawidłowy obieg krwi, a więc złe odżywianie wszystkich tkanek nożnych, zatrzymywanie się krwi w narządach ciała wyżej położonych, tamowanie przemiany materyi w dolnych kończynach. Zdrowym ludziom są zimne nogi bardzo dokuczliwe, chorzy z przytępionem odczuwaniem, niedokładną przemianą materyi ledwie to spostrzegają, choć nieraz aż po ikra nogi zimne jak lód. W znoszeniu tej dolegliwości są kobiety aż nadto dzielne! Lecz na to zło nie zwraca się dostatecznej uwagi ani ze strony rodziny, ani ze strony lekarzy, choć bywa ono nieraz powodem niebezpiecznych chorób. Mięśniak (myoma) nie mógłby się rozwinąć w macicy, gdyby nie długoletnie zastoje w miednicy, gdyby obieg krwi nie był tak nierówny, gdyby się krew nie gromadziła zbytnio w jednej części ciała a zbywało na niej w innej części. Cierpienia kobiece i zimne nogi chodzą zwykle w parze (tak samo jak i zatwardzenie).

Raz poraz przychodzą pacyentki do lekarza i skarżą się na Bóg wie jakie dolegliwości; wprost zapytane wspominają tylko pobieżnie, że od samego dzieciństwa cierpią na zimne nogi i ręce, na co jednakże nie zwracano uwagi. Dawniej były zawsze pacyentki takie zdrowe, teraz zmieniło się wszystko. Twierdzenie takie jest błędnem: zmiana przygotowywała się w ciele już dawno, nikt nie poznał się na tem należycie, nie czyniono nic zawczasu, ażeby złemu zapobiedz.

W innych razach zimne nogi są następstwem a nie przyczyną szybko rozwijającej się choroby, np. w zapaleniach, nerwowych zaburzeniach, cierpieniach naczyń i tym podobnych dolegliwościach, których nie rozpoznano dość wcześnie.

L e c z e n i e zimnych nóg. Pierwszem zadaniem lekarza jest naturalnie odnaleźć powód dolegliwości. Tam gdzie brak podniety do życia, brak naturalnego ciepła, ruchu mięśni, gdzie leniwy obieg krwi jest oczywistym wynikiem, tam trzeba zastosować przepisy, które służą do naturalnego podniesienia ciepłoty ciała, do ożywienia przemiany materyi. Osoby więc z zimnemi nogami powinny piąć się po górach albo też codziennie gimnastykować w dobrze przewietrzonym pokoju (zginanie kolan i grzbietu, ćwiczenia w oddychaniu, ćwiczenia na drążku, a nawet jeżdżenie na kole itd.) Ślizganie się można polecić także i osobom starszym. G i m n a s t y k a oddechowa (podług Koflera) cztery tygodnie przynajmniej, jest najwyśmienitszym środkiem trwałego rozgrzania rąk i nóg, pobudzenia czynności płuc i serca. Swoją drogą trzeba nosić koniecznie ciepłe ale przepuszczalne (porowate) obuwie, nigdy skórzane, lecz wełniane albo trykotowe zimą, latem zaś sandały lub też półtrzewiki z lekkich materyałów. U niedokrwistych nieodpowiednie obuwie pogarsza bardzo ziębnięcie nóg. Moczenie nóg w wodzie 40° C. przez pięć minut, poczem polewanie zimną wodą, rozcieranie ciepłą ręką, otulenie nóg z dołożeniem jakiegobądź ogrzewadła, parowe łaźnie nóg, masaż, są doskonałymi środkami na przywrócenie dobrego obiegu krwi, tem samem więc na rozgrzanie nóg. Nigdy jednak nie trzeba też zapomnieć o zbadaniu narządów miednicy, o za-

biegach przeciw możliwemu niedomaganiu jelit, co zwykle towarzyszy zięb nięciu nóg.

Zimnica zobacz „Gorączka."

Zioła. Aromatyczne zioła, jak rumianek, arnikę, kminek polny, lawendę, majeranek, miętę pieprzową, krawnik itd. polewa się w woreczku kipiącą wodą i powstały przez to pachnący odwar dodaje się do wody kąpielowej. Woda ta kąpielowa jednak powinna wydawać silną woń i być silnie zabarwioną, gdyż inaczej nie ma należytego skutku.

Zioła aromatyczne (wonne). Zawierają olejki eteryczne (lotne), które przy zastosowaniu zewnętrznem oddziałują pobudzająco na skórę, a przy wewnętrznem na nerwy. Te po części bardzo silnie woniejące i smakujące olejki natrafiamy w korze, liściach, korzeniach i owocach niektórych roślin. Potrzebujemy ich do kąpieli, okładów i wewnętrznie w kształcie herbaty, a także w kuchni. Korzenie kuchenne, które często nasze nerwy trawienne tak korzystnie pobudzają, jeśli ich nie nazbyt wiele użyto, należą także do nich. Ponieważ liczyć się musimy z nerwowością obecnego pokolenia, wykluczającą zazwyczaj bardziej szorstko podrażnienia, jakie podaje nam woda użyta za lekarstwo, musimy umieć ocenić delikatniejsze a słabsze podrażnienia, wywołane najrozmaitszemi zastosowaniami ziół. Na korzyść ich przemawia też w wysokim stopniu ufność ludu i wiekowe poszanowanie, jakie zioła posiadają u wszelkich narodów. Dlaczego mianoby też zaprzeczać, że kminek pędzi gazy, a rumianek koi boleści itp.? O ile zioła lecznicze zawierają nieszkodliwe składniki (a więc nie są trujące) i o ile ich rozumnie i z miarą używają, są uprawnione i zasługują na zupełne uwzględnianie lekarza.

Najużywańszemi ziołami są: Rumianek, koper włoski, macierzanka, mięta, szałwia [1]), kwiecie lipowe i bzowe, anyż, karolek pospolity, kozłek (baldryan), kora dębowa itd. (Zobacz tablicę 30, 31 i 32).

Dotąd braknie jeszcze dokładnego rozbioru ich części składowych i naukowego uzasadnionego wyjaśnienia ich skutku. Drowie Paczkowski i Klimaszewski udzielili jednak nowych pobudek na tem polu.

Dr. Paczkowski dzieli zioła według zawartości w minerały (sole odżywcze) i podaje następnie ich zastosowanie, co należy powitać jako znaczny postęp. Piciem herbat wyrządzają bowiem niezmiernie dużo szkody dla niezrozumienia, co następujące przykłady objaśnią:

Pewna matka podaje synowi, który sobie zepsuł żołądek, olbrzymie ilości herbaty z kwiecia lipowego, aby mu lepiej było... To jednak nie następowało, aż nareszcie przywołać było trzeba lekarza. Ten nakazał rozsądną dyetę.

Kwiecie lipowe pobudza gruczoły potowe. Wielkie ilości wody w nadwerężonym już żołądku osłabiają go jeszcze bardziej. Co owa matka czyniła było więc zupełnie przeciwnem!

---

[1]) Dla uproszczenia zaliczamy lecznicze części drzew i krzów krótko do „ziół."

Pewna pani, osłabiona silnemi krwawieniami miesięcznemi, słyszała o wzmacniającym skutku naparzeń macierzankowych. Bez lekarskiej porady zrobiła sobie w domu parową nasiadówkę z ziół.

Co było skutkiem, gdyż macierzanka działa bardzo silnie pobudzająco? Dostaje 14 dni za rychło gwałtownego krwawienia macicy, jak nigdy przedtem! Macierzanka wypełniła tylko swą powinność; ale owa pani mogła się przedtem postarać o nieco pouczenia, zanim zabrała się do własnych doświadczeń. Kto więc chce zastosowywać zioła w swym domu w jakimkolwiek kształcie, niechaj pouczy się o nich trochę, a oprócz tego poradzi obeznanego z niemi lekarza. (Allopatyczni lekarze nie znają niestety wcale n i e w i n n y c h ziół, gdyż badają tylko t r u c i z n o - l e c z n i c t w o, pokpiewające z wszystkiego, co do niego nie należy).

Przeciwnikom zioło-lecznictwa oznajmiamy, iż tem samem prawem, którem obieramy rzodkiewkę i szpinak dla ich zawartości natronu i żelaza, obierać możemy i inne rośliny do odżywiania. Chemiczne objawy w naszym ustroju i narządach trawiennych nie są bynajmniej zupełnie odkryte i zbadane. Dlaczego więc wyrzekać się skutków chemicznych, które według doświadczenia istnieją? Ziół leczniczych nie odkryto przy biurku zapatrywaniami naukowemi, lecz wśród ludu wiekowemi próbami i przekazanem doświadczeniem. Człowiek wynalazł widocznie na łonie przyrody najpierw poczuciem to, co mu służyło. Nie zasklepiajmy się przed „historyą rozwoju“! Nie odgarniajmy dumnie przekazanych podań a szczególnie dopóty, dopóki nie udowodniliśmy ich nieużyteczności

Do jednostronnych zagorzalców wody odzywamy się: Woda n i e r o b i wszystkiego; o d ż y w i a n i e, c h e m i a, to o wiele znaczniejsze czynniki, jak sobie z tego obecnie zdajemy sprawę. Chemia zeszła tylko w lecznictwie na fałszywą drogę.

Obyśmy tylko rychło otrzymali naukowo uzasadnione lecznictwo ziołowe jako rozszerzenie nauki odżywiania!

Dr. Paczkowski dzieli zioła i rośliny: 1) na ż e l a z i s t e, jak anyż, marzanka, liście orzecha laskowego, pokrzywa, melisa, szpinak, szparagi itp. 2) w a p n i s t e, jak tobołki pospolite, rumianek, podbiał, koperek, płucnik, kora dębowa, brodawnik, szpinak, jarmuż itd., 3) n a t r o n o w e, jak brodawnik, szparagi, sałata rzymska, rzodkiewka, marchew, poziomki i liście ich, koperek, kora wierzbowa, tobołki pospolite.

A więc ż e l a z o, w a p n o i n a t r o n, znowu owe trzy najważniejsze minerały, niezbędne nam tak do wiązania tlenu, jak do wydzielania powstałych w ustroju szkodliwych kwasów, a także do utrzymania naszego szkieletu.

Gdy nauczymy się wyrabiać z tych roślin wyciągi, a usuwać nieużyteczne ciału ludzkiemu składniki, wtedy poczyni nauka odżywiania nowe postępy. Zwykła obecnie herbata nie jest odpowiednią, gdyż podaje potrzebne składniki w nazbyt wielkiem rozcieńczeniu, nie wykorzystując rośliny zupełnie. Spożywanie zaś całej rośliny jest dla chorych na żo-

łądek i kiszki jeszcze mniej na miejscu. Musimy przeto dążyć do innych kształtów. (Zobacz „Zioła lecznicze“).

Zioła lecznicze. (Zobacz „Zioła aromatyczne“). Z części I naszej książki wie już czytelnik, że mamy cztery narządy wydzielnicze tj. płuca, skórę, jelita i nerki. Prawidłowa działalność tych organów jest koniecznie potrzebną do utrzymania zdrowia. Podzielimy więc najwięcej znane zioła lecznicze na cztery grupy, odnośnie do ich działania na te cztery narządy, chociaż polega ono przeważnie na poczynionych doświadczeniach a nie na pewnych zupełnie chemicznie lub fizyologicznych badaniach. Polecamy w tym względzie dziełko dr. Paczkowskiego, o którem wspomnieliśmy już na innem miejscu, również jak i atlas Fünfstücka, dr. Müllera „Kräuterbuch.“ Zaczynamy od ziół działających na jelita, po nich zaś rozbierzemy zioła działające na nerki, skórę i płuca. (Zobacz tablicę 30, 31 i 32).

Zioła działające na jelita mają pod każdym względem prawo bytu, gdyż najczęściej zachodzą choroby zaburzenia w kiszkach, z przejedzenia, złego zestawienia potraw lub z niedomagań soków trawienia. Bardzo często wypadnie nam zastosować lekką, przeczyszczającą herbatę i uda nam się niespodziewanie szybko pomódz — „wyleczyć“; — powodem tysiącznych chorób są przecież gazy, kwasy, trujące wytwory przemiany materyi, wytwarzające się i nagromadzone w kiszkach przy złem trawieniu a nie można ich niczem tak szybko wypędzić, jak dając na przeczyszczenie, gdyż leczenie wodą nie pomaga w tych razach a jeszcze mniej można liczyć na osłabioną zwykle samopomoc organizmu. Używanie ziół przeczyszczających jest tak stare jak świat; jeśli chodzi głównie o szybki chwilowy skutek, działanie tychże jest nieszkodliwe, co wyraźnie nadmieniamy. Zupełnie inaczej ma się rzecz, jeśli ziół takich używamy zbyt często, przyzwyczajamy się do nich; w tym razie mogą one być szkodliwe, gdyż drażnią zanadto. Ogólne osłabienie, jeszcze większa opieszałość wewnętrznych narządów, są dalszem następstwem nadużywania żiół przeczyszczających.

Powtarzamy raz jeszcze, ażeby nas dobrze każdy zrozumiał: zatwardzenia stolca nie można wyleczyć środkami rozwalniającymi, zbyt częsty użytek tychże sprowadza jeszcze większą obstrukcyę. (Czytaj „Zatwardzenie stolca“). Zioła rozwalniające wyświadczają tylko okolicznościowo, chwilowo bardzo dobre przysługi np. gdy się kał zatrzyma, gazy nagromadzą, kiszki fermentują itp. Rozróżniamy zioła słabo i silnie przeczyszczające. Do pierwszych należy: babka większa, krwawnik pospolity, brodawnik czyli mniszek lekarski, kwiat bzowy, tysiącznik, goryczka, tarń, słodkie drzewo itp. Do ostrych należą: rzewień (rumbarbarum), kora szakłaku kruszyny, listki senesowe, rącznik, aloes, paprotka samcza i wiele innych. Babka większa, lukrecya (słodkie drzewo), działają na jelita i na płuca, gdyż dobrze działają wogóle na błony śluzowe; inne znowu z tej grupy pobudzają w dość wysokim stopniu nerki. W wypad-

kach wyżej przytoczonych radzilibyśmy więc przystosować na przemian zioła mocniejsze i słabsze.

Poniżej mówić będziemy o niektórych bardzo znanych i skutecznych ziołach leczniczych, o których wspomnieliśmy już dawniej.

Tysiącznik (Erythraea Centaurium). Roślina ta rośnie na łąkach i w lasach, kwitnie blado czerwono. Łodyga i listki zawierają substancye wyciągowe i osobliwą krystaliczną materyę (centaurin). Wyciśniętego soku tej rośliny używa się do najrozmaitszych lekarstw i kuracyi, także do wina na żołądek. W niedomaganiach żołądka, wątroby, zatwardzeniu, w małych ilościach używana lub wygotowana dobrze jako herbatka, roślina ta oddaje doskonałe przysługi.

Kora szakłaku kruszyny (Cortex frangulae). Szakłak rośnie w lasach i zagajeniach, kwitnie biało i ma czerwony, pestkowaty owoc. Wewnętrzną korę szakłaku używa się do wymywania świerzbu (parchów), strupienia głowy i jako łagodny środek przeczyszczający. O jego chemicznie działających składnikach niewiele wiemy. Nie sprawia boleści jak senes i nie pozostawia po sobie rozdrażnienia jak aloes.

Rzewień (rumbarbarum). Pochodzi właściwie z Chin, gdzie jest wysoko ceniony. Korzeń rzewienia stanowi jego najważniejszą część. Europejskie gatunki są pono słabsze niż chińskie. Rzewień jako lekarstwo jest w wielkiem poszanowaniu, to też zadano sobie dużo trudu, ażeby go dokładnie zbadać. Wykazano więc, że zawiera silnie przeczyszczającą żywiczną substancyę, kwas garbnikowy (taninę), gumę, olejek ulatniający się, wapień o kwasie jabłkowym i inne jeszcze obojętne dla nas składniki. Wyciągu rzewienia używa się do lekarstw, pigułek, proszków i wysławia się ich skuteczność w chorobach żołądka, w zatwardzeniu i przeciw robakom. Rzewień zwiększa wydzieliny przewodu pokarmowego, działa w większych dawkach silnie przeczyszczająco, poczem — tak piszą w pewnej książce — „z powodu wzmacniających (?) jego przymiotów następuje często zatwardzenie.“ A więc ostrożnie z używaniem rzewienia!

Olej rącznikowy (Oleum ricini). Pochodzi z Indyi Wschodnich, u nas zaś hodują go jako piękną liściastą roślinę dekoracyjną. Z nasienia tej rośliny wyrabia się olej, zawierający ostrą substancyę, działającą silnie przeczyszczająco na błonę śluzową kiszek. Używa go się we wszystkich wypadkach, gdy chodzi o to, ażeby nie pobudzać i tak już podrażnionych kiszek: olej jako taki goi. Znajdzie więc zastosowanie w gorączce połogowej, przy zapalnych krwawieniach, przy tasiemcu, dolegliwościach wątroby itd. Jego wstrętny zapach wywołuje jednakże u wielu osób mdłości, możemy więc słusznie policzyć go także do leków na wymioty. Co prawda, nawet wrażliwe osoby znoszą go lepiej niż wszelkie inne środki przeczyszczające, działa zaś bardzo silnie.

Paproć samcza (Aspidium). Korzeń główny zwany w medycynie Rhizoma Filicis, znajduje zastosowanie przeciw robakom. Paprotka

samcza rośnie w cienistych lasach i jest bardzo rozpowszechniona. Paproć posiada tę własność, że utrzymuje czas dłuższy w świeżości materye roślinne i zwierzęce, chroniąc je od zepsucia. Liście paproci nadają się więc doskonale do opakowania. Wszystkie prawie owady nie cierpią paproci, może być że i pasorzytnym roślinom także nie sprzyja. Paproć zawiera podobno dużo składników alkalicznych. Substancya wypędzająca specyalnie robaki zażywa się pod rozmaitemi postaciami, u wszystkich prawie osób pozostawia silne podrażnienie w kiszkach, nawet po użyciu kilku gramów zaledwie. Przestrzegamy więc osłabionych przed zażywaniem paprotki! Kuracyi takiej na tasiemca (zobacz „Tasiemiec") nie trzeba nigdy przedsiębrać bez porady lekarza.

Zioła działające na nerki. Zaburzenia nerek są znacznie trudniejsze do leczenia niż kiszek, gdyż nerki są wiele delikatniejszym i wrażliwszym narządem niż kiszki, dlatego też tylko w niektórych chorobach nerek możemy używać odpowiednich ziół, jeśli nie chcemy choremu zaszkodzić. Najlepiej nadaje się do tego osłabienie i „zleniwienie" nerek; także przy nadmiernem nagromadzeniu się płynów w ciele, pobudzając nerki, możemy osięgnąć większą ich działalność i wskutek tego obfitsze moczenie. Przejściowo można użyć tego sposobu w chorobach skórnych, puchlinie, dnie (podagrze), skrofułach. Jeśli zaś chodzi o spotęgowane wytwory rozkładowe (kwas moczowy), powstałe już to wskutek zbyt obfitego pożywienia, sztucznie zwiększona czynność nerek może być jedynym ratunkiem. Przewrotnie, niebezpiecznie nawet byłoby drażnić jeszcze nerki obcą substancyą podniecającego zioła, gdyż te są i tak już dosyć podrażnione chorobą o ostrym przebiegu lub zapaleniem. W takich wypadkach trzeba wezwać lekarza, ażeby dokładnie zbadał stan rzeczy i dał stosowne lekarstwo.

Do ziół lekko pobudzających nerki należą: nasienie konopne, głóg, tobołki, łupiny fasoli i inne; do silniej pobudzających należą: skrzyp, pietruszka, jagody jałowca, rozmaryn i inne. Pomówimy o skrzypie, wysoko cenionym przez śp. księdza Kneippa i o z dawien dawna cenionych jagodach jałowca.

Skrzyp (Equisetum). Rośnie jako zielsko na polach i łąkach, u bydła i owiec wywołuje rozwolnienie. W Południowych Niemczech używa się suszone łodygi skrzypu do czyszczenia cynowych naczyń i do polerowania mebli (stąd nazwa niemiecka Zinnkraut). Zawiera materyę ściągającą i wypędza mocz. Wierzchnia powłoka źdźbła zawiera podobno dużo kwasu krzemowego. Z powodu swych lekko ściągających własności nadaje się odwar skrzypu do przepłukiwania przy ropiących wyciekach, ponieważ zaś wypędza także mocz, możemy go użyć z dobrym skutkiem w puchlinie, jeśli nerki nie są chore i w zastoju nerek. Rozwolnienie u krów i owiec dowodzi jednakże, że skrzyp drażni kiszki.

Jagody jałowcowe (Juniperus). Czarne jagody jałowca, w medycynie „Fructus Juniperi", zawierają olejki eteryczne, żywicę, wosk, cukier i gumę. Działają silnie na narządy wydzielnicze, dlatego używane by-

wają w kuracyach wiosennych albo w chorobach chronicznych jak kamieniach, liszajach, zatrzymywaniu się moczu, krwawnicach. Surowe, przeżuwane jagody jałowca usuwają brzydki odór z ust i sprawiają „dobry żołądek.“ Używamy ich do odwarów, lekarstw, maści, wina itd. Jałowiec rośnie w całej Północnej Europie, jagody dojrzewają w drugim roku. Jest to z dawien dawna wysoko ceniona roślina „lekarska.“

Zioła działające na skórę i poty. Wiele „samotrutek“ wywięzujących się w ustroju ludzkim, wydzielają się przez skórę i przyprawiają nas o chorobę, gdy powstrzymujemy ich wydzielanie się przez grubą, nieprzepuszczalną odzież albo też przez zwątlenie skóry. W chorobach płuc, nerek, kiszek itd. skóra zastępuje chore narządy, silne poty przynoszą ulgę, usuwając z ciała nagromadzone wytwory przemiany materyi. Dobre wypocenie się uratuje czasami życie, gorączka i inne niebezpieczne objawy znikają po potach. Dzieje się tak w zapaleniu płuc, chorobach nerek, influency, tyfusie itd. Gdy nie można wywołać silnych potów przez naparzania, otulanie, zawijanie itp. ziółka wzbudzające poty są bardzo pożądane. Takiemi ziółkami są: lipowe kwiatki, bez czarny, rumianek, mięta.

Lipowe kwiatki (Tilia) zawierają dużo miodu i wosku, olejku eterycznego, gumy, garbnika; od wieków używa się lipowego kwiecia na poty (jako herbatkę). Także proszki ze spalonego lipowego drzewa (sproszkowany węgiel lipiny) zalecany bywa na zgagę, w cierpieniach płuc, do czyszczenia zębów i do usunięcia odoru z ust. Kwiecie lipiny zbiera się w czerwcu i lipcu i suszy. Ciepła herbata z lipowych kwiatków ma smak przyjemny; zwykle osładza się ją. Jeśli się chorego dobrze owinie w wełniane koce i poda mu się dużą filiżankę lipowych kwiatków do picia, niebawem zacznie się pocić.

Rumianek (Chamomilla). Roślina ta rośnie wszędzie, pachnie ostro i aromatycznie, a smakuje gorzkawo. Zawiera gęsty eteryczny olejek, gorzką substancyę wyciągową, żywicę i pewne sole. Odwar rumianku uspokaja kurcze, pobudza nerwy i naczynia, dlatego też dajemy go na poty. Kwiecie rumianku spęczniałe w gorącej wodzie przykładamy w woreczkach na bolące miejsca lub stwardniałe wrzody. Rumianek jest lekarstwem ludowem, używanem na wszelkie dolegliwości. Nadmierne picie rumianku nie wywiera dodatniego wpływu, przepełnia tylko żołądek i nic więcej.

Zioła działające na płuca wysławiają niektórzy, twierdząc, że ułatwiają wydzielanie się śluzu z przewodów oddechowych. Zioła takie daje się na kaszel, katar płuc, astmę itp. Rozumie się samo przez się, że większa część tych ziół pobudza lekko nerki. Najwięcej znane są: babka, krwawnik pospolity, miodunka, płucnica islandzka i inne. Używane często, odbierają apetyt; wrażliwym osobom, posiadającym jeszcze własne ciepło, służą zwykle lepiej mokre otulenia.

Miodunka (Pulmonaria). Roślina ta zawiera ługowatą substancyę, która podług wierzeń ludu chroni płuca od gnicia; na wsi dają więc

często sproszkowaną miodunkę bydlu. Chorym na płuca każą tygodniami całymi pić odwar miodunki. Niestety nie znamy bliżej składników tej rośliny.

Płucnica islandzka czyli mech islandzki (Cetraria islandica). Rośnie w górach między trawą i wrzosem. Jest najważniejszą rośliną lekarską na płuca. Ponieważ już dawno ją włączono do lekospisu, dlatego zbadano ją dokładniej niż każdą inną roślinę i znaleziono materyę galaretowatą, basorynę i kwas cetrarowy, który nadaje liszajowatej roślinie gorzki smak. Mniema się ogólnie, że mech islandzki działa doskonale na błony śluzowe, służy więc płucom i żołądkowi. Nagromadzony w wielkiej ilości ciągnący się, wiśny, śluz sprawia chorym na płuca dużo dolegliwości, każdy więc niewinny środek rozpuszczający i usuwający śluz jest bardzo pożądany. Zziębnięci, nerwowi chorzy wolą zawsze herbatkę niż leczenie wodą.

Ziółka na piersi zobacz „Herbata piersiowa."

Zlewania głowy. Głowę trzyma się ponad próżnem naczyniem i zlewa się ją. Rzadko robi się zimne zlewania głowy, z powodu wpływu zimna na naczynia, wskutek czego krew cofa się nagle do wnętrza czaszki; nawet też i dla porostu włosów są lepsze zlewania letnie o 30° do 36° C. Ponieważ zaś głowy z długimi włosami nie można tak szybko osuszyć, jak inne części ciała, przeto poleca się ją ciepło owinąć; wówczas uniknie się zaziębienia. Przy wypadaniu włosów bardzo dobrze działają letnie zlewania głowy, zimne zaś zdają się często je wzmagać. (Zobacz „Mycie głowy", fig. 136).

Zlewania wodą. Polewanie należy do najprzyjemniejszych sposobów leczenia wodą. Natrysk nie każdy może sobie urządzić, do polewania zaś potrzeba tylko pierwszej lepszej wanienki lub t. p., w której można przykucnąć, i wiaderka. Polewa się tak jak na fig. 307: Wodą z wiaderka każe się polewać grzbiet, starając się równocześnie o ogólne zwilżenie ciała zapomocą rozcierania. Bardzo wzmacniające i podniecające są polewania ciepłą i zimną wodą na przemian. Łagodnie działa woda o 37° C., poczem o 30° C. Jeśli zaś chcemy silnie podniecać lub odprowadzać, bierzemy wtedy wodę najpierw o 40° a potem o 25° C. Osobom drażliwym nie lejemy jednakże zimnej wody wprost na grzbiet, lecz najpierw polewamy kolana, potem krzyż, na końcu dopiero kark. Polewanie takie nie powinno trwać dłużej jak 3—4 minut, poczem trzeba albo silnie wycierać ciało ręcznikiem lub też rozgrzać się w łóżku. Silniejsze osoby powinny się rozgrzać przez ruch, najlepiej zaś przez dobry spacer.

Polewanie należy do najpraktyczniejszych zastosowań, które można przeprowadzić nawet w małem zupełnie gospodarstwie, gdyż potrzeba do tego tylko trochę ciepłej wody (wystarcza np. zagrzać wodę na maszynce spirytusowej). Każdej więc chwili można takie polewanie urządzić. (Zobacz tablicę 21).

Złamanie kości. Kości ludzkie są bardzo twarde; gdy jednak podziała na nie silny ucisk albo uderzenie, a członek znajduje się w niepomyślnem położeniu, to wówczas kość może pęknąć w miejscu ucisku, albo

też w pewnej od niego odległości. Złamanie kości ujawnia się przesunięciem (dyslokacyą) kości, niezdolnością poruszania członkiem, a przy złamaniach skomplikowanych, gdy i skóra jest przedarta, wystającemi częściami strzaskanej kości. Najłatwiej łamią się kości długie (ramiona, nogi), o wiele trudniej zaś okrągłe. Na gładkiej podłodze, przy upadku na równem miejscu złamania mogą łatwo się wydarzyć, a nawet są dość częste. Im kruchsze są kości, tem łatwiej się łamią i tem powolniej się leczą i stądto przy leczeniu starych ludzi powstają takie trudności. Jeżeli kość ulegnie strzaskaniu, to drzazgi kostne wydobywają się powoli; połączone jest to bardzo często z ropieniem, gorączką i wielkimi bólami.

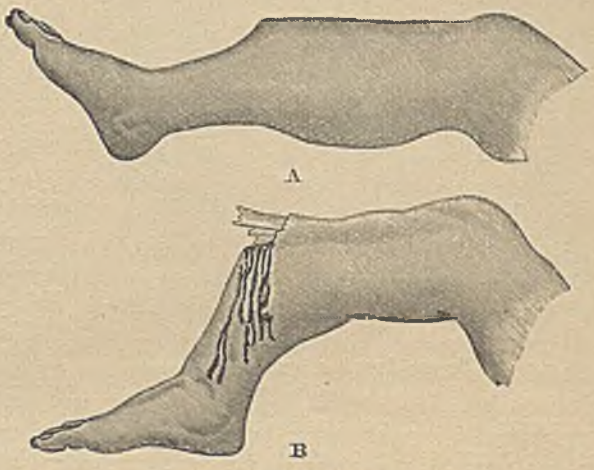


Fig. 352. Złamanie kości golenia.
A Ukryte. *B* Otwarte złamanie kości. Według Esmarcha.

Leczenie. Jeżeli są dogodne warunki, a niema złych wpływów, to złamania kości leczą się same bez dalszych zabiegów. Wytwarza się nowa tkanka kostna i wypełnia miejsce złamania. Główne niebezpieczeństwo przy leczeniu jest w tem, iż kości złamane mogą się zrość krzywo, wskutek poruszań członkiem, które chory wykonywać może. Dlatego wynaleziono rozmaite bandaże, aby módz przez to unieruchomić kości; nimi jednak wyrządzono też dużo szkody, jak np. bandażem gipsowym. (Należy przeczytać książeczkę o złamaniach kości, pułkownika Spohra, która nam podaje liczne metody). Fig. 352 pokazuje nam pod A i B ukryte i otwarte złamanie kości, a fig. 353—354 członki w szynach i poucza nas zarazem, jak możemy zaraz drzewem, łyżką, laską itp. zranione części umocować, aby nie przyszło do przesunięcia kości. Następnie należy robić chłodne okłady i ułożyć chorego na miękkiem, wygodnem posłaniu. Jeżeli zaś wogóle będziemy się starać o codzienne zmywania całego ciała, o lekką dyetę roślinną, codzienny stolec i o obfity dopływ świeżego powietrza, to wówczas pojedyńcze i ukryte złamania będą się leczyć bez bólów i gorączki. Niedawno sporządzono tak znakomite aparaty, że chory może nawet ze złamanemi kośćmi chodzić i wyleczenie następuje bez bólu i bez leżenia w łóżku. Jest to zadziwiający postęp! Aby przyspieszyć wyleczenie, zalecamy podawać obficie osłabionym, starszym osobom soli odżywczej. Do tego nadają się najlepiej sole Hensela, które trzy razy dziennie na koniec noża można wsypywać do potraw.

Złe oddychanie zobacz „Oddychanie złe.“

Złudzenia zmysłowe. W chorobach umysłowych i nerwowych, także i w obłędzie opilczym wytwarza mózg stany podrażnienia, które wywołują złudne wrażenia zmysłowe. Widzi się wówczas przedmioty i ludzi, których wcale niema; słyszy się głosy, których nikt nie wydał. Są to złudzenia zmysłowe. One popchnęły ludzi, cierpiących na zaburzenia umysłowe do nadzwyczajnych czynów i dlatego otoczenie powinno sobie to umieć dobrze wytłomaczyć.

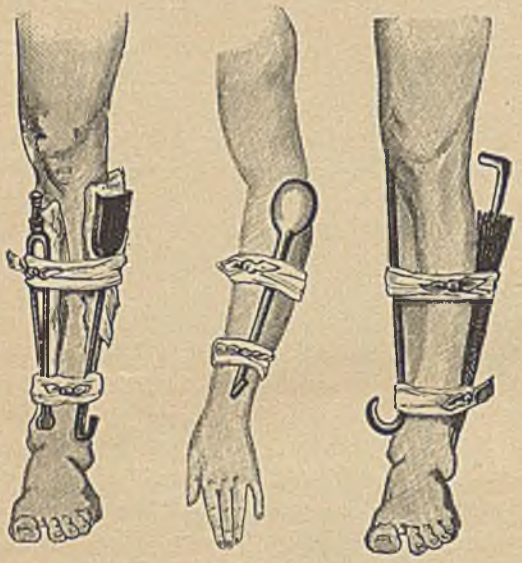


Fig. 353. Szyny doraźne. Według Esmarcha.

Zmarznięcie, odmrożenie. Za mało ciepła tak samo oddziaływa zgubnie, jak i za dużo tegoż. Na wielkiem zimnie ściągają się najprzód naczynia krwionośne skóry, która dostaje z tego powodu wygląd blady; potem znów rozszerzają się te naczynia i skóra jest siną. Od wielkiego mrozu zaś tworzą się ciemnawe pęcherze i krew zamienia się w lód, a członki stają się kruche i twarde. Aby uniknąć nagłej zmiany temperatury, nie wnosi się chorego do ciepłego, tylko do nieopalanego pokoju i naciera go się mokrymi ręcznikami, aby wytworzyć ciepłotę na powierzchni skóry. Chłodne wlewki działają bardzo dobrze, a gdy oznaki życia powracają, wpuszcza się kroplami ciepłe płyny. Sztucznem oddychaniem przywraca się znów czynność płuc; zmywania octem działają bardzo orzeźwiająco, a z powrotem przytomności daje się ciepłą kąpiel całkowitą.

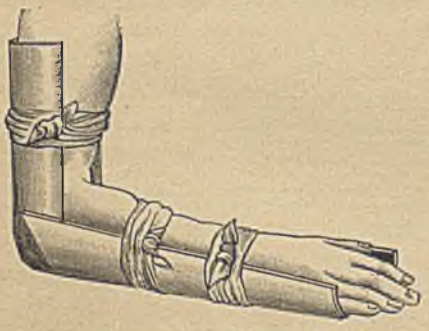


Fig. 354. Szyna z papy na ramię. Według Mosetig-Moorhofa.

Zupełnie przemarznięte członki obumierają, utrącają się lub też muszą być odjęte. Przez długie nacierania, połączone z rozmaitemi wodoleczeniami, niejednemu zmarzniętemu już życie przywrócono i uratowano pozornie obumarły członek.

Zmazy zobacz „Pollucye.“

Zmienne kąpiele zobacz „Kąpiele zmienne.“

Zmora. Zmorą nazywają duszące uczucie, powstające w piersi lub okolicy serca podczas nocnego snu, które mieć może najróżnorodniejsze przyczyny. Pełen żołądek, podrażnienie wywołane alkoholem, zaburzenia w czynności serca — wszystko to może oddziaływać. Winnym czynią także jeden z nerwów mózgowych, jedyny, który sięga aż do jamy brzusznej, tak zwany „Nervus vagus.“ Morzenie jest często tak silne, że śpiący głośno jęczy, nie będąc jednak w stanie ani ruszyć się, ani też obudzić. Prawdziwem dobrodziejstwem jest wtedy dla niego, jeśli go kto prędko obudzi.

Leczenie. Unikanie obfitej wieczerzy, utrzymywanie raźnego trawienia, ścisłe powstrzymywanie od alkoholu i wieczorne przechadzki, trwające najmniej godzinę, wkońcu otwarte okna i lekka kołdra jako okrycie zamiast ciężkiej pierzyny.

Zmysły — są to organy człowieka i zwierząt, pozwalające im na odczuwanie świata zewnętrznego, przyjmowanie od niego bodźców, poznawanie go, stosowanie się do niego, unikanie niebezpieczeństw, wyszukiwanie sobie środków egzystencyi; odczuwanie, poznawanie innych organizmów, porozumiewanie się z nimi, odczuwanie stanów własnego ciała. Z tego względu są organami nadzwyczaj ważnemi — bez nich wyższe formy ezgystencyi byłyby niemożliwe, tem bardziej, że nawet najniższe organizmy posiadają zmysły, chociaż nie mają dla nich specyalnych organów. Wyższe organizmy je mają; w nich wrażliwość na pewne określone bodźce (światła, dźwięku) jest umiejscowioną, wykształconą i przystosowaną do celów i potrzeb organizmu. Te organy zowią się organami zmysłów. Wszystkie składają się: 1) z części wewnętrznej, właściwie przejmującej wrażenia, utworzonej z zakończeń nerwowych, które przechodzą w nerwy, przeprowadzające wrażenie, do ośrodków nerwowych czyli do mózgu, gdzie się uświadamiają; oraz 2) z części zewnętrznych, które w procesie przyjmowania wrażeń właściwie udziału nie biorą, lecz spełniają rolę pomocniczą, pośredniczącą, skierowywując bodźce zewnętrzne na dane zakończenia nerwowe, koncentrując owe bodźce etc. Zbudowane są z tkanek nie nerwowych, często specyalnych. Tu należą np. gałka oczna zmysłu wzroku, ucho zewnętrzne, brodawki naskórkowe zmysłu dotyku etc. Dotychczas znamy następujące zmysły, spotykane u człowieka oraz zwierząt: 1) wzrok, organem jego oko; 2) słuch, organem jego ucho; 3) dotyk czyli czucie, organem jego skóra, szczególniej na brzuścach palców rąk; 4) smak, organem jego brodawki na języku i podniebieniu miękkiem; 5) węch, powonienie, organem jego błona nerwowa, wyścielająca część jamy nosowej; 6) zmysł mięśniowy, organem jego mięśnie; 7) zmysł temperatury, cieplikowy, organem jego skóra. Wszystkie te zmysły dają nam zawsze określone wrażenie stałe. Prócz tego można jeszcze rozróżnić wiele zmysłów, przywiązanych do specyalnych organów, które przejmują bodźce od nich pochodzące, komunikują nam ich stan i zmiany zachodzące, a więc do pewnego stopnia uświadamiające nam stan całego ciała. Te zmysły,

zostały objęte jednem mianem ósmego zmysłu wewnętrznego, który nam daje wrażenia zdrowia lub choroby, zmęczenia, osłabnięcia, siły — i w dalszym rozwoju jest podstawą naszych uczuć. Wszystkie zmysły podlegają chorobom, które dotykają bądź ich części wewnętrzne (rozdrażnienia, nadczułości, znieczulenia, paraliże i zanik zupełny wrażliwości) lub części zewnętrzne; wtedy powodują niemożność właściwego przyjęcia wrażenia (wypłynięcie oka, zniszczenie skóry itd.)

Zmywania. Zmywamy pojedyńcze części ciała lub też całe ciało w licznych stanach chorobowych. Bardzo słabych chorych obmywa się codziennie rano w łóżku chłodną lub letnią wodą z dodatkiem esencyi ziołowej, co ich po części bardzo orzeźwia. U silniejszych chorych, bardzo wrażliwych na polewania i kąpiele całkowite, zastosowuje się obmywanie całego ciała jak na fig. 254. Zaczynamy od nóg, a zwilżone miejsca wycieramy na sucho ręcznikiem. Łatwo zięhnące osoby sadza się lub stawia podczas obmywania blizko pieca lub też kładzie się je w łóżko, ażeby się znowu rozgrzały. Odpowiednio do jakości ciała używa się do obmywania oraz wycierania ostrych rękawic lub też miękkiej gąbki.

Zupa korzonkowa. (Należy przeczytać co piszemy o „Zupach"). Kraje się w paski szczypiorek, pietruszkę, marchew, selerę, trochę jakiejbądź kapusty, cebuli, ziemniaków, kalarepy i gotuje na wolnym ogniu. Wygotuje się z tego brunatna, aromatyczna zupa, do której można dodać wedle smaku trochę masła, jajka, mąki, soli. Wygotowane korzonki i łodyżki można dać kurom lub t. p. na paszę, co smaczniejsze zaś drobno pokrajać i dodać do innych potraw.

Zwątlenie odbytnicy (rozszerzenie) zauważyć można przy ogólnem osłabieniu, wielkiej słabości kiszek, po zranieniach odbytu, jako też znacznych przerwaniach mostkowych, powstałych przy uciążliwych rozwiązaniach, chudości i osłabieniu miednicy po operacyach kiszek. Stanowi tak przykry jak poważny stan, gdyż pozostaje zazwyczaj w związku z jakiem zaburzeniem ogólnem i bardzo utrudnia powstrzymanie kału. Gdy mięsień odbytowy (Sphincter ani) utracił swą władzę, następuje przykry stan, który życie zamienić może w męczarnię. Następują mianowicie mimowolne wypróżniania kału, wymagające połączonych z trudnościami przyrządów ochronnych, aby uniemożliwić zbrudzenie i odór niemiły.

Przejściowe ubezwładnienia mięśnia odbytowego, polegające na nerwowości, także zachodzą niekiedy. Rozszerzenie jest częstym skutkiem operacyi kiszkowej przetoki, ponieważ trzeba przy niej mięsień ów przekroić. Jest to więc wyleczeniem wrzodu, osiągniętem na koszt bardzo ważnej czynności, a mianowicie zdolności zawierania odbytu.

Niedokrwiste kobiety, mające wiele porodów poza sobą, posiadają często oprócz ogólnego osłabienia spodu miednicowego bardzo zwiędły odbyt.

Leczenie. Najpierw wybadać przyczynę! Przy nerwowej bezwładności uspokajające postępowanie, a także magnetyczna kuracya. Ostatnia sprowadzała często po kilku siedzeniach na nowo zawieralność, gdy tymczasem inne sposoby leczenia pozostawały zupełnie nieskuteczne. Najlepiej

zwrócić się do sumiennego magnetopaty (lekarza, leczącego magnetyzmem). (Zobacz „Magnetyzowanie“).

Przy osłabieniu odbytu wskutek zastarzałych chorób kiszek, trzeba najpierw te leczyć. Wtedy ustąpi też i ich objaw: osłabienie odbytu. Jednak przy wszystkich słabościach, tak miejscowych jak ogólnych, jest przedewszystkiem na miejscu kuracya wzmacniająca. Pod kierownictwem lekarskiem należy uregulować odpowiednio do stanu zdrowia odżywianie, brać ściągające kąpiele nasiadowe z odwaru kory dębowej 35° C. 10 minut, z ochłodzeniem aż do 22°, a wedle okoliczności i obmywania podbrzusza 5 minut, 16° C. (zob. fig. 157), natryski nasiadowe, najlepiej ze zmianą ciepłoty, np. 40° i 16° C., chłodne wlewki, usuwać możliwie istniejący twardy stolec, czyniąc miednicowe ćwiczenia gimnastyczne. (Zob. „Szwedzka gimnastyka lecznicza“). Także mię-

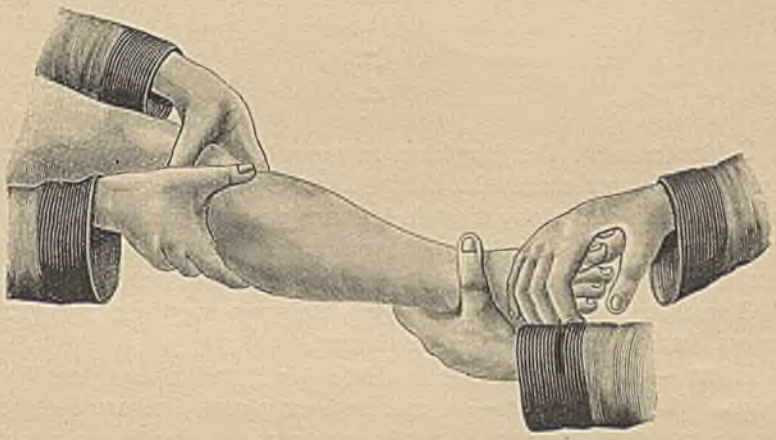


Fig. 355. Wprawianie zwichniętej nogi.
Według Mosetig-Moorhofa.

sienie kiszek wprawnego lekarza jest pożyteczne. W ogólności zaś kąpiele powietrzne i las, aby zmniejszyć ogólną słabość.

Zwichnienie powstać może wskutek upadnięcia lub silnego uderzenia. Uczuwa się nagle ból w zgięciach i danego członka nie można swobodnie poruszać. Znaczy to, że główka stawowa wyskoczyła z swego łożyska, z panewki stawowej, przytem więzadła stawowe mogą być nadwerężone albo zupełnie przerwane. Mogą nastąpić także wewnętrzne krwawienia, ciśnienie na nerwy itp. Zupełny spoczynek danego członka i zimny okład jest jedyne, co należy uczynić do nadejścia lekarza. Ostrzegamy przed wszelakiem próbowaniem wprawiania w stawy nadwichniętego członka, gdyż może zachodzić złamanie kości, które nie każdy rozpozna; należy to pozostawić wprawnej dłoni lekarskiej. Możnaby jedynie cierpienia choremu przymnożyć i całe położenie pogorszyć przez nieumiejętne wprawianie.

Zwichnięcie nogi. Nie trzeba się nigdy zabierać do „nastawienia“ nogi lub ręki, jeśli się nie ma anatomicznych wiadomości. Każde niezręczne dotknięcie sprawia wielki ból, przez odpowiednie położenie zaś zwichniętej nogi, przez zimne okłady można sprawić ulgę i zaczekać póki lekarz nie przyjdzie.

Zwyrodnienie czyli degeneracya — zmiana chorobliwa pewnego narządu lub tkanki ciała ludzkiego, zmieniająca jej normalną naturę i uniemożebniająca prawidłową czynność danej części ciała. Mianem tem określa się także stopniowy upadek zdrowia, rozwoju fizycznego, umysłowego i moralnego, spostrzegany bądź w oddzielnych rodzinach, bądź w plemionach, narodach, a nawet całych rasach. Przyczyna zwyrodnienia leży w niewłaściwym trybie życia, sprzeciwiającym się wszelkim zasadom rozsądku i hygieny.

Ż

Żabka (ranula). Pod językiem tworzy się miękki guz, który zawiera ciecz. Gdy się guz rozrośnie, dolega bardzo. Przez żgnięcie lub rozkrajanie wypróżnia się, ażeby się wkrótce znowu napełnić. Nie trzeba mylić żabki z wrzodzienicą czyli jamą ropną, która powstaje wskutek chorego korzenia zęba. Zręczny dentysta rozpozna łatwo żabkę.

Zimne natryski i płukanie goją i ściągają wypróżniony guz, mała operacya jest jednakże czasem konieczną.

Żebra — kości, stanowiące szkielet klatki piersiowej, część z nich, mianowicie 7 par górnych — t. zw. żeber prawdziwych, łączy się z przodu zapomocą chrząstek sprężystych z mostkiem; 5 par pozostałych dolnych, t. zw. żeber rzekomych, przyczepione są chrząstkami do żeber prawdziwych; ku dołowi stają się one coraz krótsze. Każda para tylnemi końcami przyczepia się do każdego z dwunastu kręgów grzbietowych. Żebra przyjmują udział przy oddychaniu i zabezpieczają organy klatki piersiowej (serce, płuca). Porównaj rozdział pierwszy części I.

Żelazo. Z pierwszego rozdziału tej książki wiemy już, iż żelazo w połączeniu z innymi składnikami odgrywa bardzo ważną rolę w naszym organizmie; jednakże co do jego skutków leczniczych zdania są różne. Wytwarza je się bowiem w najrozmaitszych odmianach; stąd tyle w użyciu tych pigułek, likierów i źródeł żelaznych itp.; naprzemian jedno się chwali, drugie odrzuca, stosownie do osobistych doświadczeń tak ze strony lekarza, jak i ze strony chorych. Jednakże znaczenie żelaza w ludzkim organizmie do dzisiaj przeceniano, gdyż zadania innych składników mineralnych niedość rozpoznano. Odkąd „teorya soli odżywczej“ weszła w użycie, straciło żelazo na znaczeniu; dla niedokrwistych nie zastosowujemy więcej zwykłych kuracyi żelazistych, ale staramy się przemianę materyi ożywić przez „sole odżywcze.“ Przekładamy pokarmy

zawierające w sobie żelazo, jak szpinak, sałatę, szparagi, czosnek i jagody w mniemaniu, iż te przez przyrodę dane, w nich zawarte składniki żelaza, lepsze skutki odnieść powinny, jak sztuczne preparaty. Nie zaniedbujmy jednakże, ale używajmy także więcej owoców i jarzyn, zawierających natron (sód) i wapno.

Przez picie wody żelazistej więcej odnosimy korzyści, jak przez zażywanie sztucznych preparatów, żelazo zawierających. Woda żelazista bowiem posiada także i inne substancye, a z pobytem w kąpielach ze źródłami mineralnemi, połączone są rozmaite przyjemne podniety, ruch i świeże powietrze, których nam w domu często braknie. Stąd przez użycie źródeł żelazistych, więcej odnosimy korzyści.

Żętyca — jest to serwatka z mleka owczego.

Żołądź czyli główka członka męskiego. Przy końcu męskiego członka znajduje się ciało naprężne, które dla swego wyglądu nazywamy „żołędzią.“ Pokrywa i chroni ją napletek; dolna obwódka żołędzi ulega czasem zapaleniu także u małych chłopców, na co matki powinny zwracać uwagę. Częściej trafia się to zapalenie przy napletku i powstaje stąd, gdy nie usuwamy nagromadzonego osadu z gruczołków żołędzi.

Rzeżączka żołędzi (Eicheltripper) powstaje przez zarażenie się; sprawia boleści, a cała żołędź ulega zapaleniu i ropieniu. Mężczyźni, ulegający tej chorobie, powinni się wstrzymywać od spółkowania, inaczej bowiem przenoszą swe zarazki na kobietę. W przeciwnym razie popełniają występek a kobieta powinna o tem wiedzieć.

Żółć. W tak zwanych przewodach żółciowych wątroby tworzy się zielono-żółta, gorzka ciecz, która się wylewa w dwunastnicę (duodenum intestinum) i działa równie trawiąco jak odwietrzająco (dezynfekcyonująco). Barwnik żółci nadaje kałowi kiszek brunatny kolor. Dlatego też przy zastoju żółci albo przy zmniejszonej produkcyi tejże staje się stolec jasnym, żółtym lub szarym. Ciągle się tworząca żółć zbiera się w pęcherzu żółciowym, rozszerzenie lub zatamowanie się tego pęcherza sprawia wiele zaburzeń w ustroju naszym. Jeśli się nieżyt kiszek udzieli także przewodom żółciowym, wskutek czego odłączanie się żółci jest zatamowanem, przelewa się ona w naczynia krwiste, barwi skórę i tkanki na żółto, mówimy wtenczas, ten lub ów ma „żółtaczkę“, „gorączkę żółciową.“ (Zobacz wątrobę i pęcherz żółciowy na fig. 333 i 334).

Żółtaczka (icterus). Gdy się żółć w wątrobie zastoi i wskutek chorób kanałów żółciowych dostanie się do krwi, krąży razem z krwią po całem ciele i zabarwia swym barwnikiem wszystkie tkanki. Dlatego też przy niektórych chorobach wątroby komórki skórne przybierają osobliwe zabarwienie, przechodzące często w zielono-brunatny kolor, trwający tygodnie całe. Takiej żółtaczki nie można brać za chorobę samoistną, jest to tylko następstwo zachorzenia wątroby. Nie będziemy więc rozwodzić się nad nią obszerniej, lecz odsyłamy czytelnika do rozdziału „Wątroba.“

Życie płciowe. Żeńskie narządy płciowe omówiliśmy w rozdziale I, życie zaś płciowe w rozdziale 7 części I. Normalne życie płciowe jest

oznaką dobrego zdrowia i źródłem nowych sił. W naszych czasach bywa często tak u mężczyzn jak u niewiast spaczone, przewrotne, a u dzieci chrobliwie przedwczesne. Stąd tylu przeżytych młodych ludzi, tyle chorób wenerycznych. Zwracamy uwagę na to niebezpieczeństwo i wzywamy wszystkie myślące kobiety do uchronienia od nich siebie i swych dzieci, po pierwsze przez uświadomienie, po drugie przez hygieniczne życie. Kto jest skromnym, rozsądnym pod względem jedzenia, picia, ruchów itp. u tego nie powstanie w ciele to i owo, co męczy i dręczy innych przez połowę życia. (Czytać dzieło: „Życie płciowe i jego znaczenie ze stanowiska zdrowotno-obyczajowego“).

Żylaki. (Zobacz „Rozszerzenie żyły“). Wiele kobiet cierpi na to! Gdyby się jednak więcej starano o wychowywanie dziewcząt na silne i zdrowe kobiety, to mielibyśmy później odporne i silne niewiasty, bez żylaków i rozszerzeń żył. Codzienne masaże, jak wskazuje fig. 345, następnie owijania trykotami, albo rozciągającymi się bandażami z surowego jedwabiu, następnie leczenie organów, w podbrzuszu się znajdujących, chronią przed pogorszeniem się cierpienia, a lżejsze przypadki można nawet wyleczyć.

Żyła wrotna (Vena portae). Te naczynia, które wchodzą do wątroby, osnuwają jej zraziki i wydzielają czynniki, potrzebne do wytworzenia żółci, nazywają się naczyniami wrotnemi. Ich niewstrzymana czynność ma wielkie znaczenie dla funkcyi wątroby i dla całego trawienia. Zastoje w systemie żyły wrotnej są bardzo częste. Objawami ich są zaparcie stolca, obrzmienie wątroby, ból głowy, burzenie się krwi itp.

Żył krwawienie zobacz „Krwawienie żył.“

Żyły krwionośne omawialiśmy już w części I, w rozdziale pierwszym. Ciśnienie krwi jest w nich mniejsze aniżeli w arteryach. Doprowadzają one krew, posiadającą kwas węglowy, z komórek do serca i z powrotem do płuc, gdzie oddają kwas węglowy a przyjmują tlen. Ścianki ich są delikatniejsze od ścianek arteryi i często zachodzą u niewiast zachorzenia żył krwionośnych.

Żywe srebro zobacz „Rtęć.“

CZĘŚĆ TRZECIA

DZIECIĘ

Z pokoleniem dorosłem nie da się już wiele zrobić,
bądźcie przeto mądrymi i poczynajcie z młodzieżą!

Goethe.

Brzemienność.

Komórki zarodkowe i ich łączenie się.

W ostatnim rozdziale części I omówiliśmy życie płciowe i te stosunki, które wywierają pewien wpływ na rozwój ludzkich komórek zarodkowych, a zarazem wyprzedzają proces zapłodnienia. W III części naszego dzieła omówimy rozwój zapłodnionego jajka, a nadto pozostające z tem w związku zmiany w organizmie matki, wydalenie dojrzałego płodu, właściwości i potrzeby nowonarodzonego dziecka i pielęgnowanie matki, jakie jest potrzebne do dobrego chowania się dziecka.

Odmiennie od innych popularnych (przystępnych, a zrozumiałych) dzieł nie oddzielamy matki od dziecka, ponieważ chora matka nie może mieć zdrowego płodu, a przy wadliwie zbudowanych jajnikach i macicy nie może przyjść do brzemienności, następnie przy braku siły serca i mięśni matki niema bolów porodowych, wskutek czego niema też mowy o naturalnym porodzie, a gdy dołączy się jeszcze do tego brak dobrego rozwinięcia się piersi (sutków) i brak zdrowego pokarmu, to nie może być mowy o naturalnem i dostatecznem żywieniu dziecka. Tak więc brzemienność, połóg i karmienie odnosi się do rozprawy o dziecku, podobnie jak i to, co ściśle odnosi się do jego utrzymania i zdrowia.

Niechaj więc szanowna Czytelniczka w tym duchu raczy nas pojmować!

Matka jest dla dziecka, a kto wychował silne i zdrowe córki, ten dbał widocznie o szczęśliwe potomstwo, zapewniając sobie szczęśliwych wnuków.

Jeszcze raz podajemy tu wyobrażenie na fig. 356 — ale w bardzo znacznem powiększeniu, dojrzałego jajka wraz z otaczającą je warstwą komórkową. Gołemu oku przedstawia się ono jako punkcik, o przekroju $^1/_5$ milimetra; od jaja ptasiego różni się istotnie, mało zaś od jajka ssaków. Widzimy bardzo wiele pokładów komórek na sobie ułożonych, a w środku (we wnętrzu) komórki „jądro komórkowe“ czyli „pęcherzyk

zarodkowy", tę najważniejszą część jajka, która zmienia się (która ulega przemianie) i zlewa ze spermą (plemnikiem). Ludzkie plemniki przedstawiliśmy już w I części we fig. 140, przy których można rozróżnić dokładnie główkę i ogonek. Główka przechodzi w jajku na zarodek, a ogonek rozpuszcza się.

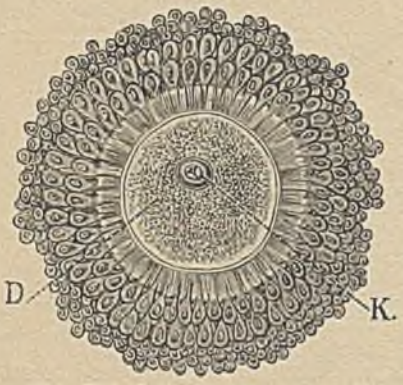


Fig. 356. Jajko ludzkie w okresie dojrzałym.
D Żółtko. *K* Pęcherzyk zarodkowy z listkiem zarodkowym.

Sposób przedostania się męskiego plemnika do jajka uwidoczniony jest na fig. 357. Przebieg ten jest przedstawiony na jajku niższego zwierzęcia; widzimy równoczesne wtargnięcie pięciu plemników. Istota jednak jest wszędzie jedna i ta sama, a więc i w jajku ludzkiem. Zauważyć tu jednak należy, że w regule u człowieka j e d e n tylko plemnik wchodzi do jajka. Wśród jakich okoliczności i z jakim skutkiem w i ę c e j plemników wbija się w jajko, dotąd jeszcze nie wiadomo.

Jeżeli rzeczywiście przy każdem spółkowaniu dostaje się do części rodnych kobiecych około 800 milionów plemników (spermatozoe), a tylko j e d e n plemnik wystarcza, aby zapłodnić j e d n o jajko, natenczas dziwić należałoby się nad marnotrawstwem natury i pytamy, dlaczego się tak dzieje?! Prócz tego, pozostaje nasienie często około 8 dni w organizmie kobiecym, zdolne do zapłodnienia i posiada nadzwyczaj wielką żywotność. Wobec takich rzeczywistości trzeba się dziwić, że zapłodnienie częściej jeszcze nie następuje. Okoliczność tę z pewnością należy odnieść do małej ruchliwości nasienia, albo do szczególniejszych właściwości jajka i organów kobiecych, gdyż pęcherzyk zarodkowy jajka, lub błona śluzowa macicy prawdopodobnie nie zawsze są równie zdolne do koniecznych w tym celu przemian.

Fig. 357.
Osłonka galaretowata jajka rozgwiazdy z wnikającymi plemnikami.

Fig. 358.
Część zapłodnionego jajka żabiego przed zespoleniem się nasienia z jądrem jajka, w celu brózdkowania.

U zwierząt ssących — wyjąwszy największe — następuje zawsze zapłodnienie wielu jajek; dlatego suka ma cztery do ośmiu młodych, krowa zaś, słoń, koń i inne tylko jedno. Kobieta jednak może także nosić i rodzić dwa, a nawet cztery płody równocześnie, co wskazuje, że w macicy może czasem być i uledz zapłodnieniu nawet więcej jajek.

Mówimy wtenczas o nadmiernej brzemienności i — u b o l e w a się nad bogactwem rodziców. Zwyczajnie jednak płody te nie są zdolne do życia.

Wskutek obecności tak wielu żywotnych plemników, jako też przy zachodzącej ustawicznie możliwości, że nie tylko j e d n o, ale nawet więcej prawidłowych jajek może się z nimi spotkać, dostatecznie pojmiemy, jak trudnem jest sztuczne zapobieganie nastąpieniu poczęcia. Ponieważ więc

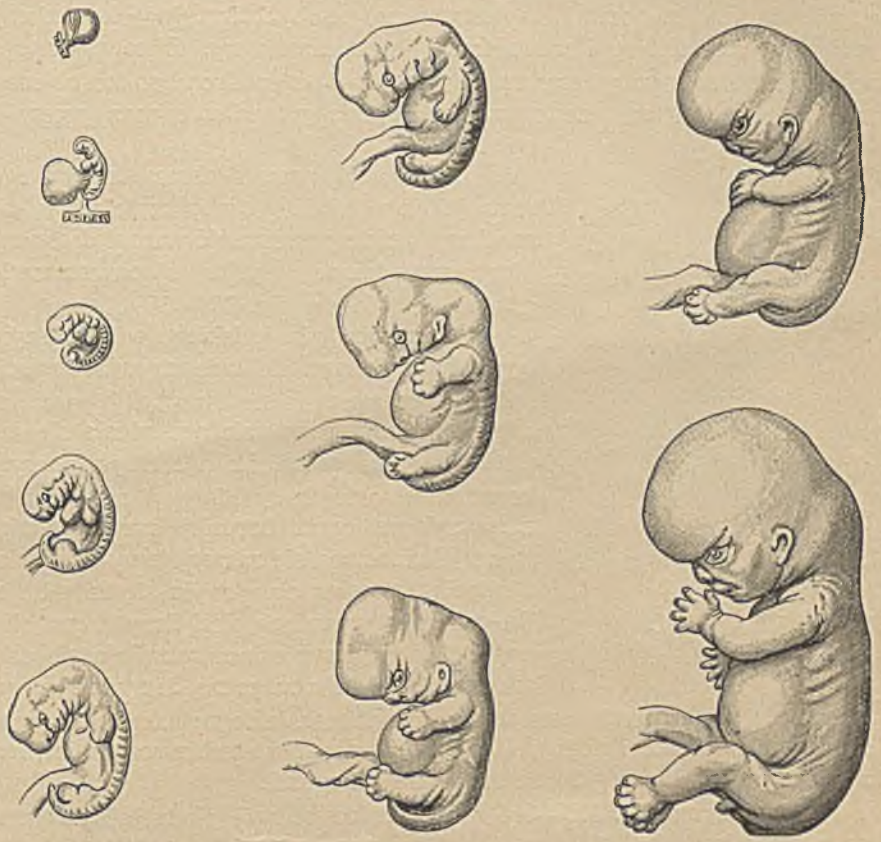


Fig. 359—368. Rozwój płodu ludzkiego aż do początku trzeciego miesiąca. Mniejwięcej w trzykrotnem powiększeniu.

jedynie główka plemnika i jądro jajka razem się zlewają i tylko te dwie części są przenośnikami cech rodzicielskich (rodziców), przeto musimy uważać substancyę jądrową jako jedynie istotną część obydwu komórek zarodkowych. Dzieci podobne są także rodzicom, każda ich komórka bowiem zawiera część komórki zarodkowej matki i ojca i tem to tłomaczy się dziedziczenie ich cielesnych i duchowych własności (cech).

W fig. 357 i 358 przedstawiliśmy zbliżenie się obu jądr wewnątrz jajka. Po ich złączeniu się, które wywołuje wielkie przemiany i właściwe zjawiska, powstaje t. zw. „brózdkowanie“, które wkrótce rozpada się na

pojedyńcze małe kulki, „kulki brózdkowania.“ Jajko ludzkie dochodzi około jedenastego dnia do tego okresu pęcherzykowego.

Ponieważ dalsze okresy rozwoju nie mają dla nas żadnej wartości, więc pomijamy je, a tylko jeszcze nadmienimy, że wszystkie organa i tkanki ciała ludzkiego powstają z trzech warstw komórek na sobie ułożonych, t. zw. listków zarodkowych i że wskutek tego każda z tych warstw jest początkiem (założeniem) pewnych tkanek. Rozróżniamy zewnętrzny, środkowy i wewnętrzny listek zarodkowy. Z zewnętrznego powstaje skóra, nerwy, organa zmysłowe; — z środkowego kości, mięśnie, tkanka łączna; z zewnętrznego organa gruczołowe oraz przewód pokarmowy.

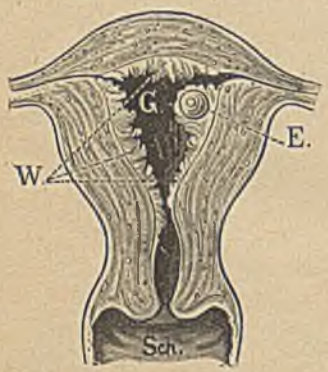


Fig. 369. Osadzenie się zapłodnionego jajka w błonie śluzowej macicy.
G Jama maciczna. *W* Bujająca błona maciczna. *E* Jajko. *Sch* Pochwa.

Dołączamy zarazem obraz stopniowego rozwoju ciała ludzkiego, aby czytelnikom jasno i zrozumiale przedstawić wzrost drobniutkiego zapłodnionego jajka i powstawanie człowieka. (Zobacz fig. 359—368).

O rozwoju jajka ludzkiego w pierwszym tygodniu brak nam dokładnych wiadomości; badania przeprowadzane były tylko na zwierzętach. Dwunastego dnia przemienia się zapłodnione jajko w maleńki pęcherzyk, pokryty kosmykami, o średnicy 0,5 ($^1/_2$) cm. Następnie przybiera coraz bardziej kształty zwierzęce. Uwidocznia się zakręt głowy i tułowia, a ogoniasty koniec ciała zbliża się ku głowie. Po czterech tygodniach płód liczy 1 cm. długości. W drugim miesiącu rozwijają się dalsze kształty ciała, a na początku trzeciego wytwarza się w głównych zarysach kształt ciała ludzkiego; następnie wyrastają wyraźnie ręce i nogi. W czwartym miesiącu można rozróżnić płeć, a w piątym przybywa głównie na wadze i długości.

Nasz obraz (fig. 359—368) przedstawia rozwój płodu, aż do trzeciego miesiąca.

Te pół zwierzęce twory posiadają wielką głowę, niekształtne nogi, szeroko od siebie oddalone oczy, wielkie usta, niewykształcony nos. Przez zrosty, zbliżenia, zmniejszenia i powiększenia tych i owych części powstaje (tworzy się) powoli ludzkie oblicze (twarz), ludzki kształt ciała, w co bezwątpienia trudno uwierzyć, jeżeli się nie śledzi dokładnie zmian kształtów pomiędzy rozmaitymi okresami. Zachodząca różnica między płodami zwierzęcymi, a ludzkimi, uwidocznioną jest na naszym rysunku.

Osadzenie się zapłodnionego jajka na błonie śluzowej macicy przedstawia nam fig. 369. Widzimy, że błona śluzowa macicy grubieje i buja; jajko zostaje przez nią otoczone i przetrzymane i przez nią powstaje połączenie płodu z ciałem macierzyńskiem: placenta czyli łożysko.

O dowolnem wytwarzaniu płci.

W ostatnich czasach zastanawiano się często nad pytaniem, dotyczącem samowolnego wytworzenia płci. Możliwość dowolnego wytworzenia płci swych dzieci ma w sobie coś wielce podniecającego i działa tem samem bardzo na wiele umysłów. Pewne teorye (poglądy), jak np. teorya o wpływie wieku rodziców, albo wyższości umysłowej jednego z małżonków miały niegdyś swe znaczenie. Niedawno wiedeński profesor Schenk stanął na całkiem nowej podstawie w tym kierunku. Opierając się na swych wieloletnich doświadczeniach wykonywanych na zwierzętach, twierdzi on, że jeżeli matkę w pierwszych dwóch miesiącach brzemienności będzie się źle żywić, to wzmożony rozpad białka w jej organizmie spowoduje wytworzenie się dziecka płci męskiej; przeciwnie zaś, jeżeli matce będzie się podawać większe ilości pokarmów, obfitych w skrobię, natomiast wytworzy się płeć żeńska. Przyrodnicy i wieśniacy potwierdzają dawne owe doświadczenia, że przez sposób obserwowano to wywierać rozstrzygający wpływ na wytwor... Schenk twierdzi dalej, że ojciec szczególnie u pewnych owadów ... na płeć, tylko matka i stawia zarazem inne przynie ma żadnego ... puszcz..., prawdopodobieństwo, według którego płeć wytwarza się już w jajku. Jeżeli jest jednak prawdą, że komórki zarodkowe wogóle mają w sobie warunki, potrzebne do wytworzenia potomków przeciwnej płci, a więc każde silne j a j k o, po zapłodnieniu, musi wydać chłopca, a każdy silny plemnik — jeżeli jego wpływ przeważa — dziewczynę, to byłoby także wytworzenie się płci zależnie od wzajemnego stosunku siły żywotnej rodziców, a nie od matki tylko i jej odżywienia. Następujące przykłady z życia poświadczą słuszność tych przypuszczeń. Weźmy np. pod uwagę pewne małżeństwo: Mąż starszy od żony o 15 lat, szorstki, oddający się rozkoszom, hulak, umarł w 72 roku życia; żona delikatna, uczuciowa, uległa, umarła w 46 r. życia. Mieli tylko dwie c ó r k i; ale poza małżeństwem mąż miał także jeszcze jednę córkę, a ż a d n e g o syna. Świadczy to, że jego silne i obfite plemniki zawsze przezwyciężały i wpływały na płeć. — Albo inną parę małżeńską: Mąż o trzy lata starszy od żony, o słabej woli, uległy i chorowity; żona energiczna, samodzielna, o nieograniczonej władzy, pochodząca z silnego ojca. Mieli troje dzieci. Pierwsza wprawdzie córka, ale bardzo do matki podobna, drugie zaś dziecko i trzecie, sami chłopcy. Gdyby mieli więcej dzieci, to z pewnością przeważaliby synowie. Rzeczone przykłady może każdy z pewnością pomnożyć, jeżeli uprzytomni sobie swoich znajomych, ich usposobienie, liczbę i rozmaitość płci ich dzieci. Wydaje się więc nieprawdopodobnem, aby tylko matki wywierały wpływ na płeć dziecka, chociażby stan jajka mógł być miarodajnym.

Pewien wieśniak zwrócił uwagę autorce na to, iż może spowodować w dowolny sposób, aby krowy jego i klacze rodziły młode rodzaju męskiego lub żeńskiego; zależy tylko, czy byka lub ogiera po-

stawi z lewej lub z prawej strony krowy lub klaczy. Jeżeli przed złączeniem wypełni się bardziej lewe jądro, to powstanie młode rodzaju żeńskiego, jeżeli zaś prawe, to męskiego. Rzekoma ta prosta teorya, według której mężczyzna ma tylko wpływ na płeć — miała się sprawdzić też i u ludzi. Mąż powinien przed spółkowaniem leżeć po prawej, albo po lewej stronie swej żony. Doświadczenia w tym względzie gromadzone, przydałyby się bardzo.

Praktyka starożytnych ludów, zwłaszcza Żydów, którzy szczycili się mnogością dzieci, a starali się mieć jak najwięcej synów, aby naród ich był większy i silniejszy, poucza nas, że siła jajka jest największa w pierwszym tygodniu po regularności i jeżeli w tym czasie nastąpi spółkowanie, to przeważają dzieci rodzaju męskiego. Czem starsze jest jajko, tem jest słabsze i tem łatwiej może plemnik wpływem swoim przeważyć i spowodować powstanie dziecka płci żeńskiej. Także i wtedy przeważy wpływ szło ono do plemniki za długo muszą czekać na jajko, ponieważ nie doprzy silnem jajku urodzinczasem straciło na sile żywotnej. Lecz i wtedy żył 540 r. przed Chrystusem, był wówczas Alkmeon, poeta grecki, który zależy od przewagi siły męskiej lub żeńskiej, a w [illegible] zdania, że płeć płodu starej żydowskiej księdze mądrości, czytamy: „Jeżeli podczas aktu płciowego kobieta jest bardziej namiętną, aniżeli mężczyzna, to powstanie rodzaj męski, w przeciwnym zaś razie żeński."

Ploss w obszernem swem dziele „Das Weib in der Natur- und Völkerkunde" jest zdania, że nie odżywianie matki wpływa na płeć dziecka, ale że oznaczenie płci odbywa się w czasie aktu spółkowania, a płciowa zdolność rodziców jest miarodawczą przy rozstrzygnięciu płci. Bardziej wpływowym pod tym względem jest mąż, od zdolności którego zależy nadmiar chłopców. Z tem pojęciem nie zgadza się dużo faktów w życiu codziennem, a ciekawem jest to jedno, że on też uznaje momenty siły.

Niedawno ukazało się w Monachium nowe pismo dr. J. Vogla, traktujące o tym przedmiocie i polecamy je do przeczytania. Nosi ono tytuł: „Blicke ins Menschenleben" i wydawane jest przez Augusta Schuppa w Monachium. Autor, który zebrał dużo ciekawych spostrzeżeń ze świata zwierzęcego, kładzie nacisk na jeden moment, na który dotąd żaden badacz nie zwracał tyle uwagi, a mianowicie, że musi kobieta nieustannie pragnąć aktu płciowego z mężczyzną; zaznacza on wyraźnie, w przeciwieństwie do innych autorów, że do oznaczenia płci nie wystarcza przemijające podniecenie podczas aktu płciowego. Najbliżej tego pojęcia stoi talmud, ponieważ wyraźnie zaznacza, że bardziej namiętny udział kobiety powoduje powstanie płci męskiej. Także Grek. Alkmeon, mówił już o przewadze męskiej lub żeńskiej przy wytwarzaniu płci. Jest to podziwienia godnem, jakie znaczenie ma obecnie dusza kobieca i jakiem uznaniem cieszy się jej wpływ na życie pod względem delikatności uczuć, gdy tymczasem do niedawna jeszcze uważano kobietę za osobę nic nie znaczącą,

a nad rozum jej nic próżniejszego. Z zadowoleniem przeto witamy wywody dra Vogla, które rzeczywistościami podtrzymują nasze przekonania, co do wybitnego znaczenia jajka. Oby inni autorowie także zechcieli ogłosić swe spostrzeżenia! Nie należy jednak o tem zapominać, że czasem trudno prawdy się dowiedzieć, ponieważ zazwyczaj rozchodzi się tutaj o sprawy, o których nie każda kobieta otwarcie mówić zechce.

Przy oznaczaniu płci dzieci napotykamy jednak na inną jeszcze trudność, a mianowicie chorobliwa i ogólnie rozszerzająca się płciowa obojętność dzisiejszych kobiet, która wreszcie prowadzić musi — stosownie do zasad Vogla — do coraz bardziej zmniejszającej się liczby urodzin chłopców. M[illegible]t w a, które z upragnieniem oczekują syna, skarżą się zwykle lekarzowi na brak uczuć ze strony kobiecej. Niema żadnej choroby, ani organicznego błędu, żona kocha męża; ten jest zupełnie zdrów (dał się zbadać lekarzowi), a mimo to, albo wcale nie mają dzieci, albo brak synów. Cóż więc czynić? Wszystko, co poleca dr. Vogel przeciwko tej oziębłości kobiet, wydaje się nam za niewystarczające, ponieważ u zamożnych codzienny wikt jest zbyt obfity, gdy tymczasem szczególny stan kobiety tkwi za głęboko w systemie nerwowym. Odsyłamy tu więc do tego, cośmy powiedzieli właśnie pod tyt. „Niepłodność.“ Szczególnie baczyć należy na leczenie ogólnie wzmacniające, pobudzanie zimną wodą, podniecanie przemiany materyi (mięsienie, masaż Thure-Brandta) i odsunięcie od męża na dłuższy czas. To ostatnie budzi w kobiecie często tęsknotę za mężem, jakiej może od szeregu lat nie doznawała i może bardzo przyspieszyć upragniony cel. Sześciotygodniowa kuracya w oddaleniu przy wskazanem leczeniu, — jeżeli postępuje się w zupełności według wskazówek dra Vogla (patrz jego pisma), doprowadza z pewnością często do pożądanego celu. Jak wiadomo, płeć płodu rozróżnić można dopiero z końcem drugiego miesiąca, przeto z pewnością także wrażenia podczas tych dwóch miesięcy, dotykające tylko duszę matki, wywierają ogromny wpływ na rozwój płodu i należałoby właśnie w tym czasie, na który zwykle tak mało się zważa, największą zwracać uwagę i uregulować sposób życia pod względem małżeństwa i odżywiania, rozłączenia małżonków, albo też ułożyć systematyczne ich pożycie.

Kto chce się dokładnie zaznajomić z tymi interesującymi stosunkami, niechaj czyta nie tylko dzieło Vogla, ale także pisma Swifta i książeczkę dra Hinza: „Die Rätsel der Entstehung und Entwicklung des Menschen und deren Lösung.“ (Zagadka powstania i rozwoju człowieka i jej rozwiązanie). W ciekawy sposób objaśnia dr. Hinz powstanie dziedziczenia przymiotów ojca i matki. Dotąd oczywiście zupełną jest zagadką, jak np. wydłużony kieł, ząb dziadk[illegible] drogą dziedziczności może być przeniesiony jedynie tylko drobniutki[illegible] plemnikiem, albo jak to się dzieje, że pewne widoczne cechy przodkó[illegible] uwidoczniają się (występują) znów u późniejszych potomków. Odn[illegible] on to do szczególnie[illegible]ego nagromadzenia się komórek w zapłodnion[illegible] jajku [illegible] zabadzielą i wreszcie tworzą skomplikowany, z[illegible]

żony organizm. Każdą komórkę zarodkową należy sobie przedstawiać początkowo, jako „świat odosobniony“, który zbudowany jest z istotnych części składowych ojca lub matki, a mianowicie w ten sposób, że zawiera podkład dla kształtów każdego organu. Każdy przeto ząb ma swego przedstawiciela w komórce zarodkowej, a mianowicie wielki i silny ząb ma także silniejszego przedstawiciela. W ten sposób tłomaczy się dziedziczenie czarnych ócz, blond włosów itp. Wszystko, co autor mówi, zdaje się być wiarogodnem i można się spodziewać, że dalsze doświadczenia, umiejętnie gromadzone spostrzeżenia i rzeczywistości w połączeniu z trafnymi ostatecznymi wnioskami, doprowadzą nas wreszcie do dobrego rozpoznania. Wskutek tego zyskamy przynajmniej w części możność oznaczania płci dzieci.

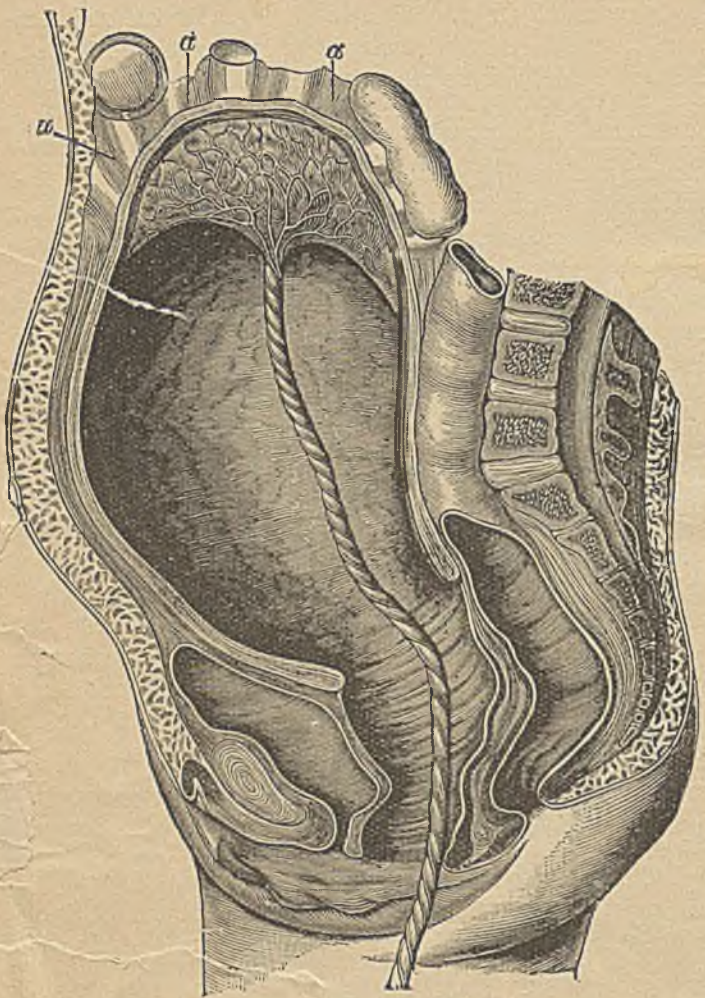


Fig. 370. Macica bezpośrednio po porodzie. Na jej dnie leży jeszcze łożysko, z którego zwisa sznur pępowinowy. Według Greily Howitta.

Łożysko (Placenta).

Na fig. 371 widzimy sznur pępowinowy z silnie przepełnionem łożyskiem w górnej części macicy, a z wielkości macicy możemy wnioskować, że dojrzałe dziecko właśnie ją opuściło. Górny koniec sznura pępowinowego, składający się z naczyń doprowadzających i odprowadzających, pozostaje w związku z ciałem gąbczastem, które, jak widzimy jest przytwierdzone do górnych części jamy macicy. Składa się z wielu małych, ściśle do siebie przylegających płatków, które zawierają obfitą siatkę naczyń krwionośnych, będących w styczności z naczyniami ściany macicy. Z wielu małych naczyniek łożyska powstają większe naczynia sznura pępowinowego, które zaopatrują w krew ciało dziecka. Z tej budowy jasno wynika,

a) Strona zwrócona do dziecka po ściągnięciu błon płodowych. *b)* Strona zwrócona do ściany macicy.

Fig. 371. Łożysko. Mniejwięcej w czterokrotnem pomniejszeniu. Do sznura pępowinowego wpływające naczynia: *1* Arterye czyli tętnice. *2* Żyły. *3* Ściągnięte błony płodowe. *4* Sznur pępowinowy.

jak krew matki przechodzi na dziecko i jakie znaczenie mają choroby matki dla organizmu dziecka. Błony płodowe, które otaczają dziecko i wody płodowe, pokrywają wewnętrzną stronę łożyska; zewnętrzna zaś, która przylega do ściany macicy, ma tylko delikatną powłokę skórną poszarpaną niby podartą budowę i dlatego jest nierówna. Fig. 372 przedstawia naczynia, rozdzielające się w łożysku, które następnie zbijają się w sznurze pępowinowym w jeden powrózek. Przerwana powłoka jaja płodowego jest na brzegu zwinięta. Drugi rysunek przedstawia nam nierówną, wprost do ściany macicy przylegającą stronę łożyska. Od tej odchodziły początkowo te delikatne komórki, które wypełnioną krwią zanurzały się w przestrzenie wolne, skąd krew macierzyńska dochodziła do łożyska. Z tych stosunków tłomaczy się silna utrata krwi przy częściowem oderwaniu się łożyska i otwarciu tych przestrzeni i niebezpieczeństwo skrwawienia, jeżeli po dokonanym porodzie ściana macicy nie skurczy się dostatecznie.

Łożysko w dojrzałym stanie waży około 500 gr., sznur pępowinowy zaś ma 50 cm. długości. Łożysko (placenta) z sznurem pępowinowym i z dzieckiem, leżącem w macicy, wygląda na fig. 371 tak, jak przepojona gąbka, leżąca przy ścianie. Zwykłem jego miejscem przyczepienia jest przednia albo tylna ściana macicy; jeżeli ułoży się niżej, to może być powodem ustawicznych krwawień, ponieważ przestrzeń w macicy, coraz bardziej ku dołowi się zwężająca, jest mała. Może też spowodować obumarcie dziecka, ponieważ twarda główka, ustawiającego się dziecka może uciskiem przerwać wymianę krwi w łożysku, wskutek czego serce dziecka bić przestaje.

O wydaleniu łożyska mówimy szczegółowiej przy omawianiu przebiegu porodu.

Czas brzemienności.

Z chwilą, gdy komórka rozrodcza osadzi się i rość zaczyna, mamy do czynienia z okresem brzemienności czyli ciąży; jest to czas, w którym nowy organizm rozwija się w starym. Czas ten kończy się z chwilą wydalenia tego nowego organizmu, skoro ten dojrzeje, tj. kończy się „porodem.“ U ludzi czas dojrzenia płodu wynosi 38—40 tygodni, tj. dziewięć miesięcy i kilka tygodni. Dokładne obliczenie porodu jest trudne, bo nie znamy chwili zapłodnienia i nie mamy na to żadnych pewnych znaków, a nawet sama kobieta tem mniej czuje, czem jest zdrowsza; wobec tego musimy się kierować innemi oznakami. Jednem z najważniejszych znamion brzemienności jest ustanie regularności i dlatego wszystkie kobiety obliczają czas według tego. Ale skoro się nie wie, czy zapłodnienie nastąpiło bezpośrednio po ostatniej, czy krótko przed mającą nastąpić ponowną regularnością, co może spowodować różnicę w porodzie około trzech tygodni, wtenczas musimy kierować się dalszymi znakami. Wszystkie zaś razem wzięte mogą wreszcie w przybliżeniu oznaczyć stosowny czas. Temi znamionami są przedewszystkiem ruchy dziecka, które rozpoczynają się w drugiej połowie piątego miesiąca i składają się w początku tylko z drgania, które jednak łatwo można uważać jako ruchy jelit. Następnie widać to z powiększającego się obwodu ciała.

Fig. 372 i 373 wyobrażają profil kobiety prawidłowej obok cię- który uwidocznia nam ogromne zmiany zewnętrzne. Fig. 372 po- normalną, prawidłową macicę w jej zwykłem położeniu i jej wiel- fig. 373 tę samą w brzemienności, której macica weszła do mie- ielkiej i powoduje wypuklenie brzucha na zewnątrz. Pętle jelit ią się poza macicą na boki i ku górze. Z tego ułożenia widać i może być nacisk na pęcherz, jelita i żołądek, zwł za gdy na są wypełnione i gdy wogóle spo jest stosowany.

Rozróżniamy pewne i rzekome oznaki brzemienności. Do pierwszych należą tylko bicie serca dziecęcego i ruchy jego ciała; oba te znamiona wyczuć można dopiero z końcem piątego miesiąca. Przez poprzednie $4^1/_2$ miesiąca można więc mieć wątpliwości. Niepewnemi znamionami, ponieważ także i przy innych stanach występują, są: ustanie regularności, powiększenie obwodu ciała i rozmaite zaburzenia w zdrowiu, które ogólnie należą do „znamion brzemienności", a więc wymioty rano, mdłości w dzień, uczucie gorąca w częściach rodnych, ciśnienie i uczucie pełności w ciele i wiele innych. Znaną jest rzeczą, że regularność ustaje przy podnietach umysłu, przy zaziębieniach, nadmiernych natężeniach, blednicy i innych ciężkich schorzeniach, a więc nie zawsze należy ją uważać za „oznakę brzemienności." Powiększenie obwodu ciała zdarza się też przy chorobach kiszek, wskutek nagromadzenia się gazów i t. p., przedewszystkiem jednak przy wewnętrznych guzach, w łączności z którymi stoi nierzadko ustanie regularności. Mdłości, ciśnienie, uczucie pełności są objawami towarzyszącymi licznym chorobom kobiecym, wskutek tego nie mogą być uważane za pewne oznaki ciąży. One mogą mieć tylko wtedy pewne znaczenie, gdy kobieta w ogólności zdrową jest i jeżeli znany jest jakiś kompleks, całokształt objawów z poprzednich brzemienności, który wtedy bezwątpienia jest najczęściej nieomylny. Dodać jednak należy, że nieomylny może być dla jednej kobiety, a nie dla innych. Możnaby jednak zapytać, czy lekarz nie mógłby przed piątym miesiącem przez wewnętrzne badanie wykazać z wszelką pewnością brzemienności? Odpowiadamy na to, że może zawsze wtedy, gdy przedtem regularnie zachodziły prawidłowe stosunki, a więc np. nie było już przedtem zmian chorobliwych w macicy lub zgrubienia jej, co łatwo mogłoby naśladować brzemienność. Lekarz znajduje wówczas rozpulchnioną pochwę i wargi sromowe, zgrubiałą, miękką macicę i prócz tego rozmaite zabarwienia na częściach rodnych i powłokach

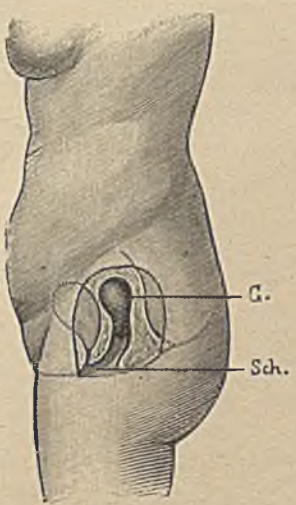


Fig. 372. Ciało kobiety w stanie prawidłowym.
G Macica. *Sch* Pochwa.

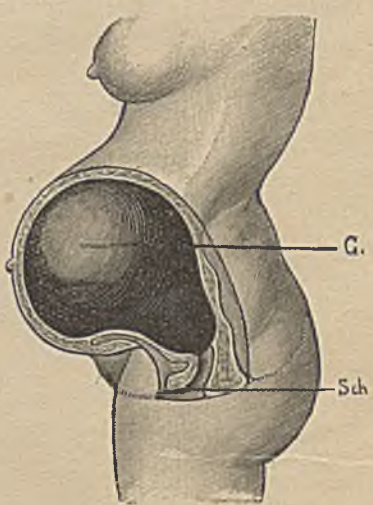


Fig. 373. Ciało kobiety przy końcu brzemienności.
G Macica. *Sch* Pochwa.

brzusznych. Są to jednak znamiona, które dla nielekarza nie mają żadnego znaczenia. Według nich można w wysokim stopniu przypuszczać brzemienność. Aby umożliwić w przybliżeniu ściślejsze obliczenie czasu brzemienności, rachuje się od pierwszego dnia ostatniej regularności 280 dni naprzód, tj. dziesięć miesięcy po 28 dni; aby jednak w przybliżeniu obliczyć dzień porodu, należy odliczyć trzy miesiące od pierwszego dnia regularności, doliczyć zaś rok i siedm dni. Siódmy dzień zwykle ma być dniem porodu. Przykład najlepiej to objaśni: Pierwszy dzień ostatniej regularności niech będzie 1 maja, wówczas odlicza się trzy miesiące, czyli że mamy 1 lutego, przekłada się na następny rok i dolicza siedm dni; dzień porodu przypadnie prawdopodobnie 8 lutego; conajmniej przypadnie poród w pierwszej trzeciej części lutego.

Kalendarz brzemienności.

Wystąpienie ostatniej regularności.		Poród.		Wystąpienie ostatniej regularności.		Poród.	
miesiąc	dzień	miesiąc	dzień	miesiąc	dzień	miesiąc	dzień
Styczeń	1	Październik	8	Lipiec	1	Kwiecień	7
„	10	„	17		10	„	16
„	20	„	27	„	20	„	27
„	30	Listopad	6	„	30	Maj	7
Luty	1	„	8	Sierpień	1	„	8
„	10	„	17	„	10	„	17
„	20	„	27	„	20	„	27
„	28	Grudzień	5	„	30	Czerwiec	7
Marzec	1	„	6	Wrzesień	1	„	8
„	10	„	15	„	10	„	17
„	20	„	25	„	20	„	27
„	30	Styczeń	4	„	30	Lipiec	7
Kwiecień	1	„	6	Październik	1	„	8
„	10	„	15	„	10	„	17
„	20	„	25	„	20	„	27
„	30	Luty	4	„	30	Sierpień	7
Maj	1	„	5	Listopad	1	„	8
„	10	„	14	„	10	„	17
„	20	„	24	„	20	„	27
„	30	Marzec	6	„	30	Wrzesień	6
Czerwiec	1	„	8	Grudzień	1	„	7
„	10	„	17	„	10	„	16
„	20	„	27	„	20	„	26
„	30	Kwiecień	6	„	30	Październik	6

Aby dać jasny obraz wzrostu brzemiennej macicy, dodamy jeszcze, że wielkość jej w drugim miesiącu kalendarzowym dochodzi do wielkości jaja gęsiego, w trzecim głowy małego dziecka, w piątym stoi na szerokość dwóch palców poniżej pępka, w szóstym dosięga pępka, w siódmym sięga trzy palce powyżej pępka, w ósmym i dziewiątym podnosi się aż

do łuku żebrowego, a obwód ciała wynosi najmniej 100—110 cm. Z wysokości położenia macicy można więc także obliczyć dość dokładnie czas brzemienności, jeżeli innych cech nie znamy. Pomyłki mogą tylko wtedy powstać, gdy albo płód nie rośnie należycie i macica wówczas jest za mała, albo za duża, wskutek ogromnej ilości wód płodowych. W obu przypadkach granice będą fałszywe i mogą w błąd wprowadzić.

Załączony na poprzedniej stronicy kalendarz brzemienności, który każdej kobiecie, jeżeli zna pierwszy dzień ostatniej regularności, bardzo ułatwi obliczenie dnia nadchodzącego rozwiązania.

Jeżeli dnia ostatniej regularności nie można w żaden sposób określić, co także czasem się zdarza, zwłaszcza jeżeli takowa występuje nieregularnie, albo pomimo zastąpienia czyli poczęcia jeszcze raz w małym stopniu wystąpi, tak że powstaje wątpliwość, co do brzemienności, wówczas trzeba pilnie zwracać uwagę na pierwsze poruszenia dziecka, a lekarz niech określi, jak wysoko sięga macica tak, jakeśmy to przedstawili. Jak już wspomnieliśmy, poruszenia dziecka odczuwać się dają w dwudziestym tygodniu brzemienności

Zachowanie się kobiety podczas brzemienności.

Czy zdrowa kobieta potrzebuje szczególniejszych prawideł, co do swego zachowania się w tym czasie? — Nie! Na co ma zwracać uwagę, to da się jednem słowem określić: Powinna unikać wszystkiego, co szkodliwe i prowadzić hygieniczne, zdrowotne życie.

Co należy rozumieć pod życiem „hygienicznem“, to wypływa już z I części naszego dzieła i każdy może zastosować to w swem życiu, kto tę I część uważnie przeczytał. Powtarzamy tylko, że do utrzymania zdrowia każdego człowieka, a więc i brzemiennych kobiet, konieczne jest: wystarczające pożywienie, które nie powoduje chorób, obfity dowóz świeżego powietrza, które krew w tlen zaopatruje, ruch i spoczynek, a więc także praca i sen, które zapewniają równowagę ciała i duszy, umiarkowanie we wszelkich rozkoszach, przedewszystkiem pod względem życia płciowego, rozumne przyodziewanie się i pielęgnacya skóry, które zachowują zdrowie i piękność ciała.

Jest to łatwo zrozumiałem, ale wiele istnieje kobiet, które wprawdzie pojmują ważność tych czynników, mimo tego zupełnie przeciwnie postępują, bądź to z nieświadomości, bądź też zbyt ulegają swemu otoczeniu. Niestety dużo istnieje takich, i jak doświadczenie uczy, korzystniej jest objaśniać szczegółowo, czego należy unikać, aniżeli dawać tylko ogólne wskazówki. Czas brzemienności jest bardzo ważny i dla matki i dla dziecka, bo może stać się początkiem wielu nieszczęść; trzeba

więc nań poważnie się zapatrywać. Tak samo wiele istnieje kobiet, które pędzą w bezprzykładny sposób życie w tym czasie bez żadnego poczucia świętości dla tego stanu, inne znów wskutek zbytniej trwożliwości i przesady popadają w nowe błędy. Tego rodzaju kobiety powinno się skierować na właściwe drogi. Każdą matkę nie powinno napełniać i kierować nią lekkomyślne niedbalstwo wobec odpowiedzialności, którą każda kobieta powinna odczuwać dla swego dziecka, ani też dziecinna przesada wszystkich nieznacznych cierpień połączonych z brzemiennością, nie samolubna obawa przed tem, co jeszcze ma nastąpić, lecz jasna myśl o naturalnym stanie, który ma pomódz kobiecie do dopięcia jej najwyższego szczęścia, to jest macierzyństwa, nadto pogłębianie swego własnego zadania, którego kobieta dopełniać powinna jeszcze przed urodzeniem się dziecka i z tego powodu ma w roztropny sposób ułożyć swe życie.

Jak jednak często w życiu faktycznie się dzieje, pouczają następujące zdarzenia, które autorka sama w swej praktyce obserwowała, a które w niedwuznaczny sposób wskazują, czego nie powinna czynić kobieta, chcąca być szczęśliwą i wierną obowiązkom matką.

