

Wychodzi
pierwszego dnia
każdego miesiąca.

Adres redakcyi
i administracyi:

Lwów,
Chorażczyzna 22.
II. piętro.

PRZYJACIEL ZDROWIA

ORGAN LWOWSKIEGO TOWARZYSTWA HYGIENICZNEGO,
POŚWIĘCONY HYGIENIE LUDU I WSI.

Przedpłata
roczna:

1 korona 20 h.
1 marka 20 pf.
60 kop.

Cena
pojedynczego
egzemplarza
10 hal.

DODATEK BEZPŁATNY

DO „PRZEWODNIKA KÓLEK ROLNICZYCH“, „PRZEGLĄDU HYGIENICZNEGO“
I „ROLNIKA“.

WYDAWCY: ZARZĄD GŁÓWNY TOWARZYSTWA KÓLEK ROLNICZYCH
I LWOWSKIE TOWARZYSTWO HYGIENICZNE.

KOMITET REDAKCYJNY: Dr. S. Bernadzikowski, Dr. M. Dalkiewicz, prof. Dr. M. Grabowski, Dr. B. Kaczorowski,
Dr. J. Kasparek, Dr. A. Kuhn, Dr. S. Mikołajski, Dr. J. Opieński, prof. Dr. K. Panek,
doc. Dr. W. Szumowski.

Odpowiedzialny redaktor: DR. BRONISŁAW KACZOROWSKI, Lwów, Chorażczyzna 22.

O jaglicy czyli tzw. egipskiem zapaleniu.

Jak już w poprzedniej pogadance powiedziano — zapalenie egipskie ócz jest chorobą zaraźliwą tj. przenoszącą się z człowieka chorego na zdrowego. Zarażenie tą chorobą następuje, jeżeli wydzielina tj. łzy, śluz, lub ropa z oka chorego dostanie się do oka zdrowego. Przenoszenie wydzieliny tej odbywa się zwyczajnie pośrednio, to znaczy za pomocą przedmiotów, pozostających w styczności z chorymi na jaglicę. Przedmiotów takich można wymienić całe setki. W pierwszym rzędzie należą tu chustki do nosa, ręczniki, szmaty, pościel, ubranie i inne podobne rzeczy. Dalej zaliczyć trzeba do takich przenośników zarazy, każdy przedmiot, którym posługuje się chory na jaglicę a więc laska, parasol, nóż, łyżka, oraz narzędzia używane przy pracy, jak motyka, łopata, siekiera, grabie, koszyk i tp. W przypadkach takich wystarcza do zarażenia, aby zdrowy człowiek obtarł twarz tym samym ręcznikiem, lub chustką, której poprzednio używał chory na jaglicę, lub wziął do ręki inny zanieczyszczony przedmiot a następnie potarł nią oko.

Karygodny wprost ze stanowiska higienicznego zwyczaj używania wspólnych ręczników, poduszek, pościeli i tp. a bardzo często brak środków na sprawienie większej ilości takich przedmiotów powoduje, że niejednokrotnie całe rodziny zapadają na jaglicę. Do szerzenia się tak tej, jak każdej innej zarazy przy-

czynia się w znacznym stopniu ciasnota mieszkań, brud, wilgoć, zepsute powietrze, czyli jak to mówią — zaduch, brak światła i innych warunków higienicznych, potrzebnych do utrzymania zdrowia w należytem stanie.

Poznaawszy najważniejsze sposoby przenoszenia zarazy, nie trudno nam będzie uchronić się przed nią; potrzeba tylko z naszej strony trochę dobrej woli, aby zerwać z niewytłumaczoną często obojętnością na głos nauki, która nam daje do rąk pewną broń przeciw niewidzialnemu wrogowi naszego zdrowia jako najdroższego skarbu.

Stare, jak świat przysłowie powiada: „strzeżonego Pan Bóg strzeże“. Zatem strzeżmy się i chrońmy się przed niebezpieczeństwami, jakie na nas na każdym kroku czyhają, wyciągając z dotychczasowej pogadanki odpowiednie wskazówki.

Jednym z najgłówniejszych środków ochronnych przed zarażeniem się jaglicą jak i innymi chorobami podobnymi jest niewątpliwie czystość ciała, odzieży, sprzętów i mieszkania. Jest ona niejako fundamentem, na którym się opierając, można uniknąć bardzo wielu przykrości i nieszczęść z każdą chorobą złączonych. Któryś z uczonych powiedział, że miarą oświaty danego narodu jest ilość zużytego mydła. I jest w tem powiedzeniu wiele prawdy. U narodów bowiem o wyższej cywilizacji widzimy już na pierwszy rzut oka wszędzie ład, porządek i czystość i to tak w gospodarstwie, na obejściu, jak i w mieszkaniu, pościeli i ubraniu. Nawet najbiedniejszy wyrobek odznacza się tymi przymiotami, które od

