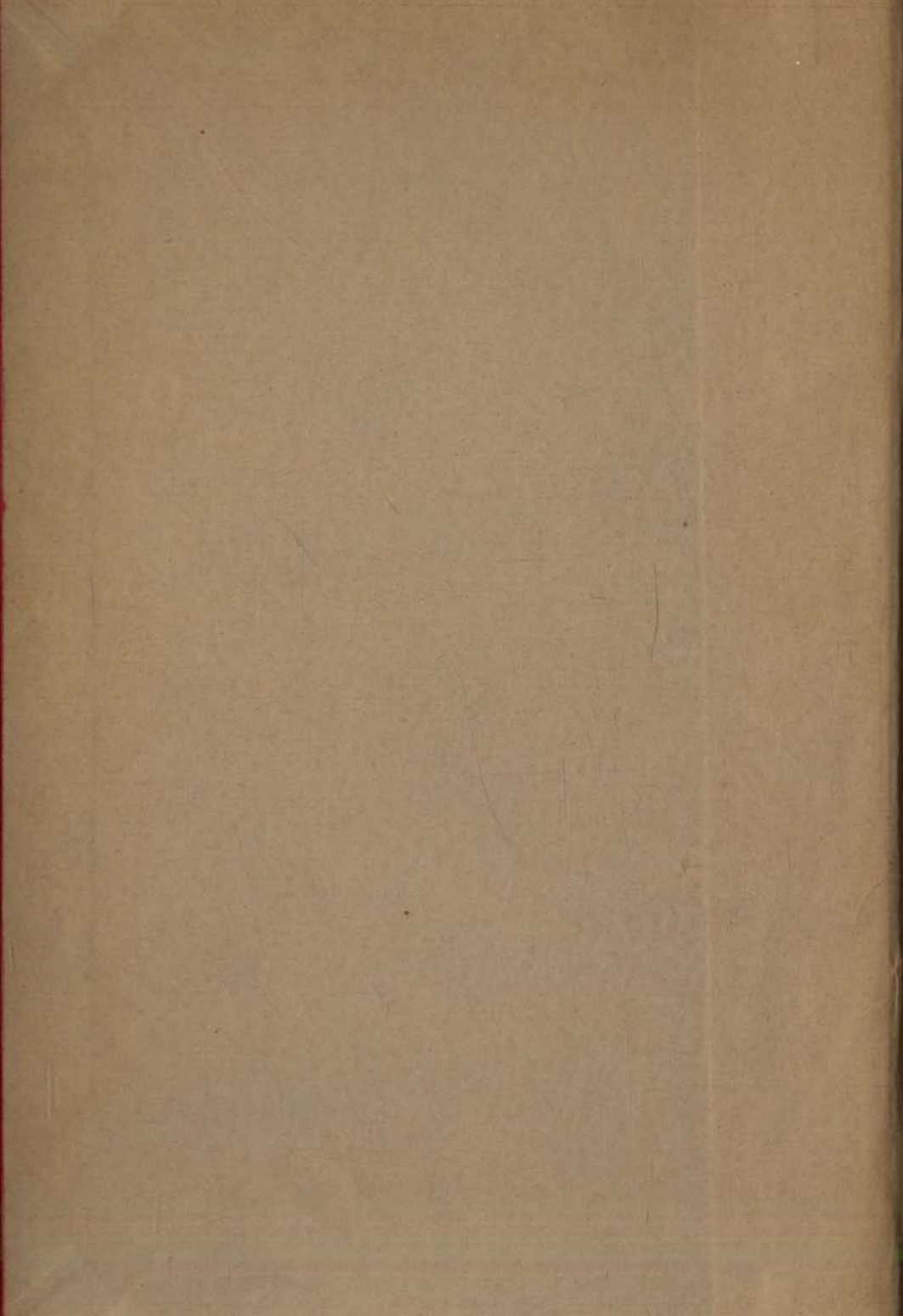
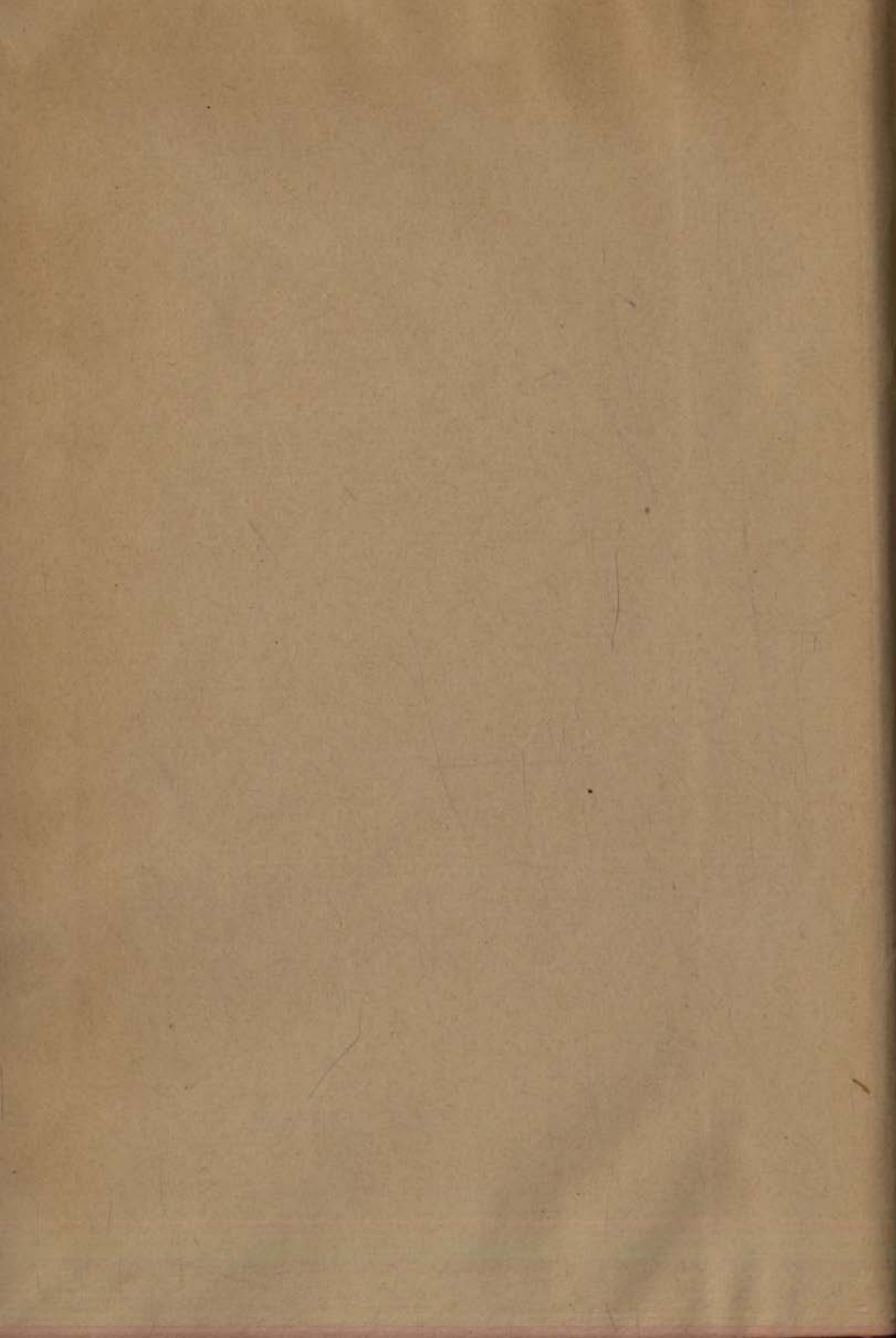