Pierwszy pouczający wypadek: Mniejwięcej dwudziestoletnia dziewczyna zgłasza się do nas i skarży na brak apetytu, znużenie, zimne nogi i białe upławy. Źle nie wyglądała, a zewnętrzny jej wygląd nic nie wskazywał. Następnie dodała, że może jest w odmiennym stanie, ponieważ już od kilku miesięcy nie pojawiła się u niej regularność. Gdy odłożyła dobrze przylegający gorset i rozluźniła ciasne obwiązki, pokazał się mały twardy brzuch, w którym macica doszła już wprawdzie do wysokości pępka, ale brzuch nie posiadał właściwego obwodu. Na pytanie, jak mogła tak długo ciasno się sznurować i czy nie wie, jak to szkodliwie wpływa na rozwój dziecka i jej własne zdrowie, odpowiedziała zupełnie obojętnie, że przecież musiała swój stan ukrywać, aby nie stracić zajmowanego miejsca jako sprzedawaczka, i że wogóle nie wie, jak długo jest w stanie odmiennym. Objaśniono ją więc, że przez sznurówkę powstrzymała gwałtownie rozwój płodu, że wyrządziła dziecku swemu krzywdę, której może już nie da się naprawić, a już teraz powinna była na nie uważać i że sama ciężko się rozchoruje, jeżeli natychmiast nie zmieni dotychczasowego sposobu życia. Powoli zdawała się pojmować, co jej wytknięto i przyrzekła udać się do matki dla pielęgnacyi. Przepisano jej podniecające nasiadówki, lekkostrawne pożywienie, ruch na wolnem powietrzu, lekką odzież, a w nocy zawijanie ciała. W trzy tygodnie przyszła znów, ale z zadziwiającemi zmianami. Macica powiększyła się gwałtownie, a obwód ciała odpowiednio się rozszerzył; dolegliwości zaś ustąpiły. Jak teraz się wykazało, znajdowała się już w ósmym miesiącu brzemienności, a przed trzema tygodniami nic jeszcze nie można było rozeznać.

Jak wiele młodych mężatek z fałszywego wstydu sznuruje się, aż do piątego miesiąca brzemienności, aby ukryć swój stan, i jak często zachodzą wskutek tego poronienia i porody przedwczesne, lub dziecko

rodzi się nieżywe, ponieważ zawczasu nie przedsięwzięto środków skutecznych, jak w wypadku powyżej określonym.

Drugi wypadek: Czworo dziatek już było na świecie, a piąte miało się jeszcze urodzić. Kobieta zaś nigdy nie była gotową ze swoją dzienną pracą. Porody znośnie przebywała, ale mimo to utyskiwała na nadchodzące piąte rozwiązanie. Była bladą i nerwową, ponieważ sypiała za mało; najmłodsze bowiem, siedmiomiesięczne dziecko, trzeba było karmić flaszką, ponieważ pokarm matki wystarczył tylko przez dwa miesiące i wskutek tego nabawiło się choroby przewodu pokarmowego, zachowywało się niespokojnie i budziło matkę po kilka razy w nocy. Wśród takich okoliczności miało piąte dziecko w łonie matki wzrastać i przyjść na świat ze zdrowym systemem nerwowym. Czyż to możliwe? Lecz i owa matka również niezwykle była obojętna dla tworzącej się istoty; miała już przecież czworo dzieci, więc piąte było nadmiarem. Skarżyła się coraz częściej na wieczne kłopoty, które przy takiej liczbie dzieci nigdy się nie skończą; nigdy jednak poważnie nic nie wypowiedziała o skrzywdzeniu nienarodzonego dziecięcia. Z odpowiedzialności podczas jej obecnego stanu, wobec nowej istoty w jej łonie, która wskutek niezdrowotnego życia swej matki miała może zawdzięczać chorowitą naturę, nie zdawała sobie sprawy, a jeszcze mniej jej małżonek, niższy urzędnik, który też narzekał na wzrastające utrapienia domowe, chociaż poradzić sobie w żaden sposób nie umiał.

Czyż tysiące ludzi nie powstało w podobnych okolicznościach i czyż nie wielu choruje i umiera w młodości wskutek wpływów, jakie podczas brzemienności na matkę oddziaływały?

Trzeci wypadek: Matka była kupcową. Podczas gdy mąż załatwiał sprawy kupieckie, musiała ona przebywać w sklepie (składzie), przyjmować i odprawiać odbiorców, wpisywać w księgi, kierować domem, a w międzyczasie starać się o dzieci. Dwoje chodziło do szkoły, a jedno zmarło na szkarlatynę. Wskutek często natężającej pracy w sklepie nastąpiło poronienie, obecnie zaś znowu była w odmiennym stanie. Ustawiczne, długie wystawanie doprowadziło do wytworzenia się żylaków, nadto podłoga sklepu była tak zimną, że wspomniana kobieta codziennie nogi przeziębiała; światła i słońca było [illegible] mało, bo sklep znajdował się przy wązkiej uliczce [illegible]
Dla zdrowego człowieka
dla kobiety, która
blado-szara, bo
usposobienie
cała się n
tylko je
jeszcze

naka
ulicy

robkowe, jednakże i wśród tych stosunków można w drugiej połowie brzemienności cośkolwiek zrobić, w każdym razie nigdy bez poniesienia jakichkolwiek poświęceń. Możnaby przyjąć sprzedawaczkę, którąby takiej kobiecie pomagała i w pewnych godzinach ją zastępowała, chociażby dochody na tem trochę ucierpiały. Wówczas kobieta może rano się wykąpać, uporządkować interesa, dać potrzebne wskazówki i zlecenia, i zarówno przed jak i po południu udać się na dwie godziny na wolne powietrze, usiąść sobie w słońcu i grzać się. Równocześnie należy zmienić dyetę i spać w izbie o otwartych oknach, ponieważ w łonie tworząca się istota nie powinna zginąć wskutek braku tlenu. Jakież tedy zmiany zajdą w mienionej kobiecie?

Wygląd kupcowej polepsza się uderzająco, stolec staje się regularniejszy (bez środków przeczyszczających!), nogi są ciepłe i osłabiona kobiecina nabiera tyle nowej i świeżej otuchy, że nawet poważnie myśli o zmianie mieszkania na zdrowotniejsze. Lekarka obudziła w niej nagle uczucie odpowiedzialności względem własnych jej dzieci i dlatego chce im dać zdrowsze umieszczenie. I cóż się dzieje? Najmłodsze przychodzi świeże i zdrowe na świat; starsze dzieci znajdują niezwykłą przyjemność w słonecznem pomieszkaniu i przestronnem podwórzu, a najmłodsze wychowuje się zdrowo ku radości swoich rodziców.

Tego rodzaju wypadków z codziennego życia można naliczyć bez końca i jeżeli będziemy szukać przyczyny wszystkich porodów nieżywych, jako też poronień i nieszczęśliwie przebiegających rozwiązań, a nadto wszystkich słabości i niezdolności życia żywo urodzonych dzieci, to z pewnością odkryjemy niesłychane zawinienia przeciw naturze i rozumowi i pożałowania godne nadużycia danych nam sił i zdolności. Jeżeli człowiek od dzieciństwa chory, ma chore dziecko, nic w tem dziwnego, ponieważ nie można się niczego innego od niego spodziewać. Gdy jednak zdrowy człowiek ma chorowite dzieci, wtenczas zależy to od jakiej innej okoliczności, którą przeważnie można usunąć. Pomnijmy tylko na wspomniane trzy przykłady i baczmy pilnie, cóżby dało się usunąć z życia tych kobiet. Uświadamiajmy się przeto wzajemnie co do otaczających nas niebezpieczeństw, jako też uzdolniajmy nasze kobiety, a wtenczas możemy [illegible] innych potomków.

[illegible] uważać i że sama ciężko się ro[illegible]
nie zmieni dotychczasowego sposobu życia. Powo[illegible]
wać, co jej wytknięto i przyrzekła udać się do matki
Przepisano jej podniecające nasiadówki, lekkostrawne poży[illegible]ności.
na wolnem powietrzu, lekką odzież, a w nocy zawijanie ciała.
tygodnie przyszła znów, ale z zadziwiającemi zmianami. Macica [illegible]mu orze-
kszyła się gwałtownie, a obwód ciała odpowiednio się rozszerzył; [illegible]ć, można
gliwości zaś ustąpiły. Jak teraz się wykazało, znajdowała się już w ós[illegible]est nie-
miesiącu brzemienności, a przed trzema tygodniami nic jeszcze nie mo[illegible]
było rozeznać.

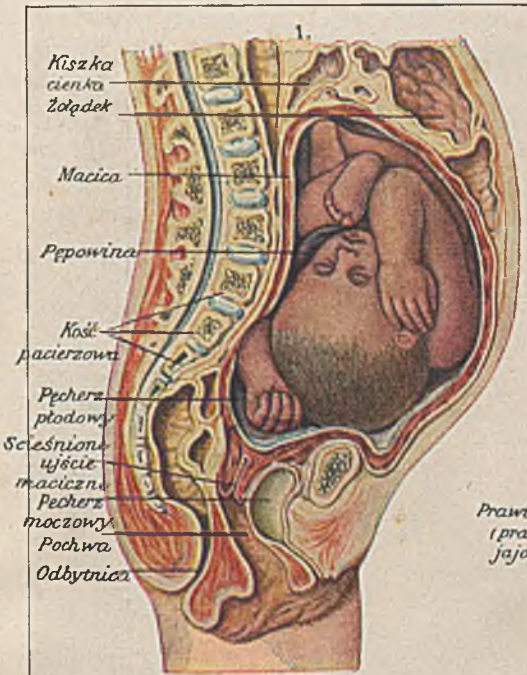
Jak wiele młodych mężatek z fałszywego wstydu sznuruje się, [illegible] sobie dzie-
do piątego miesiąca brzemienności, aby ukryć swój stan, i jak częst[illegible]
zachodzą wskutek tego poronienia i porody przedwczesne, lub dzieck[illegible]

OBJAŚNIENIA

do tablicy 23

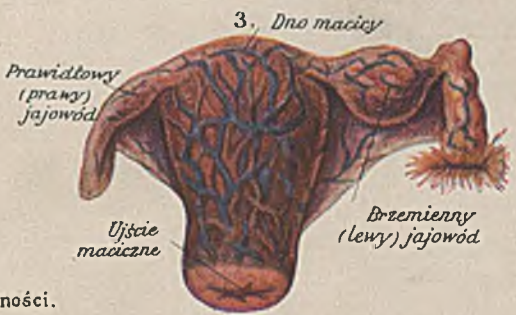
Tablica 23

Macica (uterus) jest przedstawiona na fig. 2 i 3, bardzo ciemna tak, jak organa obfite w krew w rzeczywistości zawsze wyglądają. Na fig. 2 jest ona próżna, jama jej większa, niż w rzeczywistości, zaś grube muskularne ściany, wewnętrzna błona śluzowa, początek kanału pochwowego są jak w stosunkach normalnych. Fig. 5 przedstawia jajo, liczące 12 tygodni. Aby pojedyńcze części lepiej się od siebie różniły, oddaliśmy jasno błony płodowe, w przeciwieństwie do łożyska. Należy sobie przedstawić jamę wypełnioną wodami płodowemi, w której mały płód wolno się porusza, a jasne błony płodowe tworzą zamknięty worek. Sznur pępowinowy podtrzymuje połączenie z ciałem matki. Na fig. 1 i 4 są przedstawione zupełnie naturalnie położenia dziecka w macicy, przed i w czasie porodu. Widzi się ze zdziwieniem, jak mało miejsca zajmuje ciało dziecka przy takiem położeniu i jak dogodnem jest to ostatnie. Tego rodzaju badania można było robić na zamrażanych zwłokach; przecinano je z przodu ku tyłowi i otrzymywano przez to trwałe obrazy, które więcej nam mówią, niż najlepsze wykłady. W fig. 1 stoi głowa dziecka jeszcze ponad kośćmi miednicy i zmienia także jeszcze swoje położenie, jak wskazuje obecne ramię; w fig. 4 tkwi ona już pomiędzy kością łonową, a przedwzgórkiem (promontorium) i jest pchana przez nacisk, działający z góry na dół, w tym samym kierunku naprzód, przez co otrzymuje podłużną postać. Ramionka spuściły się ku dołowi, pęcherz płodowy wypuklił się ku dołowi, kanał rodny się skrócił. Jeżeli będzie się porównywać miejsce za miejscem fig. 1 z fig. 4, to każdemu jasnym będzie sposób, w jaki dziecko opuszcza ciało matki.

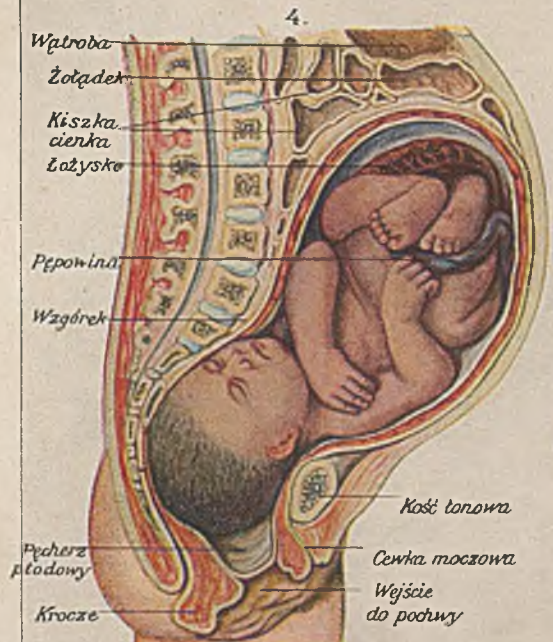


I. Podłużny przekrój
przez tułów kobiecy w końcu brzemienności.

Prawidłowa macica
o połowę zmniejszona (w przekroju)



Wewnętrzne płciowe narządy kobiece
z brzemiennością w lewym jajowodzie



II. Podłużny przekrój przez miednicę
w czasie okresu wydalania płodu.

Zarodek ludzki w 12-tym tygodniu.
2/3 naturalnej wielkości.

wane następstwa. Ze względu przeto na mające się narodzić dziecię, w żaden sposób nie wolno podobnym nawyknieniom i nadal hołdować, albowiem ciąża jest zupełnie odmiennym okresem, który też od kobiety co innego wymaga, aniżeli stan zwyczajny. Tak więc kobieta ciężarna powinna sobie zdawać sprawę z wszystkiego, co w tym czasie je i pije, a zarówno i z tego, czego nie spożywa. Oto przypatrzmy się jeno ścisłemu związkowi dziecka z matką. Zapomocą naszych rycin należy sobie wyobrazić, jak każda fala krwi w naczyniach matki oddziałuje także na łożysko, a przez nie znowu na naczynia dziecka, i jak oddziaływać muszą na organizm dziecięcy połączenia chemiczne, które się dostały w obieg krwi matki albo wytworzone w niej chorobliwe produkty przemiany materyi. Czyż może być więc obojętnem, co matka je i pije. Widzieć można, jak kobieta brzemienna spija co dzień kilka szklanek piwa, silną kawę, zjada pieczenie, kiełbasy, szynkę, sałaty z octem, ser, jaja, ostre, korzenne potrawy itp. ponieważ ma doskonały apetyt i powinna, jak twierdzą stanowczo troskliwi krewni „jeść za dwoje." Bezwątpienia wygląda przy tej dyecie bardzo dobrze; policzki się czerwienią, tylko oczy zbyt żywe, często widoczną jest zbyt wielka wesołość obok tego „kwitnącego życia;" równocześnie jednak pokazuje się nieregularny stolec, serce podniecone, przerażające sny, przemijające uczucia bólu w ciele, nagły nieuzasadniony płacz, w połączeniu z uczuciem trwogi, występują częste nudności, chwilowe ciśnienia w głowie, gniewliwe usposobienie, dalej wilczy apetyt, rozmaite nierozumne zachcianki itp.

Zdrowa kobieta ciężarna nie powinna odczuwać tego wszystkiego!

Trawienie będzie się odbywać dobrze i bez dolegliwości; sen jest spokojny i pokrzepiający, usposobienie równomierne, a prócz chwilowego uczucia pełności w ciele i lekkiej przeszkody przy pewnych pracach domowych, nie powinna kobieta w czasie ciąży nic więcej odczuwać. Większa część nerwowych kobiet w mniejszym lub większym stopniu ten stan traci, jeżeli zamiast podniecającej kawy i piwa pije mleko, kawę ziarnistą, limonady owocowe, zamiast jeść dwa, trzy razy dziennie mięso, je tylko trzy, cztery razy na tydzień, a zamiast niego obficie wszelkiego rodzaju owoce, stosownie do pory roku i chęci i rozmaite zboża, jak ryż, tatarkę, zieleniznę, proso, kaszę owsianą, krupy, lekkie potrawy mączne, jak makaron, kluski, pudding itd., stara się o codzienne ruchy ciała, o świeże powietrze w dzień i w nocy i o pożyteczne czynności. Jeżeli młoda kobieta używa od początku szelek do sukni (zobacz fig 110), unika wszelkich obcisłych ubrań i ma starannie utrzymane, zdrowe nogi, co objawia się przez równomierne ciepło tychże i brak jakichkolwiek schorzeń nóg i przez to utrzymuje dobrą cyrkulacyę krwi, to będzie się cieszyła jednostajnem zdrowiem, a płód będzie się rozwijał bez przeszkody. Stolec powinien nastąpić codziennie; potraw wzdymających, jak kapusta, śliwki, rzodkiew itp. należy unikać, nie mniej także tego wszystkiego, co działa podniecająco na system nerwowy, a więc piwo, kawa, wino, także herbata (zobacz rozdział drugi części I). Jeżeli przy tego rodzaju sposobie

życia nerwy zachowują się spokojnie, to nie powstaną również rozmaite nienormalne zachcianki co do jedzenia, których zadowolenie przynosi tak często ogromną szkodę trawieniu ciężarnej. Wiara, że kobieta taka powinna być bezwarunkowo zadowoloną pod tym względem, nie da się uzasadnić, a prowadzi tylko do podkopania zdrowia. Powinniśmy raczej usilnie polecać pokonywania samej siebie i zwalczania przyczyn tych szczególniejszych zachcianek pod względem jedzenia; pochodzą one bowiem często z organów płciowych.

2. Życie płciowe. Kobieta pomimo swego stanu jest płciowo podniecona; ona nietylko nie reaguje na zachcianki swego męża, gwoli zadowolenia, ale nawet sama domaga się tego jeszcze bardziej od niego (zdarza się to nierzadko!), a to szkodzi jej zdrowiu i dziecku. Już nieraz podnosiliśmy, że podniety w organizmie matki odbijają się zawsze na płodzie i jesteśmy przekonani, że dużo chorobliwych objawów u niemowląt odnieść należy do cielesnych i duchowych wybryków matki w czasie ciąży. Wśród wyższych zwierząt widzimy, że samica, gdy jest już zapłodniona, nie dopuszcza do siebie samca; życie płciowe ustaje wtedy wśród nich zupełnie. To wskazuje, że u samicy zanikły zupełnie podniety płciowe i że ona całe swoje siły poświęca nowemu zadaniu, dojrzewaniu płodu.

Te twierdzenia zgadzają sie także z fizyologicznymi faktami, według których zostaje przerwane u kobiety ciężarnej odsuwanie się jajek. Niektórzy wierzą, że to prowadzi do „silnego odżywienia“ rosnącego jajka, jeżeli stosunek płciowy będzie częściej zachodził podczas pierwszych miesięcy ciąży, a jest możliwem, że mniej delikatne kobiety, jeżeli przytem nie są zbyt namiętne, nie ponoszą też żadnej szkody przez to; słabsze jednak i nerwowe powinny się tego wystrzegać. Przy ścisłem badaniu bowiem większość kobiet potwierdza, że po odbytym stosunku płciowym ogólnie gorzej się czują, i że często występują potem nudności i wymioty. Warto przeczytać sobie książeczkę Dra Roscha: „Die Grundursachen der meisten chronischen Krankheiten, besonders der beständigen Leiden des weiblichen Geschlechtes.“ („Główne przyczyny najczęstszych chorób chronicznych, a szczególnie chorób kobiecych“). Znakomicie przedstawia on wpływ życia płciowego na stan kobiety i daje przykłady z życia wzięte, według których następowało u kobiety ogromne polepszenie, gdy usunięto od niej na parę miesięcy jej młodego i rozkochanego małżonka.

Opowiadania tego doktora moglibyśmy pomnożyć smutnymi przykładami, jeżeli wskażemy na liczne poronienia, które unieszczęśliwiają tak często młode kobiety. Nastąpiły one tylko dlatego, ponieważ mąż ustawicznie stawia żonie żądania swe w tym kierunku, zakłócał jej spokój nocny i przez to może nie zostawił jej delikatnemu organizmowi czasu, przygotować się do nowego zadania. Jajko więc obumarło i odeszło; kobieta jednak dostała osłabiających krwawień i nabawiła się chronicznej

choroby błony śluzowej macicy, która cechuje się przez wielemiesięczny, brzydki wypływ z wszystkimi jego nieprzyjemnymi objawami pobocznymi. Czy musiało to nastąpić i czy mogła w ten sposób objawić się miłość ku nienarodzonemu dziecku? — Z pewnością nie! To nieszczęście przydarza się młodemu, nieświadomemu małżeństwu lub ludziom lekkomyślnym, którzy nie umieją się powściągnąć. Jeżeli nie działają inne niepomyślne okoliczności, to żadna młoda kobieta nie potrzebuje obawiać się poronienia, o ile będzie żyć według naszych przepisów.

Otóż wskazówki ku napomnieniu, oraz dodaniu otuchy młodym matkom!

3. Pielęgnacya skóry. Czy kobieta w ciąży powinna się kąpać i jak ma się kąpać? Gdzieniegdzie bierze bardzo wiele kobiet ciepłą kąpiel całkowitą, w której zbyt długo przebywa, a sądzi że każda inna, albo częsta styczność z wodą będzie szkodzić jej stanowi. A przecież rzecz się ma naodwrót. Wiemy bowiem, że woda, zwłaszcza w niższej od krwi temperaturze zastosowana, działa podniecająco na skórę, nerwy i naczynia krwionośne, przyczem zwęża te ostatnie, a po zwężeniu tychże następuje tem silniejsze rozszerzenie i przez to tkanki obficiej się krwią wypełniają. Jeżeli zatem chce się zwiększyć przemianę materyi pewnej części ciała, to należy ją tylko częściej zanurzyć w zimnej wodzie. Ze względu na płód „zwiększenie przemiany materyi“ powoduje silniejszy wzrost i lepsze powodzenie jego, ponieważ przy swobodnem trawieniu i niezatamowaniu czynności ogólnych organów brzusznych nie mogą powstać tak łatwo zaburzenia i zastoje w miednicy, a rosnące jajko uchronione jest od tych wszystkich niebezpieczeństw, które działają wprawdzie niepostrzeżenie, jednakże tak często podkopują zdrowie i życie płodu. Dlatego powinny robić ciężarne kobiety kąpiele nasiadowe i to codziennie w pierwszej połowie ciąży. Stosownie do pory roku należy rozpocząć od 37°—30° C., przebywać w niej około 5 minut i lekko pocierać brzuch i następnie dolewać zimnej wody, dopóty temperatura wody kąpielowej nie spadnie do 24°—20° C. Wówczas należy nacierać silnie krzyże i pośladki i poruszać się, aby nie dostać dreszczów. Przy tego rodzaju postępowaniu stolec jest znakomity, w podbrzuszu odczuwa się przyjemne, lekkie uczucie, czego brak wielu ciężarnym i że wreszcie tylko kąpiele nasiadowe mogą prowadzić do tej czystości, o jaką powinny się starać kobiety, w tym stanie będące. Dosyć podstaw, aby nie obawiać się małego trudu. (Zobacz kąpiel nasiadową, fig. 374). Jeżeli prócz tego robi się jeszcze co tydzień raz albo dwa razy zmywania zimne całego ciała lub kąpiel całkowitą, ale także tylko około 5 minut trwającą, z następującem ochładzaniem do 24° lub 20° C., dalej, aby woda nigdy nie była cieplejsza, niż temperatura krwi, tj. 37° C., to uczyni się zadość wszelkim wymaganiom zdrowotnym. Która zaś kobieta jest przyzwyczajoną do kąpieli słonecznych, niechaj ich nie zaniedbuje, gdyż wzmacniają bardzo osoby słabsze i zastępują nawet w drugiej połowie ciąży kąpiele wodne.

4. Ruch. Podczas gdy niektóre kobiety unikają możliwie wszelkich natężeń, to inne odważają się na rzeczy, do których nie są przyzwyczajone i w lekkomyślny sposób narażają się na niebezpieczeństwo, np. gdy młode, może nieco anemiczne kobiety tańczą w trzecim lub czwartym miesiącu ciąży, albo przez całą noc piorą bieliznę, lub też robią wycieńczające wycieczki, wspinają się po górach itp. To są rzeczy, które nawet zdrowym osobom mogą zaszkodzić, gdy nie są do tego przyzwyczajone, albo nie mają zbyt odpornego ciała. Tego rodzaju rzeczy powinna kobieta w ciąży unikać! Powinna się zaś starać wychodzić codziennie na wolne powietrze i używać przechadzki przy każdym stanie pogody, a niechaj nie sądzi, że męcząca praca w domu może zastąpić równomierny

Fig. 374. Kąpiel nasiadowa kobiety brzemiennej.

chód przechadzkowy na wolnem, świeżem powietrzu. Jeżeli ma ogród albo wolne miejsca do rozporządzenia, to niechaj w stosownych porach roku przebywa na parę godzin dziennie wśród zieleni, zajmując się przytem czytaniem, pracą ręczną lub zwykłą pracą ogrodową. Jeżeli kobieta przywykła jest do robót domowych, to naturalnie może je dalej wykonywać, ale nigdy jednak aż do znużenia, a jeżeli która już kilka razy rodziła, to niechaj się nie waży podnosić np. ciężkich wiader z węglem, zawieszać firanek, zdejmować wysoko wiszącą bieliznę itp. Zdrowe kobiety, które pędzą czynne i rozumne życie, są przy tego rodzaju zachciankach bezstronne, spokojne i nie są skłonne do nadzwyczajnych czynów, szukają na wszystkie strony tego, co słuszne i dobre, również umieją powstrzymać się od przesady. Jak zapracowane matki rodziny najczęściej za mało mają względów dla swego stanu, tak znów przeciwnie, znarowione, kapryśne i przewrotnie wychowane żonki troszczą się w prze-

sadny sposób o siebie i nie zrobią kroku z domu, ani też nie wypiją kropli wody, nie otworzą okna bez zapytania się swego domowego lekarza, czy im to rzeczywiście nie zaszkodzi. Tu rozchodzi się więc o wielką nieznajomość wszelkich zagadnień zdrowotnych, o wyuczoną czyli nabytą zniewieściałość, o wrodzoną często zależność i wówczas trzeba też energicznie doradzać do ruchów na wolnem powietrzu, do rozumnej pracy w domu, aby stworzyć zdrowe stosunki, wprowadzić staranne odświeżanie skóry i zakazać zbyt obfitego odżywiania. Tylko niechaj nie będzie próżniactwa i przejedzenia czyli obżarstwa, ponieważ te są źródłem licznych nieszczęść w świecie kobiecym!

Chorobliwa ciąża i jej leczenie. Naszą pierwszą zasadą jest: Chore kobiety nie powinny wogóle nigdy zajść w ciążę! Druga zasada: Stało się tak, wówczas matkę i dziecko uchronić może przed szkodą opieka wedle praw przyrody i przeniesienie ich w zdrowe stosunki życiowe.

Przy wzrastającej duchowej i gospodarskiej samodzielności kobiet, przy coraz lepiej urządzonych ogólnych stosunkach hygienicznych, smutnych przypadków jest coraz mniej, w których młode kobiety bez zdania sobie sprawy o stanie własnego ciała narażają się na niebezpieczeństwo poczęcia, albo też przyzwoici mężowie przez lekkomyślność prowadzą do zguby swe młode, słabowite żony. Należy się uczyć, należy myśleć o odpowiedzialności, jaką nakłada rodzicielstwo; trzeba się badać, zanim wejdzie się w związek małżeński, a w małżeństwie trzeba się ćwiczyć w panowaniu nad sobą i w przezorności. Wynik zaś będzie zbawienny: mniej będzie chorych kobiet, a wcale nie będzie nędznych dzieci! A to jest nagroda, która warta jest trudu.

W pewnym miejskim szpitalu umarła biedna kobieta na ogólne osłabienie po długoletnich cierpieniach, przyczem miała mieć w wysokim stopniu rozszerzony żołądek. Oddano ją do sekcyi, przy której była obecna autorka tej książki, jako słuchaczka medycyny. Skoro ciało otwarto, nie zobaczyli widzowie wcale rozszerzonego żołądka, lecz znacznie powiększoną macicę. Po jej rozcięciu znaleziono w niej sześciomiesięczny płód.

Czegóż uczy ta straszna historya? Otóż tego, że ta biedna kobieta pomimo wielkich cierpień była zniewoloną na kilka miesięcy przed śmiercią ulegać woli swego męża, i że pomimo swego osłabienia musiała znosić dolegliwości, wynikłe z ciąży, które bezwątpienia jej stan bardzo pogarszały. Gdyby była umiała się ustrzedz tego, lub gdyby jej mąż był względniejszym wobec niej, to cierpienia jej nie byłyby tak wielkie.

Znanem cierpieniem przy chorobliwej ciąży są nabrzmiałe nogi. Jeżeli się to podczas ciąży pokaże, należy zaraz zbadać mocz; jeżeli zawiera białko, to chore są nerki i stan kobiety przy zaniedbaniu może być poważny. Jeżeli mocz jest normalny, to rozchodzi się o wodnistość krwi (Hydraemia), która była już po największej części przed ciążą. Polepszenie może sprowadzić dobrze przystosowana dyeta, rozmaite kąpiele, sto-

sownie do stanu kobiety urządzone; zupełne wyleczenie możliwe jest dopiero po ukończeniu ciąży. Należy oddać się dobrej opiece lekarskiej, aby niczego nie zaniedbać, coby zapewnić mogło dobre powodzenie dziecku. Silny ucisk w miednicy jest także często powodem obrzmienia, które jednak zupełnie po porodzie znika. Celem ulgi mogą takie kobiety nosić p a s Thalysia, dbać o codzienny wolny stolec, aby pełne jelito nie zwiększało ciśnienia i codziennie robić zlewania. (Zobacz fig. 307). Siła serca wówczas poprawia się i dolegliwości stają się mniejsze.

Całkiem podobne leczenie jest przy „ż y l a k a c h“, które w czasie trwania ciąży występują także czasem na częściach płciowych. Jeżeli podeprze się ciężkie ciało zapomocą pasa „Juno“, wtenczas ciśnienie natychmiast zwalnia i wystające żyły stają się cieńsze. Przy równoczesnej skłonności do zaparcia stolca wskazane są kąpiele nasiadowe lub natryski. Jeżeli wyprężają się i kłują obrzmiałe nogi lub żylaki przy staniu i chodzeniu, wówczas nie trzeba leżeć, aby uniknąć wszelkich wysiłków, ale nogi owinąć, jak wskazuje fig. 316, przez co zyskuje się dobrą podstawę, a nogi odzyskują normalny kształt. Na noc należy zdjąć zawój, a rano po zlewaniach nóg znów nałożyć. Ruchu potrzebuje każda ciężarna, aby utrzymać zdrową przemianę materyi. Ciąża, którą tylko przez leżenie można doprowadzić do końca, jest smutną i pozwala rzadko kiedy wnioskować pomyślnie o zdrowiu dziecka.

Jeżeli pęknie wystająca żyła i nastąpi k r w o t o k, to jest on — jeżeli jest nie wielki — tylko dobroczynnym i ulgę sprawiającym; jeżeli jednak trwa zbyt długo, to chora powinna leżeć spokojnie w łóżku; należy zastosować opatrunek uciskowy (zobacz fig. 325), w celu powstrzymania krwotoku. Jeżeli nastąpi powtórnie, to lekarz powinien żyłę podwiązać, bo grozi niebezpieczeństwo skrwawienia, zwłaszcza przy przedartych naczyniach na częściach sromowych. Jeżeli jednak chora odżywia się lekko i łagodnie, i robi dla zagojenia małej ranki letnie okłady przy zatrzymaniu poziomego położenia, to zabieg operacyjny rzadko jest potrzebny.

Bardzo niebezpieczne mogą być też w y m i o t y ciężarnych. Jeżeli następuje to codziennie po każdem jedzeniu, a nawet także przy pustym żołądku, wskutek działania ucisku i drażnienia, pochodzącego z macicy, to występuje wkrótce wzrastające osłabienie, silny rozstrój umysłu i wreszcie silne wychudnienie; prócz tego występują często gwałtowne bóle w okolicy żołądka, brak apetytu, wielkie pragnienie, zły puls, wreszcie omdlenia, które śmierć mogą sprowadzić, gdyby szybko pomoc nie przyszła. Płód bywa niekiedy w tym czasie wydalony; stan ten czasem samoistnie się poprawia, zwłaszcza gdy minie pierwsza połowa ciąży. Najniebezpieczniejsze są wymioty, jeżeli przeciągają się na drugą połowę ciąży.

Te tak zwane „nieuśmierzalne wymioty“ ciężarnych występują przedewszystkiem u kobiet z klas zamożnych, o wiele rzadziej u kobiet z ludu, co wskazuje na to, że zniewieściały i rozkoszny sposób życia daje do tego pewne podstawy. Kobiety hysteryczki, albo bardzo nerwowe, tak samo cierpiące długi czas na żołądek i macicę, skłonne są też do tego, często

wskutek zbyt obfitego używania mięsa i alkoholu, albo częściej wskutek podniet płciowych. Pierwszym czynnikiem przy usuwaniu tego rodzaju wymiotów jest przedewszystkiem zmiana sposobu życia. Następnie prowadzą szybko do polepszenia kleiki, kefir, sok pomarańczowy i cytrynowy, jako też limonady, zupy z korzonków warzywnych, dra Lahmanna biszkopty słone, woda selterska zmieszana z białkiem, kawałki lodu, jeżeli mdłości są zanadto męczące i dławienie ma być usunięte; wszystko ma być zimne, i podane w małych dawkach, podług chęci pacyentki; w przyciemnionym pokoju zaś powinien panować zupełny spokój, aby nie było żadnych podniet i podrażnień. Do tego należy kłaść na żołądek zimne okłady, albo jeżeli wymioty przybierają charakter kurczowy, położyć gorącą bańkę brzuszną oraz wykonać otulenie nóg z dołożeniem gorących kamionek. Dobrze działają na jelita oraz na cały stan sił codzienne kilkurazowe małe wlewki chłodne, herbata z tysiącznika czyli centuryi dobrze zgotowana, podawana łyżką, także sok borówkowy (bez cukru) są dobrymi środkami zaradczymi. Następnie znakomite działanie wywiera gorąca kąpiel całkowita o 35° C., podnosząc aż do 40° C., później chłodne polewania grzbietu o 25° C. Przy tych wszystkich jednak zastosowaniach niezbędna jest w cięższych przypadkach pomoc lekarska; niedoświadczone bowiem otoczenie może bardzo łatwo, jak uczy doświadczenie, popełnić usterki. Należy jeszcze zwrócić uwagę, że powodem tych nienasyconych wymiotów może być przegięcie ciężarnej macicy ku tyłowi i dlatego należy się zawsze zapewnić przez badanie lekarskie, czy macica znajduje się w prawidłowem położeniu. Ostrożne podniesienie jej przy uspokajających pocieraniach brzucha i po oczyszczeniu jelita obfitą lewatywą, zastosowane bardzo chłodne kąpiele nasiadowe, mogą w kilku dniach przywrócić normalny stan a wymioty znikają. Zgięcie ku tyłowi ciężarnej macicy jest jednak także źródłem innych cierpień podczas pierwszego miesiąca ciąży. Usiłuje ona się podnieść, ponieważ — w małej miednicy ułożona — nie może się powiększyć i również dostać się do wielkiej miednicy. Występują wtedy męczące bóle w plecach, ciśnienie ku dołowi, zaparcie stolca, ciężkie zaburzenia umysłowe, uczucie ciężkości w ciele, zimne nogi itp. Te wszystkie cierpienia pochodzą ze złego położenia macicy, która wreszcie powoduje obumarcie jajka. Następuje wtedy przy nieustannych cierpieniach poronienie, które jednak często także nie przebiega gładko.

Jeżeli zatem kobieta czuje się źle w pierwszych miesiącach ciąży, to niechaj uda się do lekarza, celem stwierdzenia położenia macicy. Codzienne ostrożne podnoszenie jej, kąpiele nasiadowe naprzemian z półkąpielami i polewaniami grzbietu, codzienne wypróżnianie kiszek, bardzo ostrożna dyeta, spoczynek w łóżku, albo ruch stosownie do stanu ogólnego chorej, często doprowadzały w pięciu lub sześciu dniach do normalnego stanu i wreszcie sprowadzały szczęśliwe zakończenie ciąży. Ponieważ tak więzadła maciczne jak i sama macica w stanie wypełnienia

są bardziej wyprężone niż zwyczajnie, więc macica także w wyższym stopniu jest skłonna zachować proste położenie i reagować na stosowne leczenie. Nie należy więc zbyt długo zwlekać, lecz udać się po poradę do lekarza.

Jeżeli macica jest przyrośnięta i wskutek tego niemożliwem jest zwrócić ją na właściwe miejsce, wówczas nic innego nie pozostaje, tak jak przy nieuśmierzalnych wymiotach, jak tylko wywołać sztuczne poronienie, o czem później będziemy mówić. To jest wskazane w tych przypadkach, w których stosunki są tego rodzaju, iż nie można się spodziewać naturalnego przebiegu ciąży, a trwające silne dolegliwości w żaden sposób usunąć się nie dadzą.

Kobieta ciężarna nie jest też zabezpieczoną od przypadkowych chorób; może tak samo zapaść na ospę, malaryę, zapalenie płuc i tak samo im uledz, jak każda inna. Częściej jednak przez to płód odejdzie, a kobieta wyzdrowieje. U ludu panuje mniemanie, że ciąża chroni szczególnie przed chorobami zakaźnemi i zdarzały się dość często przypadki, że kobiety wierzące w to pozostały nietknięte, gdy tymczasem otoczenie całe uległo zarazkom chorobowym. Dzieje się to, jak gdyby ich organizm rozwijał w tym stanie żywszą czynność i wskutek tego odbywała się lepsza przemiana materyi. Często jednak też inaczej się zdarza.

O przymiocie (syfilis, kiła) ciężarnych wiele pisano. Zdrowa kobieta może, jeżeli ojciec był syfilityczny, porodzić syfilityczne dziecko, jakkolwiek sama na sobie nie miała żadnych znanych syfilitycznych oznak tej strasznej choroby. Popada w chorobę jednak, gdy zostanie zarażoną w czasie ciąży; dziecko jej wówczas nie zawsze okazuje syfilityczne zmiany. Jeżeli się już nie rozchodzi o „kwitnący“ przymiot rodziców, to wówczas nie będzie ani wyrzutów, ani wrzodów, ani obrzmień, ale płody kilku-miesięczne będą odchodzić, ponieważ komórkom zarodkowym syfilitycznych rodziców brak po największej części sił uodporniających. Sekcya zwłok dziecka wówczas wykaże, czy ono samo nosi na sobie znamiona syfilityczne, czy matka miała za słabe organa rozrodcze, aby donosić płód.

Także choroby nerek odgrywają wielką rolę podczas ciąży. Są t. zw. „nerki ciężarnych“, których objawy łączą się ściśle z początkiem i końcem ciąży. Objawy te polegają na wydzielaniu moczem białka i na obrzmieniach rozmaitych części ciała, a stan ogólny jest przytem gorszy. Należy przeczytać o leczeniu chorób nerkowych, ale przy ciężarnych trzeba być jednak bardzo ostrożnym. Jeżeli choroba nerkowa jeszcze przedtem się nie rozwinęła, to bardzo dobrze działają ciepłe wilgotne owijania, aż lekkie poty wystąpią, codzienne zastosowania wodolecznicze, stosownie do wieku i stanu sił, ścisła dyeta mleczna i owocowa, kąpiele powietrzne, spanie na świeżem powietrzu (w namiotach). W ciężkich przypadkach następuje poronienie, albo też zmuszeni jesteśmy pomódz przez sztuczne wywoływanie poronienia. Mówiąc otwarcie, kobiety, u których ciężarna ma-

cica wywołuje tak wielkie objawy podrażnienia, nie powinny nigdy powtórnie począć.

Podobnie dzieje się przy neurozach i psychozach, tj. przy chorobach nerwowych i umysłowych. Ostatnie nie są tak rzadkie, jakby może ktoś myślał. Coraz częściej można widzieć u młodych kobiet, które żyły w szczęśliwszych stosunkach, usposobienie melancholiczne, wstręt do życia, rozpacz, obojętność względem ludzi i rzeczy, wreszcie namiętne pragnienie śmierci, które prowadzi do uplanowanych samobójstw. U tych osób odgrywa po największej części rolę podłoże dziedziczne i gruźlica, a także może pewna forma syfilisu, która drogą dziedziczności przenosi się na nieszczęsnych potomków. Zamiast szczęścia i radości sprowadza taka ciąża tylko smutek i troski w rodzinie, a biedna, młoda kobieta jest najnieszczęśliwszą ze wszystkich. Skuteczną pomoc mogą przynieść bardzo staranne leczenie pod okiem lekarza, naturalne, zdrowe stosunki żywotne i wzmacniające kuracye po dokonanem rozwiązaniu. Jeżeli kobieta taka chce się utrzymać przy zdrowiu, to powinna się starać nie zajść w ciążę przez długie lata. Tak samo nie powinno się nigdy doradzać, aby kobieta, skłonna do chorób umysłowych miała dzieci, ponieważ zbyt często wyrabia się u dzieci podobne podłoże i przez to wreszcie powstaje nieprzeliczona generacya ludzi chorych. A więc w przypadkach suchot i chorób umysłowych nie powinno się mieć wcale dzieci.

Gwałtowne cierpienia nerwowe występują w mniejszym, albo większym stopniu u ciężarnych kobiet z wyższych stanów. Jedna cierpi zawsze na wzdęcia żołądka, druga na trapiące zaparcie stolca, trzecia na biegunkę przy każdem natężeniu lub podnieceniu, u wielu sen jest bardzo niespokojny; przychodzi ogólne rozdrażnienie, bojaźliwość, nie dające się usunąć bóle w krzyżach, kurcze w łydkach, kaszel nerwowy, katary gardła, nerwowe bicie serca itp. Któż zliczy wszystkie cierpienia, których przyczyną jest przewrotny sposób życia, a które naturalnie przy ciąży często bardzo się wzmagają. Wówczas ciężko jest usunąć ten stan, ponieważ ze względu na rozwijające się jajko nie można zastosowywać wszelkiego rodzaju kuracyi; po największej więc części należy wstrzymać się i znosić cierpliwie to, co się zmienić nie da, a po rozwiązaniu dopiero starać się o pokrzepienie i oczyszczenie indywiduum z cielesnych i duchowych naleciałości. Oświecenie, co do przebiegów we własnem ciele prowadzi do pewnego spokoju ducha i odsuwa dziecinną trwogę; oświecenie to jednak nie powinno polegać na opisywaniu stanów chorobowych rzadkich i ciężkich, do których to opisów dołączone są nieraz przerażające ryciny (według wzoru pewnych popularnych medycznych książek), a które przez publiczność bardzo łatwo mogą być źle zrozumiane. O wiele bardziej należy kłaść nacisk na prostotę i konieczność pewnych przebiegów chorobowych i wykazywać, jak jest nieuzasadnioną obawa przy normalnych stosunkach. Wówczas także i nerwowo podniecona kobieta oczekuje ze spokojnym umysłem wszystkiego, co ma nastąpić, a to samo często już staje się połową uzdrowienia.

Powstanie, zapobieganie i leczenie poronienia.

Zwykłemi przyczynami poronień są: niedokrwistość, ogólne osłabienie, zbytnie natężanie ciała, podniety płciowe i duchowe, zrosty i przegięcia macicy, ciężkie choroby gorączkowe i wiele innych. U kobiet słabowitych, które nie mają należytej pielęgnacyi, rozwija się nawet pewien rodzaj przyzwyczajenia do poronień, t. zn. że przez dwa i trzy razy odchodzą płody dwu do czteromiesięczne bez szczególniejszych powodów, połączone zawsze z utratą krwi i wielkiem osłabieniem. Obniżenie, wypadnięcie, obwisłość, zwątlenie wszystkich organów miednicy, zaparcie stolca, przygnębienie umysłowe, blady wygląd, rozwijają się bardzo szybko. Jeżeli jednak płody są starsze, a kobieta wogóle zdrowa nie jest w stanie donosić go, lecz roni parę razy, wówczas najczęściej odgrywa rolę syfilis, który mąż przeniósł na komórki rozrodcze żeńskie. W takich przypadkach należy się starać nie dopuścić wogóle więcej do zajścia w ciążę.

Poronienie rozpoczyna się sączącem krwawieniem, które trwa niekiedy parę tygodni i powstaje przez powolne oddzielanie się łożyska (placenty), albo rozpoczyna się przewlekłym bólem w żywocie i plecach. Że przez oderwanie się łożyska zostaje przerwane odżywianie płodu i ten powoli zamiera, to samo się przez się rozumie. Znane są tego rodzaju przypadki, że słabowite, młode kobiety nosiły przez cztery miesiące obumarłe płody, przytem mniej albo więcej cierpiały na krwawe upławy, miewały dreszcze, nieprzyjemne uczucia, bóle głowy, brak apetytu, a przyczyna tego ich stanu nie została rozpoznaną. Wreszcie odeszła ciemna, nie do poznania bryła; nastąpiło silne krwawienie i gdy ich nie leczono w sposób właściwy, pozostała chroniczna choroba błony śluzowej macicy, przesunięcie macicy albo nadmiernie obfita miesiączka. Kobiety jednak, u których poronienie nie było zupełne, przyczem pozostały części błony jajka, mogą miesiącami całymi cierpieć na osłabiające krwawienia, dopóki nie nastąpi oczyszczenie jamy macicy, bądźto przez podniecające kąpiele lub masaże, bądźto ostatecznym środkiem, tj. wyskrobaniem. Wtedy dopiero zamykają się naczynia, błona śluzowa goi się, a krwawienia i odpływ śluzu ustaje.

Jeżeli przytoczone oznaki rozpoczynającego się poronienia ustąpią, wówczas trzeba wszystkiego próbować, aby ustrzedz płód od śmierci i krwotok zatamować. Poleca się kobiecie spokojne leżenie w łóżku, trzyma się ją zdala od wszelkich podniet, robi się zlewania wodą o 38° C. i 24° C., kładzie się czasem na ciało zimne kompresy i zmienia się je co pół godziny, daje się małe chłodne wlewki, a gdy już nastąpiło całkowite wypróżnienie jelita, podaje się tylko chłodne, zupełnie niedrażniące pokarmy (mleko, sałata, jagody, limonada cytrynowa, zupy korzonkowe, biszkopty) i stara się o świeże powietrze. Jeżeli mimo to krwotok się zwiększa, to płód po największej części jest już umarły, i nie należy wstrzymywać dłużej odrywania się łożyska. Aby uchronić kobietę od

utraty krwi, poleca się usilnie przyspieszyć w takich razach wydalenie jaja. W tym celu wykonywa się wzmacniające zastosowania na miednicę: co dwie godziny gorąca 10-minutowa kąpiel nasiadowa o 40° C. z następującem zlewaniem grzbietu wodą o 16° C. i jeżeli wydalenie jaja jeszcze nie następuje, wykonać trzeba energiczny masaż macicy. Wtedy występują zwykle bardzo silne bóle, przy których następuje wydalenie płodu. Należy zbadać dokładnie łożysko, czy jest całe czy poszarpane; w ostatnim przypadku zachodzi możliwość, że małe jego części pozostały w jamie macicy i spowodować mogą bardzo długie krwawienia. Wówczas trzeba leczyć odpowiednio do każdorazowego wypadku choroby, działając na wydalenie cząstek łożyska, a wyskrobywanie stanie się często zbyteczne. Bliżej jednak nie możemy się tu wdawać w rozmaite formy i niebezpieczeństwa, wynikłe z poronienia; przestrzegamy jednakże surowo przed tem, aby go zbyt lekko nie traktować i radzimy natychmiast udać się do lekarza o poradę. Niektóre niewinnie rozpoczynające się poronienia, wskutek zaniedbania lub przewrotnych zabiegów doprowadziły kobiety do ciężkich chorób, których skutki nigdy w zupełności nie dały się usunąć. Szczególnie kobiety, które przebyły lekkie poronienie, powinny się przed tem strzedz, aby na drugi lub trzeci już dzień nie opuszczały łóżka; aby dać czas macicy do odzyskania normalnego stanu, powinna kobieta spokojnie leżeć w łóżku przynajmniej tydzień. Podczas tego podawać jej trzeba tylko lekkie, bezmięsne potrawy, robić jak u każdej położnicy zimne okłady brzucha, usuwać wszelkie podrażnienia i robić stosownie do ogólnego stanu chłodne kąpiele nasiadowe lub zlewania.

Poglądy innych narodów na brzemienność.

U większej części narodów pracuje kobieta aż do czasu połogu; jednak cieszy się pewnymi względami wszędzie, i ciężko nie pracuje, gdzie zażywa powagi żony i matki. Im bardziej jest naród oświecony, im bogatsza i znakomitsza rodzina, do której należy ciężarna kobieta, tem bardziej bywa oszczędzaną. Stopień ochronienia kobiety zależy też do poważania, jakie posiada dziecko, co objawia się silnie u ludów natury. Indyanie w Południowej Ameryce i rozmaici mieszkańcy wysp nie pozwalają kobiecie ciężko pracować, jeżeli jest przy „dobrej nadziei.“ Na wyspach Karolińskich obsługuje mąż żonę, będącą w takim stanie i zdwaja swoje delikatne zachowanie się względem niej. Niestety, nie możemy powiedzieć, aby w obecnej dobie europejskim kobietom niezamożnym również zawsze dobrze się działo. Mąż, z ludu pochodzący, jest zbyt często, pomimo „wyższego swego stopnia kultury“ także podczas ciąży swej żony tak nieokrzesany jak i przedtem względem niej, a dziecko nie jest „cenione“, lecz oczekuje się je i przyjmuje obojętnie, ze smutkiem a nawet

z gniewem. Powiększenie rodziny w starej Europie nie jest już wcale szczęściem, do którego się dąży, ale ciężarem, nieszczęściem, które usiłuje się usunąć wszelkimi środkami. Wskutek tego często zaniedbuje się leczenia kobiety (żony) i dziecka!

W starożytnych Indyach polecali lekarze ciężarnym kobietom największą ostrożność, zakazywali im podnosić ciężarów i wogóle wszelkich zbytnich wysiłków. Chińczycy nazywają lekarza, który się opiekuje ciężarną, „opiekunem płodu;“ wołają go przy każdej niedyspozycyi. Główną zasadą u Chińczyków jest: „mierny ruch, który zbytnio nie męczy.“

Rzymianie niezwykle naprzód postąpili; zakazywali oni ciężarnym kobietom tak ulubionych zimnych kąpieli, nakazywali zaś w ostatnich miesiącach brać ciepłe, także kąpiele nasiadowe z gotowanym ślazem, mąką lnianą lub czemś innem lub też bez tego; robili też wstrzykiwania z słodkiej oliwy, aby uczynić drogi rodne giętszemi. A my moderniści sądzimy, że metody lecznictwa naturalnego powstały dopiero za naszych czasów.

W pewnej książeczce położniczej z średnich wieków mówi Rösslin, w swoim „Der schwangeren Frawen Rosegarten“:

„Kobieta ciężarna nie powinna być leniwą i bezczynną, powinna chodzić delikatnie, a unikać nieumiarkowanych ściskań i skakań. Gdy jest już blizką rozwiązania, powinna wbiegać na wysokie schody i schodzić. śpiewać albo krzyczeć.“ Wówczas rozwiązanie będzie lekkie.

W niezwykły też sposób uważają niższe narody na odżywianie. Niejedna fertyczna i cięta kobieta europejska naszych czasów mogłaby sobie wziąć przykład z powagi i wierności, jaką posiada niejedna kobieta z niższego stanu pod względem obowiązków matki. Lekkomyślnie nie używają szkodliwych środków podniecających, jak piwo, wino, kawa, ocet, korzenie, obfite mięsne potrawy itp., nie brawują lekkomyślnie jak gdyby było to obojętnem, co się wprowadza do ustroju matki w czasie tworzenia; o nie, posłuszne i przejęte ważnością swego stanu odmawiają sobie ulubionych nawyczek.

Tu przytoczę kilka przykładów z obfitującego w nie dzieła dra Plossa: „Indyanki brazylijskie wstrzymują się w czasie ciąży wogóle od jedzenia mięsa, a to samo dzieje się też i w niektórych okolicach Japonii. Na północnym cyplu wyspy Celebes, kobiety Aburów wstrzymują się podczas ciąży od jedzenia silnie pachnących owoców, dalej też od krabów, raków morskich i węgorzy. Ciężarnej żydówce zakazuje już Biblia pić wina i innych silnych napojów. Na wyspach Karolińskich może kobieta ciężarna używać za napój tylko mleka z orzechów kokosowych.“ W pewnem medycznem chińskiem piśmie czytamy: „Kobieta w ciąży może spożywać tylko słodkie i świeże, raczej roślinne niż zwierzęce pokarmy, ale żadną miarą nie powinna jeść nieprzyjemnych i szkodliwych rzeczy. Powinna się wstrzymać od jedzenia wszystkich tłustych potraw, wszystkich gorz-

kich i ostrych, słonych i zbyt gorących. Rośliny ogrodowe wzmagają soki jej ciała i czynią lekką, wesołą krew.“ (Roztropne Europejki, słuchajcie wyszydzanych Chinek!)

Starożytni żydzi mieli na każdy miesiąc ciąży swe własne szczególniejsze przepisy dyetetyczne. W Seszuta Agurweda czytamy: „Kobieta ciężarna powinna spożywać przyjemne i słodkie, łagodnie aromatyczne potrawy.“

Jaka zgoda między Chińczykami, żydami i Indyanami! Jeżeli się porówna ich zwyczaje życiowe i zapatrywania z nieświadomością modernistycznych kobiet naszej kultury we wszystkich naturalnych sprawach, to naprawdę trzeba oczy ze wstydu zamykać. Przytem nasuwa się nam nieśmiało pytanie: czy wobec tych wszystkich narodów jesteśmy rzeczywiście wyższymi, jak to sobie uroiliśmy? Czyż nie są naruszane korzyści naszej okrzyczanej wysokiej cywilizacyi zrównoważone przez jej jawne i ukryte szkodliwości? Czytelnicy sami mogą sobie dać na to odpowiedź.

Bardzo pouczającem dalej jest dla nas Europejczyków zachowanie się licznych narodów pod względem życia płciowego. Panuje może także u ludów natury szczególne zapatrywanie, że małżonek powinien mieć bardzo często stosunek z swoją ciężarną żoną, aby do „odżywiania płodu“ czegoś dołożyć? Wprawdzie nie widzimy nigdzie czegoś podobnego u nie zwyrodniałych jeszcze zwierząt ssących; umysł ludzki jednak stara się zawsze uzasadnić to, czego sobie życzy. W rzeczywistości jednak jest wielka liczba ludów we wszystkich częściach zamieszkanej ziemi, u których jest ostro zakazane spółkowanie z kobietą ciężarną. W większości przypadków zakaz nie jest przekraczany, lecz z wielką skrupulatnością i ścisłością przez małżonków przestrzegany.“ (Słuchajcie go europejscy mężowie!) Zupełną wstrzemięźliwość podczas całej ciąży zachowują Indyanie w północnej Ameryce, Aszanci, krajowcy Antyl i inni. Częściowo, a mianowicie od piątego miesiąca począwszy, u wielu narodów pozostawiają kobietę w spokoju, ponieważ wychodzą ze słusznego założenia, że podnieta płciowa kobiety szkodzi dziecku. Spółkowanie po czwartym miesiącu bywa nawet uważane u nich za zbrodnię, godną śmierci. U Medów i Persów było obcowanie płciowe z kobietą ciężarną zakazane przez prawo religijne. Przekroczenia były ciężko karane. Rabini postawili w talmudzie następującą naukę: „W pierwszych trzech miesiącach po poczęciu jest spółkowanie bardzo szkodliwe tak dla ciężarnej, jak i dla płodu; kto wykonywa je dziewięćdziesiątego dnia, ten popełnia czyn taki, jak gdyby niszczył życie ludzkie.“ Tak mówią starożytni żydzi, którzy mają tak wiele hygienicznych urządzeń. Kto bada częste poronienia, przekona się wkrótce, że często tylko rozdrażnienie płciowe jest jego przyczyną; są to więc czynności, równające się niszczeniu życia ludzkiego. U Chińczyków uważaną jest ciąża za „odsunięcie od łoża.“ Bez wątpienia mają mężowie u bardzo wielkiej liczby niższych na-

rodów kobiety uboczne, które wstrzemięźliwość ich nie czynią im zbyt uciążliwą; od Europejczyka jednak żąda moralność, aby rzeczywiście żył wstrzemięźliwie. Jeżeli jego wychowanie było odmienne, w młodości oddziaływały na niego inne wpływy, to nie będzie on mógł wypełnić tego żądania. Wstrzemięźliwość nie zaszkodzi mu nigdy; ona przyczyni się tylko do wzmocnienia jego ciała. Utrzymywanie stosunków z wielu kobietami zaś poniży go moralnie; ono odbierze mu część jego godności ludzkiej, ponieważ szlachetną, pełną siły miłość można odczuwać tylko ku jednej kobiecie, ale obcowanie z wielu kobietami, które się ceni tylko dla ich zalet cielesnych i ich sposobu postępowania, znamionuje charakter zwierzęcy. Ponieważ także w naszych stronach uprawiane bywa o wiele niższe niż na Wschodzie wielożeństwo, które demoralizuje mężczyznę, niestety musimy więc przyznać, że wschodni człowiek z wielu względów wyżej stoi od Europejczyka, mimo to, że on jawnie należy nie do jednej kobiety. Stosunek, który łączy go z czterema lub pięciu kobietami, które kocha, jakoteż i ich dzieci, jest o wiele piękniejszy i naturalniejszy od tego, jaki prowadzi w sposób skryty — wykształcony ale zdemoralizowany Europejczyk, który odwiedza domy nierządu, albo zawiązuje sprośny, skryty stosunek miłosny z niemoralną lub gorzej jeszcze z opłacaną pieniędzmi kobietą. Ludzie z charakterem, którzy żyją ze swemi żonami w przykładnem małżeństwie, których ambicya większą jest niż ich zwierzęce podniety, nie narażają nigdy w ten sposób na szwank swej godności; znoszą oni cierpliwie a nawet z zapałem swoją wstrzemięźliwość z miłości i ze względów dla kobiety i dziecka. Potrójna zapłata czeka ich za to: wzmocnienie własnego ciała, zdrowie i szacunek kobiety i pomyślność ukochanego dziecka!

Wskazówki dla narzeczonych (panien) i młodych mężatek.

Ściśle biorąc, każda dziewczyna, zanim wyjdzie zamąż, powinna dokładnie poznać budowę swego ciała, ponieważ zbyt często są błędy rozmaite, o których nie mają pojęcia rodzice, a tembardziej córka. Nie jest to bowiem obojętne dla zdrowia mężatki, a jeszcze mniej dla dobrego rozwoju dziecka, gdy jej ciało nie posiada niezbędnych własności do macierzyństwa. Dlatego matki roztropne i troszczące się o przyszłość, zaprowadzą zaręczone córki do lekarek, aby je poddać dokładnemu zbadaniu, albo dojrzalsze dziewczęta pójdą same, ponieważ chcą wiedzieć, czy potrafią wydołać wymaganiom, które nakłada na nie małżeństwo.

Badanie powinno określić: 1. Czy serce i płuca są zdrowe, 2. czy kręgosłup jest bez wady, 3. czy macica ma kształt i położe-

nie dobre. Te trzy pytania powinna każda narzeczona postawić lekarce, bo pomyślna odpowiedź daje pytającej się rękojmię, że posiada podstawę do zdrowego macierzyństwa. Jeżeli jednak tego brak, należy polecić kuracyę przed pobraniem się, ślub odłożyć, albo — w smutnych przypadkach — doradzać też zaniechania wejścia w stan małżeński. To ostatnie może nawet, stosownie do okoliczności, uratować szczęście życia dwojga ludzi, zawsze jednak zapewnia życie zagrożonej może nawet dziewczynie. Bezwątpienia, prócz chorób powyżej wymienionych organów — serca, płuc, kręgosłupa, macicy — są jeszcze formy chorobowe, które też przy zupełnym braku błędów w tych organach, mogą podkopać zdrowie i macierzyństwo; wskażemy tutaj tylko na wysokiego stopnia blednicę, osłabienie nerwowe, albo nawet choroby umysłowe. Wogóle jednak po największej części dość się zrobiło, jeżeli inne wady wykazać się nie dadzą, a te cztery narządy w dobrym znajdują się stanie. Przy chorobach umysłowych i nerwowych należy też wogóle odradzać zawieranie związków małżeńskich.

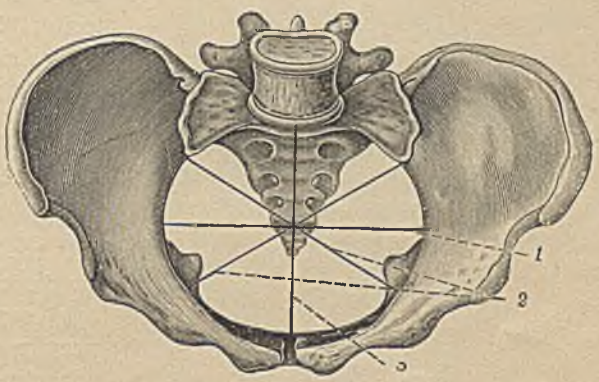


Fig. 375. Szkielet miednicy z wymiarami.
1 Wymiar poprzeczny. *2* Wymiary skośne.
3 Wymiar prosty.

W chorobach płuc i serca jest obcowanie płciowe nie tylko bardzo osłabiające i niebezpieczne, a poród, jeżeli nie przebiega bardzo lekko, to nawet życiu zagraża, lecz także i zdrowie dziecka jest zwykle bardzo słabe, a nawet po największej części jest noworodek skazany na suchoty i wczesną śmierć. Któraż sumienna kobieta może świadomie wśród takich okoliczności dać dziecku życie?! (Przeczytaj w części II „Choroby serca“ i „Piersiowe czyli płucowe choroby“). Rodzaj cierpienia i rodzaj jego leczenia są dla nadziei chorych miarodajnemi. Nie przy każdej chorobie płucnej i sercowej trzeba tracić nadzieję; wśród rozmaitych okoliczności, np. dojrzałych osób i gdy zarazem kobieta ma tego rodzaju zgięcie macicy, że macierzyństwo jest wykluczone, to spokojne, szczęśliwe małżeństwo może duchowo tak dobrze działać, że nawet objawy wady sercowej mogą ustąpić. Przy dziedzicznie słabych płucach jednak należy raczej strzedz się rozwiązania, nie tylko dla tego, że te bardzo niszczą siły kobiety, lecz także z tego powodu, że prawdopodobnie słabe płuca dostaną się w udziale dziecku; wówczas należy się uchylać od zajścia w ciążę, przyczem po zasięgnięciu porady lekarskiej, należy wybrać najstosowniejszy i dla budowy kobiety najpewniejszy środek ochronny.

Z tego cośmy powyżej powiedzieli widać, że nie we wszystki przypadkach należy absolutnie zakazywać wstępowania w związek ma żeński.

Przy wadach kręgosłupa rozchodzi się w pierwszem rzędz o to, czy wpływają one na całą miednicę, czy nie. Miednica na fig. 3 pokazuje nam przekroje, które w myśli ciągniemy sobie z pewnych pu któw, a które powinny mieć pewną wielkość, aby umożliwić przejśc główki dziecka, która znajduje się podczas ostatnich miesięcy ciąży p wyżej ciasnej jamy miednicy. Tak zw. „miednica płaska" powstaje prz skrócenie wymiaru prostego, który prowadzi od spojenia łonowe do kości krzyżowej, a to skrócenie powstaje przez zbyt silne skrzywien kręgosłupa ku przodowi. Przesunięcie kręgosłupa na prawo albo na lev

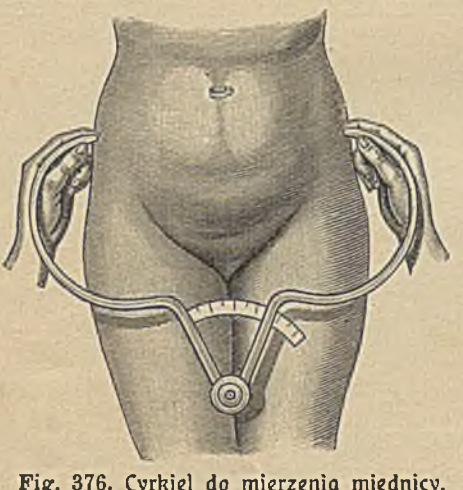


Fig. 376. Cyrkiel do mierzenia miednicy.

może spowodować to wystaw nie okolicy krzyżowej („Promo torium"). Niezgrabne noszenie m łych dzieci, słaba budowa koś później przyzwyczajenie trzym nia się ukośnie przy pracach szk nych i ręcznych bardzo częs jest przyczyną u słabowity dzieci tego skrzywienia, które nikt nie zauważy, które jednak zwęża wejście do miednicy, a p źniej nawet może być przeszko przy porodzie. Fig. 423 przeds wia ukośne trzymanie się dziec przy jego piśmiennych zadaniac fig. 420 zaś noszenie dziecka zgiętym kręgosłupem. Jeżeli zastosuje się wcześnie gimnastyki leczniczej, albo nie nało gorsetu ortopedycznego, to wada ta wzrasta, staje się trw i płaska miednica zostaje wykryta przy pierwszem rozwiązan które albo jest bardzo ciężkie, albo też wskutek złego stanu sił także n możliwe. Ażeby to odkrycie jednak można zrobić w stosownym czas powinny narzeczone kazać zbadać się zewnętrznie i zestawić pomia miednicy. Figura 376 pokazuje nam potrzebny do tego przyrząd, o sposób brania pomiarów miednicy. Według cyfr zewnętrznych moż wnioskować o wewnętrznych. Badanie wewnętrzne, stwierdzenie mia według fig. 377, jest wykonalne dopiero przy postępującej ciąży, a u nien bez zranienia jest prawie niemożliwe. Dobrze wyrośnięty kręgosł dobre zewnętrzne wymiary miednicy dają już rękojmię, że także i w wnętrzne wymiary są dobre i mogą więc po największej części usp koić kobietę.

Czy zachodzi przegięcie albo przemieszczenie ma cy, da się to także wybadać i u panien, przyczem ostrożnie przy nie

OBJAŚNIENIA

do tablicy 24

Tablica 24

Tablica ta przedstawia nam naturalną pomoc przy porodzie, jako też oddzielanie się popłodu (łożyska z błonami i sznurem pępkowym). Każda zdrowa kobieta może rodzić sama, a więc bez niczyjej pomocy; dobrze obmyślana i doświadczeniem zdobyta pomoc działa jednak nie tylko bardzo dobrze, ale chroni też przed nieszczęśliwymi przypadkami. Zwykłymi przypadkami, których uniknąć i szybko zapobiedz można przez obecność doświadczonej akuszerki są: rozdarcie krocza, wskutek nagłego wyskoczenia główki, co przy gwałtownych bólach porodowych, a słabych tkankach najczęściej zauważyć można, zbyt silny krwotok, oplątanie się dziecka sznurem pępowinowym, wypadnięcie małej części dziecka i wiele innych. Prostą pomoc, wykonalną tylko dwoma wyćwiczonemi rękoma, wskazuje fig. 1 i 3: ochrona krocza, aby twarda głowa go nie przerwała i uwolnienie główki dziecka przy porodzie nóżkowym. Ręce, te najdelikatniejsze nasze instrumenta, wykonają wszystko i mają przedewszystkiem w położnictwie wielkie zadanie. W fig. 3 wyciąga lewa ręka główkę, zahaczywszy o usta, podczas gdy prawa silnie z góry naciska. Fig. 2 i 4 przedstawia powolne oddzielanie się i wydalanie popłodu, przez dalej trwające bóle porodowe; a fig. 5, 6 i 7 zmienione stosunki w ujściu zewnętrznem macicy. Początkowo długa szyjka macicy zaciera się wreszcie (fig. 7) zupełnie, a początkowo wysoko stojący pęcherz płodowy wpukla się wreszcie, aż do pochwy. Dopiero, gdy ten pęknie i wody płodowe odpłyną, wtedy wystąpienie dziecka robi szybsze postępy. Co nasze ręce zdziałać mogą przy poronieniach i zwrotach zachodzących wskazuje dalej jeszcze

fig. 382—384, na stronie 692—693.

Wystąpienie główki i ochrona krocza
(położenie boczne)

Łożysko czyli czepiec I.
Łożysko się wyłącza.

Uwolnienie główki (chwyt Winckela)

Łożysko czyli czepiec II.
Łożysko wychodzi.

Powolne rozszerzanie się szyjki macicznej.

Kobieta lekarką domową.

Tablica 24.

rozkraczonych nogach i stojąco wyczuć można, jak leży część pochwowa macicy. To nie sprawia żadnych bólów i jest możliwe u każdej dziewczyny bez innych przykrych okoliczności i bez rozbierania się. Jeżeli wada macicy jest znaczna, to prawdopodobną będzie niepłodność w małżeństwie; jeżeli nie jest znaczna, to kilkotygodniowa kuracya, polegająca na wewnętrznym masażu według Thure-Brandta (zobacz w części II), rozmaitego rodzaju kąpielach itp. przyniesie jeszcze znaczne polepszenie. Jeżeli zaś tego więcej osięgnąć nie można, to z pewnością korzystniej jest, jeżeli młoda mężatka jeszcze przedtem się dowie, co ją czeka, i że prawdopodobnie będzie musiała się zrzec szczęścia macierzyńskiego. Przy mniejszych wadach miednicy można sprowadzić lepszy poród przez zapobiegającą dyetę, zestawiając ją tak, ażeby kości dziecka były miększe. O tem mówimy w innem miejscu. Jakimi jeszcze środkami rozporządzamy, aby ułatwić poród, a wzmocnić bóle porodowe, które właśnie przy ścieśnieniach miednicy są nadzwyczaj ważne, o tem pomówimy w ustępie pod tyt. „Poród."

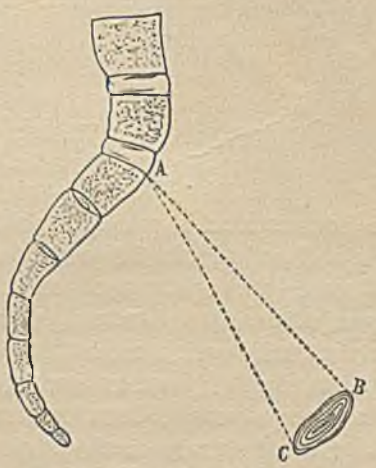


Fig. 377. Granice małej miednicy. *A* Przedwzgórek (Promontorium). *B* Górny brzeg spojenia łonowego. *C* Dolny brzeg spojenia łonowego. *A B* Górna granica małej miednicy. *A C* Najważniejszy wymiar miednicy, do oznaczenia wielkości miednicy, t. zw. Conjugata diagonalis. Ta wynosi 12½ cm.

Są jednak jeszcze inne okoliczności, które zagrażają szczęściu dziecka, a w ręku rodziców leży zapobiedz złemu, albo też zwiększyć jego działanie; są to te okoliczności, w których choroby z ojca na dziecko się przenoszą, mimo że matka była całkiem zdrową. Mamy tu na myśli dzieci spłodzone w stanie pijanym. Co ma kobieta w tym wypadku uczynić, aby zapobiedz temu? Z miłości ku nienarodzonemu dziecięciu powinna mężowi, jeżeli jest pijany i pragnie w tym chorobliwym stanie nerwowym stosunku płciowego, zabronić tego. Wiemy już z wywodów w części I, że właśnie komórki nerwowe ulegają najwięcej trującemu działaniu alkoholu i że dzieci, poczęte przez pijanych rodziców, przynoszą z sobą na świat osobliwsze wady ciała, duszy lub umysłu. Są to nie do darowania grzechy ojców, którzy myślą tylko o swem chwilowem zadowoleniu, ale nie myślą wcale o skutkach tej krótkiej rozrywki. Alkohol bowiem pozbawia człowieka sądu i sumienia i dlatego wierna żona nie może w takich przypadkach okazywać swej uległej słabości, ale działać roztropnie i chwilowe oszołomienie swego małżonka uzupełnić swoją trzeźwością. Jeżeli jednak jest zmuszoną może wskutek drażliwości męża i dla świętego spokoju się poddać, to powinna się postarać zawczasu o dobre środki ochronne, aby później nie

potrzebowała sobie robić wyrzutów, że i ona jest winną, iż przyszło na świat dziecko nieszczęśliwe. Gdybym się była oparła, gdybym nie była lekkomyślną albo słabą, byłoby się to nie stało!

Nie wszystkie jednak dzieci „pijackie“ są idyotami; wiele atoli jest takich, które nie rozwijają się umysłowo i dlatego w szkole nie robią żadnych postępów, inne rodzą się ze zboczeniami, albo okazują ogromną słabość moralną, inne znów objawiają już we wczesnych swych latach gwałtowny gniew i słabość woli itd. Ze zdrowych rodziców byłyby się zrodziły jako zdrowe dzieci, gdyby je nie był zatruł alkohol!

Co trzeba czynić, aby usunąć niepłodność?

Jeżeli jakieś małżeństwo po paru latach pożycia nie ma dzieci, to wówczas niechaj uda się kobieta do doświadczonego lekarza kobiecego, w celu zbadania jej organów rozrodczych. (Zobacz „Niepłodność“). Często jednak lekarz odpowiada: „Nic pani nie brakuje, zupełnie jesteś pani zdrową!“ Wówczas niechaj pójdzie mąż do specyalisty i da się zbadać; jeżeli i on jest zdrów zupełnie, to przyczyna leży we właściwościach błony śluzowej macicy i w życiu nerwowem kobiety. Jak już na innem miejscu wspomnieliśmy, powinna się kobieta poddać kuracyi oczyszczającej i odświeżającej, aby stworzyć pomyślne warunki, a zresztą uzbroić się w cierpliwość. Wiele bowiem jest takich przypadków, że po ośmiu, a nawet po dwunastu latach pożycia przyszło dziecko na świat, chociaż przedtem nie przedsiębrano żadnej kuracyi. W organizmie zmieniło się coś, czego nie mogliśmy wybadać.

Wtedy tylko, jeżeli kobieta ma jakąś ciężką organiczną wadę, jak dawne zgięcie macicy, nierozwiniętą, dziecięcą macicę, jakąś narośl na organach w miednicy, wtedy tylko musi kobieta zrezygnować z nadziei macierzyństwa, ponieważ ono w tych przypadkach albo nie jest możliwe, albo nie należy go sobie życzyć. — Należy jeszcze zwrócić uwagę na to, co trzeba czynić albo czego zaniechać, aby wśród normalnych stosunków płodność zwiększyć.

Obcowanie płciowe niechaj nie będzie za częste; pomyślniejsze bowiem warunki stwarzają wypoczęte organa, silniejsza miłość i tęsknienie za stosunkiem płciowym. Namiętność i współdziałanie kobiety nie są obojętne przy akcie płciowym. Należy baczyć na to, aby orgasmus tj. szczyt lubieżności wystąpił równocześnie u mężczyzny i kobiety, ponieważ przez to wytwarzają się po największej części lepsze widoki wtargnięcia nasienia (spermy) do macicy. Naturalnie kobieta niechaj nigdy nie robi zaraz po stosunku przestrzykiwań pochwy, ponieważ po największej części dostaje się nasienie dopiero później do macicy. Także należy wybierać do zapłodnienia najstosowniejszy czas, tj. tydzień po miesiączce, gdy kobieta ma najżywsze uczucia płciowe, a przed-

tem należy się starać o stan harmonijny duszy i spokój ciała. Pomyślniejsze jest dla zapłodnienia natychmiastowe uśnięcie po spełnionym akcie płciowym niż niespokój i ruch. Kilkutygodniowy masaż podług Thure-Brandta zwiększa często zdolność wchłaniania macicy, może przedtem nieco leniwej. Przy dobrze wykształconych organach najkorzystniejszem i najbardziej naturalnem dla kochających się jest położenie grzbietowo-brzuszne.

W jaki sposób uzyskuje się zdrowe i piękne dzieci?

Pierwszym warunkiem do tego jest, aby rodzice byli zdrowi, utalentowani i dobrzy. Chorzy, mało rozwinięci umysłowo, złośliwi lub ze złemi namiętnościami rodzice mają małe widoki do spłodzenia dzieci zdrowych i uzdolnionych. Na wszystkich jednak działają prócz tego także zewnętrzne okoliczności pomyślne i niepomyślne. Ich znaczenie chcemy wykazać. Wogóle nie widzimy wśród ubogiej ludności, która ciężko pracuje, walczy z biedą i nie zna, co znaczy pielęgnacya ducha, rzeczywiście pięknych ludzi, albo bardzo mało, o wiele więcej jednak wśród klas zamożnych, które wrodzone zdolności mogą zupełnie inaczej rozwijać i zażywają od niemowlęctwa dobrej opieki ciała. Tam działają na duszę i ciało tylko niekorzystne wpływy: brud, małe, ciemne pomieszkania, szczupłe pożywienie, brutalność, brzydota, głupota, obojętność; tu jasne, często bogato przystrojone otoczenie, staranność i opieka na wszystkie strony, piękniejsi ludzie z lepszemi formami towarzyskiemi i wznioślejszem wykształceniem duchowem. Jak rozmaite są codzienne wrażenia, które matka podczas tworzenia się dziecka tu i tam odbiera i jak potężne są te pierwsze wrażenia, które na mózg niemowląt już działają! Nie jest to obojętnem, co kobieta przez dziewięć miesięcy widzi, myśli, pragnie, i nie jest obojętnem, w jakiem otoczeniu niemowlę wzrasta! Ten wypróbowany fakt może jednych rodziców pocieszyć, innych zaś zachęcić do stworzenia jak najlepszych warunków dla spodziewanego dziecka, ażeby było piękne na duchu i ciele.

Także i w tym względzie możemy się czegoś nauczyć od starożytnych Greków. Główną wagę kładli oni na to, aby ich żony podczas ciąży znajdowały się w pięknem otoczeniu, aby były wystawione wszędzie na wpływ piękna i sztuki. A któż miał piękniejszych ludzi, któż piękniejsze ideały sztuki, jeżeli nie Grecy? Możemy tu przytoczyć zaobserwowany przykład z naszych czasów, który tak dobrze wykazuje wpływ duchowy matki na jej dziecko, jak i wpływ jej otoczenia na nie: Pewna młoda, dwudziestoletnia kobieta była głęboko przejęta odpowiedzialnością względem swego jeszcze nienarodzonego dziecka. Duchowo utalentowana i zamiłowana w sztuce szukała bardzo często wrażeń artystycznych

i pragnęła gorąco mieć piękne i uzdolnione dziecko. Na ścianie przy swem łóżku zawiesiła głowę Apollina, na którą, skoro tylko się przebudziła, padał najpierw jej wzrok. Następnie sama malowała piękne głowy kobiece i często zachwycała się w myśli pięknością Apollina. Przyszła na świat córka, która wyrosła na piękną dziewicę, o wiele piękniejszą będąc, niż ojciec i matka i została artystką. Często zachwycano się jej „klasycznym“ profilem czoła. Prawdopodobnie więc zawdzięczała tę zaletę Apollinowi, do którego matka była z taką świadomością celu przywiązaną.

Prastare mniemanie mówi, że egzystuje t. zw. „zapatrzenie się“ matek. Dlatego chętnie chroni się ciężarne kobiety przed wstrętnym widokiem z obawy, aby ten nie wyrył na dziecku czegoś podobnego, a to tem pewniej, im większą była przytem obawa i strach. Nie jest to przesąd, że przestrach działa, że silne wrażenia duchowe mają wpływ na matkę i na dziecko, ponieważ związek ich jest tak ścisły. Na tę sprawę powinnoby się o wiele więcej zważać, niż się to dziś dzieje. Chociaż z jajkiem i plemnikiem dane są pewne podstawy, na które z pewnością nie jesteśmy w stanie więcej wpływać i te wśród rozmaitych okoliczności niezmienione pozostają, to mimo to będziemy mogli niejedno złe uchylić, a niejednę korzyść zyskać, jeżeli zawsze będziemy się starać o pomyślniejsze warunki bytu dla matki. Na to żądanie chcemy zwrócić jak największą uwagę! Wzywamy wszystkie kochające matki, aby w czasie ciąży unikały wszystkiego, co obrzydliwe, co rani oko i serce, a z drugiej strony, aby nie mniej starały się o artystyczne urządzenia w najbliższem swem otoczeniu, których wygląd działa podnosząco, a więc niechaj będą to statuy, obrazy albo piękne rysunki. Również niechaj zajmują się szlachetną lekturą i szukają piękna w naturze. Gniew i zawziętość niechaj zgnębią w sobie, a szukają tego wszystkiego, co uspokaja ich uczucia, koi duszę i rozpromienia serce. Kobieta taka niechaj wychodzi codziennie na wolne powietrze i niechaj wzrok swój napawa pięknością przyrody. Otoczenie kobiety, która chce dać życie nowemu organizmowi, powinno być harmonijne i spokojne! Na podstawie rozumnej pielęgnacyi ciała, jak to wynika z tego, co poprzednio powiedziano, może powstać również zdrowy, dobry, oraz piękny nowy człowiek.

Poród.

Normalne rozwiązanie.

Porodem nazywamy wydalenie płodu z organizmu matki. Następuje on po dojrzeniu płodu; może jednak nastąpić i przedwcześnie, zanim płód uzyska zdolność do samoistnego życia. W ostatnim przypadku mówi się o porodzie przedwczesnym i o poronieniu.

Wydalenie dojrzałego płodu następuje po pierwsze, gdy uzyska zdolność dalej żyć poza organizmem matki, a powtóre, jeżeli jest tak wielki, że brak dla niego miejsca w miednicy matki, co też prowadzi do pewnych objawów podrażnienia. Te podrażnienia są ze swej strony przyczyną silnych skurczów macicy, która jak wiadomo, posiada siatkowato na sobie ułożone włókna mięsne. Przez te skurcze, które rozpoczynają się w górnej części macicy i postępują powoli ku dołowi, zostaje dziecięca głowa spychana tam, gdzie jest najmniejszy opór, a więc ku dołowi, do małej miednicy. (Czytaj w części I, co jest powiedziano o miednicy — zobacz fig. 5 — i o macicy, strona 43 i 44). Te skurcze macicy stają się przy posuwaniu się dziecka ku dołowi coraz silniejsze i są wspomagane przez skurcze mięśni brzusznych. Nazywamy je „bólami porodowymi.“ Są to siły pędzące, które powodują wydalenie płodu z macicy. Rozumie się, że wydalenie jest wtedy tylko możliwe, jeżeli drogi rodne nie przedstawiają żadnych przeszkód tak, że głowa dziecięca nie uderza o zbyt wielkie przeszkody. A więc musimy się wpierw liczyć z dwoma czynnikami: siłami pędzącemi i drogami porodowemi. Pierwsze muszą być wydatne, silne, drugie dogodnie ukształtowane. Jako trzeci czynnik wchodzi w rachubę samo ciało dziecka. To nie powinno być ani za wielkie, ani też poprzedzająca część zbyt twarda. Powstaje inaczej niezgodność pomiędzy płodem a drogami rodnemi. Te ostatnie składają się z miednicy małej i z części płciowych kobiety.

Jak już na innych miejscach mówiliśmy, podnosi się wypełniona i wzrastająca macica z jej pierwotnego otoczenia, z miednicy małej do wielkiej, wskutek czego jej wejście ustawia się wyżej. Dlatego przeciskająca się głowa dziecka musi rozszerzyć nie tylko ciasny otwór szyjki macicy, lecz także przezwyciężyć bardzo twarde i wązkie miejsce miednicy (zobacz fig. 375, miednica i jej wymiary) i przez jamę miednicy osiągnąć — naturalnie tkwiąc w rozszerzonej pochwie — podstawę miednicy, a przez to także i wchód do pochwy. Podczas gdy przezwyciężenie wchodu miednicy trwa najczęściej parę godzin, to wydalenie płodu z macicy i pochwy przebiega o wiele szybciej i skacząco, kurczowo. Przy silnych bólach główka po największej części zostaje tak gwałtownie wyrzuconą, że u pierworodzących przerwaniu krocza zapobiedz można tylko

przez zręcznie zastosowaną ochronę tegoż. Na tabl. 23 i 24 przedstawione jest wyrzynanie się głowy, jak ona wydobywa się z otwartej pochwy i za każdym bólem dalej zostaje wypychaną; dalej chroniąca ręka akuszerki, która silnie uciska na krocze, aby ucisk twardej głowy ku górze zwrócić i przez to silnie nadciągniętą skórę krocza uwolnić od ciężaru. Przy szybko wydostającej się główce i przy miękkich tkankach pęka często krocze jak cienki papier. O zachowaniu krocza i jego znaczeniu pomówimy jeszcze później. Figura 378 pokazuje stan pełnej macicy i siedlisko łożyska. Skoro główka się przesunęła, przyczem najczęściej rodząca krzyknie, ponieważ ta część pracy wykonywaną bywa z żywiołową siłą, której kobieta oprzeć się nie zdoła, wydostają się następnie wśród rozmaitych zwrotów barki i tu może także nastąpić ewen-

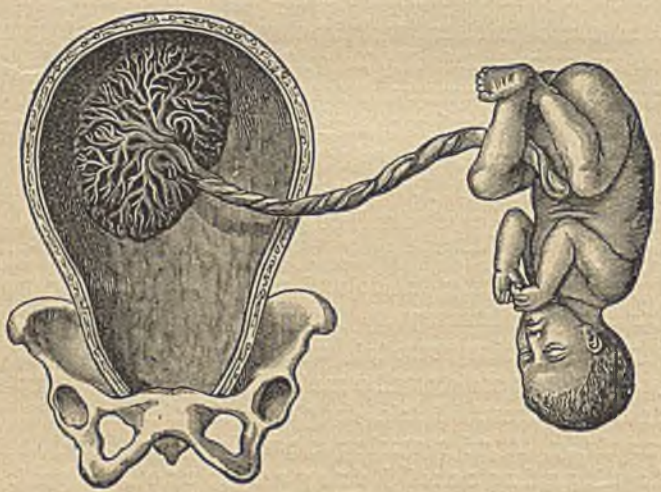


Fig. 378.
Macica z łożyskiem, sznur pępowinowy i dziecko.

tualność pomocy i przyspieszenia wydalenia dziecka, przyczem chwyta akuszerka dziecko pod ramiona i ciałko ostrożnie wyciąga. Często już podczas tego aktu, albo bezpośrednio potem, skoro powietrze podziałało na dziecko, czyni ono pierwsze oddechy, wydaje po raz pierwszy krzyk, co szczególnie wzrusza wycieńczoną, młodą matkę. Jeżeli dziecko nie krzyczy w parę minut po wydaleniu, to wówczas trzeba mu usta i nos oczyścić, ponieważ czasem zatkane są masami śluzowemi, albo też muszą być wykonane zabiegi przywracające do życia. Ostatnia konieczność zachodzi tylko po ciężkich porodach, które były groźne dla życia dziecka. Przy prawidłowych porodach krzyczy ono natychmiast po wydaleniu, bez naszego współdziałania; tak samo przychodzi ono na świat bez niczyjej pomocy i wspomagania. Natura więc nie potrzebuje do pomocy żadnych akuszerek, ni lekarzy położniczych; ona sama obmyśla znakomicie, co należy czynić, jeżeli się jej nie krępuje. Pocóż więc mamy aku-

szerki i akuszerów? Dlatego, ponieważ bardzo często poród odbywa się nienormalnie i bez energicznej pomocy matka albo dziecko przypłaciłby mogło życiem. Gdzie jednak nie zachodzą tego rodzaju niebezpieczeństwa, tam należy starać się o to, aby kobiecie ułatwić wszelkimi sposobami wytężającą pracę, uchronić ją od błędów, zachować jej siły przez pielęgnacyę i oszczędzanie, a noworodka przenieść natychmiast w dogodne warunki. U młodych matek jest prócz tego nieznajomość rzeczy i wzruszenie często tak wielkie, że konieczne jest uspokojenie i wspomożenie ze strony doświadczonych starszych osób. Dlatego potrzebujemy dzielnych akuszerek, któreby nie tylko oczyściły położnicę i ubrały dziecko, ale żeby potrafiły udzielić wszelkich objaśnień i były rzeczywistą pomocą. W przypadkach koniecznych każda matka zdrowa jest w stanie sama się rozwiązać, a nawet też i sznur pępowiny oddzielić, aby przerwać związek płodu z popłodem i jeżeli potrzeba wymaga, pójść z dzieckiem na ręku kawałek drogi. Tak nieraz czyniły silne wieśniaczki, które niespodziewanie w polu powiły; tak samo czynią kobiety dzikich narodów, gdy w krzakach rodzą, a potem biegną za swemi gromadami, które się nie zatrzymują. To nadmieniliśmy dla dodania otuchy trwożliwym i bojaźliwym kobietom, które mają tak mało szacunku dla sił przyrody, że sądzą, iż bez pomocy i wiedzy człowieka nic nie przyjdzie do skutku. A przecież te ofiarowują nam tylko nędzną potrzebę konieczności, gdy nas rzeczywiście opuści matka-natura.

Położenie rodzącej może być rozmaite. Słabe niewiasty zachowują położenie grzbietowe albo brzuszne. Silne zaś mogą przebieg porodu odbyć w naturalnej postawie, przy której ciężar dziecka ciśnie ku dołowi. Jest to postawa klęcząca z rozstawionemi nogami. Jeżeli każe się podpierać ją w krzyżach, a ona sama podnosi się na łóżku i prze silnie ku dołowi, to w ten sposób można przy dobrych drogach rodnych przyspieszyć wydalenie płodu.

Jeżeli wszystko idzie jak należy, to i popłód (zobacz fig. 371), tj. łożysko wraz z sznurem pępowinowym zostanie wydalone już w pierwszym kwadransie po urodzeniu się dziecka, bez następnego krwawienia i bez szczególniejszych dolegliwości. Matka jest wesoła, cieszy się ze swego dziecka, domaga się jedzenia i potem się prześpi. Poród u pierworodzącej trwa od początku bólów aż do wydalenia dziecka około dwanaście godzin. U wieloródek pięć do sześciu a nawet tylko i trzy godziny. Zdrową położnicę nie trapią żadne krwotoki, żadne wycieńczenie, żadne gwałtowne bóle

Taki jest przebieg normalnego porodu, gdy jest silna budowa ciała, wystarczające bóle i rozumna opieka!

Poród utrudniony.

Najczęściej przyczyną tego są słabe lub złe bóle porodowe, które nie są w stanie przezwyciężyć oporu dróg porodowych. Dziecko zatrzymuje się wówczas w połowie drogi, dolegliwości matki mogą się znacznie wzmódz i jeżeli nie przyjdzie wkrótce pomoc z zewnątrz, to dziecko zamiera. Jeżeli jednak położenie dziecka jest normalne, a więc takie jakie być powinno, aby umożliwić najłatwiej przejście ciała dziecka i jeżeli także mniejsze części jak ramionka i pępowina nie wpadły do dróg porodowych, zanim weszła do nich część wielka, jak głowa albo pośladki, to poród może trwać całymi dniami i robić tylko małe postępy, a mimo to dziecko żywe na świat przyjdzie. W takich przypadkach koniecznem jest, aby lekarz zbadał kobietę i wydał swą opinię, aby stwierdzić przyczynę zwłoki w porodzie.

Z tego więc wynika, że także położenie dziecka może tworzyć znaczną przeszkodę porodową, a to dzieje się zawsze wtedy, gdy dziecko będzie częściowo w położeniu poprzecznem, albo jeżeli wypadnięte ramię umieści się razem z głową itp. (Porównaj nasze tablice i na nich przedstawione położenia dziecka).

Dalsza przyczyna utrudnionego porodu leży w kształcie miednicy. Mimo że dziecko jest dobrze zbudowane, mimo że są silne bóle, to może poród przy wadach w miednicy być albo bardzo ciężki i bolesny, albo przy niektórych okolicznościach możliwy tylko na drodze operacyjnej. (Zobacz rozdział pierwszy części I i wady miednicy, fig. 223—225). Na stronie 707 opisujemy poród przy zwężeniu miednicy, a na stronie 697—699 omówimy leczenie ciąży przy zwężonych miednicach. Jeżeli wązkość miednicy osiągnie pewien znaczny stopień, albo położenie poprzeczne jest zupełne, to mamy do czynienia z absolutnemi przeszkodami porodowemi, które naturalny poród nie tylko utrudniają, ale też czynią go wprost niemożliwym.

a) Bóle porodowe. Jak już powiedziano, składają się one z powoli rozpoczynających się skurczów macicy, które występują w pauzach półgodzinnych, później kwadransowych, a nawet minutowych, szybko przybierają w rozmiarach i natężeniu i nie są podległe woli. W czasie ich trwania macica staje się twardą, wyprostowuje się i wydłuża w swej osi podłużnej. Prawidłowo ból porodowy trwa 60—100 sekund. W ostatniem stadyum porodu dołącza się działanie tłoczni brzusznej, składające się ze skurczów mięśni brzusznych, które wykonywują ciśnienie z góry na dół i z początku poddane są naszej własnej woli. Skoro główka dziecka tkwi już w pochwie, wówczas ma rodząca żywą chęć „poprzeć“ i nawet wyprzeć to, co się już na drodze znajduje. Ściąga więc chętnie nogi, przegina się w kolanach, opiera stopy gdziekolwiekbądź i chwyta rękoma za stałe przedmioty. Najczęściej podaje jej rękę akuszerka i trzyma silnie, tak że rodząca może wykonać napór. W tem położeniu i przy takiej pomocy łatwiej przychodzi jej przeć.

Chorobliwe bóle porodowe są boleśniejsze i mniej natężone, trwają też często dłużej. Jeżeli wyczerpanie rodzącej się wzmaga, to nie pokazują się one wcale godzinami i dniami całymi, aby się potem znów powtórzyć. Czasem zdaje się poród nie robić przytem żadnych postępów, aż wreszcie nagle wystąpią bóle porodowe z parciem tłoczni brzusznej i dziecko posuwa się naprzód. Przytem zdają się bezwątpienia wątłe kobiety prawie ustawać z powodu natężenia, ponieważ pauzy między bólami stają się coraz krótsze. Ich podniecenie się wzmaga i nerwowe kobiety wyrażają swe wewnętrzne bóle pełnym trwogi krzykiem. O bólach porodowych rozmaicie już pisano, nie mniej też o nadmiernym krzyku podczas porodu. Wskutek czego powstaje ból porodowy u zdrowych, dobrze zbudowanych kobiet? Czy ból ten jest naturalną koniecznością?

Fig. 379.
Uspokajające pocieranie rąk rodzącej.

Wcale nie! U osób silnych, zaopatrzonych w prawidłowe organa, słyszalne jest lekkie tylko stęknięcie i parcie, połączone z głębokimi oddechami, przyczem w paru godzinach praca porodowa zostaje ukończona. Niema wcale przytem podniecenia, skarg, ani krzyku. Im zaś słabsza i bardziej nerwowa kobieta, tem większe podniecenia i większe uczucie bólu przy tem, tem dłużej trwa cały przebieg i tem większe następuje wyczerpanie. Uczucie bólu jest spowodowane przez nacisk na delikatne tkanki i nerwy, jakoteż i przez nadzwyczajne napięcie tychże. Jeżeli one są silne, a kobieta nie cierpi na gwałtowną tj. spazmatyczną drażliwość, wtedy mimo wielkiego natężenia nie sprawiają znacznych bólów. Faktycznie więc bywają porody bezbolesne i jeszcze nawet wśród nas nie zaginęły; powoli jednakże znikną z naszej pamięci, jeżeli młody żeński rodzaj będzie dalej postępował drogą, na którą wstąpił. Ona prowadzi do zniszczenia ciała, do niezdolności wykonywania obowiązków matki. A więc należy wzmacniać, zahartowywać i objaśniać dziewczęta!