Cz 3786/1912/9

dzieciństwa wszczepiono w jego umysł. Aby jednak tym wymogom zadość uczynić, trzeba istotnie zużyć dużo mydła, bez którego ani ciała, ani bielizny i pościeli nie można utrzymać w należytej czystości. Toteż dzięki rozwojowi oświaty i przyswojeniu sobie główniejszych zasad higieny, spotykamy coraz częściej w domach zasobniejszych rodzin ruchome a nawet stałe urządzenia dla kąpieli, mycia rąk i twarzy, jak wanny, miednice, umywalnie, czyste ręczniki, dostateczną ilość dobrej wody i t.d., a w niektórych miastach publiczne, lub gminne łaźnie dla uboższej ludności. W przeważnej jednak a powiedzmy otwarcie — w olbrzymiej większości rodzin naszego kraju, zwłaszcza mniej zamożnych, brakuje najprostszych sprzętów do mycia, bodaj miski, lub szaflika. Bardzo często nie znajdziesz w wielu domach, zwłaszcza na wsi ani kawałka mydła, jako zbytecznego artykułu, bo mycie rąk i twarzy odbywa się dotąd w sposób najprymitywniejszy, tj. przez skrapianie rąk wodą nabrańską do ust a do obcierania posługuje się brudną szmatą, spódnicą, lub zapaską. Takie postępowanie ma tylko pozory, że się obmyło ręce, lub twarz — w rzeczywistości zaś usunęło się tylko powierzchowną warstwę brudu, gdy reszta nieczystości, zawierająca najwięcej zarazków chorobotwórczych pozostaje na skórze. Z tego wynika, że mycie rąk bez mydła nie ma prawie żadnej wartości. Mydło, jako rozpuszczające i usuwające brud i zarazki w nim tkwiące, posiada niejako własności odrażające. Dlatego nie żałujmy mydła i obmywajmy nim jak najczęściej nasze ręce. Nikt bowiem z nas nie jest w stanie ocenić, czy przez stykanie się z osobami drugimi, n. p. przy okazji jarmarków, zebran towarzyskich, jak wesela, chrzciny, lub przy posługiwaniu się obcemi, albo wspólnymi narzędziami nie zanieczyściliśmy naszych rąk jaglicą, lub innym niebezpiecznym zarazkiem. Należy zatem po każdej pracy, po każdym zebraniu obmyć dokładnie ręce mydłem a w danym razie skropić je jeszcze wodą karbolową, lub innym płynem odrażającym. Równie ważnym środkiem ochronnym przed jaglicą jest zaniechanie wspólnego sypiania w jednym łóżku i na jednej pościeli, zwyczajnie brudnej i nieprzewietrzanej. Korzystniej jest bezsprzecznie i zdrowiej podłożyć każdemu pod głowę małą poduszkę bodaj z sieczki, lub trochę siana nakrytego płótnem, niż układać się dwóm, lub więcej osobom na większej poduszce z pierza. Zwyczaj tak często jeszcze praktykowany nakrywania się surdudem, płaszczem, lub korzuchem powinienby raz na zawsze ustać. Ubranie bowiem, które nosimy na sobie jest najwięcej wystawione na osadzanie się zarazków chorobotwórczych i bardzo łatwo może się stać rozsadnikiem różnych chorób między członkami danej rodziny. Tak samo zaniechać należy u-

żywania wspólnych ręczników, chustek, szmat i t.p. jako przedmiotów zabierających z naszych rąk i twarzy różne zarazki a więc i jaglicowe. Pamiętać wreszcie trzeba, że częste przewietrzanie mieszkań i pościeli stanowi ważny czynnik pomocniczy w walce z jaglicą i innymi chorobami zakaźnymi.

Wiadomości te i wskazówki powinno się nie tylko samemu zużytkowywać, ale co więcej należy je wszczepiać dzieciom od najmłodszej młodości, aby się do zasad higienicznych przyzwyczaiły, pamiętając o przysłowiu: „czem skorupka za młodu nasiąknie, tem na starość trąci“.

Podając tych kilka uwag do wiadomości ogółu, nie możemy sobie rościć pretensyi, że pogadanką tą objęliśmy całość wskazań i ostróg, jakie zachować należy w życiu codziennym; mimo to jednak sądzimy, że udzielając pouczeń o środkach i sposobach ochronnych przeciw jaglicy, zabezpieczymy przed tą przykrą i uciążliwą chorobą niejednego z czytelników, o ile z naszych rad i wskazówek skorzysta.

Dr. B....ski.

Objawy węglika.

Jak już w poprzedniej pogawędce wspomniałem węglik w pewnych okolicach, zwłaszcza nisko położonych występuje bardzo często, a że tylko wyjątkowo udaje się chore zwierzę uratować, przeto straty nim spowodowane są bardzo znaczne. Każdy zatem gospodarz hodujący inwentarz żywy powinien się z objawami tej choroby zaznajomić, tembardziej, że przenosi się ona dość często na ludzi.

Zanim opiszę objawy węglika wspomnę najpierw o sposobie, w jaki przychodzi do skutku zakażenie w ustroju.

Otóż dzieje się to w ten sposób, że zarodniki dostawszy się z paszą do przewodu pokarmowego (kiszek) rozwijają się tam w laseczniki i jako takie ulegają wessaniu (zostają pochłonięte) najpierw przez t. zw. naczynia limfatyczne (chłonne), a stąd przedostają się do obiegu krwi. Krew zanosí je do wątroby, śledziony, płuc, mózgu, nerek i t.p. — tam rozmnażają się w ogromnej ilości i zatykają mniejsze naczynia krwionośne powodując obrzmienie tych narządów, nadto przedostają się do tkanki podskórnej wywołując w tych miejscach obrzęki zwane karbunkulami, a nadto ogólne zakażenie ustroju.

Bakterie węglkowe działają zabójczo na organizm żywy w ten sposób, że wytwarzając pewnego rodzaju truciznę, zwaną toksyną powodują wprost zatrucie i że potrzebują do swego rozmnażania się tlenu, tj. najważniejszego składnika powietrza, koniecznego także

zwierzęciu do oddychania i do życia, odbierają go ustrojowi i w ten sposób powodują uduszenie chorego osobnika.

Poznawszy przebieg zakażenia w ustroju możemy łatwo zrozumieć sposób powstawania objawów choroby, które są wyrazem tego zakażenia.

Przedewszystkiem wspomnieć należy, że objawy choroby nie występują zaraz po zakażeniu, lecz dopiero wtedy, gdy zarazki przedostaną się z przewodu pokarmowego, lub z innego miejsca zakażenia (np. ranki w skórze i tp.) do obiegu krwi. Okres czasu od chwili zakażenia do chwili wystąpienia pierwszych objawów choroby nazywamy okresem wylegania się choroby. Okres ten trwa od 1—14 dni, przeciętnie 2—3 dni. W okresie tym wagiłka jeszcze rozpoznać nie można.