6108.

F48.11.







Az orvos.

EGÉSZSÉG ÉS JÓLÉT

HOGYAN ÉRHETŐ EL?

Átdolgozta :
Dr. Bród Miksa



3. kiadás. 24. ezer.

„Élet és Egészség“ könyvkiadóvállalat
Budapest, VI., Hunn-utca 4/a.

20482

Minden jog fenntartva.

Előszó a harmadik kiadáshoz.



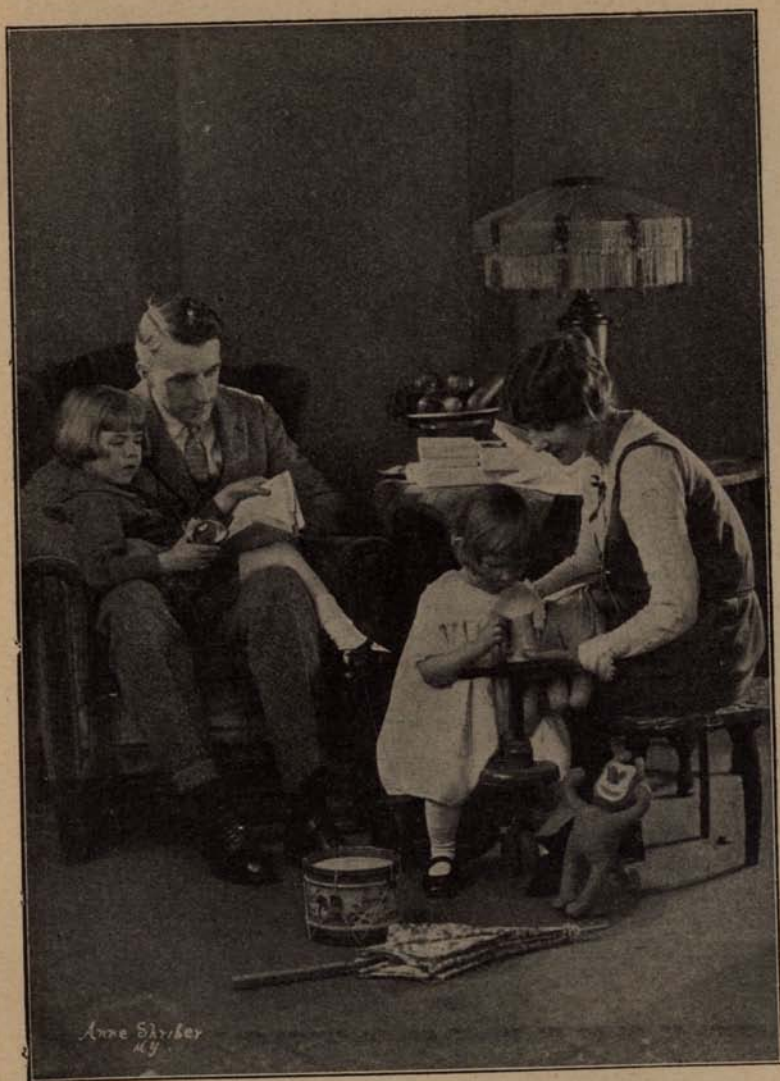
zen könyv első két kiadását kedvező fogadtatásban részesítette a magyar olvasóközönség. Örvendünk, hogy önzetlen fáradozásunk hozzájárul a magyar nép egészségügyi felvilágosításához. Mivel a betegek ápolásánál és az egészség megóvásánál a legnagyobb jóakarat sem pótolhatja a legkisebb szakértelmet, ezért könyvünk tartalmát úgy válogattuk össze, hogy minden előforduló esetben az avatatlan ne csak első segélyben tudja részesíteni a beteget, hanem a házi kezelés módozataival is tisztában legyen.

Harmadik kiadásunkat *dr. Bród Miksa* orvos úr, akinek a népegészségügy terén bő tapasztalatai vannak, nemcsak teljesen átdolgozta, hanem több új fejezettel lényegesen ki is egészítette. Ez uton is köszönetünket fejezzük ki *dr. Bród Miksa* úrnak fáradhatatlan munkásságáért. Az ő tollából származnak az alábbi új fejezetek: Dohány, alkohol és kávé; Első segély; Házi gyógyszerár; Gyümölcskúrák; Gyógynövények. Ezenkívül a könyv egész illusztrálását is megjavítottuk és kiegészítettük.

Köszönettel tartozunk a «Népegészségügyi Múzeum»-nak és igazgatójának *Szántó Menyhért* ny. államtitkár úrnak is, aki az első segélynyújtásra vonatkozó képeket készségesen rendelkezésünkre bocsájtotta.

Ezen harmadik kiadásunkat azon óhajjal bocsájtjuk útjára, hogy jólétet fakasztó, egészséget megóvó és betegséget gyógyító tényezőjévé váljék népszerű egészségügyi irodalmunknak.

A kiadók.



Az egészség képezi a család jólétének legfőbb biztosítékát.