Nie wychowywać rozpieszczonych, niedokrwistych i nieudolnych dziewcząt, lecz w dzieciństwie już wpływać na nie wszystkimi możliwymi środkami, ażeby mogły być z nich zdrowe, zdolne i szczęśliwe matki.

Czy mamy jaki wpływ na bóle porodowe? Bezwątpienia, a zwłaszcza tem większy, im wcześniej weźmiemy ciężarną w opiekę. Przy stosownem postępowaniu w czasie ciąży, przy kąpielach nasiadowych i połowicznych, przy odpowiedniem odżywianiu i ruchu można już istotnie wpłynąć na poród. Jeżeli jednak trwa on zbyt długo, bóle są za słabe albo kurczowe, przytem bardzo bolesne, wówczas powinniśmy działać tak dobrze ciepłą, jak zimną wodą, jakoteż i masażem, aby pomagać naturalnemu przebiegowi, w przypuszczeniu, że niema złego położenia, ani wady miednicy. Fig. 379 przedstawia lekarkę, jak ona wycieńczoną młodą kobietę, u której poród robi tylko wolne postępy, naciera, przyczem ta zasypia i nabiera nowych sił. Przy zbyt słabych bólach porodowych zostawia się rodzącej naprzód czas, aby sił nabrała; wynosi się ją, jeśli jest możliwe, na wolne powietrze, albo opala się należycie pokój przy otwartych oknach, by mogły wciąż dopływać świeże zapasy tlenu i żeby się nie zbierało zużyte powietrze, które działa osłabiająco. Pomimo powracających bólów, każe się jej robić półgodzinne albo kwadransowe przechadzki, a potem odpoczywać, ponieważ ruch mięśni przyspiesza przebieg porodu. W dzień, a zwłaszcza wcześnie wieczorem należy się starać o spokój w otoczeniu, o zaciemnienie sypialni, uspokojenie, aby kobieta taka mogła usnąć, ponieważ sen wzmacnia bardziej niż wszystko inne. U słabych pierworodzących bowiem trwa poród często dwa do trzech dni z wielogodzinnemi przerwami, po których bóle coraz silniej występują. Po takim pokrzepiającym śnie korzystnie jest dać drugiego dnia kąpiel połowiczną o 35°,

Fig. 380.
Masaż grzbietu przy bólach w krzyżach u kobiet otyłych i brzemiennych.

z ochłodzeniem do 24° C., ale tylko przez trzy minuty. Kąpiel taka poprawia stan ogólny i usposobienie, które często jest bardzo przygnębione. Otoczenie powinno być spokojne, roztropne i pełne otuchy, aby młoda i często bardzo cierpiąca kobieta czerpała stąd siły. Wszelkiej trwożliwości, zbyt głośnych czynności, rozdrażnionych narad, płaczu itp. należy unikać w pobliżu rodzącej, która tak wiele ma do czynienia z sobą i swoim stanem, a wrażenia i podniety z zewnątrz dochodzące będą zabierać jej siły i przez to szkodzić. Jeżeli kto nie może nad sobą zapanować, ten niechaj się zdala trzyma od pokoju rodzącej. Należy niedopuszczać do rodzącej odwiedzin, ciekawych przyjaciółek, doradzających ciotek, które starają się zawsze więcej i lepiej wiedzieć, niż akuszerka i lekarz. Wnoszą one bowiem do domu tylko niepokój. Oby w każdym domu znajdowała się doświadczona, energiczna matka, albo rozumny mąż, którzyby urządzili dom na te poważne dni według podanej myśli! Przez to można nieraz uchylić dużo złego.

Fig. 381.
Obrót dziecka na położenie nóżkowe.

Pożywienie powinno być w tym czasie jedynie łagodne i lekkie. Składa się ono z zimnego lub ciepłego mleka, przy skłonnościach do zaparcia stolca z mleka kwaśnego lub kefiru, zup korzonkowych z lekką przyprawą, jak nakazanem, kaszką zacieraną, ryżem, kaszą; bardzo pokrzepiające są zielone sałaty z sokiem cytrynowym i oliwą, dobre jabłka, pomarańcze, albo świeże jagody, jak poziomki, maliny, borówki, biszkopty lub kołacz zamiast chleba; polecamy też wyroby Dra Lahmanna, piekarza Mucke w Dreznie, ponieważ są przyrządzone z solami odżywczemi, jako też inne podobne wyroby, których dobry smak i łatwa strawność jest wypróbowaną.[1]) Dla zaspokojenia pragnienia należy podawać obficie świeżej wody z cytryną i cukrem, która to limonada nie tylko podniecająco działa na nerki i jelita, lecz zawartość w niej cukru znaną jest, jako środek wzmacniający bóle porodowe, ponieważ cukier podnosi siłę mięśniową. Jeżeli chce się uniknąć wszystkich nieprzyjemnych działań ubocznych, to nie należy używać białego cukru kostkowego, ale czystego niefarbowanego cukru lodowatego. Wody z cukrem trzeba dawać tyle, ile tylko chora zechce. Wogóle niechaj niczego innego dużo nie spożywa, aby nie przepełnić żołądka i jelit; przez to znacznie ułatwia się cały przebieg. Jeżeli wystąpią silne bóle w krzyżach i plecach, to

1) Polecamy tu szczególnie słynne wyroby St. Gurgula, c. k. Dostawcy Dworu w Jarosławiu w Galicyi. (Przyp. tłom.)

powinna akuszerka lub dozorczyni robić uspokajające nacierania, a mianowicie nacierać plecy powoli z góry ku dołowi. Ponieważ ciężarna kobieta nie może leżeć na brzuchu, to każe się jej przyjąć położenie, jakie wskazuje fig. 380. Przy masażu można też uciskać i wstrząsać, co bardzo dobrze skutkuje. Następnie położyć na krzyże chłodny okład na jednę lub dwie godziny.

Jeżeli nie nastąpi raz lub dwa razy dziennie sam przez się lekki stolec, wówczas zastosować lewatywy o 35° C., z dodatkiem nieco oliwy, poczem zwykle następuje nie tylko znaczne wypróżnienie, ale znikają także rozmaite dolegliwości. Wykaże badanie akuszerki albo lekarza, że główka

Fig. 382.

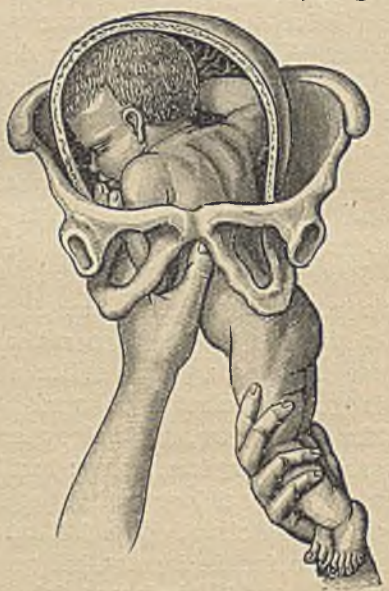


Fig. 383.

Zwrócenie dziecka na położenie nóżkowe i poród nóżkowy.

głębiej zstąpiła i że byłby czas przynaglić poród, wówczas zastosować gorące kąpiele nasiadowe o 35°—40° C., po 10 minut. Kobiety bardzo wrażliwe z drażliwem usposobieniem sadza się najpierw do kąpieli o 35° C., naciera ciało ze wszystkich stron i dolewa się powoli gorącej wody. Taką kąpiel można robić co dwie godziny. Jeżli chce się jeszcze energiczniej działać, to robi się rodzącej na krzyże i brzuch polewania chłodne, zanosi się ją następnie szybko do łóżka, ponieważ bóle wskutek drażniącego zimna silniej występują i sprawa postępuje często nagle bardzo szybko naprzód. Także bardzo skuteczne mają być przy leniwych porodach zmienne nasiadówki i nasiadowe kąpiele parowe.

Przy kurczowych, bardzo bolesnych bólach, które niszczą tylko siły, a samemu aktowi porodowemu mało pożytku przynoszą, trzeba zastosować środki uspokajające. Są to ciepłe (nie za go-

rące!) bańki brzuszne, letnie okłady na krzyże i nasiadówki 10 minutowe o 35° C. Po tem zwykle ustępuje podrażnienie, a bóle zmieniają swój charakter. We wszystkich tych przypadkach koniecznie potrzebne jest kierownictwo lekarza, ponieważ niestety nie mamy jeszcze akuszerek, któreby się znały na wodolecznictwie, albo posiadały ogólnie dostateczne wykształcenie, potrzebne dla ich odpowiedzialnego zawodu. Jeżeli siły rodzącej opadają i jeżeli przypuszczamy, że dłużej niema co czekać, główka zaś dziecka stoi dość nizko, aby mogła być uchwyconą, a wszystkie wymienione środki nie pomagają, aby bóle zwiększyć i poród przyspieszyć, wówczas pozostaje ostatni środek ratunku, aby kobietę uwolnić od cierpień i uzyskać żywe dziecko, a mianowicie zastosowanie kleszczy. (Zobacz dalszy opis: „Operacye położnicze").

Fig. 384.
Położenie twarzowe.

Fig. 385.
Położenie miednicowe.

Fig. 386.
Położenie poprzeczne (barkowe).

Ludy w stanie natury żyjące nie znają, z małymi wyjątkami, wody jako środka leczniczego, lecz tylko gimnastykę i masaż. Masaż może tylko na tem polegać, aby wspomagać czynne siły natury, a więc występowanie główki dziecka wysuwać w kierunku najmniejszego oporu. Stosownie do tego powinno się brzuch kobiety podczas bólu objąć obydwu rękoma i cisnąć silnie ku dołowi sztywną macicę. Przy tem jednak należy uważać, aby przy naciskaniu razem z bólami zwalniać i naciskać i strzedz się naciskać na pojedyńcze części z nierówną siłą, ponieważ może nastąpić łatwo przesunięcie prawidłowego położenia dziecka, a nawet ześlizgnięcie się małej cząstki. Dlatego zabiegi tego rodzaju powinny robić tylko doświadczone osoby. Niestety jednak często daje się zauważyć, że napięty brzuch w czasie porodu po największej części jest tak wrażliwy i bolesny, że tylko niewiele kobiet może znieść silny ucisk rąk, jakkolwiek z drugiej strony jest on tak ułatwiający i działa tak korzystnie. Dlatego trzeba go wykonać zręcznie.

powoli go wzmagać i zastosowywać go tylko na górną wypukloną część macicy. Także i to wymaga ćwiczenia. Trzymanie i silne ciągnienie rąk rodzącej (niektóre nie mogą i tego znieść!), opieranie nóg o stały przedmiot daje podporę, przeciwciśnienie i ułatwia parcie. Powolne koliste muskanie brzucha bolesnego, ramion, nóg (długiemi smugami z góry ku dołowi) działa bardzo uspokajająco i ułatwiająco, a nawet prowadzi do korzystnych pauz spoczynkowych i do snu. Wszyscy lekarze i akuszerki powinny się w tem ćwiczyć, aby przy ciężkich porodach umieli rzeczywiście działać kojąco na bóle. Ze spokojnego przyglądania się, z bezczynnego siedzenia przy niej, nie ma rodząca kobieta żadnej

Fig. 387.

Fig. 388.

Zwrócenie dziecka na położenie główkowe.

korzyści. Lekarz powinien umieć „pomagać“ i „łagodzić“ cierpienia.

b) Położenie dziecka. Wyjście dziecka z dróg rodnych matki jest możliwe w każdem położeniu, w którem jest wyciągnięta oś podłużna dziecka; najlepsze jest wtedy, gdy głowa skierowana jest ku dołowi, ponieważ ta, jako najtwardsza część, toruje najlepiej drogę i znosi po największej części opory. Jeżeli warunki są dobre, to widzimy w 98% wszystkich porodów położenie czaszkowe, a więc głowa zwrócona jest ku dołowi, a tylko 2% jest położeń pośladkowych i nożnych. Zanim główka wstąpi do miednicy, dziecko jest skulone, jak wskazuje tablica 23 i 24; im głębiej ono się wysuwa, tem bardziej się prostuje, także wreszcie wydostaje się z dróg rodnych w położeniu prostopadłem (jeśli mamy na myśli kobietę stojącą).

Ta pozycya jest także zachowana i przy położeniu nóżkowem, tylko że wydobywać się zaczynają najpierw nóżki. Tego rodzaju

poród jednak jest cięższy, ponieważ głowa następuje później i często tylko z trudem się przedostanie. Jeżeli jest jednak małą, a kobieta już parę razy rodziła, to wówczas i taki poród może przebiegać bez zarzutu. Łatwo jednak zamiera dziecko przy tem, gdy głowa za powoli posuwa się naprzód, a między nią, a ścianę miednicy dostanie się sznur pępowinowy i częściami temi zostanie uciśnięty. Dopóki bowiem dziecko nie oddycha, dopóty powinniśmy się starać o utrzymanie obiegu krwi między łożyskiem i ciałem dziecka; ono zaś nie może oddychać, dopóki głowa tkwi w drogach rodnych, a tak samo jego sznur pępowinowy także nie może być oddzielony, dopóki dziecko nie posiada samoistnego, przez oddychanie przygotowanego obiegu krwi. Dziecko więc musi zamrzeć, jeżeli sznur pępowinowy gwałtownie został powstrzymany przez ugniecenie, a dopływ krwi i oddychanie nie przyszło jeszcze do skutku. — Aby wcześnie zapobiedz takim możliwościom, poleca się wezwać w takich przypadkach chirurga, który rozmaitymi chwytami może przyspieszyć cały przebieg sprawy. (Fig. 381 do 383 przedstawiają położenie nóżkowe i chwyty lekarza, mające na celu przyspieszenie porodu.

Fig. 389. Kształt głowy przy tylnem ułożeniu głowy podczas porodu.

Fig. 391. Bliźnięta w ułożeniu czaszkowem.

Położenie pośladkowe jest porodem o skróconej osi podłużnej, ponieważ nóżki są przegięte ku górze i przez to powiększają wymiar poprzeczny dziecięcej miednicy. Jeżeli dziecko jest duże, to poród taki może być bardzo ciężki i odbywać się powoli; jeżeli zaś jest małe, a miednica matki prawidłowa i bóle porodowe silne, to może się odbyć bez zarzutu. (Zobacz fig. 385). Także tu chirurg może być pomocny przez rozmaite chwyty; zresztą można działać zwiększając bóle porodowe przez zastosowania wody. Miękkość wszystkich części umożliwia przejście pomimo rozszerzenia.

Fig. 390. Kształt głowy przy przedniem ułożeniu głowy podczas porodu.

Położenia twarzowe są tylko utrudnionymi porodami przy położeniu czaszkowem. One ustalają się często same podczas porodu, przyczem tyłogłowie przesuwa się coraz bardziej. Ważnem jest, że zawsze grzbiet dziecka leży ku górze zwrócony, a nie twarz, ani brzuch, jako części miękkie, łatwiej naruszalne. Obrót odbywa się zupełnie samoistnie podczas porodu. Aby to wszystko mogło w swoim czasie nastąpić, ważnem jest, aby żadne niezręczne ręce nie pomagały, czy to przez zewnętrzny ucisk, czy to przez zbyt szybkie pociąganie z dołu pojedyń-

czych części, ponieważ przez to może łatwo nastąpić przesunięcie normalnych stosunków.

Położenie poprzeczne albo raczej położenie skośne jest najczęściej położeniem barkowem, przyczem grzbiet albo brzuch skręcają się ku przodowi, ramiona są ku dołowi przyciśnięte, a głowa przesunięta na bok. Naturalnie w tem położeniu dziecko nie może się urodzić. Jeżeli bóle są silne, położenie nie zmieni się samo przez się, albo nie przyjdzie sztuczna pomoc, to twarda główka i miejsce, gdzie ona się wciska, mogą uledz zranieniom i może przyjść do krwawień w jamie brzusznej. Fig. 386 przedstawia nam takie ułożenie ukośne. Przyczyny jego nie zawsze można wykazać, po największej części jednak zdarza się to u wieloródek. Często także dawały powód do tego wielkie wzruszenia umysłowe, drobny płód i wiotkość wewnętrznych części rodnych.

Jeżeli odkryje się złe położenie, trzeba zaraz zalecić zupełny spokój w łóżku i ciepłe okłady na brzuch. Przez to ustępuje często kurczowy stan. Przedwczesne bóle uspokajają się znów i po 12—24 godzinach znajdujemy dziecko w normalnem położeniu. Jeżeli jednak ta pomoc okazała się bezowocną i bóle stają się coraz większe, to wówczas nie należy zwlekać ze sztuczną pomocą, aby nie narażać życia dziecka na niebezpieczeństwo. Lekarz powinien wykonać obrót na położenie główkowe (fig. 387—388), a jeżeli to nie jest już możliwe, to na położenie nóżkowe. Położenia poprzeczne są stosunkowo rzadkie, ale przy niepomyślnych okolicznościach są krytyczne dla matki i dziecka.

W dwóch od siebie oddzielonych błonach płodowych widzimy bliźnięta, obok siebie ułożone (fig. 391). Główka, po lewej stronie leżącego małego obywatela, stoi już ponad wchodem miednicy; on będzie „pierworodnym“, ponieważ jego pęcherz płodowy ustawił się wcześniej.

Na fig. 389 i 390 są uwidocznione zmiany kształtu głowy, które powstają pod wpływem rozmaitych czynników. Bardzo często można zauważyć głowę spiczastą, która jednak zmienia się w parę dni po porodzie.

c) Kształt miednicy. Już na innem miejscu zwracaliśmy na to uwagę, że choroby kości w młodości są powodem wytworzenia się wad miednicowych, które utrudniają, a nawet uniemożliwiają poród. Najczęstszą wadą miednicy jest tak zw. „miednica płaska“, która w swoim wymiarze prostym jest nieco skrócona, a więc w przestrzeni pomiędzy kością łonową a krzyżową. Fig. 224 przedstawia nam taką miednicę. Jest ona powodem, że wejście główki do wchodu miednicy jest utrudnione, a spowodowane to jest przez silniejsze zagięcie się kręgosłupa ku przodowi. Zresztą miednica taka może być bez innych wad.

Innych wad, polegających na przesunięciach i skrzywieniach pojedyńczych części miednicy bliżej nie omawiamy, ponieważ to dla czytelnika niema żadnego praktycznego znaczenia. Raczej chcemy odpowiedzieć na pytanie: Jak możemy uczynić poród bezpiecznym przy ścieśnionej miednicy? Jeżeli rozchodzi się tylko o skrócenie o jeden lub dwa cen-

tymetry, to dziecko może się jeszcze szczęśliwie narodzić. Jeżeli zaś zwężenie jest większe, to jeżeli chce się mieć żywe dziecko, nie pozostaje nic innego, jak tylko „cięcie cesarskie.“ W innym razie dziecko umiera przy długim i bolesnym porodzie, albo musi być trepanowane i częściami wyciągane (Perforatio). Na naszym rysunku jest obok normalnego wchodu miednicy przedstawione ścieśnienie proste (z przodu ku tyłowi) i skośne. W obu przypadkach wada nie wydaje się bardzo znaczną; wystarcza ona jednak, by utrudnić poród, albo też przy wielkiem dziecku i twardych kościach uczynić go niemożliwym. (Zobacz fig. 224 i 225).

Wychód miednicy utworzony jest przez kość ogonową i dolny brzeg kości łonowej, a jest wypełniony przez mięśnie, które tworzą podstawę miednicy. Kość ogonowa jest poruszalna, poddaje się więc naciskowi; tak samo części miękkie (mięśnie, więzadła, skóra). Dlatego podstawa miednicy jest rzadko przeszkodą w porodzie. Większe wady miednicy objawiają się naturalnie tak na kręgosłupie, jak i na zewnątrz miednicy przez zapadnięcie się, albo wystąpienie pewnej części, przez wyższe ustawienie jednego biodra, przez skrócenie jednej nogi, wskutek zmian w panewce stawowej biodrowej (zobacz kościec fig. 1), przez skrzywienie kręgosłupa, przez zgięcie ku wnętrzu i silne przyrośnięcie kości ogonowej, itp. Dla nie-lekarza jest prawie niemożliwem, rozpoznać wszystkie te wady; mimo to mogą nieraz matki wydać same o tem trafny sąd, jeżeli rozmaicie zbudowane dzieci obok siebie staną rozebrane, tak iż mogą porównywać poszczególne miejsca z sobą. W przypadkach niejasnych należy udać się do lekarza.

Środkami pomocniczymi w celu uzyskania żywego dziecka przy ścieśnionej miednicy są: 1. sztuczny poród przedwczesny, 2. sztuczne zachowanie miękkości kości dziecka, 3. cięcie cesarskie.

Sztuczny poród przedwczesny jest polecany przez wielu lekarzy; my jednak go nie polecamy. Polega on na tem, że przed zupełnem dojrzeniem płodu, a więc dopóki ciałko dziecka jest miękkie i mniejsze, wywołujemy sztucznie bóle porodowe i w ten sposób powodujemy przyjście na świat $7^1/_2$ lub 8-miesięcznego płodu. Ale ponieważ natury uprzedzać nie można, więc karze nas ona, gdyż przedwcześnie z łona matki wydarte dzieci zwykle nie są zdolne do życia, a jeżeli uda się je w jaki sposób przy niem utrzymać, to dzieci takie zazwyczaj są przez całe życie chorowite i wątłe. Najczęściej nagabują te nieszczęśliwe istoty osłabienia nerwowe, albo choroby nerwowe. Należy więc już za nieszczęście uważać, jeżeli przypadkowo jakieś niedonoszone dziecko przy życiu zachowane zostanie. Dobrowolnie więc nie powinna wzmagać się ich liczba, a najmniej w tych czasach, gdy i bez sztucznych porodów mamy już dość nędznych dzieci. Sztuczny poród przedwczesny jest z punktu moralnego wtedy tylko usprawiedliwiony, jeżeli w sprawie zachowania matki jest możliwie wcześnie wykonany, a mianowicie

zanim istnieje nadzieja utrzymania dziecka przy życiu. Przypadek ten zachodzi więc przed siódmym miesiącem.

Sztuczne utrzymywanie miękkości dziecięcych kości rokuje się całkiem inne nadzieje. Dziecko jest zupełnie donoszone, a stwardnienie kości uzyskuje się stosownem odżywianiem w kilku miesiącach. Dalszy rozwój dziecka odbywa się pomyślnie. Jak już z pierwszego rozdziału części pierwszej wiemy, tęgość tkanki kostnej powodowana jest przez sole wapniowe, które dziecko czerpie z krwi matki. Jeżeli więc matce będzie się podawać pożywienie z mniejszą ilością wapnia, to i dziecko mniej go otrzyma. Dlatego dyeta matki nie powinna się składać z pokarmów obfitujących w ziemne składniki. Zboże, mleko, woda obfitują we wapno; należy więc ich unikać, jak również rozmaitych owoców i jarzyn. Prof. Dr. Collins, lekarz angielski, poleca tę metodę i sam osięgnął nią wiele dobrych wyników. W następnym ustępie podajemy dokładną dyetę dla kobiet z nieco ścieśnionemi miednicami.

Kości dziecka pozostają miękie, a wskutek szczuplejszego pożywienia mącznego i bardzo małego dostarczania wody — uzyskuje się szczególniejszą korzyść — bo dziecko nie rozdyma się, nie tłuścieje, lecz staje się mniejsze i lżejsze, niż inne dzieci i przez to dostosowuje się lepiej do wązkich dróg rodnych.

Dyetę w takich przypadkach zestawiamy mniejwięcej w następujący sposób:

Śniadanie: Jabłka i orzechy lub pomarańcze i migdały (bez chleba i ciastek!).

Obiad: Mieszane zupy roślinne (nie cienkie jednak), owoce mączne duszone (ryż, sago, jagły, tatarka, kukurudza, lekkie potrawy mączne), jarzyny, jak szparagi, ogórki, zielony groszek, bób, kalafiory, rzodkiewka, sałata, selery, grzyby, zielone kapusty, trzy razy tygodniowo, jeśli ktoś bardzo się domaga, chude mięso ze zwierząt ssących (a więc głównie z bydła rogatego) (wołowe mięso), w dniach pomiędzy tem jedno lub dwa jaja; kompoty czereśniowe, gruszkowe, morelowe, prunele Jeżeli niema zupy, to na żądanie można podać dobre słodkie potrawy do kompotu. Tęgie czyli zbite potrawy mączne na drożdżach są wykluczone, a kto chce żyć bardziej pojedyńczo, ten może także usunąć zupy i słodkie potrawy.

Wieczerza: Tylko owoce, stosowne do pór roku i zestawione według niniejszych wskazówek.

Słabe kakao, gotowane w mleku, używać dla zmiany np. co każdą Niedzielę, kawa żytnia (nie jęczmień!) dwa lub trzy razy tygodniowo ze śmietanką, (nie z mlekiem). Ryb, ponieważ zawierają dużo soli, dalej nasolonych potraw, jak szynki, słonych ogórków i innych, albo sera, prócz twarogu należy zupełnie unikać; również preparatów owsianych, owoców strączkowych, szpinaku, marchwi, sałaty głowiastej i jagód. Zawierają one bardzo dużo sodu, potasu, fosforu lub wapna, a te należy doprowadzać tylko w bardzo małych ilościach. Woda z sokiem cytry-

nowym może być spożywana miernie przy silnem pragnieniu; zresztą to zmniejsza się, gdy sól kuchenna możliwie usuniętą zostanie, a kobieta przyzwyczai się do spożywania samych soków owocowych, bez dodatku wody, jak soku pomarańczowego, ananasowego, melonowego, brzoskwiniowego, winogronowego. Ziemniaki należy jeść rzadko i w małych ilościach, ponieważ zawierają wiele potasu.

Zalecane pokarmy nie są całkiem wolne od ziem, które czynią kości twardemi; zawierają one jednak nieco mniejszą ilość tychże. Mała ilość wystarcza, aby matkę utrzymać przy zdrowiu. Również ważną jest rzeczą nie dodawać do pożywienia wiele białka z jaj, mąki, wody i tłuszczu, ponieważ te prowadzą do rozdymania się dzieci. Dlatego matka niechaj nie pije, ani nie soli niczego, ale niechaj używa soczystych owoców, a unika pokarmów mącznych. Bardzo delikatna mąka pszeniczna jest uboga w sól i dlatego może być spożywana, jako przyprawa w małych ilościach. Przy obrzmieniach żył, otłuszczeniu, zastojach krwi i kału u matki konieczną jest o wiele ostrzejsza dyeta, która wyłącza po największej części gotowane potrawy. Te musi lekarz przepisać.

Przez cięcie cesarskie zostaje stworzona nowa droga porodowa, przez powłoki brzuszne, a rezygnuje się z naturalnego porodu przez kanał miednicowy. Ta metoda, uwalniająca matkę od płodu, nazywa się „cięcie cesarskie“, a nazwa ta pochodzi od nazwy Caesar i początkowo od łacińskiego słowa caedere (ciąć, krajać). Znaną jest rzeczą, że rzymski dyktator, Juliusz Caesar, został wydobyty z łona matki przez przecięcie jej powłok brzusznych. Przy dawnym stanie techniki operacyjnej była ta operacya bardzo groźna dla matki; dzisiaj nie, zwłaszcza dla kobiet zdrowych. Jeśli lekarze stwierdzą zdolność rodzenia (zajścia w ciążę), to możemy radzić każdemu małżeństwu, które może z utęsknieniem latami czeka na dziecko, aby kobieta zgodziła się na cięcie cesarskie, w tym jednak naturalnie przypadku, jeżeli prócz wad miednicowych, żadnych innych nie posiada. Powtórzenia cięcia cesarskiego, chociaż pierwszy raz szczęśliwie się powiodło, nie doradzamy. Wówczas o wiele lepiej starać się nie zajść w ciążę.

d) Ciało dziecka. Także to może być znaczną przeszkodą w porodzie. Trafiają się nie tylko t. zw. „dzieci olbrzymie“, które ważą 5—7 kg., a zwłaszcza obserwowano to u kobiet starszych, które wiele dzieci na świat wydały, lecz także zdarzają się ułomne, których poród wcale szczęśliwym nie jest. Najczęstszym wśród tych jest wodogłowie. Jeżeli można je z zewnątrz stwierdzić, to nie powinno się w interesie matki wyczekiwać na długotrwały i bolesny poród. „Punktuje“ się wówczas główkę, t. zn. przebija się odpowiednim instrumentem, aby módz usunąć (wypuścić) płyn i przez to zmniejszyć obwód czaszki. Następnie pozwala się dalej bólom porodowym działać i zastosowuje kleszcze, jeśli głowa może być chwyconą, a stan sił kobiety domaga się skrócenia porodu. Płody z wodogłowiem są albo niezdolne do życia, albo są bardzo chorowite, i wogóle nie dorastają. Oszczędzanie ich więc nie jest pożądane. Co się tyczy przy-

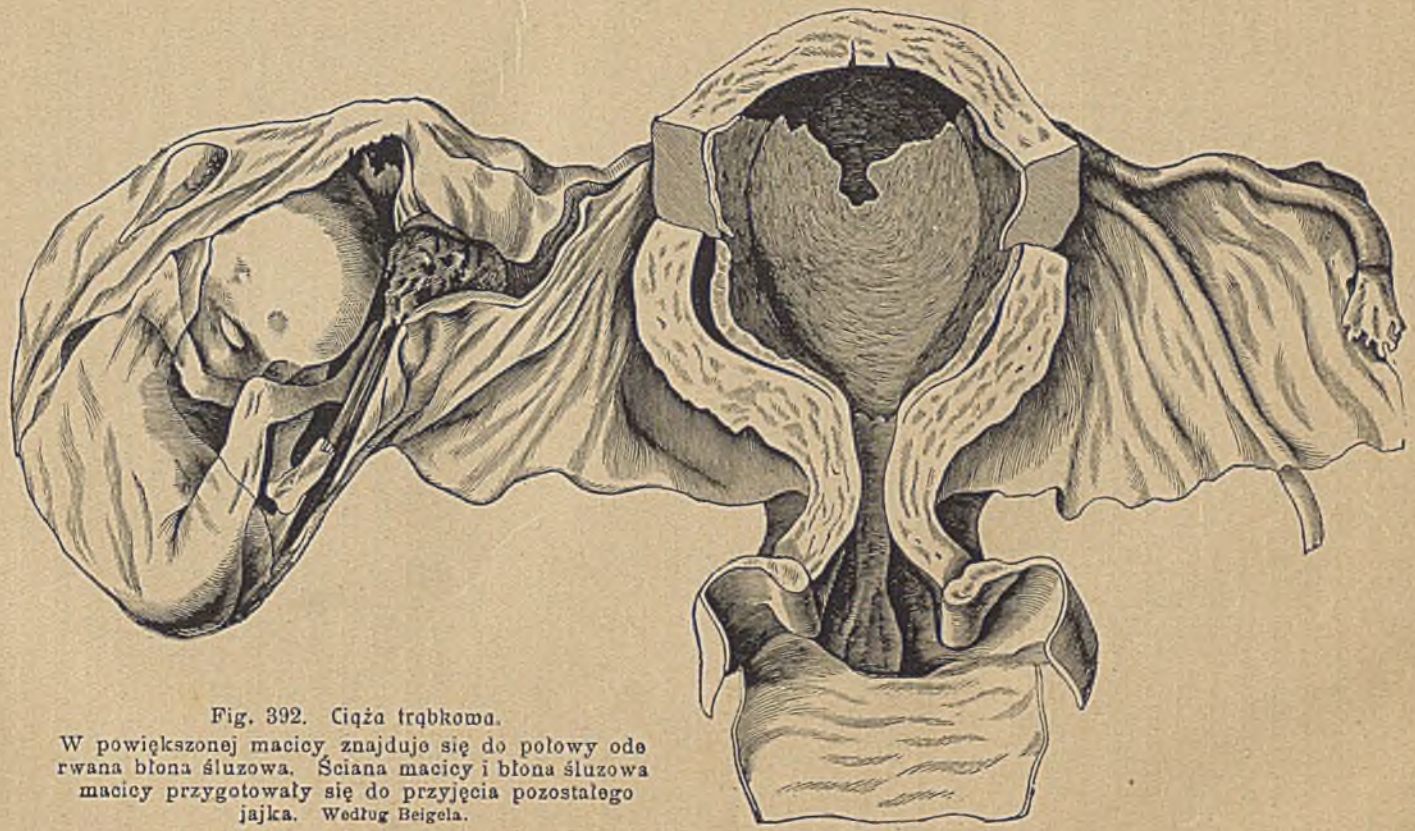


Fig. 392. Ciąża trąbkowa.
W powiększonej macicy znajduje się do połowy oderwana błona śluzowa. Ściana macicy i błona śluzowa macicy przygotowały się do przyjęcia pozostałego jajka. Według Beigela.

czyny ich powstawania, to tyle można powiedzieć, że powodują je tak dobrze pewne zaburzenia w krążeniu matki, jak i zbyt stary ojciec, a czasem też brak jest namacalnej podstawy. Nadmierny rozwój dziecka w łonie matki można powstrzymać tem, iż matce nie pozwala się tak silnie odżywiać, jak to się często dzieje. Kobieta taka nie powinna jeść „za dwoje", nie powinna pić piwa, jeść wiele potraw mącznych, tłuszczów i mięsa, aby „dziecko było bardzo silne i wielkie", lecz powinna prowadzić bardzo umiarkowane życie i to tembardziej, jeżeli jest pierworodzącą i chce zapewnić sobie lekki poród. Tłuste i ciężkie dzieci zgoła nie zawsze mają bardzo dobre soki i powodują u matek wielkie i niepotrzebne cierpienia, które niekiedy są powodem kilkomiesięcznej choroby. A więc, nie życzyć sobie wcale wielkich dzieci, ale raczej czerstwej matki ze zdrową przemianą materyi! Wówczas są także zdrowe dzieci.

Innemi ułomnościami, które są bardzo rzadkie, nie zajmujemy się bliżej.

Uwzględnimy jeszcze tylko poród bliźniaczy, jako przyczynę utrudnionego porodu i rzadką ciążę brzuszną (zamaciczną). Przebieg porodu przy bliźniętach jest po największej części leniwy; płody są też bardzo często źle ułożone i wydalenie ich, pomimo dobrych bólów porodowych, nie następuje. Wówczas musi być wykonany najpierw obrót ich, przyczem zwykle mniejsze płody rodzą się łatwo. Gdyby jednak siły matki wśród tego zawiodły, to musi być zastosowana sztuczna pomoc!

Należy żądać dokładnego zbadania lekarskiego, skoro tylko ukażą się rażące objawy, np. gdy obwód ciała wynosi więcej niż 100 cm., na przeciwnych miejscach znać wyraźne ruchy drobnych części, gdy matka odczuwa wielkie dolegliwości w pęcherzu, kiszkach, żołądku itd. Ostrożność jednak jest w tym względzie konieczną, ponieważ zdarzają się często wypadki, że ciąża bliźniacza nie jest rozpoznana, lub rozpoznana tam, gdzie tylko jedno dziecko było. Bardzo pewnym znakiem dla płodów podwójnych jest podwójne bicie serca, dokładnie słyszalne na przeciwnych stronach brzucha. Jednak i w tym względzie popełniano błędy. Jeżeli zaś płody są małe, albo poród nastąpi przedwcześnie, wówczas po największej części pozostaje ciąża bliźniacza nierozpoznana, a płody łatwo się rodzą i wkrótce obumierają.

Tak zwana ciąża (brzuszna) zamaciczna zachodzi wtedy, gdy jajko umieści się nie w jamie macicy, lecz poza nią w jajowodzie lub w jajniku. (Zobacz fig. 392). Czasem i wśród takich okoliczności płód może być donoszony, nie może być jednak rodzony i zamiera. O wiele wcześniej jednak następuje przedwczesne przedarcie worka płodowego, połączone z mniejszym lub większym krwotokiem. Jeżeli krew wylewa się do jamy brzusznej, to może nastąpić śmierć wskutek skrwawienia; jeżeli zaś krew spływa do miejsc zarośniętych (pomiędzy zrosty), ograniczonych, to powstają znane krwiaki (krwistki, — Haematocele), których powstawanie przez długi czas nie było jasne. Obumarłe płody rozkładają

się, ropieją na zewnątrz, jeżeli nastąpi zapalenie i przedarcie przez powłoki brzuszne, albo w najlepszym przypadku ulegają zwapnieniu i pozostają w miednicy. To są te kamienne dzieci, które się potem znajdują przy sekcyi. Co do powodów powstawania ciąży zamacicznej, to sprawa nie jest jeszcze zupełnie jasna; z pewnością wpływają na nie stany nerwowe. Są nawet kobiety, które mają nawet do nich szczególniejszą skłonność.

Z tego, cośmy powiedzieli, wynika, że stan taki połączony jest z rozmaitemi niebezpieczeństwami dla kobiety i że nie należy go lekko traktować. Pęknięcie worka płodowego jest po największej części połączone z omdleniami, silnem zblednięciem i osłabieniem; równocześnie występują uporczywe krwotoki maciczne. Kobieta, która wie, że ma ciążę zamaciczną, (co badaniem może być wykazane), musi prowadzić bardzo oględne życie, albo też raczej poddać się operacyi, aby uniknąć tych wszystkich niebezpieczeństw. Jeżeli nastąpi wewnętrzne krwawienie, zanim się rozpoznało, że chodzi tu o ciążę zamaciczną, musi być zastosowane kilkumiesięczne, nadzwyczaj ostrożne leczenie i to polecone przez konsilium, złożone przynajmniej z dwóch lekarzy. Jeśli uda się uchylić pęknięcie worka płodowego i osiągnąć obumarcie i skurczenie się jaja, to osiągnęło się najbardziej naturalny i bezpieczny wynik.

Operacye położnicze.

Do nich należą: Poród kleszczowy, obrót, cięcie cesarskie, przewiercanie głowy (perforacya), ścięcie głowy, sztuczny poród przedwczesny, ręczne wyjęcie, tj. wyjęcie (wyciąganie) dziecka rękoma lub usunięcie połodu (zobacz fig. 394) rękoma, wreszcie jeszcze cięcie brzuszne przy ciąży zamacicznej. Wszystkie te operacye mają na celu doprowadzić szczęśliwie do końca poród, który własnemi siłami odbyć się nie może. Każde naruszenie jamy ciała, każdy wpływ na ciało dziecka przez ucisk i pociąganie przy naturalnym przebiegu porodu w ogólności, są tylko wtedy usprawiedliwione i dozwolone, jeśli się wykaże nienormalne położenie dziecka, przeszkadzająca wada w ciele matki, albo odmówienie sił natury i w związku z tem, jeżeli matka i dziecko są zagrożone. Celem więc operacyi położniczych jest uchronić matkę i dziecko przed niebezpieczeństwem; we właściwem znaczeniu są one ratunkiem, jeżeli są wykonywane przezornie i roztropnie, a leczenie następne, które jest bardzo ważne, wykonane bywa w sposób właściwy. Żywe dziecko może być otrzymane przez kleszcze, obroty, cięcie cesarskie i wyjęcie (ekstrakcyę); zabiegi te jednak są dla matki bolesne, a nawet niebezpieczne i połączone prawie zawsze z mniejszemi lub większemi przedarciami części miękkich, wielką utratą krwi, ciężkim połogiem i ogromnem

osłabieniem. Po cięciu cesarskiem i obrotach ma się do czynienia z rannemi osobami, które wymagają bardzo starannej pielęgnacyi, ażeby wiele rozdartych miejsc w ujściu zewnętrznem macicy, w pochwie i na międzykroczu zagoić się mogło; tak samo wielkie powierzchnie ranne w jamie macicy wymagają spokoju i stosownego postępowania. Przy wierceniu głowy, aby zawartość jej wypuścić i przez to zmniejszyć jej objętość, przy ścięciach głowy, aby tułów bez niej zapomocą haków wyciągnąć, przy sztucznych porodach przedewszystkiem mamy do czynienia z operacyami, przy których dziecko pada ofiarą, aby módz ocalić matkę. Stosownie do stanu sił matki, należy dobrze rozważyć, jaka operacya ma być zastosowana, jeżeli poród nie postępuje dalej w sposób naturalny. Wyciągnięcie dziecka rękoma jest zabiegiem bardzo prostym i naturalnym, ale niestety tylko wtedy możliwym, jeżeli dziecko można uchwycić. Przy położeniach czaszkowych i nienależytych bólach porodowych jest to, niestety, niemożliwe, muszą więc być użyte kleszcze. Przy położeniach nóżkowych i pośladkowych jednak można, jeżeli dolna część już nieco wystąpiła, uchwycić ją i w ten sposób wyciągnąć dziecko z przewodu rodnego. Przy tym zabiegu trafiają się rzadko przedarcia, a także i dziecko nie ulega okaleczeniom, jeżeli akuszer nie posługuje się żadnymi niestosownymi chwytami i nie postępuje brutalnie.

Tego rodzaju operacye, naturalnie przy wielkiej znajomości i ogromnej sumienności lekarzy, odebrały niezliczone błogosławieństwa i uratowały niejedno życie ludzkie; niestety, musimy jednak nadmienić, że wskutek trudności tych operacyi i wskutek bardzo często lichego wykształcenia lekarzy, popełniają oni często wiele złego, wskutek czego matki albo ginęły, albo przez całe życie cierpieć musiały. Niezręcznie, nieostrożnie lub wcale źle zastosowane operacye, a także wykonane przedwcześnie, zanim okazała się na pewne ich konieczność, są nie do darowania, a dla matek bardzo często zgubne w skutkach.

Stosowne postępowanie w czasie ciąży, we właściwym czasie przedsięwzięte badanie, jasne zrozumienie przez młode kobiety wszystkich dotyczących pytań, o ich zadaniu i niebezpieczeństwach możliwych, uchyli z pewnością niektóre operacye i zachowa od nieszczęścia. Dlatego, młode kobiety, czytajcie gorliwie część III naszej książki!

Poród kleszczowy. Kleszcze składają się z dwóch części, jak żelazne ręce obejmują dziecięcą głowę. Jeżeli kleszcze mają być nieszkodliwe, to głowa musi po pierwsze, stać nizko, a powtóre pociągnięcia muszą być możliwie zgodne ze związkiem bólów porodowych. Jeżeli równocześnie zadziała się na główkę zbyt silnym uciskiem, to ta może uledz zgnieceniu i zniekształceniu. Przerwanie krocza u pierworodzących jest nieuniknione; przy opornych częściach miękkich i wielkiej główce dziecka następują też często pęknięcia w pochwie. Wysoki stan główki powiększa niebezpieczeństwo porodu kleszczowego i nie nadaje się po największej części do tego rodzaju zabiegu; nizki stan zaś znacznie ułatwia. W pierwszym przypadku próbuje się zwiększyć bóle

porodowe gorącemi nasiadówkami, zimnemi zlewaniami krzyży, aby główkę niżej zepchnąć i umożliwić założenie kleszczy. Jeżeli bóle zawodzą, główka tkwi już silnie we wchodzie miednicy, ale jeszcze przecież nie może być chwycona kleszczami, wówczas dziecko jest stracone i musi być wiercone, aby matkę oswobodzić. Staranne dozorowanie porodu jednak nie dopuści nigdy do tak smutnego wyniku. Przy występującem niebezpieczeństwie należy, zanim główka się ustali, wykonać obrót, aby można było wyciągnąć dziecko w położeniu nóżkowem.

Obrót i wyjęcie (ekstrakcya). Rozróżniamy obrót zewnętrzny i wewnętrzny. Dopóki jeszcze stoi pęcherz płodowy, t. zn. dopóki jeszcze wody płodowe nie odpłynęły, jest pierwszy jeszcze możliwy i polega na tem, że wykonywa się odpowiedni ucisk z zewnątrz na powłoki brzuszne przy złem położeniu dziecka i zmienia się, np. położenie poprzeczne na położenie główkowe. To udaje się często, jednak wynik nie zawsze jest trwały, a mianowicie, gdy ucisk ustąpi, dziecko powraca znów w dawne, nienormalne położenie. Pewniejszym zaś jest wynik wewnętrznego obrotu, który przedstawiamy na fig. 381. Przy tem jednak trzeba rozszerzyć dostatecznie szyjkę macicy, aby ręka operatora mogła się zmieścić. U wieloródek i gdy lekarz ma małą rękę, to wewnętrzny obrót może się odbyć bez zranienia matki; u pierworodzących jednak rzadko. Obrócenie dziecka, gdy ono jest wielkie, a macica naprężona i operator nie postępuje bardzo ostrożnie, może prowadzić także do przerwania macicy, która często przez naciskanie twardej głowy, przy początkowych silnych bólach nabiera cieńsze miejsca. Dopóki jest nadzieja, że bóle trwać będą, to można obracać na położenie główkowe (zobacz fig. 387 i 388), a resztę zostawić naturze; to osiąga się przez tak zw. skombinowany obrót, przy którym zamiast całej ręki wprowadza się tylko dwa palca przez szyjkę macicy i przez nacisk zewnętrzny posuwa się ciało dziecka. Jeśli nastąpi zupełne wycieńczenie matki, albo usiłowania zwrócenia dziecka na położenie główkowe spełzną na niczem, wówczas nie należy zwlekać, ale sprowadzić do położenia nóżkowego, aby módz przez to wygodnie dziecko wyciągnąć. Połóg po obrotach przebiega często lepiej, niż po porodzie kleszczowym.

Skoro przy obrocie lub porodzie kleszczowym nastąpi zupełne znieczulenie, wówczas rozpoczyna operator swój zabieg. Kobieta nie czuje nic i zawsze jest bardzo zdumiona i uszczęśliwiona, skoro po przebudzeniu się spostrzeże poruszające się dziecko, którego głosik brzmi dla niej, jak muzyka niebiańska. Naturalnie należy szybko usunąć ślady krwi i wszelkie narzędzia chirurgiczne, aby osłabionej położnicy nie przerażać niemiłym widokiem. Prócz akuszerki i męża nie należy dopuszczać nikogo podczas operacyi, ponieważ widok zabiegu jest zbyt wzruszający.

Obrót dla dziecka nie jest zupełnie bezpieczny; tak przy obracaniu w macicy, jak i przy wyciąganiu na zewnątrz mogą nastąpić łatwo zra-

nienia na członkach, lub organach wewnętrznych. Mimo tego jednak obrót ratuje życie i jest lepszy od innych zabiegów. Następująca historya porodowa potwierdza to również.

Pewna 28-letnia, delikatna kobieta była od pięciu lat zamężna i mimo wielkiego upragnienia nie mogła się doczekać dziecka. W drugim roku nastąpiło poronienie, a po niem, wskutek złego leczenia, przyszło do chronicznego zapalenia błony śluzowej macicy, któremu towarzyszyły ustawicznie silne krwotoki. Wreszcie znalazła chora kobieta właściwą opiekę lekarską, została wyleczona przy pomocy wody i wewnętrznych masaży i w rok potem była znów w odmiennym stanie. Wkrótce jednak pokazało się, że macica układa się coraz bardziej na prawo, a to przedstawiało niebezpieczeństwo skośnego ułożenia się dziecka. W ostatnich tygodniach poprawił się ten stan, głównie też dlatego, iż polecono kobiecie kłaść się w nocy na lewy bok, aby macica opaść mogła bardziej ku środkowi. W oznaczonym czasie wystąpiły bóle porodowe; mimo iż trwały 24 godzin, to jednak główka jeszcze nie zstąpiła. Dokładne badanie wykazało położenie ukośne, z którego, mimo wszelkich usiłowań, wytworzyło się p o ł o ż e n i e b a r k o w e (a więc poprzeczne). Starano się więc zewnętrznym obrotem zwrócić je na główkowe (zobacz fig. 387 i 388); udało się jednak tylko przeszkodzić wklinowaniu się barków do wchodu miednicy i utrzymać w ruchomości ciało dziecka. Ponieważ już przedtem wody płodowe odeszły, więc przy wklinowaniu się główki niemożliwym byłby wewnętrzny obrót. Aby uzyskać żywe dziecko, musiano zgodzić się na wewnętrzny obrót i wyjęcie, chociaż u pierworodzących niechętnie to czynią, ponieważ drogi rodne u nich są wązkie i łatwo ulegają przerwaniu. Obrót udał się i dziecko przyszło żywe na świat, ale nastąpiło u kobiety tej pęknięcie międzykrocza i pochwy i straciła wiele krwi. Mimo to połóg przeszedł bardzo pomyślnie. Prócz lekkiego wzniesienia się temperatury następnego dnia do 37,5° C., przebiegło wszystko gładko. Sutki wypełniły się, apetyt wkrótce powrócił, zeszyte rany zgoiły się zupełnie dobrze. Dziecko miało obfite pożywienie matczyne i okazywało tylko nieco znużenie w tem ramionku, które miało podczas porodu podłożone i silnie uciśnięte. Znakomicie zaś działała ścisła dyeta, składająca się z kleiku owsianego, zimnego mleka, rozpuszczonego soku borówkowego, aby z powodu ran powstrzymać stolec przez cztery dni, potem jednak z powidełek jabłkowych, zielonej sałaty i kawy ziarnistej z sucharkami, następnie co dwie godziny zmieniające się, zimne okłady na ciało i od czwartego dnia codzienne zmywania całego ciała wodą o 18° C. W drugim tygodniu siedziała już uszczęśliwiona młoda kobieta w ogrodzie, wypoczywając z szczęśliwie przebytego rozwiązania, pomimo iż było tak trudne.

Wyjęcie może być wykonane i przy położeniu p o ś l a d k o w e m, przyczem akuszer zahacza swoimi palcami wskazującymi miejsce pomiędzy pośladkami a brzuchem dziecka i wykonuje równocześnie z bólem porodowym silne pociągnięcia.

Sztuczny poród przedwczesny. Celem jego jest uchronić matkę lub dziecko od niebezpieczeństwa, które mogłoby je spotkać przy trwającej ciąży lub podczas czasowego porodu. Wykonywa się go, jak już wspomnieliśmy przy zwężonej miednicy, i przy niebezpiecznych chorobach matki, naturalnie z poświęceniem dziecka. Co się tyczy matki, to lepszy dla niej poród przedwczesny, niż cięcie cesarskie, dla dziecka zaś korzystniejsze jest cięcie cesarskie.

Do przeprowadzenia sztucznego porodu bywają zastosowywane następujące metody: przebicie błon płodowych (pęcherz płodowy otwiera się; po odejściu wód płodowych występują bóle porodowe), włożenie bougi, wprowadzenie colpeuryntera (balonik wypełniony zimną wodą, który działa podniecająco na bóle), wytamponowanie pochwy, kolejne przemywania szyjki macicznej i środki lecznicze. Te ostatnie metody są łagodne, leczniczych jednak nie należy polecać; poprzednie metody zaś mogą być wykonywane tylko wprawną ręką lekarza i ostrożnie, ponieważ mogą być niebezpieczne. Sztuczny poród przedwczesny jest usprawiedliwiony w pewnych chorobach matki i powinien znaleźć o wiele częstsze zastosowanie dla dobra matki i dziecka. Nie zawsze można się uchronić od ciąży, nie zawsze można było przewidzieć pogorszenie się stanu zdrowia matki, więc barbarzyństwem byłoby decydować się na sztuczny poród dopiero wtedy, gdy matka jest już blizką śmierci. A przecież i dla dziecka jest to korzystnem, ponieważ czegoż można się spodziewać z życia takiego dziecka, które wzrastało w organizmie chorej matki? My nie popieramy żadnych stron sentymentalnych. Raczej mieć mniej dzieci, ale te niechaj będą zdrowe i szczęśliwe, niż całe mnóstwo nędznych ludzkich tworów, których jedyne zadanie zdaje się polegać na tem, aby otoczenie swe obarczać i wreszcie zaludniać cmentarze.

Jednak niech nas nikt źle nie rozumie! Niechaj nie samo tylko życzenie rodziców będzie miarodajnem, co się tyczy przerwania ciąży, ale jedynie tylko cielesny stan ciała matki. Zdrowa matka ma moralny obowiązek donosić swe dziecko; przedtem powinna rozważyć, czy ma je chcieć, czy nie? czy ma je mieć, czy nie?

Tu przytoczymy smutny przykład z praktyki prywatnej: Pewna trzydziestoletnia kobieta przeszła trzy bardzo ciężkie porody, po których zwykle całymi tygodniami leżała w łóżku. Dwoje dzieci umarło, a jedno pozostało przy życiu. Tego rodzaju kobieta nie powinna była już nigdy więcej zajść w ciążę. Gdyby była miała sumiennego i kochającego męża, to ten nigdy nie byłby dopuścił do tego. Temu jednak nie zależało nic na tem, dbał tylko o siebie, a żonę miał dla zadowolenia swych zachcianek. Skoro wywczasowała się, musiała znów pracować i jemu służyć. Powoli wytworzyły się zrosty macicy, która się ku tyłowi przegięła, a biedna kobieta po raz czwarty znalazła się w odmiennym stanie. Cierpienia od pierwszego tygodnia były nie do zniesienia — bóle głowy, wymioty, wielkie osłabienie, dolegliwości w podbrzuszu wszelkiego ro-

dzaju trapiły ją. Gdyby było możliwem macicę stosownie ustawić i kobietą odpowiednio opiekować się, to może byłaby znośnie przebyła ciążę; zrosty jednak przeszkadzały w naprostowaniu. Wobec tego, iż dzieci posiadały mało sił żywotnych (z trojga umarło dwoje w niemowlęctwie), a cierpienia matki, które trapiły ją przy każdym porodzie, groziły jej utratą zdrowia, a nawet życia, nie pozostawało nic innego, jak tylko jedno wyjście, a mianowicie usunięcie płodu i ochrona przed następnem poczęciem. Ale o dziwo! Oto nie znalazł się żaden chirurg, któryby się podjął tego zadania. Kobieta nie była jeszcze dość zmizerowaną; musiało być namacalne niebezpieczeństwo życia, aby się ktoś czuł uprawnionym, zapobiegać w tym sensie! W ten sposób pożałowania godną kobietę pozostawiono samej sobie. Dla złagodzenia swych dolegliwości robiła rozmaite zastosowania wodne i w ten sposób nastąpiło polepszenie. I wtedy natura sobie sama pomogła. Skoro w czwartym miesiącu dalszy wzrost jaja w zaklinowanej macicy w małej miednicy został powstrzymany, oderwało się ono samo, naturalnie wśród wielkiej utraty krwi i długotrwałych boleści. Sztuczna droga byłaby to usunęła i o wiele szybciej doprowadziła do celu. Radzimy kobietom, które znajdują się w podobnem położeniu, wyszukać sobie d w ó c h zaufanych lekarzy i energicznie domagać się w takich stanach chorobowych sztucznego porodu przedwczesnego. Mówiąc między nami, należy to do wiernych małżonków, którzy powinni ratować życie swych żon. Im jaśniej i bardziej stanowczo działa w takich przypadkach roztropne małżeństwo, tem prędzej upada w świecie lekarskim maksyma, która wypływa z dzikiego sposobu myślenia o kobiecie i jest w wysokim stopniu szkodliwą dla potomstwa; ona jest często powodem, że chorowici ludzie zostają powołani do życia wśród niewypowiedzianych boleści matki i tak niejedna kobieta idzie w wieku młodocianym do grobu. Kto się nie nadaje do tego, aby dał życie zdolnemu do życia potomstwu, ten niechaj się zdala od tego trzyma. O wiele większą zasługą jest służyć pożytecznemu zawodowi, wypełniać swe obowiązki rodzinne, niż wydać na świat wśród niebezpieczeństw dla własnego życia i zdrowia nędzne dziecko i potem żyć z trudem przez całe lata, jako prawie nieużyteczny członek ludzkiego społeczeństwa. Jak w praktycznej Ameryce zaczęto zakazywać pobierania się narzeczonym, którzy obarczeni są gruźlicą, chorobami umysłowemi i innemi dolegliwościami, aby przez to nie stwarzać chorego potomstwa, tak z pewnością przyszłość stworzy prawa, które chore kobiety w wyżej podanej myśli strzedz będą.

Przytoczymy jeszcze jednę historyę porodu. Pewna lekarka opowiada ze swej praktyki następujący ciekawy wypadek, który mógłby krępować niejednę młodą kobietę. „W maju przyszła do mnie pewna małżeńska para, która w swem młodem małżeństwie przeżyła już kilka smutnych chwil. Pierwsze dziecko zostało uśmiercone w ciele matki, ponieważ główka z powodu ścieśnienia miednicy nie mogła się urodzić. Kobieta była bardzo wynędzniałą podczas i po operacyi i patrzyła ze

strachem na drugi poród, ale nie pozostała bezczynną. Czytała i badała środki ratunkowe i skoro powtórnie zaszła w ciążę, udawała się do rozmaitych lekarzy i znawców lecznictwa naturalnego, aby dowiedzieć się od nich, jak ma postępować i pozyskać ich sąd co do jej stanu. Niestety, każdy mówił jej co innego! Wreszcie zwrócono ją do mnie. Wyniki badania były następujące: anemiczna, mała, wątła, 29-letnia kobieta, wymiary zewnętrzne miednicy normalne, macica przemieszczona ku tyłowi, w drugim miesiącu ciąży, ogólny stan zły, wymiar prosty miednicy nieco skrócony (zaczęła się uczyć chodzić późno, a więc była wątłość kości i wskutek tego pozostało silniejsze skrzywienie Promontorium (przedwzgórka). Zobacz miednicę fig. 223 i 224). Zadanie moje polegało najpierw na podniesieniu macicy i na poleceniu wzmacniających kąpieli, aby umożliwić donoszenie płodu. Po kilku dniach już osiągnęliśmy cel swój i młoda kobieta mogła już w dobrym stanie i z nową nadzicją powrócić do domu. Macica pozostała w należytem położeniu, a dolegliwości zupełnie zniknęły. Porozumiewałyśmy się obie listownie. Kobieta ta była od kilku lat wegetaryanką i dlatego z łatwością zgadzała się na dyetę, która miała na celu utrzymać miękkiemi kości dziecka. (Zobacz str. 698). Wszystkich środków spożywczych zawierających wapno i sole unikała, a spożywała w wielkiej ilości słodkie owoce. Prócz tego robiła w lecie często kąpiele powietrzne i prawie codziennie kąpiel nasiadową o 32°, ochładzając aż do 22°. Stan jej wogóle był bardzo dobry, a siły jej się wzmagały. Według obliczenia mego poród miał przypaść na koniec grudnia, albo na początek stycznia, przeto poleciłam jej, aby przybyła już 20 grudnia do miejsca mego zamieszkania, gdzie też umieściła się w spokojnym pensyonacie. Tam pozostawała pod moją opieką. Po jej przybyciu stała główka płodu ponad wchodem miednicy, jednak znów zboczyła i wystąpiły rozmaite boleści; bóle porodowe zaś rozpoczęły się dopiero 6 stycznia. Były one dobre i trwały przez całą noc; główka jednak nie zstąpiła do miednicy pomimo gorących kąpieli nasiadowych i podtrzymywania bólów przez ucisk z góry mojemi rękoma. Kobieta zaczęła tracić nadzieję i cierpliwość, okazując oznaki znużenia. Małżeństwo to życzyło sobie bardzo dziecka; oboje płakali z powodu złych widoków i wkrótce postanowiono, aby matki nie narażać na niebezpieczeństwo, a uzyskać żywe dziecko. Do tego były dwie drogi: albo o b r ó t i przeprowadzenie porodu w sztucznem położeniu główkowem, albo c i ę c i e c e s a r s k i e. Pierwsze było o tyle niebezpieczne, iż dziecko ze zbyt wielką główką mogło się powtórnie nie urodzić, ponieważ pomimo ciągnięcia za nóżki mogło z powodu mało podatnej główki utkwić w ciasnym wchodzie miednicy; drugi zaś zabieg narażał matkę na znaczne osłabienie; bezwątpienia jednak można było uzyskać żywe dziecko. Kazałam przywołać doświadczonego operatora, aby omówić z tą parą małżeńską wszystkie „za“ i „przeciw“ i ułatwić im rozstrzygnięcie sprawy. Wtem nagle o godzinie 11 przed południem, podczas gdy bóle porodowe trwały od godz. 8 wieczór, nastąpiło pęknięcie pęcherza płodowego i wówczas

postanowiono poczekać jeszcze przez parę godzin. Bóle wzmogły się pod wpływem wypływających wód płodowych i główka rzeczywiście opadła. Otucha weszła we mnie i gdy operator znów o godz. 2 przyszedł, stała główka w miednicy, wprawdzie nie silnie, ale przecież wreszcie zstąpiła i razem postanowiliśmy przygotować w klinice operatora wszystko do ewentualnego cięcia cesarskiego, tymczasem jednak jeszcze raz wyczekiwać. Mógł nastąpić dalszy postęp lub też nagłe znużenie (wyczerpanie) i osłabienie bólów porodowych rodzącej. Wówczas z pewnością byłoby dziecko po raz drugi stracone, gdyby się nie zdecydowano na cięcie cesarskie. Tak się rzeczy miały o godz. drugiej. Od tej chwili jednak bóle stawały się coraz gwałtowniejsze. Kobieta przezwyciężaniem trudności, na jakie natrafiała główka, wykonywała ogromną pracę mięśniową i wciąż krzyczała, że już więcej wytrzymać nie może. O godz. trzeciej przyszło dziecko na świat, przy wzrastającem rozdrażnieniu kobiety; był to piękny chłopiec, ważący przeszło siedm funtów, a tak czysty, jak gdyby był już wykąpany. Co to była za radość, jakie szczęście! Kobieta była bardzo wyczerpana, i teraz zdawały się zachodzić nowe trudności, ponieważ łożysko nie wychodziło. Dałam gorącą flaszkę brzuszną, później zimne zmywania grzbietu, zimny okład, masowałam macicę, ale nic nie pomagało. Upłynęło trzy godziny i trzeba było coś robić, jeśli się nie miało na względzie powtórnego zabiegu operatywnego. Rozkazałam więc kobietę, którą mąż i akuszerka rozebrali, trzymać ponad wanną i wylałam na brzuch dzban wody o 42° C., następnie taki sam o 14° C. Chora stękała przytem okropnie, nazwała mię „strasznie energiczną“, ale to pomogło i zabieg okazał się lepszym, niż sztuczne odklejenie łożyska zapomocą ręki, poczem tak często obserwowano ciężkie schorzenia. Zaledwie ułożono ją w łóżku, a już leżała też na podłożu wielka bryła. Podnieta gorącej i zimnej wody dodała nowej energii macicy, nieco zwątlałej. Teraz dopiero było wszystko dobrze. Od dnia poprzedniego nie jadła położnica nic, tylko piła limonadę cytrynową, wodę z cukrem i sok z pomarańczy; zupa korzonkowa z „Grünkernflocken“ nie smakowała jej; teraz zaś skarżyła się na głód. Przedtem już zamówiłam bardzo dobre surowe mleko krowie, piła je teraz z zadowoleniem i zjadła do tego kilka biszkoptów z solami odżywczemi. O ile przedtem unikaliśmy potraw, obfitujących w wapno, o tyle teraz musieliśmy je podawać nietylko dla wzmocnienia kobiety, ale także, aby wytworzyć dobry pokarm dla dziecka. Oprócz tego otrzymała następnego dnia jeszcze zupę z kaszy owsianej i świeże jabłka. Jelita były wielokrotnemi lewatywami już w nocy prawie zupełnie opróżnione, a woda z lodowatym cukrem okazała się bardzo dobrą, ponieważ bóle porodowe były tak silne, że od godz. pierwszej w nocy nie potrzeba było już więcej kąpieli podniecających bóle. Krwotoku nie było wcale. A teraz przychodzę do ostatniego okresu historyi tego porodu, tj. do czynności gruczołów mlecznych (sutków). Brodawki kazałam już przed paru tygodniami zmywać zimną wodą i smarować tłuszczem, aby utrzymać skórę w odpor-

ności i również musiano je codziennie pociągać i rozcierać. Dlatego też były długie i dobrze przygotowane. Pomimo „złego pokarmu“, przy którym, jak wielu ludzi sądzi, możnaby umrzeć z głodu (ponieważ od tak długiego czasu nie spożywała mięsa, obfitych potraw mącznych i piwa), miała mała, szczupła kobieta wystarczającą ilość mleka i widocznie nabierała sił. Dziecko nie chciało wprawdzie w pierwszych dniach nic pić, ponieważ zdawało się być nieco osłabione wskutek długiego porodu, wreszcie jednak przyszło do siebie i dzielnie ciągnęło. Prócz pępka, który źle się goił i dolegliwości trawienia matki, która mleko krowie źle znosiła, przebiegało wszystko dobrze i po kilku miesiącach otrzymałam z jej rodzinnych stron bardzo dobre wiadomości o stanie matki i dziecka.“

Ta historya porodu wskazuje, że także przy wątłej budowie i przy omówionych wadach ciała można jeszcze wiele osięgnąć przez oględny i roztropny sposób leczenia.

Popłód (Łożysko).

Zajmujemy się niem w oddzielnym ustępie, ponieważ odgrywa on wielką rolę w przebiegu porodu. Na stronie 657 przedstawiliśmy, jakie znaczenie ma łożysko, popłód, a na tablicy 24 widzimy częściowe oddzielenie się jego wraz z błonami płodowemi, jakoteż jego całkowite wydalenie. Przy dobrym przebiegu porodu i przy silnej macicy występują po porodzie dziecka tak silne bóle porodowe, że łożysko z dodatkami wyłania się bez żadnej pomocy w przeciągu kwadransa lub pół godziny. Dopiero gdy to nastąpi, oczyszcza się położnicę, pozwala się cośkolwiek spożyć i poleca się jej przespać. U zdrowej kobiety po wydaleniu łożyska nie następują ani krwotoki, ani boleści; a wiele więcej cieszy się z przebytych trudów i dopiero teraz może uważać sprawę porodową za skończoną. Natychmiast kładzie się na brzuch okład, zanurzony w świeżej wodzie, aby tem silniej następowały ściągania się macicy i aby inne zaburzenia uchylić. Okład należy co cztery godziny zmieniać. Przy uczuciu zimna i w zimnej porze roku należy położnicę ciepło okrywać (pierzyną), do nóg można też kłaść ogrzewadła, starać się o dopływ świeżego powietrza, a więc przy miernem opalaniu pokoju zostawić zawsze okienko otwarte. Wewnętrzna strona macicy, która przedstawia z początku jednę ogromną ranę, ponieważ do niej przecież przytwierdziły się silnie błony jaja, ściąga się coraz bardziej tak, że otwarte naczynia się zamykają i krwawienie ustaje.

Jeżeli łożysko przez dłuższy czas się nie wysuwa, czy to wskutek słabych bólów, czy też ogólnego wyczerpania, wówczas należy zastosować rękoczyn Crédego (zobacz fig. 393), który polega na tem, że się obejmuje całą ręką podstawę macicy i uciska się ją ku kości krzyżowej, aby jej zawartość wycisnąć. Przytem powinien leżeć kciuk na

jej przedniej ścianie, a reszta palców na tylnej i ucisk trzeba wykonywać równocześnie z bólem porodowym. Ten chwyt, silnie wykonany, jest bolesny i położnica po największej części krzyczy, ale jest jednak bardzo skuteczny. Jeżeli chce się uchronić od tego jaką młodą, wrażliwą położnicę, wówczas zastosować należy zmienne polewania brzucha. Każe się dwom osobom trzymać kobietę nad wanną i leje się najpierw wiadro wody o 42° C., następnie o 14° C. na brzuch; w największej ilości wypadków całe łożysko wychodzi potem bez bólów, a macica silnie się ściąga. Jak uczy historya porodu, na stronie 709 zmienne po-

Fig. 393. Rękoczyn Crédego w celu wydalenia poplodu.

lewanie działa znakomicie. Stary hydrotherapeuta, dr. Pingler, poleca na czas porodu łożyska zimną kąpiel nasiadową o 12° C. i sam osiągnął tem znakomite skutki. Można ją spokojnie zastosować, jeżeli zmienne polewanie okazało się niedostatecznem. Jeżeli jednak i kąpiel nasiadowa nie skutkuje, a od czasu urodzenia się dziecka upłynęło wiele godzin i łożysko się nie odłączyło, wówczas pozostaje tylko jeden sposób, tj. odłączenie przy pomocy ręki; z tem zaś nie należy zbyt długo czekać, jeżeli krew wciąż spływa. Wówczas trzy godziny czekać już jest za długo! Przeciwnie zaś, można czekać nawet przeszło dziesięć godzin, jeżeli niema krwawienia. Nigdy nie należy pozwolić akuszerce ciągnąć za sznur pępowinowy, ponieważ ten może się łatwo przerwać, albo pociągnięcie może też spowodować częściowe rozerwanie się łożyska, a przy powtórnem odkryciu naczyń powiększyć jeszcze istniejące już krwawienie. Zrośnięcie się łożyska po stanach zapalnych w błonie śluzowej macicy, które objawiało się podczas ciąży

bólem i upławami, jest zwykle przyczyną zatrzymania się jego w macicy; zdarza się to, niestety, nie rzadko. Chroniczny katar macicy, zbyt częste spółkowanie podczas ciąży, zakażenie rzeżączką przez męża i wiele innych są powodem, że błona śluzowa macicy ulega chronicznemu zapaleniu i wskutek tego silniej się zrasta z łożyskiem, niż to się dzieje w normalnych stosunkach. Wówczas odłączenie może nastąpić tylko przez zastosowania gwałtowne, a więc przez ściągnięcie i zeskrobanie zapomocą palców wprawnego lekarza. Fig. 394 przedstawia odklejanie łożyska ręką operatora. Widzimy cztery jego palce posuwające się między ścianą macicy, a błonami jaja i możemy sobie łatwo przedstawić, że w ten sposób mogą być też ostrożnie odłączone miejsca silnie zrośnięte. Ręka ludzka bowiem jest bardzo czułym i znakomitym instrumentem, ale tylko w tym wypadku, jeżeli jest kierowaną przez wykształcony rozum.

Fig. 394.
Odklejanie łożyska ręką operatora.

Naturalnie, że postępowanie to ma też swoje niebezpieczeństwa, jak wogóle wszystkie zabiegi w jamach ciała; zapalenia, gorączka i bóle są częstymi tego skutkami i dlatego jest nie do darowania wtedy, jeżeli tego rodzaju sposób odklejenia przedsięwzięto, gdy łożysko przez dwie zaledwo godziny nie odchodziło. To tak zw. ręczne odklejanie niechaj będzie dozwolone tylko jako zastosowanie ostateczne, jako ostatni środek pomocniczy. Samo się przez się rozumie, że rękoczyn ten należy wykonać z jak największą czystością i z uwzględnieniem antyseptyki ze strony lekarza. Jeżeli bowiem tenże nie wymyje poprzednio porządnie rąk szczotką i wodą (w której najlepiej rozpuścić pastylki sublimatowe) i wtargnie tak do jamy macicy, to łatwo może przenieść brud na rany i spowodować zapalenie. W tym więc względzie nawet wielka skrupulatność lekarza nigdy nie zaszkodzi.

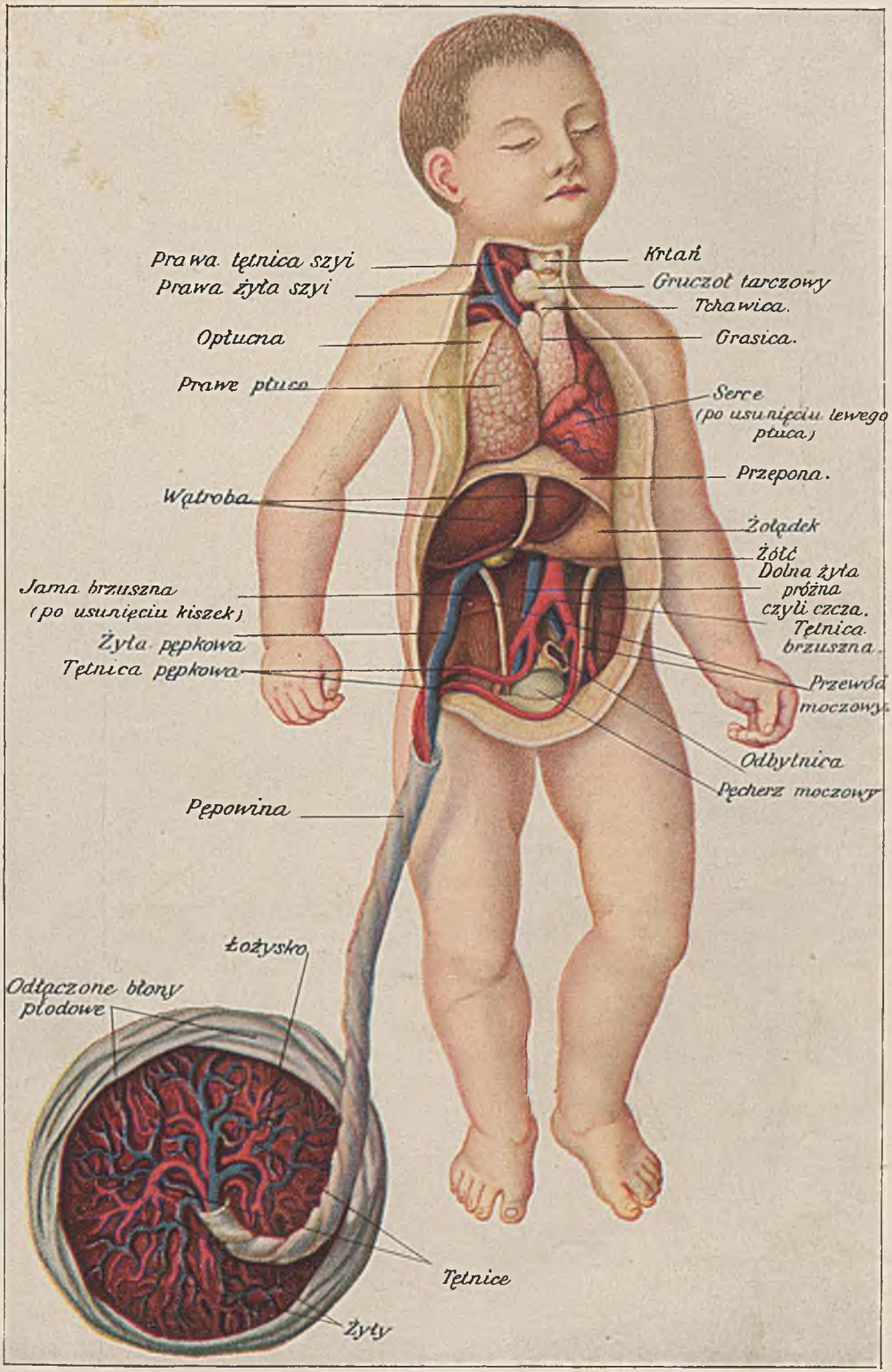
Musimy zastanowić się jeszcze nad niebezpiecznymi krwotokami następczymi, które zawsze występują w czasie wydalania popłodu. Powodem tego jest niedostateczne ściąganie się macicy, wskutek czego pozostają otwarte, zranione naczynia; leczenie więc powinno polegać na tem, aby wszelkimi możliwymi środkami osięgnąć to skurczenie się. Pierwszem naszem zastosowaniem będzie masaż dna macicy i to w postaci kolistych pocierań lekkich bez silnego nacisku. Jeżeli nie rozchodzi się o większe zranienia, jak np. po obrocie, to zabieg ten prawie zawsze wystarcza, aby krwotok zatamować. Jeśli zaś sprawa się ma przeciwnie, to zastosowujemy podniety termiczne, a mianowicie robimy albo bardzo gorące (50° C.), albo bardzo zimne przepłukiwania

OBJAŚNIENIA

do tablicy 25

Tablica 25

Wiadomo, że łożysko (placenta), pośredniczy w odżywianiu dziecka przez matkę; sznur pępowinowy zawiera dlatego naczynia doprowadzające i odprowadzające i pozostawia dziecku swobodne ruchy w wodach płodowych. Jeżeli przypatrzymy się naszemu obrazkowi, to w górnej części sznura pępowinowego zauważymy dwa naczynia czerwone, a jedno na niebieskie. Niebieskie prowadzą zużytą krew napowrót do łożyska, czerwone zaś świeżą, tętniczą krew do organizmu dziecka. (W rzeczywistości żyły nie odróżniają się tak istotnie swojem zabarwieniem). Dwa czerwone naczynia uchodzą do dolnej wstępującej aorty („aorta brzuszna"), która prowadzi do serca, co na rysunku jednak zakryte jest przez wątrobę i żołądek. „Żyła pępowinowa" zdąża ku tylnej stronie wątroby i w połączeniu z jej krwią wpada do dolnej żyły głównej (pustej). Dalej pomiędzy płucami, a sercem zauważyć można grasicę (thymus), ten dziwny organ, który powoli zanika, tak że do 3-go roku życia nie pozostawia prawie żadnych śladów. Znaczenie jego nie jest nam dotąd jeszcze jasne. Ponad nim znajduje się mały gruczoł tarczowy i krtań. Skoro tylko ustanie doprowadzanie krwi przez sznur pępowinowy, a to dzieje się zaraz po jego oddzieleniu od płodu, zaraz rozpoczyna się o d d y c h a n i e d z i e c k a (którego w ciele matki jeszcze nie było), płuca wypełniają się bardziej krwią i wówczas następuje zmiana w obiegu krwi dziecka. Od tej chwili prowadzi dziecko samoistne życie, o własnej przemianie materyi i odtąd dopiero może uzyskać miano „człowieka."



Dziecko z otworzonym tułowiem

pochwy, co jest bardzo bolesne ale też i skuteczne. Jeżeli krwotok powróci, to lekarz musi się namacalnie przekonać, czy nie pozostała jaka część łożyska w macicy, czy na ujściu macicy nie powstała jaka większa rana, która mogłaby być powodem krwawienia, lub czy nie przeoczono jakie pęknięcie pochwy. Jeżeli niema tego wszystkiego, to zachodzi obwisłość czyli zwątlenie macicy. Przeciw temu działa znakomicie kąpiel nasiadowa Pinglera. Dr. Pingler, uczeń Priessnitza pisze w swej książce „Die rationelle Anwendung des kalten und temperierten Wassers bei Schwangeren, Kreissenden und Wöcherinnen“ („Racyonalne zastosowanie zimnej i ogrzewanej wody u ciężarnych, rodzących kobiet i położnic“) o zimnej kąpieli nasiadowej w piątym okresie porodu co następuje: „Mającą się kąpać kobietę wyjmują dwie osoby z łóżka i trzymają wisząco ponad wanną nasiadową; podczas tego zanurza akuszerka swe ręce do wody i naciera niemi podbrzusze i grzbiet kąpiącej się. Następnie zanurza się ją do kąpieli. Kilka osób naciera silnie w wodzie krzyże, biodra i brzuch, następnie puszcza akuszerka silny strumień wody z koneweczki lub polewaczki kolejno na okolicę łonową i biodrową, przyczem znów naciera się te części. Po jednej minucie zastosowuje się natrysk na nowo, następnie kładzie się kobietę do łóżka, dobrze osusza i ogrzewa pierzynami i nacieraniami oburęcznemi. Po prawej i po lewej stronie łóżka siada osoba i spokojnie bez wstrząsania i podnoszenia kołdry, naciera uda. Ogrzanie po silnem ochłodzeniu polecam każdemu lekarzowi, jako niezbędny, konieczny obowiązek. Kąpiel trwa 3—5 minut; z początku wywołuje pewien strach, ale potem następuje zwykle zadowolenie, tak że nawet trwożliwe położnice wykrzykują: „Ach, jak dobrze!“ Nie ręczę jednak za skutek, jeżeli woda jest cieplejszą niż 10° R. Tak daleko posuwa się stary, doświadczony hydroterapeuta. Każdy bezstronny przyzna, że taka kąpiel nasiadowa jest o wiele przyjemniejsza i mniej niebezpieczna, niż tamponada macicy Dührsena, której w szpitalach używają, jako ostateczny środek przeciwko krwotokom macicznym. Wypchanie macicy powoduje nietylko zatamowanie krwi, lecz także podnieca rzeczywiście zwiotczałą ścianę macicy do kurczenia się, jednak jest także bardzo bolesne, powoduje nawet często gorączkę i nie należy do łagodnych środków.

Wypada tu jeszcze podnieść, że leczenie następcze po porodach operacyjnych powinno być bardzo ostrożne i staranne, ponieważ niebezpieczeństwo krwawień jest bardzo wielkie. Lekarz i akuszerka kilka godzin jeszcze po rozwiązaniu mają do czynienia przy położnicy i nie mogą jej opuszczać, dopóki nie minie zupełnie niebezpieczeństwo.

Oby wreszcie zastosowanie wody zyskało bezwzględne pierwszeństwo w położnictwie i oby dla dobra rodzaju żeńskiego wyparło po części zabiegi operacyjne.

Połóg.

Połóg prawidłowy. „Połogiem“ nazywamy czas od chwili porodu, aż do zupełnego zagojenia się i powrotu do normalnego stanu organów płciowych, które uległy zmianom w czasie ciąży i porodu. Czas ten trwa od 6 do 8 tygodni, ale nie jest wcale chorobą. Zdrowa położnica jest po porodzie bardzo znużona i pragnie spoczynku; prócz zaś kilku bólów poporodowych nie czuje więcej żadnych boleści, ani poważnych dolegliwości; jeżeli jednak te ostatnie trwają dalej, to jest to winą — o ile rozwiązanie było lekkie — tylko złej pielęgnacyi w czasie połogu. Jeśli ktoś przysłuchuje się nieraz historyom ciężkich przebiegów połogu, to dowie się bezwątpienia o najrozmaitszych rzeczach, które położnicy rzekomo są potrzebne, albo też jej szkodzą. Nawet w sferach wykształconych spotykamy się z wielkimi przesądami i przewrotnemi przyzwyczajeniami. Mimowolnie rzuca się okiem na wieki średnie i widzimy na spiętrzonem łóżku w nizkiej ciasnej izbie — bo powietrze i światło szkodzą rzekomo położnicy — kobietę pocącą się pod pierzynami, znajdującą się w pożałowania godnym stanie położnicy!

Pożywieniem położnicy była wodna zupka (to było jeszcze najlepsze z całego urządzenia), a zmycie skóry wodą uważano za narażanie życia kobiety na niebezpieczeństwo.

I dzisiaj jeszcze nie wiele lepiej obchodzą się z położnicą w niektórych okolicach. Inaczej jednak uczą nas postępujące nauki lekarskie i hygiena. Te nakazują, aby w pokoju, w którym leży położnica, było dużo czystego powietrza i światła, na brzuch, który jest tak poraniony i znużony, położyć zaraz zimny okład, robić chłodne zmywania całego ciała, letnie polewania, a dyeta powinna być owocowa i mleczna. W pierwszym tygodniu nie podawać wcale chleba, mięsa i kawy. Jeżeli w przypadkach koniecznych pomagają letnie wlewki, gdy stolec jest zaparty, to wówczas środki przeczyszczające nie są potrzebne; trawienie będzie znakomite. Sen i usposobienie pozostają również dobre i zgodnie z tem zwiększa się z dnia na dzień wydzielanie pokarmu. Istnieje ono u każdej normalnej kobiety i przyczynia się istotnie do utrzymania jej zdrowia. Przy gorączce wysycha pokarm, a przy silnych krwotokach nie chce się wydzielać; jest to połączone z bólem sutków i ich obrzmieniem, zwłaszcza jeżeli niemowlę mało ssie, a gruczoły mleczne są silnie wypełnione. Jeżeli dziecku odmawia się z jakichkolwiekbądź przyczyn naturalnego, matczynego pokarmu, robi mu się wielką krzywdę, ponieważ żaden inny pokarm nie zastąpi mu matczynego, — a matka ciężko przytem cierpi. Obrzmienie sutków tak wzrasta, że położnica może zaledwie poruszać ramionami i odczuwa silne bóle w plecach i w piersiach, często w połączeniu z gorączką. Mimo to uchylanie się od naturalnej czynności praktykują tak często na koszt zdro-

wia dziecka i tylko z bólem myślimy o dalszych skutkach tego nie do darowania głupiego postępowania.

Regeneracya macicy jest również przebiegiem wielkiego znaczenia dla zdrowia kobiety. Na fig. 370 jest uwidoczniony jej kształt i wielkość bezpośrednio po porodzie. Skoro popłód zostanie wydalony, ściąga się macica i przybiera powoli swą pierwotną postać. W pierwszych dniach po porodzie można ją wyczuć przez powłoki brzuszne, jako wielką, twardą kulę; następnie staje się ona coraz mniejszą, aż wreszcie znika dwunastego dnia znów w miednicy małej. Występujące w tym czasie, szczególnie u wieloródek, często bardzo bolesne bóle poporodowe przyczyniają się do regeneracyi macicy. Dopiero po sześciu tygodniach jest macica w takim stanie, w jakim była dawniej, chociaż nieco powiększona, tak że różni się znacznie od dziewiczej. Gwałtowne rozszerzenie, jakiego doznaje macica w czasie ciąży, nie pozostaje bez wpływu na jej wielkość i kształt.

Upławy połogowe (Lochia) powstają z wydzielin powierzchni rannej macicy, a ustają naturalnie z chwilą wygojenia się macicy, a to następuje po 4—6 tygodniach. Są one w pierwszych dniach po porodzie krwawe, a następnie wyjaśniają się coraz bardziej. Kobiety silne, które nigdy nie przebywały chorób w podbrzuszu, mają odchody szczupłe; słabe zaś, skłonne do krwotoków, mają odchody zbyt obfite i zbyt krwawe. Przy dobrem trawieniu, zimnych okładach i ostrożnem odżywianiu, upław nie ma nieprzyjemnego zapachu; brak jest bólów w ciele, także nie występują rany na częściach płciowych.

Puls i temperatura u zdrowej położnicy nie wykazują żadnych wahań, niema ani „gorączki pokarmowej“, ani osłabienia serca.

Stolec jest zwykle w pierwszych dniach zatrzymany, częściowo dlatego, ponieważ tuż przed porodem oczyściło się jelita, częściowo zaś, ponieważ tłocznia brzuszna jest bezsilna, a oprócz tego kobieta przez parę dni mało jadła. Przy bezmięsnej, lekkiej dyecie, jak już podaliśmy i przy podniecających zimnych okładach występuje stolec samoistnie i ustają dolegliwości jelitowe. Nieprzyjemny olej rycynusowy, który u wielu położnic budzi wstręt, jest zupełnie zbyteczny, jeżeli daje się powidełka jabłkowe, czereśnie, delikatną salatę itp., a unika się potraw, zamulających kiszki i sprawiających zatwardzenie. Jeżeli mimo to trawienie jest jeszcze nieco ociężałe, to wystarcza wówczas ciepła wlewka z oliwy.

Prawie na jedno zgadzają się wszyscy, jak długo po porodzie powinna położnica leżeć? W ogólności dopóty, dopóki macica nie powróci do małej jamy miednicy, a ciepło i spokój w łóżku stają się nieprzyjemnemi dla kobiety. Wówczas wypędza coś niejako matkę z łóżka; dzieje się to ósmego do dziesiątego dnia. Jeżeli jest jednak wielkie osłabienie, wymagające spokoju i szanowania się, jeżeli krwi odchodzi jeszcze zbyt wiele, a położnica wogóle jest słabowitą, wówczas powinna tak długo spokojnie leżeć, dopóki spokój w łóżku jest dla niej przyjemny, a więc powinna leżeć choćby nawet 14 dni. Przy każdej pielęgnacyi chorych trzeba się kierować ogólnemi zasadami i zawsze uwzględniać stosunki chorych.

Często stawia się lekarce pytanie, jak długo powinna kobieta po rozwiązaniu powstrzymywać się od spółkowania? Należy odpowiedzieć krótko: dopóty, aż uzyska dawne siły i zupełne zdrowie. Wiemy, że wogóle potrzeba 6 tygodni do zupełnej regeneracyi organów płciowych kobiecych; naturalnie więc każda kobieta musi się przynajmniej przez ten czas wstrzymać od stosunku płciowego. Jeżeli jednak po porodzie następują chorobliwe zaburzenia, które wymagają lekarskiej pomocy, wówczas naturalnie nie wystarcza 6 tygodni do wypoczynku, lecz potrzebne są nieraz całe miesiące. W stanie idealnym jednak powinna kobieta tak długo męża unikać, dopóki poświęca się swemu dziecku, a więc, dopóki karmi. Łatwo jest zrozumiałem, że częste podniety płciowe, zwłaszcza u kobiet słabowitych, wywierają wpływ na tworzenie się pokarmu i jego własności, a nawet często powodują szybkie zanikanie tego cennego źródła odżywczego dla noworodka. Także przedwczesny powrót miesiączki należy po największej części przypisać tylko osłabiającemu natężaniu się części rodnych, a zużywa to w wysokim stopniu słabowitą kobietę w czasie karmienia.

Czy należy przy powrocie miesiączki dalej karmić dziecko? Jeżeli budowa i stan sił kobiety są dobre, to dla dobra dziecka należy je karmić dalej. Słabowite matki jednak będą z pewnością przytem cierpieć. Dlatego polecamy powolne odzwyczajanie, które rozciągać się ma na 3—4 miesięcy, staranną opiekę matki i częściowe sztuczne odżywianie niemowlęcia. Głównie zaś starać się trzeba o stosowny sposób życia i strzedz się przed przedwczesnym powrotem miesiączki.

Czy można dalej karmić, jeżeli nastąpi nowa ciąża? Widzi się bardzo często na wsi silne wieśniaczki, jak karmią jeszcze swe najmłodsze dziecko, gdy tymczasem w łonie powstaje już następne. Zwykle jest to dla niej nieszkodliwe, jednak chorowitym i wątłym kobietom odradzamy stanowczo tej podwójnej czynności. Nawet u silnych kobiet zauważano często, że następnie urodzone dziecko, które nie uzyskało całej siły swej matki, było wątłe. Jeżeli jednak kobieta nie może się oprzeć i ma to nieszczęście, że znów zajdzie w ciążę, zanim odłączy jedno dziecko, to wówczas musi się poświęcić zaraz swemu nowemu zadaniu, a dziecko przyzwyczaić do innego pożywienia. Może zaś to uczynić bez obawy, jeżeli dziecko najmłodsze ssało pierś przez sześć albo 9 miesięcy.

Ciężar ciała zdrowej położnicy uzyskuje bardzo szybko swą dawną wagę, jaką posiadał przed ciążą i przekracza ją po 6—8 tygodniach, jeżeli kobieta sama dziecko karmi. Niektóre kobiety widzimy w tym czasie bardziej kwitnące i świeższe, niż były przedtem i są one przekonane, że połóg dobrze im służył i że macierzyństwo w stosunkach naturalnych nie czyni kobiety ani chorą, ani nieszczęśliwą, ani też brzydką.

Gorączka połogowa.

Gorączka, która występuje wkrótce po porodzie wskutek stanów zapalnych w organach miednicy — skąd słusznie się jej bardzo obawiają, nazywa się „gorączką połogową.“ Każda kobieta po porodzie jest zranioną i jako taka daje sposobność do chorób ranowych, które wywoływane są wtargnięciem ciał obcych do rany, czasem też przez samoistne wytwarzanie się we krwi położnicy.

Dopiero w XIX wieku, około roku 1840 lekarze doszli do tego, że epidemie gorączki połogowej w szpitalach wywołane bywają zakażeniem położnic przez studentów medycyny i lekarzy i dlatego przed tem trzeba się strzedz. Dr. Semmelweiss, lekarz wiedeński, wypowiedział zdanie, że każda gorączka połogowa powstaje przez wessanie rozłożonej organicznej materyi zwierzęcej, która zostaje wprowadzona do organizmu kobiety przy zabiegach operacyjnych i przy nieczystej pielęgnacyi. Jeżeli czynniki te zostaną zniszczone, zanim zetkną się z położnicą, infekcya (zakażenie) nastąpić nie może.

Zanim ta nauka znalazła uznanie — z początku była w niesłychany sposób atakowaną — umierało w pojedyńczych klinikach 10—26 na sto kobiet na tę gorączkę. Były to przerażające cyfry!

Semmelweiss był uwielbiany jako „dobroczyńca ludzkości“, ponieważ jemu głównie zawdzięczamy „antyseptykę w połogu“, tj. wymagania bezwzględnej (absolutnej) czystości i aseptyki rąk i wszystkich przyrządów, mających styczność z położnicą. Cyfra śmiertelności spadła potem ogromnie i wówczas rozpoczęto wielkie reformy co do postępowania z rodzącemi. Jednak długo jeszcze nie można było dojść do właściwych wyników. Antyseptyka bowiem prowadziła do innych ciężkich błędów, a mianowicie do zbyt wielkiego zastosowywania środków, zabijających drobnoustroje (przeciwgnilnych), które narażały biedne kobiety na nowe niebezpieczeństwa. Zlewano ludzi i przyrządy karbolem i sublimatem, którymi zalewali też około r. 1870 wszystkich rannych. To nowe zastosowanie było bardzo popierane przez angielskiego lekarza Listera, który wprowadził równocześnie antyseptyczne leczenie ran w ogólności i przez to istotnie rozszerzał zrozumienie teoryi Semmelweissa. Dopiero gdy ogromna liczba ludzi rozchorowała się, a nawet umarła wskutek zatrucia karbolem i sublimatem, wówczas powstała powoli aseptyka czyli bezgnilność, tj. wolność od zarazków bez zastosowania wymienionych trucizn i dopiero teraz spadła śmiertelność położnic prawie do 1%. Droga do osiągnięcia prawdy była długa!

Teraz zaczęto się ostro domagać, aby lekarze i osoby pielęgnujące myli swe ręce szczotkami, mydłem, sodą lub sublimatem i dopiero w stanie absolutnej czystości dotykali się położnicy; następnie, aby tę ostatnią kazali przed porodem wykąpać, wymyć mydłem zewnętrzne części rodne, a do przestrzykiwania używać tylko wody przegotowanej, albo najwyżej

tylko słabego roztworu lysolu. Przyrządy i materyały opatrunkowe były wygotowane i starannie przechowywane. Badanie położnic zostało zakazane tym osobom, które przedtem miały do czynienia ze zwłokami lub chorobami zakaźnemi. To było drugiem głównem postanowieniem. Wynik tego postępowania był wspaniały!

Jeżeli przy tem postępowaniu kobieta dostanie gorączki połogowej, to dzieje się to wskutek ciężkiej operacyi, wskutek pozostałych a gnijących resztek błon jajowych, albo też wskutek chorobliwych produktów przemiany materyi, które uwolniły się przez wstrząśnienie porodowe i wywołały gorączkę. Ostatni wypadek jest rzadki; zachodzi jednak, jeżeli kobieta jest chorą, albo na jakiś czas przed porodem zaraziła się tryprem i po porodzie dostała zapalenia macicy.

Operacye położnicze połączone są zawsze dla położnicy z wielkiem niebezpieczeństwem, chociażby były przeprowadzone nawet z możliwie wielką aseptyką; towarzyszy im prawie zawsze lekka gorączka, ponieważ przy tem są zawsze wielkie zranienia i wstrząśnienia systemu nerwowego. Jednak dobrze zastosowane wodolecznictwo utrzyma ją w miernych granicach.

Jeżeli pozostały resztki błon płodowych lub też nawet gnić zaczęły, wówczas trzeba, jeżeli przedtem jeszcze nic innego się nie uczyniło, aby pobudzić czynność organizmu, oczyścić macicę, a to może być wykonane ostrożnie u kobiet rozsądnych nawet bez narkozy. Gnijące pozostałości wydobywa się odpowiednimi przyrządami i zeskrobuje się delikatnie błonę śluzową macicy. Krwawienia i gorączka znikają wówczas tem prędzej, im energiczniej działa się zimnemi kąpielami i zimnymi okładami brzucha przy niedrażniącej dyecie.

Ciężka gorączka połogowa rozwija się po operacyach tylko wtedy, jeżeli nie postępowało się aseptycznie, albo operowało się brutalnie i kobieta była przytem zbyt poraniona, aby gdy — jak już nadmieniliśmy, — były przytem szczególniejsze skłonności do stanów zapalnych.