Choroba występuje daleko szybciej, jeżeli zwierzę zarazi się większą ilością zdolnych do życia zarazków, lub jeżeli zarazki dostaną się do krwawiącej rany, względnie na zranioną błonę śluzową przewodu pokarmowego, wtedy bowiem tem szybciej i pewniej dostają się do obiegu krwi.

Przebieg choroby jest rozmaity, albowiem może ona trwać jużto bardzo krótko, bo zaledwie kilka godzin, jużto rozciągać się na kilka, a nawet wyjątkowo na kilkanaście dni.

Zależnie od tego rozróżniamy trzy formy choroby, mianowicie:

1. formę udarową, apoplektyczną;

2. formę ostrą;

3. formę podostrą (przyostrą);

Zacniemy od formy udarowej. Przy tego rodzaju przebiegu choroby występuje, po prostu mówiąc, udar mózgowy (apopleksja). Dobrze odżywione, a pozornie zupełnie zdrowe zwierzę pada raptownie w stajni, lub na pastwisku na ziemię, — pojawiają się silne drgawki (konwulsje), ogromna duszność, — z pyska i z nozdrzy, których błona śluzowa bywa wtedy żywo zaczerwieniona, sączy się lub wylewa piana barwy czerwonej, złożona ze śluzu i krwi, a z kiszki odchodowej (zadnicy) kał pomieszany z krwią, lub tylko czysta krew; niekiedy i mocz bywa z krwią pomieszany. Stan tego rodzaju nie trwa długo, albowiem po kilku minutach, a tylko rzadko po kilku kwadransach zwierzę chore ginie. Forma wyżej opisana zdarza się najczęściej w początkach pojawienia się zarazy w danej okolicy, a przede wszystkim u owiec.

Częstszą formą wagiłka, zwłaszcza u bydła rogatego i koni jest t. zw. forma ostra. Przy tej formie choroba trwa kilkanaście godzin do 3. dni. — Cierpienie zaczyna się wtedy od objawów pewnego niepokoju i podniecenia, które powoli przechodzą w rodzaj oszołomienia (zaturanienia). Zwierzę chore przestaje jeść i odżuwać, opuszcza głowę na dół, stęka,

przyczem wyraz oczu jest smutny. Na pastwisku pozostają zwierzęta chore w tyle za innymi, lub stoją, względnie leżą na jednym miejscu, a gdy się je gwałtem spędzi, to poruszają się z trudem chwiejąc się na nogach, lub zataczając tylną częścią ciała. — Ciepłota wewnętrzna ciała (mierzona w zadnicy termometrem) podnosi się do 41°C., a nawet do 42°C., a temperatura zewnętrzna, t. j. skóry jest, jak mówimy, nierównomiernie rozdzielona, gdyż jeżeli przyłożymy rękę np. do jednego, a potem do drugiego ucha, to uczujemy, że jedno z nich będzie zimne, a drugie gorące, albo jedna noga może być zimna, a druga gorąca itp. Oddech jest bardzo ciężki, tak, że odnosimy wrażenie jakgdyby chore zwierzę dusiło się.

Oprócz utraty chęci do jadła występują najczęściej u koni objawy kolki, u bydła rogatego objawy wzdęcia. Kał jest przeważnie w początkach choroby zbity, twardy, w dalszym ciągu występuje rozwolnienie, a płynny kał pomieszany jest prawie zawsze z krwią. Mocz jest barwy ciemnoczerwonej, a czasem widocznie pomieszany z krwią. — Te ostatnie objawy wydzielania się krwi z kałem i z moczem są objawami prawie stałymi i bardzo charakterystycznymi, niestety nie wszyscy właściciele wiedzą o tem, że objawy te występują prawie zawsze tylko przy wagiłku i zauważywszy je powiadają, że „zwierzę zachorowało na krew“. Nie wiedząc, że to wagiłk, wykonują na zwierzęciu chorem rozmaite zabiegi lecznicze, upusty krwi i t. p., narażając siebie samych i swe zdrowe zwierzęta domowe na zakażenie.

Mam nadzieję, że pogadanki moje otworzą oczy nieświadomych, a może i niewiernych! — że może obecnie zrozumieją oni jak choroba ta jest niebezpieczna i że w takich razach należy się zawsze uciec do pomocy fachowej.

Oprócz powyżej skreślonych objawów widzimy, że krowy mleczne albo zupełnie przestają się doić, albo wydzielają mleko tylko kroplami i to o barwie żółtej, względnie czerwonej (domieszka krwi), śluzowate, a nadto o smaku gorzkim; — u krów cielných występuje najczęściej poronienie płodu.

Śmierć następuje najczęściej wśród objawów silnej duszności (z uduszenia), przyczem przed samą śmiercią gorączka zwykle opada, a zwierzę staje się zupełnie zimne.

Forma podostra występuje wśród podobnych objawów z tą tylko różnicą, że choroba trwa dłużej niż 3 dni, niekiedy do 7 dni i że w ciągu choroby mogą się zdarzyć chwilowe polepszenia, po których znowu objawy wzmagają się, lub też stałe polepszenie i wyleczenie, jeżeli chore zwierzę ratuje się wcześniej i w sposób odpowiedni.