A népbetegségek oka és hatása.

Mióta a világ fennáll, talán még sohasem volt olyan ragadós fertőző betegség, amely oly gyorsan és oly általánosan elterjedt volna és amely a legrövidebb idő alatt oly rettenetes pusztítást végzett volna az emberek között, mint az, amelyet spanyol náthának neveztek el azért, mert 1918-ban először Spanyolországban lépett fel. Innen gyorsan elterjedt Európa egyéb országaiban is. Angolországból egy ugrással átment az Atlanti Óceánon Amerikába is. Az amerikai kontinensen először Bostonban lépett fel, ahonnan csakhamar elterjedt az Egyesült Államoknak és Kanadának egész területén, mindenütt oly pusztítást vívén véghez az emberéletben, amínőre — legalább ily rövid idő alatt — még alig volt példa az emberiség történetében.

Rémesebb a nagy háborúnál is.

Az emberek általában az 1914-ben kitört nagy világháborút szokták az emberiség legnagyobb csapásának tekinteni. A háború $4\frac{1}{2}$ évi tartama alatt 7.354,000 ember esett a férfikor legszebb éveiben áldozatul az emberiség ezen csapásának. A világtörténet egyetlen ilyen szörnyű háborúról sem emlékezik meg. Ennek ellenére azt tapasztaltuk, hogy a háború vége felé fellépett spanyol nátha rövid négy hónap alatt majdnem annyi, vagy talán éppen annyi emberéletet pusztított el, mint a nagy háború.

Rövid három hónap alatt az egész világon legalább hat millió lélek pusztult el a spanyol influenzában, vagy az influenza

nyomán támadt szövődményekben. Egyes jelentések még ennél is magasabbra teszik az áldozatok számát, mert azt állítják, hogy magában Indiában is hat millió lelket ragadott el a rettenetes kór.

Több amerikai városban egész családok pusztultak el. A félelmetes járvány leírása közben ezeket mondja dr. Viktor C. Vaughan:

«Mihelyt jelentést kaptam a járványról, azonnal Camp Devensbe siettem és mondhatom, hogy oly rettenetes látvány-nak sohasem voltam szemtanúja életemben, mint aminő ott tárult a szemem elé. Átéltam a spanyol-amerikai háborút, ezer és ezer tifuszos beteget láttam, de soha semmi úgy meg nem rendített, mint a Camp Devensben talált állapotok.»

Az Egyesült-Államok némely részét többször is meglátogatta a járvány és másodszor vagy harmadszor, való visszatérése alkalmával még több áldozatot követelt, mint először. Ugyanez áll egyéb országokra is. Az Egyesült-Államok közegészségügyi jelentése, amely 1919 április 14-én jelent meg, a statisztikai táblázatok bemutatása után ezeket írja:

«Itt is ugyanazt tapasztaljuk, amit Angliában, hogy tudniillik két különböző hullámot látunk, amelyek közül az első júliusban, a második pedig októberben érte el tetőfokát. A legnagyobb zavarba hoz bennünket az a tapasztalat, hogy ez a két hullám mindenfelé bejárta a világot, amerre csak a járvány elterjedt. Lehetetlen feltételeznünk, hogy valamely külső körülmény ily hasonló eredményeket idézhetett volna elő szerte az egész világon. Nagyon jellemző az is, hogy a betegség mindenfelé ugyanazokat a sajátságokat és ugyanazokat a mérgező hatásokat mutatta.»

Ugyanez a jelentés az influenza egy újabb hullámáról is beszámol, amely Angliát sújtotta. Ez eléggé bizonyítja, hogy még a járvány elmúltával sem érezhetjük magunkat teljes biztonságban.

Az Egyesült-Államoknak 1919 augusztus havában megjelent közegészségügyi jelentésében dr. Surgeon W. H. Frost a következő megjegyzést teszi:

«Nagyon valószínű, hogy a következő években még gyakran sújt bennünket a ragályos influenza. Ez a halandóságot növeli és a tüdőgyulladások számát a szokottnál magasabbra emeli. Minden esetre legyünk elég elővigyázatosak, hogy a ragály most már kellőképpen felkészülve találjon bennünket. Végezzünk tudományos kutatásokat ezen betegség terén, tegyük

meg a szükséges óvintézkedéseket s szervezzük idejekorán az ellentálláshoz szükséges minden erőnket.»

Egyéb fenyegető ragályok.

A nagy európai háború véget ért, — legalább egyelőre — de az influenza csiráit még mindig nem győzhettük le. Egyéb ragadós fertőző betegségek sorában az influenza is a háború nyomán jelent meg, s az emberiségnek a hiányos táplálkozás folytán elgyengült életerejé és megcsökkent ellentálló képessége volt megjelenésének az oka. A háború, éhség és ragályos betegségek különben mindig karöltve szoktak megjelenni és ebben a sorrendben szokták egymást követni.

Az elmúlt században bámulatos haladást tett az orvosi tudomány. A régi idők járványos betegségeinek veszedelmét majdnem teljesen sikerült elhárítani. Manapság minden művelt nép, ahol a közegészségügyre gondot fordítanak, különös szerencsétlenségnek tartja, ha kebelében fellép a himlő, a kolera vagy a sárgaláz. Büszkéek is vagyunk sikereinkre, hogy ezen betegségeknek sikerült korlátokat szabnunk. Ezen tapasztalatok alapján némelyek oly reményteljesen ítélik meg a jövőt, hogy egy ismert nevű szerző így szól könyvében:

«Ha a tudomány a jövőben is olyan arányban halad előre, mint az elmúlt néhány évtizedben, akkor a vállalkozó szellemű tudósoknak egy betegebb csillagzatra kell átszállniok, ha még előbbre akarják vinni tudományukat.»

Azonban éppen akkor, mikor azt hittük, hogy a világot már megmentettük a járványos betegségektől, lép fel egy oly hatalmas járvány, amelyhez hasonlót a világ még nem látott és amellyel szemben majdnem olyan tehetetlenül állunk, mint amilyen tehetetlenül álltak szemben az emberek kétszáz esztendővel ezelőtt azon kor járványos betegségeivel.