Poza lekką formą gorączki resorbcyjnej (wskutek wessania wydzielin ran) może jeszcze powstać gorączka połogowa wskutek zapalenia macicy, wskutek t. zw. wrzodu połogowego na zewnętrznych częściach rodnych, wskutek ropnego zapalenia tkanki łącznej w miednicy (Parametritis), wskutek zapalenia otrzewnej (Peritonitis) i wreszcie w swojej najniebezpieczniejszej, często śmiertelnej formie, wskutek ogólnej sepsis, tj. zatrucia całego organizmu przez rozszerzenie się drogami krwionośnemi materyału infekcyjnego (zakaźnego), co bardzo łatwo stać się może przy szerokich powierzchniach ran i otwartych naczyniach krwionośnych i limfatycznych. Ta ostatnia pożerała przedtem w szpitalach tak wiele kobiet.

Dokładne spostrzeżenia i częściowe badania chorej położnicy wyjaśnią wkrótce, który z tych przypadków jest przyczyną gorączki i wskażą odpowiednie leczenie.

Jeżeli powstał brzydki upław, szary, cuchnący i szczypiący, wówczas należy robić przepłukiwania wodą odgotowaną, włożyć do pochwy zupełnie czystą watę na rany, namoczoną w przegotowanej wodzie i zastosować natychmiast okłady na tułów, zmieniane co godzina i zanurzane w wodzie, mającej około 20° C. Przy gorączce ponad 38° C., muszą być zastosowywane też zimne owijania całego ciała, albo zimne owijania łydek, dalej polewania całego ciała wodą o 35° albo 23° C. Przy ropieniach w miednicy robi się zmienne (naprzemian) zimne okłady i parowe zawijania nóg z zimnemi polewaniami kolan, także całkowite kąpiele parowe i kąpiele parowe w łóżku itd. Chłodne, małe lewatywy działają bardzo dobrze, również płynne pokarmy składające się z zimnego, surowego mleka, także z mleka kwaśnego, rozcieńczonych soków owocowych, polewek korzonkowych, odwaru jabłczanego z biszkoptami o solach odżywczych (Hohenlohego, według Dra Lahmanna i innych) itd. Co jeszcze wogóle czynić należy, to rozstrzyga każdy pojedyńczy przypadek. Przy takiej rozmaitości stanów niema takiej recepty, która mogłaby być zastosowaną dla wszystkich chorych na gorączkę połogową. Dodamy jeszcze do tego, że po niezupełnym aborcie (poronieniu) bardzo częstą jest także endometritis (zapalenie błony śluzowej macicy, powodujące gnicie) połączona z gorączką, ponieważ pozostałe resztki łożyska gniją i powodują upław i gorączkę. Jeżeli nie pomagają już wcale wewnętrzne, energiczne masaże z zimnemi polewaniami, to zastosować trzeba tylko wyskrobanie.

Pielęgnacya sutków (piersi).

Na fig. 29 w rozdziale pierwszym w części I naszej książki, przedstawiony jest anatomiczny obraz piersi kobiecej; inny obraz, przedstawiający ich budowę, wyrysowany jest na fig. 395 i 396 z wypełnionymi i próżnymi gruczołami gronowymi. Natura sama urządziła to nieskończenie mądrze, że w ciele matki wytworzyła miejsce tworzenia się pokarmu dziecięcego i przez to sprawiła, iż nie potrzebujemy się troszczyć o pożywienie dla noworodka. Nigdzie dziecku nie powodzi się tak dobrze, jak przy pełnej piersi matki. Nasze zadanie będzie na tem polegać, aby naturalne źródło dziecka utrzymać w zdrowiu i wydajności. W jaki sposób to osiągniemy? Po pierwsze przez dobre odżywianie i pielęgnacyę matki, powtóre przez rozważne obchodzenie się z piersiami (sutkami), które skłonne są bardzo często do chorób.

Są kobiety, które są tak dobremi mamkami (karmicielkami), że nawet przy szczupłem i złem pożywieniu wytwarzają obficie pokarm; inne zaś pomimo wszelkich usiłowań i obfitego pożywienia mają zaledwie tyle pokarmu, że niemowlę może tylko trzy miesiące dostatecznie ssać. To zależy częściowo na budowie gruczołu mlecznego, częściowo na przemia-

nie materyi matki, która często nie jest dość ożywiona, aby utrzymać w toku wytwarzanie się mleka. Niestety, musimy tu powiedzieć, że liczba kobiet, które po porodzie zachowują próżne sutki, albo też mają tylko szczupły (lekki) napływ, jest coraz większa w naszych miastach; gruczoł mleczny marnieje powoli! Wskutek szkodliwych ubrań (gorsety!), wskutek fałszywego odżywiania (mięso, alkohol), wskutek bezczynności mięśni górnej połowy ciała powstają wprawdzie piersi tłuste, ale nie organa zdolne do produkcyi pokarmu. Ale utrata naturalnego pokarmu niemowląt jest powodem zwyrodnienia potomstwa, wielkiej śmiertelności noworodków i wzmożenia się chorób wśród dorastających dzieci. Zabrakło bowiem dla nich, przez naturę ustanowionego, a dla ich wzrostu zupełnie wystarczającego pokarmu i musiały się żywić niedoskonałymi i źle przyrządzonymi, sztucznymi pokarmami. (Zobacz str. 740). Jak wielkie znaczenie ma to dla przyszłych pokoleń, aby młode matki mogły wypełniać rzeczywiście pod każdym względem swe obowiązki macierzyńskie! Przynajmniej powinny starać się niczego nie zaniedbać tak podczas jak i po przebyciu ciąży, coby przyczyniało się do wzmocnienia organów mlecznych i powinny się starać zwalczać wszelkie rozpoznane stany osłabień. Jeżeli jeszcze mimo to młoda kobieta nie jest zdolną wyżywić swego dziecka, to wina nie leży w niej samej, ale w jej przodkach. Prawdopodobnie miała ta kobieta ojca pijaka (alkohol niszczy powoli zdolność odżywiania matek, jak to wykazuje statystyka), suchotniczych przodków, syfilitycznych rodziców itd., a jej budowa i wątłość organizmu są logicznem następstwem sposobu życia jej przodków, nie mniej też przyczyną niezdolności życiowej jej potomków, a przyczyna ta bierze często swój początek w zwyrodniałych organach odżywczych matki. Wogóle widzimy nieraz kobiety ciężko pracujące, a pomimo pojedyńczego odżywiania się posiadające znakomicie rozwinięte gruczoły mleczne; czę-

Fig. 395.

Strzałkowaty przekrój przez gruczoł mleczny.

Przedstawione są dwa gruczoły, których przewody odprowadzające uchodzą w brodawce, obok przewodów odprowadzających innych, nie przedstawionych tu gruczołów mlecznych. Widzimy te przewody obrzmiałe, tuż przed ich wejściem do brodawki.

Według Flinta.

sto nawet taka kobieta ma taki zapas pokarmu, że może nawet dwoje dzieci równocześnie dobrze karmić. Jako dziewczyna jednak nie nosiła nigdy ciasnych gorsetów (sznurówek), nie zajmowała się hafciarstwem, ani szyciem na maszynie, lecz musiała godzinami całemi pracować ciężko w polu, na świeżem, dobrem powietrzu, jedząc gruby, czarny chleb i jabłka, pijąc mleko lub moszcz. Ale za to z łatwością porodziła swe pierwsze dziecko, a pokarmu miała aż nadto.

Dlatego znów zwracamy uwagę na młodzież. Każcie młodym dziewczętom rozumnie się bawić, ale niechaj też nie boją się wytężającej pracy domowej, ubierajcie je lekko i hartujcie, a w nagrodę za te starania będą z nich dzielne matki. (Zwracamy uwagę na część I naszej książki, która daje potrzebne do tego wyjaśnienia). Piersi (sutki) niepowinny być nigdy uciskane; czynność oddechowa, niczem nie tamowana, rozszerza klatkę piersiową, a praca, wykonywana rękoma, wzmacnia mięśnie piersi i grzbietu; wówczas niema zmarniałych sutków (piersi), ale piękny, pełny biust. Jeżeli dziewczę posiada wciągnięte lub zbyt małe brodawki, to trzeba się niemi stosownie zająć. Matka powinna pociągać je (skubać je) codziennie przez pięć minut, aby wystąpiły na zewnątrz i przyjęły normalny kształt. Jeżeli są zrośnięte, to należy się poradzić chirurga. Czasem wystarcza naciąć skórę, aby od zrostów uwolnić i uczynić użytecznymi gruczoły mleczne. Bardzo jest źle dla matki, a jeszcze bardziej dla dziecka, jeżeli dopiero po jego porodzie odkryje się, że brodawki są nienormalne i zgłodniałe dziecko pomimo wszystkich wysiłków i zbytnio wypełnionej piersi nie jest w stanie uchwycić brodawki. Cenny pokarm odchodzi wówczas bez pożytku; matka cierpi bóle, bo piersi i plecy nabrzmiewają, a ona musi przecież przyglądać się spokojnie, aż pełność ustąpi, przyczem powstaje gorączka i bezsenność, a bie-

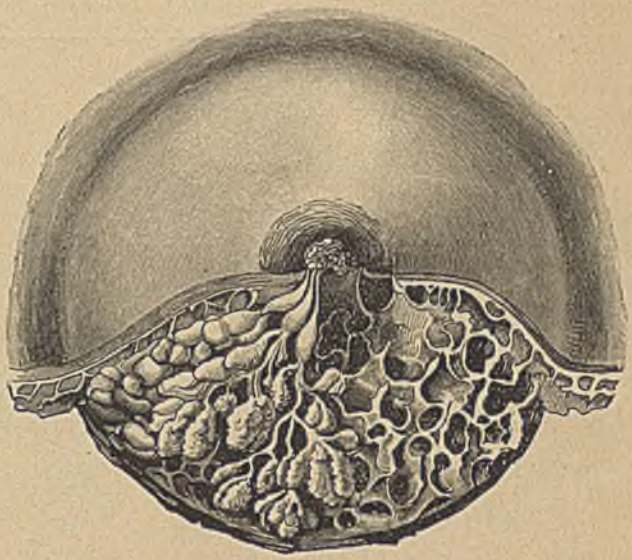


Fig. 396. Gruczoły mleczne kobiety podczas karmienia. Z dolnej części zdjęta jest skóra. Widać grona gruczołowe z ich przewodami odprowadzającymi i obrzmienie głównych przewodów mlecznych przed ich wniknięciem do brodawki. Większa część gruczołów jest wskutek przecięcia otwarta. Według Luschki.

dne dziecko obok tego nieledwie że z głodu umiera. A wszystko to dzieje się tylko dlatego, ponieważ kobieta nie troszczyła się ani jak była dziewczyną, ani podczas ciąży o właściwości swego ciała i na wszystko była obojętną.

Jeżeli piersi u kobiety, będącej w odmiennym stanie, wydają się być za małe, to należy organa te wzmacniać, a mianowicie kobieta taka powinna je sama codziennie masować (zobacz tablicę 20), codziennie robić chłodne zmywania, albo jeżeli jest wskazanem, zastosowywać też zimne polewania. Wynikiem takiego postępowania jest większy napływ krwi, wzmożona siła odporności tkanek i wzrost objętości. Jak już w in-

Fig. 397.

Fig. 398.

Trójkątna chustka na piersi.

nem miejscu wspomnieliśmy, spożywanie dobrego, ciepłego mleka jest bardzo dobrym środkiem spożywczym dla matki, bo pokarm jej przytem wzrasta. Jeżeli jednak mleko sprawia przykre zaparcia stolca lub też kobieta nie lubi go, wówczas należy zmieszać je z kawą jęczmienną, dostatecznie osłodzoną i pić parę razy dziennie. Gorące napoje powodują t. zw. „zniszczenie mleka (pokarmu).“ Zupy z mąki razowej i korzonkowe, i gorące limonady owocowe działają dobrze i na trawienie i na odżywianie. Prócz tego powinna karmiąca spożywać lekkie potrawy mączne i obficie zielonych jarzyn i owoców, przyczem jednak powinna unikać gatunków wzdymających i kwaśnych. W tym czasie nie powinna też spożywać wcale mięsa, piwa, wina, octu, korzeni, ponieważ im spokojniejsze jest jej trawienie, tem czystsze pozostają jej soki ciała, a im lepsza jest ich własność, tem doskonalsze jest jej mleko (pokarm), tem lepiej będzie się jej dziecko rozwijać. Z początku źle też bywa znoszona kapusta, rzodkiewka i buraki.

ropienia wyrabia się tylko wtedy, jeżeli się sutków nie pielęgnuje, a zwłaszcza nie utrzymuje się ich w należytej czystości. Najgorszem w chorobie tej jest to, iż dziecko prawie zawsze pozbawione jest naturalnego pokarmu, ponieważ wyzdrowienie ich następuje zwykle dopiero wtedy, gdy już podniety, które wywołały czynność karmienia, przestały działać. A że czułe matki nie chcą pomimo bólów i dolegliwości odłączyć dziecka, aby tem nie uczynić mu krzywdy, więc mogą także podkopać zdrowie matki. Chore sutki (piersi) powinny być podwiązane, jak wskazuje fig. 397. Jeśli zachodzi gorączka i bezsenność, to niezbędną jest troskliwa opieka lekarska, a nawet zabieg operacyjny. Jednak przy dobrem ogólnem leczeniu (odciągające, odwodzące nasiadówki, ścisła dyeta wegetaryańska, ostrożne gorące kąpiele powietrzne) przy ciepłych okładach na piersi, udaje się często uniknąć przy występującem zapaleniu, tworzenia się ropnia. Nie należy jednak zbyt długo ociągać się z systematycznem leczeniem.

Fig. 399 i 400 przedstawiają grupę, składającą się z matki i dziecka, widoczniającą d o b r e i z ł e trzymanie dziecka przy karmieniu. Szczegóły obrazków może czytelnik sam uzupełnić. My jeszcze dodamy tylko to, że matka powinna dobrze podpierać to ramię, na którem dziecko oczywa, aby mogła bez natężenia się dłuższy czas przebyć w tej pocyi. Również powinna oprzeć głowę. Jeżeli sama siedzi wygodnie, to winna się starać także o wygodną pozycyę dla dziecka. Na drugim razku widzimy kobietę z ramieniem nieopartem i dziecko z sztywnie niesioną głową; w tem położeniu oboje po kilku minutach są już zmęczeni, bo brak jest wszelkiej wygody. Dla słabych matek i niespokojnych dzieci jest pozycya taka bardzo niekorzystną.

Leczenie pęknięcia krocza.

O najważniejszych szczegółach dotyczących przedarcia krocza, wiedzieliśmy już w części II naszej książki; mimo to poświęcamy jeszcze raz temu okaleczeniu stosowny rozdział, ponieważ odgrywa ono w życiu kobiety ważną rolę. Przedstawiamy też rysunek niezupełnego pęknięcia (przedarcia) krocza, jakkolwiek dla nieobeznanych z tem nie będzie to zbyt jasnem, ponieważ tylko na żywych można dobrze studyować rodzaje tych przedarć. Pofałdowana i wystająca ściana pochwy (tylna) czyni obraz niewyraźnym; mimo to można przy dokładnem przypatrzeniu się rozróżnić, że pęknięcie sięga aż do otworu odbytnicy i że także po prawej stronie ściana pochwy jest nieco przedarta. Według tego można osądzić zranienia, które odniosła położnica przy ciężkim porodzie lub wskutek nieuniknionej operacyi.

Z u p e ł n e m nazywamy pęknięcie krocza wtedy, jeżeli nastąpi także przedarcie mięśnia obrączkowego (pierścieniowego) przy otworze

odbytnicy. Naturalnie w takich przypadkach należy szybko ranę zeszyć, aby nie dopuścić do utraty krwi i zapobiedz osłabieniu zwieracza (mięśnia pierścieniowego) przy odbytnicy; również każde mniejsze pęknięcie powinno być zaraz zeszyte, a nie pozostawione samo sobie. Przy czystem obchodzeniu się, goi się taka rana bardzo dobrze; pozostaje jednak skrócenie krocza i o to głównie chodzi. Bardzo wiele kobiet, u których już przy pierwszem dziecku nastąpiło pęknięcie krocza, a które nie zostało zeszyte, wskutek nieuwagi akuszerki, zgłasza się do lekarza z wypadniętą pochwą lub z uczuciem wypadania. Brało się je bowiem zbyt lekko, bez należytego zrozumienia rzeczy. Ale akuszerki obawiają się zarzutów ze strony lekarzy i dlatego nie wołają ich przy zwykłych pęknięciach krocza. Dlatego powinna każda położnica sama siebie pilnować. Jeżeli czuje piekące bóle w okolicy krocza, jeżeli przy oddawaniu moczu ból ten się wzmaga, to niechaj zażąda od akuszerki, aby ją dokładnie zbadała, a jeżeli to nie wystarczy, niechaj wezwie lekarza. Ten dwoma lub trzema ściegami zeszyje ranę (krocze), wskutek czego pochwa nie straci swego położenia i później nie nastąpi wypadnięcie.

Fig. 401. Niezupełne przerwanie krocza, które pozwala rozeznać rozpulchnioną przednią i tylną ścianę pochwy.
Według Fritscha.

Nie u każdej jednak kobiety, u której nastąpiło pęknięcie krocza, następuje wypadnięcie macicy, mogą być bowiem lekkie zrosty macicy, które nie dopuszczają do opadania, lub też muskulatura podstawy miednicy jest tak silna, że nawet przy skróconem kroczu nie powstaje wcale zwolnienie i wypuklenie ścian pochwy. W większości jednak przypadków rzecz się ma inaczej. Przy tak bardzo panujących niedokrwistościach i wiotkości wszystkich tkanek, nawet u młodych jeszcze kobiet, silne międzykrocze ma ogromne znaczenie i dlatego usilnie radzimy, zwłaszcza pierworodzącym, aby starannie leczyły każde zranienie.

Zszyte i oczyszczone krocze pokrywa się suchą gazą, aby możliwie powstrzymać krwawe odchody połogowe. Następnie zmywa się je dwa razy dziennie letnią wodą i około dziesiątego dnia po porodzie usuwa się ostrożnie szwy. Przy wielkiem rozpaleniu i pieczeniu daje się chłodzące okłady z wilgotnej waty. Przy ropieniach, które nie są rzadkością, należy wystrzykać to miejsce przegotowaną wodą, do której można dodać także

nieco Hydrogenium hyperoxydatum, aby nie dopuścić do tworzenia się bakteryi ropnych. Mocz nie powinien zanieczyszczać rany i dlatego należy go wypuszczać kateterem tak długo, aż ustąpią wszystkie objawy zapalne, albo też należy pouczyć położnicę, aby mocz oddawała w położeniu brzusznem, tj. brzuchem pochylała się ku dołowi. (Zobacz „Wpływ przestarzałego pęknięcia krocza na małżeństwo“, w rozdziale „Życie płciowe“ w części I).

Położnictwo u innych narodów.

U ludów dzikich kobieta pozostawiona jest w t. zw. „ciężkiej godzinie“ sama sobie bez żadnej pomocy. Sama wykonywa potrzebne rękoczyny i nikt nie okazuje jej spółczucia. U zwierząt poród odbywa się również w ten sposób. Silni i zdrowi, jakimi są ludzie stojący na najniższym stopniu kultury, nie potrzebują żadnej pomocy, a matka przy tem rzadko unieszczęśliwioną zostaje. U wyżej stojących narodów mężczyzna udziela pomocy, która według naszych pojęć jest bardzo brutalną, ale przecież może być bardzo często korzystną.

Wśród innych znów narodów zajmują się akuszeryą wyłącznie kobiety; przyjaciółki i starsze kobiety pomagają przytem i starają się o wszystko, jak tylko umieją, przyczem naturalnie wielką rolę odgrywają rozmaite zabobonne zwyczaje. Z tego zwyczaju wreszcie powstał stan akuszerek, które mniej albo więcej wykształcone, znajdują się już w starożytności, a u Greków nawet miały wielki wpływ. One mogły podawać lekarstwa celem spędzenia płodu, musiały odśpiewywać zaklinające pieśni, aby poród przyspieszyć, one uciskały ciało rodzącej chustą, celem ułatwienia sprawy. Wiedziano już także i to, że przez stosowne położenie rodzącej można oddziaływać na przebieg porodu, a obrót na położenie główkowe przy fałszywem położeniu, wykonywali już starożytni greccy lekarze.

Rzymskie akuszerki znały już badanie rękoma, a nawet otwierały sztucznie ujście zewnętrzne macicy, aby ułatwić poród; do wydalenia zaś łożyska (popłodu) używały środków powodujących kichanie. Skoro wreszcie we Włoszech w wieku XIV po raz pierwszy otworzono zwłoki kobiece, od tego czasu z nowemi studyami anatomicznemi rozpoczęły się zupełnie nowe czasy dla położnictwa. Z rozmaitych zachowanych średniowiecznych obrazków widzimy, iż podczas porodu przyjmowano pozycyę tak stojącą jak i siedzącą. Do tej ostatniej pozycyi służyło krzesło porodowe. O ile więcej sił ciała potrzeba do tego, aby rodzić klęcząco, stojąco lub siedząco, zamiast leżąco, jak to obecnie czynią kobiety europejskie, które po największej części są przytem tak osłabione, iż w innej pozycyi mdlałyby, a przecież leżące położenie utrudnia z pewnością pracę porodową. Dlatego silne ko-

biety mogłyby spokojnie próbować rodzić w pozycyi przykucniętej, klęczącej lub stojącej, a przekonają się, że w tem położeniu o wiele czynniej będą działać i tem samem robić szybsze postępy.

Fig. 402 przedstawia nam krzesło porodowe, jakiego używano w Niemczech w XVI wieku. Bardzo ono wygodne nie było, ale w każdym razie dogodne dla pomagającej, ponieważ miała wolny dostęp ze wszystkich stron do rodzącej, pod miednicą której znajdowała się wolna przestrzeń, gdzie można było wsunąć potrzebne naczynia. Znane ono było już w starożytności i jeszcze teraz można je gdzieniegdzie znaleźć. Fig. 403 pokazuje nam właśnie rodzącą na takiem krześle, a przy niej używane w wiekach średnich akuszerki.

Zdumiewa nas, gdy słyszymy, iż pojedyńcze szczepy murzyńskie, tak samo kobiety chińskie, zastosowują podczas porodu kąpiele parowe, puszczając prąd pary na części rodne. Para rozmiękcza i rozpulchnia drogi rodne i ułatwia dlatego poród. Robią także napary z ziół, natłuszczają drogi rodne, a w Australii polewają nawet zimną wodą podbrzusze rodzącej. A więc po wszystkie czasy i u najrozmaitszych narodów używano metod leczniczych naturalnego! Instynkt prowadził ludzi w dobrym kierunku. Pominąwszy wszystkie zabobonne i religijne zwyczaje w położnictwie, zasługują jeszcze na wzmiankę ugniatania, nacierania, uciskania i muskania podczas porodu, co u niektórych narodów doszło do wielkiej doskonałości. Nasza pomoc położnicza różni się od pomocy niewykształconych ludów głównie tem, że wkracza tylko na podstawie znajomości rzeczy, a w połączeniu z fizykalno-dyetetycznemi metodami leczenia stara się zmniejszyć dolegliwości i usuwać możliwe niebezpieczeństwa. Przytem odznacza się techniczną doskonałością, która znajduje swój wyraz w wysoce rozwiniętej chirurgii. O tem naturalnie nieokrzesane narody nie miały wcale pojęcia. Gdyby ich żony nie były tak zdrowe i gdyby ich siła odporności nie była o wiele większą niż u obecnych kobiet europejskich, to z pewnością byłoby bardzo wiele matek i dzieci zginęło przy ich brutalnej pomocy w czasie porodu.

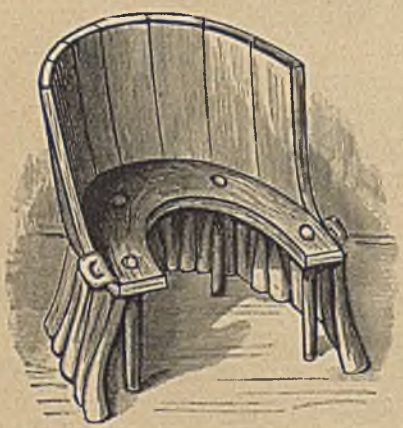


Fig. 402. Niemieckie krzesło porodowe z 16 wieku.

OBJAŚNIENIA

do tablicy 26

Tablica 26

Cztery fotografie dzieci, o właściwym sobie wdzięku, które zwracają uwagę naszą na obszerny rozdział: „Zdrowe dzieci.“ — Co trzeba robić, aby one były zdrowe i przez to także piękne i jak objawia się zdrowie ciała i duszy? Brzydota dzisiejszych ludzi stała się już tak wielką, że rzeczywiście piękne dzieci, to coraz większa rzadkość. Jednemu dziecku brak zdrowych, czerwonych kolorów na twarzy, drugiemu brak naturalnego porostu włosów, trzeciemu dobrze zbudowanych, pełnych członków, czwartemu wesołego, przyjacielskiego wyrazu twarzy itd. Cała nędzota cywilizowanej ludzkości znajduje dla biegłego oka swój wyraz już w dzisiejszym świecie dziecięcym. — Silną budowę ciała, pełne członki, okazuje naga Helcia, żywiąca się jedynie tylko mlekiem matki, pochodzi bowiem z rodziców wegetaryanów. Celem zdjęcia jej, została zbudzoną ze snu, dlatego jest w złym humorze — i nie chciała w kąpieli słonecznej okazać zadowolonego oblicza. Czwarty portret (fotografia) daje nam obraz zdrowej wesołości, przytem świeże oczka, pełne policzki, bujne blond włosy, które ładną twarzyczkę dziecięcą zdają się czynić bardziej pociągającą. Trzeci obraz zyskuje dłuższem obserwowaniem. Żwawy, jednoroczny chłopczyk obraca korbę małej katarynki i cieszy się widocznie z delikatnych dźwięków, powodowanych jego ruchem; jego twarzyczka była świeża i wesoła, ale niestety, brzuszek jego zasługuje na naganę, ponieważ jest za obszerny. Helcia, ssąca z piersi matczynej, jest jeszcze wolną od takich wad. — Najpiękniejszą z tych czworga dzieci jest trzyletnia mała dziewczynka, której myślący wyraz twarzy działa bardzo pociągająco. Słodką twarzyczkę rozjaśniają świecące, niebieskie oczka, ciałko jest delikatne i pełne, ale siła śmiejącego się chłopca jest jej jednak obcą.

Helcia,
córeczka jaroszów
w łaźni
słonecznej.
ZDROWE
DZIECI.

Pielęgnowanie noworodka.

Zwykły ciężar noworodka wynosi 5—6 funtów, a długość donoszonego dziecka wynosi 50 cm. Tę samą długość posiada sznur pępowinowy, często jednak może być dłuższy (wówczas owinięty jest po największej części około dziecka); może jednak być też i krótszy. Dziewczęta są zwykle nieco mniejsze i lżejsze niż chłopcy, ale poza tem nie różnią się niczem pod względem potrzeb i wymagań. Skoro tylko dojrzałe dziecko opuści ciało matki, to natychmiast zetknie się z silną podnietą, do której nie było przyzwyczajone, tj. z powietrzem i prawie równocześnie ustaje jego odżywianie przez sznur pępowinowy. Wśród tych stosunków następuje zmiana w jego krążeniu krwi; naczynia płucne wypełniają się silniej krwią i występować zaczynają pierwsze ruchy oddechowe. Po kilku silniejszych oddechach, dziecko wydaje krzyk (głos), który czyni niewymowne wrażenie na matce. On jest dowodem dla niej, że przecierpiała wszystko, że urodziło się i że żyje. Jeżeli dziecko silnie krzyczy i porusza się żwawo, to czeka się tak długo z odcięciem sznura pępowinowego, dopóki ten nie przestanie tętnić (pulsować), co zawsze trwa parę minut. Wówczas dopiero podwiązuje się go w dwóch miejscach i między temi się przecina. Czyni się tak dlatego, aby uniknąć wskutek przecięcia skrwawienia się dziecka lub matki. Natychmiastowe przecięcie jest niekorzystne, ponieważ zbyt wcześnie odejmuje się dziecku krew matczyną, co dla wątłych dzieci z pewnością nie jest obojętne. — W ostatnich latach wiele poświęcono uwagi tym szczegółom i w rozmaitych przypadkach pewne osłabienie dzieci w pierwszych dniach po porodzie przypisywano zbyt wczesnemu odcięciu sznura pępowinowego. Gdyby się oddzielenie dziecka od łożyska pozostawiało naturze, to nastąpi to bardzo powoli. Pulsowanie w sznurze pępowinowym trwa po największej części dziesięć minut, w przeciągu których popłód u silnych kobiet także wydalony zostaje. Zamiast wyczekiwać naturalnego zgnicia łożyska, pozostawia się samemu sobie tę cząstkę sznura pępowinowego, która zwisa przy pępku dziecka, a która potrzebuje około 2—6 dni, aby odpaść, poczem miejsce przyczepu zamyka się, a naczynia jego opróżniają. Zbyt delikatny pępek jednak musi być jeszcze jakiś czas ochraniany i dlatego należy go przewiązywać miękką opaską trykotową. Jeżeli jednak wytworzą się obrzmienia, zapalenie, jeżeli powstaną krwawienia lub pępek wypukla się, jak gdyby go jelita wypychały, wówczas należy wezwać lekarza. Wilgotne okłady nie zawsze wystarczają dostatecznie, krwawienia zaś mogą być niebezpieczne, wskutek niezupełnego wyleczenia, może powstać przepuklina (ruptura, hernia) pępkowa itd. Do normalnych stosunków prowadzą lekkie środki kaustyczne (żrące), przy ropieniu delikatne wyskrobanie, wytarcie czarnym roztworem kwasu borowego, silny (trwały), suchy bandaż przy wielkiej zewnętrznej czystości, a następnie dla wzmocnienia chłodne okłady. (Zobacz w części II, „Przepuklina“ i „Choroby pępka“).

Fig. 404 przedstawia czynność przecięcia sznura pępowinowego, a figura 163 opaskę przy przepuklinie pępkowej u dziecka większego. U niemowląt można zastąpić opaskę przez przylepiec (plastrem), przyczem chwyta się fałd skóry po prawej i po lewej stronie pępka, przeciąga się je ponad nim i spaja przylepcem (plastrem). Przez to wykonywa się ucisk, który o wiele przyjemniej działa niż opaska z pelotką, a przecież też nie dozwala pępkowi wystąpić na zewnątrz. Przytem można zupeł-

Fig. 403. Poród na krześle porodowem.
Według drzeworytu z roku 1828.

nie dobrze dziecko wykąpać, a także i jelita nie są uciskane, co wpływa tak na oddychanie, jak i na trawienie. Co 14 dni należy bandaż odnawiać i przepuklina u małych dzieci znika po kilku miesiącach. Fig. 160 i 161 przedstawia nam ten prosty zabieg, który każda zręczna matka zastosować może.

Mycie (oczyszczenie) noworodka powinno możliwie obchodzić się bez mydła, ponieważ delikatna skóra dziecka znosi źle tego rodzaju podniety (podrażnienia). Im słabszy, wątlejszy noworodek, albo jeżeli nie jest donoszony, a więc niedojrzały, tem obficiej jest pokryty białą mazią, która nie zawsze łatwo daje się usunąć. Wówczas nie należy osięgać oczysz-

czenia kąpielą, lecz ścierać codziennie wacikami potrosze osad, aż wreszcie dziecko całkiem się oczyści. Woda kąpielowa powinna mieć w chłodnej porze roku 29° R., czyli 37° C. Wogóle bardzo ważnem zadaniem jest ogrzanie noworodka, ponieważ jego utrata ciepła jest znaczna. Po opuszczeniu ciepłego matczynego ciała, leży zwykle dziecko bez ciepłego okrycia, a następnie jeszcze wkładają je do wody, która mu również ciepło odbiera; potem owinięte w chłodne, białe pieluszki kładą do świeżego łóżeczka i wówczas naturalnie mała istotka ma sine, zimne rączęta, zimne nóżki i robi płaczliwą, nieszczęśliwą minę. Noworodek własnemi siłami nie jest w stanie pokryć utraty ciepła i dlatego marznie i cierpi; wyszedłszy z przyjemnego ciepła, nie może się przyzwyczaić odrazu do przykrego zimna na tym świecie i niejeden zaraz mówi: „Do widzenia, piękny świecie“ i idzie tam, skąd już niema powrotu. A więc należy tym małym stworzeniom dostarczać ciepła, bez którego one ani żyć, ani dobrze rozwijać się nie mogą.

Fig. 404. Odcięcie pępowiny.
Według Platena.

Co czynią zwierzęta ssące? Ogrzewają młode ciepłem swego ciała. A co czynią ptaki? Również ogrzewają nagie młode swem ciałem i pierzem. Tylko jeden człowiek odkłada dziecko na bok i każe mu marznąć!

Należy unikać tego i oczyszczone dziecko należy możliwie prędko położyć przy ramionach matki. Oboje razem będą zażywać dobroczynnego snu i ożywczego ciepła, a zimno nie będzie wcale niszczyć małej istotki. Tylko chora i bardzo osłabiona matka potrzebuje spoczynku i nie powinna być niepokojona przez dziecko. W takim razie należy ogrzać jego łóżeczko i położyć pod dziecko ogrzewającą flaszkę, aby mu nie brakowało zbytnio ciepła matczynego. Lepiej zaś jest jeszcze, gdy matka musi się szanować, aby ojciec lub babka brali w nocy dziecko do swego łóżka i trzymali je przy własnej ciepłej piersi. Skoro zacznie ssać pierś, co zwykle następuje po 24 godzinach, to wówczas następuje także każdorazowo zupełne jego ogrzanie i dlatego śpi ono głęboko i słodko przy piersi matczynej. Tego używania, tego szczęścia nie należy dziecku zabierać! Co matka posiada dobrego i pięknego dla dziecka, to powinna mu dać bez uszczuplania, ponieważ ona jest na to, aby dać życie nowemu człowiekowi; natura wyposażyła ją również bardzo w tym celu, aby mogła przyczyniać się do dobrego rozwoju dziecka. Dlatego powinna je ogrzewać przy własnej piersi i uważać, aby dziecko nie

miało zimnych rączek lub nóżek, bo to wywołuje zaburzenia w trawieniu i sprawia niezadowolenie. Jeżeli może pokarm zbyt powoli napływa do piersi, wówczas należy dziecko częściej przykładać do niej, aby ssaniem pobudzało czynność gruczołową. Ciepłe napoje i dostateczny sen doprowadzą matkę do tego, że będzie produkować potrzebną ilość pokarmu. Jeśli dziecko zdaje się być bardzo głodne, to dać mu trochę letniej wody z małą ilością cukru mlecznego. Wlewać bowiem w biedny, mały żołądeczek nieco herbaty lub dawać mleko krowie, ponieważ matka w pierwszych dniach ma za mało pożywienia, jest bardzo nierozważnie i może sprowadzić smutne następstwa. Mały głód jest w każdym razie lepszy dla takiego dziecka, niż nasycenie się niestosownym pokarmem. Przytem trzeba się silnie opierać, chociażby nawet akuszerka lub babka chciały dziecko czemś innem nakarmić. Takiem postępowaniem można zapewnić dziecku spokojne noce, uchronić od złego stolca i usunąć jeszcze gorsze rzeczy. Należy też przestrzedz przed tem, aby nie przyzwyczajać dziecka do ssawki gumowej, z a n i m nauczy się ssać pierś, ponieważ często wzbrania się ono brać później pokarm z piersi, gdyż przyjmowanie jego przez gumowy smoczek (ssawkę) odbywa się bez trudu. Wówczas powstają nowe trudności, które przynoszą szkodę i matce i dziecku. Należy usuwać je przez stosowne postępowanie z brodawkami (skubanie, pociąganie, natłuszczanie), przy leniwem występowaniu mleka zastosowywać ciepłe okłady, a dziecku podawać małemi łyżeczkami letnią wodę z cukrem mlecznym.

Jak często karmić niemowlę? W pierwszych dwóch miesiącach przykładać dziecko do piersi co 2 godziny, później co 3. W n o c y j e d n a k n a l e ż y o d d n i a p o r o d u z a c h o w y w a ć z u p e ł n y s p o k ó j. Po raz ostatni należy dawać o godzinie 10 wieczór, a potem znów o piątej lub o szóstej rano, a w międzyczasie należy być nieubłaganym. Trochę krzyku nie szkodzi dziecku wcale, a skoro się przyzwyczai do tego, iż między 10 wieczór a 6 rano nic nie dostanie, to pogodzi się z losem i będzie spało spokojnie przez cały czas. W tym czasie wypoczywają też jego narządy trawienne, a przedewszystkiem matka nabiera nowych sił. Sutki wypełniają się rano obficie i nie występuje u niej ani stan nerwowy, ani niedokrwistość. N i e z a m ą c o n y o d p o c z y n e k n o c n y dla każdego pracującego człowieka, który chce być zdrowym, jest niezbędny; dla kobiety karmiącej zaś, która ciałem swojem ma wspierać drugie życie, jest podwójnie niezbędny. Oby na tę sprawę wszystkie młode kobiety zwracały trochę więcej uwagi! Liczba osłabionych i nerwowych kobiet, którym miesiącami całymi zbywa na spoczynku nocnym, jest niestety ogromna, a szczęście, jakie dziecię do domu wnosi jest znów zniesione przez osłabienie ciała matki, rozdrażnione jej usposobienie i ogólne znużenie. A przecież leży to w możności rodziców, aby przyzwyczaili dziecko do tego, co jest stosowne. Nie należy na każdy krzyk dziecka zrywać się do niego, w nocy nie świecić światła, co dwie godziny sucho je przewijać; dzień cały jednak należy tak podzielić, aby

ostatni posiłek przypadł na 10 godzinę wieczór i należy nawet dziecko zbudzić, jeżeliby z początku czas ten przespać chciało. Trzeba być tylko energicznym i konsekwentnym, postępować zawsze według ułożonego planu, wyjąwszy naturalnie chorobę dziecka, i nie dać się nigdy odwieść od swoich postanowień. Przez przyzwyczajenie zaś wszystko się osięgnie i to tem łatwiej, im wcześniej się to zaczęło.

Rozdział o nocy podaje pierwsze pedagogiczne wskazówki myślącej matce; o innych rzeczach mówimy w następujących ustępach. Aby się przekonywać o dobrym rozwoju dziecka, należy je ważyć co tydzień na wadze dziecięcej (fig. 405). Jeżeli tylko ciężar jego nie podnosi się, to wnosić można o jakiemś zaburzeniu zdrowia. Dziecko powinno przybierać tygodniowo, o jakie 100—200 gramów. Następująca tabela ciężaru jego będzie najlepszą miarą dla matek. Donoszone dziecko ma z początku średnio 3000—4000 gramów, a więc 6—8 funtów. W pierwszych dniach po porodzie traci ono na wadze, ponieważ więcej wydziela z siebie, niż przyjmuje. Ta strata ciężaru wynosi zwykle w pierwszych 3—4 dniach 150—200 gramów. Jeżeli jednak następnie dostaje obficie pokarmu matczynego, to uzyskuje po pierwszym tygodniu znów swą początkową wagę i następnie przybiera na niej, szczególnie w pierwszem półroczu swego życia; w drugiem półroczu przyrost zmniejsza się nieco. Sztucznie odżywianych dzieci należy w pierwszych latach życia starannie strzedz, ponieważ niepodnoszenie się ich ciężaru, albo nawet spadek jego najwymowniej dowodzą, że obrany sposób życia im nie służy.

Zdrowe dziecko *przy piersi matki* przybiera w pierwszych latach życia:

W	1	miesiącu	około	600—700	gramów.
„	2	„	„	800—900	„
„	3	„	„	700—800	„
„	4	„	„	600—700	„
„	5	„	„	500—600	„
„	6	„	„	500—600	„
„	7	„	„	400—500	„
„	8	„	„	400—500	„
„	9	„	„	400—500	„
„	10	„	„	200—300	„
„	11	„	„	300—400	„
„	12	„	„	300—400	„

Przy sztucznem żywieniu jednak, miesięczny przyrost wagi w pierwszych miesiącach życia wynosi tylko 300—500; najwyżej 600 gramów, w ostatnich miesiącach jednak przy dobrem trawieniu podnosi się znów do 500 gramów. Stosownie do stanu sił dziecka i jego pielęgnacyi różnią się też nieco cyfry wagi (ciężaru) od tu podanych; istotnie jednak osiąga się zawsze te średnie cyfry. Silne dwumiesięczne *dziecko karmione piersią*, będzie przeto ważyło 4800—5000 gramów, albo i więcej, a zdrowe dziecko, *karmione flaszką*, tylko 4000—4500 gramów,

albo i mniej. Sześciomiesięczne dziecko, piersią karmione, około 7500 gr., a flaszką karmione tylko 6500 gramów; dwunastomiesięczne piersią karmione 9000—10000 gramów, a flaszką karmione 9000 gr.

Znaną jest wielka śmiertelność niemowląt, a właśnie sztuczne odżywianie głównie ją podnosi. Wiele lekkomyślnych, nierozumnych, albo rozpieszczonych kobiet ma dlatego tylko na sumieniu śmierć swego dziecka, ponieważ mu bez rzeczywistej potrzeby (choroba!) odjęły jego naturalne pożywienie i nie dały mu ssać piersi. Następujące cyfry rażąco to udowadniają. Według pewnego katolickiego pisma zmarło w Badenii z 1000 dzieci chrześcijańskich, 240 w pierwszym roku życia, a dzieci żydowskich tylko 181. W Monachium, wśród 1000 dzieci, umarło 68 chrześcijańskich, a tylko 15 żydowskich. I skąd to taka różnica? Oto, ponieważ żydówki tylko z bardzo ważnych przyczyn nie karmią same swych dzieci, gdy tymczasem dla matek chrześcijańskich o wiele ważniejsze są względy zarobkowania, wygoda, próżność itd., niż naturalna pielęgnacya niemowlęcia.

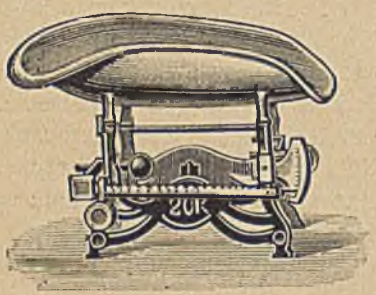


Fig. 405.
Waga do ważenia dzieci.

Oby wszystkie matki spamiętały te cyfry!

Także ogromną rolę odgrywa w życiu noworodka powietrze i światło. W pokojach (salach) położniczych sprzeczają się często o to, czy też nie będą one zanadto drażnić jego oczu, skóry i płuc. Zbyt jednak niektórzy są skłonni sale położnicze przyciemniać, aby nie dopuścić świeżego powietrza, bo „dziecko mogłoby się zaziębić“ lub „dziecko nie znosi tak jasnego światła“ itd. I w ten sposób rozpoczyna się rozpieszczenie i niszczenie podniet życiowych.

Dla zdrowej i roztropnej położnicy nie powinno się ani zaciemniać pokoju, ani zamykać okien; na łoże jej powinno padać wiele światła i świeże powietrze powinno ją otaczać! Przełamaliśmy już średniowieczną ponurość. A także dziecko nie potrzebuje szczególniejszych urządzeń. Przy ciepłej piersi matczynej nie przeziębi się, a zdrowe oko jest przystosowane do ożywiającego światła. Wyjątek stanowią naturalnie choroby, jak gorączka matki, zapalenie oczu u dziecka i in., przy których powinno być świeże powietrze, ale zbyt wiele światła sprawia zanadto wielkie podrażnienie. Trwałe zdrowie i wesoły umysł jest tylko w miejscach jasnych i świeżych.

Musimy też poświęcić kilka słów odnoszących się do snu niemowlęcia. Wiemy, że ono z początku więcej śpi, niż czuwa i że tylko wtedy rzeczywiście dobrze się rozwija, gdy jego sen jest głęboki i nieprzerywany. Niestety, wiele jest takich dzieci, które odznaczają się szczególniejszym niespokojem, śpią zaledwie dwie godziny jednym ciągiem, między tem często przestraszają się, dostają drgawek, we śnie cza-

sem kwilą albo niepokojone są wskutek wypróżnień stolcowych. To wszystko jest chorobliwe. Niestety jednak są tego rodzaju rodziny, gdzie ani rodzice ani dzieci nie mają zdrowego, spokojnego snu; są to rodziny nerwowe, neurasteniczne. O wiele częściej jednak powodem niepokoju dzieci są zaburzenia w trawieniu; przytem oddziaływają także łóżeczko dziecka, powietrze w sypialni, niespokojne otoczenie, albo nawet nadmiernie troskliwa opieka nad niem. Znamy skrzętne matki, które są p o w o d e m niepokoju dziecka, ponieważ nie zostawią go samemu sobie, ale przynajmniej co dwie godziny muszą coś koło niego robić. Najczęstszą przyczyną złego snu dziecka są dolegliwości żołądkowe i jelitowe wskutek złego pożywienia. Dlatego zawsze to trzeba mieć w pierwszym rzędzie na oku. Następnie trzeba dbać o c h ł o d n e łóżko w gorącej porze lata (materace włosienne), w zimie zaś o c i e p ł e (kołdry wełniane, pierzynki), a przedewszystkiem nie należy ograniczać wolności ruchów ciała dziecka. Należy sobie przedstawić, co to znaczy tkwić zawsze w poduszkach, w długich płaszczach (sukienkach) albo nawet w długich powijakach i nie módz nigdy bez przeszkody przyjąć jak najwygodniejszej i najprzyjemniejszej pozycyi! Tysiące bezsilnych dzieci jest skazanych na takie męczeństwa, ponieważ matki sądzą, że tak być musi i zawsze się tak robi. Fig. 406 przedstawia nam obrazowo ten okrutny zwyczaj; aby niemowlę lepiej można podnieść, owinięto je szerokim pasem przez piersi i brzuch i przez to zostaje zatamowane oddychanie, trawienie i swobodne ruchy. Przeciwnie zaś, jeżeli się zwróci uwagę na swobodne położenie śpiącego, nagiego dziecka, to wówczas się pozna, co ono lubi i jakie są jego potrzeby przyrodzone. Na fig. 407 przedstawiamy śpiącą, młodą małpę, której położenie podobne jest do ludzkiego. Należy dobrze wbić sobie w pamięć ten obraz! Właśnie tak samo chce leżeć zdrowe dziecko, jeżeli już nie odzwyczaiło się przez leżenie w pieluchach, ubraniach i powijakach, chce leżeć w naturalny sposób i członki swoje wyprostować. O poduszce, którą polecamy, będzie mowa na str. 761. Na czas snu powinno niemowlę leżeć zupełnie

Fig. 406. Dziecko w powijakach z utrudnionem oddychaniem i trawieniem.

wolno i swobodnie, niczem nie skrępowane, aby mogło się tak ułożyć, jak mu dogodnie, a nie tak, jak nam się podoba. Pieluchy należy podłożyć pod ciałko, jak wskazuje fig. 413, a kłaść na nie, stosownie do pory roku, odpowiednie kołderki. Przy tego rodzaju wolności można zauważyć, iż przedtem niespokojne dzieci stają się o wiele spokojniejsze i szybciej zasypiają. Przyczyną ich niepokoju był brak przystępu powietrza do ich skóry, jej przegrzanie i brak swobody ruchów. Po usunięciu tych przyczyn przychodzi także spokojny, kilkugodzinny sen! Nie mniej można osięgnąć to przez otwarcie okien, albo jeszcze lepiej przez wywiezienie dziecka w wózku do ogrodu. Jaki to orzeźwiający sen jest na wolnem powietrzu, a tyle tysięcy dzieci jest zamkniętych w ciasnych mieszkaniach! Dlatego trzeba zużytkować każde słoneczne miejsce, każdy balkon itp., aby maleństwa mogły w każdej porze roku spać na wolnem powietrzu. Zadziwiające działanie takiego snu wkrótce się uwidoczni.

Fig. 407. Śpiący goryl.
Według Brehma „Życie zwierząt."

Samo się przez się rozumie, że nie należy pozwalać, aby nerwowym lub niespokojnym dzieciom, które źle śpią, światło (promienie) słoneczne padało na twarz, jeżeli się chce, aby sen ich był dobry; należy więc zaciągnąć ciemne zasłony (najlepsze są ciemnozielone), ażeby powstał zmrok, który działa bardzo uspokajająco, następnie usuwać gwałtowne, zewnętrzne hałasy przez zamknięcie drzwi, głośne krzyki dorosłych, dzwonienia elektrycznych dzwonków itp., a jeżeli jeszcze i matka zachowuje się stosownie, to z pewnością dzieci, przedtem po największej części niespokojne, uspokoją się i będą długo i spokojnie spały.

O pokarmie matki.

Jeśli matka chce się przekonać, czy mleko jej zawiera takie składniki, jakie zawierać powinno, ażeby niemowlątko, ssąc, otrzymywało wszystkie materye (substancye) potrzebne dla jego wzrostu, niech każe zbadać chemicznie swój pokarm, szczególniej jego zawartość popiołu (sole odżywcze). Konieczna ilość tychże wypływa sama przez się ze składników ciałka noworodka; składnikom tym powinno choć w części odpowiadać jedyne ich pożywienie — mleko. U ssaków odpowiada zawartość popiołu nowowylęgłego zwierzątka tejże mleka matczynego, gdy tymczasem u człowieka zachodzi w tym względzie znaczna różnica (we-

dług Bunge'go). Poniżej załączamy tabelę z „Archiwum fizykalno-dyetetycznej terapii", która podaje ważne wytyczne punkta:

	Potas	Natron	Wapno	Magnezya	Żelazo	Kwas fosforowy	Chlor
Noworodek	7,8	9,1	36,1	0,9	0,8	38,9	7,7
Mleko matki	31,4	11,9	16,4	2,6	0,16	1,35	20,7

W mleku matki znajdujemy więc zbyt dużo wodanu potasu (kali) a za mało wapnia; wiele za wiele chloru i wiele za mało fosforu. Wapno fosforowe jest jednakże do budowy kości dziecka tak bardzo ważne, fosfor sam do tworzenia się wszelkich jądrek, żelazo zaś, którego jest także za mało do wytwarzania krwi. Jakżeż więc ma się rozwijać ssące niemowlątko w silne dziecko, jeśli od pierwszego dnia swego istnienia nie dostaje dostatecznej ilości materyi (pierwiastków) odżywczych!

Skądże więc pochodzi ten nienależyty stosunek w mleku matki? W każdym razie pochodzi jedynie z niewłaściwego odżywiania się matki, która zapewne spożywa obficie potrawy o pierwiastku białka a nie soli odżywczych, jak owoc i jarzyny. Używa także zanadto soli kuchennej, stąd nadmiar chloru w jej sokach, który na pewno dziecku na nic się nie przyda.

Dlatego trzeba zwracać więcej uwagi na dyetę karmiącej matki niż dotąd i dla wszelkiej pewności trzeba poddać pokarm kilka razy analizie.

Jaką dyetę powinna zachowywać karmiąca matka?

Wspomnieliśmy już na innem miejscu, że pożywienie matki nie powinno zawierać zbyt dużo białka, nie powinno być za słone, ani też za tłuste, ani korzenne, ani pieprzne, przedewszystkiem zaś wolne od alkoholu, gdyż przez to cierpią nie tylko składniki pokarmu, lecz także trawienie dziecka. Rozdymające, kwaśne potrawy wywołują u dziecka ból brzucha, karmicielka powinna przekładać potrawy obfitujące w sole odżywcze nad inne, ażeby dziecko miało pokarm taki, jaki mieć powinno. A więc powinna używać dużo mleka, szpinaku, kaszy owsianej i pszennej, poziomek, mięsa z ptactwa, jak kurcząt, gołębi; owoców strączkowych, sałaty w główkach, malin, borówek itp. Natenczas nie będzie zbywało z pewnością mleku ani na wapnie, ani na żelazie. Historya porodzenia na str. 707 poucza, że nawet słaba kobieta może być przy odpowiedniem, wyżej podanem pożywieniu, doskonałą karmicielką. W innym wypadku młoda szczupła kobieta nie mogła karmić nawet ani sześciu tygodni dwojga pierwszych dzieci, używając mięsa i piwa, trzecie zaś swoje dziecko karmiła całe dziesięć miesięcy, wyglądała przytem doskonale a żywiła się kaszą owsianą, czereśniami, mlekiem i delikatnemi jarzynami.

Mamka.

Są okolice i sfery towarzyskie, które bez mamki ani rusz obejść się nie umieją. Mamką zostać — to nieprzebrane źródło dochodu dla ubogich kobiet z ludu, a panie zamożne klas wyższych nie pojmują wcale, jak można się obejść bez mamki, mając dzieci. Z jednej strony naraża się silne dziecko na zagładę dla braku matczynego mleka przy nędznej opiece, z drugiej strony pielęgnuje się starannie dziecko słabowite: matka staje się wiarołomną względem swego niebożątka, ażeby się oddać obcemu dziecku — inna matka zdaje swe obowiązki macierzyńskie, które powinny być dla niej święte, obcej kobiecie, ażeby się bawić! Cóż za spaczenie przyrodzonych stosunków!

Jakież znaczenie ma mamka pod względem zdrowotnym? Dla osieroconego dziecka, któremu brak naturalnego pokarmu, rozumie się samo przez się — jak największe. Dla niezmiernej liczby niemowląt bogatych rodziców stała się mamka wybawicielką od śmierci; mamce zawdzięczają te dzieciny dobre rozwinięcie się i zdrowie, których własna matka nie byłaby nigdy w stanie im udzielić. Dla wszystkich matek, które z powodu nienormalnie (nieprawidłowo) rozwiniętej piersi, ogólnego osłabienia, złych składników mleka, dziecka same karmić nie mogą, jest zdrowa mamka bardzo pożądaną, ażeby dzieciątko utrzymać przy życiu; lecz zapytajmy się, co się stanie z dzieckiem mamki? Cóż za pożytek dla zdrowotności społeczeństwa, jeśli jedno niemowlę przeznaczamy na zagładę, ażeby ratować drugie, że cielesne wyposażenie dziecka uratowanego jest po części wiele gorsze niż opuszczonego przez matkę? Samolubstwo klas zamożnych, ich bezwzględność wobec uboższych, nie powinny być nigdy miarodajne; powinniśmy się raczej starać tak jak ongi Spartanie, ażeby silne, dobrze zbudowane dzieci miały jak najlepszą opiekę, ażeby zdrowotność ludu podnosiła się coraz więcej, nie zaś, ażeby się cmentarze zaludniały przez jej zaniedbanie lub też, ażeby wyrastali ludzie, którzy dostarczają najlepszego materyału na zbrodniarzy, przestępców najrozmaitszych i zupełnie bezużytecznych członków społeczeństwa. Śledźmy tylko bacznie koleje życia wszystkich prawie dzieci mamek! Odkryjemy rzeczy, od których włosy na głowie stają.

W pierwszym rzędzie ma płeć żeńska moralny obowiązek zająć się tą sprawą, w rozdziale niniejszym zamierzamy więc podać wskazówki, jak mają sobie kobiety postępować, jeśli nie chcą zasłużyć na zarzuty pod tym względem. Zasady nasze powinny być następujące:

1. Każda matka, od chłopki aż do królowej, ma święty obowiązek karmić dziecię sama.

2. Tylko chorą matkę można zwolnić od tego obowiązku, do czego jednakże jest potrzebnem orzeczenie przynajmniej dwóch lekarzy rozmaitego kierunku.

3. Każda kobieta ma prawo zostać mamką, jeśli śmierć zabrała jej dziecko; b) jeśli jest w stanie karmić równocześnie dwoje dzieci, c) jeśli

może udowodnić, że opuściła swe dziecko dla braku zarobku ale zostawiła je pod dobrą opieką i że pokrewna lub znajoma kobieta karmić je będzie przynajmniej cztery miesiące swą piersią.

Pod c, możnaby jeszcze dodać, że mowa tu wyłącznie prawie o chłopkach, ludności wiejskiej, której dzieci mają zupełnie inną siłę odporną niż potomstwo osłabionej ludności miejskiej. Trzy razy dziennie nakarmienie piersią wystarcza takiemu dziecku zupełnie, ażeby się pysznie rozwijało.

Jeśli w przyszłości lekarze, rozsądni mężowie i krewni młodych, chwiejnych i błądzących kobiet z energią popierać będą naszą pierwszą zasadę: „każda matka powinna sama karmić“, znikną ze świata mamki i niejednemu dzieciątku zachowa się życie.

Kto jednakże jest zniewolony nieszczęśliwym zbiegiem okoliczności do szukania mamki, niech daje pierwszeństwo kobiecie zamężnej a nie dziewczynie. Jeśli jest niemożliwem, ażeby kobietę karmiącą wziąć na stałe do domu, trzeba się starać przynajmniej o zdrową mężatkę, któraby się podjęła poświęcić dziecku kilka godzin dziennie. Przy dobrem wyżywieniu, o które rodzice starać się powinni, niejedna silna żona robotnika byłaby w stanie karmić w domu swe własne dziecko i dwa do trzech razy dziennie poza domem obce. Odpowiednie wynagrodzenie byłoby czystem błogosławieństwem niebios dla niejednej biednej rodziny, której matka nie potrzebowałaby marnować swego zdrowia pracą fabryczną.

Kobiety takie znalazłyby się zapewne tak w wielkich, jak w małych miastach, lecz nie weszło jeszcze w zwyczaj starać się o nie. Niechże więc niniejsza wzmianka będzie zachętą!

To cośmy mówili o odżywianiu karmiącej matki, stosuje się naturalnie także do mamki. Trzeba jednakże zaznaczyć koniecznie, że mamki nie powinny bezwarunkowo dostawać tej strawy, jaką same mianują „dobre wyżywienie“ lub dobry „wikt“ tj. jak najwięcej mięsa i co dzień kufel dobrego piwa, przeciwnie, dostawać powinny jak najwięcej mleka słodkiego, ile tylko mogą znieść i to mleko ciepłe nie zimne; dużo owocu, ale unikać trzeba gatunków rozdymających. Świeże poziomki i jabłka, także soki owocowe, oddadzą najlepsze przysługi. Mącznych rzeczy powinna matka używać także obficie, jak np. pszennego chleba razowego, ryżu, jagieł, kaszy wszelakiej; lekkich mącznych potraw bez żadnych owoców strąkowatych. Z jarzyn trzeba jej dawać tylko delikatne gatunki a nie rozdymające, a więc nie powinna jeść jarmużu, białej, modrej i brukselskiej kapusty, kalarepy, brukwi itp.

Jeśli mamka nie trawi jak się należy, jednorazowe najedzenie się kalarepy wystarcza, ażeby przyprawić dziecko o gwałtowny ból brzucha, kolki. Unikać trzeba także korzeni, octu, ciast na drożdżach, większej ilości jaj, słonych i tłustych rzeczy. Pod innym względem powinno się także kontrolować staranne pielęgnowanie ciała mamki; można to uskutecznić najlepiej, gdy się jej każe wykąpać w wodzie o 35° C. albo przynajmniej dwa razy tygodniowo wziąć półkąpiel, poczem spłókać lub zmyć

zimną wodą o 18° C. Zanim mamka weźmie dziecko do piersi, powinna ją za każdym razem obmyć letnią wodą z mydłem, uważać trzeba także, ażeby miała zawsze czystą bieliznę na sobie. Obowiązkiem także matki jest, dowiedzieć się dokładnie, czy mamka dobrze trawi, gdyż bardzo często znachodzi się chroniczne zatwardzenie, co dla słabowitego nieraz dziecka nie jest bez złych wpływów. Ostrożność wymaga, zanim się kobietę do karmienia przyjmie, odebrać od niej i jej męża piśmienne zobowiązanie, że unikać będzie w domu tych wszystkich potraw, jakie rodzice karmionego dziecka jeść jej zabraniają, przedewszystkiem zaś że piwa, wódki itp. do ust nie weźmie, gdyż napoje alkoholowe szkodzą w wysokim stopniu tak mamce jak dziecku. Wysiłków fizycznych, podniecających rozrywek, jak tańca powinna mamka także unikać, a spółkowanie jak najbardziej ograniczyć. Jeśli miejsce kobiety karmiącej jest zyskowne, wtedy każdy rozsądny mąż będzie sobie życzył, ażeby jego żona jak najdłużej zatrzymała pokarm i będzie ją pod tym względem oszczędzał. Jak wiadomo, pokarm ginie po części, gdy miesiączka znowu nastąpi, a nic nie przyspiesza bardziej jej powrotu, jak spółkowanie przy karmieniu dziecka.

Sztuczne karmienie niemowląt.

Gdy matce brak pokarmu, uciekamy się w potrzebie do mleka zwierzęcego, jako do najbliższego środka, będącego pod ręką, gdyż mleko krowie przez swe składniki jest najwięcej zbliżone do pokarmu kobiety.

	Wody	Białkowatych materyi	Tłuszczu	Cukru mlecznego
Mleko kobiety zawiera:	87,41%	2,29%	3,78%	6,21%
Mleko krowie zawiera:	87,17%	3,55%	3,69%	4,88%

W zestawieniu tem widzimy, że pokarm matki jest bardziej wodnisty niż mleko krowie, ma mniej białka, za to więcej tłuszczu i cukru mlecznego, wskutek czego jest rzadsze, słodsze i zawiera mniej twarogu (sera), niż mleko krowie, które jest znane z tego, że jest bardzo trudne do strawienia dla dziecięcego żołądka i że zawiera bardzo dużo sera. Mleko krowy przeznaczyła przecież natura tylko dla cieląt, ale dziwnym sposobem bardzo dużo ludzi nie zważa na to wcale! Poją dzieci nierozcieńczonem i niezastosowanem do wieku dziecka mlekiem i dziwią się potem, że tyle dzieci karmionych „buteleczką“ ginie marnie na katar kiszek. Jeszcze jeden czynnik odgrywa w tem ważną rolę, że mleko krowie dzieciom nie służy, tj. zanieczyszczenie, zanim się dostanie do żołądka dziecka a zanieczyszczenie to jest wiele większe niż zwykle przypuszczamy. Dziecko karmione piersią otrzymuje swe mleko wprost z matczynego organizmu w stosownej jakości i temperaturze (ciepłocie); mleko takie jest zupełnie czyste, bez żadnych przypadkowych składników — mleko krowy przeciwnie wystawione jest na działanie powietrza.

wchłania w siebie z tegoż wszelkie zarodki (miazmy), styka się z wymieniem krowy, z ręką dojącej kobiety, z rozmaitemi naczyniami — jest wystawione ostatecznie na działanie ognia, ażeby je należycie dla dziecka rozgrzać, albo też bywa dobrze przegotowane, przyczem traci niejedno i zmienia swój skład. Przez proces gotowania twardnie przedewszystkiem ser, a zawartość wody zmniejsza się. A więc trzeba dodać wody, ażeby je rozcieńczyć, ale składniki tejże w tak wielkiej ilości nie są jeszcze żołądkowi dziecka potrzebne. Ażeby je oczyścić z piasku, kurzu i organicznych zarodków, gotuje się mleko raz jeszcze przed użyciem. Czyż można więc nazwać naturalnym pokarm, przygotowany z takimi trudnościami? Czyż nie odróżnia się on w wysokim stopniu od mleka matki? Zapewne, zawoła czytelnik; cóż dziwnego, że tyle dzieci nie znosi tego pokarmu albo też tylko mizernie przy nim się rozwija! Przy takiem przygotowaniu jest to tylko nędzne ratowanie się z ostatecznej potrzeby. Rzecz miałaby się zupełnie inaczej, gdyby można po prostu przysadzić dziecko do wymienia krowy, ażeby sobie pokarm wzięło samo, czysty i w odpowiedniej temperaturze, tak jak cielątko, ale to się nie da wcale przeprowadzić.

Ponieważ śmiertelność między dziećmi sztucznie karmionymi jest nadzwyczaj wielką, starano się z dawien dawna o lepsze środki zastąpienia mleka matki. Rzucono na rynek publiczny nieprzebrane mnóstwo sztucznych środków karmienia dzieci, które to środki tu i owdzie spełniły swe zadanie, lecz żaden z nich nie we wszystkich wypadkach był odpowiednim, żaden nie odpowiadał wszystkim wymaganiom, tak jak to czyni mleko matki.

Zanim wymienimy najlepsze z tych środków, będziemy się starali zapoznać czytelnika z usiłowaniami, jakie przedsiębrano w ostatnich latach, w celu dokładniejszego zastosowania mleka zwierząt do wymagań dziecięcego żołądka. Najczęściej obijają nam się o uszy trzy nazwiska, tj. Soxhlet, Heubner i Gaertner. Panowie ci położyli niezaprzeczenie wielkie zasługi około poprawy sztucznego karmienia niemowląt.

Przez swój przyrząd do sterylizowania mleka osięgnął Soxhlet to, że dziecko otrzymuje rzeczywiście czyste mleko, tj. wolne od zarodków pomimo dalekiej drogi, jaką odbywa zanim się do ust dziecka dostanie. Przez sterylizowanie dużo chorowitych dzieci wyleczy się, inne znowu uchroni się od choroby. Mleko krowie zawiera w kilka godzin po wydojeniu, a więc w stanie, w jakim bywa zwykle dostarczane do domów po miastach, przeszło 100,000 zarodków grzybka w każdym kubicznym centymetrze! W bardzo czystych mleczarniach można ograniczyć tę zawartość mikroorganizmów (drobnoustrojów) do 10,000. Dla nader wrażliwego żołądeczka dzieciny stanowi to ogromną różnicę.

Mleko trzeba więc sterylizować czyli uwolnić od zarodków, gdyż przez to zapobiega się nie tylko rozkładaniu mleka, ale co więcej, zapobiega się dostawa-

niu się zarodków grzybka do narządów trawienia dziecka", mówi dr. Hochsinger w swej książce: „Pielęgnowanie dziecka w domu rodzicielskim." Przez odosobnienie od wpływów powietrza i przez wielkie gorąco staje się mleko wolne od zarodków; trzeba więc dostarczyć hermetycznie zamykanych buteleczek do każdej porcyjki i tę odmierzoną ilość mleka gotować w taki sposób, ażeby zabić zarodki a nie zanieczyszczać mleka na nowo. Do tego służy „kąpiel wodna" (garnek, w który się wstawia naczynie z wodą i napełnione w nim stojące buteleczki). Te są szklane i mają mocny, gumowy zatrzask. Najlepszym okazał się w praktyce aparat Ollendorf-Wildena w Bonn. Załączona rycina przedstawia ów przyrząd ze

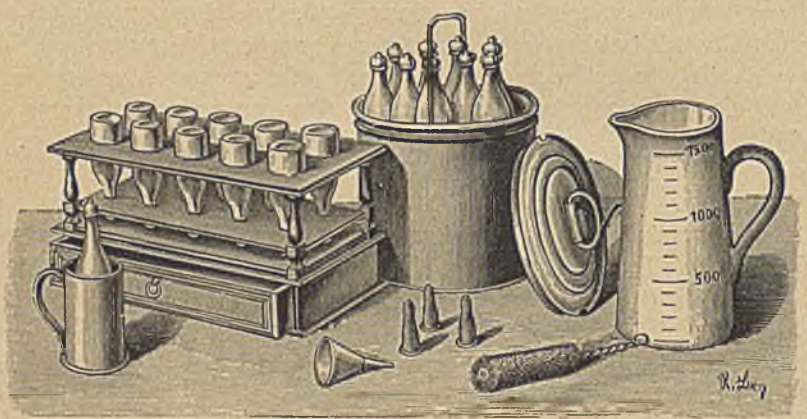


Fig. 408. Ulepszony przyrząd Soxhleta (do wyjaławiania mleka), Sterylizator. Według Ollendorf-Wildena.

wszystkimi należącymi doń dodatkami, który w następujący sposób znajduje zastosowanie: Zaraz po wydojeniu dobiera się mleko podług przepisu lekarza, tj. dodaje się wody i cukru, napełnia buteleczki przeznaczone do użytku na dzień bieżący, zawierające dla malutkich dzieci 150, dla trochę większych 200 aż do 250 kubicznych centymetrów, zamyka się je szczelnie gumowym zatrzaskiem i stawia w garnek z zimną wodą. Zatrzaski gumowe mają małe wentylatory, przez które może ujść rozgrzane powietrze i bańki pary, w ten sposób uchroni się buteleczki od rozsadzenia. Po przegotowaniu wyjmuje się je z wody i stawia w chłodnem miejscu. Do aparatu dołączony jest kubeczek (rozgrzewacz), który służy do rozgrzania mleka przed użyciem w ten sposób jedynie, że się wstawia na 10 minut mniejwięcej zamkniętą buteleczkę w kubeczek ten, napełniony ciepłą wodą. Koreczek (smoczek) zawsze starannie wymyty, powinien być w pogotowiu, dopiero, gdy go się ma założyć na buteleczkę i podać dziecku, trzeba zatrzask otworzyć. Koreczek powinien leżeć zawsze w zimnej wodzie i co cztery lub sześć tygodni powinien być odnawiany.

Mleka z buteleczki już raz otwartej nie trzeba nigdy dawać dziecku powtórnie, gdyż było już wystawione na wpływ powietrza, nie jest więc zupełnie czyste, ale pozostałe z dnia poprzedniego, zamknięte (nienaruszone) buteleczki można śmiało zużyć, to jest, jeśli stały w chłodnem miejscu i były starannie napełnione.

Wypitą buteleczkę trzeba natychmiast napełnić wodą, ażeby zapobiedz przysychaniu resztek mleka do szkła, poczem trzeba ją starannie wymyć gorącą wodą i szczoteczką, którą widać na rycinie 408. Wymyte i wypłukane buteleczki przewrócić dnem do góry i wstawić do zbiornika. (Zobacz fig. 408).

Mniemamy, żeśmy dość dokładnie objaśnili naszą rycinę. Przyrząd Soxhleta, o którym dużo pisano i mówiono, oddał bez zaprzeczenia wielkie usługi niemowlętom; ale słabowitym dzieciom, nie znoszącym mleka wogóle, nie przydał się na nic. Tym biedactwom trzeba było pomódz w inny sposób. Przekonano się także, że rozgrzanie mleka działa na nie ujemnie i że przez to staje się jeszcze trudniejsze do strawienia.

Profesor Heubner sporządził przeto mieszaninę bardzo podobną do mleka matki przez dodanie do mleka krowiego przegotowanej wody i chemicznie czystego cukru mlecznego. Wszystkie niemowlęta, czy starsze czy młodsze, otrzymują jednę i tę samą mieszaninę, z wyjątkiem bardzo słabych i nowonarodzonych. Woda zawiera sześcioprocentowy rozczyn cukru mlecznego, to znaczy, że na 100 gramów wody bierze się sześć gramów cukru a wody dobiera się tyle co mleka, czyli miesza się 100 gramów ze stu gramami dobrego, niezbieranego mleka. Przez to rozcieńcza się mleko krowie, staje się bogatszem w cukier, a brakujący jeszcze tłuszcz zastępuje się nadmiarem cukru mlecznego, w ten sposób otrzymuje się mieszaninę, równą prawie zupełnie mleku matki. Jeśli się dalej używa aparatu Soxhletowskiego wzwyż podany sposób, osięgnie się najdoskonalszy pokarm, jaki wogóle z krowiego mleka osięgnąć można.

Prof. Gaertner udoskonalił go jeszcze przez to, że zrównał prawie zawartość tłuszczu mieszaniny z zawartością mleka kobiety. Zapomocą przyrządu odśrodkowego (centryfugi) odłącza się przez szybkie obracanie tłuszcz świeżego mleka (odtłuszcza się), zyskujemy mleko chude (zbierane) i bardzo tłuste (śmietanę). Ostatnie, tj. tłuste mleko rozcieńcza się odpowiednio wodą i cukrem mlecznym; taka mieszanina jest najwięcej zbliżoną do pokarmu kobiecego. Rozumie się samo przez się, że i takie „Gaertnerowskie tłuste mleko“ trzeba sterylizować. Takie mleko wymaga szczególniej sterylizowania, gdyż przez takie skomplikowane obchodzenie się z świeżo wydojonem mlekiem, przez stykanie się z najrozmaitszemi naczyniami itd. znaczne zanieczyszczenie jest zupełnie nieuniknione.

Wyliczone mieszaniny mleczne znajdują pomyślne zastosowanie i przez swą ścisłość odróżniają się istotnie bardzo od dawniejszych niedokładnych metod sztucznego karmienia niemowląt. Radzimy więc, gdy

brak mleka matki, rozpocząć natychmiast karmienie mlekiem Gaertnerowskiem i dopiero wtenczas spróbować sztucznych środków karmienia, gdy pomimo największej staranności dziecko znieść nie może tego mleka.

Między sztucznymi środkami karmienia stawiamy na pierwszym miejscu Dr. Lahmanna mleko roślinne. Wyrabiają je z migdałów i rozmaitych nasion. Jako dodatek do mleka krowiego ma poprawiać jego zawartość tłuszczu i cukru. Noworodkom daje się na 125 gramów mleka krowiego 375 gr. wody i 50 gr. mleka roślinnego, a więc na dwie części tegoż mleka pięć części mleka krowiego i piętnaście części wody = 2:22, 5:22 i 15:22. Z wiekiem dziecka dodaje się coraz więcej mleka krowiego, lecz ilość mleka roślinnego pozostaje niezmienioną (50 gr.) Ośmiomiesięczne dziecko dostaje ostatecznie nierozcieńczone mleko z dodatkiem 50 gr. mleka roślinnego, rozpuszczonego w małej ilości wody. Ogólna ilość spożytego pokarmu powinna wynosić początkowo w przeciągu 24 godzin mniejwięcej 500 gramów, stosownie do apetytu i wieku dziecka wzrasta ta ilość do 1200 gr.

Jeśli można mieć dwa lub trzy razy dziennie świeżo wydojone mleko i obchodzi się z niem umiejętnie i ostrożnie tak, jak żeśmy to wyżej podali, wtenczas wystarczy dla zdrowych dzieci raz przegotować mleko i dodać do niego rozpuszczone mleko roślinne. Jeśli się buteleczki natychmiast napełni, wstawi na lód lub w chłodne miejsce i hermetycznie zamknie, zapobiegnie się kiśnięciu (fermentacyi) mleka w kanałach żołądkowych dziecka, która wywołuje tak często niepokój i rozwolnienie. W razie, gdy świeże mleko dostajemy tylko co 24 godzin albo nawet i rzadziej, w lipcu i sierpniu, wogóle gdy na dworze gorąco, upał panuje, przez co wszystko kiśnie i psuje się szybko, trzeba gotować kilka minut w garnku z wodą (jak wyżej) buteleczki, przeznaczone do użytku w drugiej połowie dnia, ażeby je sterylizować. Przez długie gotowanie mleka twardnie, jak wiadomo, ser w mleku (twaróg) przez co staje się trudniejsze do trawienia, lepiej więc postawić mleko na lodzie, zamiast je długo gotować.

Wypada nam jeszcze nadmienić, że między mlekiem kobiety a krowy zachodzi znaczna różnica w zawartości soli, co wypływa po części z odmiennego sposobu odżywiania się. Mleko roślinne zawiera następujące sole:

Potas	Natron	Wapno	Magnezya	Tlenek żelaza
20,60	4,00	35,80	0,55	0,68
Kwas fosforowy		**Kwas siarczany**		**Kwas krzemowy**
31,20		6,07		1,10

Widzimy więc, że przeważa wapień i kwas fosforowy, czego wymaga rozrost kości dziecka. Inne jego składniki uzupełniają również mleko zwierzęce; dlatego też nadaje się mleko roślinne doskonale, ażeby wykonać niedobory w składnikach mleka. Polecamy je przeto także w ta-

OBJAŚNIENIA

do tablicy 27

Tablica 27

Trzymanię niemowlęcia! Poco to! To potrafi przecież każdy. Przepraszam — ale proszę się tylko przypatrzeć, jak młode sługi i dziewczęta, niedoświadczone matki, niezręczni ojcowie niebożątko nieraz schwycą! Trzepoce się ono i krzyczy, a starsi dziwią się i nie wiedzą czemu! Jak tylko je weźmie wprawna osoba, schwyci umiejętną, pewną ręką, w tej chwili się uspokoi i przybierze zadowoloną minę. Proszę porównać fig. 4 i 3. Na rycinie czwartej niegrzeczny malec wypręża się, jak gdyby nie chciał wcale wejść w wanienkę, na rycinie trzeciej milutka twarzyczka, wygodna postawa okrągłych członeczków. Na cóż oburzał się tak mały obywatel, że stracił zwykły spokój? Powodem tego było jedynie niedostateczne podparcie przy niezręcznem trzymaniu za grzbiet i piersi, uczucie niepewności, niezwykłe naprężenie niewprawnych jeszcze części ciałka — przecież on się jeszcze nie nauczył trzymać prosto główkę, używać swe grube nóżki do podparcia! Jego główka potrzebuje dlatego mocnej, szerokiej podpory, jego krzyże również, inaczej obwisną, wywołują uczucie bólu i trwogi. Jego wymowna minka na fig. 4 mówi nam to wyraźnie. Trzeba się więc wystrzegać takiego trzymania dziecka, starać się zawsze o równe podparcie całego kręgosłupa. Główka nie powinna nigdy zwieszać się na dół niepodparta, jak na fig. 2, trzeba ją mocno podtrzymać jak na fig. 1. Dziecko, z którem się dobrze obchodzą, jest spokojne, wesoło uśmiechnięte, gdyż jest zdrowe i zadowolone. Jaka to milutka, rozkoszna twarzyczka na fig. 3, jest to po prostu wzorowy przykład dziecięcego zadowolenia i piękności. Każda matka powinna dążyć do tego, ażeby jej aniołek też tak wyglądał.

Pielęgnacya niemowląt

kich wypadkach, gdzie matka nie jest w stanie napoić dziecka swym pokarmem i pomaga sobie buteleczką. Pokarm matki zgadza się doskonale z mlekiem roślinnem. U wynędzniałych dzieci, które pokarmu matczynego wcale nie zaznały, oddało to mleko doskonałe przysługi, dało dziecku zdrowy wygląd i mocne, tęgie kości.

Trzeba jeszcze nadmienić odnośnie do mleka zwierząt, że zdrowie tychże, czy to krowy, czy kozy, czy oślicy, jest pierwszym warunkiem, umożliwiającym użycie mleka na pokarm dla niemowląt. Zwierzęta pasące się na pastwiskach są wiele zdrowsze, niż stojące ciągle w oborach; przy suchej paszy utrzymanie porządku jest łatwiejsze, trawienie zaś nie podlega tak często zaburzeniom, jak przy zielonej paszy. Najgorzej zaś, gdy krowy żywi się odpadkami fabrycznymi, jak wytłokami, wywarem z gorzelni itp. Zanim się oborę wybierze, trzeba zbadać wprzód warunki paszy, gdyż niejedno dziecko zmarniało nie od mleka krowiego jako takiego, lecz od nieczystego i niezdrowego mleka. W większych miastach posiadamy już dawno mleczarnie, które postawiły sobie jako główne zadanie dostarczać starannie dobrego, zdrowego mleka dla niemowląt. Ułatwiają przez to matkom trudne zadanie pojenia dziecka buteleczką.

Inne, często bardzo zachwalane środki karmienia małych dzieci, nie są niczem innem jak tylko mąką rozmaitego gatunku, zawierają więc w sobie mączkę, która zamienia się w cukier przez ślinę ludzkiego kanału trawienia. Czynność gruczołków ślinowych rozpoczyna się dopiero w szóstym miesiącu, u słabych dzieci zaś pod koniec pierwszego roku zaledwie; największym błędem więc tych mącznych pokarmów jest niemożliwość strawienia ich przez niemowlę. Sprawiają dziecku niedomagania, odchodzą niezużyte, niestrawione, dziecina chudnie zamiast rosnąć i rozwijać się. W każdym razie trzeba dodać, że u bardzo silnych dzieci jakie spotykamy często po wsiach, natura pomaga sobie i wiele wcześniej niż zwykle potrafi niemowlę zastosować się do dawanego mu pokarmu, gdyż widzimy nieraz trzymiesięczne dzieci, karmione mączną zupą, doskonale rozwinięte i bez skrofuł, lecz niestety nie możemy tego powiedzieć o słabowitych dzieciach miejskiej ludności, — przy mącznem pożywieniu giną marnie wskutek biegunki. Dlatego nie jest bynajmniej obojętną rzeczą, jakiemu dziecku można dawać mączny pokarm i w jakim wieku rozpocząć dawać zupę. W ostatnim kwartale pierwszego roku życia wszystkie prawie dzieci znoszą dobrze mączną zupę, szczególniej gdy są karmione mlekiem matki aż do dziewiątego miesiąca, zaś w pierwszym kwartale każde prawie dziecko rozchoruje się.

Podług danych statystycznych umarło w Wyższej Bawaryi przy przeważnie mącznem żywieniu 39% dzieci niżej roku, w Palatynacie przy karmieniu mlekiem tylko 18%, a więc śmiertelność między małą dziatwą jest jeszcze raz tak wysoką przy mącznym pokarmie jak przy mlecznym.

Z pomiędzy licznych, jak grzyby po deszczu powstających sztucznych środków karmienia dzieci, polecamy z dawna wypróbowaną dosko-

nałą mąkę dla dzieci Nestla, którą gotuje się w wodzie lub mleku. Także Löflunda sucharki mleczne można zalecić. Na zupę albo papkę używa się mąki owsianej palonej, ryżowej, jęczmiennej itp. Kleik owsiany lub ryżowy dodaje się często do mleka u zupełnie nawet malutkich dzieci i znoszą go prawie zawsze dość dobrze; papkę z kaszki pszennej dają przeważnie na wsi, chociaż jest nieraz dla dziecka niebezpieczną. Zdrowe dzieci znoszą prawie zawsze w drugiem półroczu mleko z domieszką mąki, papkę, kaszkę itp., w trzeciem półroczu znoszą je bez wyjątku. Całkiem przewrotnie jest dawać dzieciom w pierwszym roku życia mięso i jajka, gdyż wywołują u dziecka objawy podniecenia (irytacya) i nie zostaje wcale strawione. Wiele niewiast mniema, że dziecko trzeba rosołem i jajkami „wzmocnić“, ale nie znają przytem rzeczywistego stanu rzeczy. W spożytem mleku znalazłoby niemowlę aż nadto białka, gdyby je tylko było w stanie strawić, zużyć, jeśli zaś nie może bardziej wyzyskać pokarmu, przeznaczonego mu przez matkę przyrodę, wtenczas ma jeszcze mniej sił do zużycia obcych mu materyi odżywczych jak rosół i jajka. Co więcej, rosół zawiera wprawdzie dużo soli podniecających czynność serca, także i tłuszczu, coby niemowlęciu na pożytek wyjść mogło, całe zaś jajka szkodzą nawet dwuletnim dzieciom tak bardzo, że radzimy stanowczo zaniechać takich prób żywienia.

Co do temperatury wszelkich sztucznych pokarmów trzeba zważać na to, ażeby równała się o ile możności ciepłocie mleka matki, w przybliżeniu 28° R. tj. temperaturze krwi ludzkiej. Nie radzimy mierzyć termometrem ogrzanej buteleczki, najlepiej przekonamy się, czy ma odpowiednią ciepłotę, gdy ją przyłożymy do zamkniętego oka. Jeśli powstanie w powiece palące, nieprzyjemne uczucie, dowód, że mleko jest za gorące, trzeba je trochę ochłodzić — jeśli zaś powstanie w powiece uczucie przyjemnego, miernego ciepła, można buteleczkę podać dziecku, mleko jest odpowiednio letnie. Raz na zawsze trzeba pamiętać, że chłodne mleko mniej szkodzi dziecku, niż za ciepłe.

Stany chorobowe niemowlęcia.

Ponieważ malutkie dzieciny nie umieją jeszcze mówić, trzeba więc zważać na ich wygląd i głos, ażeby zawczasu spostrzedz zmiany w ich zdrowiu, zanim przybiorą niebezpieczny charakter. Jeśli dziecko leży sobie okrąglutkie, z lekka zarumienione, ze spokojnym wyrazem twarzyczki, jeśli rączęta zgina, tuli w piąstkę, do góry podnosi, nóżkami tupie, wtedy jest zdrowe i wesołe. Gdy zaś członeczki jego obwisną, kiedy twarzyczka krzywi się jak od bólu, przybiera wyraz niespokojny lub zdrętwiały, cera blada lub żółta, czasami nad miarę czerwona, głos ochrypły, kwilący lub kurczowo ściśniony, wtenczas dziecko jest z pewnością

chore. Nawet u śpiącego dziecka można niejedno rozpoznać po jego swobodnym sposobie ułożenia się, po oddechu i wyrazie twarzyczki. Jest to zawsze dobry znak, gdy dziecko trzyma piąstki przy buzi (ramionka więc zgięte), również gdy się uśmiecha i za znajomemi osobami oczętami wodzi. Rzeczywiście chore dziecko nie czyni tego nigdy, gdy staramy się pobudzić je do śmiechu przez rozmaite figle, wtenczas zacznie płakać albo też pozostanie apatyczne. Poszczególne choroby trudno jednak rozpoznać po takich oznakach, tem mniej, gdy się nie jest lekarzem, łatwo można się mylić z wielką szkodą dla dziecka. Najważniejsze, najczęściej zachodzące stany chorobliwe u małych dzieci, na których matka znać się powinna, przytaczamy poniżej:

Śmierć pozorna noworodka. Po długich ciężkich połogach lub też przy operacyi cierpi dziecko czasami już w żywocie matki. Uderzenia serca spadną ze 130 na 100 lub jeszcze niżej, po urodzeniu dziecko nie może oddychać; leży bez ruchu, sine lub nabrzmiałe albo też blade i zwisłe, pępowina drży jeszcze lekko. Trzeba wtedy przeciąć powrózek pępkowy, odtoczyć kilka kropli krwi, spryskać dziecię zupełnie zimną wodą, uderzać po grzbiecie i zastosować bujanie Schultzego podług fig. 409—411. Poprzednio jednakże powinno się wyczyścić skrzywionym małym palcem usta i gardziółkę, gdzie się nagromadzi nieraz wielka ilość śluzu, jeśli zaś to nie wystarczy, trzeba rurką śluz wyssać, przez co otworzą się drogi oddechowe i dziecko może zasięgnąć powietrza.

Przy bujaniu klatka piersiowa to się ścieśnia, to rozszerza na przemian, ułatwia się więc dziecku oddychanie. Lecz przez taką procedurę traci dziecina bardzo dużo ciepła, trzeba więc włożyć ją w kąpiel o 38° C., ażeby się rozgrzała. Przy słabem biciu serca trzeba bujanie ciągle powtarzać, między tem w kąpieli prysnąć na piersi zimną wodę, poczem zacznie noworodek często usteczkami powietrze chwytać — wstęp do oddychania. Dopóki nie zacznie dobrze krzyczeć, dopóki czynność serca nie jest zadowalającą, nie trzeba więc ustawać w pobudzaniu dziecka do życia. Usiłowania takie bywają często świetnie wynagrodzone.

Przedgłowie. Wskutek nacisku, którego doznała główka dziecka między twardemi częściami matki, zbiera się pod skórą na główce surowica lub krew i dziecko przychodzi na świat z bardzo znacznem przedgłowiem. Osadza się ono po części albo na ciemieniu, albo też z tyłu główki na głównej kości. Przedgłowie dochodzi często wielkości kurzego jaja, jest sino zabarwione, gębczaste i znika samo przez się po kilku dniach. Jeśli kto chce przyspieszyć jego wessanie się, niech zastosuje ciepłe mokre okłady (kompresy) na główkę. Fig. 390 przedstawia główkę normalną, fig. 389 główkę z przedgłowiem w tem miejscu, gdzie się stykają kości boczne (ściany boczne), przez co powstaje główka stożkowata. Normalna objętość główki noworodka wynosi 34 ctm.

Ciemię, ciemiączko. Miejsca, gdzie się schodzi kilka kości czaszkowych, które nie zamykają jednakże szczelnie jamy czaszkowej, nazywamy ciemieniem, gdyż w tych miejscach możemy dokładnie wi-

dzieć i wyczuć uderzenia (pulsowanie) tętnic, tam leżących. Największe takie miejsce jest między kością czołową a wierzchołkową (ciemieniową) wyobrażoną na fig. 171. To niedokładne zwarcie kości czaszkowych ma nie tylko to w następstwie, że się kostki mogą zsunąć jedna na drugą, jeśli się czaszkę ściśnie na zewnątrz jak np. przy połogu, przez co ułatwia się poród, gdyż objętość czaszki się zmniejsza — ale jeszcze i to, że nie hamuje rozrostu mózgu, co zawsze następuje, gdy miękkie brzegi kości czaszkowej za wcześnie stwardnieją. Dlatego też u dzieci słabych na umyśle, głupkowatych, idyotycznych, znajdujemy już wcześnie skostnie-

Fig. 409. Podnoszenie w górę.

Fig. 410. Najwyższe uniesienie.

Fig. 411. Spuszczenie na dół.

Bujanie pozornie nieżywego noworodka podług Schultzego.

nie i zasklepienie się ciemienia, wskutek czego mózg jest mały i nierozwinięty. W drugim i trzecim roku życia trzeba się często i ostrożnie przekonać, czy ciemiona jeszcze otwarte. Zamykają się dopiero zupełnie pod koniec drugiego roku, lecz u dzieci chorych na krzywicę (Rhachitis, pospolicie zwaną angielską chorobą) pozostają czasami jeszcze dłużej otwarte, również u wodogłowych, gdyż w takich chorobowych stanach rozrastają się kości za wolno. U normalnych starszych dzieci kości czaszkowe są mocno zrośnięte i widać tylko szwy. Odżywianie ma w tych wypadkach wielki wpływ.

Żółtaczka u noworodków. Występuje czasem bardzo gwałtownie, a czasem jest ledwie dostrzegalną. Skóra dziecka staje się

żółta, lecz zdrowie jego nie cierpi na tem. Wskutek gwałtownych przewrotów, jakie zaszły w ciałku noworodka przez oddychanie i obieg krwi przez płuca, z naczyń krwionośnych dostaje się krew do skóry, jej barwnik ulega zmianom i pozostaje tym sposobem żółty kolor skóry. Taka żółtaczka noworodka nie jest więc właściwie objawem jakiejkolwiek choroby lub wady organicznej. Swoją drogą podpadające zabarwienie skóry dziecięcia ma zawsze jakąś przyczynę, czasami bynajmniej nie do lekceważenia. Żółtaczka jako choroba pochodzi z zaburzeń wątroby tak samo jak u dorosłych i uchodzi za nieuleczalną. Ogólny stan zdrowia pouczy najlepiej w poszczególnym wypadku, jaki rodzaj żółtaczki ma noworodek.

Karmienie piersią matki, częste rozgrzanie przy niej, całkowite ciepłe kąpiele, świeże czyste powietrze, są jedynymi ale skutecznymi środkami na wszystkie dolegliwości nowonarodzonych dzieci.

Nabrzmiałe, spuchnięte piersi noworodków. Nie rzadko się zdarza, że w 14 pierwszych dniach po urodzeniu puchną dzieciom piersi, bolą bardzo, napełniają się nawet ropą, gdy są ściśnięte lub też niedość czysto utrzymane. Przypuścić trzeba, że dziecko przyjmuje od matki niezdrowe soki albo też, że powstają one wskutek złego pokarmu, stąd bolące piersi. Usunięcie wszelkich cisnących powijaków, odzieży itp., mokre miękkie okłady o 35° C. przy odpowiedniej dyecie matki lub starannem sztucznem pojeniu, jeśli matka karmić nie może, tak jak podaliśmy na stronie 740, usuną niebawem to bardzo przykre dla maleństwa cierpienie.

Wyprzenie (odparzenie) się małych dzieci. Widzimy bardzo często także u dzieci karmionych piersią, że się odparzą (wyprzeją) w fałdach skórki lub też w tych miejscach, gdzie się codziennie zbiera kał i mocz. Skórka w tych miejscach czerwieni się, wilgotnieje, krwawi nawet czasami, pali, świerzbi, dziecko staje się przez to niespokojne. Nadmiernie delikatna skórka, niedostateczny obieg krwi w tejże, częściej jeszcze niezdrowy pokarm bywa powodem tego przykrego stanu u dziecka, najczęściej zaś brak porządku, niestaranne utrzymywanie ciałka w czystości. Pierwszym warunkiem, ażeby zapobiedz do pewnego stopnia czerwienieniu się skóry, jest natychmiastowe usunięcie mokrych lub zawalanych pieluszek po każdem wypróżnieniu się dziecka, poczem trzeba obmyć wilgotną część ciałka ciepłą wodą i ostrożnie wysuszyć miękkim ręcznikiem. Wytarcie lanoliną lub olejkiem migdałowym działa również łagodząco i uspokajająco, posypywanie pudrem, tak ogólnie lubiane, jest mniej polecenia godne. Pudrowanie zapycha (zatyka) pory skórne i czyni skórkę kruchą, łatwo pękającą. Ciepłe dziesięciominutowe kąpiele są dla dziecka wielkiem dobrodziejstwem; gdy wielki upał, lub też gdy się ciało do krwi obetrze, trzeba zastosować chłodne okłady. Przez podkładanie pod pośladki (tyłek) wilgotnej waty zapobiegnie się zetknięcia i leżenia w ostrym nieraz moczu (urynie), przez co skórka wygoi się wiele prędzej. Można także włożyć dziecko pośladkiem w miednicę z ciepłą

dzieć i wyczuć uderzenia (pulsowanie) tętnic, tam leżących. Największe takie miejsce jest między kością czołową a wierzchołkową (ciemieniową) wyobrażoną na fig. 171. To niedokładne zwarcie kości czaszkowych ma nie tylko to w następstwie, że się kostki mogą zsunąć jedna na drugą, jeśli się czaszkę ściśnie na zewnątrz jak np. przy połogu, przez co ułatwia się poród, gdyż objętość czaszki się zmniejsza — ale jeszcze i to, że nie hamuje rozrostu mózgu, co zawsze następuje, gdy miękkie brzegi kości czaszkowej za wcześnie stwardnieją. Dlatego też u dzieci słabych na umyśle, głupkowatych, idyotycznych, znajdujemy już wcześnie skostnie-

Fig. 409. Podnoszenie w górę. Fig. 410. Najwyższe uniesienie. Fig. 411. Spuszczenie na dół.
Bujanie pozornie nieżywego noworodka podług Schultzego.

nie i zasklepienie się ciemienia, wskutek czego mózg jest mały i nierozwinięty. W drugim i trzecim roku życia trzeba się często i ostrożnie przekonać, czy ciemiona jeszcze otwarte. Zamykają się dopiero zupełnie pod koniec drugiego roku, lecz u dzieci chorych na krzywicę (Rhachitis, pospolicie zwaną angielską chorobą) pozostają czasami jeszcze dłużej otwarte, również u wodogłowych, gdyż w takich chorobowych stanach rozrastają się kości za wolno. U normalnych starszych dzieci kości czaszkowe są mocno zrośnięte i widać tylko szwy. Odżywianie ma w tych wypadkach wielki wpływ.

Żółtaczka u noworodków. Występuje czasem bardzo gwałtownie, a czasem jest ledwie dostrzegalną. Skóra dziecka staje się

żółta, lecz zdrowie jego nie cierpi na tem. Wskutek gwałtownych przewrotów, jakie zaszły w ciałku noworodka przez oddychanie i obieg krwi przez płuca, z naczyń krwionośnych dostaje się krew do skóry, jej barwnik ulega zmianom i pozostaje tym sposobem żółty kolor skóry. Taka żółtaczka noworodka nie jest więc właściwie objawem jakiejkolwiek choroby lub wady organicznej. Swoją drogą podpadające zabarwienie skóry dziecięcia ma zawsze jakąś przyczynę, czasami bynajmniej nie do lekceważenia. Żółtaczka jako choroba pochodzi z zaburzeń wątroby tak samo jak u dorosłych i uchodzi za nieuleczalną. Ogólny stan zdrowia pouczy najlepiej w poszczególnym wypadku, jaki rodzaj żółtaczki ma noworodek.

Karmienie piersią matki, częste rozgrzanie przy niej, całkowite ciepłe kąpiele, świeże czyste powietrze, są jedynymi ale skutecznymi środkami na wszystkie dolegliwości nowonarodzonych dzieci.