Przy obu ostatnich formach choroby, t. j. przy ostrej i podostrej, występują bardzo często ale nie zawsze — (i to przeważnie tylko u koni, rzadziej u bydła rogatego, a prawie nigdy u owiec) — obrzęki pod skórą na rozmaitych częściach ciała, zwane karbunkulami. Obrzęki te pojawiają się najczęściej na szyi, na piersiach, na słabiznach, w okolicy łędźwi, krzyżów i koło nasady ogona, — mogą się jednak zdarzyć i na innych miejscach ciała. — Obrzęki te bywają rozmaitej wielkości, więc albo wielkości małej bulki, lub bochenka chleba, albo też zajmują większą przestrzeń tkanki podskórnej, przy czem skóra sama jest niezmienną. W dotyku są one miękkie jak ciasto, zwykle gorące i bolesne — mogą jednak być czasem zimne i niebolesne.

Obrzęki takie mogą się zdarzyć i na błonie śluzowej kiszek, a zwłaszcza w kiszce odchodowej (zadnicy). W tym ostatnim wypadku wydzielają chore zwierzęta wśród ogromnego parcia i bólu kał pomieszany ze skrzepłą czarną krwią i ze strzępami śluzu, lub oderwanej błony śluzowej, a włościanie pomagają wtedy takiemu zwierzęciu wygarniając ręką ten kał, który zowią „krwią łędźwiową“ i twierdząc, że się zwierzęciu „krew w łędźwiach zapiekła“. Może się nazwać szczęśliwym taki włościanin, jeżeli ma rękę nieskalowaną, jeśliby bowiem przy takiej operacji miał tylko małą rankę, lub zadziurkę na palcu, to sam może ulec chorobie.

Czasem (choć bardzo rzadko) zdarza się, że karbunkul znajdujący się pod skórą spowoduje pęknięcie skóry, a wtedy w miejscu takim tworzy się rozległy wrzód.

U świń przebiega wąglik prawie zawsze pod postacią zapalenia gardła (angina wąglikowa) z silną gorączką. Koło gardła wytwarza się na szyi i na głowie silny obrzęk, który powoduje zwykle w ciągu 1—2 dni uduszenie się świni.

U psów i kotów pojawia się wąglik rzadko, a jeśli występuje, to również pod postacią zapalenia gardła, do którego przyłącza się zapalenie błony śluzowej pyska, żołądka i kiszek.

Dr. M. Dalkiewicz
krajowy lekarz weterynaryjny.

O tyfusie brzuszny.

(Dokończenie).

W październikowym numerze „Przyjaciela zdrowia“ obiecałem czytelnikom opisać co robić, aby chory z tyfusu jak najprędzej wyzdrowiał i jak należy się zachować, aby choroba się nie szerzyła a w danym razie jak ją najlepiej stłumić można.

Pierwszym niezbędnym warunkiem lecze-

nia jest położyć się do łóżka i to jak najprędzej. Nie należy robić tak jak to u nas ludzie zwłaszcza na wsi czynią, że się nibyto „chorobie nie dają“ i chodzą nieraz nawet tydzień i dłużej, a niektórzy i pracy się imają. Ten zwyczaj jest niedobry, bo gdy choroba już się zaczęła to jej w tydzień ani dwa nieprzewycięży najsilniejszy nawet człowiek; a przeto, że odrzuca się nie położy i nie leczy osłabia tylko swoje siły, które będą mu potrzebne dla przetrzymania gorączki tyfusowej przez 4 do 5 tygodni.

Z samego początku gdy po dreszczach tyfus już „rozbiera“, dobrze jest wziąć na przechowanie, nie jeść nic twardego i udać się o poradę do lekarza. W każdym razie należy zaawiadomić o chorobie urząd gminny. Zysk z tego potrójny bo pomoc lekarska bezpłatna, często i lekarstwa dla biednych będą sprowadzone a lekarz zarządzi środki zmierzające do rychłego stłumienia tyfusu w zarodku.

Zanim wymienię te środki podam jeszcze kilka wskazówek jak należy się zachować podczas choroby. Otóż t. j. dyety przy tyfusie więcej aniżeli przy innych chorobach należy przestrzegać — za pożywienie wystarczy mleko słodkie lub kwaśne, herbata z cytryną a o ile lekarz poleci z rumem lub winem, winna zupa, później kleik, jajo na miękko i rosół, wreszcie stopniowo coraz gęstrą strawę np. potrawkę, ale to dopiero po ustaniu gorączki. Z innych środków leczniczych zalecanych przez lekarzy wymienię okłady zimne na głowę, zmywanie wodą z octem, zawiązania w mokre prześcierała a nawet i kąpiele. Co do okładów to zwracam uwagę na to, że chusta zmoczona w zimnej wodzie w kilkoro złożona powinna pokrywać całą głowę a nie tylko czoło i winna być często (co kilka minut) zmieniana. Lekarstwa winne być brane stosownie do polecenia lekarza. Ponieważ tyfus brzuszny jest chorobą zakaźną i z człowieka na człowieka się przenosi, przeto dla zapobieżenia się jej szerzeniu trzeba chorego od zdrowych oddzielić. Naturalnie ktoś musi być przy chorym a ten pouczony przez lekarza będzie wiedział co robić, aby się nie zarazić, innym choroby nie przynieść. Przedewszystkiem więc powinna być woda karbolowa do obmywania rąk zwłaszcza przed jedzeniem, a gdy kto karbolu nie znosi może potem obmyć ręce w wodzie z mydłem. Dla chorego ma być przeznaczone osobne naczynie na odchody stolcowe, jak to poleciłem w pogadance o dysenterii krwawej, czyli czerwonce. To naczynie powinno być do połowy wypełnione karbolem i dopiero potem wylane do wychodka lub wykopanej jamy. Pościel i bielizna z chorego, jakoteż używane do okładania chustki powinny być przed praniem wymoczone przynajmniej przez dobę w wodzie karbolowej; należy bowiem pamiętać o tem, że na tyfus zapadają naj-

więcej praczki, które piorą bieliznę po chorych, u których nie zachowano tych środków ostrożności, jakie wyżej wymieniłem.