Ugyanilyen biztonságban érezte magát az emberiség a világháborúval szemben is. Közvetlenül a háború kitörése előtt a világ legbefolyásosabb népeinek követői tanácskoztak az általános békéről Európában. Bizonyos, hogy az emberiség legnagyobb részének akkori felfogását juttatta kifejezésre az a követ, aki kormányának nevében ily kijelentést tett:

«Nagyobb, világraszóló háború ma már képtelenség. Elképzелhetetlen. Lehetetlen.»

Mialatt a békétárgyalásokon ily beszédek hangzottak el,

a nagy háború kitört és a béketanácskozások «hirtelen félbeszakadtak.»

Azonos okok azonos okozatokat szülnek.

A spanyol influenza elsősorban Európának azon lakosága között támadt és terjedt el, amely fogyatékosan táplál-



kozott. A hiányos táplálkozás folytán elgyengült életerő és ezzel kapcsolatosan az ellentállóképességnek megcsökkenése egyengeti legjobban a járványok útját. Így válik az ember teste fogékonná a betegségek csírájának befogadására. Az oly nagymértékben elterjedt dohányzás kétségkívül alkalmas rá, hogy aláássa és megtörje a szervezet ellenállóképességét. Foko-

zottabb mértékben ártalmas a dohányzás olyan fiatal egyénénél, akiknek fejlődése még be sem fejeződött. A 20—45 éves korban lévő dohányzók között kétszer akkora volt a halandóság, mint a hasonló korú, de egészségesebb életmódot folytató emberek között.

Minden olyan szokás, amely alássa az egészséget és a test ellentállóképességét, a járványos betegségek útját egyengeti. Amíg ezen okok fennállanak, alig remélhetjük, hogy eredményesen megküzdhetünk a járványos betegségekkel.

A rossz szokások ajtót nyitnak a járványok előtt.

Ha a ragadós fertőző betegségektől óvakodni akarunk, akkor mindenekelőtt arra kell törekednünk, hogy a test ellentállóképességét fokozzuk a szervezetbe behatoló kórokozó csírák ellen. El nem tagadható, hogy az emberiség számos éven keresztül valósággal előkészítette a ragályos influenzának az útját. Jól tudjuk, hogy igen sok ember hódol olyan szokásoknak, amelyek egyáltalán nem alkalmasak az egészség fenntartására.

A mindennapi tapasztalat határozottan azt mutatja, hogy a járványos betegségek elsősorban a gyengébb szervezetű embereket támadják meg, tudniillik azokat, akiknek csekélyebb az ellentállóképességük. Ha már felismertük valamely ragályos betegségnek az okát, akkor minden igyekezetünkkel azon kell lennünk, hogy meggátoljuk a betegséget okozó csírák terjedését. Ha így cselekszünk, megmentjük a környezetünkben élő gyengébb szervezetű embereket is, akiket leggyakrabban támad meg a ragályos betegségek.

Az az állítás, hogy ennek bizonyos tekintetben káros hatása is van az egész emberiségre, csakugyan megfelel a valóságnak, mert a gyengébb emberek házaságából származó gyenge és csekély ellentállóképességgel bíró gyermekek gyengítik az egész emberiség egészségi állapotát.

A múlt idők járványos betegségei közül már sokat megismerhettünk. Kikutathattuk előidéző okukat és gyógykezelési módjukat, de a spanyol nátha zavarba hozta az orvosi tudományt. Aránylag csak keveset tudunk arról, hogy mi idézi elő ezt a szörnyű betegséget. Előbb az volt az általánosan elterjedt nézet, hogy a Pfeiffer által 1891-ben felfedezett bacillus okozza. Jelenleg azonban ezen bacillusnak a szerepét na-

gyon bizonytalanoknak tartják. Dr. Victor C. Vaughan így nyilatkozik róla:

«Ha valaki megkérdezné, hogy határozzam meg neki az influenza mibenlétét, azt felelném, hogy az influenza ismeretlen eredetű betegség.» Azt elég jól tudjuk, miképen kell a lélekzószerveket a meghűléses vagy ragályos betegségek ellen óvni, de a spanyol nátha eredetéről, vagy az azt előidéző okokról alig tudunk valamivel többet, mint amennyit tudtak őseink száz esztendővel ezelőtt az akkori járványos betegségekről. Így azután védekezni sem tudunk ellene okszerűen és elég hatásosan. Kijelenthetem, hogy majdnem teljesen tudatlanul állunk szemben ezzel a nagy veszedelemmel, amely oly borzasztó pusztítást vitt végbe az emberiség soraiban.

Az amerikai «Közegészségügyi szövetség» egyik ülésén tartott beszédek összegezése alkalmával az amerikai orvosszövetség hivatalos lapja ezeket mondja:

«A jelen ragályos betegség általános és speciális okainak tárgyalása alkalmával a jelenlévők úgy vélekedtek, hogy a jelen betegség oka teljesen ismeretlen.»





A spanyolnátha és szövődményei.

A betegségeket általában két csoportra oszthatjuk. Megkülönböztetünk fertőző és nem fertőző betegségeket. A fertőző betegségeknél van egy olyan tényező, amely a betegséget az egyik személyről átviszi a másikra. Ez a tényező okozza a betegséget. Mióta a két Janssen: János és Zakariás felfedezte a mikroszkópiumot vagyis a górcsővet, egyre világosabbá lett, amit most már határozottan tudunk, hogy fertőző betegségek esetén a szervezetet apró, csakis nagyítással látható élőlények támadják meg. Ezek állati és növényi eredetűek lehetnek. A növényi eredetűeket baktériumoknak nevezzük. Ezek a legalsóbb rendű gombákhoz tartoznak, amiért is hasadó gombáknak is nevezik őket. Koch Róbert berlini tudós volt az első, aki 1876-ban kétségtelen hitelességgel bebizonyította, hogy lépfene-bacillusok nélkül nincs lépfene-megbetegedés és hogy ahol a lépfene-bacillusok az emberi testben megtelepednek, ott lépfene-megbetegedés keletkezik. Lassankint aztán a megejtett vizsgálatokkal és kutatásokkal sikerült a legtöbb baktérium életfőltételeit megállapítani és így módunkban van, hogy ellenük a siker reményével szállhassunk síkra. Ez a siker annál nagyobb, minél korábban ismerjük fel a betegséget. Ezt már azért is ki kell emelnünk, mert például az influenzánál is előfordulhat, hogy egész biztosan csakis járvány esetén tudjuk felismerni. Nemcsak az avatatlanok teszik, hanem főleg a baj kezdetén, az orvosokon is megeshetik, hogy a hurutos tünetekkel járó lázas betegségeket egyszerűen influenzának nézik, holott elég gyakran egészen más természetű megbetegedésről van szó.