Nabrzmiałe, spuchnięte piersi noworodków. Nie rzadko się zdarza, że w 14 pierwszych dniach po urodzeniu puchną dzieciom piersi, bolą bardzo, napełniają się nawet ropą, gdy są ściśnięte lub też niedość czysto utrzymane. Przypuścić trzeba, że dziecko przyjmuje od matki niezdrowe soki albo też, że powstają one wskutek złego pokarmu, stąd bolące piersi. Usunięcie wszelkich cisnących powijaków, odzieży itp., mokre miękkie okłady o 35° C. przy odpowiedniej dyecie matki lub starannem sztucznem pojeniu, jeśli matka karmić nie może, tak jak podaliśmy na stronie 740, usuną niebawem to bardzo przykre dla maleństwa cierpienie.

Wyprzenie (odparzenie) się małych dzieci. Widzimy bardzo często także u dzieci karmionych piersią, że się odparzą (wyprzeją) w fałdach skórki lub też w tych miejscach, gdzie się codziennie zbiera kał i mocz. Skórka w tych miejscach czerwieni się, wilgotnieje, krwawi nawet czasami, pali, świerzbi, dziecko staje się przez to niespokojne. Nadmiernie delikatna skórka, niedostateczny obieg krwi w tejże, częściej jeszcze niezdrowy pokarm bywa powodem tego przykrego stanu u dziecka, najczęściej zaś brak porządku, niestaranne utrzymywanie ciałka w czystości. Pierwszym warunkiem, ażeby zapobiedz do pewnego stopnia czerwienieniu się skóry, jest natychmiastowe usunięcie mokrych lub zawalanych pieluszek po każdem wypróżnieniu się dziecka, poczem trzeba obmyć wilgotną część ciałka ciepłą wodą i ostrożnie wysuszyć miękkim ręcznikiem. Wytarcie lanoliną lub olejkiem migdałowym działa również łagodząco i uspokajająco, posypywanie pudrem, tak ogólnie lubiane, jest mniej polecenia godne. Pudrowanie zapycha (zatyka) pory skórne i czyni skórkę kruchą, łatwo pękającą. Ciepłe dziesięciominutowe kąpiele są dla dziecka wielkiem dobrodziejstwem; gdy wielki upał, lub też gdy się ciało do krwi obetrze, trzeba zastosować chłodne okłady. Przez podkładanie pod pośladki (tyłek) wilgotnej waty zapobiegnie się zetknięcia i leżenia w ostrym nieraz moczu (urynie), przez co skórka wygoi się wiele prędzej. Można także włożyć dziecko pośladkiem w miednicę z ciepłą

wodą w ten sposób, że kość krzyżowa i wszystkie fałdy na udach zanurzą się w wodzie czyli sprawić dziecku kąpiel nasiadową (Fig. 412).

Dzieci pojone buteleczką odparzają się wiele łatwiej i częściej niż zdrowe dzieci karmione piersią. Najlepszy to dowód, jak wielki wpływ wywiera pokarm na jakość skóry. Dajmy niespokojnemu, buteleczką karmionemu dziecku dobrą zdrową mamkę a zobaczymy, że w kilka dni wszelkie odparzelizny zginą same przez się.

Wyrzuty skórne noworodków. Najczęściej zdarzającym się wyrzutem są łupinkowate pęcherzyki, szczególniej u słabych dzieci. W pierwszych 14 dniach tworzą się na całem ciele pęcherzyki, zawierające żółtą ciecz i zlewające się. Trzeba odczekać aż przyschną; pękają wtenczas same i wypróżniają się. Jeśli dziecko bardzo niespokojne i upał na dworze, radzimy owinąć je w mokre prześcieradło lub tp. Działa to bardzo uspokajająco. Zmiana krowiego mleka lub ścisła dyeta karmicielki, ciepłe kąpiele z dodatkiem nieco odwaru szałwii przyspieszają wygojenie pęcherzyków.

Fig. 412. Kąpiel nasiadowa niemowlęcia.

Na głowie tworzy się dalej skorupa (pospolicie zwana oblaną głową), która skleja (zlepia) włosy; u dobrze odżywianych dzieci trwa ten stan nieraz całymi miesiącami. Powstaje wskutek chorobliwych wydzielin skóry na główce i tworzy u dzieci zaniedbanych jakby jarmułkę twardą i szpecącą. Jak tylko zacznie się tworzyć, trzeba ją rozmiękczyć zapomocą kąpieli, nacierania tłuszczem itp. i ostrożnie, powoli zdjąć. Nigdy jednakże nie trzeba używać do tego grzebienia lub zdrapywać mocno siedzące strupy palcami, gdyż przez to powstają małe, krwawiące się rany, jątrzenie podnieca się jeszcze bardziej i wywołuje nowe tworzenie się skorupy. Małe, chłodne wlewki (lewatywy), gdy dziecko cierpi na zatwardzenie stolca, zmiana pokarmu, chłodne owinięcie grzbietu na noc, szmatki maczane w oliwie na bolące miejsca i zmiana powietrza działają

dodatnio na przemianę materyi. Leczenie całego ustroju działa wiele więcej, jak wszelkie lekarstwa apteczne na wyrzut.

Czkawka u noworodków. Gdy dziecko za łakomo pije albo często zziębnie, powstaje w wielkim nerwie żołądka podrażnienie, które ujawnia się przez krótki oddech i oderwane ruchy. Mówimy wtedy, że „dziecko ma czkawkę." Jeśli się za często powtarza, trzeba zastosować ciepłe okłady na żołądek i dać dziecku do wypicia łyżeczkę świeżej wody. Czasami dobrze jest zmniejszyć zawartość tłuszczu w mleku.

O „pleśniawkach" itp. (Soor) mówiliśmy już w części II pod literą P.

Zapalenie ócz u noworodków. Odróżniamy zapalenie zwyczajne, lekkie, kataralne, jakie każde dziecko może dostać przejściowo, i ciężkie, zakaźne, zaraźliwe zapalenie ócz. Bystre światło, kurz w powietrzu, wrodzona słabość, fałszywe odżywianie, które wyrabia skłonność do katarów, nagła zmiana temperatury (cieploty) na dworze itp. mogą wywołać zaczerwienienie powiek, wilgotne wydzieliny tychże, zasklepienie się ócz i zlepianie. Oko trzeba dokładnie wymyć watą, maczaną w letniej wodzie (lub rumianku), całemi godzinami należy stosować letnie okłady i zważać bardzo na to, ażeby palce osoby dotykającej się oka były zawsze czysto wymyte. Wogóle trzeba uchronić dziecko od wszelkich złych wyżej przytoczonych wpływów, jeśli zaś niedomaganie za długo trwa, trzeba zrobić zimne okłady na brzuszek.

Wiele trudniejszem do wyleczenia jest zakaźne zapalenie ócz, które powstało wskutek zjadliwego śluzotoku matki. Przy przestępowaniu główki dotknęły się powieki dziecka chorej błony śluzowej dróg porodowych, i łatwo udzielające się zapalenie tychże zaraziło oczy dziecka. Naszym pierwszym obowiązkiem jest usilne staranie, ażeby ropienie się spojówki (łącznicy) powiek nie udzieliło się gałce ocznej, co w przeciągu kilku tygodni może sprowadzić zupełną ślepotę. Dlatego trzeba często przemywać oczy tak, jak poprzednio podaliśmy. W szpitalach zastrzykują chore oczy dwuprocentowym rozczynem piekielnego kamienia, co prędzej działa. Tam gdzie pielęgnowanie dziecka nie jest zbyt staranne, radzimy w potrzebie zażyć tego radykalnego środka, gdyż zabija bakterye ropiące i przy równoczesnem, łagodnem leczeniu wodą usuwa wszelkie niebezpieczeństwo. Jeśli zaś zręczna osoba może się dziecku zupełnie oddać, powinna regularnie co godzinę usunąć ropę miękkim ocznym pędzelkiem i przepłukiwaniem wodą o 30° C. Przytem trzeba powieki rozsunąć i podnieść trochę w górę, ażeby czasem nagromadzona ropa dalej nie żarła. Jeśli dziecko ma gorączkę i jest niespokojne, trzeba równocześnie zastosować zimny okład na brzuszek, który co godzinę powinien być zmieniany, a także robić otulenia łydek dwa razy dziennie, cała kąpiel z ochłodzeniem o 35° do 27° C. trwającą 5 minut. Zbrudzoną bieliznę lub watę trzeba natychmiast spalić; po każdem dotknięciu się chorych ócz powinna pielęgnarka umyć ręce szczotką w gorącej wodzie z mydłem, inaczej może się łatwo sama zarazić lub też

niebezpieczne to zapalenie ócz przenieść na inne osoby. Wielu niewidomych zawdzięcza swe nieszczęście li tylko niedokładnemu leczeniu zapalenia ócz w pierwszych tygodniach po urodzeniu. Niech to będzie przestrogą dla innych! Nasza tablica nr. 8 przedstawia ropiące, zapalone powieki noworodka.

Kurcze niemowląt czyli drgawki dziecięce (eclampsia) zachodzą najczęściej w pierwszym roku życia. System nerwowy dziecka jest bardzo drażliwy, i jeśli rodzice są nerwowo osłabieni, każdy nawet najmniejszy wpływ oddziała nań w chorobliwy sposób. Zatwardzenie, rozwolnienie, mocny katar, małe obrażenie na ciałku albo wstrząśnienie, początek ząbkowania, za mocne ściskanie pieluszkami itd. — wszystko może wywołać tak znane nam dobrze kurcze u dzieci. Niemowlę leży mniej lub więcej bezprzytomne, oczy struchlałe, w słup przewrócone, główka wciśnięta w poduszki, mięśnie drżą kurczowo, puls podnosi się, wzmaga, a mocz i stolec odchodzi bezwiednie. Takie napady mogą trwać parę minut, ale również i kilka godzin. Dziecko uspokoi się i odzyskuje przytomność w ciepłej, dziesięciominutowej kąpieli o 38° C., po której powinno się polewać grzbiet chłodną wodą o 30° C. Zadaniem lekarza jest zbadać przyczynę kurczy i usunąć ją. Po części leży ona w zaburzeniach w trawieniu; jeśli pokarm był zmieniony, trzeba robić codzień kilkogodzinne otulenie grzbietu, małą chłodną wlewkę trwałą (enemę) tj. łyżeczkę 24° C.; gdy się tworzą gazy i brzuszek wzdęty, trzeba go łagodnie rozetrzeć, wymasować, rozcierając dużym palcem pępek itd., a napady zmniejszą się lub też znikną zupełnie. Przy mózgowych chorobach są naturalnie kurcze wiele uporczywsze i sprowadzają często śmierć dziecka.

Zaburzenia w trawieniu. Zwracanie (wymioty), rozwolnienie, zatwardzenie, są najzwyklejszymi objawami niedomagań dziecięcych. (Proszę przeczytać w części II, co powiedziano o tem pod odnośnemi hasłami). U silnych, zdolnych do życia niemowląt przyczyną wszelkich zaburzeń żołądka i kiszek jest zawsze li tylko nieodpowiedni, niezdrowy pokarm; zdrowe dziecko, którego karmiąca matka cieszy się również dobrem zdrowiem, zapada bardzo rzadko na takie choroby. Dlatego też pierwszem zadaniem przywołanego lekarza jest zmienić pokarm. Całymi miesiącami trwający katar kiszek lub żołądka tamuje bardzo rozwój fizyczny dziecka; wygląda ono blado, mizernie, wychudnie, członeczki tracą swe ładne zaokrąglenie, noce spędza bardzo niespokojnie, a stolec jest bardzo częsty. Jeśli się jeszcze przyłączą mdłości (wymioty), osłabienie wzrasta do tego stopnia, że w przeciągu 8 do 14 dni siła żywotna gaśnie. Tak bardzo obawiana choleryna u dzieci w gorących miesiącach letnich może sprowadzić tak szybki zanik sił, że w parę dni dziecko umiera. Należy więc energicznie wziąć się do rzeczy! Jak najprędzej trzeba się postarać o mamkę, której dziecko jest o ile możności w tym samym wieku, co chore dziecko. Jeśli nie można jej przyjąć zupełnie do domu, trzeba jej kazać przychodzić przynajmniej dwa razy dziennie. Dziecko nasyci się

piersią, ogrzeje, uspokoi przy niej i zniesie wiele lepiej dodaną wśród dnia buteleczkę. Często uda się znaleść silną, zdrową kobietę, która jest w stanie karmić równocześnie dwoje dzieci i z radością chwyta poboczny zarobek, nie wymagający wielkich ofiar z jej strony. Uniknie się przez to nieprzyjemności, nieodłącznych od trzymania mamki na stałe w domu, a dziecku dostarcza się jednakowoż naturalnego pokarmu, który bywa często jedynym środkiem ratunku. Co więcej, kobiety przychodzące karmić dziecko, są prawie zawsze zamężne, oszczędzimy więc sobie zarzutów i wymówek, że popieramy lekkomyślność i rozwiązłe życie dziewczyn, z których się mamki rekrutują. Dla bardzo wynędzniałych dzieci powinien być pokarm mamki świeższy niż pokarm odpowiadający właściwie wiekowi chorego dziecka, gdyż jest wiele łatwiejszy do strawienia. Poczyniliśmy jak najlepsze doświadczenia pod względem dochodzenia do domu w pewnych godzinach zamężnej mamki i możemy system ten gorąco rodzicom chorych dzieci polecić.

Jeśli jest zupełnie możliwem postarać się o pokarm kobiecy, trzeba zaniechać na kilka dni pojenia mlekiem krowiem i dawać dziecku li tylko kleik owsiany lub jęczmienny, także białko zmieszane z wodą i cukrem oddało już nieraz dobre usługi, trzeba je jednakże doskonale rozbić mątewką. Trzeba także spróbować mleka roślinnego Dr. Lahmanna bez dodatku mleka, rozcieńczonego naturalnie znacznie letnią wodą. Podług wieku i stanu zdrowia mieszanina powinna być słabsza lub mocniejsza. Gdy poprawa nastąpi, można znowu rozpocząć z dodawaniem małej ilości mleka, najlepiej jednakże zmienić oborę, brać od innych krów. Równocześnie trzeba niemowlątku sprawić kąpiel postępującą tj. zacząć od wody o 37° C. i powoli podnieść jej ciepłotę do 40° C. W takiej kąkąpieli powinno dziecko leżeć 10 minut. Bardzo dobrze działa odwar jodłowy, sosnowy albo z orzechowych liści, dodany do kąpieli. Zaraz potem robi się zimny okład na brzuszek i wstawia w łóżeczko leżącej dzieciny kilka ogrzewadeł. Te zastosowania podniecają czynność skóry, a łagodzą czynność kiszek. Gorące kąpiele kończyn dolnych, chłodne polewanie grzbietu, bywa przy biegunce także pomocnem, lecz najważniejszą rzeczą jest zawsze i wszędzie odpowiedni pokarm. Rozgrzewanie bladego, zziębniętego niemowlęcia jest niezbędne, gdyż wywołuje żywszy obieg krwi w skórze. Postępująca kąpiel zupełna, karmienie piersią, owijanie brzuszka, także kąpiele słoneczne (zob. tabl. 26 „Helcia w kąpieli słonecznej"), a jeśli pora roku jest po temu, obok podniesionej ciepłoty wewnętrznej (procesu trawienia) przez zmianę dyety, oto nasze sposoby rozgrzewania, których powinno się używać naprzemian. Niejednemu lichemu dziecku uratuje się życie przez staranną pielęgnacyę we wzwyż wskazanym kierunku.

Przy mdłościach trzeba zważać jeszcze na inne okoliczności. Zimne okłady żołądka, ciepłe kąpiele nasiadowe (fig. 412 pokazuje jak trzymać dziecko), przedewszystkiem zaś jak najstaranniejsze przygotowywanie pokarmu, powinny wejść natychmiast w użycie. Co godzinę lub dwie,

sownie do ogólnego stanu zdrowia małego pacyenta, trzeba mu podawać w małych ilościach pokarm, który nie powinien ani drażnić, ani obciążać, ani też wytwarzać kwasów w żołądku; dalej nie powinno się dziecka poić szybko, pospiesznie, lecz od czasu do czasu uchylić buteleczkę, przerywać ssanie, przez co uchroni się żołądek od przesytu. Przypatrzmy się dokładnie rycinie 339 i 340, również tablicy 6, która nam przedstawia żołądek, a pojmiemy łatwo dlaczego pokarm wraca pod górę. Żołądek dziecka nie ma jeszcze wcale większego zagłębienia, dlatego womitują niemowlęta wiele łatwiej niż dorośli. „Wypluwanie", które miewają także prawie wszystkie dzieci karmione piersią, jest niczem więcej, jak wyrzucaniem bez trudu i przykrości zbytniego pokarmu, nie trzeba więc mylić go z chorobliwem wymiotowaniem (zwracaniem). Zwracanie następuje po każdem napojeniu strumieniem, poczem dziecko blednieje, osłabnie i chudnie w oczach. Gdy się dziecina zacznie krztusić, można często zapobiedz zwracaniu, podniósłszy ją szybko. Nigdy w leżącej, zawsze tylko w siedzącej pozycyi trzeba wlewać w usteczka małe dawki płynu, gdyż przez to zapobiega się również dławieniu i zwracaniu. Najwięcej następują wymioty po uchybieniach w dyecie, np. gdy się za wcześnie zacznie dawać papkę, zupę itp., gdy się weźmie za wiele cukru do mleka, gdy ostatnie jest za gorące, gdy się dziecku nie zostawi dość czasu do przetrawienia poprzedniego pokarmu, to znaczy, że się poi za często, przez co ostatnia spożyta, ledwie na wpół strawiona porcya miesza się z nową, żołądek bywa więc często przepełniony, i tym podobnie. Wywięzujący się katar kiszek albo silne zaziębienie mogą także wywołać mdłości. U kwartalnych i półrocznych dzieci wymiotowanie może się stać tak niebezpiecznem, że i w tych wypadkach mamka pozostaje jedyną, ostatnią deską ratunku. Mleko kobiety, na którem dziecku tak bardzo zbywało, łagodzi drażliwość żołądka; ciepło piersi mamki ożywia cudownie osłabione dziecko i żołądek zatrzymuje zwolna przyjęty pokarm. Niestety trzeba często zwalczać ogromne trudności przy karmieniu piersią: dziecko odwykłe od tego sposobu ssania już dawno, nie chce schwycić brodawki i ssie tylko wtenczas, gdy mu się poda jego zwykły smoczek gumowy. Trzeba wielkiej cierpliwości i umiejętności, żeby swego dopiąć. Najlepiej ściągnąć mleko mamki w kubeczek i podawać je łyżeczkami dziecku co godzinę tak jak lekarstwo. Ten sposób ma to za sobą, że niemowlątko ostatecznie dostaje naturalny pokarm a odwyka od gumowego smoczka. Jak tylko trawienie się poprawi, dziecko nabiera apetytu, chęci do picia, trzeba ciągle, niezmordowanie podawać mu pierś, brodawkę zwilżać własnym mlekiem, przyciskać górą, żeby mleko łatwo spływało, żeby je dziecko spróbowało i powąchało, zanim się do ssania zabierze. Gdy już siły się wzmogą i poczuje głód, przyjdzie nareszcie godzina, że schwyci nagle mocno brodawkę i ssie z całych sił. Wtedy można dać za wygraną!

W innych znowu wypadkach pomaga zmiana zwykłego mleka na tłuste „Gaertnerowskie." Przytem trzeba jednakże unikać pojenia równocześnie innymi środkami, trzeba się trzymać przepisanych

pauz i karmić tylko bardzo małemi dawkami. Wiek i siły dziecka stanowią o tem, jak je żywić i leczyć.

Zupełnie inaczej trzeba sobie postępować, gdy niemowlę cierpi na zatwardzenie stolca. Zdarza się ono bardzo często nawet u piersią karmionych dzieci, jeśli matka cierpi na blednicę i osłabienie nerwów. Dwa do czterech dni zatrzymuje się stolec, poczem następuje wypróżnienie wśród wielkich wysiłków. Zawartość jelit jest twarda, sprawia dziecku ból, między tem niepokoją je bardzo gazy czyli wiatry. Zresztą wygląda dziecko dobrze, okrągło i nie jest narażone na niebezpieczeństwo życia tak jak przy biegunce i mdłościach. Zmiana dyety matki, również pobyt na wsi i kąpiele powietrzne działają dobrze tak na matkę jak na dziecko; jeśli to nie pomoże, trzeba dziecku w inny sposób ulżyć. Rano i wieczorem zimna trwała wlewka, łyżeczkę wody o 24° C., na noc zimny okład brzucha, co dzień pięć minut masowanie brzucha, rozcierając słabiej lub mocniej wokoło pępek, wskutek czego usuwają się gazy po części; za dnia kilka razy daje się dziecku do picia łyżeczkę świeżej wody. Półrocznym dzieciom można dawać także z dobrym skutkiem soki owocowe, stosownie do pory roku pomarańczowy, jabłkowy, wiśniowy lub poziomkowy. Trzeba jednakże bardzo uważać, czy nie wywołują u dziecka zaburzeń w żołądku; nie radzimy również dawać mleka i soku owocowego w krótkich przestankach jedno po drugiem. Trzeba zawsze dać dziecku dość czasu do strawienia. Nie powinno się nigdy zastosowywać rozmaitych środków czas dłuższy u dzieci, które pomimo nieregularnego stolca są zresztą zdrowe i żwawe; w drugim roku życia, gdy dziecko jest zdrowe i dostaje mieszane pożywienie, reguluje się stolec sam przez się.

Gdy się gazy u ssących niemowląt często zatrzymują i je niepokoją, dobrze jest zmienić mleko krowie, spróbować czasami z mlekiem oślem i dodawać od czasu do czasu do mleka trochę odwaru anyżu lub włoskiego koperku, które gazy wypędzają.

O „drgawkach porodnych“ (eclampsia), „krzywicy“ pospolicie angielską chorobą zwanej (rhachitis) itp. proszę przeczytać w części II pod odnośnemi literami.

Ząbkowanie.

Dziecko przychodzi na świat z bezzębną szczęką. Dopiero między piątym a siódmym miesiącem wyrzynają się w dolnej szczęce środkowe przednie ząbki; po nich następują wkrótce cztery górne przednie ząbki i po rozmaitych przerwach w trzecim roku życia ukazuje się 20 zębów mlecznych, tak iż obie szczęki są pełne. Fig. 351 przedstawia rząd zębów, mianowicie dziesięć wystających ząbków są zębami mlecznymi; zęby leżące w głębi dostaje dziecko dopiero po skończonym siódmym roku życia, i to są zęby trwałe.

Odzwyczajenie dziecka od pokarmu matczynego, tak zwane odstawienie od piersi stoi naturalnym sposobem w związku z ząbkowaniem: jak tylko dziecko może gryźć i żuć, przestaje ssać. Jeżeli pomimo to dajemy mu piersi, gryzie ją bardzo często i rani. Zwykle karmimy więc dziecko piersią do dziewiątego lub dziesiątego miesiąca, poczem zaczynamy je zwolna odzwyczajać od piersi, dając mu coraz więcej stałego, twardego pożywienia jak: papkę, zupkę, owoc, sucharek, uczymy też dziecię pić z kubeczka.

U zdrowych, dobrze trawiących dzieci, odbywa się ząbkowanie gładko i niepostrzeżenie. Mniemanie, że ząbkowanie połączone jest zawsze z pewnymi chorobami, jest mylnem; u zdrowego dziecka nie dostrzegamy przy ząbkowaniu nic więcej jak to, że czasami z jednej strony czerwieni mu się policzek, szczęka jest gorąca, dziecko krzyknie we śnie, ślini się bardzo itp. drobnostki. Chorowite zaś niemowlę jest właśnie w okresie wyrzynania się ząbków bardzo skłonne do rozmaitych chorób, dlatego też mówimy o gorączce, kaszlu, rozwolnieniu i kurczach na ząbki. Nie zaprzeczamy też bynajmniej, że wskutek wyrzynania się zębów uderza wiele więcej krwi do główki niż zwykle, co może wywołać u słabowitych dzieci rozmaite drażliwe stany. Nie będziemy dalej zgłębiać, co można spędzić na ząbkowanie a co na chorobliwe skłonności dziecka, odpowiemy raczej na pytanie: jak mamy się obchodzić z chorem dzieckiem, gdy dostaje ząbki?

Przedewszystkiem tak się obchodzić, jak z każdem innem chorem dzieckiem. Rozwolnienie, kaszel, kurcze, wyrzut skórny — prawdopodobnie byłyby przyszły i bez ząbkowania — leczymy je więc tak, jak choroba tego wymaga; starajmy się ściągnąć krew od główki i zaprowadzić jak najzdrowotniejsze warunki bytu. Pierwsze osiągniemy przez chłodną wlewkę trwałą, zimny okład brzuszka, zimne otulenie łydek, krótką, chłodną kąpiel nasiadową, ochładzające zawijanie całego ciałka, kąpiel zupełną z ochłodzeniem, zmianę pokarmu, jeśli się okaże tego potrzeba; przez zdrowe warunki bytu rozumiemy jak najobfitszy dopływ świeżego powietrza (nawet zimą i w nocy!), wielką czystość, przepuszczalną, porowatą odzież, nakrywanie bez przesady w czasie snu (nie za wiele pierzyn itp.), wreszcie dostateczne rozgrzewanie niemowlątka przy piersi matczynej i naturalny pokarm. Chłodne okłady główki i policzków przy wielkiem rozpaleniu się dziecka sprawią mu często wielką ulgę, również od czasu do czasu łyżeczka świeżej wody do picia i zmniejszone dozy pokarmu, gdyż dziecku dolegają przepełnione kiszki tak samo, jak dorosłej osobie. Każdą dolegliwość przezwycięża się łatwiej przy mniej pełnym żołądku.

Doskonałym sposobem poprawienia stanu zdrowia niespokojnych, ząbkujących dzieci jest następujący: Rozkłada się w dobrze ogrzanym pokoju miękką, ciepłą kołdrę lub tp. na podłodze, kładzie na nią na brzuszek (grzbietem do góry) zupełnie nagie dziecko i zostawia w spokoju

samemu sobie. Wpływ powietrza na skórę całej powierzchni ciałka ma ten skutek, że ściąga znacznie dopływ krwi do szczęk, a dziecko doznaje wkrótce ulgi. Zmieniona pozycya malca budzi jego uwagę, rozgląda się po świecie, nie rozumiejąc co się dzieje, i zapomina czasami zupełnie o swym poprzednio tak bardzo złym humorze. Jeśli zaś krzyczy sobie dalej, oburzony może na to, że go się nie piastuje, niech sobie chwilkę krzyczy — lepsze przekrwienie skórki w kąpieli powietrznej wyjdzie malcowi w każdym razie na dobre.

U ząbkujących dzieci dostrzegamy także spotęgowane usiłowanie gryzienia twardych przedmiotów, w braku tychże gryzą swe własne paluszki i rączki zawzięcie. Dlatego trzeba dawać dziecku w rączkę zaokrąglone przedmioty z kości słoniowej, korzenia fiołkowego, twardej gumy, ażeby je bez szkody dla siebie mogło do buzi brać i gryźć do woli, ku wielkiej swej uciesze. W Austryi i Południowych Niemczech przeznaczają do tego użytku specyalnie korzeń fiołkowy.

Małym dzieciom nie trzeba nigdy dawać do rączki przedmiotów pstro zabarwionych (farbowanych) ani też łamliwych, kruchych; farbę dziecko zlizuje śliną i może się nią łatwo otruć, złamaną zabawką może się skaleczyć.

Przejście niemowląt od płynnego do mieszanego i stałego pokarmu.

Często się zdarza, że matki pytają się lekarza, kiedy, w jakim wieku trzeba dziecko od piersi odstawić i co mu się powinno dawać zamiast pokarmu. Odpowiedź brzmi naturalnie rozmaicie, stosownie do sił i rozwoju dziecka. W ogólności jednakże powinnyby sobie matki spamiętać następujące wskazówki: Dziecko bez zębów jest wskazane na pokarm jedynie płynny, umie ono li tylko ssać, nie umie ani żuć, ani też przełknąć stałego pożywienia; podawanie strawy stałej trzeba więc dopiero wtedy rozpocząć, gdy buziuchna jest już prawie pełna ząbków. Dzieci zaczynają dostawać zęby przecięciowo między piątym a ósmym miesiącem; ząbki wychodzą lekko i łatwo, gdy niemowlę dostaje także w tym czasie swój naturalny pokarm. A więc do dziewiątego lub dwunastego miesiąca powinno się dawać dziecku tylko płyny. Na wsi widzimy często dzieci karmione li tylko piersią swej zdrowej, silnej matki rok cały a nawet i dłużej. Kłopotać się o ząbkowanie lub coś podobnego nikomu na myśl nie przyjdzie, niema czasu do tego, to się dzieje samo. Na odwrót umiera niezmierna liczba dzieci w pierwszem półroczu życia dlatego, że w tak młodym wieku dostawały papkę lub zupę. (Zobacz str. 734).

Powtarzamy więc: dawajcie dziecku piersi tak długo, jak tylko się da, najlepiej dziesięć do dwunastu miesięcy, naturalnie

w razie gdy matka jest zupełnie zdrowa i dziecko widocznie się rozwija.

Inaczej znowu wypadnie odpowiedź lekarza, gdy matka karmić nie może, lub też gdy dziecku pokarm nie służy, co się zdarza niestety zbyt często u słabych, nerwowych kobiet. Zgryzota matki, niespokojne życie przy częstym gniewie, co zdaje się być rzeczą powszednią u kobiet, pracujących na chleb w sklepach, handlach itp., może mleko zmienić do tego stopnia, że dzieci pozostają nędzne, wychudzone, dostają nagle rozwolnienia, płaczą dzień i noc i bardzo źle sypiają. Niech to będzie wskazówką, jak karmiąca matka żyć powinna! Niestety w takich wypadkach wiele lepiej poić dziecko sztucznie, buteleczką, jeśli nie jest już do tego stopnia wynędzniałe, że tylko jeszcze zdrowa, silna mamka może je uratować. W takich razach lepiej odłożyć zmianę pokarmu na stały lub mieszany aż do drugiego roku życia, od 16 lub 18 miesięcy czasami. Słabowite dzieci powinny dostawać dłużej płynny tylko pokarm. Radzimy także ze względu na niewprawność dziecka w łykaniu, nie robić nagłych przeskoków, lecz przechodzić powoli z pokarmu płynnego do zagęszczonego, coraz gęstszego i zupełnie stałego. To przejście osięgniemy najlepiej przez tak zwaną papkę, tj. mleko zaciągnięte mąką z domieszką cukru. Na wsi biorą do tego wedle starego obyczaju zwyczajną, pszenną mąkę; kaszka pszenna jest także bardzo w użyciu. Lepszą jednakże jest kasza owsiana, keksy Alberta, Nestla mąka dla dzieci, pszenna, cienka mąka śrutowa dla starszych dzieci itp. Lecz zwracamy na to uwagę, że za wiele mącznej strawy nie służy nawet zdrowym dzieciom, zanadto od niej tyją i dostają zatwardzenia stolca. Pamiętając zawsze o tem, że mleko jest najgłówniejszem pożywieniem dziecka i że dobre krowie mleko powinno zastąpić pokarm matki po odstawieniu dziecka od piersi, gdyż żaden inny środek pożywienia nie zawiera tak doskonałych składników i tyle wapnia jak właśnie mleko, uważamy wyborowe owoce za najdoskonalszy dodatek dla dzieci. Zwolennicy natury i niektórzy lekarze każą już u czteromiesięcznych dzieci rozpocząć dawanie soczystych owoców i korzonków, postępowanie takie nie da się jednakże usprawiedliwić, dopóki mleko matki do wyżywienia dziecka zupełnie wystarcza. Nie myślimy przeczyć, że w tak młodziutkim wieku nawet znoszą już bardzo silne dzieci mąkę i owoce, to znaczy, że nie chorują od nich; większa część dzieci jednakże nie łatwo pokona w takim wczesnym wieku mieszaninę mleka z kwasem owocowym i włóknami roślinnemi, dostaje bardzo przykrych zaburzeń w trawieniu. To stosuje się szczególniej do dzieci karmionych sztucznie, buteleczką; słaby żołądeczek musi aż nadto walczyć, ażeby strawić ciężkie mleko krowie. Chcąc iść pewną drogą, radzimy wogóle dopiero w czwartym kwartale pierwszego roku życia dziecka rozpocząć dawanie delikatnych owoców. Ważną jest także rzeczą, w jaki sposób je dziecko dostaje. Dziecina nie umie jeszcze żuć, większych kawałków nie można więc jej dawać, mały, tylko do płynów przywykły żołądek, nie jest w stanie ich strawić, jabłko trzeba więc łyżeczką

uskrobać, gruszkę rozetrzeć na miazgę, owoce pestkowe, jak winogrona itp. uwolnić od pestek i łupinki. Najłatwiej trawi dziecko sok owocowy, Świeżo wyciśnięty sok pomarańczowy, skrobane surowe jabłka, rozgniecione świeże, dojrzałe poziomki, można najprzód bezkarnie dawać dziecięciu, naturalnie w małych dawkach. Nigdy nie trzeba dawać w rączkę dzieciom, nie umiejącym jeszcze żuć, dużych kawałków jabłka, gruszki lub pieczywa. Zwykłem następstwem takiego postępowania jest tak bardzo wzbudzajce obawę zachłyśnięcie się, połączone nieraz z napadem uduszenia się dziecka.

Później można spróbować i dawać dziecku rzadkie, gotowane jarzyny, jak szpinak, marchew, zielony groszek itp., unikać trzeba warzywa rozdymającego, jak kalarepa, kapusta biała i modra. Dopiero gdy się dziecię nauczy swych ząbków używać, dobrze gryźć, można mu dać w rączkę całą marchew, jabłko itp. Do potraw mięsnych i rozmaitych słodkich deserów dla dorosłych nie powinno się małych dzieci nigdy dopuszczać, najprzód dlatego, że tak zwany „dobry“ stół dorosłych jest zanadto obfity i mieszany a dla dziecka niezdrowy, po drugie traci ono przez taką ilorakość swój naturalny smak, staje się często łakome i wybredne. „Nasze dzieci jedzą wszystko porówno z nami, tego zapewnienia nie lubi lekarz, gdyż nasuwa mu ono w perspektywie całą litanię zaburzeń trawienia, nerwowych przypadłości, narowów wszelkiego rodzaju, które nie byłyby z pewnością powstały, gdyby zostawiono maleństwa przy ich osobnych stolikach, ich odrębnym jadłospisie. Nie wynędzniałe nerwowe, zbyt wcześnie dojrzałe, ale zdrowe, rumiane, spokojne dzieci — otóż nagroda za naszą rozumną „surowość.“

Powtarzamy więc: Po wyłącznie mlecznym pokarmie do dziesiątego miesiąca mniejwięcej dobierać wyborowe owoce, w dalszym rzędzie trochę papki, zupki, którą można często zmieniać, w trzecim rzędzie świeże jarzynki. Starszym dzieciom, dwuletnim może, daje się z korzyścią dla nich dobry razowy chleb, pozwalając im wzrastać bez kawy, piwa, mięsa i wszystkich tak zwanych „dobrych potraw.“

Ubranie dziecka.

Powinno ono być miękkie, przepuszczalne (porowate), luźne, lekkie ale przytem ciepłe; nie nadaje się więc do tego ani zimne, sztywne płótno, ani gruby spoisty barchan, ani rozpalająca wełna, tylko cienki bawełniany trykot, który posiada wszystkie pożądane przymioty. Z trykotu więc trzeba przygotować krótkie koszulinki i poduszki, a więc owe części odzieży, które dotykają się bezpośrednio skóry. Nie wstrzymują wyziewania (parowania) ciałka, a grzeją. Na to można dać dziecku kaftaniczek i drugą pieluszkę flanelową. Koszulki powinny być zawiązywane na grzbiecie i sięgać tylko do pachwiny, ażeby się nie wilżyły, gdy pie-

w razie gdy matka jest zupełnie zdrowa i dziecko widocznie się rozwija.

Inaczej znowu wypadnie odpowiedź lekarza, gdy matka karmić nie może, lub też gdy dziecku pokarm nie służy, co się zdarza niestety zbyt często u słabych, nerwowych kobiet. Zgryzota matki, niespokojne życie przy częstym gniewie, co zdaje się być rzeczą powszednią u kobiet, pracujących na chleb w sklepach, handlach itp., może mleko zmienić do tego stopnia, że dzieci pozostają nędzne, wychudzone, dostają nagle rozwolnienia, płaczą dzień i noc i bardzo źle sypiają. Niech to będzie wskazówką, jak karmiąca matka żyć powinna! Niestety w takich wypadkach wiele lepiej poić dziecko sztucznie, buteleczką, jeśli nie jest już do tego stopnia wynędzniałe, że tylko jeszcze zdrowa, silna mamka może je uratować. W takich razach lepiej odłożyć zmianę pokarmu na stały lub mieszany aż do drugiego roku życia, od 16 lub 18 miesięcy czasami. Słabowite dzieci powinny dostawać dłużej płynny tylko pokarm. Radzimy także ze względu na niewprawność dziecka w łykaniu, nie robić nagłych przeskoków, lecz przechodzić powoli z pokarmu płynnego do zagęszczonego, coraz gęstszego i zupełnie stałego. To przejście osięgniemy najlepiej przez tak zwaną papkę, tj. mleko zaciągnięte mąką z domieszką cukru. Na wsi biorą do tego wedle starego obyczaju zwyczajną, pszenną mąkę; kaszka pszenna jest także bardzo w użyciu. Lepszą jednakże jest kasza owsiana, keksy Alberta, Nestla mąka dla dzieci, pszenna, cienka mąka śrutowa dla starszych dzieci itp. Lecz zwracamy na to uwagę, że za wiele mącznej strawy nie służy nawet zdrowym dzieciom, zanadto od niej tyją i dostają zatwardzenia stolca. Pamiętając zawsze o tem, że mleko jest najgłówniejszem pożywieniem dziecka i że dobre krowie mleko powinno zastąpić pokarm matki po odstawieniu dziecka od piersi, gdyż żaden inny środek pożywienia nie zawiera tak doskonałych składników i tyle wapnia jak właśnie mleko, uważamy wyborowe owoce za najdoskonalszy dodatek dla dzieci. Zwolennicy natury i niektórzy lekarze każą już u czteromiesięcznych dzieci rozpocząć dawanie soczystych owoców i korzonków, postępowanie takie nie da się jednakże usprawiedliwić, dopóki mleko matki do wyżywienia dziecka zupełnie wystarcza. Nie myślimy przeczyć, że w tak młodziutkim wieku nawet znoszą już bardzo silne dzieci mąkę i owoce, to znaczy, że nie chorują od nich; większa część dzieci jednakże nie łatwo pokona w takim wczesnym wieku mieszaninę mleka z kwasem owocowym i włóknami roślinnemi, dostaje bardzo przykrych zaburzeń w trawieniu. To stosuje się szczególniej do dzieci karmionych sztucznie, buteleczką; słaby żołądeczek musi aż nadto walczyć, ażeby strawić ciężkie mleko krowie. Chcąc iść pewną drogą, radzimy wogóle dopiero w czwartym kwartale pierwszego roku życia dziecka rozpocząć dawanie delikatnych owoców. Ważną jest także rzeczą, w jaki sposób je dziecko dostaje. Dziecina nie umie jeszcze żuć, większych kawałków nie można więc jej dawać, mały, tylko do płynów przywykły żołądek, nie jest w stanie ich strawić, jabłko trzeba więc łyżeczką

uskrobać, gruszkę rozetrzeć na miazgę, owoce pestkowe, jak winogrona itp. uwolnić od pestek i łupinki. Najłatwiej trawi dziecko sok owocowy, Świeżo wyciśnięty sok pomarańczowy, skrobane surowe jabłka, rozgniecione świeże, dojrzałe poziomki, można najprzód bezkarnie dawać dziecięciu, naturalnie w małych dawkach. Nigdy nie trzeba dawać w rączkę dzieciom, nie umiejącym jeszcze żuć, dużych kawałków jabłka, gruszki lub pieczywa. Zwykłem następstwem takiego postępowania jest tak bardzo wzbudzajce obawę zachłyśnięcie się, połączone nieraz z napadem uduszenia się dziecka.

Później można spróbować i dawać dziecku rzadkie, gotowane jarzyny, jak szpinak, marchew, zielony groszek itp., unikać trzeba warzywa rozdymającego, jak kalarepa, kapusta biała i modra. Dopiero gdy się dziecię nauczy swych ząbków używać, dobrze gryźć, można mu dać w rączkę całą marchew, jabłko itp. Do potraw mięsnych i rozmaitych słodkich deserów dla dorosłych nie powinno się małych dzieci nigdy dopuszczać, najprzód dlatego, że tak zwany „dobry“ stół dorosłych jest zanadto obfity i mieszany a dla dziecka niezdrowy, po drugie traci ono przez taką ilorakość swój naturalny smak, staje się często łakome i wybredne. „Nasze dzieci jedzą wszystko porówno z nami, tego zapewnienia nie lubi lekarz, gdyż nasuwa mu ono w perspektywie całą litanię zaburzeń trawienia, nerwowych przypadłości, narowów wszelkiego rodzaju, które nie byłyby z pewnością powstały, gdyby zostawiono maleństwa przy ich osobnych stolikach, ich odrębnym jadłospisie. Nie wynędzniałe nerwowe, zbyt wcześnie dojrzałe, ale zdrowe, rumiane, spokojne dzieci — otóż nagroda za naszą rozumną „surowość.“

Powtarzamy więc: Po wyłącznie mlecznym pokarmie do dziesiątego miesiąca mniejwięcej dobierać wyborowe owoce, w dalszym rzędzie trochę papki, zupki, którą można często zmieniać, w trzecim rzędzie świeże jarzynki. Starszym dzieciom, dwuletnim może, daje się z korzyścią dla nich dobry razowy chleb, pozwalając im wzrastać bez kawy, piwa, mięsa i wszystkich tak zwanych „dobrych potraw.“

Ubranie dziecka.

Powinno ono być miękkie, przepuszczalne (porowate), luźne, lekkie ale przytem ciepłe; nie nadaje się więc do tego ani zimne, sztywne płótno, ani gruby spoisty barchan, ani rozpalająca wełna, tylko cienki bawełniany trykot, który posiada wszystkie pożądane przymioty. Z trykotu więc trzeba przygotować krótkie koszulinki i poduszki, a więc owe części odzieży, które dotykają się bezpośrednio skóry. Nie wstrzymują wyziewania (parowania) ciałka, a grzeją. Na to można dać dziecku kaftaniczek i drugą pieluszkę flanelową. Koszulki powinny być zawiązywane na grzbiecie i sięgać tylko do pachwiny, ażeby się nie wilżyły, gdy pie-

luszki mokre. Ostatnie kładzie się na krzyż między nóżkami i podkłada końce pod pośladki (tyłek) tak, ażeby o ile możności jak najwięcej wilgoci w nie wsiąkało. Fig. 413 przedstawia jak podkładać pieluszki. W ten sposób mogą się w nich gromadzić wydzieliny jelit i pęcherza, a poduszka pozostaje czystą. Ażeby przeszkodzić przesiąkaniu poduszki wilgocią, podkłada się pod pieluszki m a ł ą gumową podkładkę, złożone prześcieradło lub kawałek nieprzemakalnego materyału (najlepiej z gutaperki), pod ten dopiero kładzie się kawał flaneli i owija się całe dziecko od pachy aż poza wyciągnięte prosto nóżki. Dziecina ma w ten sposób zupełną swobodę a jednak jest ciepło okryta.

Nieprzemakalne podkładki ziębią zawsze, niedokrwistym więc, łatwo się przeziębiającym dzieciom nie trzeba ich kłaść wprost pod pieluszkę, lecz dopiero pod flanelowe owinięcie.

Fig. 413. Zakładanie pieluszek.

W takiem odzieniu, które jest i pojedyńcze i odpowiednie celowi, może sobie dzieciątko leżeć w łóżeczku nakryte kołdrą lub pierzynką. Do piastowania maleńkich dzieci jest d ł u g a p o d u s z k a potrzebną. Składa się z włosianego, u góry zaokrąglonego materacyka i z kilku powłoczek, służących do nakrycia dziecka. Dziecko powinno być w poduszce tak ułożone i zawiązane, ażeby było aż po pachy nakryte, żeby nie mogło nóżek wytykać a miało przytem zupełną swobodę ruchów. W haftami i wstążkami ozdobnej poduszce leży sobie dziecina ciepło, swobodnie i bezpiecznie. Rycina 414 wykazuje pojedyńcze części poduszki. Taka poduszka ułatwia znacznie podnoszenie i piastowanie dziecka, zapobiega również noszeniu dziecka w pozycyi dla niego niewygodnej lub szkodliwej. Ponieważ niemowlę nie ma jeszcze wcale siły w kości pacierzowej, nie umie główki prosto utrzymać, trzeba więc zawsze o tem pamiętać i dać mu mocne sztywne oparcie. To uskuteczniamy najlepiej przez materacyk włosiany. Nawet niezręczne ręce mogą podnieść dziecko z takim materacykiem; sztywna podstawa uchroni je od

OBJAŚNIENIA

do tablicy 28

Tablica 28

Nasze cztery obrazki wykazują, jak się dzieciny uczą s t a ć i c h o d z i ć, gdy się je pozostawi samym sobie. Obrazki te mają pouczyć niespokojnych ojców i matki tego, że pomoc ich jest przy tym zupełnie zbyteczną, gdyż w każdym zdrowym dziecku działa siła, która prowadzi je sama do przyrodzonych mu, naturalnych postępów. Na pierwszym obrazku leży sobie mały Jaś na brzuszku, tylko główkę umie podnieść, ażeby się dobrze przypatrzeć swemu otoczeniu z tego nowego dla niego położenia. Wcale długo nie potrwa a przekona się malec, że swych grubych rączek może użyć doskonale jako podporę, ażeby się lepiej wszystkiemu przyjrzeć. I proszę się przypatrzeć — gruba nózia podsuwa się niebawem jakoby sama przez się, mały człeczek spostrzega, że się przez to posuwa. „Na czworakach“ jeździ teraz aż miło po wszystkich pokojach. Ale to nie wystarcza, gdyż rączek, które są z dnia na dzień zręczniejsze, potrzebuje się przecież do zupełnie innych, lepszych rzeczy, grube nóżęta mogą sobie same radzić. Wspiera się więc malczyk na czem tylko się da i próbuje powstać, niezadługo staje się nizkie krzesło jego ulubioną podporą. Najprzód chwiejnie, potem coraz pewniej stoi Jaś przy krześle i trzyma się mocno. Razu pewnego chciał koniecznie po coś sięgnąć, zapomniał o podporze i stał chwilkę o swej mocy. Przyskoczył nicpoty tatuś, odsunął prędko krzesło — Jaś stał sam o swej sile z ciekawą i trochę wystraszoną minką i rozstawionemi szeroko nóżkami. Teraz osięgnął co potrzeba!

PIERWSZE PRÓBY CHODZENIA.

ściśnięcia i ułatwia podnoszenie i piastowanie dziecka. (Zobacz na tablicy 27 „Prawidłowe i nieprawidłowe trzymanie niemowląt“).

Kto nie może nabyć trykotu na bieliznę dziecięcą, niech się postara o luźny niemączkowany szyrtyng. Każda zaś jakabądź bielizna dla niemowląt powinna być zawsze przed użyciem czysto wyprana i sparzona, ażeby była jak najmiękciejsza. Powijaka powinno się używać tylko dopóty, dopóki pępek obolały potrzebuje jeszcze ochrony; jak tylko

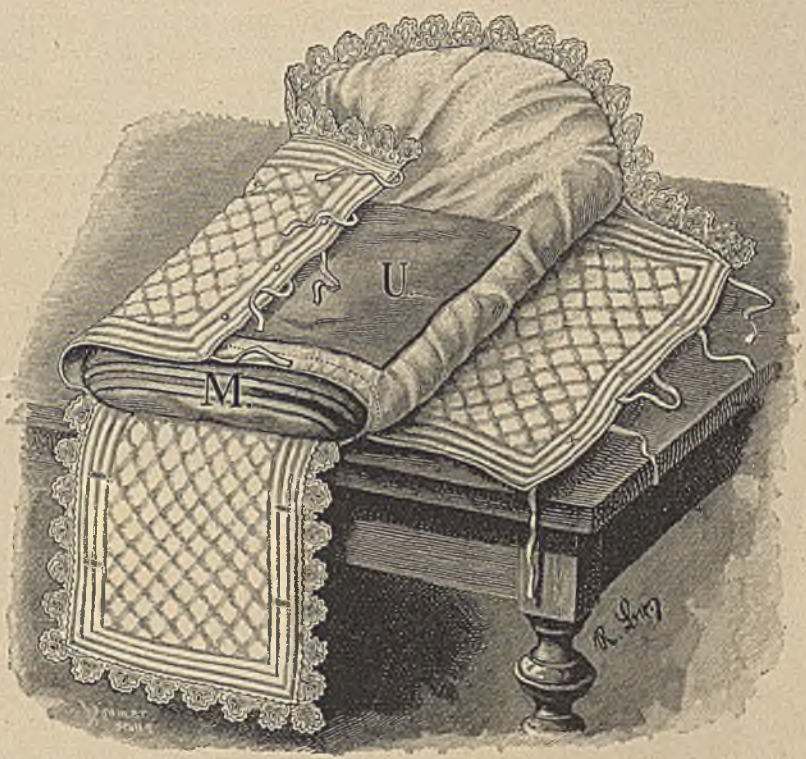


Fig. 414. Długa poduszka dla niemowląt.
U Podkładka gumowa. *M* Materacyk.

się zagoi i dobrze wygląda, odrzucić trzeba wszystkie powijaki, gdyż jest łatwem do zrozumienia, że wywierają nacisk na wnętrzności dziecka i tamują proces trawienia. Od pierwszego dnia istnienia dziecka kierujmy się zawsze zasadą, nie krępować, nie obciążać go odzieżą; niech sobie już w długiej poduszce nóżętami swobodnie porusza i wierzga. Dłużej jak 8—14 dni nie potrzebuje dziecko powijaka. Robi go się z pasów płóciennych, sześć do siedm ctm. szerokich; płótno wstrzymuje lepiej niż trykot.

W niektórych okolicach są jeszcze dzisiaj w użyciu długie, szerokie powijaki, którymi okręcają mocno w połowie ciałka pożałowania godną

małą istotę, ażeby dać podparcie jej słabym krzyżom i przymocować długą suknię; powijak jest również męczący jak szkodliwy dla dziecka, gdyż tamuje znacznie oddech, ciśnie żołądek i kiszki. Hygieniczne pielęgnarstwo dzieci przepędza te powijaki za dziesiątą granicę, gdzie chowają takie przestarzałe urządzenia, połączone z przesądem i zabobonem. Rycina 406 pokazuje spowite dziecko, jak n i e powinno być ubrane.

Fig. 415.
Spodnie ubranie dziecka. (Majteczki i staniczek). Według panny Hardt.

Dla ochrony bielizny zakłada się małemu dziecku, gdy pije, dużo wypluwa lub mocno się ślini, ś l i n i a c z e k z miękkiego materyału, który dobrze wchłania wilgoć. Ładnie ozdobione śliniaczki robotą szydełkową są bardzo lubiane, lecz mają tę ujemną stronę, że przepuszczają ciecz, trzeba więc jeszcze podłożyć nieprzemakalną poduszeczkę.

Bardzo praktyczne są miękkie, barchanowe obszerne płaszczyki do kąpieli, w które można otulić dziecko po każdem wykąpaniu. Jeśli jest bardzo śpiące lub cierpiące, lepiej oszczędzić mu fatygi ubierania i napoiwszy położyć nagie lecz przyjemnie i ciepło otulone do łóżeczka. Wogóle za często przerywa się „ubieraniem“ duchową i fizyczną równowagę maleństwa, za często, zanadto się je męczy i dręczy, wyziębia, pozbawia wygody zupełnie niepotrzebnie, dlatego tylko, ażeby je ładnie ubrać. Zostawmy je raczej o ile tylko się da n i e u b r a n e.

Fig. 416. Majteczki pieluszkowe.

P o ś c i ó ł k a, należąca także do odzieży, powinna się składać z materacyka włosianego, kołderki, pierzynki i poduszeczki włosianej. Stosownie do potrzeby tj. do pory roku i zdrowia dziecka, przykrywa się je jużto kołderką, jużto pierzynką. Słabe, bez piersi matczynej chowane dziecko, które często ma nóżki i rączki zimne jak lód, powinno mieć zimą szczególniej spodeczek z piór (piernat) gdyż nic tak nie grzeje jak nasze staroświeckie gęsie pierze. Ale trzeba je często dobrze przewietrzyć i wygrzać na słońcu, gdyż wiadomo nam, że w wysokim stopniu wchłania w siebie wszelkie wyziewy, jest przez to zdrowiu szkodliwe.

Nie radzimy dawać p o d u s z e c z e k pierzem napełnionych; główka powinna być nietylko nieokrywana (a więc bez czepeczka!) lecz utrzymywana o ile możności chłodno. Widzimy często, jak bardzo poci się główka

dzieciom, sypiającym na pierzu. Osłabia to skórę na głowie i dowodzi, że za wiele krwi do główki napływa. Miękkie włosie, zimą trykotem, a latem białą płócienną poszewką powleczone nadaje się najlepiej pod główkę niemowlęcia.

Tak więc wyliczyliśmy wszystko to, co malutkie dziecko potrzebuje do ubrania. Wszelkie chusteczki na szyjkę, płatki, czepeczki, wszystko to, co przesadzona troskliwość wymyśla dla dziecka jako potrzebne, odrzucamy z góry. Dążmy do prostoty i pożyteczności.

Gdy niemowlę podrośnie i zacznie się samodzielnie poruszać, potrzeby jego wzrosną, trzeba mu niejedno jeszcze dodać. Jak tylko probuje siedzieć lub czołgać się o swej mocy, nie wystarczają zwykłe podkładane pieluszki, potrzebne jeszcze coś takiego, coby je wstrzymywało, nie krępując przytem dziecka, tj. majteczki pieluszkowe fig. 416. Stosownie do pory roku robi się takie majteczki z trykotu, kolorowego bawełnianego materyału, barchanu, szyrtyngu, flaneli itp. i przymocowuje do naramiennic albo też do małego staniczka, który powinien być z elastycznej materyi i łatwo przepuszczalny (porowaty) fig. 415. Najlepiej, gdy go matka zrobi sama szydełkową robotą. Włożony na trykotową koszulkę grzeje również, na to przychodzi sukienka bez lub z rękawkami, pod spodem pieluszki i majteczki — toaleta dziecka gotowa. Ponieważ niespokojne malcy lubią się bardzo po podłodze czołgać i w zimnej porze roku ziębną im często nóżęta, zalecamy więc bardzo dawać im grube wełniane pończoszki i przymocować je gumą do staniczka. Grube miękkie trzewiczki są zimą także potrzebne, lecz niech będą jak najdłużej bez twardej podeszwy, ażeby się noga dziecięcia rozwijała naturalnie, a nie koszlawiła zawczasu.

Nierozsądkiem jest męczyć małe dziewczynki spódnicami; tym większym nierozsądkiem dawać im pod spód jakieś kaftaniczki itp. lub co gorsza, gdy chodzą jeszcze do szkoły, gorsety, lub tym podobne sznurówki.

Natomiast żądamy stanowczo dla małych dziewczynek zamkniętych majteczek, pod krótkimi sukienkami powinny je zawsze nosić. Robi to bardzo złe wrażenie, gdy dziewczątka dziecinnym obyczajem bez skrupułu (zażenowania) ukazują gołą, dolną część ciała, kiedy skaczą, bawią się z innemi dziećmi. Niestety aż nazbyt często dawało to powód do nader brzydkich wybryków płci męskiej. Zamknięte majteczki są więc po pierwsze ochroną dziewczynki, po drugie grzeją brzuszek, chronią go od zaziębienia przy siadaniu i bawieniu się na gołej ziemi albo też wskutek nierównego wydzielania ciepła, tj. gdy górna część ciała stosunkowo do dolnej jest za grubo odziana. Fig. 417 pokazuje nam reformowe majteczki dla małych dziewczynek; spodzienki takie suto fałdowane czynią wszelkie spódnice zupełnie zbytecznemi i pozostawiają tak chłopcu jak dziewczynce wszelką swobodę ruchów. Elastyczne (ustępujące) staniczki lub szerokie paski do przymocowania majtek, spódnic itp. pomysłu i wyrobu panny Hardt, (która wymyśliła także szelki, znane w handlu pod nazwą „Bretellen“, fig. 110), mają tę wyższość nad in-

nymi wyrobami tego rodzaju, że się plecy dowolnie rozsuwają a szelki, jedna na drugą założone, (na fig. 415 kropkami odznaczone), zastosowują się dowolnie do wszelkich poruszeń muszkułów grzbietu. Fałdowany napierśnik, u góry na wstążeczkę naciągnięty, może być również dowolnie rozszerzony. Nigdy nie trzeba robić „szelek, pasków“ itp. do przymocowania pończoch, majteczek, sukienki z materyału sztywnego, zawsze tylko z elastycznego, przepuszczalnego, — inaczej systematycznie wyrabiamy dziecku okrągłe plecy i wązkie, wpadłe piersi. Jeśli sukienka jest w całości skrojona, wystarczają naramienniczki u majteczek a spodni staniczek do przymocowania spódniczki jest zbyteczny.

Jeśli majteczki są kolorowe, powinna być koszulka dłuższa, by nakrywała ciałko przynajmniej do kolan. Szary, dobrze się piorący barchan, trykot lub flanelka na zimę, lekkie żółte lub jasno brunatne materyały na lato, są najodpowiedniejsze.

Fig. 417.
Ubranie reformowe dla dziewczynek.

Koszulki są długie i zamknięte, bez rękawów, na ramieniu spięte na lato, z rękawami, na piersiach zapinane na zimę. Najzdrowiej dawać dziecku tylko bawełniany trykot, lekki wśród letnich upałów, gruby gdy zimno na dworze. Jak tylko dziecko nauczy się wołać, że chce wyjść z potrzebą i można naczyń do tego używać, łatwiej je więc utrzymać w czystości, trzeba zaraz zastąpić krótkie koszulki długiemi. Silne dzieci można już w piątym miesiącu życia zacząć przyzwyczajać do wołania i „wysadzania.“ Zacznie dziecina chodzić, co się zdarza czasami już w dziewiątym miesiącu, trzeba jej dać luźne sandałki, pończoszki o ile możności jak najrzadziej, zimą zaś miękkie sukienne trzewiczki i pończoszki. Przez wczesne obuwanie dzieci w wysokie skórzane buciki wyhodujemy chroniczne zimne nogi.

Główkę trzeba osłonić latem szerokim słomianym kapeluszem, zimą zaś dobrą, ciepłą lecz lekką czapeczką. Długie, kędziorowate włosy, o ile zdobią dziecko, o tyle są dla niego męczarnią — rozczesywanie ich kosztuje dziecię co dzień dużo łez, po drugie rozpalają zanadto główkę. Krótkie kędziorki są o wiele odpowiedniejsze.

Wogóle powinna być odzież małych dziewczynek pojedyńcza i odpowiednia celowi. Za wczesne strojenie, do którego matki

przywięzują często bez powodu tak wielką wagę, budzi w dziecku rychło kobiecą próżność, co mu tylko na złe wyjść może. Nie chcemy przez to bynajmniej powiedzieć, że dziewczynki nie powinny chodzić w białych sukienkach, kolorowych wstążeczkach itp. — nie chcemy z pewnością zaniedbywać pielęgnowania piękna, lecz niech się to nie dzieje na koszt zdrowia i rozsądku. Pierwszem dążeniem niech będzie, żeby dziecko było zdrowe, wtenczas będzie także do pewnego stopnia ładne; drugiem dążeniem, ażeby ubranie odpowiadało zawsze celowi tj. zatrudnieniom i sposobowi życia dziecka. Gdy się bawi w piasku, dajmy mu ciemną perkalową, ale zgrabnie skrojoną sukienkę, która nie tak prędko się zabrudzi, a nie białą koronkową; do jedzenia załóżmy dziecku duży fartuszek, ażeby je uchronić od skutków jego niezręczności; jeśli raz kiedyś pozwolimy mu na rozrywkę płechtania się we wodzie, rozbierzmy je zupełnie do naga, lub przynajmniej zostawmy je w koszulince i majteczkach, niech sobie pluszcze co dusza raczy, to zdrowo. Nigdy nie trzeba dziecka męczyć łajaniem za to, że świeżo wypraną sukienkę zgniotło, lub też że fartuszek zbrudziło itp. Tego rodzaju czystości i zamiłowania porządku dzieci zgoła nie rozumieją i odczuwają codzienne wyrzuty, groźby, kary, jako ciężkie udręczenie, które im często życie zatruwa. „Ty brzydki dzieciaku! Jakże znowu wyglądasz!“ słyszymy codzień w najrozmaitszych tonach. Nawet i klapsów nie braknie. Jak niesłuszne, jak okrutne jest postępowanie takie z niewinną duszą dziecięcia! Zostawcie jej wolność, swobodę, niech żyje szczęśliwe, niech się rozwija, opromienione rozsądną miłością! Przyzwyczajając dziecko do pewnych, jego zajęciom odpowiednich sukienek, rozbudzimy w niem wiele prędzej zmysł porządku i czystości, niż łajaniem i karaniem. Oby wszystkie zbyt gorliwe matki raczyły sobie to spamiętać!

Czy mamy dzieciom szczepić ospę?

Na str. 557 powiedzieliśmy już to, co najważniejsze o szczepieniu ospy. W kraju, gdzie jest zaprowadzone przymusowe szczepienie ospy, gdzie każdy, co się temu przymusowi chce oprzeć, karany bywa kaźnią więzienną lub karą pieniężną, nie można nikomu powiedzieć: Nie pozwól szczepić ospy twym dzieciom! ale przynajmniej można się do tego i owego ojca rodziny odwołać, aby dołączył swą cegiełkę do obalenia prawa, które już tyle złego wywołało na świecie. W tym celu odsyłamy do czasopisma „Impfgegner“, organu stowarzyszenia przeciw szczepieniu ospy, wychodzącego w Dreźnie, które to pismo kosztuje rocznie dwie marki i radzimy wszystkim, za zdrowie swych dzieci odpowiedzialnym rodzicom, uczęszczać pilnie na oświecające wykłady stowarzyszeń przyrodoleczniczych, które odbywają się po wszystkich większych miastach.

Odnośne pisma pouczą nas dokładnie, co właściwie mamy sądzić o szczepieniu ospy ochronnej (krowianki), wzbudzą słusznie większy wstręt do tego, ażeby w zdrowy ustrój małego dziecka wprowadzać gwałtem (przez nacięcie) obcą materyę, której składniki mało komu są znane. Przy szczepieniu chodzi tylko o ropę zwierzęcą, w dodatku o ropę, wyhodowaną sztucznie na brzusznej błonie krowy lub wołu i o chorobę ludzką, ropę, którą przed setkami lat przywleczono tak jak cholerę z Indyi do Europy. A więc, pytamy się zdumieni, pocóż tyle zachodu, pracy, dręczenia zwierząt i dzieci? — Epidemie wysypkowe jak ospa itp. zmniejszają się wszędzie coraz bardziej, zanikają powoli, wszędzie bierze górę przekonanie, iż staranne pielęgnowanie zdrowia może uchronić jedynie od wszelkich chorób — pomimo to, państwowy przymus szczepienia ospy trwa dalej!

Postępowanie takie zrozumie tylko ten, kto ma złudzenia, jakiemu się oddają spółczesne koła naukowe. Lekarze przeciwni szczepieniu mnożą się z roku na rok, niechęć ludu do szczepienia wzrasta z dnia na dzień wskutek smutnych w tym względzie poczynionych doświadczeń; niezbyt daleką jest godzina, która nas uwolni od rozporządzenia, podkopującego zdrowie ludności i trującego naszą dziatwę.

Dla ochrony dzieci spamiętajmy sobie tymczasem co następuje: Kto może, niech opuści Niemcy, bawi poza ich granicami dopóki dzieci nie dorosną, albo też niech się postara o świadectwo szczepienia ospy w innym obcym kraju, gdzie prawo to nie bywa przeprowadzane z taką bezwzględnością jak w Prusach. Kto takiego świadectwa dostarczyć nie może, niech zwłóczy przynajmniej ze szczepieniem tak długo, jak tylko się da, ażeby uchronić malutkie roczne lub dwuletnie dziecko przed tem złem. Zwłokę można osięgnąć przez świadectwo lekarza, że dziecko jest słabowite. Jeśli zaś zachodzi u dziecięcia wielkie osłabienie lub cierpienie np. krzywica (angielska choroba) lub wyrzut skórny, nie szczędźmy trudu, starajmy się o poparcie wziętych lekarzy, ażeby zupełnie szczepienia uniknąć, to znaczy wyrobić pozwolenie odłożenia go na czas nieograniczony. Wiele rodziców nie umie sobie w tych razach poradzić, albo też przez opieszałość wydają dziecko wymagające ochrony na łup postępowaniu, które wpędziło do grobu niezliczone mnóstwo małych istot lub też skazało na długoletnie cierpienie. Jeśli dziecko zdaje się być dość zdrowe, ażeby przezwyciężyć jad limfy, dajmy mu przed szczepieniem wlewkę, ażeby wypróżnić jelita, żywmy je tylko mlekiem, owocami i zastosujmy chłodne otulenie, ażeby się zapociło, przez co jego ustrój będzie o ile możności czysty i odporniejszy. Łatwo można pojąć, że nowa materya chorobotwórcza wydziela się wiele łatwiej, kiedy kiszki i nerki nie są przepełnione, soki zdrowe, aniżeli wtedy, gdy mała pobudka z zewnątrz wystarcza, ażeby wywołać chorobę, przygotowującą się może w ustroju. Po dokonanem szczepieniu trzeba robić natychmiast zimne okłady ramienia, owinąć je potem ciepło i codziennie zastosować naparzania tegoż. Sprowadza się przez takie zastosowanie krew do bolącego miejsca i ogra-

nicza na nie tylko przebieg choroby. W pomyślnych wypadkach dziecko jest w złym humorze, dostaje wieczorem lekkiej gorączki, a ramię jest zapalone, to są zwykłe objawy. Na noc trzeba zrobić dziecięciu zimny okład grzbietu, dawać obficie świeżej wody do picia i soku owocowego, żadnego stałego pożywienia; co godzinę zmieniać zimny okład na ramię, a wygoi się niebawem. Gdy przyłączą się jednak inne jeszcze objawy, nie trzeba zwłóczyć z przywołaniem lekarza, który posiada nowsze sposoby leczenia, gdyż pomimo wszelkiej ostrożności mogły się rozwinąć w organizmie wskutek wszczepionej trucizny inne jeszcze chorobliwe przypadłości. Duże dzieci, chodzące do szkoły, którym wedle przepisu powtórnie ospę szczepiono, leczy się tak samo jak małe dzieciny.

Zabawy dziecięce.

Gdy się „dorośli“ bawią, chcą się rozerwać, odetchnąć, zabawić, lecz gdy „m a l c y“ się bawią, biorą rzecz zupełnie seryo; ma ona dla nich całkiem inne znaczenie dlatego mianowicie, że nie mają żadnego innego z a j ę c i a, żadnych o b o w i ą z k ó w. Stąd też pochodzą te wybuchy, wesołości bawiącego się dziecka i naodwrót jego niekłamana, wielka żałość, gdy się zabawa nie uda. Kto chce zgłębić zdolności, charakter i stan zdrowia dziecka, niech je dobrze podpatrzy wśród gry: wyhasa się ono, wybryka, wyszumi bawiąc, pokazuje przytem wszystkie strony swego wewnętrznego bytu, wszystkie swe siły kładzie w zabawę. Dlatego też przestaje się bawić, jak tylko zachoruje i z chęcią wraca do swych zabawek, gdy się dawne siły jego dziecięcej duszyczki budzą. Przy zabawie próbuje dziecko swych sił, bada swe otoczenie, czyni spostrzeżenia, zużytkowuje swe doświadczenia, w z r a s t a na duchu i ciele. Im dziecko zdolniejsze, tem łatwiej da się to spostrzedz. Z tego powodu wymaga tego koniecznie duchowe i cielesne wychowanie dziecka, ażeby mu dać, gdy tylko podrośnie, jak najobszerniejsze, piękne pole do zabaw, ażeby go nie zamykać w ciasnej, małej izdebce, nie krępować go ciągłą obecnością nierozumnej dozorczyni, która je pozbawia swobody; ażeby nie robić dziecka niewolnikiem swych sukienek, — przeciwnie, trzeba uznać prawa silnej natury zdrowego dziecka, pozostawiając je naturalnym jego popędom, pozwalając mu s a m o d z i e l n i e robić swe spostrzeżenia, wybrykać się, wypróbować swej siły, czyli nie tamować tak zwanego przez starszych „bawienia się“ ile dusza raczy.

Jakże to najlepiej osięgniemy?

Jest to rzecz tak prosta, gdy matka posiada zdrowe zapatrywania, leży to jak na dłoni, jeśli zachowała jeszcze swe naturalne instynkta! Już w tym wieku, gdy dziecko jeszcze w p o d u s z c e, trzeba z tem zacząć, zostawiając malutką istotkę s a m e j s o b i e. Aż za często zagaduje się tę delikatną ludzką latorośl, za często zwraca się jej uwagę gwałtem na to

lub owo, za często przerywa się dziecku jego rozmyślanie, jego życie wewnętrzne. To przewrotnie, to szkodliwie! To wytwarza zawsze nerwowych, niespokojnych ludzi. Niech sobie dziecina leży cicho i zadowolona w swem łóżeczku, niech nóżętami tupie. Co dzień powinniśmy ją nieubraną wyłożyć na powietrze. Takie „kąpiele powietrzne“ stosownie do ciepłoty na dworze, w słońcu lub w cieniu zastosowane, są dla dziecka rozkoszą, hartują je i rozbudzają jego siły żywotne. Jeśli się je położy na brzuchu i znaną zabawkę opodal, a potem samemu sobie zostawi, malczyk będzie manewrować, wyciągać się, posuwać, ażeby zabawki dosięgnąć i zwolna nauczy się w ten sposób czołgać. (Zobacz tablicę 28). Odpowiednio do tego ubrane cztero- lub pięciomiesięczne dzieci kładzie się na ziemi na kobiercu lub kołdrze i pozwala robić, co im się żywnie podoba. Stają się przez to takie skromne, bez wymagań, takie zadowolone i wiele samodzielniejsze niż wszystkie te dzieci, których piastunka nigdy z ręki nie puści, aż przyjemnie na nie popatrzeć. Większym dzieciom pozwólmy się bawić na dworze, w parku. Przyrządy gimnastyczne, piasek, taczki, pieski itp. powinny tam być do dyspozycyi dzieci. Słońce zbrunaci ich skórę, apetyt będzie nie do zaspokojenia a humor złoty. Nawet i dla starszych dzieci niema nic rozkoszniejszego, jak skakać i bawić się nago na dworze. Kto tylko może, niech dostarczy dzieciom takich naturalnych przyjemności!

Gdy dziesięciomiesięczne dzieci siedzą osowiałe, gdy całemi godzinami wylegają bezczynnie na grzbiecie i patrzą, żeby je ciągle zabawiać, gdy zaraz zaczynają płakać, jak się je chwilkę pozostawi same, gdy się nie umieją samodzielnie poruszać — dowód, że wychowanie ich spaczone, że są w wysokim stopniu rozpieszczone i w swym rozwoju zacofane. Wielka część winy spada tu na ciągłe używanie wózika dziecięcego, choć zresztą jest on bardzo poręczny. Wózik krępuje znacznie ruchy dziecka, które leży za głęboko, odosabnia je od otoczenia, wogóle nie sprzyja jego rozwojowi. Dziecko nie powinno mieć zawady przed oczyma, powinno umieć patrzeć i uczyć się patrzeć; wózik nadaje się więc dobrze do spania, lecz nie do wysiadywania i leżenia w nim za dnia, gdy dziecina nie śpi. Nie trzeba także dziecka ciągle wozić; połączone z wożeniem wstrząśnienie i szturchanie bynajmniej służyć nie może. Lepiej piastować je na ręku, gdy się je chce gdzie dalej wyprowadzić. Wolne, zaciszne, małe placyki do zabaw powinny się znajdować przy każdym domu, ażeby małe dzieci nie potrzebowały nigdy domu opuszczać. Jak to niemądrze, jak szkodliwie, gdy dzieci towarzyszą wszędzie dorosłym, na wycieczki, na zabawy ludowe, nawet do — piwiarni! Powie może niejeden: Ale cóż robić w naszych wielkich miastach, w naszych wielkich koszarach mieszkalnych, przy naszem złem powietrzu na ulicach! Nic innego nie pozostaje, jak tylko wywieźć dziecko o ile możności za miasto, ażeby przynajmniej przez kilka godzin na dzień zaczerpnęło świeżego powietrza. Prawda — tak jest w istocie! Otóż smutne te stosunki zdrowotne po miastach, przyczyniają się zwolna do zwyrodnienia rodzaju ludzkiego. Za-

miast świeżego powietrza mury i mury, brzydkie małe podwórka, kurz uliczny i ciasne małe mieszkanka gdzieś pod strychem, na trzeciem lub czwartem piętrze! Do tego słabowita matka, która zaledwie godzinę jest w stanie dziecko piastować, a ojciec cały Boży dzień u pracy, ażeby rodzinę wyżywić. Lekki, łatwo się toczący wózek jest naturalnie najlepszym sposobem wydostania dziecka z murów na zieleń, do parku, skweru itp. i każdy zadowolony, gdy to dla dziecka uczynić może. Tak długo więc, dopóki nasze stosunki pod względem miejskich mieszkań się nie poprawią, pozostanie wózik mniejszem złem, aniżeli bardzo dający się we znaki — brak powietrza. Dajemy przynajmniej tę radę, ażeby dziecko pozosta-

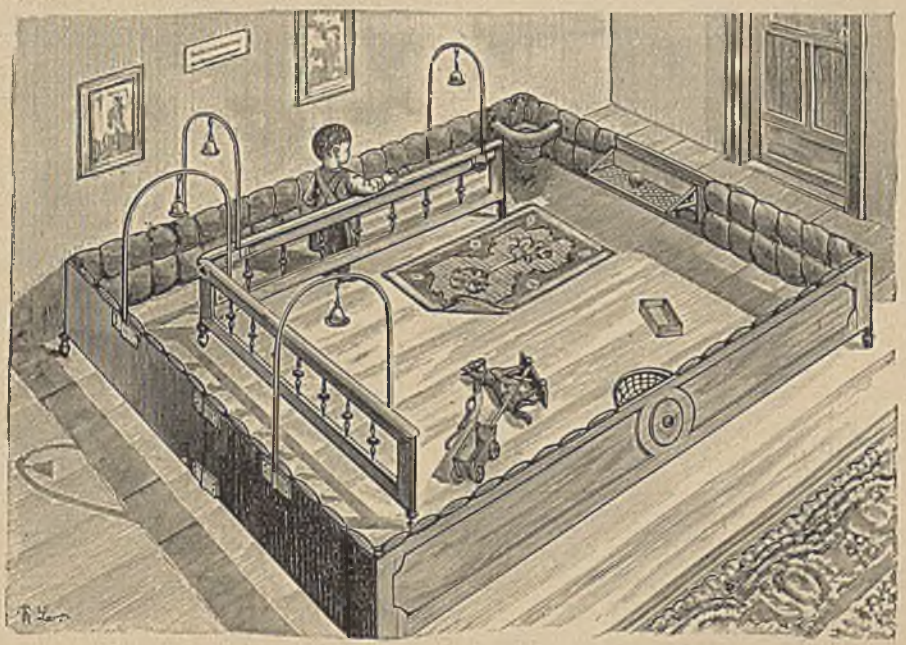


Fig. 418. Pokoik lub ogródek dziecięcy do zabawy.

wić w wóziku tylko tak długo, jak konieczność tego wymaga, o ile możności zaś rozłożyć na wygrzanym słońcem piasku lub zielonej łące grubą kołdrę i na niej dziecinę posadzić lub położyć. Odniesie wtedy wiele większy pożytek ze swych przechadzek i nie usłyszymy jej tak często płaczącej. Kto ma siły po temu, niech wyniesie dziecko na ręku za miasto, rozwinie jego odzież na świeżem powietrzu i pozwoli mu dowolnie swych nóżąt używać. Najniespokojniejsze nawet dzieci rozweselą się i uspokoją w ten sposób.

Gdzie ogródek do dyspozycyi, tam najlepiej postawić dziecko z koszykiem w cieniu drzew — a gdy chłodno w słońcu i pozostawić je samemu sobie, dopóki się nie zbliży pora pojenia. Kiedy podrośnie, pole-

camy tak zwane „ogródki dziecięce do zabawy“ lub „pokoiki“, które oddają bardzo dobre przysługi tak w domu jak w ogrodzie. (Fig. 418 przedstawia nam taki ogródek). Składa się on ogródek z posuwalnego czworoboku, w jednym kąciku można to ogrodzenie otworzyć; ściany wewnętrzne są wysłane, ażeby się dziecko nie mogło rozbić, na podłogę kładzie się gruby kobierczyk lub coś podobnego. W jednym rogu jest przyrząd do przymocowania niezbędnego naczynia z uszkiem, na nie sadza się o ile możności w równych odstępach czasu dziecko, ażeby je przyzwyczaić do załatwiania wszelkich swych interesów w naczynie. Podczas gdy na niem siedzi, spuszcza się mały „stoliczek“, który służy do zabawy, głównie zaś do przytrzymania dziecka. Ganeczek do wprawiania się w chodzeniu znajduje się także, również i siatka do piłek itp. Jedno i drugie można jednakże usunąć. Najprzód czołga się dziecko i posuwa jak umie, potem, wspierając się na nizkiem obramowaniu wstaje, próbuje stąpać i w ten sposób, bez niczyjej pomocy, uczy się chodzić, nie męcząc się nigdy zbytecznie. Jest w tem wielka korzyść! Przez ciągłe zachęcanie i próbowanie w chodzeniu męczy się niejedno dziecko zanadto, wysila zbytnio, małe skrzywienie kostek lub nerwowa drażliwość są następstwem takich prób. Ale niecierpliwi rodzice nie mogą się wcale doczekać tej chwili, w której ich mały ulubieniec zacznie chodzić, chcą ją jak najbardziej przyspieszyć. Taka niecierpliwość jest wielkiem wykroczeniem przeciw dziecku. Jak tylko czuje się ono na siłach, zaczyna samo chodzić, puszcza się, trzeba mu tylko zostawić swobodę i dać sposobność wyrobienia swych sił. Przeważna część dzieci umiałaby już chodzić w dziesiątym lub jedenastym miesiącu życia, gdyby się z niemi inaczej obchodzono i nie wstrzymywano sztucznie ich rozwoju przez suknie, wózik i ciągłe piastowanie.

W pokoiku do zabawy ma dziecko najlepszą sposobność ćwiczyć się w chodzeniu stosownie do swych zdolności, swobodnie i bezpiecznie. Zamknięcie w takim pokoiku ma jeszcze inną korzyść: chroni umeblowanie pokoju mieszkalnego od napaści takiego małego obywatela. Ile to serwet, obrusów z całem nakryciem ściągnął malczyk, ile cacek rozbił przez to, że sięgnął rączką serwety lub nakrycia, skubał, ciągnął tak długo, dopóki wszystkiego na ziemię nie zrzucił; ile to nizkich szuflad, szafek nie wyprzątnęły malcy bez litości, bez względu na ich zawartość, gdy matka w pospiechu nie zdążyła dobrze zamknąć i klucza przekręcić, ile to szkód czynią dzieci! Taki pokoik do zabaw to klateczka dla dziecka, chroni je, żeby się nie dostało między drzwi, żeby mu paluszków nie przyskrzyniono, chroni też stołki i krzesła, żeby ich dzieci nie przewracały i nie rozbijały. Niejedna zapracowana matka drży ciągle z obawy o swego malca, który wszędzie się wciśnie, wszystko schwyci, wszystko chce zobaczyć — a któreż żywe dziecko tego nie czyni! Jakąż ulgą, jakiem uspokojeniem jest dla takiej matki myśl, że jej mały psotnik „zamknięty“, ani sobie, ani też nikomu szkody nie wyrządzi. Bez obawy może teraz matka z pokoju się oddalić, dziecko bawi się dalej spokojnie i bezpiecznie. Czyż

to nie jest ułatwieniem dla matki i dobrodziejstwem dla dziecka? Gdy się ma przed domem ogródek, można tam pokoik wstawić, dać dziecku najrozmaitsze zabawki i pozostawić samemu sobie. Z okna można na nie uważać. Pokoiki takie polecamy gorąco. Co do wydatku nadmieniamy, że za 12—15 marek dostanie się już bardzo ładne, praktyczne pokoiki. Lepiej robić je bez podpórek, ażeby się małe zabawki nie mogły z pod spodu wysuwać. Zamiast kosztownego wysłania tapicerską robotą można po prostu wybić taniem, grubem suknem, ażeby się dziecko nie mogło rozbić; bez ganeczka do chodzenia może się także obyć.

Fig. 419. Jak trzeba piastować dziecko.

Jakie mają być zabawki naszych małych ulubieńców? O ile możności jak najprostsze. Nigdy nie powinny być ani malowane, ani pokostowane, gdyż malcy biorą wszystko do buzi; nie powinny być sztucznie złożone, gdyż połamią wszystko, co nie jest z jednego kawałka zrobione a na różnorodności nie znają się dzieciny wcale. Zabawki powinny być dalej tak zrobione, ażeby dziecko pobudzały do myślenia, majstrowania. Jeśli temu warunkowi nie odpowiadają, znudzą niedługo dziecko i najdroższe nawet cacko idzie w kąt. Dlatego też są klocki budowlane wszelkiej wielkości tak pożądane i wysoko cenione, gdyż pobudzają w dzieciach zmysł tworzenia. Dziecko zestawia je, rozrzuca, przestawia i buduje — prawdziwe zamki na lodzie, lecz fantazya jego ciągle pracuje; dlatego jest piasek przepyszną zabawką, niewyczerpaną studnią pomysłów najrozmaitszych; nie znam dziecka, żeby się nie lubiło w piasku bawić; także i kamyczki rozmaitej wielkości, kulki kamienne lub z sztucznej masy, piłka gumowa niemalowana, pojedyńcze dzwoneczki, działające na słuch itp.

Wewnętrzne zadowolenie jest potrzebne, ażeby duszę w zdrowiu utrzymać a gra, którą sobie dziecko samo wybierze, która je uszczęśliwia, wszystkie jego siły pobudza, taka gra daje zadowolenie a więc i zdrowie duszy. Starszym dzieciom, które bawią się już z większą rozwagą, pozwólmy jak najczęściej wyhasać się na świeżem powietrzu: nad brzegiem strumienia, w lesie, na łące, gdzie znajdują dużo rzeczy, które rozbudzają ich dziecinną fantazyę, ich badawczego ducha, ich chęć czynu, gdzie odkrywają mnóstwo zajmujących szczegółów w bieżącej wodzie strumyka, w kupie kamieni lub zeschłej gałęzi. Przypatrzmy się tylko dobrze, jakie uszczęśliwione, jak całą duszą oddane są dzieci takiej zabawie! To daje zdrowie duszy i ciału! Tam, wśród wolnej przyrody wzrasta ich umiejętność i rozpoznanie, tam są szczęśliwe. Wiele częściej niż to się zwykle dzieje, powinniśmy dawać sposobność bawienia się w ten sposób także i dziewczynkom, zamiast tłumić ich badawczego ducha przez zbyt wczesne dawanie im w rękę lalek, które tak jak dzisiaj bywają wyrabiane, budzą raczej chęć strojenia się i głupią próżność, zamiast rozwijać drzemiące macierzyńskie uczucia. Niech dziewczynka stanowczo bawi się z chłopcami pospołu, niech bada, próbuje, sprzecza się nawet — bije, — na pielęgnowanie uczuć macierzyńskich będzie jeszcze czasu dosyć. Dziewczynka powinna być także wprzód c a ł y m, z u p e ł n y m człowiekiem, zanim zacznie myśleć o swych k o b i e c y c h zadaniach. Wtenczas zakwitną dla nas inne dziewice, powstaną z nich inne, silniejsze matki!

Jak zapobiedz kalectwu u dzieci?

Bezwiednie popełnia się w rodzinie mnóstwo błędów w pielęgnowaniu dziecka; potem nagle spostrzega się skrzywienie kości pacierzowej, krótszą nóżkę, słaby wzrok, nieodpowiedni wzrost, porusza się więc wszelkie czynniki, ażeby te wady ciała usunąć. Ale czyż to zawsze jest możliwe?! Następstwa nieodpowiedniego karmienia, jakie dostrzegamy u licznych dzieci buteleczką pojonych, dadzą się dopiero po latach całych usunąć; częściej nawet dają się do połowy życia we znaki. U j e d n e g o dziecka objawiają się przez słabą budowę kości (krzywicę), u i n n e g o przez b r a k k r w i i osłabienie nerwów. Jeśli dziecko bywa zawsze źle chwytane, piastowane i podnoszone, tworzą się fałszywe n a w y k n i e n i a w p o z y c y i, które są tem niebezpieczniejsze im słabsze dziecko. Przez takie nawyczki, zadające zawsze pewien gwałt naturalnemu położeniu członków — proszę się dobrze przypatrzeć naszym rycinom — powstają małe zboczenia, które z czasem sprowadzają wynędznienie lub zgrubienie pojedyńczych cząstek kości. Tego trzeba bezwarunkowo uniknąć! Ileż to wysokich ramion, wadliwych miednic, wywołujących tyle niebezpieczeństw u kobiet lat dojrzalszych, powstało w pierwszych la-

tach dzieciństwa, kiedy nikt jeszcze na to nie zważał. Skrzywienia (zgięcia) kości pacierzowej są najczęstszem następstwem fałszywego, nawykłego trzymania dzieci, skrzywienie takie jest znowu powodem innych, później dopiero uwidoczniających się wad ustroju. Słabe, miękkie kostki krzywią się bardzo łatwo, a jakżeż nie mają się krzywić, jeśli zmuszamy delikatne dziecinki za wcześnie do stania i biegania, jeśli je godzinami całemi piastujemy z wykoszlawioną kością pacierzową, jeśli im każemy pisać, pracować z wysoko podniesionem prawem ramieniem przy zbyt wysokim stole i tyle innych?

Fig. 420. Jak nie trzeba nigdy trzymać dziecka.

Na tablicy 27 jest przedstawione dziecko w pozycyi, jakiej nigdy przybierać nie powinno. Dziecko czuje się też jakoś nieswoje, krzyczy i wykonywa ruchy niezadowolenia. Na tej samej tablicy widzimy także, szczególniej na rys. 2, fałszywe trzymanie niemowlęcia, którego główka nie jest dostatecznie podpartą; również na ryc. 4, gdzie dziecko nielitościwie krzyczy a główka jego spuszcza się do tyłu. Przeciwnie na ryc. 1 i 3 widzimy krzyż i głowę odpowiednio podpartą, a mały człeczek czuje się coraz lepiej. Doświadczone, wprawne piastunki, dozorczynie lub osoby myślące, nigdy nie schwycą niemowlęcia w ten sposób, jak przedstawia ryc. 4, lecz zdarza się to dość często u niesumiennych sług lub niezręcznych, młodych matek. Dziecko czuje się przytem bardzo nieswoje, krzyczy po części tak długo, dopóki go kto inny, zręczniejszy, nie weźmie i lepiej nie położy. Miły uśmiech rozpromieni niebawem twarzyczkę dzieciny jak na ryc. 3.

Piastowanie mniejwięcej rocznych dzieci przedstawia rysunek 419 i 420. Na rycinie 419 siedzi sobie dziecko mocno i pewno na ręku, twarzyczką do piastuki zwrócone, przez co chroni się kość pacierzową od krzywienia się; na ryc. 420 za to skrzywienie jest dokładnie widoczne,

Fig. 421. Jak powinno się unosić w górę dziecko.

stanie się ostatecznie przyzwyczajeniem do fałszywej pozycyi, w dalszem następstwie stałem bocznem wygięciem. Są przecież domy i okolice, gdzie piastują dzieci od rana do nocy, gdzie się nikt nie pyta, jak je trzymać należy. Wszystkie silne dzieci wychodzą z tej próby zwycięsko, bez szkody na zdrowiu, dużo zaś słabowitych ma pamiątkę na całe życie.

Fig. 422 przedstawia podnoszenie dziecka za jednę rączkę, w pośpiechu czyni się to często, widzimy na ulicach i w domach taki odruch,

Fig. 422.
Jak nie trzeba nigdy chwytać dziecka, jeśli się chce uniknąć zwichnięcia ramienia itp.

Jego następstwem może być nadmierne rozszerzenie żyły, obolały staw wskutek wylania się płynu lub też nawet wykręcenie (wywichnięcie) kości górnej kończyny. To wszystko już się zdarzało! Ciężar ciałka jest zanadto znaczny dla małego ramionka, kierunek nagłego szarpnięcia nie zawsze odpowiada chwilowej pozycyi górnej kończyny. Dlatego też, jeśli chcemy podnieść dziecko, schwyćmy je zawsze pod pachę, z równą siłą pod prawe i lewe ramię. Tylko w takim razie uchronimy dziecko od szkody, wiele prędzej przeniesiemy je przez kałużę i uratujemy od niebezpieczeństwa. Fig. 421 przedstawia ten pewny chwyt.

Do siedzących gier, a tem więcej do odrabiania zadań szkolnych powinny mieć młodsze dzieci zawsze odpowiednio do ich wzrostu dobrany

Fig. 423.
Złe postawy dzieci przy czytaniu i pisaniu.

stół. Wysiadywanie przy jednym i tym samym stole z dorosłymi męczy bardzo dzieci i zmusza do fałszywej postawy. Fig. 423 przedstawia takie pozycye; w rzeczywistości widzimy sześcio- i ośmioletnie dzieci jeszcze więcej się krzywiące. Do zabawy polecamy dla dzieci dwu- do sześcioletnich nizkie stoliki z ławeczkami, z których dziecko nie może spaść i nie potrzebuje pomocy, gdy chce nań usieść. Jeśli się zaopatrzy stolik w szufladkę z każdej strony do schowania drobnostek, może sobie małe rodzeństwo przy nim siedzieć bezpiecznie jedno naprzeciw drugiego i bawić się, nie przeszkadzając sobie nawzajem. Krzeseł dla dorosłych nie powinny dzieci nigdy a nigdy używać. Jeśli chcemy posadzić dziecię przy stole na równej wysokości z dorosłymi, każmy zrobić wysokie krzesełeczko dziecinne, w którem siedzi malczyk tak mocno i pewno, że wypaść nie może.

Dla trafnego osądzenia wymiarów (stosunków wzrostu) dziecięcego ciałka, podajemy jeszcze kilka rysunków (fig. 424—428) przeciwsta-

OBJAŚNIENIA

do tablicy 29

Tablica 29

O kąpieli powietrznej mówiliśmy już na str. 127 i 373. Nasza tablica przedstawia coś nowego. Zabawy dzieci połączone z kąpielą powietrzną, jako szczyt bezgranicznej, idealnej wolności, niekrępowania się niczem, dziecięcej wesołości i skutecznego pielęgnowania zdrowia. Stary ogród z drzewami leśnemi, łąką, miękkim piaskiem, do tego przyrządy gimnastyczne, zabawki, huśtawka, taczki, piłki, potem dużo słońca i tak niezmordowany towarzysz zabaw jak piesek, zamienią zwykły ogród szczęśliwemu światkowi dziecięcemu na istny raj. Zupełnie inny pożytek przynoszą ćwiczenia gimnastyczne, jeśli się je wykonuje na świeżem, czystem powietrzu i o ile możności bez ubrania! Po doskonałem zdrowiu, po wielkiej niechęci dzieci, z jaką przywdziewają znowu odzież, widać to najlepiej, co odpowiada ich naturze, co im służy. Pozwólmy więc tak chłopcom jak dziewczynkom spólnie bawić się, wdrapywać, kopać, gonić itp., ile dusza raczy, wszystkie dzieci bez różnicy, tylko w krótkich majteczkach, jak na rycinie przedstawione. Nie brońmy dzieciom urzeczywistniać ich dziecięcych pomysłów. Lekki deszczyk nic nie szkodzi, lecz gdy zimny wiatr wieje, trzeba skrócić kąpiel powietrzną i kazać wykonywać ćwiczenia gimnastyczne lub gry, wymagające szybkiego poruszania się. U wrażliwych, jeszcze niezahartowanych dzieci trzeba rozpocząć zastosowanie kąpieli powietrznych tylko w słońcu, gdy powietrze pokojne i pogodne. Z początku kwadrans takiej kąpieli wystarczy. Stopniowo podług powietrza i stanu zdrowia dziecka można ją przedłużać aż do kilku godzin dziennie.

Dzieci w łaźni powietrznej.

Wymiary ciałka dziecka.

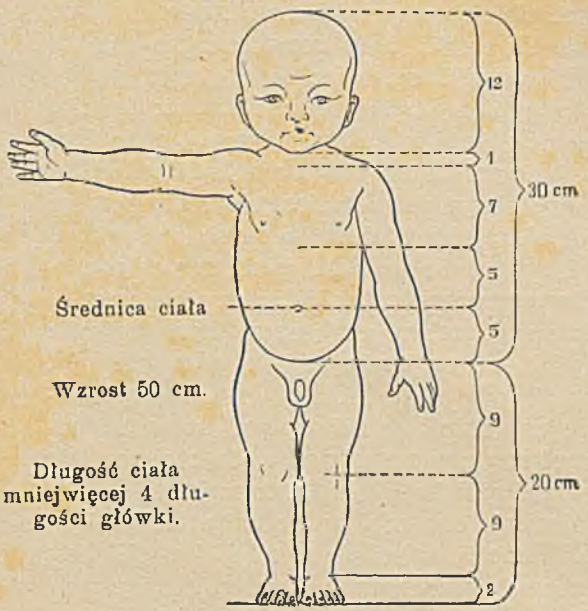


Fig. 424. Nowonarodzony chłopiec. Mniejwięcej $^1/_7$ naturalnej wielkości.

Fig. 425. Przy porodzeniu. Długość głowy 12 cm. Długość twarzy równa połowie długości głowy.

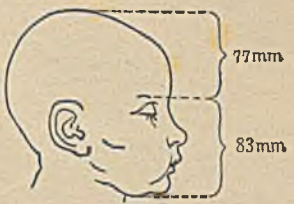


Fig. 426. Roczne dziecko. Długość głowy 16 cm. Długość twarzy $^1/_{13}$ lub $^1/_{12}$ większa niż górna część głowy.

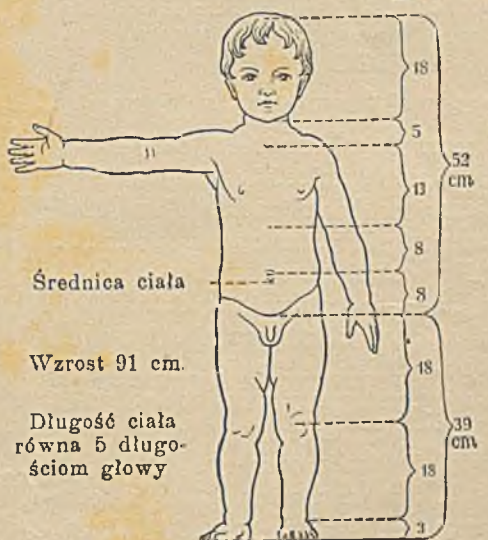


Fig. 427. Dwuletni chłopczyk. Mniejwięcej $^1/_{15}$ naturalnej wielkości.