Ponieważ choroba szerzy się bardzo często przez wodę przeto należy na to zwrócić baczną uwagę, aby studnie były czysto utrzymane i o ile są wspólne, aby miały stale przytwierdzone czerpaki; studnie, co do których zachodzi podejrzenie, że są zakażone tyfusem należy wycyścić wapnem niegaszonym i naturalnie na kilka dni zamknąć dla publicznego użytku. W gminach, gdzie tyfus często się pojawia, wskazane jest używanie do napoju i gotowania potraw wody przegotowanej a następnie ostudzonej. Po wyzdrowieniu chorego należy według wskazówek władz przeprowadzić w mieszkaniu dezynfekcję tj. odkażenie jak to w pogadance pierwszej o chorobach zakaźnych omówiłem szczegółowo.

Ale natem nie kończą się jeszcze środki służące do zapobiegania szerzeniu się tyfusu brzuszego. W ostatnich bowiem latach pokazało się, że mimo, iż wszystkie dotychczas wymienione sposoby tłumienia tyfusu były robione — choroba szerzyła się dalej. Przyczyną tego jest to, że nietylko człowiek chory na tyfus ale i ten, który z tyfusu już wyzdrowiał może szerzyć dookoła siebie chorobę dlatego, że w jego odchodach stolcowych przez dłuższy jeszcze czas wydostają się zarazki tyfusowe zdolne zarażać innych i zakażać grunt, wodę i przedmioty z nimi się stykające. Takie wydalanie zarazków tyfusowych ze stolcami może trwać 2 i 3 miesiące. Z tego wynika więc, że jeszcze przez tak długi czas po tyfusie należy stolce dezynfekcyonować karbolem i w ten sposób zarazki zabijać. Gdy to wszystko będzie należycie zrozumiane i wykonane w całym kraju, wtedy będziemy uwolnieni od jednej z bardzo ciężkich a tak u nas częstych chorób jak tyfus brzuszny.

Dr. Jan Opieński.

Odmrożenie.

Wskutek działania zimna na ciało a w szczególności na uszy, nos, ręce i stopy występują na tych częściach ciała białe albo sinawo-czerwone plamy, sprawiające uczucie swędzenia a nawet bólu, skoro je się ogrzeje. Gdy zimno było znaczne lub dłuższy czas wpływ swój na powyż wymienione części wywierało, tworzą się na skórze pęcherze, po pęknięciu ropiejące, niekiedy zaś twarde guzki, które następnie wrzodziejąc, przeobrażają się w rozpadliny.

Jeżeli chcesz zabezpieczyć się od częstych odmrożeń, nacieraj w porze letniej często uszy, nos, ręce i nogi zimną wodą, w zimie zaś nie narażaj się na dłuższe działanie zimna. W ra-

zie, gdy część ciała odmrożona zblednie, celem przywrócenia krążenia krwi nacieraj ją śniegiem lub ręcznikiem, w zimnej wodzie zamoczonym. Do tego celu nie używaj nigdy gorącej wody ani ciepłych okładów, bo wskutek ich działania zgorzel (gangrena) odmrożonych części ciała nastaje. Przeciw swędzeniu i bólowi odmrożonych części nacieraj je naftą lub zmyj mydłem kamforowym, na miejsca zaś owrzodziałe przykładaj maść z boraksu, biorąc 5 gramów na 50 gramów wieprzowego sadła.

Oparzenie.

Uważaj, by się dzieci blisko światła nie bawiły; przeważnie gdy świecisz naftą, zatkaj pierwaj szczerlnie i odstaw na bok naczynie, w którym naftę przechowujesz, przestrzegaj, by się dzieci nie kręciły w kuchni podczas gotowania lub prania, wygaś ogień w piecu, schowaj zapałki, jeśli idąc na targ lub zarobek zmuszony jesteś zostawić same dzieci w izbie a uchronisz je od nieszczęścia.

Na oparzone części przyłóż kawałek płótna zamoczanego w równych częściach oleju lnianego i wody wapiennej, a gdy brak tych środków, w czystej oliwie. Ból silny najlepiej złagodzisz zimnymi okładami, stosując je na owo płótno zamoczone w oliwie. Na części spalone ostrymi płynami jak ługiem, kwasem azotowym (serwaserem) lub siarkowym (witryolem), przykładaj wprost zimne okłady.

W jednym tylko przypadku a mianowicie, gdy kto poparzy się niegaszonym wapnem, nie używaj nigdy wody do okładów, lecz zawsze oleju lnianego lub oliwy.

Bezsennaść.

Przykry to bardzo stan, gdy człowiek po pracy dziennej bądź fizycznej, bądź to umysłowej, położywszy się do łóżka w żaden sposób zasnąć nie może. Napróżno zamyka oczy, przytula głowę do poduszki, przewraca się z boku na bok, próbuje leżeć na wznak, a sen nie nastaje. Natomiast powieki jakby na przekór roztwierają się, ciężą jakby ołowiane, myśli snują się ciągle a uczucie coraz to większego znużenia ogarnia człowieka. Już po jednej nieprzespanej nocy czuje się człowiek jakby zbitym, okazuje oblicze znużone, oczy zaczerwienione i skarży się na brak łaknienia i niechęć do pracy. Daleko atoli poważniejsze i niebezpieczniejsze są skutki dłuższy czas trwającej bezsennaści; podkopuje ona siły nietylko ciała, ale i ducha i staje się nieraz przyczyną chorób umysłowych.

Czasami już spożycie obfitej wierzery tuż przed spaniem odejmuje sen; daleko częściej występuje bezsenność u osób nadużywających mocnej kawy czarnej, herbaty, napojów alkoholowych i tytoniu, a to wskutek podrażnienia mózgu powyższymi środkami. Bóle występujące podczas przebiegu zapalenia opon mózgowych, opłucny, otrzewny, pęcherza moczowego i przesuwania się kamyków żółciowych i nerkowych przez przewody, ból zębów, rwa nerwu kulszowego, duszność wskutek polipów w nosie lub ucisku woła na tchawicę, niedokrewność, ogólne osłabienie nerwów, tudzież nadmierna praca fizyczna i umysłowa, szczególnie wieczorem, są najczęstszymi przyczynami bezsenności.