Ha testünket kórokozó csirák támadják meg, az elkeseredett küzdelmet indít ellenünk. Ilyenkor emelkedik a hőmérséklet, módosul a lélekzés, megszűnik a táplálék után való vágy és vagy csökken, vagy pedig aránytalanul növekszik az izzadás.

A kezelés mindig abból áll, hogy a természetnek segítségére igyekszünk lenni nehéz küzdelmében.

Az influenza ragályos betegség.

A spanyol influenza a ragadós fertőző betegségek sorába tartozik. Első ízben valószínűleg a XIV dik század végén lépett fel, vagy legalább is ebből az időből származik első pontos leírása. Azóta járványosan kisebb-nagyobb hevességgel minden évszázadban megjelent két-háromszor is. Minthogy kórokozóját feltétlen bizonyossággal megállapítani mindeddig nem sikerült, a vele való fertőzés terjedési módjairól sem nyilatkozhatunk egészen határozottan. Kétségtelen azonban, hogy terjedése az embereknek egymással való érintkezéséhez van kötve és nemcsak maga az ember terjeszti, hanem terjeszthetik mindazok a tárgyak is, amelyekkel a beteg ember érintkezésbe jutott. Hogy ragályos, azt a tapasztalat feltétlenül bebizonyította és az sem tagadható, hogy a bacillus tartalmú köpet nagyon alkalmas a vele való fertőzés létrehozására. Az influenza terjedésénél szerepe van még az úgynevezett «cseppfertőzés»-nek is, amely oly módon keletkezik, hogy a beteg ember ráköhög az egészségesre. Az ilyen alkalommal szétfreccsenő váladékcseppekkel fertőzést okozó baktériumok juthatnak az eddig egészséges ember szervezetébe és, ha a viszonyok a baktériumok tovább fejlődésére ott kedvezők, az eddig egészséges ember is megbetegszik. Minthogy pedig a megbetegedések száma azok között a legnagyobb, akik nagy ember tömegekkel érintkeznek, a védekezésnek az az egyik leghathatósabb módja, ha járvány idején lehetőleg nem járunk olyan helyiségekbe, ahol sok ember fordul meg.

A lakószobát és a műhelyt állandóan szellőztessük. Különösen fontos ez, ha benne többen is laknak vagy dolgoznak. Legyünk minél többet a szabad levegőn és a lehetőséghez képest kerüljük a zárt helyiségeket.

Igaz ugyan, hogy ez a betegség általában a fiatalokat és öregeket egyaránt támadja, de azért a tapasztalat mégis azt látszik bizonyítani, hogy inkább a felnőtt, de még fiatalabb

korú egyéneknek áldozatául. Kis gyermekek ritkábban betegszenek meg benne, mint felnőtt egyének. Egyaránt megtámadja az erőseket és gyengéket, de legtöbb esetben a fiatalabb és erősebb szervezetű embereket keríti hatalmába.

Óvóintézkedések.

Az influenza ellen való okszerű védekezés szinte lehetetlennek látszik, mivel kórokozóját biztosan nem ismerjük. Az egyetlen helyes védekezési mód a minden embertől való teljes elkülönítés volna, ami természetesen keresztülvihetetlen. Ez azonban nem azt jelenti, hogy a beteget egyáltalán ne is különítsük el. Ugy gondoskodjunk az elkülönítésről, hogy a beteggel ápolóján kívül senki se érintkezzék. A megbetegedés ellen való védekezés tekintetében az a legfontosabb, hogy törekedjünk szervezetünk életerejét gyarapítani és ellenállóképességét fokozni. Ezt pedig úgy érhetjük el, ha minden tekintetben mértékletes életmódot folytatunk és pedig evésben-ivásban, munkában, szórakozásban és pihenésben. Gondoskodjunk bőrünk ápolásáról és tisztántartásáról. Ne féljünk a friss levegőtől és mindig gondoljunk rá, hogy a zárt helyiségben való állandó tartózkodás hajlamossá teszi szervezetünket mindenféle megbetegedés iránt, főleg pedig a fertőző betegségek, — tehát például az influenza iránt is.

Aki influenzában egyszer már megbetegedett, annak iránta való hajlamossága nemcsak hogy nem szűnik meg, hanem ellenkezőleg, még fokozódik és újból is könnyen megkaphatja. Ez okból gondosan ügyelni kell rá, hogy a gyógyult beteg mindaddig el ne hagyja a lakását, míg az orvos meg nem engedi. Különösen fontos ez télvíz idején és esős, ködös időben.

Spanyol influenzában szenvedő beteg részére válasszuk ki mindig azt a szobát, amelyet legjobban lehet szellőztetni, amelynek ablakai dél felé nyílnak és amelyet a lehető legteljesebben el tudunk zárni lakásunk többi részétől. Jó meleg és puha ágyról gondoskodjunk. A beteg ápolásával lehetőleg tanult betegápoló, vagy pedig a családnak állandóan ugyanaz a tagja foglalkozzék.

Ha a beteg felépül a spanyol náthából, a fertőtlenítésnek az a módja, ha az ablakokat és ajtókat kitarjuk és néhány napon át nyitva hagyjuk, hogy a szobát és a beteg ágyneműjét jól átjárhassa a friss levegő. Végül még a védekezés szempontjából az is fontos, hogy ne használjunk nyilvános telefont,



Tifusz bacillus



Gümőkór bacillus



Galandféreg



Sárgaláz moszkító



Malária moszkító



Házi légy



Dongó



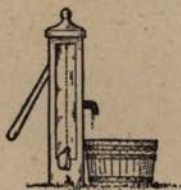
balha



Odvas fog



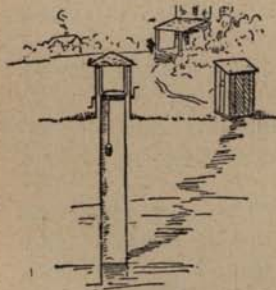
Patkány



A közös ivópohár



Az egészségtelen tej



A piszkos környezet

Járványterjesztők.

ne szálljunk fel a villamosra, kivált ha zsúfolva van és ne használjuk másnak evő- és ivó-eszközeit. Járvány idején lehetőleg be kell zárni az iskolákat és mindazon helyeket, ahol nagy tömegek fordulnak meg.