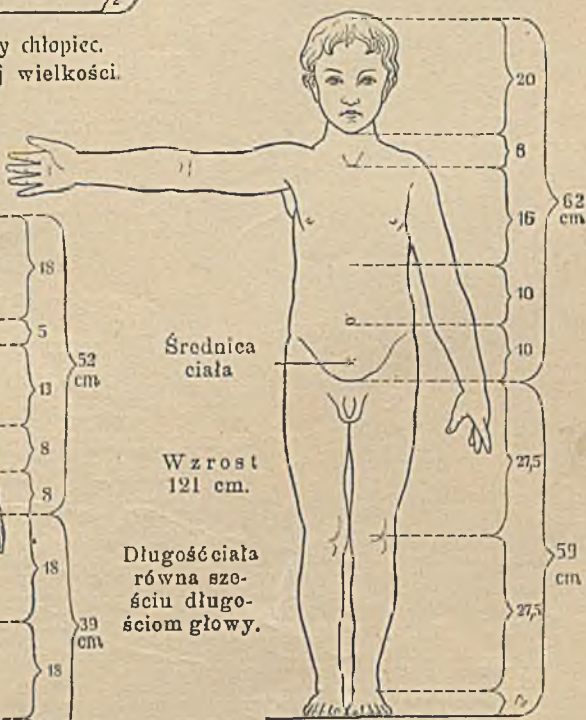


Fig. 428. Chłopczyk $5^1/_2$ letni. Mniejwięcej $^1/_{15}$ naturalnej wielkości.

wiając noworodka dzieciom dwu i pięcioletnim. Podpadają nam przedewszystkiem: wydłużenie się dolnych kończyn stosunkowo do kadłuba (tułowia) i wyciąganie się szyjki, dalej rozwijanie się główki, szczególniej co do długości. Noworodek ma więc dużą głowę, krótką szyję, gruby tułów w stosunku do dolnych kończyn; dwuletnie dziecko wyciąga się i straciło już grubość główki i kadłuba. Wyrażając się liczbami, widzimy, że długość szyjki wzrasta z jednego centym. do sześciu, długość dolnych kończyn z dwudziestu do pięćdziesięciu centymetrów.

Jeżeli kto chce się przekonać, czy jego dzieciątko rośnie podług tego wzoru, niech je zmierzy co sześć tygodni i porówna wynik swych pomiarów z naszemi liczbami. Dla trochę starszych dzieci potrzebna jest jeszcze inna kontrola: 1. jak już na innem miejscu nadmieniliśmy, częste oględziny dzieci zupełnie nagich, ażeby wszelkie wadliwości szkieletu odkryć zaraz w zawiązku, do czego nadaje się najlepiej kąpiel powietrzna; 2. co kwartał mierzenie objętości w piersiach przy wdychaniu i wydychaniu (fig. 429) jest rzeczą bardzo ważną; 3. ważenie dziecka co ćwierć roku. Kto to wszystko dokładnie przeprowadzi, nie potrzebuje sobie później robić wyrzutów, że zaniedbał pielęgnowania ciała swych dzieci.

Fig. 429.
Mierzenie objętości w piersiach.

Ortopedyczne leczenie zniekształceń.

(Ortopedya po grecku prostowanie, nakierowanie).

W poprzednim rozdziale objaśniliśmy powstawanie zniekształceń i zapobieganie im; w niniejszym rozdziale postawiliśmy sobie za zadanie, omówić leczenie powstałych zboczeń, błędów szkieletu.

Liczba nieszczęśliwych, których kalectwo powstało w dzieciństwie lub też później po ciężkich chorobach wskutek złego leczenia, jest wiele większa, niż przypuszczamy. U większej części kalek nie nastąpiła poprawa dlatego, że nie było środków materyalnych na kosztowne próby lekarskie albo też, że przyjęte ogólnie sposoby leczenia nie odniosły pożądanego skutku. Szczególniej starano się przez operacye sprostować skrzywione członki; bandaże naciągowe, oprawa gipsowa służyła do tego. Dziecku choremu na krzywicę naprzykład, łamano w narkozie krzywą nóżkę, stawiano w zmienionej pozycyi w łubki lub inną, mocną oprawę, ażeby przez nowe zrastanie kości osięgnąć prosty kierunek. Jak

mozolne, jak niebezpieczne i brutalne jest takie postępowanie! Tygodnie, nawet miesiące całe musi biedny pacyent leżeć spokojnie w łóżku lub też tylko z wielkim trudem może się poruszać.

Jakimi ogromnymi postępami może się poszczycić dzisiejsza ortopedya! Żadnych krwawych operacyi, żadnego osłabiającego leżenia w łóżku, za to tylko zwolna wzrastające mechaniczne wpływy, polegające na nacisku i wyciąganiu, które osięgnąć można zapomocą bardzo mądrze obmyślanych przyrządów. Składają się one z części metalowych, które nie ustępują, ani rozsuwają się i z łączących je części skórzanych, mniej lub więcej wysłanych. Przyrząd taki bywa bardzo do-

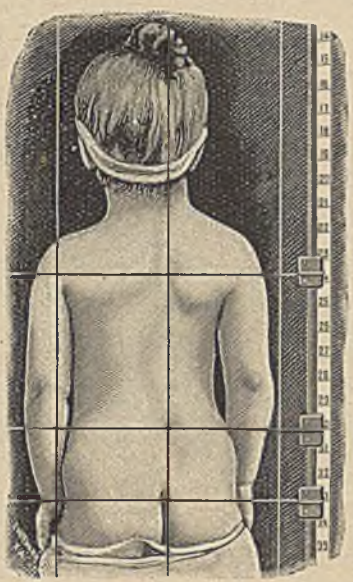


Fig. 430. Przy przybyciu do zakładu.

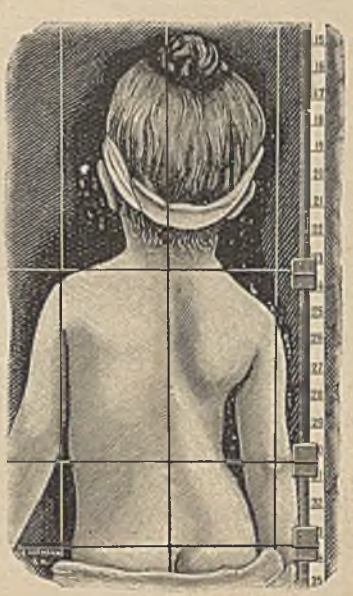


Fig. 431. Po trzech miesiącach.

Skrzywienia kręgosłupa.

kładnie zastosowany do każdego członka i co tydzień albo i rzadziej rozsuwany i przestawiany, ażeby nacisk lub wyciąganie zmienić. Powoli więc zmusza się skrzywiony członek do przybrania lepszego położenia a miękkie ścięgna i mięśnie ustępują; kości twardsze zastosowują się także zwolna, po kilku tygodniach osięgnie się niespodziewane postępy. Przytem mogą się pacyenci swobodnie poruszać, i jeśli wolno tak się wyrazić, zrastają się prawie ze swym przyrządem, który tylko z początku jest uciążliwy i czasami dolega. Kości, które się dopiero rozrastają, są więc miękciejsze, ustępują naturalnie prędzej, prostują się wiele łatwiej niż twarde, wyrosłe. U dzieci można więc osięgnąć jak najlepsze rezultaty i żadna matka, której dziecko ma jakiś błąd w szkielecie, nie powinna się ociągać z oddaniem go w ręce zręcznego ortopedysty, ażeby

na niem swej sztuki spróbował. Żadne stworzenie nie czuje się tak nieszczęśliwe, jak podrastające, umysłowo rozbudzone dziecko, gdy widzi swe kalectwo i porównuje się z innemi, zdrowemi dziećmi, gdy nie może dzielić ich zabaw, i zna tylko z marzeń wspinanie się na góry, grę w piłkę itp. Kto takiej biednej istocie wróci jej uciechy, wesołość, chęć do życia, ten dokonał pięknego dzieła!

Dwaj ortopedyści niemieccy cieszyli się swego czasu wielkim rozgłosem i potrafili osięgnąć zdumiewające rezultaty, tj. Hessing i Paschen. Zakład Paschena w Dessau obejmuje także leczenie wodą, gimnastyką i masażem i jest podobno doskonale urządzony. Dom zakładowy (Kurhaus) został także zbudowany, ażeby słabym po części kuracyuszom umożliwić także w razie niepogody obfite używanie światła

Fig. 432. Przy rozpoczęciu kuracyi.
Fig. 433. Po trzech miesiącach.
Fig. 434. Po czterech miesiącach.
Boczne skrzywienie kręgosłupa sześcioletniej dziewczynki.

i powietrza; szczególną zaś baczność zwraca się na dyetę, która u takich dzieci bardzo ważną odgrywa rolę. Rezultaty leczenia są zupełnie inne, gdy się nie poświęca całej uwagi, całego starania li tylko skrzywionym kościom i dobremu zastosowaniu odpowiednich przyrządów. Są to przecież po części bardzo blado i mizernie wyglądające dzieci, których soki są niezdrowe, których system nerwowy i czynności serca pozostawiają wiele do życzenia, które wymagają więc koniecznie starannie zastosowanego ogólnego leczenia i właściwie niewiele zyskują na tem, gdy im się tylko krzywy członek wyprostuje a wszystkie inne wadliwości i dużo poważniejsze cierpienia i osłabienie pozostawi nieuwzględnione. Szczęśliwe zestawienie wzwyż wymienionych czynników leczenia w połączeniu z mistrzowskiem wykonaniem przyrządów do prostowania krzywych członków powinno więc zawsze mieć skutek pożądany.

Zużytkujemy łaskawie nam przez zakład Paschena udzielone odbicia i przedstawiamy naszym czytelniczkom niektóre z nich. Skrzy-

wienia kości pacierzowej, sztywność dolnej kończyny po zapaleniu stawu w kolanie, niemożność władania, bezwładność górnej lub dolnej kończyny wskutek porażenia po zapaleniach rdzenia pacierzowego, są najczęściej zachodzącymi i leczonymi objawami u dzieci. Staranne, dobre odżywianie, o ile możności ciągły pobyt na świeżem powietrzu (w przeciwieństwie do pielęgnowania w domu w dusznem, zamkniętem powietrzu w pokojach) kąpiele, masaż, zastosowanie przyrządów ortopedycznych, przez co chore stawy uwalniają się od dźwigania całego ciężaru ciała (np. u nóg), a przez ostrożne, równoczesne prostowanie odzyskują normalny rozrost itd., wszystko to prowadzi do nadspodziewanych rezultatów.

Na stronie 601 mówiliśmy już o skrzywieniu kości pacierzowej; poniżej podajemy na fig. 430 i 431 dziecko, które zostało zupełnie wyleczone. Skrzywionej linii kręgosłupa już wcale nie widać; dziecko trzyma się prosto, zupełnie inaczej jak dawniej, tylko jeszcze trochę odstająca łopatka przypomina poprzedni stan. Również pomyślny wynik wykazuje grupa fig. 432 do 436. Wskutek słabej budowy kości wogóle, jednorocznemu dziecku zaczęła się już krzywić kość pacierzowa, ani kuracye dyetetyczne, ani masaż nie pomogły. Dopiero skombinowane leczenie zrobiło z tego nieszczęśliwego maleństwa normalnego człowieka, co uwidocznia piąta rycina naszej grupy.

Fig. 435.
Po dziewięciu miesiącach.

Fig. 436.
Po trzech latach.
Boczne skrzywienie kręgosłupa.

Przewlekłe zapalenie stawu w kolanie zrobiło niejedno dziecko, niejednę dorosłą osobę kaleką na całe życie, której chodzenie również jak i zarobkowanie, jeśli nie miała szczęścia urodzić się z bogatych rodziców, bardzo było utrudnione. Po minionem zapaleniu pozostaje zwykle zgrubiałe, zupełnie sztywne kolano, którego nie można już ani zgiąć, ani wyciągnąć, i którego ból wznawia się po każdem wysileniu. Dziewczątko przedstawione na ryc. 437 dostało zapalenia stawu kolanowego w czwartym roku życia. Pomimo rozmaitych kuracyi dolna kończyna tak okaleczała, że w dziewiątym roku dziecko mogło tylko poruszać się, skacząc na zdrowej nodze. Po czteromiesięcznej ortopedycznej kuracyi mogła już dziewczynka dolną kończynę wyprostować i chodzić, jak to przedstawia ryc. 438. Zgrubione kolano nie hamuje tak dalece ruchów i przy dobrym rozwoju całego organizmu zmniejszy się jeszcze zna-

cznie. Najcięższe kalectwa powstają wskutek tak zwanego ubezwładnienia czyli sparaliżowania dziecka (zob. str. 577). Dolna kończyna wcale nie używana, nie rozwija się prawie wcale, wisi jak zbyteczny, martwy kawał drewna u ciała. Figury 439—441 przedstawiają nam takie nieszczęśliwe dziecko, które nie mogło ani stać, ani chodzić. Zdrowa noga nad miarę wysilona i dobrze rozwinięta, sparaliżowana zaś wychudzona (zanik mięśni wskutek bezczynności) i mała, przytem krzywa. Na trzeciej rycinie, po czterech miesiącach leczenia, widzimy, że dziecko stoi prosto a chora, dolna kończyna znacznie zmężniała.

Fig. 437.
Przy przybyciu do zakładu.

Fig. 438.
Po czterech miesiącach.
Po zapaleniu stawu kolanowego.

Skrzywienia górnych kończyn nie są także bynajmniej rzadkością; powstają również wskutek porażenia, chronicznych zapaleń łokcia, jak i wskutek obrażeń, ran itp. Gdy palcy nie można zgiąć, gdy staw nadgłońkowy w kostce nie chce się poruszać, ręka staje się bezużyteczną a człowiek niezdolny do pracy. Prędzej jeszcze można się obyć bez nogi niż bez ręki — zajęć siedzących jest mnóstwo. Nie zaniedbujcież nigdy, każcie leczyć dziecko, które ma wadliwą rękę! Fig. 442—445 przedstawia rękę dwunastoletniego chłopca, który przez spadnięcie tak się skaleczył, że dostał porażenia nerwów i mięśni. Palce skurczyły się, nie mógł ich wcale wyprostować, i cała ręka skrzywiła się na wewnątrz. Prześwietlenie zapomocą promieni Röntgenowskich wykazuje jeszcze le-

Fig. 439.
Przy przybyciu do zakładu.

Fig. 440.
Zdjęcie boczne.

Fig. 441.
Po czterech miesiącach.

Skrzywienia górnych kończyn po porażeniu nerwów i mięśni.

Fig. 442.
Przy rozpoczęciu kuracyi.

Fig. 443.
Obraz Röntgenowski.

Fig. 444.
Po 10 tygodniach (z dołu).

Fig. 445.
Po 10 tygodniach. (z wierzchu).

piej położenie kości. Po dziesięciu tygodniach leczenia mógł już chłopiec palce rozprostować, ręka przybrała lepsze położenie. Czy pojedyńczymi stawami może dobrze władać, tego naturalnie z obrazka rozpoznać nie można, lecz przypuszczamy, że i to osięgnięto.

Na pociechę nieszczęśliwych matek przedstawiamy jeszcze „podporę do chodzenia“ z poruszalnymi przyrządami do oparcia, umożliwiającą sparaliżowanym dzieciom, które straciły zupełnie zdolność chodzenia i stania (po zapaleniach mózgu i rdzenia pacierzowego), nauczenie się władać znowu swemi nóżkami. Na fig. 447 przedstawiony jest chłopczyk, zdaje się bardzo uszczęśliwiony tem, że się znowu może sam o swej sile posuwać zapomocą przedstawionego przyrządu. Nader misternego mechanizmu tego aparatu z małych obrazków nie można wprawdzie rozpoznać, jednakże możemy łatwo pojąć, jak taka podpora budzi zaufanie dziecka i umożliwia nie do wykonania przedtem ćwiczenia zwątlałych mięśni.

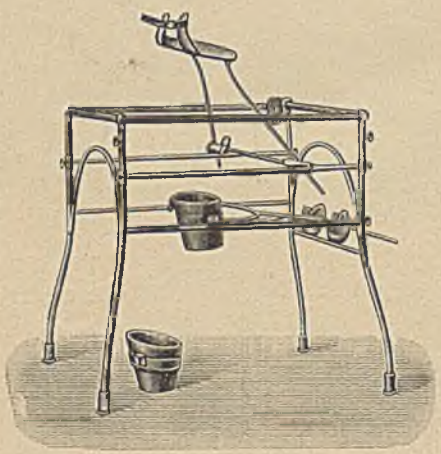


Fig. 446. Podpora do chodzenia.

Nie mówiliśmy jeszcze dotąd o „nogach X.“ Jest to przeciwstawienie „nóg O“, które powstają przy krzywicy przez wygięcie na zewnątrz goleni (przedudzia), jak to widzimy na rycinie 220. Wskutek słabych kości i uległości stawów przy „nogach X“ wklęśnie dolna płaszczyzna stawowa górnej goleni (przedudzia) na wewnątrz, gdy tymczasem goleń dolna krzywi się na zewnątrz; powoli pogrubia się wewnętrzny guz (garb) górnej goleni przy kolanie i tak wyrobią się wystające kości boczne przy stawie, właściwe „nogom X.“ Fig. 448 przedstawia taką szpetność. Młodsze dzieci mają ją często w mniejszym stopniu, po części nie zwraca się na nią wcale uwagi, choć ma to zawsze wpływ na wytrzymałość dzieci w chodzeniu. Męczą się wiele prędzej, niż inne dzieci o prostych nóżkach i skarżą się przy dłuższem wysilaniu przez chodzenie lub stanie na ból w kościach. Znaczniejsze wykrzywienia na zewnątrz, wpływające naturalnie na położenie stopy i wywołujące brzydki, niepewny chód, wywięzują się dość często u dzieci słabowitych, na które nikt nie zwracał uwagi aż do odkrycia niniejszego kalectwa. Jak najprędsze oddanie takiego dziecka do dobrze urządzonej lecznicy ortopedycznej, gdzie i cały ustrój bywa leczony, jest jedynym środkiem, ażeby

wychować jeszcze prostego człowieka, który może się cieszyć normalnym rozwojem swych sił i członków. Im młodsze jest dziecko przy rozpoczęciu leczenia (kuracyi), tem prędzej następuje poprawa; im starsze, im twardsze kości, tem więcej czasu wymaga leczenie. Na fig. 449 widzimy przyrząd oklesczczający, który zmusza „nogi X.“ do przybrania lepszego kierunku. Dwa lekko zgięte drążki żelazne znajdują się na zewnątrz dolnych kończyn; skórzane, wewnątrz wysłane rzemienie przyciągają je. Lewa kończyna jest jeszcze porządnie krzywa — prawdopodobnie rozpoczęto dopiero leczenie — podług ryciny sądząc, jest jednakże łatwą do pojęcia rzeczą, że coraz mocniejsze przyciąganie rzemieni w skrzywionych miejscach spowoduje z pewnością znaczną poprawę w postaci kości. Podobnie leczy się „nogi O“, samo się przez się rozumie z zastosowaniem zupełnie inaczej zbudowanego przyrządu. Szpotowatość nogi (pesvarus) omówiliśmy już na stronie 552.

Fig. 447. Podpora do chodzenia w zastosowaniu.

Do mniejszych wad ciała, lecz często bardzo szpecących, należą odstające uszy. W tym wypadku polecamy kapturek na uszy Hawehs'a, który trzeba zakładać dziecku na noc całymi miesiącami, ażeby zmienić pozycyę muszli usznych. Widzimy na fig. 450, że nie rozpala, przyciska równo oba uszka tak, że ostatecznie przystają dobrze do głowy.

Gdy się dziecko naprzód chyli, łopatki zanadto wystawia, krzywo się trzyma, polecić możemy dla poprawienia postawy sznuróweczki (Geradehalter) system Bovier (figura 451) obok odpowiedniego masażu grzbietu i gimnastyki, ażeby usunąć powód złego trzymania się.

Uświadomienie naszych dorastających dzieci w sprawach płciowych.

„Czy to wogóle potrzebne?“ powie niejeden, przeczytawszy powyższy napis. Ażeby zapobiedz nieporozumieniom, nadmieniamy zaraz z góry, że nie chodzi tu wcale o objaśnianie w sprawach płciowych takich dzieci, które obracają się jeszcze niewinne i proste w świecie dziecięcym, lecz chodzi o pouczenie dorastających, myślących, młodych ludzi, których trzeba sprowadzić na dobrą drogę, uchronić od zdrożności i wybryków, których w naszych czasach niestety bardzo wcześnie się dopusz-

czają. Na pytanie, w jakim wieku trzeba rozpocząć to pouczanie młodzieży, odpowiemy, że zależy to od indywidualności, odrębności, rozwoju tejże. W ogólności radzimy się trzymać tej rady, żeby wtenczas dopiero z wszelką świadomością rozpocząć dążenie do celu, gdy dziecko zacznie się wypytywać o pewne rzeczy, gdy zacznie szukać i rozglądać się. Nigdy nie trzeba go uprzedzać, a tem mniej popychać, nasuwać jakoby dziecięcą duszyczkę na takie rzeczy. Jeśli atmosfera domu rodzicielskiego jest zdrowa i czysta, jeśli matka posiada całe zaufanie swych dzieci, przejdą czyste, niedotknięte obok wszystkiego co brudne i podłe, przy hygienicznem, rozsądnem wychowaniu nie rozwinie się nigdy przedwczesna płciowa dojrzałość, połączona z ciekawością i łakomstwem, którą znachodzimy tak często u duchowo zaniedbanych, zdenerwowanych dzieci wielkomiejskich. Prostota, niewinność dziecka, to zdrowie duszy. Myślące atoli, czyste dzieci, uczęszczające do wyższych szkół, stawiają nieraz już w 10 roku życia pytania, które wprawiają w wielki kłopot bojaźliwą, nieobeznaną z naukami przyrodniczemi matkę. Opowiada im tedy znane bajeczki, (o bocianach, przynoszących dzieci na świat itp.), które bardzo szybko budzą podejrzliwość bystrych dzieci i niebezpieczną ich ciekawość. Każde dziecko, które myśli i pyta, powinno dostać odpowiednią do swych wiadomości odpowiedź, zupełnie je zadowalającą i zgodną też z prawdą. Dla lepszego objaśnienia weźmy przykład z codziennego życia: 11-letnia dziewczynka widzi krowę, której objętość jest podpadająca; potem słyszy wieśniaczkę, przynoszącą codzień mleko, opowiadającą o „ocieleniu", dziecko pyta się naturalnie zaraz: Czemu ta krowa taka gruba? Co to jest ocielenie? Jak się wydostaje cielę? itp. Na to powinna odpowiedzieć matka stosownie do prawdy, krótko i zwięzłowato, mniej więcej tak: Ponieważ będzie mieć cielątko, — na drugie pytanie: „Przez „ocielenie" rozumiemy u rogatego bydła wylężenie się małego zwierzątka — natura dała bydłu kanał porodowy czyli drogę odrębną dla młodych zwierzątek, zewnętrzny otwór tego kanału leży w blizkości otworu kiszek i pęcherza itd." Przy sposobności trzeba

Fig. 448.
Nogi „X" czteroletniej dziewczynki.

przejść do życia roślin i przeczytać młodzieży niektóre rozdziały z książek, mających za zadanie objaśniać młodzież przez naukowe pouczanie. Do takich książek godnych polecenia należą: „Co mam powiedzieć mojej córce?“ przez Klarę Muche i dr. Lieberta: „Jakże powiem memu dziecku?“ Rozsądna matka znajdzie tam wszystko, co potrzeba i czego szuka. Jeśli później postawi dziecko pytanie: ale skąd się weźmie cielątko w krowie? Kiedyż zaczyna rosnąć? — nie trzeba odpowiedzieć, jak to zwykle bywa: „Tego nie rozumiesz“, lecz powinno się objaśnić istnienie jądra, jajnika, które posiada każde zwierzę ssące i które zaczyna się rozrastać w pewnych warunkach. O zapłodnieniu i spółkowaniu wtedy dopiero można mówić, gdy dziecko jest dostatecznie przygotowane i obznajmione z prawami świata roślinnego, wtedy, gdy szukając i pytając, myśląc i logicznie wnioskując, dochodzi do ostatecznej przyczyny. Wypływa wtenczas wszystko jakby samo ze siebie; zwolna uświadomione dziecko nie zdumiewa się, nie oburza, nie gorszy, lecz cześć je przejmuje i groza przed wzniosłemi prawami natury. Z myślą czystą, niezbrudzoną, patrzy na wypadki w życiu ludzkiem, samo ze siebie, bez przyczynienia się innych, dochodzi do ostatecznego wniosku. Można go spokojnie odczekać!

Starszym przypada tylko w udziale, dać odpowiednie przygotowanie i starać się o podstawę, opartą na wiedzy.

Nerwowość naszych dzieci.

Gdy osłabienie nerwów u dorosłych wzmaga się, gdy sposób życia matek jest coraz gorszy, nie można się zaprawdę dziwić, że nawet niemowlęta i małe dzieci zdradzają często wielką drażliwość i słabość nerwów. Po części rodzice nie zdają sobie sprawy z tego, jak się takie przedwczesne, chorobliwe stany u dziecka objawiają. Obchodzą się z nimi nieraz przewrotnie, w tym lub owym szczególniejszym czynie dziecka widzą tak zwaną „niegrzeczność“ i karzą ją nawet wtedy, kiedy zupełnie co innego byłoby na miejscu. Łatwo można pojąć, że takie nierozumne postępowanie zamiast zmniejszyć, powiększa wady duszy i umysłu dziecka zważywszy, że kary jeszcze je więcej rozdrażniają.

Już u niemowlęcia przy piersi dostrzegamy pierwsze objawy nerwowości. Drży, gdy kto głośniej stuknie lub puknie; okazuje za wielką wrażliwość na wszystko, co jego matka je i pije, chociaż nie można powiedzieć, żeby było chore na żołądek i kiszki; sypia niespokojnie, krzyczy, wrzeszczy w niebogłosy, gdy złe albo niezadowolone, zdradza już nawet skłonność do niepohamowanej wesołości, gdy się z niem kto bawi itp. U podrastającego dziecka są objawy te jeszcze wiele znamienniejsze. Dostrzegamy: trwogę małych dziewczynek przed ciemnością i pozostaniem sam na sam, co jest zawsze chorobliwe; wstręt i odrazę do rzeczy, które nie budzą bynajmniej takich uczuć w ludziach spokoj-

nych, np. do niektórych zwierząt, potraw itd., przyczem robią sceny, płaczą, krzyczą, drżą na całem ciele; swawolę, nadmierne rozigranie się, które poprzedza często choroby umysłowe, wtenczas szczególniej bardzo podejrzane, gdy dziecko nie okazuje po takiem rozhukaniu się zmęczenia; apatya i nieczułość na zewnętrzne wrażenia, co daje się spostrzedz u dzieci umysłowo normalnych tylko w razie ogólnej choroby; skłonność do wybuchu gniewu, który popchnął już nieraz dzieci do gwałtownych czynów, powoduje później wstyd, żal nad samym sobą i stany wielkiego rozdrażnienia; niedołęstwo umysłowe i powolność w myśleniu, nadmierną nieśmiałość, która chodzi zwykle w parze z brakiem zaufania sobie; (również chorobliwy objaw, jak przesadzone uczucie godności własnej) łazęgostwo obok niedołęstwa umysłowego, jednostronnego uzdolnienia lub słabości woli; chętka do oszukiwania, co się daje spostrzedz w wysokim stopniu u niektórych dzieci przy zabawie i powinno być wyrugowane; z tą chętką pokrewna jest pożądliwość, nałóg, który prowadzi dobre zresztą dzieci do kłamstwa, zazdrości i oszukaństwa; gruboskórność w psychicznem (oderwanem, przenośnem) pojęciu, wobec której nie skutkuje ani pochwała, ani nagana, ani też nie budzi żadnych widocznych uczuć; upór, wyrosły na stałem postawieniu na swojem i chorobliwej skłonności dziecka mniemania zawsze, że mu się dzieje krzywda; dotkliwość, która przy każdej sposobności prowadzi do obraźliwości, złego humoru, rozdrażnia i może się stać prawdziwą plagą dla całej rodziny; zazdrość i próżność podpada często szczególniej u dziewczynek, towarzyszy jej stale nerwowa drażliwość i osłabienie; podniecenie umysłu, (egzaltacya) które ujawnia się przez przesadę, fantastyczne przecenianie rzeczy, niepotrzebne wylewanie uczuć z powodu drobnostek; trzpiotowatość, gadulstwo, wieczne wypytywanie o wszystko, mogą być tak samo następstwem niepokoju duszy jak słabości umysłu i dają się dostrzegać u wielu niespokojnych i niedokrwistych dzieci; przedwczesną dojrzałość trzeba brać bardzo seryo, jeśli ją wywołuje za rychłe rozwinięcie się narządów płciowych (co zwykle bywa), które prowadzi do przeciwnego naturze zaspokojenia, w dalszym ciągu do osłabienia nerwów. Zdarzają się czteroletnie, umysłowo rozbudzone dziewczynki, które zdradzają dobitnie płciowe rozdrażnienie; staje się ono po-

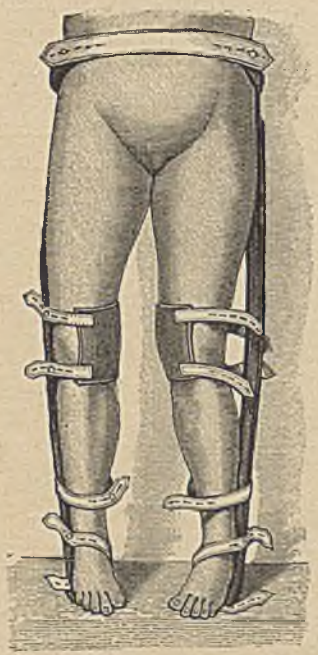


Fig. 449. Nogi „X“ w przyrządzie oklesczającym.

wodem całego mnóstwa innych wad, jak próżność, nieśmiałość, dotkliwość, egzaltacya, gniew, bojaźliwość itd., które znikną, jeśli się uda uspokoić nerwy płciowe.

Są także cielesne oznaki zwyrodnienia, z których można wnioskować o umysłowych zboczeniach, jeśli występują w pewnych połączeniach. Są to anatomiczne nieprawidłowości, po części od urodzenia. Takie nieprawidłowości np. zachodzą, gdy niema normalnej proporcyi między czaszką a twarzą, albo między poszczególnemi częściami tejże, gdy czoło podpadająco wpadłe, tylna część głowy spłaszczona, zęby nieregularne lub podwójne, oczy nieforemne albo nierówne i tym podobne. Nadmieniamy jednakże wyraźnie, że pojedyńcza szpetność nie uprawnia jeszcze do wnioskowania o umysłowym stanie odnośnego osobnika, do tego powinny się łączyć cielesne oznaki z umysłowemi.

Fig. 450.
Kapturek na uszy.
Hawchsa.

Widzimy z tego zbioru wad i błędów, który nie jest jeszcze bynajmniej dokładnym, jak głęboko zakorzenione są właściwości duszy i umysłu w cielesnej powłoce, — wychowując, kształcąc umysł, trzeba kształcić i ciało z uwzględnieniem istniejących wad. Rzadko kto ma o tem pojęcie, jak wiele zawisło od naszych nerwów i jak bardzo wpływa na nie odżywianie, powietrze, odzież, zajęcie, sen.

Przyznajemy zaraz z góry, że nie jest wcale rzeczą łatwą usunąć wzwyż wymienione wady u nierozsądnych dzieci, które ani na siebie nie uważają, ani też starają same dążyć do poprawy; jednakże wiele już bardzo zyskał ten, kto przejrzy jako ojciec lub matka, kto pojął powstawanie wad i błędów w naszych ulubieńcach, kto tylko potrzebuje jeszcze namyślić się nad zapytaniem: co mam czynić, ażeby poprawić? Przechodzi zakres naszego dzieła, rozpisywać się obszernie o umysłowem wychowaniu i duszy dzieci, odsyłamy interesujących się tem do innych dzieł; naszem zadaniem jest jedynie wykazać w tych ciasnych ramach w jak ścisłym związku stoi duch i ciało, wykazać jak wielkie znaczenie ma wychowanie dziecka w pierwszych jego latach, aż do siódmego roku mniejwięcej, na co już Rousseau swego czasu szczególną zwrócił uwagę, a wychowanie to odnosi się przeważnie do ciała. Przez naturalne zabawy na dworze, w piasku lub kamyczkami, na pół nago na wonnej łące, w słońcu lub w cieniu pięknych drzew, wypędzimy osłabienie, znużenie, obojętność, drażliwość, próżność, dotkliwość itd. Dzieci są podczas i po takiej zabawie jakby nie te same! Wesołe i szczęśliwe, posłuszne i proste, zapominają o swych

Fig. 451. Sznuróweczka („Geradehalter“) systemu Bovlera.

narowach i czynią chętnie, co im się nakaże w sposób łagodny lecz stanowczy. Proszę tylko się przekonać. Jest to potęga natury, wobec sztucznie nabytych złych naleciałości, wskutek krępowania odzieżą, braku ruchu, nudów u tysięcy dzieci, zamkniętych w domu. Dalej trzeba już wcześnie wzbudzić w dziecku poczucie o b o w i ą z k u p r a c o w a n i a, które to poczucie działa dziwnie uszlachetniająco na nerwowe dzieci. Drobne zajęcia, jak układanie swych zabawek, gracików, pomoc przy ubieraniu itp. wymagane co dzień rozsądnie i konsekwentnie, budzą w dziecku poczucie obowiązku i panowanie nad sobą. Trzecim bardzo ważnym czynnikiem w wychowaniu dziecka jest rozwijanie jego uczuć: r o z b u d z e n i e s e r c a! Miłością budzi się w swych dzieciach miłość; czuwajmy nad czystością ich serduszek, którą zachowamy im najłatwiej przez codzienne obcowanie z naturą, uczmy je pielęgnować i polubić małe zwierzątka, uczmy je wyrzec się nieraz swego „ja“ i ponieść małą ofiarę dla innych, chrońmy ich dusze od brzydkiego zaniwienia, od chwastów, które tak wcześnie nieraz chcą zawładnąć umysłem dziecka (zobacz (kłamliwość, zazdrość, oszukaństwo, pożądliwość) i tak często bywają napotykane u chorowitych i źle wychowanych dzieci. Jeśli w dodatku żywimy je tylko chlebem, mlekiem i owocami, jeśli dzień i noc oddychają c z y s t e m p o w i e t r z e m, jeśli je przyzwyczaimy do kąpieli powietrznych pod gołem niebem, wtenczas pozostaną nawet z natury słabe dzieci m i ł e m i i s t o t k a m i, które nie potrzebują się obawiać ani w szkole, ani w życiu przykrych doświadczeń.

Na zakończenie zwracamy się raz jeszcze w kilku słowach do ojców i matek. „Trzeba być ostrożnym w wyborze swych rodziców“, mówi niemieckie przysłowie i ma zupełną słuszność. Każde nowonarodzone dziecko miałoby prawo zapytać się swych życiodawców: „C z y w i e c i e, że jesteście twórcami mego duchowego i cielesnego szczęścia? Czyście się zapytali sami siebie, dlaczegom przyszło na świat tak niezdolne do opierania się złemu, tak „nerwowe“? Nie, o to się rodzice po części nie pytali — a jeśli się wreszcie zapytali — było już za późno, już się stało — dziecko było — spartaczone. Lecz my wiemy o tem! Mówimy wam ojcowie i matki: Wasze dziecko jest nerwowe, gdyż używaliście od młodości aż nadto obficie nieraz alkoholu, gdyż prowadziliście życie nieczyste, osłabialiście się przez płciowe wysiłki, gdyż nie umieliście pielęgnować waszego zdrowia, przez co grzechy waszych ojców działały w was dalej niczem nie wyrugowane, ostatecznie, nie pracowaliście nad sobą duchowo. Gdybyście byli lepsi i duchem i ciałem, wasze dzieci byłyby także inne, lepsze. Jest to smutna prawda, smutne rozpoznanie, lecz zbawienne. Oby przywiodło wszystkie myślące matki do czytania niniejszej książki z przejęciem, oby słuchały rad, w niej udzielonych.

Nieco o zapobieganiu zapłodnienia.

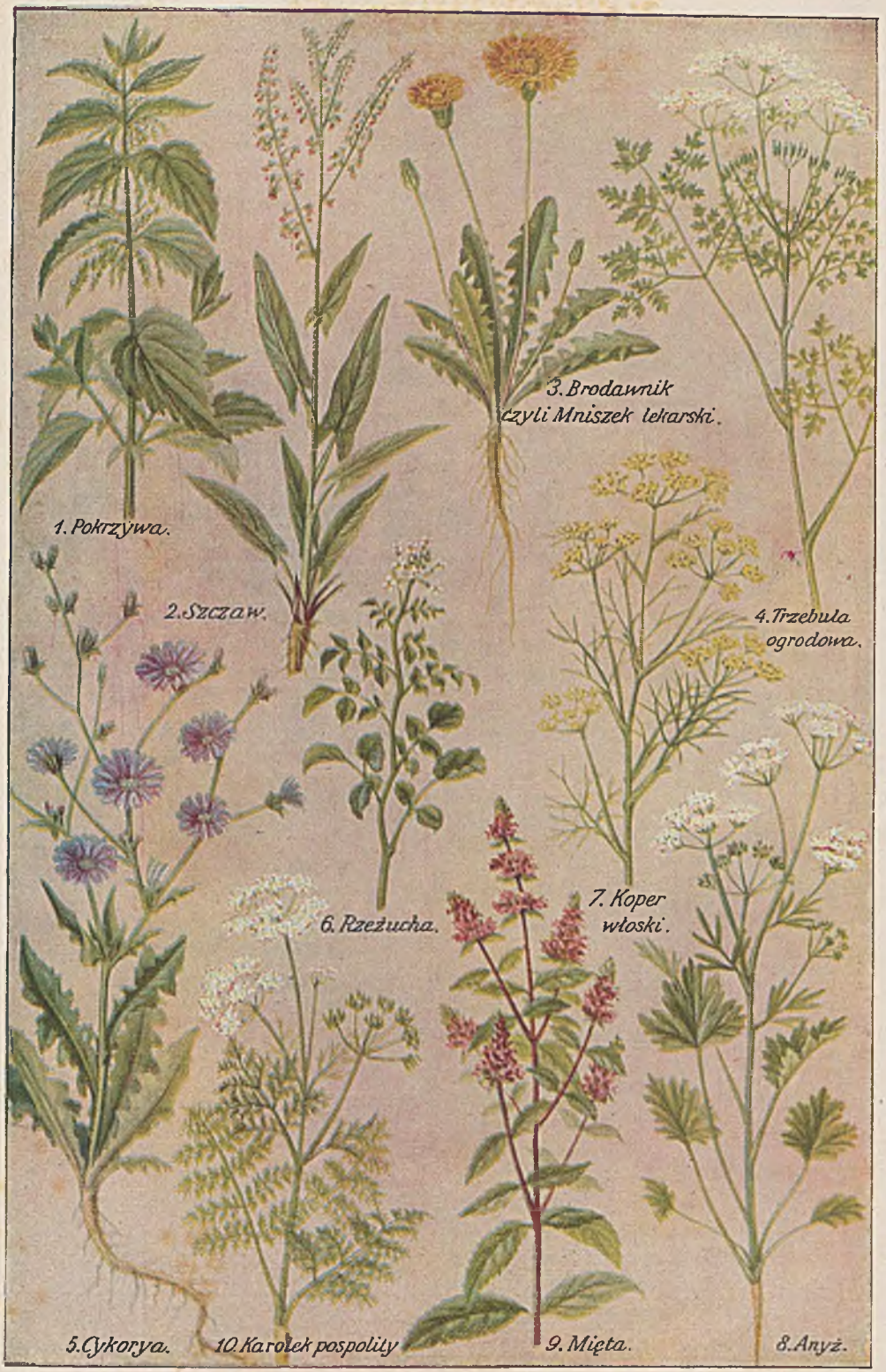
Najpewniej zapobiegniemy zapłodnieniu, nie naruszając własnych uczuć moralnych czyli obyczajowych, jeżeli w małżeństwie zachowamy zupełną abstynencyę, co znaczy, że lata całe nie będziemy celu małżeństwa szukać w cielesnem złączeniu się, ale we wspólnem spełnianiu tych wszystkich obowiązków wobec dzieci i towarzystwa, które ustanowione są dla małżeństw w ogólności. Że zaś tego dokonać można, częstokroć dowiodły pary nadzwyczaj zdrowe, bardzo spokojne albo o silnej woli, przedewszystkiem jednak starsze w latach. Atoli osoby posiadające mniej własnej woli i silnych nerwów, a które możliwie znajdują się jeszcze w latach o szczególnie żywym popędzie płciowym, także próbowały abstynencyi dla dobra ich urodzonych już dzieci, albo też wskutek słabego zdrowia — stawiając lekarzowi w ten sposób nowe zadania. Poufne pożycie młodocianych osób, które się wzajemnie kochają i tęsknią za sobą, doprowadza ich tylko do zboczeń pod względem seksualnym czyli płciowym, które osobom słabowitym zawsze szkodzą. Nie chcąc takim zboczeniom podledz, musieliby obydwoje być bohaterami moralności, co jednak nie często się zdarza, jak psychologowie czyli znawcy ludzi powszechnie zwykli twierdzić. Tak więc para zakochanych wytwarza pewnego rodzaju obcowanie płciowe, które wprawdzie na chwilę sprawia zadowolenie, zapobiegając równocześnie zapłodnianiu, ale z drugiej strony przeszkadza dobroczynnej zdrowiu wymianie pomiędzy obydwu rodzajami, powodując zarazem stosunkowo nadmierne wydzielanie siły. Niebawem też powstaje u odnośnych osób zły humor, rozdrażnienie i wyczerpanie, a nadto u mężczyzn nerwowe dolegliwości w trawieniu, gdy tymczasem u kobiet pojawiają się choroby miednicy. Tak więc najlepsze małżeństwa stały się nieszczęśliwemi, a kobiety wesołe i przyjemne zamieniły się w nieznośne, zgryźliwe i nieprzyjemne towarzyszki życia. Mężczyźni natomiast, dawniej dobroduszni i uczciwi wyrabiają się powoli na jednostki

rozdrażnione, którym w domu każdy najchętniej schodzi z drogi. Cóż to za smutne zmiany! Jeżeli rozważymy, że młodzi, rzeźwi i dobroduszni ludzie biegną w objęcia takiemu losowi, wtenczas każdego przyjaciela ludzkości mimowoli smutek ogarnie. Jakby tu najlepiej dopomódz? Jakże zapobiedz i zachować zdrowie i szczęście małżeńskie? Odpowiedź na to nie jest zbyt pojedyncza. Co przez „zboczenia w pożyciu małżeńskiem“ należy rozumieć, może każdy sobie wyobrazić, kto dotyczące tej sprawy rozdziały, zamieszczone w „Złotej księdze kobiecej“ uważnie przeczytał i w dodatku szczegółowo siebie samego doświadczył. Każdy sposób obcowania zbaczający z naturalnej drogi służącej najlepiej celowi, jest przeciwnym zdrowiu i moralności. Żywy popęd płciowy, wymagający zadowolenia i owładający człowiekiem tem bardziej, czem więcej używa alkoholu i więcej też pracuje umysłowo, nakłania do form obcowania płciowego, zasługujących na obydwa znamiona. Chcemy tu tylko jeden sposób nadmienić, który najwięcej rozpowszechnił się u nas, a jest nim Congressus interruptus (spółkowanie przerywane). Oto w tym wypadku zapobiega się wytryśnięciu nasienia do narządów żeńskich zapomocą przerwania aktu czyli wyciągnięcia prącia z pochwy kobiecej, co naturalnie mężczyznę bardzo nadwereża, a kobiecie nie ofiaruje pożądanego zadowolenia koniecznego jej zdrowiu, jak się to dzieje przy zakończeniu naturalnem. Przy każdem bowiem podrażnieniu płciowem napełniają się krwią żeńskie narządy płciowe, przez co stają się więcej pełne i cieplejsze; po spełnieniu natomiast elektrycznej wymiany i naturalnym upływie wzburzenia, powracają znowu do stanu pierwotnego. Jeżeli wszakże prawidłowe zakończenie spółkowania nie nastąpiło, wtenczas i obrzmienie postępuje o wiele powolniej, a niezużyte podniecanie nerwów pociąga za sobą nieprzyjemne działanie poboczne, a z czasem nawet chorobliwe przeniesienie na inne narządy nerwowe. Macica natomiast zgrubiała z powodu częstego napływu krwi, traci coraz bardziej prawidłową swą postać, przybierając w rozmiarze i twardnieje; zwolna pojawiają się dolegliwe menstruacye, rozdrażnione usposobienie i chorobliwa cera twarzy. To też zauważyliśmy u takich kobiet długoletnie choroby z rozstrojem nerwowym, albowiem nic nie przeczuwając, stały się one ofiarą ich pożycia małżeńskiego, będącego przeciwnem prawom natury. U jednostek nerwowo usposobionych i niedokrwistych pojawiają się oczywiście one złe skutki o wiele szybciej i w większych rozmiarach, aniżeli u osób silnych, których odporność nerwowa więcej zdoła wytrzymać. Jeżeli zaś wskutek nieuwagi małżonków albo też zwolnienia nieco obawy urodzi się „przypadkowo“ jaki potomek, którego wcale sobie nie życzono i dlatego przyjęto go tylko wśród trosk i potoku łez, natenczas staje się on zazwyczaj człowiekiem nerwowym, a częstokroć nawet bardzo nieszczęśliwym. Czyż wobec tego godzi się jeszcze milczeć, pozostawiając świat kobiecy nieobjaśniony i czyż nie należy tu mężczyzn upomnieć?!

Zaiste że nie, gdyż niebezpieczeństwo jest w tym wypadku zbyt wielkie, przeto musimy szukać środków i sposobów, ażeby podobnej nę-

1. Szakłak kruszyna.
2. Tysiącznik
3. Rzewień.
4. Rącznik pospolity.
6. Piołun.
Paproć pospolita
7. Kwiecie lipowe.
8. Rumianek
9. Krwawnik pospolity.
10. Babka lancetowa

1. Skrzyp polny.
2. Jałowiec.
3. Rozmaryn
4. Tobołki pospolite.
5. Pietruszka
6. Brzoza
7. Kozłek
8. Lniane nasienie.
9. Ślaz pospolity.
10. Płucnik zwyczajny.


1. Pokrzywa.
2. Szczaw.
3. Brodawnik czyli Mniszek lekarski.
4. Trzebula ogrodowa.
5. Cykorya.
6. Rzeżucha.
7. Koper włoski.
8. Anyż.
9. Mięta.
10. Karołek pospolity

dzy zapobiedz. Jak to już wspomnieliśmy, jest abstynencya czyli wstrzemięźliwość nie tylko najpewniejszym, ale także najmniej szkodliwym środkiem, zwłaszcza jeżeli u małżonków zbytecznie namiętnych nie nastąpi samopłcenie; lecz wspomnieliśmy także, iż dla osób młodych jest to częstokroć niemożliwem, a nawet dla najsilniejszych połączone z wielkiemi cierpieniami duchowemi. Gdzież tu więc szczęście w małżeństwie zawartem z miłości, gdzież pozostaje spokój duchowy, który jest tak niezbędnym do zgwałcenia innych zadań życia! A gdzież wreszcie pozostaje zapewnienie bytu urodzonych już dziatek, dla których rodzice świadomi swych obowiązków, odmawiają sobie wszelkiego rodzaju przyjemności, aby tylko módz im dać lepsze wykształcenie i nieco zasobów pieniężnych na dalszą drogę żywota, skoro j e d n a godzina słabości po możliwie długotrwałych zmartwieniach mimo to spowoduje tak bardzo obawiane pomnożenie rodziny — ? W innych zaś wypadkach jest znowu na przeszkodzie chorobliwość małżonki, która wskutek ponownego porodu niezawodnieby cieleśnie bardzo ucierpiała, a może nawet stała się blizką śmierci, przeto koniecznie trzeba tu pamiętać o jak największej wstrzemięźliwości w pożyciu małżeńskiem. Jeżeli tedy mężczyzna jest dostatecznie silny i rzeźwy, wtenczas obok ukochanej towarzyszki życia znosić będzie dolegliwe męczarnie, które go możliwie uczynią nieszczęśliwym albo też spowodują do pewnego rodzaju samopłcenia — lub wkońcu rzuci się w objęcia innej kobiety, gdzie znajdzie zadowolenie i zdrowie. Lecz szczęście małżeńskie, wydające się z początku tak zapewnionem, jest równocześnie po wszystkie czasy zniweczonem. Pożałowania godna kobieta jednak oprócz cierpień cielesnych zyskała jeszcze utrapienia duchowe, że niezdolną jest dostatecznie spełnić obowiązków małżonki, a nadto utraciła swe największe dobro, to jest wierność męża. Czyż wobec takich stosunków nie powinniśmy szukać drogi wyjścia, która możliwie nie jest wprawdzie zupełnie bez zarzutu, a mimo to wydaje się stosowną, ażeby mężczyznę utrzymać przy zdrowiu, jako też zachować szczęście w rodzinie, natomiast żonę i dzieci uchronić przed nieżyczącym sobie przyrostem? Zaprawdę, że jest to naszym obowiązkiem! Tak więc uważamy też za jedno z najważniejszych i najwięcej poważnych zadań lekarza, iżby starał się o zachowanie zdrowia i szczęścia małżonków, a nie mniej o zapobieżenie porodu słabowitych i chorych dzieci, zachowując spółkowanie mimo to o ile możności w naturalnej formie, chociaż nie zaniedbuje się wystrzegania możliwego poczęcia, zastąpienia. Sprawą tą już wielu zajmowało się lekarzy i rozmaici z nich podawali praktyczne rady, wynajdując różne środki zapobiegawcze. Przez to osiągnięto na tem polu częściowe ulepszenie, ale równocześnie powstało też niejedno zamieszanie. Nieświadomość o pewnych naturalnych przebiegach jest tak wielką zwłaszcza u kobiet, że dla lekarza bezustannie nowe zachodzą zadania, wymagające nie tylko nowych objaśnień, ale także przestrzegań. Nasamprzód zawsze należy pamiętać, że spółkowanie z sztucznem zapobieganiem jego naturalnych s k u t k ó w j e s t n i e m o r a l n e m i z a w-

sze takiem pozostanie, a zarówno jest ono smutnym objawem ogólnego upadku, jeżeli mnożenie się dzieci koniecznie trzeba uważać za nieszczęście, ponieważ stosunki ekonomiczne (gospodarność, oszczędność, rządność) i zdrowotne usilnie wymagają ograniczenia się w zradzaniu dziatek. Nie należy więc nigdy o tem zapomnieć! To też osoby moralne i zgodne z zasadami życia nigdy nie będą uważać spółkowania z środkami ochronnymi jako nadarzającą się sposobność do wyuzdania i nieumiarkowania, ale i nadal zachowają mierny sposób życia i rzadką tylko rozkosz. Mimo to nie można zaprzeczyć, że zapomocą niebezpieczeństwa wywiązującego się wskutek używania środków ochronnych na rodzenie dziatek, co stanowczo działa powstrzymująco i regulująco na wolne obcowanie obydwojga płci, pozornie dopomaga się rozwiozłości pociągającej za sobą wielkie nieszczęścia. Inne niebezpieczeństwo polega jeszcze na niedostateczności owych środków ochronnych, jako też wskutek szkodliwego wpływu na zdrowie, które to przyczyny stosownie do okoliczności mogą nawet być niebezpieczne. A zatem i tu trzeba niejedno rozważyć i obserwować, przyczem nie godzi się tym wszystkim zazdrościć, którzy do używania podobnych środków są zniewoleni. Wszystkie bowiem mniej lub więcej szkodzą naszym zasadniczym uczuciom, drażnią naszą bezstronność i zmniejszają zadowolenie tak bardzo potrzebne zdrowiu. Z tych przyczyn wielu osobom są takie środki nie tylko wprost wstrętnemi, ale także z tej przyczyny pod żadnym względem nie są zdolne skusić ich do nieumiarkowania. Są one zatem jedynie pewnego rodzaju środkiem pomocniczym, a nadto przyznaniem naszych smutnych stosunków socyalnych, społecznych, środkiem ratującym nas od chorób i biedy gospodarczej — wogóle pożałowania godną i brzydką koniecznością.

Że zaś po wszystkie czasy i u wszystkich narodów były w użyciu rozmaite sposoby ochronne, o tem uczą nas dzieła kulturno-historyczne. Udowodniają, że chęć zapobieżenia następstw spółkowania, uwydatniała się w ten lub inny sposób, a wynalazczy duch ludzki zawsze też zdobywał ku temu środki. Jako objaw jednostkowy obok rozwoju zdrowych nawyknień życia, mogło sztuczne zapobieganie zapłodnienia istnieć bez ujmy tylko w niektórych wypadkach; u narodów cywilizowanych, które cieszyły się rozkwitem, nigdy też nie występowało ono zawładająco.

Jako okoliczność łagodząca i odwodząca niechaj nam natomiast posłuży pewność, że zapobieganie zapłodnienia nie jest wynalazkiem naszych czasów chorobliwych, ale że takowe istniało po wszystkie wieki u narodów cywilizowanych. U Izraelitów np. kobieta winną była ciężkiej zbrodni, jeżeli zniweczyła płód; w talmudzie jednakże jest napisano, że w celu zapobieżenia poczęcia ma włożyć watę, skoro młodsza jest aniżeli 12 lat, lub jeżeli ma dziecię u piersi. U Greków i Rzymian używano materyi roślinnych, które zapobiegały zapłodnieniu. Rzymski lekarz Saranus radził, ażeby kobiety chcące uniknąć porodu, wystrzegały się połączenia z mężczyzną przed i po regularności, a po odbytym akcie

spółkowania mają siedzieć z zagiętemi kolanami, gdy tymczasem przed rzeczoną czynnością winny ujście maciczne posmarować oliwą, miodem itp., albo też włożyć środki ściągające. Nie były to wprawdzie rady, zapewniając absolutną pewność, ale mimo to były rozsądne i nieszkodliwe. (Zobacz szczególnie u nas tak zwany „trzeci tydzień").

U narodu niemieckiego istniało dawniej mniemanie, jakoby spożywanie herbaty z liści wierzbowych powodowało niepłodność; w Rosyi w tym samym celu pije się nalewkę z Lycopodium annotium (widłaka), gdy tymczasem w Estonii zażywają kobiety rtęci czyli żywego srebra. Jak wiadomo, powodują niepłodność także różne zniekształcenia macicy, co w Indyach zniewalało kobiety do sztucznego przesuwania macicy lub też jej zgięcia. W Australii natomiast uważają jako środek ochronny, ażeby podczas aktu spółkowania zachować o ile możności jak największą obojętność, a po ukończeniu zapomocą kręcenia i wicia okolicy miednicowej pozbyć się wtłoczenia nasienia. Lecz na dalekim Wschodzie znane są jeszcze inne postępy: katastracya czyli operacyjne usuwanie gruczołów zarodkowych nie tylko u mężczyzny, ale także u kobiety. Jest to coprawda najwięcej smutny środek, ale jednak najpewniejszy.

Przytoczywszy nasamprzód ogólne rozważania, które niejednemu rzeczoną okoliczność przedstawią w zupełnie innem świetle, przejdziemy teraz do omówienia wszelkiego rodzaju środków ochronnych.

Środki ochronne.

Niektóre z istniejących środków ochronnych używane bywają przez mężczyzn, przeważna jednak ich liczba jest dla użytku kobiet. I tak wnioskując, że trzeba koniecznie zapobiedz wtłoczeniu nasienia do macicy, albo też zapomocą chemicznych wpływów uczynić nasienie nieskutecznem, próbowano ogólnie rozmaitych zastosowań. Dla mężczyzny okazała się wielokrotnie skuteczną powłoka z gumy albo też rybiego pęcherza; zdarza się jednak, że takowa łatwo się przedziera, a nadto wielu osobom jest wprost obrzydliwą. Nabyć można rzeczoną powłokę wszędzie pod nazwą „Condom." Coprawda uwalnia ona kobietę od wszelkich nieprzyjemnych czynności, tworzy jednak pomiędzy częściami męskiemi i żeńskiemi pewną warstwę przedziałową, zapobiegającą wspólną wymianę, a u jednostek drażliwych działa bardzo niekorzystnie. Mężczyźni o słabych nerwach częstokroć zauważali potem nieprzyjemne skutki podrażnienia. Wskutek swej właściwości mogą „Condomy" zarówno mężczyznę jak i kobietę uchronić przed zarażeniem, ponieważ zapobiegają zetknięciu się błon śluzowych, ale także stanowczo oddziałują powstrzymująco i zmniejszają uczucie. Nadto próbowano wstrzykiwań środków niszczących zarodki do męskiej cewki moczowej, mimo to nie znalazły one dostatecznego poparcia! W ogólności bowiem jest mężczyzna mniej skłonny do nadawania sobie pewnych niedogodności i nie można temu za-

przeczyć, że męska cewka moczowa jest o wiele wrażliwszą, aniżeli pochwa żeńska. Dlatego więc punkt ciężkości wszelkich doświadczeń skierowany został na kobietę. O innych brzydkich środkach zapobiegających wylaniu się nasienia, nie chcemy tutaj wspominać, a natomiast omówimy jedynie te środki ochronne, które pod względem zdrowotnym i estetycznym (zgodnym z zasadami), wydają się nam poniekąd uprawnione i tylko przez kobiety mogące być zastosowane.

Fig. 1. Prawidłowe ułożenie przykładki watowej (kuli pochwowej).

Fig. 2. Nieprawidłowe ułożenie przykładki watowej (kuli pochwowej).

Zapobieganie zapłodnienia jest u jednych kobiet łatwiejszem, u drugich znowu więcej utrudnionem. Czem głębiej zaś znajduje się macica i czem łatwiej można osięgnąć jej otwór czyli ujście macicy, tem łatwiej też zachodzi poczęcie czyli zapłodnienie. Natomiast czem wyżej macica jest ułożoną, a zarazem czem dłuższą jest jej szyjka, ujście zaś macicy zbacza się bardziej na jedną stronę, tem trudniej można osięgnąć zapłodnienie, ale znowu tem pewniej działają środki ochronne. To też przed stanowczem zdecydowaniem się na jakibądź środek, winny wszystkie kobiety poddać się ścisłemu zbadaniu lekarskiemu co do sposobu budowy ich ciała. Gdziekolwiek brak szyjki, tam też siedzą źle „pessarya occlusiva“ czyli „zatykadła maciczne“ i krążki kauczukowe z napiętą przeponą, a jeżeli szyjka jest zbyt długą, wtenczas wszelkie wkładki zwykły się gubić itp. Najwięcej niepewnymi są zawsze wszystkie środki ochronne, jeżeli macica zajmuje prawidłowe ułożenie, a nadto gdy wskutek ponownych porodów zyskała skróconą

Fig. 3. Nieprawidłowe ułożenie proszku.

Fig. 4. Prawidłowe ułożenie proszku wskutek skręcenia się macicy.

szyjkę. W takich wypadkach nic nie trzyma, lecz wszystko się przesuwa, a plemnik niezwłocznie osięga wstęp do macicy. Podobne wypadki zachodzą powszechnie zwłaszcza u tych kobiet, które po kilkomiesięcznej pauzie wkońcu r a z j e d e n spółkują z małżonkiem i za każdym razem zastępują czyli bywają zapłodnione. Są to pożałowania godne o nadmiernej płodności, przeważnie małe i słabowite kobietki, które po 4 lub 5 szybko następujących po sobie porodach czują się zupełnie wyczerpane. Trwożliwie wzywają one pomocy, gdy tymczasem mąż trapi się wskutek swej bezradności. Należy j e przeto ochronić, pomimo że małżeństwo się nie rozwiedzie.

Rozpoczniemy więc z najwięcej pojedynczym środkiem ochronnym, jaki każda kobieta nie posiadająca środków na kosztowne doświadczenia,

Fig. 5. Pessarium occlusivo. Według Dr. Mensinga.

w zachodzącej potrzebie sama umie wykonać. Jest nim p r z y k ł a d k a w a t o w a, zwana także „kulą pochwową“, którą umoczywszy w wodzie octowej, należy wsunąć o ile możności jak najwyżej. Trzeba jednak zważać, ażeby przykładka nie skłębiła się w gęstą kulkę, ale o ile możności rozpostarta leżała na ujściu macicznem, a nadto zawierała wiele płynu. W przeciwnym razie nie pomoże, chyba tylko przeszkadza. Ażeby każda kobieta wewnętrzne stosunki mogła sobie dobrze wyobrazić, podajemy dwa rysunki, przedstawiające ujście macicy i sklepienie pochwy, jako też prawidłowe i nieprawidłowe ułożenie przykładki watowej. Wyleje się tedy przy figurze 2 nasienie do lewego sklepienia pochwy, natenczas wolnem jest wejście do jamy macicy, a zarazem bardzo łatwo może nastąpić zapłodnienie. Trzeba więc dążyć do osiągnięcia ułożenia jak pod fig. 1, czego też po kilku cierpliwych i z namysłem wykonanych próbach łatwo można się nauczyć. Zadaniem wody octowej jest zabójcze działanie na nasienie wskutek swej zawartości kwasu i właśnie ta okoliczność wspiera jeszcze działalność przykładki watowej. Czem więcej przeto płynu można wycisnąć z przykładki podczas jej ułożenia mię-

dzy wewnętrznemi częściami, tem więcej staje się ona ochronniejszą. Nasienie, którego komórki zarodkowe nie posiadają już własnych poruszeń, nie jest więcej skutecznem, przeto nie może też spowodować zapłodnienia, chociażby nawet dotarło do macicy. Wszystko to należy dokładnie rozważyć.

Złe strony czyli niedogodności przykładki watowej są następujące: zbyt łatwe przesunięcie się, przeszkody, które powoduje w delikatnych częściach wewnętrznych jako przedmiot obcy, powściąganie wymiany i stosownie do okoliczności dość trudne jej ułożenie (krótkie ramiona, opasły brzuch, ciasna pochwa, wysoko ułożona macica). Co do „g ą b e k“ odnosi się nieomal wszystko to samo, szczególnie pod względem przytoczonych niedomagań.

Gąbki L i s t e r a wilży się i potem układa o ile możności jak najwyżej, wszakże przytwierdzone doń jedwabne tasiemki muszą wystawać, ażeby znajdującą się wewnątrz gąbkę każdego czasu módz z łatwością usunąć.

Fig. 6. Pessar Matrisalusa (patentowany). Z pierścieniem ze sprężyny zegarkowej.

Ponieważ płyny działają z większą pewnością zabójczo na zarodki aniżeli proszek, lub też rozpuszczone tłuszcze, gdyż zgodnie z naturą o wiele łatwiej docierają do wszystkich fałd, więc powzięto myśl, ażeby doprowadzić przedmiot miękki, któryby wydzielał płyn niszcząco oddziałujący na zarodki i dlatego stanowiłby pewną ochronę pod względem zdolności zastąpienia. Tego rodzaju przedmiotem jest „o c h r o n n y p i e r ś c i e ń b e z p i e c z e ń s t w a“ według dr. C a v e. Jako złą jego stronę należy wszakże uważać, że takowy często się zatyka albo też żeńskie błony śluzowe podnieca w sposób nadzwyczaj nieprzyjemny.

Zupełnie podobne pierścieniowi ochronnemu są „B a l l e t o s“ dr. Martiniego. Bywają one napełnione wodą octową, poczem ostrożnie wysoko założone i zapomocą tasiemki znowu z powrotem wyciągnięte.

W Niemczech są także rozpowszechnione wszelkiego rodzaju r o z p y l a c z e p r o s z k u p o c h w o w e g o, zapewniają one jednak bezpieczeństwo tylko w pewnych warunkach.

W ostatnich latach zyskały rozpowszechnienie k a p t u r k i b e z p i e c z e ń s t w a dr. Mensinga, Matrisalusa, A. Potulskiego i innych, zwane P e s s a r i u m o c c l u s i v u m, a przez wielu lekarzy zalecane.

Powyżej zamieszczamy jeden taki kapturek zaopatrzony w sprężynę zegarkową i zagiętą część przednią, a drugi z gumową tasiemeczką. Pierwszy z nich ma tę zaletę, że można go lepiej przymocować do kości łonowej i dlatego niezdolnym jest zbyt łatwo się przesunąć, gdy tymczasem drugi wykonany bez sprężyny zegarkowej łatwiej też pozwala się odejmować. Wykonane są takowe z delikatnej gumy i w razie prawidłowego założenia udzielają nieomylnie jak największej pewności. Atoli

któż go właściwie dobrze założy i czy kobiecie jest obojętnem noszenie ze sobą tak wielkiego obcego przedmiotu?

Jeżeli chcemy przez niego zyskać ustawiczną ochronę, wtenczas można go oddalić tylko podczas menstruacyi, regularności. W ten sposób powstrzymuje on wszystkie naturalne i chorobliwe wydzieliny macicy, a podczas spółkowania wytwarza pewnego rodzaju zawadzającą wkładkę pomiędzy narządami męskimi a kobiecymi, która zmniejsza nie tylko przyjemność uczucia, ale zakłócą także prawidłowe i delikatne czynności. Nie wszystkie kobiety zdołają nauczyć się dobrego wprowadzania pessarium, którego należyte zajmowanie miejsca również zależy od budowy i położenia szyjki macicznej. Chcąc tedy mieć zapewniony skutek, trzeba udać się do lekarza, aby co miesiąc kapturek wkładać. Okoliczność ta zmniejsza jednak zarówno rozpowszechnienie pessarium, jako też jego wziętość. Prawidłowe ułożenie go wyobraża nam fig. 7. Oto szyjka wraz z ujściem macicznem znajdują się pod kapturkiem i dlatego plemiennik dopóty nie może się do wntęrza dostać, dopóki brzeg kapturka mocno przylega. W celu czyszczenia należy częściej wykonywać ciepłe czyli letnie wypłukiwania, chociaż i one wewnętrznej i przyległej części nie czyszczą. Według dr. Mensinga w wielu małżeństwach przyczyniło się wprowadzenie tego rodzaju kapturka ochronnego do przywrócenia szczęścia domowego i zdrowia, przyczem szczególnie kobiety zapewniały, że przyrząd ten ani nie wpływa przeszkadzająco, ani też nie zmniejsza uczucia. Z naszej strony dodajemy, że zapewnienie podobne o tyle jest prawdziwem, o ile się w tych wypadkach zawsze rozchodzi o nerwowe, albo też mniej lub więcej cierpiące kobiety, które przez długoletnie spółkowanie przerywane nie doznawały pożądanego zadowolenia, przeto znacznie naturalniejsze obcowanie płciowe z kapturkiem osądziły jako nader dobroczynne. Atoli kobieta zdrowa, przywykła do spółkowania naturalnego, po założeniu takiego pessarium będzie całkiem innego przekonania. Jej ocena jest też więcej miarodawczą. Skoro jednak

Fig. 7. Prawidłowe założenie pessarium Matrisalusa.
G Macica. *H* Pęcherz moczowy. *M* Odbytnica *Schd* Pochwa. *Sch* Kość łonowa.

Fig. 8. Zakładanie pessarium Matrisalusa.

zachodzą wypadki poważne, z których przyczyny życiu i zdrowiu odnośnej kobiety zagrażałoby pewne niebezpieczeństwo wskutek ponownego rozwiązania i już dla tego samego wymaga się wypośrodkowania jakiejkolwiek pewności czyli zabezpieczenia, zwłaszcza jeżeli kobieta skłonną jest do zezwolenia na mierne obcowanie płciowe z swym mężem, ażeby w ten sposób utrzymać szczęście w małżeństwie — samej kobiecie jednak przeważnie zalecić można pod każdym tylko zupełną wstrzemięźliwość, — wtenczas radzimy nie troszczyć się o żadne okoliczności i dla zapewnienia się używać coprawda kapturków ochronnych, ale tylko za poprzednią doradą lekarską. Jeżeli natomiast chcemy zapobiedz podrażnieniu przy ujściu macicy wskutek gromadzenia się śluzu, wtenczas winniśmy przynajmniej co 14 dni usuwać kapturek, ażeby módz przedsięwziąć gruntowne wyczyszczenie. Lepiej wszakże jest pokładu śluzu wogóle nie pozostawiać leżeć. Prawidłowe zakładanie należy wykonywać pod kierownictwem lekarki. Zezwala ona na zakładanie godzinne i zapobiega wymienionym niedomaganiom. Atoli najpewniejszym kapturkiem ochronnym jest niewątpliwie pessarium Zephir-Röhren „Ideal." Jak fig. 12 wyobraża, obejmuje takowe zupełnie mocno część pochwy macicy i z tej przyczyny całkowicie ją też zamyka, jak żadne inne pessarium. Wprowadzenie go do wnętrza jest wszakże jeszcze uciążliwsze aniżeli przy pessarium Mensinga. Pracę tę można jednak ułatwić, skoro się użyje pewnego rodzaju łyżki, jak to uwidoczniono pod fig. 10. Wszystko należy jednak wykonywać z jak największą starannością, ażeby osięgnąć pewność. Rzeczone pessarium powinno jednak jeszcze mniej, aniżeli inne leżeć dniami całemi. Założenie kapturka ochronnego wykonuje się, jak wskazują figury 10, 11 i 12.

Fig. 9. Pessarium Zephir-Röhren „Ideal."

Fig. 10. Łyżka do zakładania pessarium „Ideal."

Strzykawka wężykowa według dr. Hintza wyobraża nam innego rodzaju zestawienie. Składa się ona z trzech tylko części: mała piłka z dziurkami, wężyk i wielka piłka. Małą piłkę z dziurkami doprowadza się o ile możności jak najwyżej, ażeby podczas spółkowania z baloniku większego wstrzyknąć płyn niszczący nasienie, który opłukuje sklepienie pochwy. Gdy następnie zduszony balonik większy się puści, wtenczas działa ssąco i płyn zmieszany z plemiennikiem znowu wciąga z powrotem. Jest to więc zdolność podwójna, a przytem bardzo korzystna.

Otóż wiadomo, że czem więcej utrudniającym jest środek jaki w użyciu, tem łatwiej też okazuje swą niepewność. Atoli nie zawsze

w podobnych wypadkach są środki najbardziej pojedyncze także najdoskonalsze, gdyż mają one zbyt wiele okoliczności do uwzględnienia. Możemy więc strzykawkę wężykową polecić, nigdy jednak oznaczyć ją czemś najwięcej doskonałem, co sobie w tym zakresie życzymy.

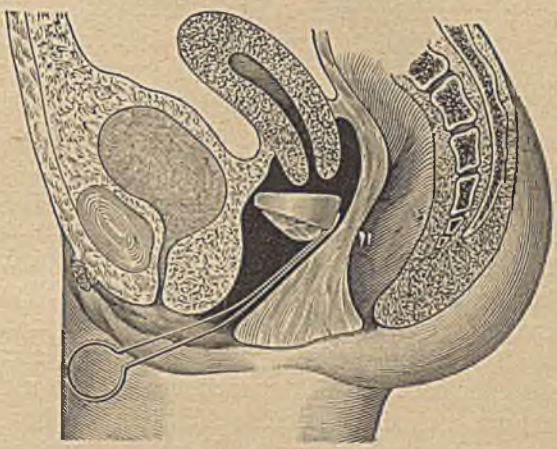


Fig 11.
Pessarium Zephir z przyrządem do zakładania.

Ponieważ zaś już sama czysta woda niszczy nasienie, przeto tem bezpieczniej dokona się tego zapomocą wody octowej. W zamian załączonego proszku można więc użyć także w końcu wymienionej wody, nigdy jednak w stanie zimnym.

Co się natomiast dotyczy wypłukiwań pochwy wodą bezpośrednio po spółkowaniu, należy nam jeszcze nadmienić, że są one nadzwyczaj niedogodne, gdyż można takowe uskuteczniać jedynie zapomocą ciepłej wody, a więc powodują niedogodne okoliczności, których podczas nocy chętnie unikamy. Jeżeli nadto zbyt długo ociągamy się z przeczyszczającym promieniem wodnym, wtenczas nasienie zyska na czasie, ażeby módz wtłoczyć się do macicy, a zarazem całe zastosowanie jest daremnem. Istnieją kobiety, które przez dwa lata z najlepszym skutkiem załatwiały wypłukiwania, a mimo to w trzecim roku zastąpiły wskutek wymienionych już przyczyn. Nic w tem jednak dziwnego! O tych samych niedomaganiach doniesiono nam bowiem przy użyciu kapturka ochronnego i strzykawki wężykowej. Odnośne wyjaśnienia już poprzednio dostatecznie omówiliśmy. Tak więc absolutny i bezpieczny środek ochronny, któryby pod każdym względem pewnie działał i nigdy nie wypowiadał posłuszeństwa, wogóle nie istnieje i prawdopodobnie też ni-

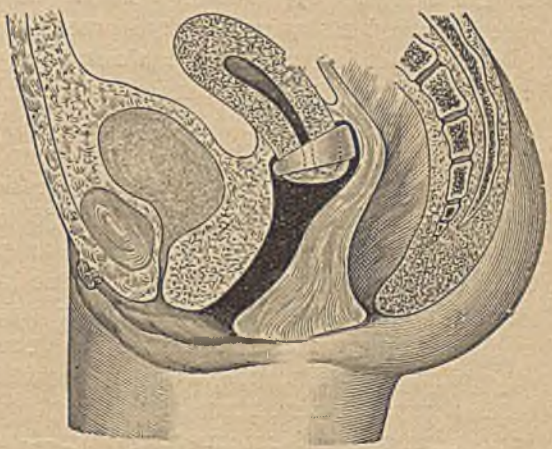


Fig. 12. Dobrze założone pessarium.

gdy go nie będzie. Jedynie zupełna wstrzemięźliwość ofiaruje nam całkowite bezpieczeństwo. Oprócz tego nie jest nawet polecenia godnem wypłukiwanie rozgorączkowanych wewnętrznych narządów, a u kobiet wrażliwych powoduje zawsze nieprzyjemne uczucie. Wypłukiwania zaś wodą zimną działają wprost chorobliwie, dlatego też usilnie przed niemi przestrzegamy.

Wkońcu wypada nam jeszcze nadmienić o owym „trzecim tygodniu", który pod względem zastąpienia szczególnie niedogodne ofiaruje okoliczności i to częściowo z tej przyczyny, gdyż komórki jaj pozostałe od ostatniej menstruacyi dawno już się rozpuściły, to znowu dlatego, że jaje następnego krwawienia nie jest jeszcze w drodze. (Jak wiadomo, może plemiennik tylko wtenczas celu dopiąć, jeżeli napotka na dojrzałą komórkę jaj). Radzono przeto, ażeby spółkowanie ograniczono tylko na rzeczony tydzień, którą też radę uważać należy jako zupełnie bezpieczną. Atoli zważać jednak wypada na pewną okoliczność, to jest na zawodność i niepewność fizyologicznych wypadków u nerwowych jednostek, skąd znowu pochodzi niemożliwość, ażeby odpływ komórek jaj z całą pewnością można było obliczyć. W takich razach nie zda się na nic wstrzemięźliwość praktykowana przez całe trzy tygodnie, gdyż komórka jaj może całkiem nieregularnie być napotkana także w trzecim tygodniu. Jedynie u kobiet zupełnie zdrowych i spokojnego usposobienia możnaby niejako liczyć na niezawodne stosunki. Skoro zaś takowe w dodatku używają jeszcze ciepłych wypłukiwań, wtenczas na długi czas zdołają się zabezpieczyć przed zastąpieniem czyli brzemiennością.

U kobiet jest wzburzenie płciowe najwięcej wzbudzonem po upływie menstruacyi i w tym czasie także zachodzi największa zdolność zastąpienia. To też starożytni Izraelici szczególną nadzieję pokładali w rzeczonym okresie czasu i korzystając z niego, z pewnością spodziewali się pomnożenia swojej rodziny. U nas dzieje się przewrotnie! Czas ten bowiem przepędzamy wstrzemięźliwie i spółkowanie ograniczamy tylko na chwile, które najmniejsze dają widoki na pozyskanie nowego potomka. Taka metoda ograniczenia liczby dziatek byłaby mimo to najwięcej naturalną i nieszkodliwą, jako też nader pojedynczą i estetyczną. Gdzie przeto zupełne bezpieczeństwo nie jest koniecznem, trzeba w ten sposób próbować. Ciepłe wypłukiwania najdogodniej można dokonać w łóżku, jeżeli poprzednio napełnimy balonik ciepłą wodą i przyśrubowawszy doń wężyk gumowy, zabierzemy tak przyrządzoną strzykawkę ze sobą w łóżko, ażeby zachowała ciepło. Załatwiając zaś pod pierzyną wystrzykiwania, należy podłożyć mały podsuwacz lub coś podobnego. W ten sposób można się uchronić od zaziębienia i innych przykrych okoliczności. Jeszcze raz wszakże zaznaczamy, że tego rodzaju wypłukiwania nie służą wszystkim kobietom. Do użycia więc przemijającego będzie prawdopodobnie najbezpieczniejszym, a zarazem najwięcej pojedynczym i najmniej zawadzającym środkiem ochronnym powyżej wspomniany kapturek ochronny Mensinga.

Dwa plany do budowania własnego domku.

Główną rzeczą przy budowaniu domu mieszkalnego jest i pozostanie plan; jeżeli takowy zastosowanym bywa odpowiednio do życzeń i stosunków, wtedy też pobyt w takiem mieszkaniu jest miłym. Zważać też trzeba na stronę światła, budować pojedyńczo, bez zbytku ale dobrze.

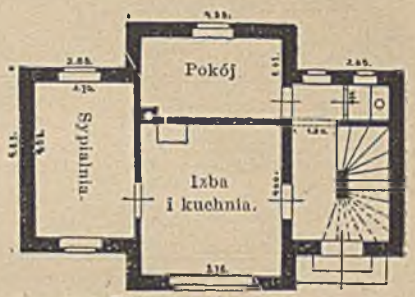


Fig. 452. Plan domu nr. 1 dla jednej lub dwóch rodzin.

Rozkład domu podług planu nr. 1 jest obmyślany, że służyć może jednej lub dwom rodzinom; w pierwszym przypadku byłoby jednakże mieszkanie większe, a zatem i wygodniejsze.

Budynek ten nie posiada osobnych piwnic. Do przechowania różnych zapasów domowych służy komórka pod murowanemi schodami. Wystarcza ona w zupełności, latem jest chłodną, a zimą chroni od zimna. Ognisko kuchenne jest tak urządzone, że przy jednym opale zarazem i piec w izbie ogrzewa, a zapomocą zasówki można ciepło latową porą powstrzymać.

Fig. 453. Widok domu zbudowanego podług planu nr. 1.

Przez okno, znajdujące się pomiędzy kuchnią a izbą, można nie tylko podawać potrawy, ale też i doglądać dzieci w izbie się znajdujące.

Rozkład mieszkania na piętrze jest taki sam, jak na parterze.

Wielkość wynosi 59,5 kwadr. metr. zabudowanej przestrzeni, czyli 404 kub. metr.

Koszta budowy całego budynku wynoszą ogółem, licząc metr kubiczny po 11 marek, tylko 4450 marek.

Plan i szkic numeru 2-go przedstawia dom mieszkalny dla jednej rodziny. Takowy jest zbudowany, począwszy od fundamentu, całkier

z drzewa, a pod sienią i kuchnią sklepiony. Ściany jego zewnętrzne spajane są belkami (reglówką), obite asfaltowaną papą, deszczułkami lub gontami zapuszczonymi karbolineum. Wewnętrzna strona jest pokryta trzciną i obrzucona wapnem rozrobionem z piaskiem, podobnie jak murowane ściany, lub też obita deskami. Dach jest również kryty zapuszczonymi gontami. Piętro pod dachem zawiera trzy pokoje i cztery komory. Podobne budynki pomimo cienkich ścian są nadzwyczaj ciepłe, trwałe i wyglądają bardzo malowniczo.

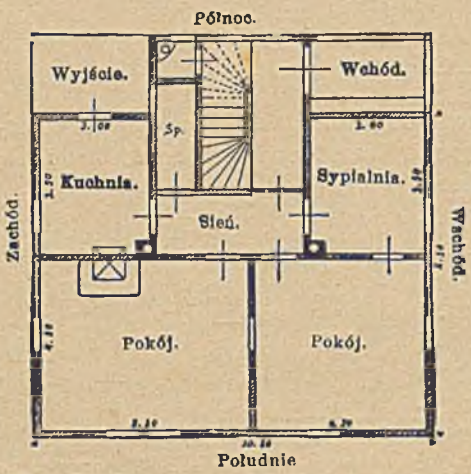


Fig. 454. Plan domu nr. 2 dla jednej rodziny.

Wielkość wynosi 90 kwm. zabudowanej przestrzeni, czyli 570 kbm.; koszta budowy zaś, licząc metr kubiczny po 12 marek, 6840 marek.

Cóż może być przyjemniejszego nad posiadanie własnego domku, z którym wiąże się całe życie nasze, wszystkie nasze wspomnienia? Doświadczenie uczy, że najwięcej przywiązanymi do swej ziemi rodzinnej i najcnotliwszymi są ludzie, którzy się rodzili i pozostali w własności swych ojców.

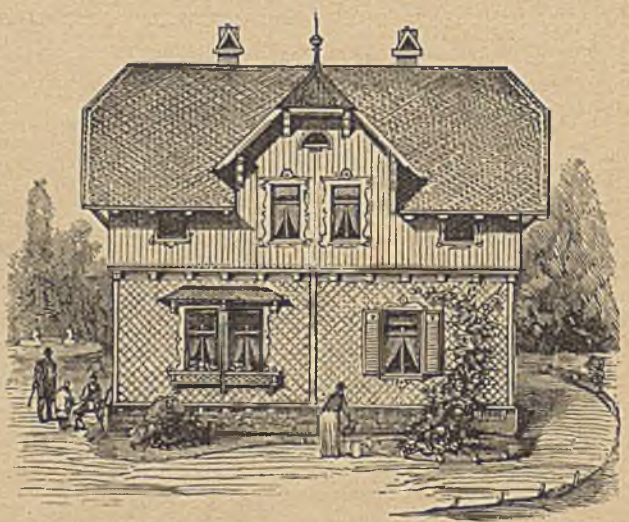


Fig. 455. Widok domu zbudowanego podług planu nr. 2.

Domek mały, byle własny. Jakże drogie są wspomnienia łączące nas z domkiem, gdzie się rodziliśmy, gdzie nas matka wychowała i obdarzała pieszczotami, na jakie tylko serce matki zdobyć się może. Jakże rzewnie odzywają się w duszy naszej wszystkie wspomnienia, mianowicie, gdy po dłuższej niebytności wracamy w strony rodzinne; wtenczas z uczuciem tęsknoty gotowiśmy całować te mury, tę ziemię świętą, którąśmy przed laty opuścili.

Drukarnia artystyczna w Lipsku

Spis ogólny

treści, illustracyi tekstowych i tablic.

Treść wydrukowano pismem zwykłem, illustracye tekstowe pismem zwykłem z poprzedzającą *, a tablice pismem pochyłem.

Wszędzie, gdzie podano kilka liczb za jednym tytułem, znajduje się szczegółowe podanie leczenia pod tłusto wydrukowaną liczbą stronicy.

A. Str.

Abstynenckie stowarzyszenia 111
Abstynencya 257
Afekty 564
Afonia 258
Afty 258
Agonia 258
Agrest 84
*Akt naświetlania 586
*Akt spalenia 587
Akt spółkowania . . . 229, 502
Akt widzenia 36, 37
Akt woli 14
Akuszer 687
Akuszerka bez wykształcenia 259
Akuszerki **259, 686,** 693, 726, **727**
Albinosi 259
Albumin 259
Albuminurya 258
Alkmeon 654, 655
Alkohol, tablica 6 192
Alkohol 23, **107,** 110, 185, 202, 260, 297, 367, 459, 492, 494, 510, 569, **681,** 740, ... 790
Alkoholicy 394
Alkohol i jego skutki . 108, 199
Alkohol i wypadki nieszczęścia 257
Alkoholowa abstynencya . . 257
Alkoholowe napoje 107
Alkoholu używanie 510
Alkoholu używanie u kobiet 110
Allopatya 261
Aloes **261,** 541
Ałun 262
Amara 278
Amoniak 120
Amputacya 262

Str.

Amputacya części pochwy . 469
Amputacya macicy 469
Amputacya pochwy macicznej 469
Anacardium 212
Analiza środków spożywczych 103
*Analiza wina 106
Ananas 262
Anatomia 262
Anatomiczne nieprawidłowości 789
Anemia **262,** 374
Anestezya 263, 468
Angielska choroba zobacz Krzywica 395
Angina 264
Anioł-dusiciel dziecięctwa . 331
Antiflexio 525
Antypiryna 385
Antyseptyczne środki . . . 264
Antyseptyka w połogu . . . 717
Anyż 355
Aparat centryfugowy . . . 743
*Aparat do wyjaławiania mleka 742
Aparat inhalacyjny 609
*Aparat leczniczo-gimnastyczny „Bądź zdrowym“ . . 176
Aparat Pretzscha, tablica 19, zobacz tekst 544
Aparaty prostujące 622
*Aparaty przeciwko onanii . 460
Apetyt francuski 49
Apetyt nałogowy 564
Apollinarisbrunnen 265
Apopleksya 265
Apteczka domowa 265
Arak 266
Arbuzy (kawony) 482

Str.
Aromatyczne kadzenie . . . 363
Aromatyczne środki spożywcze 217
Arrowroot 266
Arsen 266
Arszenik 266
Arterye 12
Ascepsis 717
Ascites 529
Astma 267, 382, 491
Astmatycy 268
Astygmatyzm 268
Atrofia 268
Atropina 268
Azot . . . 27, 28, 53, 55, 56, 115

B.

Babka większa 636
Baczne oko 789
Badania naukowe u zwierząt 588
Badanie dzieci . . 397, 601, 602
Badanie dziewcząt dojrzalszych 678, 679
Badanie gardła . 264, 269, 329
*Badanie gardła 329
Badanie położnic 718
Badanie przed zawarciem małżeństwa 678
Badanie wziernikiem krtaniowym 291, 315
Bagiennica 415
Bajki 788
Bakterye krętkie 270
Bakteryologia 269
Baldryan 266, 387
Balneoterapia 270
*Bandaż odbytnicy 299
Bandaże nogi 593
*Bandaże przy przepuklinie pępkowej 301, 302
Bandażowanie nóg 592
Bandaż zwinięty 266
Bańka cieplana . . . 270, 278
Bańki 265, 270
*Bańki 270, 543
Bańki chłodne 270
*Bańki chłodne 271
*Bańki cieplane i chłodne . . 271
Baraki 270
Barometr 270
Barometr zdrowia 420
Barwa krwi 549
Barwa materyi na suknie . 147
Barwa moczu 428
Barwa płuc 118
Barwa skóry 549
Barwienie skóry i tkanki na żółto 647
Barwienie włosów . . 211, 212
Barwiki w ciele ludzkiem . . 271
Barwik moczowy 271
Barwne zasłony światła . . 402
Barwnik żółciowy 647
Bason (kaczka) 504
Basoryna 640
Batyst 465
Baunscheidtyzm 271
Bawełna 146, 147
Bawełniana bielizna trykotowa 489
Bawełniany trykot . . 759, 764
Bąblowiec 268
Bedłki 272
Bez 272
Bezalkoholowe napoje . . . 537
Bezalkoholowy jabłecznik . 358
Bezdzietność 439
Bezdźwięczność głosu . . . 258
Bezinteresowne działanie . . 256
Bezpłodność wrodzona . . . 524
Bezprzykładna lekkomyślność 662
Bezsenność 272, 281
Bezsenność z powodu picia herbaty 281
Bezstronność dziecięca . . . 334
*Bezwonny klozet do pokoi dla chorych 490
Bezwstydność kobieca . . . 234
Bezżenność 234
Białaczka (leukemia) . . . 563
Biała suknia 147
Białe upławy 273, 442
Białko 56, 57, 273
Białko krwi 56
Białko organiczne 27
Białko ustrojowe 56
Białko w krwi 16
Białość podpadająca . . . 259
Bicie serca 262, 308
Bicie serca dziecięcego w łonie matki 659
Bicie serca nerwowe . . . 381
*Bidet 244
Bieganie na łyżwach . . . 184
Biegunka 274, 283, 542
Biegunka u dzieci 417
Bielcy 259

Str.

Bielizna brudna 165
Bielizna chorych . . . 477, 478
Bielizna cuchnąca 478
Bielizna niemowlęcia . . . 761
Bielizna płócienna 157
Bielizna wilgotna 478
Bielizna z trawy chińskiej . 148
Bierny ruch 174
Bijące mięsienie 324
Biodra 5
Biologia 274
Biskwitki 77
Blade młode dziewczęta . . 242
Blask oczu 198
Blednica 532, **549**, 596
Blizny 276
Blizny rogówki 268
*Bliźnięta 695
Bliźnięta 696
Błogie skutki małżeństwa 231, 232
Błogie skutki pracy . . . 517
Błona bębenkowa 38
Błona dziewicza 335
Błona śluzowa dwunastnicy człowieka 31
*Błona śluzowa macicy 440, 441
Błony płodowe 276, 657
Błony śluzowe 563
Błyskotki kobiety niewykształconej 201
Bobkowe liście 92
Bolące palce 495
Bolące piersi 334
Boleści w krzyżach . . 180, 277
Boleści w prawej okolicy brzucha 622
Bolesna peryoda . . . 137, 524
Bolesne bóle porodowe . . 692
Bolesne oddawanie moczu u położnic 726
Bolesne znużenie z długiego leżenia 455, 506, **526**
Ból brzucha 276
Bóle brzuszne 289
Bóle jelitowe 410
Bóle kłujące w lewym boku . 563
Bóle mięśni 60
Bóle nerwowe 379
Bóle neuralgiczne 295
Bóle podbrzusza 463
Bóle poporodowe 715
Bóle po prawej stronie . . . 310
Bóle porodowe 689

Str.

Bóle porodowe z parciem tłoczni brzusznej 689
Bóle w gruczołach mlecznych 353
Bóle w jelitach 276
Bóle w kącikach ust . . . 217
Bóle w krzyżach . 180, 277, 444
Bóle w krzyżach u rodzącej . 691
Bóle w nogach 503
Bóle w odbytnicy 521
Bóle w palcach 503
Ból gardła . . . 264, 269, 455
Ból głowy 119, 262, **277**, 433, 625
Ból głowy, połowiczny . . . 427
Ból porodowy 685, **688**
Ból tłoczący w miednicy . . 136
Ból w kości grzbietowej . . 552
Ból zębów 214
Boraks 202
Borówki 84, 442, 671
Bose nogi 511
Brak apetytu 278, 332, **403**, **490**
Brak ciepła własnego . . . 317
Brak kwasorodu 115
Brak miesiączki 379
Brak mleka 722
Brak pamięci 429
Brak silnej woli 548
Brak smaku 40
Brak tchu 267, 530
Brak wapna 396
Brak zębów 630
Brigtha zapalenie nerek . . 295
Brodaweczki językowe . . . 40
Brodaweczki skórne 26
Brodawki **279**, 436
Brodawki przy tworze odbytowym 576
Brodawki zbolałe 303
Brodawki zwyrodniałe . . . 720
Brom 574
Brutalne obcowanie miłosne 234
Brzemienna i choroby zakaźne 672
Brzemienna i dyeta 664
Brzemienna i jej otoczenie 683, 684, 693, 694
Brzemienna i pielęgnacya skóry 667
Brzemienna i spółkowanie . 677
Brzemienna i życie płciowe . 666
Brzemienna, jej ochrona u różnych narodów 675, 676, 677
Brzemienna, jej zachowanie się 664, 665

Str.

Brzemienne Chinki . . 676, 677
Brzemienne chorujące . 672, 673
Brzemienne u Chińczyków . 677
Brzemienne u Indyan 676
Brzemienne u ludów natury . 677
Brzemienność . . . 8, 46, 649
Brzemienność bliźniacza . . 701
Brzemienność brzuszna 230, 279, 701
Brzemienność i karmienie . 716
Brzemienność pięćdziesięcioletniej 248
Brzemienność, tablica 23 . . 664
Brzuch obwisły 279
Brzuszne cierpienie jednostronne 510
*Brzuszny bandaż przy przepuklinie 301
Budowa ciała . . . . . 1—3
Bujanie noworodka 747
*Bujanie noworodków . . . 748
*Bujanie pozornie nieżywego noworodka podług Schultzego 748
Bujanie Schultzego 747
Bujne piersi 153
Bujne rozrastanie się w kiszce 390
Bulwy 70, 80
Butelki szklane z gumowym zatrzaskiem 742

C.

Cadmium 212
Calomel 541
*Całkowite zlewanie 391
Carcinoma 533
Cebula 80, 92, 97
Cebulki włosowe 604
Cegły jako ogrzewadła . . . 280
Cele rysunków, przedmowa . IV
Celowość ubrania 765
Celsius 280, 535, 572
Celuloza 55, 281
Centaurium 637
Centralny system nerwowy . 281
Centurya 281
Ceny owocu 89
Cerata, tablica 13 . . . 400, 481
Cera twarzy 197
Cewa płciowa 41
Cewka moczowa . . . 29, 227
Cewka moczowa, żeńska . . 226
Chamomilla 639

Str.

Charakter płciowy 223
Charakter płciowy kobiety . 191
Charakter płciowy mieszany 327
Chemia 635
Chęć strojenia się . . 130, 772
Chińska herbata 281
Chirurgia 261
Chleb 74
Chleb aleuronatowy . . 77, 260
Chleb biały 75
Chleb czarny 75
Chleb komyśny 76
Chleb kukurudzowy 77
Chleb płuc 116
Chleb razowy . . . 76, 215, 564
Chleb razowy dla dzieci . . 759
Chleb serwatkowy 77
Chleb zasadniczy 76
Chlor . . . 53, 83, 84, 86, 282
Chloralhydrat 281
Chlorek jodu 93
Chlorek wapnia 265
Chlorek żelaza 566
Chloroform 281
Chlorosa 282
Chłodne okłady szyi 264
Chłodny okład na krzyże . . 692
Chłodzące okłady 474
*Chłonice u nogi 135
Chodzenie „bez sukien“ . . 132
Chodzenie na bosaka 151, 207, 501
Chodzenie po rosie 151
Chodzenie za rychłe 770
Cholera 34, 282, 312
Cholera dziecięca . . . 284, 285
Cholera nostras 285
Choleryczny wypadek . . . 284
Chore piersi 725
Choroba Basedowa 286
Choroba brzydka 501
Choroba dnawa 503
Choroba morska 286
Chorobliwa barwa krwi . . 282
Chorobliwa brzemienność . 669
Chorobliwa ciąża 669
Chorobliwa menstruacya . . 421
Chorobliwa wesołość . . . 479
Chorobliwa wrażliwość u dzieci 788, 789
Chorobliwe bóle porodowe . 689
Chorobliwe głowy, tablica 9 . 304
Chorobliwe objawy 20
Chorobliwe objawy u dzieci 788, 789

Str.

Chorobliwe pragnienie . . . 517
Chorobliwe twarze 286
Chorobliwe twarze kobiece, tablica 9 304
Chorobowe stany duchowe 788, 789
Choroby cewki moczowej . 286
Choroby chroniczne **286**, 300, 666, 667
Choroby dzieci 287
Choroby gardła 287
Choroby infekcyjne 287
Choroby jajnika 287
Choroby kiszek 636
Choroby kobiece 289
Choroby kobiece przy narządach płciowych 289
Choroby kolan 291
Choroby kości 6, 291
Choroby krtani 291
Choroby mięśni 292
Choroby mózgowe 292
Choroby nerek . . 29, 109, 293
Choroby nerek u brzemiennych 672
Choroby nerwowe . . 286, 295
Choroby nerwowe u brzemiennej 673
Choroby nosa 297
Choroby odbytnicy 299
Choroby ostre 300
Choroby ócz . . **298**, 320, 625
Choroby paznokci 301
Choroby pępka 302
Choroby piersi 302
Choroby płuc 333
Choroby pochwy 305
Choroby pory przekwitania . 250
Choroby przenośne 287
Choroby ranowe 717
Choroby rdzenia pacierzowego 306
Choroby rogówki 307
Choroby serca 308
Choroby serca a małżeństwo 679
Choroby serca nerwowe . . 508
Choroby siatkówki 308
Choroby umysłowe . . 292, 447
Choroby umysłowe brzemiennych 673
Choroby umysłowe, ich dziedziczność 673
Choroby ust i gardła, tabl. 11 352
Choroby uszu 345
Choroby wątroby 310
Choroby wywołane fosforem . 311

Str.