Kto więc ciężko fizycznie przez dzień pracował, powinien przed pójściem spać jakiś czas wypocząć; kto zaś umysłowo się natężył, dobrze czyni, jeżeli przed spaniem zajmie się choć godzinę pracą fizyczną lub używa przechadzki na świeżem powietrzu. Osoby cierpiące na osłabienie nerwów i niedokrewność, trapiące bezsennością, dość często po wypiciu na noc 1½—2 litrów mleka, odzyskują prawidłowy sen. Liczenie w łóżku od 1-go do 200-tu i w tył od 200-tu do 1-go, wygłaszanie w myśli znanych wierszy, myślenie o płynącej wodzie i falującym zbożu i głębokie wdychanie powietrza są tak niewinnymi środkami, które każdy spać nie mogący zastosować może.

Bardzo skutecznymi są obmywania całego ciała letnią wodą, tudzież wzięcie letniej kąpieli 30—33°C, szczególnie dla osób umysłowo pracujących, bo działają uspokajająco. Osobnicy, doznający uczucia duszenia na piersiach, tak zwanej *zmory*, powinni wcześniej spożywać skromną wierzery, spać na twardem pościeli w ułożeniu na bok, a nie na wznak i przykrywać się lekko. Dbać także należy o wygodne, w szczególności równe pościelenie, czystość pościeli i powietrza, boć i najzdrowszy człowiek nie zaśnie, jeżeli go ugniat jakiś wałek, pościel wydaje ze siebie obrzydliwą woń a ciało tną owady. Nigdy nie używaj aptecznych środków nasennych bez porady lekarza.

Rozmaitości.

Higiena ludu i wsi na kongresie higienistów polskich.

Czytamy w Kurjerze lwowskim:

W szybkim tempie postępują prace przygotowawcze do I. kongresu higienistów polskich, który w przyszłym roku ma obradować we Lwowie. Poszczególne sekcje komitetu odbywają posiedzenia i ustalają program referatów.

W niedzielę ubiegłą radziła sekcja staty-

styki sanitarnej i organizacji służby zdrowia pod przewodnictwem protomedyka dra Lachowicza.

W tych dn. zebrała się sekcja higieny ludu i wsi. Przewodniczył dr. Bernadzikowski, sekretarskie czynności spełniał dr. Mikołajski.

Postanowiono zaprosić do udziału w pracach sekcji szereg osób, znanych z pracy wśród ludu.

Następnie omawiano tematy, zgłoszone przez lekarzy warszawskich.

Referat: „O najpilniejszych potrzebach zdrowotnych ludu polskiego“ objął dr. Chelchowski z Warszawy. Da on zapewne ogólny pogląd na higienę wsi polskiej, bez względu na zabory, wobec czego koreferat dla Galicyi uznano za zbyteczny. Natomiast w szczególnych zagadnieniach uchwalono starać się o osobne referaty dla każdego z zaborów, gdyż odmienne warunki czynią to koniecznym, jeśli się ma złożyć wyrazisty obraz stosunków i wskazań.

I tak zaraz przy następnym temacie zgłoszonym z Warszawy: „O zagrodzie włościańskiej“ podał dr. Mikołajski dodatkowy temat: „stosunki mieszkaniowe ludności włościańskiej w Galicyi“, dowodząc, że nędza mieszkaniowa na wsi jest równie piekącym zagadnieniem, jak w miastach. Przypomniał, że według urzędowych sprawozdań fizykatów w wielu powiatach pomieszczenie zarobników i służby jest straszne, że służba w niektórych dworach mieszka w chlewkach, co urzędowo stwierdzono. Warunki mieszkalne chałupników i drobnych rolników nie wiele są lepsze.

Dr. Kuhn zgłosił referat p. t. „Desinfekcja mieszkań włościańskich“, a prof. Panek referat p. t. „Sposoby zwalczania chorób zakaźnych na wsi“.

Dalszy temat, podany przez higienistów warszawskich: „Typ szkoły początkowej dla osad i wsi polskiej“ uchwalono przekazać sekcji higieny szkolnej.

Dłuższa dyskusja rozwinęła się nad sprawą „zaopatrzenia w wodę osad i wsi“. Referat objął dr. Opieński a nadto postanowiono na koreferentów uprosić inż. Wierzbickiego i inż. Chudobę.

Ogólne omówienie tematu: „Asanizacja osad i wsi“ pozostawiono referentowi warszawskiemu. Niektóre szczegóły opracują higieniści lwowscy, mianowicie dr. Dalkiewicz: „Dotychczasowy sposób usuwania zwłok zwierząt padłych, jako czynnik, wpływający na szerzenie się chorób zakaźnych“ Referaty: „O urządzeniu rzeźni i targowisk po wsiach i w miasteczkach“ i „O gnojowiskach“ poruczy się fachowym znawcom.

Do tematu: „Zadania gmin wiejskich w dziedzinie zdrowotności“ uprosi się referenta dla zaboru austriackiego z pośród lekarzy rzą-

dowych. Koreferat obejmie ewentualnie dr. Mikołajski.

„O sposobach nauczania i szerzenia higieny wśród ludu“ obok warszawskiego referenta opracuje referat dr. Kaczorowski.

Pewne referaty z zakresu higieny wsi będą wyznaczone na wspólne posiedzenia dwóch lub więcej sekcji kongresu, tak n. p. referat: „O pomocy położniczej we wsi“, dalej referat: „wpływ emigracji na stosunki zdrowotne w gminach wiejskich“.