Az azonnal való kórmeghatározás (diagnózis).

Az influenza legtöbbször csak néhány napig tartó betegség és vannak emberek, akik már egy-két nap óta szenvednek benne anélkül, hogy nekik maguknak vagy hozzátartozóiknak erről tudomásuk volna. Megesik, hogy a láz már 38 fokot is elér, még mielőtt azokat a gyötrelmeket éreznék a beteg, amelyek ezt a betegséget kísérni szokták. Rendszerint a hőemelkedés a legelső kórtünet, ezt követi, illetve kíséri a szem vörössége s az arcon megjelenő piros folt. A beteg gyakran szenved heves fejfájásban és hányási ingerben. A hőmenet általában véve szabályt nem szokott mutatni. Néha rohamosan emelkedik és eléri, sőt túl is haladja a 40 fokot. A lázat legtöbb esetben székrekedés, néha azonban hasmenés kíséri.

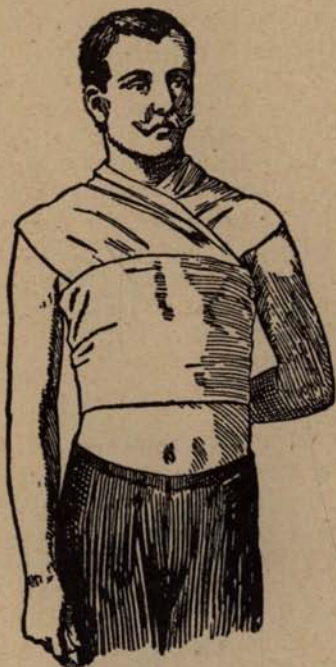
Kórtünetek.

A spanyol influenza kórtünetei a következők: a beteget kirázza a hideg, ami után forróság érzése következik. A megtámadott egyén bágyadtnak érzi magát és arról panaszkodik, hogy minden tagja fáj. Néha a háta fáj és alig tud megmozdulni. Máskor meg a kereszttáján érez igen heves fájdalmat. Fáj az arca, a szeme könnyezik és nincs étvágya. Tapasztalat szerint többféle alakban jelentkezhetik. Így például a betegnáthás lesz, köhög, rekedt és lélekzöcső hurutjavan. Ez az úgynevezett hurutos alak. Ha az emésztőszervek vannak megtámadva, a beteg étvágytalan, émelygésről, hányásról, hasmenésről panaszkodik és fáj a gyomra. Izületi bajok is támadhatnak, amikor rheumás természetű heves fájdalmak lépnek fel. Néha az idegrendszerben okoz zavarokat, amikor is heves főfájás, szívdobogás és félelmi érzés tünetei képezik a panasz tárgyát. Elég gyakori eset, hogy ezek a különböző alakok egymással szövődnek.

Kezelés.

Az influenza kezelésénél tünetileg járunk el, azaz arra törekszünk, hogy a jelentkező tüneteket megnyihítsuk, mert

specifikus eljárást ellene nem ismerünk. Fektesse a beteget azonnal ágyba és takarjuk be jól. Gondoskodjunk róla, hogy naponként rendszeres széke legyen és ha másképp nincs, adjunk neki beöntést. Vízet nyugodtan ihatik, de jobb, ha jó meleg limonádét adunk neki. Ne hagyja el az ágyat két-három napig még akkor sem, ha már normális lett a hőmérséklete. Normá-



Priesnitz-féle felmelegedő borítás
(keresztikötés).

Kicsavart összehajtogatott nedves kendő, felette vízhatlan vászon, legfelül flanel takaró,

a megbetegedés alakjához és mérvéhez képest mindenkor az orvosnak kell megszabnia.

Gondoskodjunk róla, hogy kellő szellőztetés által a beteg szobájában mindig tiszta és friss legyen a levegő. Állandóan ügyeljünk a szájüreg tisztántartására, amit legjobban 2—3%-os bórsavas oldattal való öblögetéssel lehet elérni.

lisnak pedig akkor tekinthetjük a beteg hőmérsékletét, ha reggel, délben és este megmértük és teljesen lázmentesnek találtuk. Ez az elővigyázatosság feltétlenül szükséges, nehogy a beteg tüdőgyulladást kapjon, vagy pedig a szíve legyen veszedelmes kitéve. Nagyon sokan vesztették már életüket, mert túlságosan gyorsan hagyták el a betegágyat.

A láz ellen küzdeni a legtöbb esetben fölösleges. Esetleg hideg vizes begöngyölést végezhetünk. Köhögés esetén a mellkasra tett felmelegedő Priesnitz-borogatás jó szolgálatot tesz. Alkalmazása tekintetében azonban szigorúan ragaszkodni kell az orvos utasításához. Általában véve megjegyzendő, hogy az influenza olyan megbetegedés, amelyet nem szabad könnyedén venni és amelyhez mindig orvost kell hivatni, mert egyedül ő van hivatva arra, hogy a jelentkező tünetek szerint a teendőkről kellő utmutatással szolgáljon. A beteg étrendjét is

Azok a kísérletek, amelyeket az orvosok a legutolsó nagy járvány alkalmával széruminjekciókkal azaz vérsavó befecskendezésekkel végeztek az influenza meggyógyítása céljából, sajnos, eredménytelenek maradtak.

Ha a beteg némileg jobban van, csakhamar felkel az ágyából és már is ki akarna menni. Ebben a kérdésben azonban sohasem a beteg vagy a hozzátartozója döntsön, hanem mindig az orvos, mert akárhányszor is megesik, hogy a beteg aránylag jól érzi magát és ennek ellenére is főképp a délutáni vagy esti órákban kisebb vagy nagyobb hőemelkedése van. Az elővigyázatosság még akkor is szükséges, ha a betegség már teljesen megszűnt, mert a hirtelen hőmérsékleti változás és a testi kimerülés a bajnak kiújulásával járhat.

Az álarc.