Choroby zakaźne 311
Choroby zakaźne a brzemienność 672
Choroby zawodowe 313
Choroby zębów przy zaparciu stolca 625
Choroby żołądka 314
Chorowanie na tasiemca . . 61
Chorowitość lekarstwowa 255, **314**
Chorób rozpoznawanie . . . 327
Chorzy na cukrzycę **365**
Chorzy na gościec 365
Chorzy na jelita 365
Chorzy na nerwy 628
Chorzy na nogi 501
Chorzy na płuca 569
Chorzy na serce . 379, 380, 569
Chorzy na wątrobę 310
Chorzy na żołądek . . 533, 543
Chorzy z urojenia . . 339, 461
Chromanie 315, 621
Chromek potasu 212
Chroniczne zapalenie nerek . 295
Chroniczny nieżyt kiszek . . 441
Chrypka 291, **315**
Chrypa ostra 315
Chrypa przewlekła 315
Chrzan 92
Chrząstkowate pierścienie . 7, 31
Chudnięcie 315
Chudnięcie chorobliwe . 491, 492
Chudnięcie i jego wyjaśnienie 69
Chudość 315, 316
*Chustka na piersi 722
Chustki zimne, ich działanie 475
Chwytacz pyłu 132
Chwyt śledziony i wątroby . 180
Ciała obce, niebezpieczne . . 403
Ciała obce w oku 307
Ciała organiczne 53
Ciała przyrodzone . . . 54, 57
Ciałka dotykowe . . . 22, 40
Ciałka krwi 17
*Ciałka krwi 17, 388
Ciałka krwiste 388
Ciałka naprężne 436
Ciało kobiety brzemiennej . 659
*Ciało kobiety przy końcu brzemienności 659
*Ciało kobiety w stanie prawidłowym 659
Ciało ludzkie, jego budowa i życie . . . . . 1 i nast.

Str.

Ciało maciczne, zmiana jego kształtu 137
Ciało odświeżone 628
Ciasne podwiązki . 132, 134, 135
Ciasny ubiór 134, 135
Ciasto 74
Ciastowaty okład **316**
Ciągły pobyt między czterema ścianami 10
Ciąża jajowodowa 289
Ciąża trąbkowa 700
Ciecz gryząca 545
Ciecz mleczna 544
Ciecz śluzowata 289
Cielesna odporność rodzaju żeńskiego 222
Cielesne oznaki zwyrodnienia 789
Cielęcina 58
Ciemię 317, 747
*Ciemiona czaszki 317
Ciemne pasy pod oczyma . . 344
Ciemnobrunatne odciski . . 206
Ciemnozielone zasłony . . . 736
Cienka kiszka 33
Cieplik 55
Ciepłe kąpiele 449, 594
Ciepło kąpielowe 378
Ciepło pierzyn 163
Ciepło słoneczne 123
Ciepło wilgotne 513
Ciepło właściwe 317
Ciepło zwierzęce 55
Cierpiący na choroby płucne 380
Cierpienia kurczowe . . . 491
Cierpienia nerwowe . . . 625
Cierpienia nerwowe w rodzaju kurczy 356
Cierpienia płuc 639
Cierpienia płuc i małżeństwo 679
Cierpienia serca 530
Cierpienia z powodu bezżenności 234
Cięcie brzucha 589
Cięcie cesarskie . . . **318, 699**
*Cięcie strzałkowe macicy 44, 498
Ciężar ciała położnicy . . . 716
Ciężarki 183, 318
Ciężkie następstwa obłędu . 431
Ciśnienie na jamę miedniczą 136, 137, 138
Ciśnienie ubrania 275
Codzienne ilości płynów . . 50
Coitus 552
Cold-Cream . . 200, 204, 266, 486

Str.

Collaps 318
Collins Dr. 698
Colpeuryntera 706
Condom 319
Contagium 319
Cuchnący nos 515
Cuchnienie z nosa 418
Cuchnięcie nóg 150
Cukier . 55, 57, 69, **93, 94,** 95
Cukier gronowy . . . 70, 96
Cukier kostkowy 95
Cukier kostkowy, zawierający ultramarynę 285
Cukier lodowaty . . . 96, 691
Cukier mleczny 285
Cukier owocowy 95
Cukier zawierający ultramarynę 285
Cukier z trzciny cukrowej 95, 96
Cukrowe składniki 69
Cyanek potasowy . . . 320, 401
Cyanosis 320
Cykorya 79
Cynamon 92
*Cyrkiel do mierzenia miednicy 680
Cystis 288
Cytryna 90, **320,** 482
Czarna katarakta . . . 308, 320
Czarna ospa 473
Czarne korzonki 80
Czarne pończochy 148
Czary 626
Czas brzemienności . . 658, 659
Czas rozwoju 334
Czasowe wydalenie nasienia 229
*Czaszka ludzka 4
Czaszka nienormalnie ukształtowana 431
Cząsteczki węgla 118
Czekolada w tabliczkach . . 106
Czepeczek dziecięcy 762
Czereśnie 89
Czerstwość młodociana . . 221
Czerwona skóra, tablica 16, zobacz tekst 464
Czerwone ciałka krwi . . . 17
Czerwone plamki, tablica 16, zobacz tekst 464
Czerwone ręce 205
Czerwonka 321
Czerwoność skóry 558
Czerwoność skóry, tablica 16, zobacz tekst 464
Czerwony nos 574

Str.

Czerwono zabarwiony osad mocznikowy 27
Częściowe kąpiele parowe . 372
Części słuchowe 344
Część szyjkowa macicy . . 43
Czkawka noworodka . . . 751
Członek męski 435
Członki w szynach 641
Człowiek powietrzny . . . 128
Człowiek wschodni 678
Czoło wpadłe 789
*Czterokomórkowa kąpiel elektryczna 337
Czucie płciowe 42
Czuwanie przy chorych . . 490
Czynne ruchy 174
Czynniki lecznicze 402
Czynność gruczołków ślinowych 745
Czynność gruczołów zawiązkowych 235
Czynność przeczyszczająca . 542
Czynność skóry 22
Czynność spalania 23
Czynność żołądka 33
Czyrak 321
Czyste powietrze . . 17, 118, 256
Czystość 500
Czystość największa 311
Czystość obyczajów 222
Czystość podczas menstruacyi 243, 245
Czystość równa bezwonności 117
Czystość serca 335
Czyszczenie . . . 167, 168, 203
Czyszczenie zębów 631
Czytanie przed udaniem się na spoczynek 547
Czytanie romansów 459
Czytanie złych i niemoralnych piśmideł 231

Ć.

Ćwiczenia ciężarkami, tabl. 22 624
Ćwiczenia gimnastyczne 174, 175, 319
Ćwiczenia gimnastyczne szkodliwe 319
Ćwiczenia laskami, tablica 4 128
Ćwiczenia na sprzętach . . 176
Ćwiczenia oddechowe . . . 182
*Ćwiczenia oddechowe Sylwestra 452, 453
Ćwiczenia odprowadzające od miednicy 560
Ćwiczenia oporowe . . **342, 560**
*Ćwiczenia oporowe 345, 346, 560, 561
Ćwiczenia prawidłowe, tablica 4, zobacz tekst 128
Ćwiczenia ramionami . . . 560
*Ćwiczenia ramion ciężarkami 318
Ćwiczenia sportowe 183
Ćwiczenia wolne, tablica 4, zobacz tekst . . 128, **176**, 318
Ćwiczenia wzroku 389
Ćwiczenia zapomocą wzmacniacza mięśni, tablica 25, . 448
*Ćwiczenie ciężarkami . . . 318
Ćwiczenie maczugami . . . 342
*Ćwiczenie maczugami . . . 344
Ćwiczenie mięśni tułowia, tablica 7 224
Ćwiczenie nogami 561
Ćwiczenie powonienia . . . 575

D.

Daktyle 84, 89, **321**
Dalekowzroczność . . 38, 322
Darcie w krzyżach 596
Dawca życia 17
Dążność lecznicza 616
Defloracya 322
Delikatno uczuciowi 189
Delirium tremens . . . 108, 448
Delirya 322
Dentysta 214
Depilatorium 457
Deszcz 368
Deszcz w kąpieli powietrznej, tablica 29, zobacz tekst . . 776
Dextryna 311
Dezynfekcya 323
Digitalis 590
Dławiec **324**, 330
*Długa poduszka dla niemowląt 761
Długa poduszka do piastowania 760
Długie włosy u dzieci . . . 764
Długie wystawanie 663
Długotrwała choroba . . . 490
Długowieczność 253
Długowieczność i jej warunki 255, 256

Str.

Dobre obchodzenie się z piersiami 710
Dobre trzymanie dziecka . . 773
Dobroczynne wpływy duchowe 254
Dodanie odwaru z orzechowych liści 753
Dojrzałość cielesna 235
Dojrzałość mężczyzny . . . 235
Dojrzały owoc żywota . . . 685
Dojrzały płód 685
Dolegliwości bolesne przy połykaniu 264
Dolegliwości sercowe . . . 286
Dolegliwości w trawieniu 75, 479, 573
Dolnej szczęki wywichnięcie . 434
Domatorstwo 256
Dom zakładowy 780
Domek ogrodowy 271
Domy nierządu 678
Domy wzorowe . . . 166, 167
Dopływ świeżego powietrza (najlepszy środek dezynfekcyjny) 323
Dopływ świeżych pokarmów 30
Doprowadzanie mleka u położniczek 731
Doprowadzanie świeżego powietrza 300
Dostateczne przepełnienie powietrza tlenem 19
Dostateczny sen 629
Doświadczenia na zwierzętach 588
Dowolne wytwarzanie płci . 653
Drapanie 554
Drastyczny środek 261
Drażliwość systemu nerwowego 296
Drażnienie kąpieli 378
Dreptanie wody 433
Dreszcze **324,** 348
Dreszcze przy migrenie . . 427
Dreszcze trwające 351
Dreszcze u ludzi 317
Dręczenie zwierząt 588
Drętwa karku 400
Drgawki 456, 569
Drgawki mięśni 387
Drgawki pojedyńczych mięśni 387
Drgawki u brzemiennych . 325
Dr. Lahmann 148, 359
Dr. Lahmanna ekstrakt soli spożywczych 388

Str.

Drogi limfatyczne 353
Drogi porodowe 685
Drożdże 75
Drożdże (grzybki) 270
Drób 58
Drzazgi 265
Drzazgi kostne 641
Drzewnik **71,** 281
Drzewo 149
Drzewo oliwkowe 459
Drżenie 296
Drżenie od zimna . . . 125, 126
Duch, jego wpływ 326
Dulcin 95
Durzyca . . . **326,** 390, 440, 563
Durzyca plamista 327
Dusza kobieca 654
Dwunastnica człowieka . . 31
Dwupłciowiec 327
Dwutlenek wodoru . . 265, 595
Dwuwęglany potas 518
Dyagnoza 327
Dyes, Dr. 532
Dyesa metoda puszczania krwi 275
Dyeta 328
Dyeta brzemiennych . . . 664
Dyeta dla mamek 740
Dyeta dla niemowląt . . . 756
Dyeta karmiącej matki . . 737
Dyeta kobiety brzemiennej z ścieśnioną miednicą 698, **699**
Dyeta odtłuszczająca . . . 489
Dyeta odżywcza 489
Dyeta pędząca 489
Dyeta podczas regularności . 247
Dyeta przy gorączce . **350,** 489
Dyeta tworząca krew . . . 263
Dyeta zatwardzająca . . . 489
Dyfterya jelita grubego . . 321
Dyfterya, tablica 11, zobacz tekst **329,** 352
Dymienica 332
Dysenterya 321
Dysmenorrhoea 332
Dyspepsya 332
Dyspnoea 333
Dyspozycya . . . 311, 319, 333
Działalność promieni słonecznych 537
Działalność słońca 283
Działanie alkoholu 322
Działanie alkoholu, tablica 6 192
Działanie barwnych promieni 401

Str.

Działanie nacisku ubioru kobiety 132, 133, 134
Działanie nacisku u brzemiennych 670
Działania poboczne lekarstw 405
Działanie podniety 456
Działanie snu na powietrzu . 171
Działanie wody 256
Działanie wody na pokarmy 99
Działanie zimna 613
Dziąsła obrzmienie 333
Dziczyzna 58
Dzieci idyotyczne 748
Dzieci karmione flaszką 397, 734, 740, 750
Dzieci karmione mlekiem matki 285
Dzieci myślące 786
„Dzieci olbrzymie“ 699
Dzieci osłabione 529
Dzieci słabe na umyśle . . 748
Dzieci spłodzone w stanie pijanym 681, 682
Dzieci w kąpieli powietrznej, tablica 29, ... 776
Dzieci zdrowe, tablica 29 . . 728
Dzieci żydowskie 734
Dziecię a zabawa 767
Dziecię blade 538
Dziecię czołgające się . . . 768
Dziecię dobrze i źle niesione 771, 773
Dziecię dobrze zachowane . 770
Dziecię dotkliwe 788
Dziecię drażliwe . . . 787, 788
Dziecię, jego potrzeba swobody 767
Dziecię, jego ubranie . . . 759
Dziecię, jego życie wewnętrzne 768
*Dziecię krzywiczne 396
Dziecię nerwowe 787
Dziecię „niegrzeczne“ . 787, 788
*Dziecię, położenie jego przy karmieniu 723
*Dziecię, prawidłowe podnoszenie tegoż 774
Dziecię rozdrażnione . . . 788
Dziecię rozpieszczone . . . 768
Dziecię spartaczone 790
Dziecię, tablica 25 712
Dziecię w łonie matki, tablica 23 664
*Dziecię w powijakach . . . 735

Str.

*Dziecię, wymiary ciałka jego 777
Dziecię wypytujące 788
Dziecię zajęte 770
*Dziecię z pępowiną 686
Dziecięca dusza, postępowanie z nią 765
Dziecięca fantazya 772
Dziecięca niegrzeczność, podejrzana 787
Dziecięca żądza niszczenia . 770
Dziecięce ciało, jego wymiary wielkości 777
Dziecięce koszulki 759
Dziecięce krzesełeczka . . . 776
*Dziecięce spodnie ubranie . 762
Dziecięce trzewiczki . . 763, 764
Dziecięce ubranie . . 759, 765
Dziecięce wady chorobliwe . 788
Dziecięcego serca bicie . . . 659
*Dziecięcy pokoik do składania 769
Dziedziczenie zagadkowe . . 655
Dziedzicznie obciążeni . . . 431
Dziedziczność 333
Dziedziczności prawo . . . 255
Dziewczęta pełne temperamentu 461
Dziewczęta wstrzymane w rozroście 334
Dziewica 334
Dziewica sentymentalna . . 334
*Dziewicze narządy płciowe . 224
Dziewiczość 322, 334
Dziki bez 482
Dziurka w zębie 214
Dzwonienie w uszach . . . 309
Dzwonienie zębami 456

E.

Echinococcus 268
Eclampsia 325
Eclampsia u brzemiennych . 325
Eclampsia u niemowląt . . 752
Eczema 335
Egipska choroba ócz . . . 336
Ekstrakcya 704
Ekstrakt paproci 571
Elastyczne staniczki dla dzieci 763
*Elektryczna kąpiel czterokomórkowa 337
Elektryczna kąpiel wodna . 336
Elektryczne naświetlanie . . 296
Elektryczne światło 337
Elektryczne włosy 211

Str.

Elektryczność 336
Elektryczność powietrzna . . 337
Elektryczność statyczna . . 336
Elektryczność wodna . . . 336
Elektryczny masaż . . 336, 337
Elektryzowanie 510
Emalia zębów 215
Embryo 45, 626, 652
Emetyk 267
Empirycy 591
Endocarditis 537
Endometritis 421, 442
Endywia 79
Epidemia 312
Epidemia gorączki połogowej 717
Epidemie wysypkowe . . . 766
Epidermis 22, 436
*Epoka bronzu, suknia kobieca 156
Ergotismus 338
Ergotyna 338, 395, 567
Erysipelas 542
Erythraea Centaurium . . . 637
Esencya brunatna 584
Esencya Herta 604
Esencye ziołowe 644
Esencye żelazowo-peptonowe 486
Eter 338
Eteryczne olejki 634
Eteryzowanie 338
Euphoria 545
Excessi 599

F.

Fabryczna robota 739
Fabryki fosforu 313
Fahrenheit 280
Fala miesięczna 46
Falbany 156
Fale krwi 530
Falowanie wody 198
Fałdy w pasie 140, 192
Fałszowane masło 68
Fałszywe trzymanie dziecka . 773
Fałszywy wstyd 662
Fantazya 338
Fantazya dziecięca 772
Faradyczna elektryczność . . 337
Farbiernie 313
Fausse cauche zobacz „Poronienie“ 339
Febra przy ząbkowaniu . . 756
Fermentacya 74

Str.

Fermentacya żołądka . 312, 471
Fermentowanie ciasta . . . 74
Fibroid 589
Fibroma zobacz „Włókniak“ . 589
Figa 89, 339
Filtrowanie 29
Fiołkowe korzenie 355
Fiołkowy perfum 487
Fissura ani 521
Fistuła zob. „Przetoka ropna“ 527
Fizykalno-dyetetyczna metoda 261, 290
Fizyologiczny dodatek pokarmowy 84
Flanelowa chustka 760
*Flaszka kieszonkowa . . . 492
Flaszka kieszonkowa . . . 553
Fosfor 85
Fosforan wapna 6, 53
Francuska kuchnia 52
*Francuzka . . . . . 142—144
Francya a liczba urodzin . 498
Franzensbad 339
Friedrichshall 340
Fructus Juniperi 638
Fryzury, tablica 5 . . 145, 160
Furunkuł . . 316, 321, 495, 592
Fusowate wymioty 314
Fünfstücka atlas 636

G.

Galopujące suchoty 553
Galwaniczna elektryczność . 336
Gałka oczna 35
Gałka oczna, chora 360
Ganeczek do nauki chodzenia 770
Garb 340
Garbaci 396
Gardło 328
Gardłowy pokład brudny . . 329
Garnek do mleka 742
Garnek parowy 340
Gastrycyzm 614
Gatunki kąpieli nasiadowej 368, 369
Gatunki mleka 62, 63
Gatunki owocu, pędzące . . 541
Gatunki zboża 71
Gaza na rany 265
Gazy 341
Gazy trujące 463
Gazy uchodzące ustami . . 451

Str.

Gazy w przewodach trawienia 341
Gąszcz pokarmowy 11
Gärtnerowskie tłuste mleko 743, 754
Gärtner, profesor 743
Gefirowy chleb 77
*Germanka 142
Germanka, jej ubiór . . . 141
Gęsia skóra 26, 195, **341**
Gęste tkaniny 147
Gęsty las 122
Giesshübler 265
Gimnastyk 343
Gimnastyka . . . 174, **173**, **342**
Gimnastyka brzucha . . . 342
*Gimnastyka brzucha . 344, 481
Gimnastyka Koflera . 389, 453
Gimnastyka lecznicza 319, **560**, 680
*Gimnastyka lecznicza . 560, 561
Gimnastyka lecznicza, konieczna 680
Gimnastyka lecznicza, szwedzka 176, 425
*Gimnastyka mięśni szyjnych 424
Gimnastyka mięśni szyjnych 424
Gimnastyka oddechowa . . 342
Gimnastyka odporna . . . 176
Gimnastyka płuc 138
Gimnastyka pokojowa . 175, 341
Gimnastyka przy ubezwładnieniu dziecka 577
Gimnastyka skóry . . 126, 341
Gimnastyka u narodów dzikich 693
Gimnastyka w chorobach mięśni 292
Gimnastyka wodna 780
Gimnastykująca kobieta, tablica 22, zobacz tekst . . . 624
Glauberska sól 540 **551**
Glegotanie 519
Gliceryna 67, 204
Glicerynowa wlewka . . . 409
Glista **343**, 637
*Glista 347, 538
Glistnice 344, 537, 568
*Glistnice 538
Glistnice w odbytnicy . . . 568
Gładzenie do środka 178
Gładzenie od stawów w stronę tułowia i serca 178
Głębokie oddychanie jednostronne 343

Str.

Głośnia, tablica 2, zob. tekst 32
Głowa Apollina 684
Głowa lekko nakryta . . . 511
Głowa ludzka 3
Głowa spiczasta noworodka 690
Głowy chorobliwe, tablica 9. 304
Głowy pięknych kobiet, tabl. 5 160
Głowy znamienne 194
Głód 48
Głód chorobliwy 48
Głód nadzwyczajny 430
Głód nienaturalny 518
Głód noworodka 732
Głód zdrowy 97
Główka noworodka . . 747, 748
Główne składniki ciała ludzkiego 97
Główne węzły nerwów . . . 13
Główny narząd 292
Głuchota 344
Głuchota z wapnieniem . . 309
Gnicie 57, 65, 518
Gnicie płuc 639
Gnilizna zęba 333, 496
Godność kobieca . 154, 231, 234
Gonorrhoea zob. „Rzeżączka“ 544
Gorąca kąpiel całkowita . . 313
*Gorąca kąpiel powietrzna 348, 349
Gorąca woda przy krwawieniu żył 391
Gorące kąpiele powietrzne **345**, 545, 594
Gorące potrawy . . . 215, 631
Gorąco nadmierne 122
Gorączka 318, **346**, 422
Gorączka jodowa 363
Gorączka pokarmowa . . . 715
Gorączka połogowa 717
Gorączka przerywana . . . 351
Gorączka ropna 351
Gorączka symptomem . . . 558
Gorączka śluzowa 563
Gorczyca **351**
Gorset 131, 132, 136, 137, **138**, **139**, 152, 275, 459, 481, 662
Gorset a lata rozwoju . . . 137
Gorset a praca mięśniowa . 138
Gorset ortopedyczny . . . 680
Gorycze 278
*Goryl śpiący 736
Gorzkie wino na żołądek . . 637
Gorzkie wody 541, 550
Gospodarność kobiety . . . 231

Str.

Gospodarstwo domowe . . . 97
Gospodyni domu . . 97, 98, 105
Gotowanie **97, 99**
Gotowanie moczu 260
Gotowanie z oliwą 68
Gotowane ryby 575
Górna warstwa skóry . . . 436
Górskie powietrze 121
Graefenberg 351
Grahama chleb . . . 76, 84
Gra na fortepianie 352
*Granice małej miednicy . . 681
Grasica, tablica 25, zobacz tekst 712
Greckie figury marmurowe 189, 190
Grecki ideał artystyczny . . 684
*Greczynka 142
Greczynka, jej ubiór . . . 141
Groch 71, 75, 80
Groch cukrowy 80
Grochowa mąka 74
Gromadzenie się ciepła . . 166
Gromadzenie się tłuszczu w ciele 69
Gromadzenie się wilgoci . . 518
Gromadzenie ubiorów . 129, 132
Groszek sagowy 73
Gruczolak 305
Gruczoł kulszowy 7
*Gruczoł łojowy z włosem . . 24
Gruczoł mleczny 47
*Gruczoł potny 513
Gruczoły 353
Gruczoły Bartoliniego . . . 352
Gruczoły limfatyczne 353, **434, 554**
*Gruczoły mleczne podczas karmienia 721
Gruczoły nasienne 227
Gruczoły płciowe 230
Gruczoły potne . 24, 512, 513
Gruczoły skórne . . . 22, 24
Gruczoły szyjne 353
*Gruczoły ślinowe 562
Gruczoły tłuszczowe . 24, 209
Gruczoły wargi sromowej . 352
Gruczoły zarodkowe 44
Grudki gruźlicze 552
Grudki tłuszczowe 64
Gruszka 87, 89, **354**
Gruźlica 553, 601
Gruźlica kości 340
*Gruźlica kręgosłupa . . . 340
Gruźlica nerkowa 293

Str.

Gruźlica opłucnej 300
Gruźlica płuc 546
Gruźlica skóry 587
Gruźlica zwierzęcia 60
*Gruźlicza opłucna zwierzęcia 60
Gruźlicze zarazki . . . 552, 601
*Gruźlicze zarazki w mleku krowiem 62
Grymaśne postępowanie . . 356
Grymaśność 314
Grypa 354
Gry w piłkę 183
Grzebienie ostre 414
Grzechy młodości . . . 229, 233
Grzechy przodków 254
Grzybek kefirowy 383
Grzybek octowy 93
Grzybki pleśniowe . . 77, 270
Grzybki rozszczepkowe . . . 269
Grzyby 81
Grzyby trujące 82
Gumowe bandaże 540
Gutaperka 481, 760
Guz językowy 646
Guzki na języku 363
Guzy w odbytnicy 391
Gwałtowne powstrzymanie się od pójścia na ustęp . . . 524
Gwoździki 92

H.

Haematocele 701
Hahnemann 355
Haiga nauki 403
Hamowanie dopływu krwi 566, 567
Harmonia głosowa 186
Harmonia postaci, tablica 3, zobacz tekst 80
Harmonia w toalecie . . . 210
Harmonia zewnętrznej postaci 185
Harmonijne wrażenie . . . 205
Helios, barwnik na włosy . 213
Hematyna 271
Hemoglobina 18
Hemoroidy . 390, **391**, 557, 576
Henna 212
Hensela sole odżywcze . . . 291
Hensel, chemik 84
Herbata 108, **106**, 635
Herbata chińska 281
Herbata korzystnie działająca 409
Herbata na poty . . . 639, 640
Herbata piersiowa 355

Str.
Herbata skrzypowa 395
Herbata uśmierzająca kurcze 404
Herbata z babki 366
Herbata ziółkowa 409
Herbata z kory szakłaku 266 272, 409
Herbata z kwiecia lipowego . 634
Herbata z łupin jabłek . 90, 300
Herbata z mięty 471
Herbata z siemienia lnianego 600
Herbata z tysiącznika . . . 404
Herbatka z łupin owocowych 435
Herbaty działające na poty 404, 639
Hessing 470, 780
Heubner, profesor 743
Hinz, dr., dziedziczność . . 655
Hinz, dr., terapia novozonu . 403
Hipotezy 14
Historya porodowa 705, 706, 707
Hochsinger, dr. 742
Homeopatya 261, **355**
Humor a trawienie 314
Hydroterapeuta 711
Hydrotherapia 590
Hygiena ludowa 361
Hypnos 355
Hypnotyzm 355
Hypnoza 355
Hypochondrya 356
Hypochondryk 356
Hysterya **356**, 456, 568
Hysteryczna kobieta . . . 443
Hysteryczne napady kolki . 385

I.

Icterus 647
Idealna kąpiel słoneczna 376, 377
Ideał postaci 189
Ideały urody 187
Idée fixe zobacz „Urojenie“ . 581
Idyoci 682
Idyotyczne dzieci 748
Ikra 66
Ilość moczu 26, 428
Imbier 472
„Impfgegner“, czasopismo . 765
Impotencya 357, 436
Inanitio 602
Indyanki brzemienne . . . 676
Infekcya 717
Influenca 353, 545
Inhalacye 258
Instrument bardzo czuły . . 712
Instynkt 75
Interesowanie umysłu . . . 256
Irrygator 265, **357**, 499
Ischias 543
Iskry elektryczne na głowie . 211
Istota urody 189
Istotność włókników krwistych 389
Izby parowe 543
Izraelici starożytni 654

J.

Jabłecznik 358
Jabłko 84, 89, **90**, **358**
Jadacze arszeniku 266
Jadacze mięsa, silni 585
Jad durzycy 326
Jad lekarstwowy . . . 14, 530
Jadło z przyzwyczajenia . . 50
Jad trupi 358
Jad wędlinowy (kiełbasiany) **358**
Jaegerowskie ubrania reformowe 358
Jaglica, tablica 8, nr. 9 . 272, **336**
Jagody 359
Jagody jałowcowe 359, 471, **638**
Jahnsa plaster 495
Jaja wapienne 66
Jaje 359
Jaje jako środek spożywczy . 65
Jaje kurze, świeże 65
Jaje spożywane surowo . . 66
*Jaje zapłodnione 652
Jaje złe 65
*Jaje żabie 650
Jajko zapłodnione 649
Jajnik 43
Jajowód 43, 229
*Jak nie trzeba nigdy trzymać dziecka 773
*Jak trzeba piastować dziecko 771
Jałowiec 638
Jama bębenkowa 38
Jama brzuszna 294
Jama brzuszna i oddychanie 182
Jama ustna 30, 215
*Jamka zębowa 630
Jamka zębowa 630
Jarmuż 78
Jarosze 360
Jarosze przesadni 321

Str.

Jaroszów pożywienie nieprzydatne 321
Jarska kuchnia 237
Jarsko żyjąca mamka . . . 723
Jarstwo 360
Jarzyny 78
Jarzyny dla dzieci 759
Jarzyny korzeniowe 80
Jarzyny liściowe . . . 77, 78
Jarzyny łodygowe . . . 78, 79
Jarzyny solone 80
Jarzyny w puszkach . . . 80
Jarzyny zielone 80
Jaskra 360
Jasny stolec 647
Jaśni blondyni 271
Jazda na kolc, tablica 17, zobacz tekst . . . 496, **185, 504**
Jądro komórkowe 641
Jądrownik 44, 227
Jąkanie się 359
Jątrzenie się piersi 302
Jäger, profesor 148
Jednostronna czynność . . 173
Jedwab 146
Jedwab surowy **362**, 478
Jedwab surowy na otulenia . 265
Jedzenie rozsądne 277
Jedzenie za dwoje . . . 665, 701
*Jelito 32
Jełczenie tłuszczów 67
Jennera szczepienie ospy . . 557
Jeżdżenie konno 186
Jeżdżenie łódką 184
Jeżdżenie wozem 186
Jęczenie śpiącego 643
„Jęczmyk" 362
Języczek o nieprzyjemnej woni 329
Język 362
Język zaczerwieniony . . . 558
Język z rysami 362
Jodowe zatrucia 363
Jodyna 563, 574
Juniperus 638

K.

Kacze jaja 66
Kadzenie 363
Kadzenie aromatyczne . . . 363
Kaftanik 156
Kakao 85, 105, 106
Kalafior 78, 85
Kalarepa 80
Kalecy 778, 780
Kaleka 781
Kalendarz brzemienności . 660
Kali chloricum 272
Kaloderma 200, 204
Kalomel 543
Kaltenleutgeben 614
Kamica nerkowa 293
Kamienie moczowe 363
Kamienie w pęcherzu . . . 363
Kamienie żółciowe . . **363**, 458
Kamienne dzieci 702
Kamień piekielny 212
*Kanał trawienia 30
Kapilary 20
Kapturek na uszy 785
*Kapturek na uszy 789
Kapturki ochronne na palce 205
Kapuca 161
Kapusta biała 78
Kapusta wypustkowa . . . 78
Karania nie na miejscu . . 787
Karbol 265
Karbunkuł 364
Karlsbad 365
Karlsbadzka sól 540
Karmelki 95
Karmiąca matka, jej pożywienie 722, 723, 737
Karmienie dziecka **365, 714**, 715
Karmienie dziecka przy brzemienności 716
Karmienie dziecka przy powrocie miesiączki 716
Karmienie niemowlęcia 714, 715, **719**, 720, 732
Karmienie sztuczne niemowląt 740
Karność 229
Karp 59
Karykatury mody 145
Kastracya **366**
Kasza 73
Kaszel 366, 600
Kaszel gwałtowny 324
Kaszel kurczowy 366
Kaszel przy opadnięciu macicy 463
Kaszel przy ząbkowaniu . . 756
Kaszka pszenna 746
Kaszki 73
Kasztany 71, 90
Kataplazm 316
Katar 297, 366

Str.

Katar gardła 287
Katar nosa 297, 545
Katar oczny 299
Katar pochwy 305
Katar smrodliwy 297
Katar uszu **309**, 345
Katary przełyku u pijaków . 109
Kateter **367**, 727
Kawa **105**, **367**
Kawa jęczmienna 720
Kawa Kneippa 367
Kawa Seelinga 367
Kawa słodowa 105
Kawa żołędziowa 368
Kawa żytnia 105
Kawałek waty mokrej . . . 618
Kawior 66
Kąciki z kurzem 119
Kąpanie 184
*Kąpiel całkowita 379
Kąpiel całkowita, postępująca u niemowląt 753
Kąpiel całkowita po suchem zawijaniu 628
Kąpiel całkowita przy cholerze dziecięcej 285
Kąpiel całkowita przy chorobach nerwowych 296
Kąpiel całkowita przy czerwonce **321**
Kąpiel całkowita przy dławcu 324
Kąpiel całkowita przy dyfteryi 331
Kąpiel całkowita przy hysteryi 357
Kąpiel całkowita przy kaszlu 366
Kąpiel całkowita przy odrze 456
Kąpiel całkowita przy podagrze 503
Kąpiel całkowita przy raku odbytnicy 534
Kąpiel całkowita przy zatrzymaniu się moczu, — sączeniu moczu kroplami . . . 627
*Kąpiel elektryczna 337
Kąpiel mydlana 311
Kąpiel napotna 375
*Kąpiel nasiadowa . . . 368, 369
Kąpiel nasiadowa brzemiennej 667
*Kąpiel nasiadowa kobiety brzemiennej 668
*Kąpiel nasiadowa niemowlęcia 750
Kąpiel nasiadowa przy kolce 385

Str.

Kąpiel nasiadowa z zlewaniem brzucha i krzyży . . 369
*Kąpiel nóg 378
Kąpiel nóg **433**, 609
*Kąpiel nóg w ułożeniu poprzecznem 392
Kąpiel osoby brzemiennej . 667
*Kąpiel ócz 381
Kąpiel parowa 370
*Kąpiel powietrzna 127
Kąpiel powietrzna dla noworodka 757
Kąpiel powietrzna niemowlęcia 757
Kąpiel powietrzna w domu . 195
Kąpiel powietrzna w pokoju 273, **374**
Kąpiel prawdziwa 194
Kąpiel rąk operatora . . . 712
Kąpiel rzeczna 196 **374**
Kąpiel słoneczna . . . **128**, **375**
*Kąpiel słoneczna 375
Kąpiel słoneczna i powietrzna, tablica 18, ... 512
Kąpiel słoneczna niemowlęcia 753
Kąpiel świetlano-elektryczna 337
*Kąpiel tułowia 377
Kąpiel węglanowa 278
*Kąpiel w łóżku 376
Kąpiel w łóżku . . . **377**, 622
Kąpiel wodna mleka . . 742, 743
*Kąpiel wodno-powietrzna . 374
Kąpiel w ruczaju leśnym . . 196
Kąpiel w starożytności . . . 377
Kąpiele 377
Kąpiele borowinowe . . 339, **379**
Kąpiele całkowite 583
Kąpiele częściowe 432
Kąpiele głowy 209
Kąpiele gorczycowe 351
Kąpiele igliwiowe 379
Kąpiele lecznicze . . . 377, 378
Kąpiele morskie 380
Kąpiele na orzeźwienie . . . 378
Kąpiele nasiadowe **368**, 540 **583**, 606, 618, 645
Kąpiele nasiadowe z odwaru kory dębowej 645
Kąpiele nosa 380
Kąpiele nóg 379
Kąpiele obojętne 378
Kąpiele oczyszczające . . . 378
Kąpiele orzeźwiające . . . 378
Kąpiele ócz 380

Str.

*Kąpiele parowe . . . . 370—373
Kąpiele piaskowe 381
Kąpiele podniecające . . . 382
Kąpiele powietrzne 25, 256, 373, 375, 613, 645, 778
Kąpiele powietrzne dla brzemiennych 668
Kąpiele powietrzne dla dzieci 768
Kąpiele powietrzne dla rodzin 127
Kąpiele ramieniowe . . 540, 381
Kąpiele rąk 381
Kąpiele siarkowe 547
Kąpiele sienne 382
Kąpiele słoneczne przy reumatyzmie 536
Kąpiele solankowe 354
Kąpiele twarzy 199
Kąpiele uspokajające . . . 383
Kąpiele w gorącej wodzie przy cholerze nostras . . 285
Kąpiele włosów 209
Kąpiele wodne 256
Kąpiele w powietrzu i słońcu 124, 126, 337
Kąpiele w ziołach 382
Kąpiele ziołowe 569
Kąpiele zmienne 383
Kąpieli działania 378
Kefir 63, 383
Kelnerstwo 110
Kędziorki krótkie 764
Kędziorki na czole 210
Kędziorki zalotne 210
Kędziory włosów . . . 210, 211
Kibić 131
Kichanie 383
Kiłowa trucizna 298
Kissingen 550
Kiszka (kiełbasa) . . . 59, 98
*Kiszki człowieka 32
Kiszki człowieka 32
Kiszona kapusta 79
Kitajka z rozpuszczonym karukiem 495
Klasyczny profil czoła . . . 684
Klatka piersiowa człowieka . 3
Kleik 284
Kleiki 542
Keiki i zupy korzonkowe . . 330
Kleiki jęczmienne 385
Kleiki owsiane 385
Kleiki przy czerwonce . . . 321
Kleiki ryżowe 385

Str.

Kleikowe odżywianie niemowląt 746, 757, 758
Kleik owsiany 746
Kleik ryżowy 284, 285
Klej rybi 495
Klej z kości 102
Klepanie po plecach 267
Kleptomania 384
Kleszcze do porodu 693
Klimaszewski, dr. . . 533, 634
Klimat wyżyn 117, 118
Klocki budowlane 771
*Klozet bezwonny 490
Kładzenie rąk 178, 277
Kłamstwo i natura 236
Kłębek mały mokrej waty . 569
Kłopot z ubraniem 125
Kłucie w boku . . 310, 384, 564
Kłucie w odbycie 576
Kłujące bóle brzucha . . . 385
Kłujące bóle w nogach . . . 307
Kminek 92, 634
Kneipp, ks. 591
*Kobieca klatka piersiowa . . 130
*Kobiece narządy płciowe 43, 44, 45
Kobiece narządy płciowe . . 225
Kobiece postacie prawidłowe, tablica 12 368
Kobiecy gruczoł mleczny . . 47
*Kobiecy srom zewnętrzny . . 226
Kobieta brzemienna, tabl. 23 664
Kobieta niższego stopnia . . 225
Kobieta samodzielna . . 239, 598
Kobieta uświadomiona . . . 116
Kobieta wykształcona . . . 201
Kobieta wyższego stopnia . 225
Kobieta żwawa, tablica 22, zobacz tekst 624
Kobiety a alkohol 110
Kobiety Aburów, brzemienne 676
Kobiety bojaźliwe 687
Kobiety drażliwe 274
Kobiety kokietki 628
Kobiety lekarki 424
Kobiety niegodziwe 110
Kobiety uboczne 678
Kochanka młodości 238
Koch, bakteryolog 269
Koflera gimnastyka oddechowa 633
Kofler Leon 343
Kokaina 263, 384
Koklusz 312, 313, 384

Str.

Kolka 385, 410
Kolka żółciowa 363
Kolki w kiszkach 541
Kollaps 386
Kolonie wakacyjne 115
Kołdra stebnowana 163
Kołtun 386
Kominy 167
*Komórka jajkowa człowieka 228, 650
*Komórka mięśniowa 57
Komórka ogrzewalna . . . 345
Komórka roślinna . . . 54, 55
Komórka zarodkowa . . . 656
Komórki jajowe 44
Komórki plemnika . . 44, 229
Komórki słuchowe 39
Komórki tłuszczu 573
Komórki zarodkowe i ich łączenie się 649
Komórki zrogowaciałe . . . 22
Komórki z zapasami 119
Kompot 89
Kompresy parowe 386
Kondensowane mleko . . . 63
Kongestya 392
Koniak 565
Koniec 123
Koniec ogonowy 41
Konieczny przedmiot do wyprawy 583
Kontrolowanie ciałka dziecięcego 778
Kontuzya 387
Konwulsye . 296, 387, 456, 572
Kora szakłakowa . 541, 605, 637
Korzenie 70, 71, 91
Korzenie włosów 208
Korzeń fiołkowy 757
Korzeń granatu 352
Korzeń wymiotnicy . . 267, 567
Kosmki kiszkowe 33
Kosmówka 22, 24, 436
Kosteczki słuchowe 38
Kostnienie chrząstek 536
Kostny pierścień 8
Kostyum do jeżdżenia na rowerze 157, 185
Kostyum sportowy 186
Kosztowne nawyknienia . . 237
Koszula grecka 155
Koszula kobieca 155
Koszula oczkowa 148
Koszulki dla dzieci 759

Str.

Kości dziecięce 698
Kości, ich liczba 6
Kości, ich utrzymanie w miękkości u płodu 698
Kości, ich wartość odżywcza 102
Kości udowe 5
Kościec goryla 3
Kościec ludzki 3
*Kościec skrzywiony 398
Kość gnykowa 363, 602
Kość guziczna 5, 7
Kość kulszowa 7
Kość martwa 387
Kość pacierzowa bezsilna . . 760
Kość udowa 5, 6
Kot 503
Kożuch 149
Krążek maciczny . 388, 504, 522
*Krążki maciczne 386
Krążki maciczne 502
Krążki w macicy 526
Kräuterbuch dr. Müllera . . 636
Kreatyna 28
Kreatynina 57, 58
Kreda proszkowana 214
Krem 217
Krew 16, 388
Krew tętnicza 16
Krew z zawartością kwasu węglowego 348
Kręgosłup 4, 5, 9, 15
Kręgosłup po krzywicy . . . 397
Kręgów oblanie 610
Krochmal 30, 55, 71
Kropkowany wyrzut . . . 517
*Krople odstanej wody . . 104
Krople baldryanowe 387
Krople Hoffmanna 565
Krople odurzające 284
Krotonowy olejek 271
Krowianka 766
Krowie mleko . . 62, 82, 740
Króliki 25
Krótki oddech 388, 491
Krótkowzroczność . . . 298, 389
Krtań, tablica 2, zobacz tekst 32
Kruchość paznokci 205
Krupy 73
Kruszenie skóry 202
Krwawe odchody 321
Krwawe wymioty 554
Krwawienia do mózgu . . . 390

Str.

Krwawienia macicy 395, 507, 567, 701
Krwawienia nieustanne . . 566
Krwawienia po porodzie . . 713
Krwawienia trwałe 674
Krwawienie 389
*Krwawienie arteryi górnego ramienia 565
Krwawienie dziąseł 217
Krwawienie kiszkowe . . . 390
Krwawienie macicy 567, 635, 712
Krwawienie nosa . . . 390, 519
*Krwawienie plec 566
Krwawienie sączące 675
*Krwawienie tętnicy 390
Krwawienie żylaków . . . 670
Krwawienie żył 391
*Krwawienie żyły 390
Krwawnice 391, 392
Krwawnik pospolity . . . 636
Krwiaki 701
Krwi ciśnienie 392
Krwi dopływ do głowy . . 394
Krwi dopływ do mózgu . . . 509
Krwi odchód 390
Krwiste plwociny 497
Krwistość 394
Krwotok 394, 554
Krwotoki następcze po porodzie 712
Krwotok kobiety brzemiennej 670
Krwotok płucny 553
Krwotok u brzemiennych . . 669
Krynolina 145
Kryzys czyli przesilenie zapalenia płuc 492
Krzesło porodowe . . 727, 728
*Krzesło porodowe 728
Krztuszenie niemowlęcia . . 754
Krzyk, pierwszy . . . 686, 729
Krzywda wyrządzona niemowlęciu 714
Krzywica 9, 82, 395
Krzywiczne dzieci 748
*Krzywiczne dziecię 396
Krzywiczne wygięcie kręgosłupa 397
*Krzywiczny kościec 398
*Krzyżowy opatrunek ręki . 468
Ksantyna 58
Książeczka położnicza z średnich wieków 676
Kształt miednicy 688
Kształty ciała . . . . 188—193

Str.

*Kształty nogi 149, 150
*Kształty pyłu 120
Kubełek 583
Kubełek do nóg 583
Kuchnia 166
Kuchnia francuska 52
Kuchnia restauracyjna . . . 51
Kukurudza 71
Kula hysteryczna 398
Kulenie 315, 621
Kulki brózdkowania 652
Kumys krowi 383
Kupcowe 663
Kupy piaskowe do zabaw dziecięcych 381
Kuracya Bantinga 399
Kuracya leżąca 399
Kuracya magnetyczna . . . 645
Kuracya odżywcza 399, 456, 479, 489
Kuracya Oertla 399
Kuracya powietrzna 219, 220, 221
Kuracya przeciwtasiemcowa 570
Kuracya ziołowa na wiosnę . 588
Kuracye cytrynowe 90
Kurara 565
Kurcz głośni 399
Kurcz łydek 400
Kurcz mięśni krtani . . . 399
Kurcz pęcherza 400
Kurcz pisarski 400
Kurcz pochwy 305
Kurcz przy pisaniu 400
Kurcz w gardzieli 595
Kurcze maciczne 296
Kurcze mięśni 283
Kurcze niemowląt 752
Kurcze niemowląt, uporczywe 752
Kurcze oskrzeli 296
Kurcze piersi 296
Kurcze płaczące 400
Kurcze pochwy 306
Kurcze ząbkowe 756
Kurcze żołądkowe 472
Kurczowe bóle brzucha . . 385
Kurczowe bóle porodowe . . 692
Kurczowe cierpienia maciczne 275
Kurczowe cierpienia nerwowe 356
Kurz najszkodliwszy . . . 119
Kurza ślepota 400
Kwas borowy 265
Kwas cetrarowy 640

Str.

Kwas cytrynowy 94
Kwas fosforowy . . 13, 83, 85
Kwas garbnikowy . . . 368, 401
Kwas hipurowy 28
Kwas kapuściany 435
Kwas karbolowy 321
Kwas krzemowy 638
Kwas mleczny 78
Kwas moczowy . 27, 503, 638
Kwas mrówczany 96
Kwas pruski 401, 427
Kwas siarczany 83
Kwas węglowy 16, 17, 116, 120, 341
Kwas winny 518
Kwasoród 12, 16, 19, 54, 55, 115
Kwasy 401
Kwasy owocowe 88
Kwasy tłuszczowe . . 58, 64, 67
Kwaśna serwatka 435
Kwaśne mleko 62, 541
Kwaśne mleko z domieszką kwasu węglowego 383
Kwiatki w pokojach chorych 488
Kwiaty woniejące 486
Kwiaty w sypialni 616
Kwiecie tarniny . . . 409, 541

L.

Lahmanna mleko roślinne . 744
Lalka 772
Lamentowanie i narzekanie 585
Lanolin 200
Laseczniki . . . 269, 323, 553
Lasecznikowate bacyle . . . 270
Las jodłowy 122
Laskowe orzechy 88
Las liściasty 122
Lata dojrzałości 334, 335, 428
Lata dziewczęce 334
Lata przejściowe 248
Lata rozwoju i gorset . . . 137
Lazarety przyszłości 270
Leczenie barwami 401
Leczenie blizn 595
Leczenie błędów szkieletu . 778
Leczenie ciepłą wodą . . . 276
Leczenie korzenia zębowego . 333
Leczenie metodą Kneippa . . 402
Leczenie odczekujące . . . 348
Leczenie ozonem 465
Leczenie pęcherzyków ospy sztucznej 559

Str.

Leczenie pępka 729
Leczenie pneumatyczne . . 402
Leczenie pochwy . . . 305, 306
Leczenie po porodzie . . . 713
Leczenie powietrzem 402
Leczenie ran . . 351, 402, 593
Leczenie rtęcią 555
Leczenie sondowe 624
Leczenie światłem 608
Leczenie tlenem 403
Leczenie zapomocą gorąca . 346
Leczenie ziemniakami . . . 403
Leczenie ziołami 403
Leczenie żelazem 19
Lecznictwo 404
Lecznictwo bez trucizn . . . 257
Lecznictwo chorób kobiecych 451, 499
Lecznictwo doświadczone . . 634
Lecznictwo dzieci 287
Lecznictwo fizykalno-dyetetyczne 261
Lecznictwo kąpielowe . . . 270
Lecznictwo, różnorodność systemów leczenia 360
Lecznicze zakłady 372
Lecznictwo ócz 308
Lecznictwo umiejętne . . . 361
Lecznictwo wyczekujące . . 350
Lecznicze trucizny 14
Lekarki-kobiety 424
Lekarstwa 405
Lekarstwo na tasiemca . . 353
Lekarz chorób kobiecych . 405
Lekarz domowy 406
Lekarz goniący za zyskiem . 406
Lekarz i pielęgnarka chorych 487, 488
Lekarz męski 406
Lekarz nóg 207
Leki tajemnicze 406
Lekkomyślni mężczyźni . . 628
Lektura szlachetna dla brzemiennych 684
Leniwa czynność kiszek . . 342
Letarg (śmierć pozorna) 407, 482
Letnie mieszkanie naturalne 219
Letniska 121
Leukemia czyli białaczka . 563
Lewatywa czyli wlewka 264, 407, 409
Lewatywa do jelit 407
Lewatywa miodem 409

Str.

Lewatywa pozostająca 407, 606, 644
Lewatywa wysoka 408
Lewatywy mydłem 409
Leżenie wznak 172
Liczba kości 6
Liczna gromada dzieci . . 498
Liliowo-mleczne mydło . . 199
Limfa 388
Limfa kiszkowa 33
Limonada 105
Limonada cytrynowa . 95, 106
Limonada cytrynowa, gorąca 628
Limonada pomarańczowa . 435
Limonady musujące 106
*Linia krzywa gorączki przy odrze 350
*Linia krzywa gorączki przy szkarlatynie 350
*Linia krzywa gorączki przy zapaleniu płuc 350
Lipoma zobacz „Tłuszczak“ 573
Lipowe kwiatki 639
Lister, angielski lekarz . . 717
Listki zarodkowe 652
Liszaj 410, 606
Liszaj twarzowy 587
Liszaj żrący 587
Lniane włókna 146
Lniany olej 68
Lochia 715
Lody 215
Lód 410, 420, 620
Löflunda sucharki mleczne . 746
Lubowanie w bólu 585
Ludowa metoda lecznicza . 361
Ludy południowe 360
Ludzie skłonni do dreszczy . 317
*Ludzka klatka piersiowa . . 5
Ludzka klatka piersiowa . . 5
*Ludzki płód, jego rozwój. . 651
Lukrecya 355
Lukrecya na kaszel . . . 366
Lunatycy 411
Lunatyzm 411
Lupus czyli wilk 410
Lupus zobacz „Wilk“ . . . 587
Lysol 265

Ł.

Łamanie się promieni światła nierówno 268
Łamanie w kościach 584
Łazienka 411, 582
Łaźnia deszczowa . . . 368, 412
Łaźnia natryskowa 412
Łaźnia powietrzna z dziećmi, tablica 29 776
Łaźnie ludowe w starożytności 377
Łączenie się komórek zarodkowych 649
Łechtaczka 41, 226
Łechtanie gardła 567
Łęty liści rzepiastych . . . 79
Łkanie 413
Łojotok 210
Łosoś 59
Łoże prawidłowe 163
*Łoże reformowe 162
*Łoże według systemu Steinera 162
Łożysko 652, 657
*Łożysko 657
*Łożysko i dziecko 686
Łożysko, sztuczne odklejanie jego 710, 711, 712
Łożysko, tablica 24 680
Łożysko, zobacz „Placenta“ 494, 652, 657, 710
Łój 199
Łój nerkowy 67
Łóżeczko dla dzieci 762
Łóżko chorego 488
*Łóżko Steinera 162
Łóżko zbytecznie rozpalające 163, 459
Ług potasowy 199
Ług sodowy 199
Łupież głowy 413
Łupież skóry 413, 414
Łupiny orzechowe jako ochrona sutków 304
Łuszczenie 413, 455
Łuszczyca 410, 414, 547
„Łykanie“ 363
Łysina 208, 604
Łzawe gruczołki 92

M.

Macica 43, 225
Macica brzemienna, przegięta ku tyłowi 671
*Macica i kiszka odchodowa . 500
*Macica i pęcherz 499
*Macica po porodzie 656

Str.

Macica, tablica 23, ... 664
Macica, ucisk na nią . . . 136
Macica wzrastająca 660
*Macico-pochwowe przetoki . 528
Macicy opadnięcie 462
Macicy podniesienie 504
Macicy przerwanie 704
Macicy przesunięcie 522
Maciczna myoma 290
Macierzanka 415, 635
Macierzankowe naparzenia . 635
Macierzyństwo, jego podstawy 678
Magnetopata 645
Magnetyczna kuracya . . . 644
Magnetyzm 403
Magnetyzm życiowy . . . 581
Magnetyzowanie 403
Magnezya 403
Majaczenie 322
*Majteczki pieluszkowe . . . 762
Majteczki pieluszkowe . . . 763
Majteczki zamknięte 763
Mak 469
Makaron 78
Malaria 351, 415
Maliny 87
*Małej miednicy granice . . 681
Mały psotnik 770
Małżeństwo 415
Małżeństwo i powściągliwość 551
Małżeństwo jako środek leczniczy 461
Małżeństwo u chorych na płuca 679
Małżeństwo u chorych na serce 679
Małżonków czasowe rozłączenie 628
Małżowina 38
Mamka 285, 397, 416, 738, 752
Mamki i ich dzieci . . 738, 739
Mamki pożywienie 740
Mamki zamężne 753
Mania operowania 404
Mania urojeń 416
Mania zażywania pigułek . . 355
Maranta 73, 417
Marchew 80, 84
Margaryna 67
Marienbad 551
Marniejący powoli gruczoł mleczny 720
Marnotrawstwo natury . . 650

Str.

Marskość nerek 294
Martwe tłuszcze 67
Marynowanie owoców . 90, 91
Marzenia zmysłowe 38
Masaż brzucha . . 418, 481, 591
Masaż grzbietu . . . 180, 690
*Masaż nogi przy żylakach . 623
Masaż nosa 418
Masaż przy nabrzmiałych nogach 433
Masaż ramion 419
*Masaż serca 454
*Masaż skóry głowy 419
Masaż żylaków 418
*Masaż żylaków 623
Masażysta 177
Masło 64, 67
Maszyna influencyjna . . . 336
Maszynka do gotowania na okowicie 372
Maści 594
Maślanka 62, 420, 435
Maść na świerzb 568
Maść siarkowa 547
Materace 163
Materace włosiane 488
Materace ze sprężynami . . 163
Materace z morszczyzny . . 162
*Materya oczkowata 147
Materya oczkowata 147
*Materya siatkowa używana do sukien spodnich . . . 148
Materya zarazkowa 319
Materyał do owijania . . . 265
Materyały palne ciała naszego 55
Materyały twarde 6
Materye czarne 147
Materye na ubiory 147
Materye trujące 358
Materye wydzielinowe 26, 27, 282, 323, 434
Matka bezsumienna 738
Matka energiczna 733
„Matka-natura“ 687
Matka wzorowa 366
Matki sumienne 312
Matki troskliwe 340
Matrona 248
Matrony stare 615
Mączna strawa dla dzieci . 758
Mączna zupa dla niemowląt 745, 746
Mączny pokarm a niemowlę 745
Mąka biała 86

Str.

Mąka dla dzieci Nestla . . 746
Mąka jasna 73
Mąka pszenna 74, 75
Mąka razowa 73
Mąka z maranty 73
Mąka z ziemniaków . . . 73
Mąki 69
Mątwiki octowe 94
Mdłości 119, 420, 446
Mdłości lekkie 266
Mechaniczne zastosowania . 417
Medycyna szkolna 404
Melancholia . . . 374, 420, 447
Melanin 271
Melony 87
Menstruacya . . . 46, 240, 241
Menstruacya bolesna 137, 332, 420
Menstruacya chorobliwa . . 420
Menstruacya, dwie historye choroby 421, 422
Menstruacya, jej wstrzymanie się . . 248, 275, 596, 658
Menstruacya nadmierna 250, 251
Menstruacya nieregularna 247, 420
Menstruacya opóźniona . . 335
Menstruacya po rozwiązaniu 716
Menstruacya w latach przejściowych 248
Menstruacya, zachowanie się podczas niej 241, 242
Menstruacya zawczesna . . 332
Menstruacya zbyt mierna . 248
Menstruacya zbyt obfita . . 262
Menstruacya zdrowa . . . 241
*Menstruacyjna opaska . 245, 246
Metaliczny środek do barwienia włosów 212
Metoda chemiczno-operacyjna 425
Metoda chirurgiczna . . . 405
Metoda Ebsteina 456
Metoda oddychania 342
Metody lecznictwa naturalnego 261, 404, 728
Metritis 617
Męczeństwo niemowląt . . 736
*Męska i żeńska miednica . . 7
Męska niemoc 357
*Męska postać prawidłowa . 188
*Męskie narządy płciowe 45, 227
Męskie narządy płciowe . . 227
Męski kościec 6
Męski typ płciowy 191

Str.

Mężczyzna dojrzały 435
Mężczyzna płciowo dojrzały 436
Mgliste okolice 329
Miazga zębowa 631
Miazga ziemniaczana . . . 403
Miażdżenie pożywienia . . 30
Miednica 7
Miednica człowieka 5
*Miednica kobiety 8
Miednica męska 7
*Miednica męska i żeńska . . 7
Miednica normalna 397
*Miednica okaleczała z powodu krzywicy 396
Miednica płaska . . . 680, 696
Miednica wązka, tablica 12, zobacz tekst 368
*Miednica zwężona 397
*Miednica z wymiarami . . 679
Miednica żeńska . . . 7, 8
*Miednica żeńska 8
Miednicomierz 8
Miednicowe ćwiczenia gimnastyczne 645
Miejsca wolne od nabłonka . 553
Miejsce pobytu dla cierpiących 121
Mielenie ziarnek 74
Mierzenie miednicy 680
*Mierzenie objętości w piersiach 778
Mierzenie pyłu 119
Mierzenie temperatury (gorączki) 347, 422
Mierzenie temperatury sztucznych pokarmów dziecięcych 746
Miesiączka chorobliwa . . 420
Miesiączka i karmienie dziecka 716
Miesięczne bóle brzucha . . 614
Miesięczne krwawienie mocne 250
Mieszanie potraw 52
Mieszaniny mleczne . . 742, 743
Mieszkania miejskie . . 165, 166
Mieszkania suterenowe . . 166
Mieszkania wilgotne . . . 536
Mieszkania zdrowe 165
Mieszkanie jednej rodziny ponad drugą 166
Miękki a łatwy odchód . . . 522
Miękkie części ciała 9
Mięsa rodzaje 58
Mięsa rozbiór chemiczny 58, 59
Mięsienie 176, 177, 197, 417, 540

Str.

Mięsienie brzemiennych . . 693
Mięsienie brzucha 606
Mięsienie brzucha u nowo-
rodka 755
Mięsienie czyli masaż twarzy,
tablica 14, ... 416
Mięsienie drgające 423
Mięsienie elektryczne . . . 337
Mięsienie i jego niebezpie-
czeństwa 177
*Mięsienie kiszek 181
Mięsienie kiszek . 181, 606, 645
Mięsienie krtani 258
*Mięsienie krzyży . . . 180, 690
Mięsienie macicy 418, **423**, 425
443, 502
*Mięsienie macicy . 425, 426, 427
Mięsienie narządów miedni-
czych 502
Mięsienie ócz 423
*Mięsienie ócz 425
Mięsienie piersi, tablica 20 . 576
Mięsienie pociągane . . . 455
*Mięsienie przeczyszczające
płuca*, tablica 19 544
Mięsienie przy nagromadze-
niu się kału 181
Mięsienie przy odumarciu . 457
Mięsienie przy porodzie . . 693
Mięsienie rozcierające przy
cholerze nostras 285
Mięsienie rozcierające przy
chorobach piersi 305
Mięsienie serca, pośrednie . 454
Mięsienie szyi 423
Mięsienie Thure-Brandta **423**, 525
Mięsienie twarzy, tablica 14,
zobacz tekst 416, 200
Mięsienie wibracyjne, tabli-
ca 19 544
Mięsienie zewnętrzne . . . 177
Mięsienie żołądka . 180, 419, 472
Mięsień odbytowy . . 618, **644**
*Mięśnie człowieka 10
Mięśnie nieświadome . . . 11
Mięśnie okrężne 11
Mięśnie przy otworze odby-
towym 527
Mięśnie świadome 10
Mięso 575
Mięso chore, jego oznaki . . 61
Mięso chorych zwierząt . . 59
Mięso chude 479
Mięso jako pokarm 57

Str.

Mięso młodych kóz 58
Mięso niegotowane 570
Mięso, spożywane surowo 60, 575
*Mięso trychinowate 61
Mięso wędzone 59
Mięso zasolone 59
Mięso zdrowe, jego oznaki . 61
Mięta 217, 426
Miętowy olejek 426
Migdałki z białawymi czop-
kami 330
Migdałowy olej . . 68, 579, 608
Migdały 71, 88
Migdały gorzkie 426
Migdały wielkie 329
Migrena 427
Mikrokoki 270, 323
Mikroorganizmy czyli drobno-
ustroje 741
Miłość szlachetna 677
Miłość zwierzęca 678
Mineralne kąpiele 591
Miód 84, **96**, 541
Miodunka 366, **639**
Miód wrzosowy 96
Miserere 534
Mleczarnia 745
Mleczne okłady 465
Mleczne sucharki Löfflunda . 746
Mleczne zęby 755
Mleczne źródło naturalne . . 720
Mlecz pacierzowy 281
Mlecz pokarmowy 33
Mleczny organ 714
Mleczny rozczyn cukru . . 743
Mleka zniszczenie 722
Mleko bardzo tłuste 743
Mleko chude 743
Mleko gotowane 744
Mleko i pasza zwierząt . . 745
Mleko kobiece, jego składniki
740, 741
Mleko kobyle 62
Mleko kondensowane . . . 63
Mleko kozie 62
Mleko matki 47, **736**, **741**, 757, 758
Mleko matki nie do zastąpie-
nia 736, 737
*Mleko niezbierane z grudka-
mi tłuszczu 61
Mleko owcze 63
Mleko roślinne 744
Mleko roślinne dr. Lahmanna
744. 753

Str.

Mleko sterylizowane . . . 741
Mleko wielbłądzie 57
Mleko wolne od zarazków 529, 741
Mleko z grudkami tłuszczu . 61
Mleko, zobacz odżywianie . 61
Mleko zwierząt . . . 47, 740, 745
Mleko zwierząt ssących . . 82
Mleko z wodą 435
Młoda modernistyczna mieszczanka 138
Młode mężatki 678
*Młodociana postać 189
Młodocianość udawana . . 211
Młodości zachowanie . . . 429
Młodzieniec 428
Młodzi ludzie 334
Młodzież, obcowanie z nią . 256
Mniejsza wartość kobiety . 42
Mocz 26, 428
Mocz chorobliwy 428
Moczenie krwią 429
Mocz krwawo-czerwony . . 293
Mocznica 428
Mocznik 27
Mocz nocny 429
Moczopędna herbata . . . 403
Moczowanie mimowolne . . 429
Moczówka cukrowa 429
Moczówka prosta 430
Moczowody 29
Moczowy osad 444
Mocz zamulony i ceglasty . 503
Moda 430
Moda, jej zdrożności . . . 141
Moda, jej zmiany 141
*Mody w stylu rokoko . . . 143
*Mody z dziewiętnastego stulecia 144
*Mody zmieniające się . 142—144
Mój system, tablica 7 . . . 224
Molekuły 54
Moment siły przy płodzeniu 654
Mondamin 73
Moralne kalectwa 431
Moralne obłąkanie 431
Morfina . . . 255, 305, 431, 535
Morfinista 431
Morfinizm 431
Morze Niemieckie 380
Morze Śródziemne 380
Morzysko 432
Morzysko ołowiowe 459
Moszcz 105
Mowa przez nos 432

Str.

Możliwa ślepota 751
Mówcy, ćwiczenie głosu . . 343
Mówienie przez nos 432
Możność osądzenia 187
*Mózg 16
Mózg 281
Móżdżek 15
Mrowienie 432
Mumps 433
Muskularność plec 192
Muskuły czyli mięśnie . . . 9
Muszkatowa gałka 92
Musztarda 92
Muślin 148
*Mycie głowy 209
Mycie głowy 195, 209
Mycie nóg 433
Mycie rąk 204
Mycie włosów 195
Mydła tłuste 199, 200
Mydło 194, 199
Mydło bez domieszki sody . 195
Myoma 445
*Myoma maciczna 445
Myrrha (mira) 433

N.

Nabrzmiałe dziewczęta . . . 334
Nabrzmiałe gruczoły . . . 434
Nabrzmiałe nogi 433
Nabrzmiałe nogi u brzemiennych 669
Nabrzmiałe piersi bolesne . 334
Nabrzmiały wygląd 295
Nabrzmienia piersi 304
Nabrzmienie gruczołów . . 434
Nabrzmienie wątroby . 433, 648
Nabrzmienie żył 387
Naciąganie skrzywionych nóżek po krzywicy 398
Nacierania krzyży 180
Nacieranie ciała brzemiennej 692
Nacieranie ciała przy grypie 354
Nacieranie koliste 181
Nacieranie plec brzemiennej . 692
Nacieranie śniegiem 457
Nacisk na rurki naczyniowe . 137
Naczynia chłonne czyli limfatyczne 353
*Naczynia krwionośne człowieka 18
*Naczynia limfatyczne nogi . 135
Naczynia mleczne 63

Str.

Naczynia skóry 23
Nadczułostkowość 124
Nadmanganian potasu . . . 515
Nadmiar kwasu moczowego 403
Nadmiar użycia życia płciowego 233, 234, 599
Nadmiar wody w organizmie 50, 51
Nadmierna brzemienność . 651
Nadmierne otwarcie ust . . 434
Nadmierne używanie potraw mącznych 101, 102
Nadobność 187
Nadużywanie białka . . . 99
Nadużywanie ziół 636
Nadwyrężenia nerek . . . 102
Nagłe osłabienia 565
Nagniotek 434
*Nagniotek 434
Nagość 190
Nagromadzenie śluzu . . . 330
Na jawie widzenia 38
Najdelikatniejsza właściwość czucia skóry 40
Najkorzystniejsze wytchnienie 171
Najładniejsza ozdoba kobiety 231, 234
Najzdrowszy pobyt 128
Nakłucia skóry 271
Nakrycia głowy 145
Nalewka makowcowa . . . 469
Nalewka rabarbarowa . . . 532
Należyte położenie dziecka przy karmieniu 723
Nałogowe spożywanie cukru przez dzieci 95
Nałogowy apetyt 458
Nałóg cukrowy 96
Namiętności rodziców . . . 681
Namioty 164
Namydlanie głowy 195
Napady astmatyczne . . . 363
Napady kaszlu 366
Napady kolki 363, 385
Napady kurczowe w jelitach 385
Napady osłabienia 386
Napady wesołości 545
Napar z liści brzozowych . . 403
Napary z ziół 432
Naparzanie twarzy 200
Napęcznianie potraw . . . 100
Napletek 647
Napoje 102, 435
Napoje bezalkoholowe . . . 537

Str.

Napoje gaszące pragnienie . 435
Napój najrozkoszniejszy . . 50
Napój z domieszką mąki dla niemowląt 746
Napój z śrótowanej mąki . 435
Naprężenie 435
Naprężenie przedwczesne . . 436
Napuchnięcie gruczołów limfatycznych 353
Naramienniki 763
Narkotyki 263
Narkoza 282, 565
Narody ubóstwiające słońce . 123
Narostek 622
Narosty 290
Narośla maciczne 445
Narośla niebezpieczne . . . 469
Narośla tkankowe 589
Narośla wielkie 589
Narośla w podbrzuszu . . . 589
Narośle w odbytnicy . . . 534
Narośl raka 534
Narząd powonienia 39
Narząd słuchu zobacz „Choroby uszu“ 309
Narząd uświadomienia . . 34
Narząd wydzielający mocz . 25
*Narządy brzuszne w naturalnem ułożeniu 140
Narządy głosowe, ich leczenie 343
Narządy lubieżne 226
Narządy moczowe 26
*Narządy moczowe 27
Narządy oddechowe 19
Narządy oddechowe, tablica 2 32
Narządy piersi i brzucha, tablica 10 320
*Narządy płciowe 42
*Narządy płciowe dziewicy . 224
Narządy płciowe, ich zadanie 223
Narządy płciowe kobiety . . 40
*Narządy płciowe męskie 45, 227
Narządy płciowe niedostateczne 327
Narządy płciowe żeńskie . . 225
Narządy rozpładniające, kobiece 225
Narządy trawienia 29
Narządy wydzielnicze . 636, 637
*Narządy wzorowe, męskie . 227
Narządy zmysłów 34
Narzekanie z przyzwyczajenia 585
*Nasiadowa kąpiel kobiety brzemiennej 668

Str.

*Nasiadówka parowa 371
Nasiadówki parowe . . . 372
Nasienie 225
Nasienie męskie 225
Nasiona roślinne 70
Nasiona spożywcze . . 70, 71
Naskórek 413
Nasolenie 79
„Nastawienie" nogi 646
Następstwa nieodpowiedniego karmienia 772
Nasze pomieszkanie 164
Naszyjnik 134
Natężanie mięśni 517
Natężenie mięśni serca . . 102
Natłuszczenie twarzy . . . 200
Natron 83, 84
Natronowe zioła 635
Natrysk, tablica 21, zobacz tekst 412, 592
Natryski nasiadowe 645
Natryski nosa 418
Natryski zimne na kark . . 267
Natrysk oczny, tablica 8, zobacz tekst 272
Naturalna elektryczność . . 337
Naturalne kąpiele 572
Naturalne odżywianie niemowlęcia 732, 733
Naturalne ułożenie podczas snu 172
Naturalne zadowolenie . . 462
*Naturalny środek przeciw bólowi 179
Natury prawa 559
Nauka o wyrazie twarzy . . 437
Nauka śpiewu 352
Nauka w mięsieniu 180
Naukowa podstawa odżywiania 52
Naukowa podstawa w nauce lekarskiej 360
Nawozy 78
Nawyknienia kosztowne . . 237
Nägeli, dr. 118
Neril 213
*Nerka chorobliwa zmieniona 109
*Nerka marska 109
*Nerka prawidłowa 109
*Nerki 27, 28
Nerki 28, 29
Nerki ciężarnych 672
*Nerki opuszczone z powodu silnego ściągania w pasie 438

Str.

Nerki ruchome . . . 140, 437
*Nerki we właściwem położeniu 439
*Nerkowa opaska 439
Nervus vagus 643
Nerw płucno-żołądkowy . . 446
Nerw wzrokowy 36
Nerwowe choroby serca . . 308
Nerwowe osłabienie 380
Nerwowe ziewanie 632
Nerwowość . . 15, 105, 174, 437
Nerwowość i czarne suknie . 147
Nerwowość i wstrzymanie się regularności 596
Nerwowość naszych dzieci . 787
Nerwowy objaw 514
*Nerwy 13
Nerwy człowieka 13
*Nerwy głowy 14
Nerwy, ich składniki . . . 13
Nerwy mózgowe 15
Nerwy narządów zmysłowych 34, 35
Nerwy powonienia 92
*Nerwy rdzenia kręgowego . 13
Nerwy sympatyczne . . . 15
Nerwy zmysłów 36
Nestla mąka dla dzieci . . 746
Neuralgia 295
Neuralgia twarzy 295
Neuropatya 628
Neurastenia 296
Neuroza kobiety brzemiennej 673
Niebielony cukier 96
Niebieskie szyby w oknach . 296
Niebieski Krzyż 114
Niebieskie światło 401
*Niebrzemienne ciało kobiece 659
Niecierpliwi rodzice 770
Nieczułość płciowa 226
Nieczułość sztuczna 263
Nieczyste powietrze 118
Niedbalstwo 523
Niedobrowolny wytrysk nasienia 507
Niedojrzałe ziarna kukurudzy 75
Niedokładne zwarcie kości czaszkowych 748
Niedokrwiste dziewczęta . . 248
Niedokrwistość 262, 379, 483, 553
Niedołęstwo umysłowe . . . 788
Niedomagania miednicy 8, 9
Niedomagania wątroby . . 637

Str.

Niedomagania żołądkowe 332, 470, 637
Niedosłyszący 309
Niedostateczna przemiana materyi 553
Niedostateczne odżywianie 49, 263
Niedostateczne trawienie . . 285
Niedostatek snu 172
Niedostatek wody w tkankach 50, 51
Nieforemnie grube członki . 550
„Niegrzeczność“ 787
Niemączkowany szyrtyng . . 761
Niemoc płciowa 357
Niemoc płciowa mężczyzny . 357
Niemoralne obrazy 459
Niemoralność w małżeństwie 415
Niemowlę hamowane w poruszeniach 735, 736
Niemowlę i pokarm mączny . 746
Niemowlę obarczone kurczami 752
Niemowlę, oznaki choroby 746, 747
Niemowlę, zatwardzenie stolca 755
Niemowlę zdrowe . . . 701, 746
Nienarodzone, jego niebezpieczeństwa . . . 662, 663, 664
Nienormalna czaszka . . . 789
Niepłodność . . . 502, 632, 682
Niepłodność, jej przyczyny 137
Niepokoje nocne 272
*Nieprawidłowe kształty głowy z powodu utrudnionego porodu 695
Nieprawidłowe trzymanie niemowląt, tablica 27 . . . 744
Nieprawidłowości 788
Nieprawidłowości anatomiczne 789
Nieprawidłowy obieg krwi . 610
Nieprzemakalne podkładki dziecięce 760
Nieprzepuszczalne materye sukienne 148, 149
Nieprzerwana czynność gruczołów łojowych skóry . . 486
Nieprzyjemnie woniejące powietrze pokojowe 167
Nieprzytomność . . 326, 439, 531
Nieprzyzwoite obrazy . . . 460
Nieprzyzwyczajenie do nagości 190
Nierozsądnego karmienia przykład 49

Str.

Nierówne biodra 9
Nierówne połowy twarzy . . 510
Niespokojne niemowlę . 734, 735
Niespokojni ludzie 174
*Niestosowne trzymanie dziecka 773
Nieśmiałość dzieci 788
Nieświadome mięśnie . 10, 11
Nieświadomość 230, 231
Nieświadomość kobiet . 97, 98
Nieświadomość młodych kobiet 229, 230, 231, 232
Nieszczęścia i alkohol . . . 258
Nieszczęśliwe nauczycielki . 598
Nieszczęśliwe wypadki . . 440
Nieszczęśliwe wypadki, pierwsza pomoc 454, 455
Niesznurowana postać kobiety 132
Nieubłagalność prawa natury 251
Nieubrane dzieci 762
Nieustanna działalność nerek 102, 638
Nieustanne krwawienia . . 566
Nieuśmierzalne wymioty . . 670
Niewłaściwe ułożenie się macicy 502
Niewolnicza służba domowa . 116
Niewrażliwość na chorobę . 557
Niewrażliwy 557
Niewygody 612
Niewyraźne wypadki . . . 313
Niewyraźny ból 442
Niezbędność olejku migdałowego 265
Niezbędność szmatów bawełnianych 265
Niezdrowe pomieszkania . . 165
Niezdrowy sposób życia . . 294
Niezupełne poronienie . 674, 719
Niezważanie na pewne oznaki 250, 251
Niezwykłe symptomy brzemienne 279
Nieżyczone dziecko 233
Nieżyt cewki moczowej . . . 544
Nieżyt kiszek 441, 647
Nieżyt kiszek u niemowląt . 752
Nieżyt kończyn płucnych . . 263
Nieżyt maciczny 357, 442, 712
Nieżyt odbytnicy 299
Nieżyt oskrzeli 443
Nieżyt pęcherza . . . 429, 444

Str.

Nieżyt przewodów tchawicznych 609
Niszczenie płuc 138
Niszczenie przez dziecko . . 770
Nocne chodzenia 411
Nocne poty 445, 552
Nocne szycie 313
Nocne zawijanie ciała . . . 662
*Noga nieprawidłowa . . . 552
Noga prawidłowa 151
Noga tłoczona 150
*Noga zwichnięta 645
Noga z żylakami 135
*Noga z żylakami 136
*Noga z żylakami i ciasną podwiązką 136
*Noga z żyłami, obandażowana 539
*Nogi bezkształtne 150
Nogi bose 511
Nogi cielęce 535
Nogi nabrzmiałe 433
*Nogi nieprawidłowe . . 786, 788
Nogi „O“ 784
Nogi pokrzywione 782
Nogi „X“ 784, 785
*Nogi „X“ 786, 788
*Nogi „X“ w przyrządzie okleszczającym 788
Nogi zimne 135, 540, 625, 633, 764
Normalna ciepłota człowieka 347
Normalna postać 191
Normalne rozwiązanie . . . 685
*Nos 39
Nos 39
Nos sino-czerwony 574
Nowe obyczajności 238
Noworodek 729
Noworodek i przedgłowie . 747
Noworodek, zmrok wkoło niego 736
Noworodka mycie 730
Noworodka ogrzewanie . . 731
Noworodka pielęgnowanie . 729
Noworodka śmierć pozorna . 747
Noworodka wyrzuty skórne . 750
Noworodka zapalenie ócz . 751
Noworodki ze skorupą na głowie 750
Noworodki ze słabemi uderzeniami serca . . . 747, 748
Noworodki z nabrzmiałemi, spuchniętemi piersiami . . 749
Noworodków żółtaczka . . 748
*Nowotwory maciczne . . . 445

Str.

Nowotwory maciczne . . . 445
Nowsze dzielnice miast . . 165
Nóżki skrzywione 398
Nóż lekarski 262, 593

O.

*Obandażowana noga z żyłami 539
Obawa przed chorobami . . 270
Obawa przed chorobami zakaźnemi 282
Obawa przed powietrzem . . 271
Obawa przed wodą podczas menstruacyi 243
Obawa przed zaziębieniem . 612
Obawa przestrzeni 446
Obce naleciałości 450
Obchodzenie się z bielizną w czasie choroby zakaźnej .
Obchodzenie się z włosami dzieci 764
Obcowanie małżeńskie . 239, 240
Obcowanie miłosne 231
Obcowanie płciowe, szkodliwe 240
Obcowanie płciowe z brzemiennemi 677
Obcowanie z młodzieżą . . 256
Oberże 537, 590
Obfite jedzenie i picie . . . 34
Obfite w białko środki spożywcze 57, 103
Obfite wydzielanie mleka u wieśniaczek 721, 723
Obfite wydzielanie stolca . . 34
Obfitość w sole 71
Objaśnienia o małżeństwie . 307
Objawiające się przywidzenia czyli urojenia 322
Objaw odruchowy 602
Objawy otrucia . 266, 431, 432
*Objętość jamy piersiowej i oddychanie 182
Obleniec 448
Oblewanie nóg, tablica 21, zobacz tekst 592
*Oblewanie serca 284
Obliczenie brzemienności 660, 661
Obliczenie porodu 660
Oblicze osoby nerwowej, tablica 9, ... 304
Oblicze osoby niedokrwistej, tablica 9, ... 304
Obłęd kradzieżny 384
Obłęd opilczy 448, 642

Str.

Obłęd wielkości 447
Obłęd wywiadowczy 447
Obmycia chłodne 514
Obmycia letnie 522
Obmywania, tablica 21, . . 592
*Obmywanie 449
Obmywanie 449, 644
Obmywanie ciężko chorej, tablica 21, ... 592
Obowiązek matki 285, 296, 334, 335, 549, 662, 663, 667, 678, 778, 779
Obowiązek pracowania . . 790
Obowiązki brzemiennych 661, 662
Obowiązki gospodyni domu 94, 97, 98, 110, 120
Obowiązki kobiece . . 97, 222
Obraz Roentgenowski . . . 783
Obrażenia 449
Obrażenia oka 450
Obręcz barkowa 5
Obręcz miednicy 5
Obrót dziecka przy położeniu nóżkowem 694
*Obrót dziecka przy porodzeniu 691, 692, 694
Obrót dziecka wewnętrzny . 704
Obrót dziecka w macicy . . 704
Obrót skombinowany . . . 704
Obrzezanie 450
Obrzęk płuc 492, 554
*Obrzmiała ręka 465
Obrzmienia jajnika 288
Obrzmienie stawów 295
Obrzmienie worków spojówkowych 295
Obrzydzenie i jego początek . 52
Obrzydzenie potraw 48
Obserwowanie gardła . . . 329
*Obustronny pasek przepuklinowy 522
*Obuwie 150, 151
Obuwie . . 149, 150, 151, 152, 206
Obuwie ciasne 301
Obuwie dzieci 764
*Obuwie plecione 151
Obuwie plecione 152
Obuwie przepuszczalne (porowate) 633
*Obuwie reformowe . . 150, 151
Obyczajność lepsza 238
Ocena subjektywna . . 187, 188
Ocet 93
Ocet owocowy 94

Str.

Ocet winny 93
*Ocet z mątwikami octowymi 93
Ochłodzenie powolne . . . 516
*Ochrona brodawek mlecznych 303, 313
Ochrona krocza 686
Ochrona przeciw wybrykom 763
Ochrona rąk 203
Ochrona wewnętrznych organów 102
Octan glinki 473
*Oczodół 36
Oczodół 36
Oczyszczanie części płciowych 618
Oczyszczanie włosów . . . 195
Oczyszczenie noworodka . . 730
Oczyszczenie położnicy . . . 710
Oczy szklane 450
Oczy, tablica 8, ... 272
Odbarwianie włosów . . . 213
Odbijanie 451
*Odbytnica 30
Odbytnica 618
*Odbytnica i macica 500
Odbytnica sztuczna 520
Odchód krwi 390
Odciąganie 530, 540
Odciąganie duchowe przy melancholii 416
Odciąganie moczu 367
Odcięcie pępowiny 730
Odciski . . . 149, 207, 434, 495
Odczynienie zarazy 323
Oddawanie moczu bolesne położnic 726
Oddech 16, 328
*Oddech 139, 182
Oddechowe błony śluzowe . 121
Oddechowe dolegliwości . . 325
Oddychanie nosem . . 452, 535
Oddychanie obojczykiem . . 452
Oddychanie piersią 139
Oddychanie płytkie . . 182, 492
Oddychanie powierzchowne . 269
Oddychanie przeponą 139, 182, 342
Oddychanie przez usta . . 452
Oddychanie skórą . . 19, 25, 464
Oddychanie sztuczne . . . 454
Oddychanie uciążliwe . . . 333
Oddychanie ustami wzbronione 453
Oddychanie złe 452
Oddychanie zupełne 453
Oddychanie żebrami . . . 452

Str.

Oddychanie żołądkiem . . 19
Odgłos serca dziecięcego . . 659
*Odklejanie łożyska ręką operatora 712
Odlewy 99, 102
Odleżenie 455, 505
Odleżyna 505
Odłączenie łożyska 711
Odmrożenie 642
Odnawianie powietrza 117, 167, 528
Odol 214
Odór z ust 214, 216, 404, 433, 639
Odpływ mleka z piersi . . . 722
Odporność ciała przeciw chorobom zakaźnym 270
Odporność naturalna . . . 612
Odpowiedzialność kobiety 99, 100, 101, 223, 230, 234, 662
Odpowiedzialność matek 664, 665, 734
Odpowiedzialność rodzicielska 669
„Odpuszczanie“ 530
Odra czyli żarnice 455
Odra czyli żarnice i szkarlatyna, tablica 16, ... 464
Odraza od jedzenia 446
Odruch 456
Odumarłe części 457
Odwaga 184
Odwaniające płyny 120
Odwaniające środki 565
Odwar chlebowy 435
Odwar siana 621
Odwar szałwii 750
Odwar z igliwia 495
Odwar z pietruszki 530
Odwar z szypułek wisien . . 482
Odwary korzonkowe . . . 385
Odwiedziny przeszkadzające 691
Odwłosienie 457
Odziewanie i pielęgnacya skóry brzemiennych 661
Odzież dziewczynek 764
Odzwyczajenie dziecka od pokarmu matczynego 756, 757, 758
Odżywcza dyeta 489
Odżywcza lewatywa 409
Odżywianie 48, 635
Odżywianie i rodzaj pracy . 70
Odżywianie i różne stopnie wieku 70

Str.

Odżywianie i wytwarzanie rodzaju 653
Odżywianie jarzynami . . . 80
Odżywianie karmiącej matki 737
Odżywianie mózgu 85
Odżywianie nadmierne . . 459
Odżywianie niedostateczne . 772
Odżywianie niemowlęcia . . 732
Odżywianie owocami . 88, 97
Odżywianie płodu 677
Odżywianie prawidłowe 84, 85
Odżywianie rozsądne . . . 98
Odżywianie sztuczne . . . 757
Odżywianie sztuczne niemowlęcia 734, 740
Oertla kuracya sucha . . . 456
Ognisko 167
Ogólna liczba kości w człowieku 6
Ogólne leczenie ustroju . . 406
Ogólne osłabienie 374
Ogórki 81, 344
Ogrodnictwo 79
Ogródki dziecięce do zabawy 770
Ogryzanie paznokci . . 205, 461
Ogrzanie noworodka . . . 731
Ogrzewadła (bańki) 478
Ogrzewanie 165
Ogrzewanie ciepłem powietrzem 167
Ogrzewanie noworodka . . 743
Ojciec pijak 720
„Okaleczenie“ przy upławach 580
*Okład brzuszny 456
Okład na serce 609
*Okład przepukliny pachwinowej 520
Okład żołądkowy . . . 278, 286
Okłady 457
Okłady chłodne 609
Okłady głowy 293
Okłady gorące 594
Okłady na czoło 609
Okłady z jabłek 354
Okłady z lnianego siemienia 317
*Oko 35
Oko 36
Okolica krocza 41
Okolica pachwinowa . . . 519
Okrągły wrzodzik żołądkowy 275
Okres rozwoju 334
Okrycia głowy dla dzieci . . 764
Okrywki nasion zbożowych . 72
Okulary 458

Str.

Okulary ze szkłami wklęsłemi 389
Okulista 298
Olbrot 200
Oleje 67
Oleje do wyrabiania mydła . 199
Olejek gwoździkowy . . . 458
Olejek różany, tablica 14, zobacz tekst 416
Olejenie włosów 210
Olejne nasiona 67
Olej jako lekarstwo 458
Olej krotonowy 541
Olejowe lewatywy 409
Olej rycynusowy czyli rącznikowy 266, 459, 541, 567, 571, **637**
Olej rzepakowy 68
Oliwa 67, 68, 458, 459
Oliwa sałatowa 68
Ołów 459
Omdlenia 119, **459**, 565
Onania 276, 357, 429, 430, 431, 442, 450, **459**
Onanistki 461
Opadanie ciała 315
Opadły owoc 93
Opadnięcie macicy 462
*Opadnięcie odbytnico-pochwowe 463
Opadnięcie pęcherzowo-pochwowe 462
*Opadnięcie pochwy . . 462, 463
Opadnięcie żołądka u kobiet 140
Opalanie rozsądne 204
Oparzenia 464
Opaska brzuszna 466
Opaska flanelowa . . 465, 466
Opaska Thalysia, tablica 3, zobacz tekst 80, **159, 467, 604, 670**
*Opaska menstruacyjna . 245, 246
*Opaska nerkowa 439
*Opaska okrężna 465
Opaski 465
*Opaski brzuszne . . . 466, 467
*Opaski różne 465
Opaski zbyt silne 465
Opaski z gazy 466, 467
Opasłość 316
*Opatrunek dłoni na krzyż . 468
Opatrunek gipsowy 467
*Opatrunek oka 307
Opatrunek oka 467
*Opatrunek ócz 307
*Opatrunek ramienia . . . 468

Str.

Opatrunek węzłowaty . . . 468
Opatrunki **466, 467**
*Opatrunki kości złamanych . 642
Opatrunki palca 468
*Opatrzenie rany 566
Operacya 468
Operacya krocza 468
Operacya macicy 469
Operacya przetoki kiszkowej 644
Operacye na korzyść matki 703
Operacye nieszczęśliwe . . 703
Operacye ócz 263
Operacye położnicze . . . 702
Operacye szczęśliwe 404
Operacye zaćmy (katarakty) . 611
Operacye zębów 263
Operacyjna technika nowoczesna 620
Operator, jego mycie rąk . 712
Operatywne zabiegi 535
Opilstwo, epilepsya 483
Opium **469**, 620, 622
Opłucna 619
Opodeldok 470
Opowiadanie uszlachetniające 461
Optyka 36
Opuchlina korzenia zębowego 383
Opuchnienia kręgosłupa . . 552
Opuchnięcie . . . 264, 470, 573
Opuchnięcie migdałków . . 330
Opuszczenie nerek 437
*Organa brzuszne w przesuniętem ułożeniu 140
Organa moczowe 293
Organizm dziecięcy 287
Organizm ludzki . . . 13, 14
Orli wzrok 298
Ortopedya 470, 778
Ortopedyczne leczenie zawczasu 779
Ortopedyczne leczenie zniekształceń 778
Ortopedyczny gorset . . . 680
Ortopedyści 467
Ortopedyści sławni . . 315, 470
Orzech kokosowy 71
Orzechowe liście 470
Orzechowy ekstrakt 212
Orzechy 70, 88
Orzechy kokosowe . . 68, 88
Orzechy parańskie 88
Orzechy włoskie . . 71, 85, 88
Orzeźwienie skóry ciała . . 478

Str.

Osad na języku . . . 362, 470
Osadzanie się tłuszczu . . . 69
Osadzanie się wapna w żyłach 509
Osięgnięcie nabrania tuszy . 316
Osłabienie mięśni 419
Osłabienie nerek 295
Osłabienie nerwowe . . 263, 437
Osłabienie płciowe 460
Osłabienie serca 610
Osłabienie umysłu 471
Osłabienie żołądka 471
*Osłonka galaretowata jajka rozgwiazdy 650
Osoby wrażliwe 393
Ospa 473
Ospa czarna 473
Ospa jako choroba 765, 766, 767
Ostre choroby 300
Ostrożność przy zamężciu 555, 556, 678
Ostrożność względem słabych, młodych dziewcząt . . . 320
Ostudy 473
Osunięcie macicy . . . 388, 463
Osuszające środki 473
Oszczędność 237
Oszczędność prawdziwa . . 237
Ośle mleko . . 62, 63, 325, 398
Oślepienie 336
Ośpica 473
Oświetlenie macicy 609
Otłuszczenie serca 108, 473, 481
Otoczenie brzemiennej . 683, 684
Otoczenie położnicy 691
Otoczenie śpiącego 172
Otręby 73, 75
Otrucia 474, 508, 541
Otrucia fosforem 311
Otrucie gazem 474
Otrucie kwasem 474
Otrucie mięsem 575
Otrucie tlenkiem węgla . . 573
*Otulanie ciężko chorej . . . 477
„Otulenia“ . . . 474, 479, 627
*Otulenia . . . . . 475—477
Otulenia całkowite 475, 514, 627
Otulenia dopodpachowe 372, 478
Otulenia łydek, tablica 13 . 400
Otulenia suche . 478, 513, 628
Otulenia tułowia przy chorobach nerkowych 294
Otulenie 481
*Otulenie całkowite 475

tr.

*Otulenie dopodpachowe . . 476
Otulenie łydek przy chorobach gardła 287
Otulenie łydek przy porażeniu mózgu 510
Otulenie połowiczne zobacz „Zawijania“ 627
Otwarte okna 273, 529
Otwarte okna w nocy . 273, 275
Otwarte rany na nogach . . 539
Otworki potne 24, 512
Otyłe osoby 99, 251, 547
Otyłość 365, 399, 479
Otyłość brzucha . . . 302, 481
Owies 71
Owijania trykotem albo surowym jedwabiem 648
*Owijanie ciężko chorej . . 477
Owinięcia 481
Owinięcia napotne 605, 627, 628
Owinięcia nóg 540
Owinięcia odciągające ciepłotę 481
Owinięcia tułowia 300
Owinięcia ud 394
Owinięcia wygląd 481
Owinięcie niemowlęcia . . . 735
Owinięcie włosów 414
Owoc 89, 97, 482
Owoc a zęby 214
Owoc dla położnic 715
Owoc marynowany . . . 90, 91
Owoc opadły 93
Owoc suszony . . . 86, 88, 89
Owoc świeży 541
Owoc zielony 80
Owoce delikatne 758
Owoce jako środek leczniczy . 482
Owoce południowe . 87, 88, 89
Owoce słodkie 55, 87
Owoce strączkowe 70
Owoce uzupełniające się . . 482
Owsiana kasza 385, 442
Owsiane kakao 263
Owsiany chleb 77
Oxaluria 483
Ozeana 297
Oziębiające przyrządy . . . 411
Oznaka początkujących suchot 497
Oznaka świeżości jaja . . . 65
Oznaki brzemienności 248, 249, 659
Oznaki nienormalności umysłowej 788, 789

Str.

Oznaki śmierci 482
Ozon 122, 483
Ożenek 235

P.

Pachnidła 565
Paczkowski, dr. 634
Paczula 487
Padaczka 483
Paląca się odzież . . . 464, 465
Palenie opium 470
Palenie tytoniu 626
Palenie tytoniu przez kobiety 626
Palenie w ciele 55
Palenie włosów 208
Palenie w piecach 341
Paliwo 55
Pamięć 484
Panaritium 615
Panewka 7
Panowanie ducha 326
Panowanie nad mężem . . 235
Panowanie nad sobą . 548, 559
Papilae 26
Paproć 638
Paproć samcza 637
Papryka 93
Parafina 200
Paraliż . . 108, 484, 509, 531
Paraliż przy wściekliźnie . . 595
Paraliż serca 329
Para rozważna 236
Parametritis 718
Parasol 161
Para wodna 19, 117, 265
Parcie na mocz 485
Parcie na stolec 321
Park dla przyjemności . . . 377
Parki powietrzne dla dzieci . 768
Parotitis 433
*Parowa kąpiel nóg 382
Parowa kąpiel ramion . . . 382
Parowania karbolowe . . . 385
*Parowe kamionki 267
Parowe kamionki 265, 412, 478
Parowe kąpiele rąk 381
Parowe nasiadówki przy natrysku grzbietu 444
Parowe otulenia łydek . . . 620
*Parowy aparat inhalacyjny . 610
Parówka 579
*Parówka głowy 373

Str.

Parówka nasiadowa przy nieżycie kiszek 442
*Parówka nóg 370
Parówka nóg 372
Paschen w Dessau 780
Pasek przepuklinowy . . . 522
Pasek rupturowy 521
Paski 265
Pasorzyty 344
Pasorzyty w kiszce . . 537, 570
Pasteur 269
Pastylki sublimatowe . 323, 712
Pastylki z opium 366
Pasza zwierząt i mleko . . 745
*Paznokcie 204
Paznokcie 205
Paznokcie u palców nóg . . 207
*Pelotka 302
Pełność w prawym boku . . 310
Pendzlowania paląće . . . 607
Pendzlowanie jodem . . . 363
Pepsyn 31
Peptonizowane sucharki . . 486
Peptony 31, 486
Perforacya dziecka 697
Perfum 200, 486, 615
Perfum sosnowy 487
Perineoplastik 468
Peryod 46
Peryoda, zobacz „Menstruacya czyli regularność“ . . 241
Pessarye 504
Pęcherz 27
*Pęcherz i macica 499
Pęcherz moczowy 29
Pęcherz przepełniony . . . 501
Pęcherz żółciowy 647
Pęcherzyki 518
Pęcherzyki białe w uściech . 272
Pęcherzyki jątrzące 608
Pęcherzyki łupinkowate . . 750
Pęcherzyki o czerwonych kręgach 272
Pęcherzyki ospowe . . 473, 557
Pęcherzyki płucne . . 17, 20
Pęcherzyki wskutek poparzenia 485
Pęcherzyk zarodkowy . 649, 650
Pędzące gatunki owocu . . 541
Pękanie skóry 485
Pęknięcia skóry 486
Pęknięcia skóry rąk . . . 204
Pęknięcie brodawki (sutki) . 724
Pęknięcie krocza 725

Str.

Pęknięcie międzykrocza i pochwy 705
Pęknięcie naczyń płucnych . 484
Pępowina, tablica 25 . . . 712
Phlegmasia 487
Piasek, zabawką dzieci . . 771
Piastowanie dzieci 760
Picie 50, 102, 435
Picie bez pragnienia . . 50, 51
Picie gorących napoi . . . 216
Picie herbaty z przyzwyczajenia 387
Picie obfite 105
Picie przymusowe 537
Picie wody 568
Picie wody naczczo . . 104, 256
Picie wody przy porażeniu od słońca 510
Picie wody szkodliwe 102, 104, 105
Picie wody za wiele 50
Picie wody z przyzwyczajenia 50, 51, 105
Picie zbyteczne 578
Pieczenie 74, 101
Pieczenie mięsa 100
Pieczywo 74, 75
Piegi 218
Piekielny kamień 212
Pielęgnacya chorych . 477 487
Pielęgnacya niemowląt, tablica 27 744
Pielęgnacya skóry brzemiennych 667
Pielęgnacya urody w czasach starożytnych 197
Pielęgnarka 487
Pielęgnarka przy dyfteryi . 331
Pielęgnarka roztropna . . . 585
Pielęgnarki połogowe . . . 259
Pielęgnowanie brodawek u piersi 303, 720, 732
Pielęgnowanie ciała chłopców 450
Pielęgnowanie ducha . . . 683
Pielęgnowanie jamy miednicowej 136
Pielęgnowanie jamy ustnej . 214
Pielęgnowanie matki . . . 649
Pielęgnowanie noworodka . 729
Pielęgnowanie nóg 206
Pielęgnowanie ochędóstwa . 243
Pielęgnowanie paznokci 205, 207
Pielęgnowanie piersi . 719—722
Pielęgnowanie piękna . . . 765

Str.