„Dziesięcioro przykazań z higieny zębów i jamy ustnej“. „Ząb twój jest jako kamień młyński, który rozciera twarde pokarmy dla łatwiejszego odżywiania człowieka.

Jama ust twoich jest zbiorowiskiem wszelakich resztek pokarmów i gniazdem mnożenia się wielu zarazków.

1. Nie będziesz lekceważył zębów twoich od zarania aż do ostatka dni twoich dla zdrowia twojego; żaden, choćby i najlepszy, ząb sztuczny nie zastąpi w pracy własnego, choćby i najgorszego.

2. Nie będziesz hodował gnoju w ustach twoich. Zapomnij raczej obmyć twarz swoją, aniżeli usta i zęby oczyścić.

3. Pamiętaj, byś wieczorem przed snem dobrze oczyścił usta i zęby twoje. Kto czyści usta tylko zrana, ten — jakoby zamykał owczarnię, gdy wilk już owce podusił.

4. Zaprawiaj jaknajczęściej działwę swoją do uprawiania czystości ust i zębów jej; co za młodu zaniedbane, na stare lata nie da się naprawić.

5. Wystrzegaj się słodkich łakoci i za miękkich pokarmów; energiczne żucie grubego razowca jest najlepszą naturalną ochroną od psucia się zębów.

6. Wykałaczką, szczotki zębowe i czysta woda są główną podstawą wszelkiej czystości w ustach twoich; wszelkie cudowne eliksiry zębowe, proszki i pasty używać możesz, o ile nie są szkodliwe, jako drugorzędną pomoc przy mechanicznym czyszczeniu.

7. Poddawaj oględzinom lekarza często zęby twoje, by wszelkie gniazda choroby, zanim się rozszerzą, zniszczonymi być mogły.

8. Chore zęby i korzenie leczyć i dopełniać będziesz, a gdy przy dobrem leczeniu nie dadzą się zachować, usunięte być winny, nawet gdyby i w onej chwili nie bolały, jeżeli są gniazdem choroby w ustach twoich.

9. Nie będziesz przed czasem wyjmował zębów mlecznych u dzieci twoich, ale będziesz je chodował na równi jako i stałe. Dzieci, które cierpią ból zębów, albo przedwcześnie wyjęte mają, nie odżywiają się dobrze, chorują i źle się rozwijają. Przedwczesne wyjęcie zęba dziecieniu — źle czyni rozrostowi szczęki i rozrostowi zębów stałych.

10. Chcesz mieć dobre i zdrowe zęby u dzieci twoich, dawać im będziesz już od zarania

dni ich strawę posiłną, prostą, a obfitującą w sole mineralne, podług wskazania lekarza, przytem czuwać będziesz, by zęby usilnie pracowały nad żuciem pokarmów; zęby źle pracujące, źle się rozwijają i słabe są. Zębów słabych i źle rozwiniętych żadna szczotka, żaden eliksir cudowny nie uchroni od psucia.

Miłuj nadewszystko zdrowie twoje i zdrowie dzieci twoich. Tylko w zdrowem ciele — zdrowe zęby mieć będziesz. Każda choroba przebyta czyni ślady na zębach twoich i zębach potomstwa twojego.

Czytamy w Zdrowiu: Kąpiele dla pańników. P. Basińska (-Imo voto hr. Tyszkiewiczowa) ofiarowała Tow. Hygienicznemu jeszcze w roku 1909 plac za Jasną Górą, w odległości kilkuset kroków od murów klasztoru — specjalnie dla pańników.

Ofiarodawczyni zastrzegła, iż budowa kąpieli ma się rozpocząć w r. 1912. Obecnie na prośbę prezesa Oddziału częstochowskiego Towarzystwa, dr. Nowaka, termin ten p. Basińska przyrzeka przedłużyć na parę lat. Jednocześnie dr. Nowak podnieść ma obecnie 400 rb. ofiarowane na ten cel przez ś. p. dr. Tchoznickiego.

W u. m. odbyła się w tym przedmiocie narada delegatów Rady Towarzystwa, D-rów Polaka i Chełchowskiego, z prezydium Oddziału częstochowskiego, i uchwalono następujące zasady załatwienia doniosłej tej sprawy;

1. Kąpiele składać się mają z łaźni na 60 osób, z 10-ciu natrysków i tyłuż wani.

2. Projekt powinien być tak zrobiony, aby można było zbudować i otworzyć chociażby tylko łaźnię z początku.

3. Przy zakładzie znajdować się musi mieszkanie zarządzającego i palacza.

4. Jednocześnie z zaczęciem budowy urządzeń należy dobrą drogę od klasztoru do kąpieli.

5. Na projekt zakładu winien być urządzony konkurs.

6. Ponieważ zakład będzie pożytecznym środkiem propagandy czystości wśród ludu, który gromadzi się tu z całego kraju, przeto przyczynić się do zbudowania zakładu powinny wszystkie Oddziały i dlatego sprawa ta omówiona być winna na zjeździe Towarzystwa we Włocławku.

145 lat życia! Petersburski „Świat“ donosi, iż w okolicach Kowna zmarła w ostatnich czasach wieśniaczka nazwiskiem Barbara Wito-pis, która liczyła 145 lat. Staruszka zachowała do śmierci dobry wzrok i słuch. Opowiadania jej z czasów młodości o zwyczajach ludowych na Litwie notowali podobno skwapliwie etnografowie, przybywający na wywiady z sędziwą staruszką.