Az 1918. évi influenza-járvány szörnyű pusztítása megtanította az orvosokat és az ápoló-személyzetet, hogy mint minden egyéb fertőző bántalomnál, az influenzánál is a legnagyobb tisztaságra törekedjenek. Ne csak a kezük legyenek tiszták, hanem egész testük is, főleg pedig az arcuk és a ruházatuk. Mivel pedig azt tapasztalták, hogy a fertőzés a legtöbb esetben a lélekzési szervek útján terjed, némelyek még olyan védő-álarc hordását is javasolták, amely elzárja az orr- és a száj nyílását. Csakhamar bebizonyult azonban, hogy a modern orvostudomány a védekezésnek ezt a módját helyesnek el nem ismerheti és még kevésbé lehet elfogadni azt a kísérletet, hogy az álarcot sósavgőzökkel itatták át oly célból, hogy a fertőző baktériumok életképessége már a lélekzési utakba való bejutásuk előtt megszűnjön. Főlösképp hangsúlyoznunk, hogy ez meddő fáradozás volt.

Az influenzabetegek táplálkozása.

Az influenzás beteg étrendje elsősorban gyomrának és beleinek állapotától függ. Jól felforralt tejet bátran adhatunk neki. *A megejtett vizsgálatok ugyanis kiderítették, hogy a tej a legkönnyebben emészthető táplálékunk.* A tejhez, mivel sok ember nem szívesen fogadja, tegyünk kis malátát. Egyéb-ként tápláló értékét megnövelhetjük, ha habtejszínnel keverjük. A tejbefőtt dara és tejbefőtt áttört rizs is jó szolgálatot tesz. Adjunk a betegnek lágytojást, burgonyapürét tejszínnel,

gőzön főtt vagy sült almát és körtét, főtt szilvapürét, gyümölcslevet és — ha szívesen fogadja — kis kekszet. Hűsítő és üdítő italnál limonádét igyék. A szeszes italról igen szomorú tapasztalatokat szereztek az orvosok. A járvány kezdetén nagyon el volt terjedve az a téves nézet, hogy szeszes itallal meg lehet előzni a baj kitörését és meg lehet gyógyítani a már megszerzett influenzát. Sokan voltak, akiket ez a híresztelés megtévesztett. Az igazság tudniillik az volt, hogy legelsősorban



azok betegedtek meg, akik szeszes itallal akartak ellene védekezni és a legtöbb haláleset éppen azok között fordult elő, akik betegségük alatt bőven éltek szeszes itallal.

Szövődmények.

Az orvosi statisztikák mutatják, hogy a spanyol náthában megbetegedett és elhalt emberek legnagyobb része nem a spanyol nátha következtében, hanem azon szövődmények következtében halt meg, amelyek a betegség nyomán felléptek. A legközönségesebb és legvégzetesebb alakja ezen szövődményeknek a krúpos és a hurutos tüdőgyulladás.

A tüdőgyulladás.

Azoknak, akik a spanyol nátha után tüdőgyulladást kaptak, több mint a fele meghalt. Ez eléggé mutatja ezen betegségnek komoly voltát. Keletkezését leggyakrabban a meghűléssel, a megfázással hozzák összefüggésbe. A meghűlést ilyenkor a betegség alkalmi okának tekinthetjük. Főleg azoknál fordul elő, akik nem eléggé edzettek. Legtöbbször úgy kezdődik, hogy a beteget kirázza a hideg. Körülbelül fél óra múlva a rázóhideget forróság követi. Csakhamar arról panaszkodik a beteg, hogy a megtámadott oldalon szúró fájdalmat

érez, nehezen tud lélekzetet venni, sokat köhög és a köhögés fájdalmat okoz neki. Köpetének színe rendszerint olyan, mint a rozsda, néha azonban inkább a sáfránhoz hasonlít. Megesik, hogy egészen véres. A hőmérsék igen magas, még 40 C fokot is túlhaladhat és ez a nagy láz rendszerint elhúzódik 3—10 napig. Ekkor aztán beáll a krízis és a beteg hőmérséklete nagyfokú izzadás kíséretében hirtelen leszáll a normálisra, sőt sokszor még ez alá is. Régen azt hitték, hogy a krízis a betegség hetedik, kilencedik vagy tizenegyedik napján áll be. Most már tudjuk, hogy ezt a napot előre biztosan meghatározni nem lehet. Gyakran *mellhártyagyulladás* csatlakozik hozzá. A tapasztalat azt mutatja, hogy azok, akik szeszestállal élnek, inkább áldozatául esnek, mint azok, akik nem isznak.

A tüdőgyulladás kezelése tüneti. Fődolog, hogy a beteg kellő ápolásáról és táplálkozásáról gondoskodjunk. Kövessük az orvos útmutatását. Rakjunk a betegnek mellkasára hidegvizes borogatást, száját tartsuk tisztán, ajkát pedig nedvesen. Gondoskodjunk megfelelő fektetéséről és ne zavarjuk. Ne jöjjenek látogatók, mert csakis így lehet egyrészt a betegség terjedésének újját állani, másrészt pedig a beteg erejét lehetőleg kímélni. Mellnyílás ellen jégzacskót vagy pedig Priessnitz-borogatást kell alkalmazni. Ha az egyszerű borogatásnak nincs elég kedvező eredménye, alkoholos borogatást kell helyette használni. A láz ellen küzdeni csak akkor kell, ha igen magas. Ilyenkor hideg borogatást vagy jégzacskót kell a fejre tenni. Ami az étrendet illeti, az a legfontosabb, hogy a beteget ne erőltessük az evésre, ha azonban szívesen fogadja az ételt, adjunk neki tejet, levest, főtt gyümölcsöt, tojást, burgonyapürét, főtt almát, tejben főtt darát és rizst.

Nagyon fontos a betegszoba gyakori szellőztetése. A lázas időszakban nem kell attól félni, hogy a beteg még jobban meghűl, mikor pedig láztalan, szellőztetés alkalmával jól be kell takarni. Legyen gondunk az egyenletes hőmérséklet fenntartására. A beteg felépülése után mindazon ruhadarabokat vagy ágyneműeket, amelyeket a beteg igénybe vett, vagy amelyek esetleg fertőzésnek voltak kitéve, több óra hosszat tegyük ki a napfény közvetlen hatásának, vagy pedig forró vízben főzzük ki őket, mert ez feltétlenül megöli a betegség csíráit. Azokat a nagyon vékony kelméket, melyeket se mosni, sem pedig a napra kitenni nem lehet, vasaljuk át mindkét oldalon nagyon meleg vasalóval.