Pielęgnowanie płodu . . . 683
Pielęgnowanie połogowe 714, 715, 716
Pielęgnowanie rąk 203
Pielęgnowanie skóry 194, 323, 661
Pielęgnowanie skóry twarzy . 197
Pielęgnowanie twarzy, zobacz „Pielęgnowanie urody“ 490
Pielęgnowanie urody . . . 187
Pielęgnowanie urody noworodka 683
Pielęgnowanie warg 217
Pielęgnowanie włosów . . 208
Pielęgnowanie zdrowia . . 490
Pielęgnowanie zębów **214**, 631
Pieprz 92
Piernik 77
Piersiowe choroby 491
Piersi za małe 491
*Pierś dobrze zbudowana . . 191
*Pierś kobiety 47
Pierś matczyna . **365**, 366, 714
Pierś matki czysta 496
*Pierś źle zbudowana . . . 193
Pierwiastki kości 6
Pierwiastki wyziewowe . . 147
Pierworodzące . . 687, 690, 726
Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach 453, 454
Pierwsze i najlepsze pożywienie niemowlęcia 47
Pierwsze otworzenie zwłok kobiecych 727
Pierwsze próby chodzenia, tablica 28 760
Pierwsze ruchy dziecięce 659, 661
Pierwsze znaki życia . . . 659
Pierwszy krzyk . . . 686, 729
Pierze gęsie 162, 762
Pierzyny 161, 762
Pieszczenie się z psem . . . 268
Pietruszka 92
Piękne głowy kobiece . . . 193
Piękności wioskowe . . . 138
Pięstówka 494
Pigment czarny 271
Pigwa 482, 492
Pigwowy chleb 492
„Pijacka wątroba“ 310
Pijacy 295, 492
Pijaczyna 110
*Pijak 493
Pijaka ożenek 110
Pijak nałogowy 25

Str.

*Pijak w domu 493
Pijak, zachowanie się jego żony 110
Pijaństwo 108, 109, 110, 257, 483, 492
Pijaństwo, jego skutki . . . 351
Pijaństwo podwładnych . . 258
Pijawka 493
Pijące kobiety 110
Pilokarpina 563
Piłka 494
Piłka gumowa 771
Piłka nożna 181, 494
Piłka ręczna 183, 494
*Pincetą 580
Pinceta 580
Pingler, dr. 711, 713
Piołun 404
Pisma Swifta 655
Piwo 494
Piżmo 487
Plac do zabaw dziecięcych . 381
Placenta czyli łożysko 494, 652, 657, 710
Placyki do zabaw przy domu 768
Plamy krwiste 494
Plamy skóry 320
Plamy w bieliźnie 604
Plaster 494
Plaster angielski . 266, 494, 495
Plaster żołądkowy 495
Plastry tajemnicze 594
Plastry wyciągające . . 271, 351
Pląsawica 496
Plecy 4
Plemniki silne 654
Pleśniawka 495
Plombowanie zębów . . . 214
Plomby zęba 496
Plomby złote 496
Ploss, dr. 654, 676
Plucie krwią 314
Płacz 456
Płaska miednica 696
Płaskonóg 581
Płaszcze od deszczu 161
Płaszczyki do kąpieli . . . 762
Płatanie zwierząt żywych . 588
Płaty skóry, oderwane . . 455
Płciowa czynność żeńska . 46
Płciowa nieczułość 42
Płciowe rozdrażnienie . . . 497
Płciowe wybryki 599

Str.

Płciowe wysilenie 790
Płciowe wytężenie 42
Płciowe zboczenia 519
Płci skóry pielęgnacya . . . 323
Płechtanie we wodzie . . . 765
Płeć czysta, tablica 14, zob. tekst 416
Płodność 498
Płodność, powieść Zoli . . 498
Płody krzewów 87
*Płody mączne i ich ziarnka krochmalowe 70
Płócienne bandaże 541
Płód 45, 497
*Płód ludzki 651
Płód ludzki . . . 45, 626, 652
Płótno 146, 147
Płuca 19, 20
Płucnica islandzka 639
Płuco, tablica 2 32
*Płuco z tchawicą 444
Płukaczka 499
*Płukaczka z natryskiem macicowym 497
Płukania 499
Płukania części płciowych . 499
Płukania niebezpieczne . . 252
Płukania pochwy . 499, 617, 618
Płukania wodą 499, 601
Płukania zewnętrzne . . . 500
Płukanie nosa, tablica 13, fig. 1 400
*Płukanie żołądka 508
Płynne środki odżywcze . . 435
*Pływaczka z drzewa korkowego 582
Pływanie 184, 500, 582
Pobudzający czynnik . . . 233
Pobudzanie narządów płciowych 42
Pobudzanie trawienia . . . 358
Pobyt w zieleni 550
Pocenie 264
Pocenie i kąpiel słoneczna, tablica 18, zobacz tekst . . 512
Pocenie nóg 150, 501
Pocenie się główki niemowląt 762
Pocenie skóry 50
Pochłaniająca gorączka . . 351
Pochwa 43
Pochwy wypadnięcie 463, 486, 603
*Pochylenie macicy 137
Pochylenie macicy 137, 501, 522

Str.

Pociąg do octu 94
Początek oddychania, tablica 25, zobacz tekst . . . 712
Poczęcie 502
Poczucie obowiązku wzbudzone 790
Podagra 381, **503**, 536
Podbiał 366
*Podbrzuszne zmywanie . . 288
Podchmielenie 113, 503
Poddasze 166
Podgrzebywacze urody . . 197
Podkładanie pieluszek . . . 760
Podkładka gumowa, tabl. 13, zobacz tekst 400, **760**
Podkładki 162
Podniecanie podniebienia . . 51
Podniecenie płciowe brzemiennych 666
Podniecenie płciowe po menstruacyi 229
Podniecenie zmysłowe . . . 226
Podniesienie ciepłoty ciała . 478
*Podniesienię kości gnykowej 362
Podniesienie macicy . . . 504
Podnoszenie dziecka . . 774, 776
*Podnoszenie prawidłowe dziecka 774
Podpadające objawy dziecięce 787
*Podpory do chodzenia dla dzieci 784, 785
Podrabianie chleba 76
Podrażnianie wewnętrznych narządów 29
Podrażnienia mózgowe . . 15
Podrażnienia nerwu błędnego 413
Podrażnienia przez mydło . . 199
Podrażnienie błony śluzowej 366
Podrażnienie gruczołów tłuszczowych 201
Podrażnienie płciowe . . . 512
Podrażnienie płciowe nadmierne 512
Podrażnienie skóry masażem 177
Podróżowanie 504
Podstawa zakładów dla obłąkanych 449
Podstawa życia 115
Podstawy macierzyńskości . 679
*Podsuwacz 504
Podsuwacz 504
*Podszukanie macicy 505
*Podszukanie migdałów . . 330

Str.

Podszukanie uryny 505
*Podszukanie wewnętrzne . . 505
Podszukanie wewnętrzne macicy 505
*Podtrzymywacz biustu . . 156
Podtrzymywacz biustu . . 159
*Poduszka dla niemowląt . . 761
Poduszka niemowlęcia . . . 761
*Poduszka powietrzna . . . 506
Poduszki wodne 505
Poduszki z włosia 163
Podwiązka pępkowa . . . 302
Podwiązka skórzana . . . 134
Podwiązywanie przy krwawieniu 566
Podwójna czynność matki . 716
Podwójne bicie serca u bliźniąt 701
Podwójny wzrok 506
Poglądy innych narodów na brzemienność 675
Pogorszenie cierpienia przez masaż 177
Pojedyńczość odzieży . . . 764
Pokarm matczyny 714
Pokarm niemowlęcia . . . 732
Pokarmy ludowe 99
Pokarmy ludzkie 56
Pokarmy mączne 69, 99, 279, 625
Pokarmy mleczne niemowlęcia 745
Pokarmy surowe . . . 97, 570
Pokarmy zawierające natron i wapno 647
Pokarmy zawierające żelazo 647
Pokarmy zgęszczone . . . 758
Pokąsanie przez psa, jadowite 595
Pokoiki do zabawy . . **770**, 771
Pokoje położnicze 734
Pokój dla chorych 488
Pokropienie zimną wodą . . 565
Pokrzywione członki . . . 470
Pokrzywka 506
Pokrzywy młode 79
Polepszenie położenia . . . 438
Polepszenie ubioru kobiecego 130, 131
Polewaczka, tablica 21, zob. tekst 592
Polewania 506, 507
Polewania, tablica 21 . . . **592**
*Polewanie 523
*Polewanie grzbietu 523
Polewanie grzbietu 394, 516, 540

Str.

*Polewanie kolan 380
Polewanie kolan 583
Polewanie po otuleniach suchych 479
Polewania ramion 506
*Polewanie ramion 507
*Polewanie żołądka 472
Policzek 507
Policzki rumiane 220
Polip nosa 297
Polipy 445, 507
Polipy maciczne 445
Polipy uszne 309
Polipy w cewce moczowej . 286
Pollucye 507
Położenie czaszkowe . . 694, 703
Położenie barkowe niemowlęcia 696
Położenie dziecka 694
*Położenie dziecka w żywocie 693
Położenie mającego się narodzić dziecka 694
Położenie nóżkowe dziecka 694, 703, 704
Położenie poprzeczne dziecka 696
Położenie pośladkowe . 695, 703
Położenie przewrotne dziecka przy porodzie . 694, 695, 696
Położenie rodzącej 687
Położenie skośne noworodka 696
Położenie twarzowe 695
Położenie w łóżku 412
Położnica 714
Położnica, antyseptyka . . 717
Położnica, jej ciężar ciała . 716
Położnica, jej dyeta . . . 737
Położnica, jej pielęgnarka . 259
Położnica roztropna . . . 734
Położnictwo, tablica 24 . . 680
Położnictwo u innych narodów 727
Położnicy odpoczynek nocny 732, 733
Połóg 714
Połóg prawidłowy 714
Połknięty ług 474
Połysk włosów 209, 210
Pomady na włosy 210
Pomarańcze 87, 88, 90
Pomidory 81, 482
Pomieszkania 167
Pomoc spóźniona 350
Pomór bydła 59
Pomór wschodni 592

Str.

Pompa żołądkowa 508
Ponawiające się wymioty . . 571
Ponętność żeńska 152
Pończoszki dziecięce . . . 764
Poparcie ze strony krewnych 237
Popęd 52, 98
Popęd miłości 228
Popęd płciowy . . 233, 234, 235
Popękanie szkliwa zęba . . 630
Popłód **508**, 687, **710**
Popłód, jego odłączenie . . 712
Poprawa nóg 207
Poprawienie postawy . . . 185
Poprawienie zniekształceń . 778
Pora karmienia 248
Pora pokwitania 247
Poranne powietrze 220
Pora przekwitania czyli wieku przejściowego **247**, 251 252, 509
Pora przekwitania, reguły . 251
Pora przekwitania, uciążliwa 250
Porażenia hysteryczne . . . 258
*Porażenia nerwów, skrzywienia przez nie 783
Porażenie mięśni twarzy . . 510
Porażenie mózgu 110, **509**, 531, **484**
Porażenie nerwów . . 296, 783
Porażenie od słońca **510**
Porażenie płuca . . . 487, 554
Porażenie podniebienia . . 509
Porażenie z gorąca 510
Porodowe bóle 685, 688
Porody bezbolesne 689
Porody nieżywe 663
Porodzenie pośladkowe . . 705
Poronienie . 511, 667, 671, **674**
Poronienie niezupełne . . . 674
Porost włosów 209, 419
Porost włosów niepożądany . 457
Poród 685
Poród bezbolesny 689
Poród bliźniaczy 701
Poród i mięsienie 693
Poród kleszczowy . . . 693, **703**
*Poród na krześle porodowem 730
Poród normalny 685
Poród nóżkowy 511
Poród przedwczesny . . . 511
Poród utrudniony 688
Poród, zobacz część III „Dziecię“ 685
Porównawcza tablica dla Réaumura i Celsiusa . . . 280

Str.

Porównywanie dzieci nagich 697
Portret autorki, tablica 1.
*Portret staruszki 255
Porzeczki 88
Postacie normalne kobiece . 192
*Postacie prawidłowe 188
Postacie prawidłowe, tablica 12 368
Postać ludzka, idealna . . 189
*Postawa ciała zła 776
Postawa na kolanach i łokciach 408
Postawa opuszczona . 190, 192
Postawa przy pisaniu . . . 601
*Postawa zła 190
Postrzał 511
Posty 489, **512**
Posypywanie niemowląt pudrem 749
Pościółka niemowlęcia . . . 762
Pośladkowe położenie . . . 705
Pot 24, 25, **512**
Pot pachowy 513
Potęga słońca 124
Potęga urody 187
Potomstwo . . . 665, 666, 720
Potomstwo niedołężne . . . 233
Potrawy często zmieniane 99, 100
Potrawy dziecięce, pobudzające 624
Potrawy mączne 74
Potrawy mięsne dla dzieci . 759
Potrawy mięsne dla dzieci w pierwszym roku . . 746
Potrawy niestrawne . . . 451
Potrawy obfitujące w sole odżywcze dla matek 737
Potrawy pobudzające nerki . 503
Potrawy powodujące wiatry 341, 585
Potrawy rozwalniające . . 541
Potrawy solone 698
Potrawy uzupełniające się . 98
Potrawy zatwardzające . . 606
Potrawy zbyt gorące . . . 215
Potrawy zbytnio obfite w białko 50
Potrawy z jajek w pierwszym roku życia 746
Potrawy żelaziste 647
Potrzeba spoczynku 171, 172, 173
Potrzeba wody 26
Potrzeba wolności dla dzieci . 765

Str.

Poty krytyczne 513
Poty ze słabości 121
Pouczające wypadki o czasie brzemienności . . 662, 663, 664
Powabna postać, tablica 12, zobacz tekst 368
Poważanie dziecka 675
Poważność obyczajowa . . 222
Powieka 37, 328
Powierzchnia języka . . . 39
Powietrze 115
Powietrze czyste . . . 118, 119
Powietrze górskie 119
Powietrze i światło dla noworodka 736
Powietrze i światło dla położniczek 714
Powietrze jako środek leczniczy 169
Powietrze leśne 122
Powietrze mieszkania . . . 59
Powietrze morskie 121
Powietrzne nocne 165
Powietrze przewodem ciepła 148
Powietrze pustyni 122
Powietrze solne 122
Powietrze w nizinach . 121, 122
Powietrze wyżyn 121
Powietrze zgęszczone i rozrzedzone 402
Powietrze zimne 535
Powiększenie obwodu ciała . 661
Powiększenie przemiany materyi 175
Powijaki szerokie 761
Powijak pępkowy 761
Powolny upadek 12
Powozić 186
Powód niepokoju 735
Powstanie człowieka . . . 655
Powstrzymywanie się . . . 257
Powstrzymywanie się kobiety od spółkowania po rozwiązaniu 716
Powstrzymanie stolca . . . 534
Powściągliwość w małżeństwie 551
Powściągnienie fantazyi . . 338
Pozbawienie dziewictwa . . 322
Pozbawienie panowania nad samym sobą 233
*Pozbawienie się otyłości brzucha 480
Pozbawienie włosów barwy . 213

Str.

Pozbawienie woli drugiego człowieka 355
Pozbawienie wolności niemowlęcia 735
Pozbycie się tasiemca . . . 570
Poziome wyciąganie ramion. 342
*Poziome wyciąganie ramion 345, 346
Poziomka zaprawiona . . . 515
Poziomki 84, 506, **515**
Poznawanie ciepła przez dotykanie 40
Pozostałości naftowe . . . 583
Pozycye nawyknione . . . 772
Pożądliwość u dzieci . . . 788
Pożycie ścisłe 237
Pożycie w oberży . . . 537, 578
Pożywienia różne 53
Pożywienie chorych . . . 489
Pożywienie dobre 51
Pożywienie działające pobudzająco 624
Pożywienie i pożycie . . . 70
Pożywienie łagodne 357
Pożywienie mięsne 625
Pożywienie rodzącej . . . 691
Półkola pod oczyma . . . 460
Półkąpiel 264, **379, 515,** 540, **583,** 613, 629
*Półkąpiel 378, 516
Półkąpiel, opisanie jej . . . 515
Półpasiec 516, **606**
Praca 147
Praca blizka oczu . . . 36, 458
Praca cielesna 256
Praca domowa 721
Praca gorliwa 461
Praca mięśni 125
Praca mięśni i gorset . . . 131
Praca uszlachetniająca . . 789
Prace brudzące 203
Prace ogrodowe 247
Pragnienie 48, 102, **517**
Pragnienie długotrwałe . . 51
Pragnienie nadzwyczajne . 430
Pragnienie naturalne . . . 50
Pragnienie soli 86
Pragnienie sztuczne . . 97, 102
Praktyczna praca 173
Praktyczne gospodarstwo domowe 236, 237
Praktyczne reguły w małżeństwie 232

Str.

*Praktyczne suknie przechadzkowe 158, 160
Praktyki różnych narodów starożytnych . . . . 675—678
*Prasa do cytryn 319
Prausnitz, dr. prof. 147
Prawidła przemiany materyi 53
*Prawidłowe noszenie dziecka 771
Prawidłowe oddychanie . . 453
*Prawidłowe podnoszenie dziecka 774
Prawidłowe postacie, tabl. 12 368
Prawidłowe trzymanie niemowlęcia, tablica 27 . . . 744
Prawidłowe ułożenie podczas snu 164
Prawidłowy spis potraw . . 98
Prawo natury 559
Prażenie potraw 100
Prącie 41
Prądy magnetyczno-elektryczne 179
Preparaty o zawartości żelaza 647
Priessnitz 351, **517,** 591
Profesor Schenk 653
Promienia świetlane według ich barw 401
Promienie ciemno-niebieskie 296
Promienie Roentgena . . . 337
Promieniowanie ziemi . . . 168
Promontorium 680
Proporcya nienormalna . . 789
Prosówka 517
Prostowanie pokrzywionych członków 470
Prostytucya . 233, 235, 236, 556
Proszek do czyszczenia zębów 214, 639
Proszek Dowera 469
Proszek przeciwko poceniu się nóg 501
Proszek sodowy . . 266, 420, 518
Proszki mydlane 204
Proszki ze spalonego lipowego drzewa 639
Próbowanie wody do picia . 104
Próby chodzenia, tablica 28 760
Próby moczu 259, 260
Próchnienie kości . . . 291, 619
*Próchnienie zębów 631
Próżniactwo 669
Próżność kobieca 765

Str.

Próżność uprawniona . . . 218
Prurigo 554
Pryśnienia zimnej wody przy śmierci pozornej noworodka 747
Prywatne zakłady dla obłąkanych 614
Przebicie błon płodowych . 706
Przebicie pęcherza moczowego 627
Przebieg gorączki 348
*Przebieg gorączki 350
Przebieg oddychania . . . 19
Przebieg porodu leniwy . . 692
Przebieg porodu, tablica 23 . 664
Przebieranie w jedzeniu . . 446
Przebywanie na wolnem powietrzu 668
Przechowywanie środków spożywczych 518
Przeciąg 117, 612
Przeciążenie umysłowe . . 297
Przeciwgnilne środki . . . 264
Przeczyszczająca kuracya . 588
Przeczyszczenie 637
Przeczyszczenie ustroju . . 636
Przedarcie worka płodowego 701, 702
Przedgłowie niemowląt . . 747
Przedoznaki bliźniąt . . . 701
Przedsionek 11
Przedwczesna dojrzałość 460, 788
Przedwczesna dojrzałość kobiety 249
Przedwczesna dojrzałość płciowa 786
Przedwczesna dyagnoza . . 328
Przedwczesna siwizna . . . 211
Przedwczesne zawieranie małżeństw 251
Przedwczesny rozwój dziewcząt 334
*Przedwiązanie krwawiącej ręki 566
Przedwiązanie naczyń krwionośnych 566
Przedwiązanie przy krwawieniach 566
*Przedwiązanie ramienia . . 566
Przegięcie ciężarnej macicy ku tyłowi u brzemiennej 671, 672
Przegłód 518
Przejedzenie czyli obżarstwo 669

Str.

Przejście niemowląt do pokarmu stałego 757
Przejściowy okres 593
Przekazanie podań w leczeniu ziołami 634, 635
Przekąska 97
*Przekrój gruczołu mlecznego 720
*Przekrój nerki 28
*Przekrój płuc 132
*Przekrój podłużny macicy . 498
*Przekrój strzałkowy miednicy 393
*Przekrój ziarna pszenicznego 72
Przekrwawienia miednicy 135, 136
Przekrwienia . . 135, 519, 560
Przekrwienie skóry . . 341, 455
Przekwaszenie 53
Przekwit 248
Przelewanie myśli 626
Przełyk 31
Przełyk pokarmowy . . 30, 573
*Przełyk pokarmowy 574
Przemarznięte członki . . . 642
Przemiana 173
Przemiana ciał roślinnych . 54
Przemiana materyi 16, 29, 53, **55**, 70, 125
Przemiana materyi leniwa . 374
Przemiana materyi niewystarczająca 317
Przemiana materyi u zwierząt 55, 56
Przemieszanie krwi 388
Przemysł soli odżywczych . 53
Przenośnia cielesna 178
Przenoszenie choroby . . . 319
Przepełnienie kiszki kałem . 501
Przepełnienie krwią . . . 519
Przepędzanie życia w łóżku . 161
Przepisane pauzy niemowlęcia 754, 755
Przepona 21
Przepotniki 514
Przepotniki pachowe . . . 514
Przepracowanie 185
Przepracowanie umysłowe . 447
Przepuklina 519, 520
Przepuklina brzuszna . . . 521
Przepuklina odbytnicy . 521, 625
Przepuklina pępka . **302**, 520, 729
Przepuklina udowa 520
Przepuklina zakleszczona . . 520
*Przerwanie krocza, niezupełne 726

Str.
Przerwanie macicy 704
Przerwa w kroczu . . 232, 486
Przesadne jeżdżenie na kole 185
Przesolenie żywego ciała . . 86
Przestarzałe urządzenia . . 782
Przestrach w czasie spółkowania 503
Przestroga przeciw schnięciu 546
Przestrzenie świetliste . . . 734
Przestrzeń Douglasa 522
Przestrzykanie ucha 309
Przestrzykiwanie nosa . . 391
*Przesunięcie macicy 306
Przesunięcie macicy . . . 522
Przesunięcie nerek 140
Przesuwanie wewnętrznych organów 131
Przesuwanie wnętrzności . . 136
Przesycone matki 723
Przeszkoda porodowa 680, 681, 688
Przeszkody płciowe 502
Przeszkody w trawieniu . . 526
Prześcieradło 412
Przetoka jelitowa 526
*Przetoka odbytnicy 527
Przetoka pęcherzowa . . . 527
*Przetoki maciczne 528
Przetrzymywanie moczu . . 577
Przetwarzanie mleka . . . 65
Przewaga urodzin męskich . 650
Przewietrzanie 528
Przewietrzanie łóżek 161
Przewietrzanie pierzyn na słońcu 165
Przewietrzanie pomieszkań . 117
Przewietrzanie w domu . . 167
Przewiew 528
Przewodniki ciepła 146
Przewody mleka 47
Przewody Müllera . . 45, 46
Przewód nasienny 44
Przewód Wolffa 45
Przewrotne nawyknienia życiowe 94
Przewrotne położenie dziecka 688
*Przewrotne prowadzenie dziecka 775
Przewrotne względy przyzwoitości 577
Przewrotne zahartowanie 612, 613
Przewrotne zastosowanie kąpieli parowej 370
Przewrotne zastosowanie lodu 622
*Przodozgięcie macicy . 137—138

Str.
Przybieranie na tuszy . . . 529
Przybieranie wagi niemowlęcia 733
Przyczyny poronienia . . . 674
Przygnębienie umysłu . . . 625
Przygotowanie sutków . . 709
Przyjemne zapachy 486
Przyjmowanie nasienia 229, 230
Przykład o pielęgnowaniu urody 218
Przylepiec 266
Przymawianie do jedzenia . 490
Przymus szczepienia . . . 765
Przymusowe szczepienie ospy 765
Przymuszanie do jedzenia . 301
Przypadki migreny 518
Przyparka 316
Przyprawa szpinaku . . . 101
Przyprawianie potraw . . . 92
Przyrost wagi niemowlęcia 733, 734
Przyrząd Soxhleta 529
*Przyrząd Soxhleta 742
Przyrządy ortopedyczne . . 779
Przysmaczki 98
Przyspieszenie porodu . . 687
Przyszłość synów 223
Przytępianie 216
Przytępienie kobiety . . . 116
Przytępienie słuchu 38
Przytłumianie popędu płciowego 235
Przyuszna ślinianka . 433, 563
Przywykłe poronienie . . . 674
Przyzwyczajanie do nocniczka 770
Psoriasis 410
Psucie zębów 211
Psychologiczna podnieta nerwowa 14
Psychozy u brzemiennych . 673
Pszczelnictwo 96
Pszenica 71, 73
Ptaszek 65
Puchlina brzuszna 529
Puchlina wodna w piersiach 530
Puder 73, 201
Puder ryżowy 605
Pudrowanie 201
Pulpa 631
Puls 530
Puls zmitrężony 440
Pulsowanie 11
Pulsowanie sznura pępowinowego 729

Str.

Ruch reformowy polepszenia ubioru kobiecego . . 129, 130
Ruchliwość brzemiennych . 668
Ruchy spacerowe 399
Rumianek . . 266, 543, 634, **639**
Rurka do kanału odchodowego 585
*Rurka jelitowa 409
Rurka odprowadzająca mocz 367
Rurka płukaczki . . . 499, 618
Rurki próbne 260
Ruskie łaźnie 543
Rwa kulszowa 543
Rwanie w mięśniach . . . 536
Rwanie w stawach 536
Rybi tłuszcz 67
Rybia skóra czyli rybia łuska 544
Rybie jaja 66
Ryby łuskowe 575
Rysy twarzy 197
Rysy twarzy nerwowej kobiety, tablica 9, zob. tekst 304
Ryż **71**, 98, 592
Ryżówka 285
Rzadki stolec 326
Rzadkości białkowate . . . 98
Rzepy 80
Rzewień 79, 532, **637**
Rzeżączka 544
Rzeżucha 79
Rzeźwe dzieci 786
Rzęsy 36
Rzężenie w tchawicy . . . 443
Rzodkiewka 635
Rzodkiew przeciw zapachowi z ust 216, 217
Rzucawka 325
*Rzymianka 142
Rzymianka brzemienna . . 676
Rzymianka, jej ubiór . . . 141
Rzymskie kąpiele 545
Rzymskie kąpiele parowe . . 371

S.

Str.

Saccharyna 95
Sadze 118, 167
Sago 73
Salicyl 536, 537
Sałata główkowa 78, 84
Sałaty 79
Samienie się 459
Samogwałt 459
Samotrucizny 14, 439, 511, 536, 575, 639
Sandałki dla małych dzieci . 764
*Sandały 151
Sandały 151, 207, 633
Sandały nowoczesne . 206, 207
Sandały starożytne 206
Santonina 344, 545
Sardynki 59
Sarkoma 546
Sączące krwawienie u brzemiennych 674
Sączenie moczu . . . **626**, 629
Schnięcie 546
Schönherr w Kolonii 146
Schrotha kuracya 546
Sekcye (prucia) 58
Seler 80
Semmelweiss, dr. 717
Sen **169**, **272**, 547
Sen niemowlęcia 734
Sen południowy 547
Sen prawidłowy 85
Sen przy otwartych oknach . 120
Senne obrazy przerywane . . 547
Sepsis 264
Sepsis endometritis 719
Sepsis ogólna 718
Ser 64
Ser dojrzały 65
Ser, doskonałe pożywienie . 65
*Ser z robakami 64
Serca rozbudzanie 790
Serca wzmocnienie 512
Serce 11
*Serce i jego naczynia . . . 12
*Serce ludzkie 12
*Serce piwne 108
Serce piwne 108, 109
*Serce prawidłowe i otłuszczone 108
*Serce zwiększone, otłuszczone 111
Sernik 62
Serum czyli surowica krwi . 16
Sędziwość szczęśliwa . . . 253
Siarka 547
Siarkan magnezyi 550
Siarkan sodowy 551
Siatkówka 37
Siedliska bakteryi 538
Sielawki 59
Sieroty 439
*Silna brózda w pasie . 192, 193
Silna wola 548
Silne krwawienia . . . 250, 389
Silne trucizny metaliczne . 584

Str.

Silniejsze łamanie światła . 37
Silniejszy rodzaj 233
Sił zanik 318
Siła akomodacyjna soczewki 38
Siła magnetyczna 415
Siła przyrody 687
Siła trawienia 49
Siła żywotna 361
Sinica 548
Siwe włosy 211, 549
Siwienie 211, 549
Siwienie włosów 549
Skelos 6
Sklejone włosy 386
Skład chemiczny nerwów . 13
*Składany pokoik dziecięcy . 769
Składniki ciała 27
Składniki ciała zwierzęcego i roślinnego 53
Składniki krwi 16, 17
Składniki kwasotwórcze . . 53
Składniki mineralne, kwaśne 53
Składniki mleka matczynego 736, 737
Składniki odżywcze . . 61, 62
Składniki owoców . . 71, 87
Składniki piwa . . . 107, 494
Składniki roślin 54
Składniki wody . . . 104, 196
Składniki wonne wody . . 122
Składniki wyciągowe . 57, 58
Skłonni do krwawień . . . 394
Skłonność do otyłości . . . 529
Skombinowane leczenie . . 781
Skombinowany obrót . . . 704
Skopowina 58
Skorupa jaja 65
Skorupa na głowie noworodków 750
Skorzuszałość 432
*Skóra 24
Skóra 22, 40
Skóra górna 22
Skóra ładna 192
Skóra plamista 455
Skóra sucha 513
Skóra twarzy, jej pielęgnowanie 197
Skóra zaczerwieniona . . . 558
Skóra zrogowaciała 149
Skórki cytryn 92
Skórki owocowe 92
Skórzane obuwie 421, 434, 501, 764
*Skręty gruczołu potnego . . 513

Str.

Skręty mózgowe . . . 15, 85
Skrofuloza . . . 434, 549, 550
Skrofulozy powstanie i leczenie 549
Skromność 460
Skrócenie czasu studyów . 236
Skrócenie krocza 726
Skrócone krocze 486
Skrzep krwi 16
Skrzydła nosowe 388
*Skrzyniowa kąpiel parowa . 372
Skrzyp 638
Skrzywienia kości 396
*Skrzywienia kręgosłupa 779, 780, 781
*Skrzywienia z porażenia nerwów i mięśni 783
*Skrzywienia przez zapalenie stawu kolanowego . . . 782
Skrzywione nóżki 398
*Skrzywiony kościec 398
Skurczenia żołądka 184
Skutek chorób miednicowych 484
Skutek gorączki 346
Skutek spożywania szparagów 79, 85
*Skutki gorsetu 132
Skutki obcowania płciowego 233
Skutki pijaństwa 258
Skutki tamowania obiegu krwi 135, 136
Skwaszenie krwi 94
Słaba budowa kości 781
Słabe bóle porodowe . . . 690
Słabe ścianki naczyniowe . 494
Słabości 262
Słabość kiszek 644
Słabość ócz 549
Słabość pęcherza 429
Słabość płuc, tablica 19, zobacz tekst 491, 544
Słabość serca 324, 331, 387, 530
Słabość wzroku 298
Słodka serwatka . . . 517, 537
Słodkie płody 55, 87
Słodycze 95
Słoma 72
Słona woda 550
Słonina 67
Słoniowatość 550
Słońce pozwrotnikowe . . . 124
Słój szklany do zagotowywania 81
Słuch 344

Str.

*Słuchawka w wachlarzu . . 309
Smakosze 52
Smardze 81
Smażenie potraw 100
Smażone pokarmy 99
Smoczek gumowy 732
Smrodliwe zapachy codzienne 528
Smutne usposobienie . . . 420
Smutny obraz obyczajności 233, 234
Soczewica 71
Soczewka 37
Soczewka rozdzielająca . . 458
Soczewki skupiające . . . 458
Soczewki wypukłe 458
Soczewki wyżłobione . . . 458
Soda 195
Soda rozpuszczona 266
Sodowa woda 106
Sok borówkowy 284
Sok brzozowy 590
Sok cytrynowy 350
Sok jeżynowy 482
Sok wątroby 34
Sok z gruszek 354
Sok z jaskółczego ziela . . . 533
Sok z ziół wiosennych . . . 435
Sok żołądkowy 332
Soki 34
Soki owocowe 92
Soki trawienia . . . 55, 71, 75
Soki trawienia niedostateczne 636
Soków oczyszczenie 513
Solanka 79
Sole 53, 263
Sole alkaliczne 58
Sole kruszcowe w bielidłach 202
Sole odżywcze . . . 82, 256, 736
Sole odżywcze Hensela . . 641
Sole pożywne 27, 388
Soli odżywczych tabela . 84, 87
„Solniczki“ 550
Solone jarzyny 78, 79
Solone ryby 59
Sól 95
Sól angielska (gorzka) . . 550
Sól kuchenna 26, 29, 51, 59, 85, 93, 101
Somatoza 533
Somnambulizm 411
Sonda nosowa 418
Sondy 562
Soor 495
Soxhlet 741

Str.

Spaczony zawód . . . 597, 598
Spadanie ciepła 125
Spalanie się tłuszczu . . . 315
Spalanie wewnętrzne . . . 126
Spanie z pełnym żołądkiem . 460
Sparaliżowania . . 296, **509**, 510
Specyaliści 405
Specyalności 405
Spędzenie płodu 551
Sperma 650
Spermatozoe 650
Spirytus dobry 266
Spiritus eterowy 565
Spisy obiadów 101
Spiżarnia 314
*Spleśniały chleb 77
Sploty druciane jako materace do łóżek 164
Spluwaczka 553
Spoczynek **171**, 552
Spodnica kobieca . . . 132, 133
Spodnica nieokrywająca stóp 145
Spodnica uliczna 133
Spodnice różne . . . 141, 145
Spodnie kobiece 133
*Spodnie kobiece 155
Spodnie koszulowe 155
Spodnie pludrowe 155
*Spodnie ubranie dziecka . . 762
Spodnik fałdzisty . . . 133, 134
Spohr, Knochenbrüche . . . 467
Spokojne życie w lasach . . 256
Spokój płciowy . . . 247, 248
Spokój położnicy . . . 732, 733
Sport, tablica 17, zobacz tekst **175**. 430, **461**
Sport górski, tablica 17, zob. tekst 496
Sporysz 338
Sporządzanie octu 93
Sposoby gotowania . . . 99—101
Sposoby pozdrawiania się . 280
Sposób puszczania krwi według dr. Dyesa 410
Sposób zarobkowania . . . 597
Sposób życia u brzemiennych 661
Spostrzeżenie włosów . . . 211
Spotęgowane promienie słoneczne 587
Spożywanie gorących potraw 216
Spożywanie owoców . 51, 256
Spodnik kobiecy 133
Spólne sypianie małżonków . 240
Spółkowanie 552

Str.

Spółkowanie jak najmniejsze 239
Spółkowanie zabronione . . 677
Spółkowanie z kobietą brzemienną 677
Spółuprawnienie kobiety . 239
Spóźniona pomoc 350
*Sprężysty pasek rupturowy . 520
Sproszkowane liście rośliny indygo 212
Spuchnięte piersi noworodków 749
Srebrna łyżeczka do zbadania gardła 330
Srebro 213
Sromowa szpara kobiety . . 226
Ssanie krwi 493
Ssawka gumowa . . . 732, 742
Ssące wkładki 607
Stałe pokarmy niemowlęcia . 757
Stały pokarm dla niemowląt 757, 758
Stan głodowy 56, 69
Stan nieodróżniający się płciowo 45
Stan wzbudzający politowanie 134
Staniczek 763
Stanik francuski 141
Stanowisko kobiety spółuprawnione 239
Stany chorobowe niemowlęcia 746
Stany zwiotczenia 368
*Staruszka, portret 255
Statystyka pijaków . . 108, 109
Statystyka śmiertelności dzieci 745
Steinera łóżko reformowe . 163
Stłuszczenie wątroby . . . 310
Stolce wodniste 441
Stolec jasny 647
Stolec obfity 359
Stolec płynny 33
Stolec położnicy 715
Stolec równający się wodzie ryżowej 283
Stolec twardy 421
Stoliczek z zabawkami . . 770
*Stolik do łóżka chorej osoby 488
Stoły do pisania 776
*Stopa szpotawa 552
Stopiony śnieg 323
Stopnie starości i odżywianie 70
Stosowanie wewnętrzne . . 618
Stosowanie zimnej wody . . 460
Stosowanie ciepła 578
Stosowanie zimna przy krwawieniach 566

Str.

Stosunki miejskie 768
Stosunki mieszkalne . . . 768
Stosunki utrudniające wcześniejsze zawarcie małżeństwa 235, 236
Stosu pacierzowego choroby . 552
Stowarzyszenia wstrzemięźliwości 111, 257
Stowarzyszenie abstynenckich kobiet 114
Stowarzyszenie lekarzy abstynentów 114
Stowarzyszenie niemieckie abstynenckich nauczycieli . 114
*Stół dla dzieci 776
Stół dziecięcy 776
Stół lepszy 98
Stół obfity 99
Stół zamożnych 98
Strach przed zakażeniem . . 312
Strach śmiertelny 254
Strata piękności . . . 199, 200
Strawność jako główny warunek 66
Strawność mleka krowiego 740, 741
*Stroje kobiece . . . . 142—144
Stroje kobiece minionych czasów 141
*Stroje kobiece z dawniejszych czasów 142, 143, 144
Strojenie zawczesne 764
Strój 129
Strój bizantyjski 141
*Strój bizantyjski 142
*Strój hiszpański 143
Strój uprawniony 218
Struny głosowe, tablica 2, zobacz tekst 32
Strup przy krwawieniu . . 566
Strupienie głowy 637
Strupy 604
Strychnina 572
Strzałkowy przekrój miednicy 393
Strzaskanie kości 641
Strzykawka balonikowa . . 266
*Strzykawka balonikowa 266, 407
*Strzykawka do lewatyw 266, 408
Strzykawka do lewatyw 408, 585
*Strzykawka uszna 310
Strzyżenie włosów 208
Stump dr. 429
Stwardniała skóra 434

Str.

Stwardnienie śledziony . . 563
Stworzenia bezpłciowe . . . 366
Subjektywna ocena 187, 188, 189
Subjektywny smak 187, 188, 189
Sublimat 265, 543, 717
Substancye dezynfekcyjne . 323
Sucha dyeta 51
Sucha pasza 745
Sucharki 77
Sucha skóra 178
Sucha substancya 82
Suche łydki 414
Suchotnicy 122
Suchoty dziedziczne . . . 673
Suchoty galopujące 553
Suchoty płucne . . 483, **546**, **552**
Suggestya . 178, 355, **554**, **626**
Sukienne bańki przepuszczające 421
Suknia czarna 147
*Suknia reformowa 153, 154, 158, 159, 160
*Suknia reformowa według dr. Fischer-Dückelmann . 153
*Suknia reformowa według dr. Lahmanna 153
Suknia starożytna 154
*Suknia z kaftanikiem . . . 156
Suknie ciemne 219
Suknie jasne 219
*Suknie kobiece . . . . 154—160
Suknie spodnie barwione . . 148
Sumienna matka 312
Surowe mięso 570
Surowe pokarmy 74
Suszenie owocu 80
Suszone owoce 88, 89
Swawola u dzieci 788
Swędzenie 554
Swędzenie części płciowych . 554
Swędzenie w nosie 344
Swiąd 554
Syczenie przy oddychaniu . 443
Syfilis 307, 543, **555**
Syfilis ciężarnych 672
Syfilis przy poronieniu . . 674
Syfilityczna kobieta brzemienna 672
Sylwestrowe ćwiczenia oddechowe 454
*Sylwestrowe ćwiczenia oddechowe 452, 453
Sympatya 415, 626
Sympatyczna dozorczyni . . 415

Str.

Symptomy gorączki 277
Sypialnia 166, 273
Sypialnia z kwiatami . . . 616
Sypianie w szałasach powietrznych 168
System wilowy 166
Systemy lecznicze . . . 360, 361
Szaleństwo 447
*Szałas powietrzny 169
Szałasy powietrzne . . 168, 271
Szałwia 556
Szampan abstynentów . 106, 435
Szampańskie wino 556
Szampiniony 81
Szanker 556
Szare mydło 265
Szarpiące bóle w boku . . . 437
Szarpiące bóle w prawym boku 437
Szczaw 557
Szczegóły o alkoholu 107, 108, **109**
Szczepienie **557**, 765
Szczepienie ospy Jennera . . 557
Szczepienie, zachowanie się po niem 766
Szczerbak 79
Szczerb zębów 215
Szczery śmiech jako lekarstwo 585
Szczęście małżeńskie . . 235, 236
Szczęście stracone 238
Szczęście w małżeństwie . . 236
Szczoteczki do zębów . . . 215
Szczotkowanie włosów . . . 210
Szczupak 59
Szczypczyki 450
Szczypczyki niezbędne . . . 450
Szelki 156, 665, 766
*Szelki 156
Szelki do sukni 665
Szeroki pręt żelazny . . . 136
Szew 41
Szezląg 411
Szkarlatyna . . 293, 312, 455, **558**
Szkarlatyna i odra, tablica 16 464
Szkielet 5, 6
Szkielet ludzki 2, 3
*Szkielet miednicy z wymiarami 679
Szkielet żeński 6
Szkliste ciałko oka 36
Szkliwo zębów 630
Szkodliwe bandażowanie . . 466
Szkodliwe picie herbaty . . 634
Szkodliwe sznurowanie . . 662

Str.

Szkodliwość przez ciasne ubrania 134, 135
Szkody wynikłe z ciasnego ubrania 130, 131, 132
Szkorbut 82, 433
Szkólna metoda chemiczno-operacyjna 425
Szlachetna lektura 684
Szlachetna miłość 677
Szlachetne małżeństwa . . 234
Szlachetny człowiek 326
Szmatki nasiąknięte olejem . 484
Szmaty błony śluzowej . . 441
Sznur pępowinowy . . 657, 729
*Sznur pępowinowy 686
Sznur pępowinowy, jego tętnienie 729
Sznur pępowinowy uciśnięty 695
Sznurowana klatka kobieca . 132
*Sznuróweczka 789
Sznurówka . 131, 136, 137, 139
Szorowanie podłogi 203
Szparagi 79, 85, 101
Szpara sromowa kobiety . . 226
Szpary brodawek 303
Szperaczka 447
Szpetne postacie 190
Szpik kości 6
Szpinak 84, 635
Sztuczna droga porodowa . 699
Sztuczna ospa 473, 559
Sztuczne karmienie niemowląt 740
Sztuczne masło 67
Sztuczne napoje 51
Sztuczne oddychanie . . . 454
Sztuczne środki do pielęgnowania skóry twarzy . . . 201
Sztuczne utrzymanie miękkości dziecięcych kości . . 698
Sztuczne wyskoki cytrynowe 94
Sztuczne zapobieganie zastąpieniu 559
Sztuczny otwór odchodowy . 520
Sztuczny poród przedwczesny 511, 552, 672, 697, 706
Sztuka oddychania 343
Sztywność stawów . . 503, 621
Szum w uszach 309
Szumowiny mydła 199
Szwajcarskie mleko 63
Szwedzka gimnastyka lecznicza 342, 425
Szwy czaszkowe 451

Str.

Szybkie zamknięcie jątrzących się ran 594
Szyjka maciczna, tablica 24. 680
*Szyna z papy 642
Szynka 59
*Szyny doraźne 642

S.

Ściągające składniki . . . 359
*Ściąganie silne 438
Ścierpnięcie członków . . . 63
Ścierw . . . . . .
Ścierwowce, omarlice . . . 35
Ścieśnienie macicy 562
Ścieśnienie przewodów oddechowych 267
Ścieśniona miednica . . . 696
Ścieśniona miednica kobiety brzemiennej 696
Ściskające bóle brzucha . . 270
*Ściśnienie arteryi . . 564, 56
Ściśnienie kolan 561
Ściśnienie palcem przy krwawieniu 566
Ślaz lekarski 562
Śledź 59
Śledziona 563
*Ślepa kiszka 30
Ślimak wewnątrz ucha . . . 38
Ślina 30, 70
Śliniaczki dla niemowląt . . 762
Ślinianka przyuszna . 562, 563
Ślinienie 563
Ślinnik 31
Śliny normalne 215
Śliwki 87, 89
Ślizganie się na łyżwach . . 633
Śluz 563
Śluz rzeżączkowy 544
Śluz szary i lepki 330
Śluzotok matki 751
Śmiech kurczowy 564
Śmiech nadmierny 434
Śmierć 254
Śmierć jako przyjaciel . . . 254
Śmierć lekka 254, 256
Śmierć łagodna 253
Śmierć pozorna noworodka . 747
Śmierć przedwczesna . . . 253
Śmiertelność dzieci 745
Śmiertelność niemowląt . . 734
Śmiertelność położnicy . . 715

Str.

Śmietana 64
Śniadanie 564
*Śpiący goryl 736
Śpiączka 275, 564
Śpiew 352
Śpiew podczas menstruacyi . 246
Śpilki zamykane 265
Średnica prosta 9
Środek czyszczący krew . . 96
Środek działający na zatwardzenie 637
Środek leczniczy (wesołość) . 585
Środek na powstrzymanie wymiotów 262
Środek na wymioty 267, 324, 474, **567,** 637
Środek odwłosienia . . . 457
Środek oszczędny 56
Środek pędzący menstruacyę 261
Środek pielęgnowania urody, tablica 14, zobacz tekst **201,** 416
*Środek przeciw bólowi i wzburzeniu 179
Środek przeciw kurczom . . 387
Środek przeciw robakom . . 545
Środek uspokajający kurcze . 639
Środek wzmacniający bóle porodowe 691
Środki do barwienia włosów **212,** 213
Środki do czyszczenia zębów 214
Środki do mycia skóry 194, 195, 323
Środki domowe 265
Środki karmienia dzieci . . 744
Środki kąpielowe 378
Środki kosmetyczne, powodujące bladość 202
Środki lecznicze duchowe . 585
Środki lekarskie 405
Środki moczopędne 428, 530, 638
Środki napotne 266, 513
Środki narkotyczne 565
Środki nasenne 273
Środki na włosy 212
Środki niezbędne 266
Środki niszczące zarazki . . 265
Środki odurzające 282, 427, 565
Środki ostrożności 311
Środki ostrożności przy chorobach zakaźnych . . . 311
Środki ożywiające 565
Środki podrażniające (przyprawy) 49

Str.

Środki powodujące bladość . 202
Środki powodujące bóle porodowe 706, 707
Środki przeciw migrenie . . 427
Środki przeciw zakażeniu przy szczepieniu ospy 766
Środki rozgrzania niemowlęcia 753
Środki spożywcze i ich przechowywanie 518
Środki spożywcze prażone . 101
Środki ściągające 473
Środki tamujące krwawienie 566
Środki uspokajające 266
Środki uśmierzające bóle 178, 581
Środki uśmierzające dla niemowląt 737
Środki wywołujące odmę . . 586
Środki zastępujące kawę . . 105
*Środków spożywczych analiza 103
Środków spożywczych zawartość 103
Świat martwy, nieorganiczny 54
Świat odosobniony 656
Światła barwne, ich działanie 401
Światło 598
Światło łukowe 337
Światło słoneczne **123,** 401, 488
Światło zielone 401
Światło żarowe 337
Światłowstręt 455
Świerzb **568,** 637
Świerzbienie koło odbytu . . 568
Świerzbienie nerwowe . . . 568
Świerzbienie odbytnicy . . 568
Świerzbowiec 568
Świeżość cery u człowieka . 271
Święty obowiązek matki . . 738

T.

Tabaka do zażywania . . . 383
Tabela mleka 63
Taber dorsalis 306
Tablica wagi niemowląt . . 733
Tablice owocowe . . 87, 88, 89
Tablice z ziołami, tablica 30, 31, 32 792
Talmud 654
Tamowanie krwi 519
Tamowanie obiegu soków 134, 135
Tamowanie oddechu . . 139, 762

	Str.
Tamowanie soków	134
Tamponacya pochwy	395
Tamponada macicy	713
Tania garderoba kobiety	237
Taniec	106, **569**
Taniec brzemiennych	668
Taniec podczas menstruacyi	246
Taniec, wstrzymywanie się mamki od tegoż	740
Tanina	401, 567
Tapioka	73
*Tarcie ramion	416
Targnienie na życie w związku	551
Tarnina	266, 272
*Tarzanie się przeciw otyłości brzucha	480
*Tasiemiec	570
Tasiemki ciasne	132
Tatarka	71
Tchawica, tablica 2, zobacz tekst	32, **20**
*Tchawica z plucem	444
Tchawica	21, **444**
Temperatura normalna człowieka	317, 347, 572
Temperatura położnicy	715
Temperatura sztucznych pokarmów	746
Temperatura wody	104
Temperatury mierzenia	422, 571
*Te[illegible]eratury mierzenia **422**,	423
[illegible]ratury mierzenia w u[illegible]stach	422
Templaryusze	571
Teorya puszczania krwi	531
Teorya soli odżywczej	646
Teorya gorączki	346
Terapia Novozonu	403
Termometr	265, 488, **571**
*Termometr do mierzenia gorączki	265
Termometr do mierzenia gorączki	265, 571
Termometr kąpielowy	265
*Termometr kąpielowy	265
Termometr, tablica porównawcza	280
*Termometrowa tablica porównawcza	280
Termy	572
Tęczówka	36
Tępość pojęcia	447, 448
Tętnica płucna	12
Tętnica sprychowa	531
*Tętnica szyjna, ściśnięta	565
*Tętnice	18
Tętnice krwawiące	566
Tętnice odbytnicy	391
*Tętnice zranione	565
Tężec	572
Tężec karku	400, 572
Tilia	639
Tinctura opii	469
Tiul	148
Tkaniny przepuszczalne	146, 147
Tkaniny różne	147
Tkaniny ubrań nieczyste	147, 148
Tkanki łączące	573
Tlenek węgla	341, 573
Tlen we krwi	17
Tłocznia brzuszna	688
Tłuste mleko prof. Gaertnera	743
Tłuste piersi	720
Tłuszcz	55, 56, **573**
Tłuszcz do gotowania	64, 68
Tłuszcz wieprzowy	67
Tłuszczak	573
Tłuszcze jako środki spożywcze	67
Tłuszcze mineralne	200
Tłuszczenie włosów	210
Toaleta stosowna	210
Toczenie wkoło ramionami	182
Tołstoja zagadnienie seksualne	559
Tołstoj w sprawie małżeństwa	415
T-opaska	466
Topielcy	454
Towarzystwa wstrzemięźliwości	111, 257
Tran rybi	354, **574**
Tranu zapach	574
Trawienie	573
Trawienie i humor	314
Trawożerne zwierzęta	71
Trąbka słuchowa	38
Trąd	574
Trądzik różowaty	574
Troska	254, 296
Troska o wyżywienie	314
Troski	297
Troski macierzyńskie	757
Trójrożna chustka	468
Trucizna	255, 575
Trucizna na szczury	266
Trucizna rozcieńczona	355

Str.
Trucizna rozkładowa kiszki . 59
Trucizna rybia 575
Trucizna sercowa . . . 105, 590
Trucizny mięsne . . . 58, 575
Trucizny roślinne 105
Trudna strawność 65
Trudny słuch 344
Trufle 81
Trujące gazy 341
Trujące ukąszenia 439
Trupie plamy 482
Trwałość brzemienności . . 658
Trwanie porodu 697
Trwożliwość u dziatek . . . 787
Trychina 60
Trychinowa choroba . . . 60
*Trychinowate mięso . . . 61
*Trykot 146
Trykotowa bielizna do prania 514
Trykotowa koszula 157
Trykotowe bandaże 540
Trykotowe spodnie 157
Trykotowe suknie do prania 514
Trykotowe suknie spodnie . 148
Trykotowe tkaniny 147
Trykotowe ubrania . . 148, 155
Trykotowe wełniane obuwie 151
Trzewiczki dla dzieci . . . 764
*Trzewik obcasowy 151
Trzonek łyżki 269
Trzybulka 557
Trzymanie dziecka przy karmieniu 725
Trzymanie niemowlęcia . . 725
Tucząca kuracya 576
Tułowia kąpiel 369
Turystka stosownie przyodziana 132
Tusza dobra bez otyłości . . 251
Twardość kości 28
Twaróg 698
Twarz czerwona 484
Twarz nierówna 510
Twarz węgrowata 205
Twarze chorobliwe 286
Twory odbytowe 576
Tworzenie się cukru . . . 33
Tworzenie się dziecka . 683, 684
Tworzenie się grzybków . . 90
Tworzenie się kwasów . . . 576
Tworzenie się skorupy na głowie niemowląt 750
Tworzenie się tłuszczu . . . 315
Tworzenie się wody 26

Str.
Tworzenie się żylaków . . . 663
Tycie chorobliwe 529
*Tyfusowa linia krzywa gorączki 350
Tyfus plamisty 577
Typ kobiecy . . . 152, 153, 191
Typ mężczyzny 191
Typ otyłości 57
Typy pijackie 110
Tysiącznik 471, 637
Tytoń 577
Typy płciowe 223

U.

Ubezwładnienie czyli sparaliżowanie dziecka . . 577, 782
*Ubezwładnienie i skrzywienie dzieci 783
Ubezwładnienie mięśni 552, 577, 784
Ubezwładnienie pęcherza . . 577
*Ubezwładnienie rąk i ramion 783
Ubieranie 470
Ubieranie się ciepło . . . 25
Ubieranie zbyteczne 762
*Ubiory . . . . . 154—160
Ubiory kobiet, niemieckie . 145
Ubiory sportowe . . . 132, 184
Ubiór domowy 154
Ubiór męski 133
Ubiór rewolucyjny 146
*Ubiór sportowy 131
Ubogie w wapno pokarmy . 396
Ubrania ładne 133
Ubrania nocne . . 161, 162, 163
Ubrania spodnie 154
*Ubrania z dawnych czasów 142—144
Ubrania 129
*Ubranie . . . . . 154—160
Ubranie ciasne 185
Ubranie dziecka 759
*Ubranie gimnastyczne . . 157
Ubranie gimnastyczne, tablica 4 128
Ubranie kobiece 129
Ubranie lekkie 334
Ubranie małych dziewcząt 763, 764, 765
Ubranie nasze 129
Ubranie palące się 465
Ubranie przepuszczalne . . 194
Ubranie reformowe . . 130, 481

Str.

*Ubranie reformowe dla dziewczynek 764
*Ucho 37
Ucho środkowe 38
Uciążliwości łykania u dzieci 329
Uczenie pływania dziewcząt . 184
Uczniowie Kneippa 402
Uczucie ciśnienia ku dołowi w brzuchu 463
Uczucie pełności w ciele . . 665
„Uczucie przepełnienia" . . 530
Uczucie znużenia 171
Uderzenie krwi do głowy 308, 433, 484
Uderzenie krwi do mózgu . 293
Uderzenie silne w grzbiet . 579
Uduszeni 454
Uduszenie 531, **579**
Ugotowanie w tłuszczu . . 100
Ujście maciczne 43
Ukąszenie 579
Ukąszenie przez pszczołę 474, **579**
Ukąszenie trujące 474
Ukąszenie żmii 474
Układ fałdów 154
Układ nerwów 12
Uległość kobiety jest niebezpieczeństwem 230
Ulga po masażu 426
Ulice wolne od kurzu . . . 168
Ulcera cruris 592
Ultramaryna 95
Ułatwienie małżeństwa . . 236
Ułatwienie oddychania noworodkowi 747
Ułatwione zapłodnienie . . 682
Ułomność 580
Ułożenie na bok . . . 172, 408
Ułożenie na brzuchu . . . 172
*Ułożenie w celu zbadania . 425
Umiarkowanie 512
Umierający 258
Unikanie wzburzenia . . . 547
Uniknięcie zboczenia kości . 398
Uniwersalna opaska brzuszna 468
Uobyczajenie Europejczyków 52
Upadek i nagłe padnięcie . 595
Upiększenie cery . . . 220, 221
Upławy 273, **580**, 581
Upławy chroniczne 580
Upławy krwi 395
Upławy podczas brzemienności 712
Upławy połogowe 715

Str.

Upływ krwi 395
Upodobanie w lekarstwach . 314
Upomnienia ojców i matek 789, 790
Uraemia 294, 428
Uratowanie pijaka 110, 111, 112, 113, 114
Uregulowanie życia rodzinnego 222, 223
Uroda 3
Uroda, jej wpływ na brzemienne 683, 684
Uroda kobieca 189
Uroda prawdziwa 187
Uroda sztuczna 199, **200**, 201, 202
Uroda, tablica 3, zob. tekst . 80
Urojenie 581
Urticaria (pokrzywka) . . . 506
Urządzenie łóżka 161
*Uspokajające pocieranie rąk rodzącej 689
Uspokojeni rodzice 770
Usposobienie do płaczu . . 585
Usta 216
Ustanie czynności żółci . . 342
Ustępy 120, 164
Ustępy cuchnące 578
Ustna choroba niemowląt . 495
Usunięcie gruczołów rozrodczych 366
Usuwanie narośli 436
Uszy odstające 785
*Uśmierzające głaskanie . . 689
Uśmierzanie bólów 581
Uśpienie 355
Uświadomienie konieczne 230, 334
Uświadomienie rodzaju żeńskiego 116
Uświadomienie w sprawach płciowych 231, 785
Uterus (macica) **44**, 225
Uterus mężczyzny 45
Utonięcie 582
Utracenie głosu 356
Utrata ciepła we wodzie 612, 613
Utrata głosu 258, 366
Utrata miłości 234
Utrata skóry 25
Utrata typu płciowego . . 366
Utrata wdzięków kobiecych . 250
Utrudniony poród 688
Utrzymanie miękkości kości . 698
Utrzymanie się przy zdrowiu 270, 406

Str.

Utrzymywanie mieszkania w czystości 167, 168
*„Uwieszenie“ ręki 469
Uwolnienie dziecka 729
Uzbieranie 470
Uzdrawiający sposób leczenia 405
Uzupełniające środki spożywcze 98, 99
Uzupełnienie środków spożywczych 98, 99
Uzyskanie pięknych i zdrowych dzieci 693
Używanie chininy 351
Używanie lodów 215
Używanie mleka przez dorosłych 63
Używanie świata 238
Używanie wódki 574
Używki 58, 92
Użyźnianie gruntu 53

V.

Vogel, dr. 655

W.

*Wachlarz z słuchawką . . 309
Wada serca, organiczna . . 536
Wadliwe używanie głosu . . 343
Wadliwości łamania się światła 38, 298, 458
Wady oka 298
Wady i zalety ciała kobiecego, tablica 3 80
Wady w urodzie kobiety . . 191
Wady zastawek sercowych . 537
Waga do ważenia dzieci . . 734
Walka przeciw alkoholowi 110, 111
Walka sił żywotnych . . . 361
Walka ze śmiercią 258
Walser, dr. 325
Wał płciowy 41
Wałkowanie nieprzytomnych 454
Wanny 582
Wanny do kąpieli tułowia 582, 583
Wanny kąpielowe 582
Wanienka do kąpania dzieci 372
Wanilia 92
Wapniste zioła 635
Wapno 82, 83
Wapno w wodzie 196

Str.

Wargi popękane 217
Wargi sromowe 40
Warkocz 195
Warstwa komórkowa . . . 641
Warstwa tkanki tłuszczowej 22
Warstwa tłuszczu 10
Wartość odżywczego pożywienia 72, 73
Wartość środków odżywczych 57, 73, 103
Warunki ciśnienia powietrza 121
Warunki do osięgnięcia starości 255, 256
Warunki małżeńskie . 235, 236
Warunki życia 254
Waryacya 448
Warzenie 62
Waselina 200, 583
Wata na rany 265
Ważenie dziecka 733, 778
Ważne lata 334, 335
Ważne wskazówki 229
Ważny czas brzemienności dla niemowlęcia 661
Wąchanie 39
Wągr tasiemca psiego . . . 268
Wągry 61, 570, 574
Wątroba 34, 584
*Wątroba 32, 583
Wątroba pijaka 310
Wązkie piersi 764
Wązkie, zdobne buciki . . . 132
Wązkość miednicy 688
Wąż, tablica 21, zobacz tekst 592
Wchłanianie kwasorodu 17, 126
Wchłanianie płynów nadmierne 50, 51
Wchłanianie wody . . 26, 50
Wciąganie nóżek pod siebie u dzieci 328
Wcieranie 584
Wcieranie jodyny 364
Wcieranie w skórę 584
*W domu pijaka 493
*Wdychanie 139
Wdychanie pary 258
Wdzięk, tablica 3, zob. tekst 80
Wegetabilijne mleko 398, 605, 744
Welon 584
Wełna 147, 148
Wełna owcza 146, 147
Wełniane kołdry 162
Wenus medycejska 190
Wenus, tablica 3 80

Str.

*Wenera 130
Wenera 130, 131
Wentylacya 537
Weny 12
Wesołość chorobliwa . . . 545
Wesołość (jako środek leczniczy) 585
*Wewnętrzne podszukiwanie . 505
Wewnętrzne zatkanie . . . 579
Wewnętrzne życie dziecka . 768
Wędlinowy jad 358
Wędzone ryby 59
Węgiel 53, 55
Węglan magnezyi 53
Węglanowe kąpiele całkowite 451
Węglanowe wody mineralne 591
Węgorz 59
*Węgry 60
Węzły gruźliczne 60
Węzły kiszkowe 576
Węzły nerwów 13
Węzły żylaste 623
Wiadomości zoologiczne . . 231
Wiara, czynnik uzdrawiający 406
Wiatry 585
Wiąd rdzenia 306
Wiązanie nadmiernych kwasów 537
Widzenie czarno wszystkiego 356
Wieczność życia 365
Wiejskie dzieci 739
Wiek 253
Wiek podeszły 255
Wiek stosowny do ożenku 235, 250
Wiel, autor 61
Wielkomiejskość a wychowanie dzieci 499
Wielostronna czynność . 173, 174
Wielożeństwo 678
Wieprzowina 58, 570
*Wierzchnie mięśnie człowieka 10
Wiesbaden 550, 614
Wietrznice 473
Wietrzyste przestrzenie . . 734
Więzadła stawowe 621
Więzadło maciczne 43
Wilcze gardła 580
Wilcze jagody 268
Wilgotne owinięcia 384
Wilgotność powietrza . . . 117
Wilk 552 587
Wilk nosa 297
Wina sztuczne 105
Winno-kwaśne jabłka . . . 90

Str.

Wino 108
*Wino reńskie i jego składniki 106
Winogrona 87, 98
Winogronowa kuracya . . 399
Winternitz 590
Wiosenne kuracye . . 588, 639
Wiosłowanie, tablica 17, zobacz tekst 496, 184
Wioślarskie stowarzyszenia kobiece 184
*Wiszący opatrunek ramienia 469
Wiśnie 541
Wiwisekcya 588
Wklęsłe miejsca czaszkowe . 317
*Wlewka 407
Wlewka duża 620
Wlewka ziołowa 410
Wlewki 407
Wlewki z mleka . . . 409, 571
Wlewnik 357
Władza myślenia 292
Własne wyziewy 117
Właściwości komórek . . . 54
*Włos 24
Włos wełnisty 26
*Włos z gruczołem łojowym . 24
Włosie 164
Włosy siwe 211
Włosy elektryczne 211
Włosy karbowane 210
Włosy objawem zdrowia . . 211
Włosy siwe 211, 549
Włosy siwe, ich przyczyna . 549
Włosy zbite 386
*Włożony krążek maciczny . 306
Włókna 13
Włókna nasienne . . . 649, 650
*Włókna nasienne człowieka . 228
Włókna roślinne 281
Włókniaki maciczne 589
Włókniki krwiste 389
Włóknikowe zapalenie płuc . 492
Wmawianie 626
*Wnętrzności brzucha . . . 32
Woda 51
Woda chlorkowa 312
Woda deszczowa . 104, 196, 323
Woda do kąpania 195
Woda do mycia 195, 197, 198
Woda do picia 104, 489
Woda do picia przy durzycy 327
Woda do ust 214, 470
Woda gorąca 16, 18, 54, 70, 71, 265
Woda gruntowa 160

Str.

Woda, jej składniki 53
Woda kolońska 565
Woda księżniczki 202
Woda letnia 594
Woda mętna 104
Woda miękka 196
Woda morska 550
Woda odstana 104
Woda ozonowa 483
Woda pita łykami 105
Woda płodowa . . 589, 704, 706
Woda przegotowana . . 265, 403
Woda przy leczeniu wrzodów 593
Woda ryżana 435
Woda rzeczna 104, 196
Woda selterska 589
Woda sodowa 204, 323, 420, 486
Woda studzienna . . . 196, 198
Woda twarda 105, 196
Woda wapienna 104
Woda wrząca 323, 464
Woda z białkiem 435
Woda z cukrem mlecznym . 732
Woda z cytryną . 265, 300, 465
Woda zimna 402
Woda zimna, pita wolno łykami przy przegłodzie . . 519
Woda z miodem 601
Woda źródlana 50, 104, 196, 198, 435, 589
Woda żelazista 647
Wodna kąpiel elektryczna 336, 337
Wodna puchlina 293, 399, 590
Wodna puchlina osierdzia . 308
Wodogłowie . . . 590, 699, 748
Wodolecznictwo 370, 371, 372, 377, 402, 517, 590
Wodolecznictwo, jego założyciel 517
Wody do płukania, mineralne 519
Wody mineralne 591
Wody upiększające 202
Wody ziółkowe 217
Wojskowe wychowanie . . 333
Wolant 183
Wole 591
Wolffa analiza soli odżywczych 82
Wołanie za potrzebą . . . 764
Wołowina 58, 84, 570
Wonie obrzydłe 117
Woniejące olejki 210
Woniejące tłuszcze 200

Str.

Wonne jagody 359
Woń menstruacyjna 246
Woń odzieży 147
Woń owocowa 87
Woń potowa 25
Woń potu pachowego . . . 514
Woreczki z miękkiego muślinu 514
Woreczki z rumiankiem . . 383
Worki nieprzemakalne, napełnione lodem 411
Woszczek 38
Wódki choleryczne 284
Wózik dziecięcy 768
Wpływ 554
Wpływ ducha 326
Wpływ gorączki 346
Wpływ kobiet 231, 239
Wpływ matki 683, 684
Wpływ na osoby brzemienne 684
Wpływ przedmiotów artystycznych 683, 684
Wpływ siły spółkujących 653, 654
Wpływ światła na ciało . . 125
Wpływ temperatury przy krwawieniu 567
Wpływ woli 355
Wpływ życia płciowego . . 666
Wpływy na płód 683
Wpływy zewnętrzne 361
*Wprawienie zwichniętej nogi 645
Wprowadzanie katetra . . 367
Wprowadzanie krążków . . 502
Wpust żołądkowy 31
Wrodzona delikatność . . 230
Wrzody 592
Wrzody jelitowe . . . 326, 592
Wrzody na goleni 592
Wrzody w gruczołach piersiowych 724
Wrzody zimne 593
Wrzody żołądkowe 263, 314, 472
Wrzodzenie 593
*Wrzodzenie gruczołu Bartoliniego 352
Wrzodzenie rogówki, skrofuliczne 268
Wrzodzenie wargi sromowej 352
Wrzodzienica morowa . . . 592
Wrzodzieniowość 593
Wrzodzień 592
Wrzód 592
Wrzód krwawy 365

Str.

Wrzód na narządach płciowych 556, 557
Wrzód na udzie 556
Wrzód pępkowy 302
Wrzód w wargach sromowych 352
Wrzód weneryczny 624
Wskazówki dla brzemiennych 673
Wskazówki dla młodych mężatek 678
Wskazówki . dla narzeczonych (panien) 678
Wskazówki o stosunkach płciowych 785
Wskazywacz pogody . . . 271
Wstręt 446
Wstrząsające mięsienie, tablica 19, zobacz tekst . . . 544
Wstrząśnienie 595
Wstrząśnienie mózgu . 440, 595
Wstrzemięźliwość kobiet od alkoholu 110
Wstrzemięźliwość płciowa 235, 559, 678
Wstrzemięźliwość płciowa po rozwiązaniu 716
Wstrzemięźliwość w czasie brzemienności . . . 676, 677
Wstrzemięźliwość w pożyciu małżeńskiem 239, 240
Wstrząsania żołądka . . . 419
Wstrzykiwanie 596
Wstrzykiwanie eterem etylowym 596
Wstrzykiwanie morfiny 366, 596
Wstrzykiwanie pod skórę . 596
Wstrzymanie się regularności 289, 596
Wstrzymywanie moczu 294, 502, 522, 577, 626
Wstrzymywanie się od pójścia na ustęp 627
Wstrzymywanie się w pożyciu małżeńskiem 239
Wstydliwość kobieca . . 133, 234
Wstydliwość nieprawna 231, 232
Wstydliwość niewłaściwa . 502
Wsuwanie palca do gardła . 474
Wszeteczność w małżeństwie 237, 238
Wścieklizna 595
Wściekłość 595
Wühlhuber . . . 559, 575, 597
Wühlhuber, Kneipp'a rozwalniająca herbata 541

Str.

Wybór zawodu 597
Wybryki 599
Wybujałości błony śluzowej 507
Wybujałość skóry 550
Wychowanie dzieci 599
Wychowanie dziewcząt . . 334
Wychowanie młodzieńca 428, 450
Wychowanie w pierwszych dniach życia 789
Wychód miednicy 697
Wyciąganie ropy . . 594, 615
Wyciąg soli odżywczych . . 84
Wycięcie jelita 624
Wycieczki w góry 442
Wycieczki większe 220
Wycieńczenie 600
Wycieńczenie przedwczesne . 313
Wycieranie 264, 275, 278, 432, 600
*Wycieranie całkowite . . . 599
*Wycieranie nóg 417
Wycieranie nóg 442
Wycieranie plec 331
*Wycieranie ramion 416
Wyczekujące stanowisko . . 350
Wyczerpanie płciowe . 46, 497
*Wyczuwanie pulsu 531
*Wydalenie popłodu . . 711, 712
*Wydychanie 139
Wydzielanie białka 260
Wydzielanie ciepłoty ciała 123, 126
Wydzielanie cukru 429
Wydzielanie elektryczności . 232
Wydzielanie moczu 26
Wydzielanie flegmy 443
Wydzielanie nasienia . 228, 229
Wydzielanie pokarmu . . . 714
Wydzielanie powietrza . 125, 126
Wydzielanie wody . . 24, 25, 121
Wydzielanie niezdrowych soków 478
Wydzieliny 600
*Wydzieliny 600
*Wydzieliny i flaszka kieszonkowa 492
Wydzieliny szkodliwe . . . 553
Wydzieliny śluzowe 366
Wygięcie kręgosłupa (kości pacierzowej) 601, 772
Wygląd nabrzmiały . . . 295
Wygląd sino-czerwony . . . 579
Wygłodzenie 602
Wygotowanka korzenia salepowego 285

Str.

Wygrzewanie pościółek na słońcu 762
Wyjaławianie mleka . . . 742
Wyjałowienie 86
Wyjałowienie się ziemi . . 53
Wyjęcie 704
Wykazanie brzemienności . 659
Wyklepywanie 419
Wykładanie ulic 169
Wykonanie gorącej kąpieli nasiadowej 369
Wykonanie letniej kąpieli nasiadowej 369
Wykonanie zimnej kąpieli nasiadowej 368
Wyleczenie macicy 715
Wyleczenie pępowiny . . . 729
Wylegiwanie w łóżku . . . 602
Wylęgarnie 511
Wymiary ciałka dziecka . . 777
*Wymiary ciałka dziecka . . 777
Wymiary wzrostu dziecka . 776
*Wymierzanie objętości w piersiach 778
Wymioty 420, **602**
Wymioty ciężarnych . . . 670
Wymioty fusowate 314
Wymioty nieuśmierzalne . . 670
Wymioty po spożyciu kiełbasy 358
Wymioty symptomatyczne . 558
Wymioty u noworodków 752, **753**
Wymiotowanie kałem . 534, 624
Wynicowanie macicy . . . 603
Wyniki ortopedycznego leczenia 779, 780
Wyobrażenia szkieletu . . 130
Wypadki brzemienności 662, 663
Wypadki ognia . . . 464, 465
Wypadki z życia . . . 662, 663
Wypadnięcie pochwy . 486, **603**
Wypadywanie włosów . 208, 604
Wyparowywanie błon oddechowych 121
Wypchanie macicy 713
Wypluwanie u noworodka . 766
Wypłukiwanie macicy . . . 617
Wypływ z sutków 723
Wypływ z uszu 309
Wypocenia 453
Wypróchniałe zęby 458
*Wypróchniałe zęby 631
Wypróżniająca lewatywa . 407
Wypróżnienie żołądka . . . 349

Str.

Wypróżnione buteleczki od mleka 743
Wyprysk 605
Wyprysk sączący . . . 335, 605
Wyprzenie (odparzenie) się małych dzieci 749
Wypływ nasienia 604
Wypuklina odbytu 605
Wypukłość u nóg 149
Wypustki sosnowe i świerkowe 291
Wyraz twarzy 437
Wyrwanie zęba 333
Wyrzut głowy 212
Wyrzuty . . 383, 532, 604, **606**
Wyrzuty lekarstwowe . . . 606
Wyrzuty pokrzywowe . . . 515
Wyrzuty pryszczykowe . . . **607**
Wyrzuty przewlekłe 414
Wyrzuty skórne . . . 550, **607**
Wyrzuty skórne u noworodków 750
Wysadzanie 764
Wysilanie dziecięcych kostek 770
Wysilenie 600
Wysiłek cielesny 547
Wyskrobanie jamy macicznej 395, 683
Wyskrobanie macicy . . . 469
Wysokie plecy 601
Wysokie ramiona 601
Występujące zgięcie pleców . 340
Wysuszanie wilgotnych łóżek 280
Wysypka kąpielowa . . . 608
Wyścigi 185
Wytamponowanie pochwy . 706
Wytoczenie wody 530
Wytrwałość 133
Wytwarzanie ciepła 23, 54, 69, 125
Wytwarzanie dowolne płci . 653
Wytwarzanie komórek . . . 228
Wytwarzanie się skorupy . 210
Wytwory przemiany materyi 639
Wywary korzeni warzywnych 489
Wywichnienie 608
Wyziewy ciała 117, **609**
Wyższa ciepłota 378
Wyższe ułożenie miednicy . 429
Wyższość wewnętrzna . . . 231
Wzbronienie zamężcia . 678, 679
Wzbudzenie obowiązku pracowania 790
Wzburzenie . . . 484, 507, **609**
*Wziernik 609

Str.

Wziernik pochwowy 609
Wziewanie pary 609
Wzmacniacz mięśni, tabl. 15, 448
Wzmacniacz piersi 183
Wzmacniacz ramion tabl. 15, 448
Wzmacnianie skóry głowy . 212
Wzmocnienie mięśni piersiowych 181
Wzmocnienie skóry 514
Wzmocnienie tkanek płucnych 181
Wzmocniona zdolność przyjmowania nasienia . . . 683
Wzmożenie moczu 295
Wzmożona czynność serca . 102
Wzmożone wydzielanie błony śluzowej 305
Wznoszenie piersi 347
Wznoszenie ramion 182
Wzorowe łóżko 413
Wzory starożytnych strojów kobiecych 154
Wzory sukien . . 158, 159, 160
Wzorzysty tiul 584
Wzrok niedokładny 268
Wzruszenia sercowe 433

Z.

Zabawki przepyszne . . . 771
Zabawy dziecięce 767
Zabezpieczenie na wypadek śmierci 236
Zabiegi ożywienia u noworodków 686
Zabiegi potne 627
Zabiegi w celu ożywienia 452, 453
*Zabiegi w celu ożywienia . 454
Zabijanie zwierząt w domu . 588
Zabobony lecznicze 406
Zabronione spółkowanie . . 681
Zaburzenia nerek 428
Zaburzenia w cyrkulacyi . . 610
Zaburzenia w czynnościach narządów miednicowych . 290
Zaburzenia w krążeniu krwi 11
Zaburzenia w łonie matki . 580
Zaburzenia w trawieniu . . 759
Zaburzenia w trawieniu u niemowląt 735
Zaburzenia podbrzusza . . 290
Zaburzenia strun głosowych 258
Zachcianki brzemiennych . 665
Zachowanie delikatnej cery 198, 199

Str.

Zachowanie się kobiety podczas brzemienności . . . 661
Zachowanie się podczas menstruacyi 241
Zachowanie się w małżeństwie 230, **232**
Zaczerwienienie równomierne skóry 558
Zaćma 611
Zaćmienie słońca 123
Zaćmienie soczewki 611
Zadania kobiet 231
Zadania płciowe 228
Zadanie kobiety . . . 222, 229
Zadanie ubrania 129
Zadowolenie 772
Zadowolenie naturalnych potrzeb 524
Zaduma 420, **447**
Zagłębienia ponad obojczykami 550
Zagłodzeni 602
Zagorzalec wody 635
Zagotowywanie w szklanych słojach 91
Zahartowanie 127, 291, 366, 611, 629
Zahartowanie przewrotne . 612
Zainteresowanie umysłu . . 256
Zajęcza warga 613
Zakaz pobierania się w Ameryce 707
Zakażenie 717
Zakażenie płciowe . **555**, 556, 576
Zakażenie położniczek rękoczynami 620
Zakaźne choroby 311
Zakaźne zapalenie ócz u noworodków 751
Zakleszczona przepuklina . . 520
*Zakładanie pieluszek . . . 760
Zakład leczenia zimną wodą 613
Zakłady dla obłąkanych . . 614
Zakłady głuchoniemych . . 345
Zakłady lecznicze dla pijaków 449
Zakłady z naturalnym sposobem leczenia 339
Zakłócenia w cyrkulacyi 195, 539
Zakłócenia w przemianie materyi 28
Zakon Templaryuszów . . . 114
Zakwas 75

Str.

Zalety i wady ciała kobiecego, tablica 3 80
Zalety postaci 193
Zalotne obliczenie 153
Załamanie macicy 290, **501**, 522
Załamanie macicy do przodu 501
Zamążpójście za rychłe . . 249
Zamknięcie macicy 614
Zamknięte majteczki . . . 763
Zanieczyszczona woda rzeczna 196
Zaniedbane zakłócenia . . . 251
Zanik 268
Zanik macicy 615
Zanik mięśni 782
Zanikanie gruczołów łojowych 414
Zanokcica 615
Zaopatrywanie wojska . . 95
Zaostrzenie powonienia . . 575
Zapach lasów 116
Zapach żywiczny 379
Zapachy 615
Zapalenie mózgu 293
Zapalenie ócz. 544
Zapalenie rogówki, tablica 8, zobacz tekst 272
Zapalenia wargi sromowej . 352
Zapalenie 616
Zapalenie błon mózgowych . 292
Zapalenie błon śluzowych . 580
Zapalenie błony serca . . . 537
Zapalenie błony śluzowej macicy 421, 712
Zapalenie części płciowych . 460
Zapalenie gardła . 264, 330, 617
Zapalenie gardła wewnętrzne 264
Zapalenie gruczołów lędźwinowych 332
Zapalenie gruczołu ślinowego 433
Zapalenie jajnika 289
Zapalenie jądra 617
Zapalenie macicy . . 425, 617
Zapalenie miejsc ciała . . . 455
Zapalenie migdałków . . . 618
Zapalenie nerek 293
Zapalenie nerwów 295
Zapalenie odbytnicy 618
Zapalenie okostnej 619
Zapalenie okostnej korzenia 619
Zapalenie opłucnej 619
Zapalenie osierdzia 308
Zapalenie otrzewnej 619
Zapalenie ócz gonorrhoiczne 298

Str.

Zapalenie ócz u noworodków 751
Zapalenie płuc 270, **492**
Zapalenie pochwy . . . 305, 306
Zapalenie powiek, tablica 8, 272
Zapalenie spojówki, tablica 8, zobacz tekst 272
Zapalenie stawów 620
Zapalenie stawu biodrowego 621
*Zapalenie stawu biodrowego 621
Zapalenie stawu kolanowego 781
*Zapalenie stawu kolanowego, jego skutki 782
Zapalenie śledziony . . . 59
Zapalenie ślepej kiszki . . 623
Zapalenie tchawicy 443
Zapalenie żołędzi 647
Zapalenie żylaków 623
Zapalenie żył 623
Zaparcie odbytnicy 624
Zaparcie stolca **407, 625**, 633, 636
Zaparcie stolca mlekiem . . 722
Zapatrzenie się matek . . . 684
Zapewnienie lekkiej śmierci . 255
Zapijanie kawy 105
Zapijanie szampana . . . 238
Zapłodnianie 625
Zapłodnienie jaja 650
Zapłodnione jajko 649
Zapobieganie 311, 405
Zapobieganie przekwitaniu 249, 251
Zapobieganie kalectwu . . . 772
Zapobieganie konieczne . . 250
Zapobieganie przeciw szczepieniu ospy 766
Zapobieganie przy chorobach zakaźnych 311
Zapobieganie uprawnione . 204
Zapobieganie zakażeniu podbrzusza 620
Zapobieżenie choroby . . . 612
Zapobieżenie kalectwu dzieci 772
Zapotrzebowanie soli . . . 86
Zapóźne zawarcia małżeństwa 235
Zaprawiane owoce 90
Zaprawianie owoców . . 90, 91
Zaprawy do kichania . . . 383
Zapylone powietrze 535
Zarazki . 124, **269**, 488, 575, 600
Zarazki choleryczne 269
Zarazki rzeżączki 323
Zarażenie się przy spółkowaniu **555**, 557

Str.

Zarodki grzybków w mleku 741, 742
Zarodki kurzu 119
Zarumienienie skóry twarzy 199, 200
*Zarysowy obraz przetok macico-pochwowych 528
*Zarysy podeszew 150
Zarzeknięcie krwawienia . . 626
Zarznięcie 403, 449, 450
Zasada zębowa (zębina) . . 630
Zasadnicze składniki roślin i zwierząt 53, 54
Zasady zdrowotne 130
Zasady życia w czasie brzemienności 664
Zasłony ciemnozielone . . . 736
Zastępstwo soli kuchennej 86, 87
Zastoje krwi 419
Zastój w żyłach 487
Zastój żyły wrotnej 648
Zastosowania mechaniczne . 417
Zastosowanie przyciągające krew 382
Zastosowanie rozmaite . . 361
*Zastosowanie szkła palącego 436
Zastosowanie toalety . . . 210
Zastosowanie wody pobudzające 195
Zastosowanie wody podczas menstruacyi . . 243, 244, 245
Zastosowanie wody przy porodzie 713
Zastosowanie wody, tabl. 21 592
Zasuggestyonowanie . . . 335
Zaszczepienie bakteryi . . . 269
Zatamowanie miesiączki . . 289
Zatkanie krwi 531
Zatkanie i zatamowanie krwi 566, 567
Zatkanie rany 566, 567
Zatkanie się kiszki odchodowej 502
Zatrucia jodowe 363
Zatrucia ołowiem 459
Zatrucie arszenikiem . . . 266
Zatrucia kwasem węglowym 119
Zatrucie lekarstwami . . . 261
Zatrucie moczem 428
Zatrucia nikotyną 626
Zatrucie położnic przez czynniki zakaźne 717, 718
Zatrucie się alkoholem . 255, 448
„Zatrzymanie“ lewatywy . . 408

Str.

Zatwardzające pożywienie . 489
Zatwardzenia 180, 181
Zatwardzenie . . . 74, 96, 637
Zatwardzenie stolca 627
Zatwardzenie u niemowlęcia 752, **755**
Zatwardzenie uporczywe . . 605
Zatykanie porów skórnych . 584
Zawartość cukru 87
Zawartość fosforu w orzechach i jabłkach 398
Zawartość krwi 18
*Zawartość kurzu w powietrzu 119
*Zawartość miednicy 138
Zawartość mleka kobiety 740, 743
Zawartość mleka krowiego 740, 741
Zawartość mleka roślinnego 744
*Zawartość piwa 107
Zawartość popiołu (sole odżywcze) 736, 737
Zawartość popiołu w mleku matki 737
Zawartość popiołu w noworodku 737
Zawartość soli mleka kobiecego 744
Zawartość soli mleka krowiego 744
Zawartość soli wody morskiej 380
Zawartość środków spożywczych 103
*Zawartość wina 106
Zawartość wody . . 53, 72, 73
Zawijanie włosów 208
Zawieranie związków małżeńskich za młodu 239
Zawijania częściowe . . . 627
Zawijania przy chorobach wątroby 310
Zawleczenie cząstek ropnych 538
Zawodowe wszeteczeństwo . 233
Zawodowość i odżywianie . 70
Zawody kobiece . . . 597, 598
Zawody polecenia godne . . 597
Zawoje dopodpachowe **372**, 476
Zawoje, tablica 13 400
Zawój nogi, tablica 13 . . . 400
Zawój głowy, tablica 13 . . 400
Zawój tułowia, tablica 13 . . 400
Zawrót głowy 628
Zazdrość 628
Zaziębienie 629
Zażgnięcia 450

Str.

Ząbkowanie 755, 756
Zbadanie zdolności rodzenia 680
Zbicie 629
Zbicie się włosów 386
Zbieranie się gazu . . 341, 636
*Zbiornik moczu 630
Zbiorniki tlenu 18
Zblednięcie nagłe 274
Zboczenia płciowe 447, **459**, 484
Zboczenia umysłowe, ich oznaki 787, 788
Zbolałe brodawki . . . 303, 724
Zbyt obfite używanie chleba 344
Zbyt wybujałe dziewczęta . . 334
Zbyteczne spożywanie pokarmów 34
Zbytek ubrania 612
Zbytkowanie z białkiem . . 99
Zbytkowanie solą . . . 86, 87
Zbytnie nadwyrężenie płciowe 533
Zdanie dr. Semmelweissa . 717
Zdolność do małżeństwa . . 235
Zdolność odczuwania skóry . 40
Zdolność poczęcia 503
Zdolność przystosowania soczewki 38
Zdolność rodzenia 699
Zdolność stania 784
Zdolność zarobkowania dziewcząt 236
Zdolność zastosowania się człowieka 52
Zdrętwienie członków . . . 630
Zdrojowisko ulubione kobiet 339
Zdrowa uczuciowość . . . 585
Zdrowe dzieci, tablica 26 . . 728
Zdrowe mieszkania 164
Zdrowe noworodki 701
Zdrowie 3, 251, 490
Zdrowie i uroda 3
Zdrowotność społeczeństwa . 738
Zdrowotność żołądka . . . 49
Zdrowotny sposób życia . . 598
*Zdrowy ząb trzonowy . . . 630
Zdrój alkaliczny 265
Zemdlenia . . . 119, **459**, 565
Zdziecinniałość starców . . 632
Zepsucie 66
Zepsucie żołądka 311
Zepsute powietrze 17
Zepsuty żołądek 614
Zerwanie stosunków miłosnych 238
Zestawienia pokarmów 97, 98, 99

Str.

Zestawienie nieodpowiedniej mieszaniny pokarmów . . 526
Zewnętrzne narządy płciowe kobiety 41
Zezowatość, tablica 8, nr. 10 272, **630**
*Zębów rodzaje 631
Zęby 630
Zęby boczne 631
Zęby, ich działalność przy trawieniu 31
Zęby i owoc 214
Zęby mleczne 755
Zęby nienormalne 789
Zęby nieregularne 789
Zęby oczne 632
Zęby piękne 218
Zęby przednie (siekacze) . . 631
Zęby sztuczne 630
Zęby trwałe 755
Zgaga 332, 576, 639
Zgięcia kości 8
*Zgięcia macicy 137, 138
Zgięcia macicy . 137, 501, **522**
*Zgięcie łokcia 532
Zgięcie macicy do tyłu 501, 524
Zginanie grzbietu . . 182, 561
*Zginanie tułowia . . . 342, 343
Zgorzel płuca 554
Zgrubienie gruczołu tarczowego 591
Zgrzybiałość 632
Ziarna 73
Ziarna twarde 101
Ziarnka gorczycy 351
*Ziarnka krochmalowe płodów mącznych 70
Ziarnka owocowe 385
Zieleń szwajnfurcka 266
Zielone owoce 80
Zielone zboże 75
Zielony groch 75
Ziemniaki **71**, **72**, 80, 84, 85, 86
Ziemniaki, ich gotowanie . . 101
Ziewanie 434, 632
Ziębnięcie dzieci 460
Zimna kąpiel nasiadowa przy cholerze 381
Zimna kąpiel nasiadowa u położnic 713
Zimna nasiadówka 713
Zimne członki 418
Zimne nogi 135, 540, 625, **633**
Zimne okłady na głowę . . 595

Str.

Zimne owinięcia łydek 290, 609
Zimne potrawy 631
Zimne ręce 381
Zimne zawijania łydek przy bezsenności 273
Zimne zawoje łydek przy nieżycie oskrzeli 444
Zimny napój 104, 105
Zimny natrysk karku . . . 267
Zioła aromatyczne 634
Zioła działające na jelita . 636
Zioła działające na nerki . 638
Zioła działające na poty . . 639
Zioła leczące . . . 234, 235, 236
Zioła lecznicze . . 634, 635, **636**
Zioła łąkowe 79
Zioła pobudzające nerki . . 636
Zioła wonne 634
Zioła żelaziste 635
Ziołolecznictwo 635
Ziółka wzbudzające poty . . 639
Zlewania głowy 640
Zlewania wodą 640
Zlewania wodą przy menstruacyi 562
Zlewanie brzucha 369
Zlewanie krzyży 369
Zła czynność skóry 243
*Zła postawa 190
Zła wymowa 630
*Złe trzymanie się dzieci . . 776
Złamanie kości . . . 467, 640
*Złamanie kości golenia . . 641
Złe kąciki ustne 217
Złe obchodzenie się z ciałem 134
*Złe położenie dziecka przy karmieniu 724
*Złe prowadzenie dziecka . . 775
Złociste pomarańcze 87
Złudny wpływ barwy . . . 201
Złudzenia zmysłowe . . 38, 642
Zły humor 391
Zmarszczki 218, 253
Zmarznięcie 642
Zmarznięci i ich ratunek . . 642
Zmęczenie 629
Zmęczenie u dzieci 329
Zmiana gazów krwi 548
Zmiana pokarmu niemowląt 757
Zmienianie bielizny w czasie menstruacyi 245
Zmienna kąpiel przy przesunięciu macicy 525
Zmienna kąpiel rąk . . 381, 382

Str.

Zmienne kąpiele nóg . 383, 601
Zmiene kąpiele twarzy . . 200
Zmora 643
Zmrok 736
Zmysł dotykania 40
Zmysł powonienia . 39, 117, 575
Zmysł smaku 39
Zmywania 644
Zmywania zewnętrzne części płciowych 244
Zmywanie całkowite . 263, 455
*Zmywanie podbrzusza . . . 288
Znaczenie stanika 152
Znamiona chorobliwe niemowlęcia 746
Znamiona macierzyste . . . 436
Znamiona męskie 191
Znamiona twarzy 197
Znamiona upadku cielesnego 304, 305
Znamiona wątłości 200
Znamiona zdrowotności . . 189
Znamiona zdrowotności niemowlęcia 746
Znieczulenie 263
Znieczulenie miejscowe 384, 468
Zniedołężnienie 448
Zniekształcenie dzieci . 772, 773
Zniszczenie mleka czyli pokarmu 722
Znużenie miejscowe 173
Znużenie ogólne 173
Znużenie wielkie 422
Znużona rodząca 693
Znużone rysy twarzy . . . 198
Zola o karmiącej matce 365, 366
Zola o płodności 498
Zrastanie się macicy z łożyskiem 712
Zrost łożyska ze ścianą macicy 508
Zrosty macicy, przegięte ku tyłowi 706
Zroszenie 619
*Zsiadłe mleko 62
Zupa korzonkowa 644
Zupa z włoszczyzny 102
Zupa z ziół 278
Zupełne pęknięcie krocza . . 725
Zupy 102
Zupy korzonkowe przy raku odbytnicy 534
Zużycie kobiety przez rozpładnianie 223, 225

Str.

Zwalczanie nałogów pijackich 110, 111
Zwapnienie tętnic 108, 484, 555
Zwątlała pochwa 463
Zwątlenie odbytnicy . . . 644
Zwątlenie więzadeł 526
Zwątlenie więzadeł macicy . 463
Zwężenie miednicy 8
Związek przeciwników alkoholu 114
Związki chemiczne . . 13, 54
Związki siarczane 65
Zwichnienia 645
Zwichnięcie nogi 446
Zwichnięcie ramienia . . . 775
Zwierciadło człowieka . 286, 437
Zwierzęca elektryczność . . 337
Zwierzęca komórka 54
Zwierzęca krew, jej zawartość soli 86
Zwierzę 55
Zwierzęcego i roślinnego ciała składniki 53
Zwierzęta domowe . . 59, 588
Zwierzęta młode 63
Zwierzęta oborowe 745
Zwierzęta pasące się na pastwiskach, ich mleko . . 745
Zwieszające się piersi . . . 190
Zwiększony dopływ krwi . . 616
Zwiotczałe dziąsła 433
Zwitek waty 302
Zwolnienie obiegu krwi . . 539
Zwrócenie dziecka 694
Zwyczaj 51
*Zwykła płukaczka z natryskiem macicowym 497
Zwyrodnienie potomstwa 720, 721
Zwyrodnienie mózgu . . . 448

Ż.

Żabka 646
Żądne miłości dziewczęta . . 334
Żebra sprężyste 3
Żelazo 282, 646
Żelazo z węglami 341
Żeniaczka w późniejszych latach 238
*Żeńska postać prawidłowa . 188
*Żeńskie narządy płciowe we wnętrzne 43, 44, 45
Żgające bóle w nogach . . 503
Żganie w kościach 584

Str.

Żganie w krzyżach 444
Żołądek 30, 314
*Żołądek 30, 603
*Żołądek dziecięcy 603
Żołądek przepełniony . . . 756
Żołądkowa błona śluzowa 31, 32, 89, 93, 94
Żołądkowy katar . . . 314, 472
Żołądź 450, 647
Żona robotnika 739
Żółć 34, 647
*Żółć 583
Żółtaczka 310, 647
Żółtaczka noworodków . . . 748
Żółte światło 401
Żółte upławy 442
Żółtko 85
Żrący liszaj 587
Żucie 52, 73
Żucie straw mącznych . . . 75
Żużle 55
Życie bezmięsne 360
Życie jarskie 360
Życie płciowe 222, 647
Życie płciowe brzemiennych . 666
Życie płciowe przedrażnione 357
Życie płciowe przedwczesne . 648
Życie umysłowe kobiety . . 225
Życie wyuzdane 230
Żydówka brzemienna . 676, 677
*Żylaki 136
Żylaki 539, 648
Żylaki brzemiennych . . . 670
Żyła wrotna 648
Żyłowa krew 17
Żyłowe węzły 539
*Żyły 18
Żyły krwionośne 648
Żyły płucne 12
Żyto 71
Żywe mięso 615
Żywność w podróży 504
Żywot siedzący 182

Ź.

Źrenica 36, 328
Źrenica chora 360
Źrenica, tablica 8, zob. tekst 272
Źródła brudu 203
Źródła ciepła 125
Źródła odmładniające . . . 219
Źródła słone 550
Źródła żelaziste 646

POLITECHNIKA ŚLĄSKA BIBLIOTEKA GŁÓWNA

BG Politechniki Śląskiej
nr inw.: 102 - 135603
Dyr.1 135603