Zwalczanie plag much odbywa się na wielką skalę w okolicach Hamburga. Muchy domowe prezimowują w piwnicach, stajniach

i to na ścianach lub powalach. Trzeba je też wtedy najlepiej wykurzać zapomocą dalmatyńskiego proszku Riedla, który spala się na wacie na podłodze w ubikacji zupełnie uszczelnionej. Na metr sześcienny zużywa się 4—8 gramów proszku. Podobnie skutecznie działają spryskiwania ścian płynem, złożonym z gliceryny, mydła potasowego, czterochloru węgla i wyciągu chryzantemu. Larwy much utrzymują się znów we wodzie stojącej, rynnach, beczkach, gnojówkach, gdzie niszczy się je przez zalanie naftą lub saprolem.

Stosunek wagi ciała do długości omawia Gärtner. Bardzo ogólnie sądząc, człowiek waży mniej więcej średnio tyle kg., ile centymetrów ma po wyżej metra, n. p. człowiek wysoki na 175 ctm. waży zwykle 75 kg. Kobiety ważą zwykle o 4 kg. mniej od wzrostu. Prócz tego mniej więcej co 5 lat przybywa człowiekowi fizjologicznie 1 kg. (o ile nie ma wynędznienia).

Wpływ dobrej wody do picia. Pewien gospodarz posiadający 24 krów, z powodu zepsucia się studni zmuszony był w ubiegłym roku brać wodę do pojenia z kanału rzecznego. Woda ta była nie bardzo odpowiednia do picia i bydło z początku niechętnie ją piło. Około Wielkanocy ujęto źródło i pojono odtąd bydło wodą ze źródła, którą bydło chciwie i w większej ilości piło. Wkrótce zauważono przybytek mleka i lepszy wygląd krów. Ilość mleka powiększała się w ciągu 12 dni i po tym czasie wynosiła 1.1 kg. mleka więcej na 1 krowę dziennie. Tego zwiększenia się produkcji mleka nie można sobie było inaczej wytłómaczyć jak tylko lepszą niż poprzednio wodą do pojenia; również bowiem przy przejściu od wody źródlanej do rzecznej zauważono ubytek mleka. Tak podaje pismo „Schweizerische Milchzeitung“, a u nas poi się nieraz krowy wodą z kałuż, podobną więcej do gnojówki niż do wody.

Gazeta mleczarska.

Wpływ pogody na mleczność krów. Czytamy w Gazecie mleczarskiej: Doświadczenia prowadzono w tym kierunku w Niemczech i w Stanach Zjednoczonych w Ameryce północnej przy nadzwyczaj dokładnej kontroli mleczności z uwzględnieniem każdorazowej temperatury dziennej. Wynik tych badań, jak też i odnośnych cyfr dowodzi, że wysokość mleczności krów stoi w odwrotnym stosunku do wysokości temperatury: odnośnego dnia czyli, że krowy dostarczają w dniu gorące i upalne mniej mleka, aniżeli w dniu chłodne. Zjawisko to obserwowano nie tylko na pastwiskach, ale także przy stabulacji w oborach niedostatecznie chłodnych. Równocześnie skonstatowano także zmniejszenie się zawartości tłuszczu w mleku.

Wpływają na to nie tylko pewne zaburzenia

w systemie nerwowym zwierzęcia, ale także ospałość i osłabienie energii organizmu pod wpływem gorąca.

Dlatego też nie należy w dniu upalne zostawiać bydła na pastwisku otwartym, wystawionem na żar słoneczny, lecz umieścić je w miejscu chłodnym i ocienionym, a jeśli to niemożliwe, pozostawić je w stajni, chłodzonej często zapomocą polewania wodą. W czasie zaś tej przymusowej stabulacji należy dodać bydłu więcej paszy, stosownie do tego, jak długo pozwalał upał paść bydło rankami i przed wieczorem. Unikać wtedy należy pasz sztucznych, pobudzających pragnienie u bydła.

Pytania i odpowiedzi.

Pan J. M. w Gutach, p. Ligotka kameralna. Śląsk austriacki.

Z listu który otrzymaliśmy przysłaliśmy do przekonania, że o suchotach mowy niema. Rozpoznanie suchot nie jest znowu tak trudnem. Jeżeli trzech lekarze w różnych odstępach czasu orzekli, że suchot niema, trzeba im wierzyć i na ich zdaniu polegać. Jeden może się mylić, trudno zaś przypuścić aby trzech się myliło. Jeżeli jedna osoba w rodzinie na suchoty chorowała, to z tego nie wynika, aby inne osoby w rodzinie tej chorobie ulegać musiały. O suchotach decydują nie podmiotowe objawy, lecz bezpośrednie badanie lekarza. Bardzo często zwykłe bole mięśniowe klatki piersiowej i chroniczne katary gardła lub tchawicy uważają ludzie za suchoty płucne. Złudzeniu temu ulegają szczególnie ludzie nerwowi i hypochondrycy. Zdaje nam się, że właściwie Panu z hypochondryi trzeba się wyleczyć. Wysoko cenimy tę sumienność, która mimo koniecznej potrzeby zabraniamy Panu żenić się. Dla uspokojenia Pana radzimy: dać się zbadać gruntownie jeszcze raz. Gdy lekarz stanowczo orzeknie, że gruźlicy płuc niema, należy wesóło spojrzeć na świat i rozglądać się za pocziwą i gospodarną dziewczuchą, którąby nietylko dobytku przysporzyła, lecz również wydała na świat dzielnych potomków, na pożytek kochanego Śląska i całej naszej miłej Ojczyzny.

Treść.

Dr. Szymon Bernadzikowski. O jaglicy czyli tzw. egipskiem zapaleniu (dokończenie), str. 65—66. Dr. M. Dalkiewicz. Objawy węglik, str. 66—68. Dr. Jan Opieński. O tyfusie brzuszny. (dokończenie) str. 68—69. Odmrożenie, str. 69. Oparzenie, str. 69. Bezsenność, str. 69—70. Rozmaitości, str. 70—72. Pytania i odpowiedzi str. 72.