Az influenzának egyik igen súlyos szövődménye a *szívgyengeség*. Ennek enyhítése céljából a betegnek elsősorban testi és lelki nyugalomra van szüksége. Tegyük a szívére hideg borogatást vagy jégzacskót és azonnal hívjunk orvost.

A tüdővész.

A tüdővész egyike azon súlyos betegségeknek, amelyek már akkor benne lappanganak a szervezetben, mikor még nem is gondolunk rájuk. Ha ez a betegség bármely formában jelen van a szervezetben, még ha nem is gyanítjuk, csak úgy tör ki, ha az ember valamely egyéb betegség, vagy mostoha viszonyok, például fogyatékos táplálkozás vagy egészségtelen lakás következtében legyengül és elveszti ellenállóképességét. Innen van az, hogy a spanyol nátha következtében oly sok emberen tört ki a tüdővész. A spanyol nátha természetesen csak sietette a tüdővész kitörését.

Ez a tapasztalat arra int bennünket, hogy mikor a spanyol influenzából már felépültünk, akkor is csak a legteljesebb pihenés után folytassuk rendes foglalkozásunkat, különösen, ha az olyan természetű, hogy könnyen kifáradunk, sőt ki is merülünk tőle. A tüdővésznek leghathatósabb ellenszere a kellő pihenés, a friss levegő és a bőséges, de mértékletes táplálkozás.

A régi közmondás azt tartja: «Lassan járj, tovább érsz!» Ez vonatkozik azokra is, akik a spanyol influenzából felgyógyultak ugyan, de teljes munkaerejüket még nem nyerték vissza.

A csuklás és hányás.

Az influenzának egyik igen kellemetlen szövődménye a *csuklás*. Legtöbbször ellene való küzdelmünk teljesen meddő. Türelemmel be kell várni, míg néhány nap múlva magától is megszűnik. Néha jó hatása van, ha a beteg apró jégdarabkákat nyel. Egy másik kísérőtársa az influenzának a *hányás* szokott lenni. Ellene ugyancsak jéglabdacsoakat adunk a betegnek és Priessnitz-féle borogatást rakunk a gyomra tájékára. Néha jégbehűtött szénsavas ásványvíz kisebb adagjai enyhítik meg a felbőgést, a hányási ingert és a hányást. Gondoskodjunk arról is, hogy a betegnek könnyű széke legyen.

Az orrvérzés.

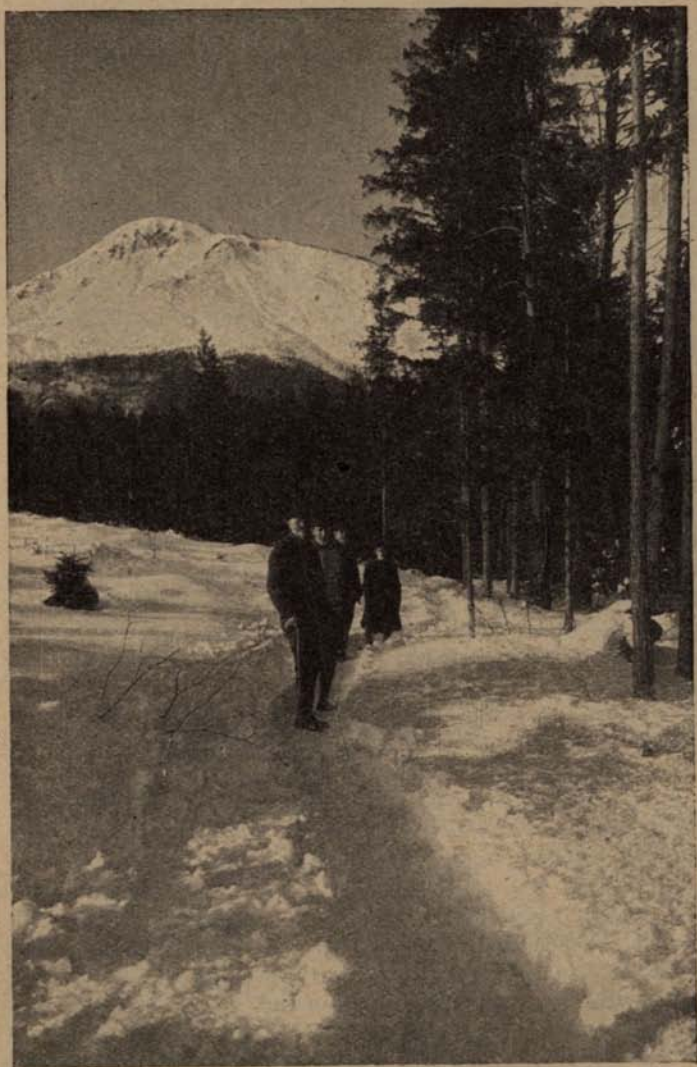
Az influenza gyakran jár orrvérzéssel. Jó orvosság ellene, ha az orra hideg vagy jeges borogatást rakunk. Hideg vizet felszívni nem ajánlatos, mert ezáltal kisodornók az esetleg már képződött véralvadékok, amely a vérzést előlíthatná. Oldjuk meg a szoros gallért és ne engedjük meg, hogy a beteg előrehajoljon. Vegyen nyugodtan lélekzetet. Ha a vérzés így el nem áll, nyomjuk az ujjunkkal a vérző oldalon az orrszármagot az orrsövényhez. Ez az eljárás többnyire sikerrel jár, ha azonban mégsem sikerülne, vattával vagy gézzel tömjük be a vérző orrnyílást. Súlyosabb vérzés esetén haladéktalanul hívjuk el az orvost.

Heveny torokgyulladás.

Lehet elsődleges és másodlagos. Az elsődleges sokszor járványosan jelentkezik és kétségtől fertőző bántalom, amelynek a meghűlés csak alkalmi oka. A másodlagos főképen füstös és poros helyiségekben való tartózkodás útján és hangos beszéd, káros gőzök belehelése és hasonló ártalmak által keletkezik. Ellene jó hatású toroköblítő a 2—4%-os bórsavas oldat. Nagyfokú gyulladás esetén tegyünk a nyakra jeges borogatást, ha azonban a gyulladás csekélyebb mérvű, fölmelegedő borogatást ajánlunk.

A szabadban való tartózkodás.

A tapasztalat azt mutatja, hogy azok, akik állandóan, vagy legalább is sokat tartózkodnak a friss levegőn, kevésbé hajlamosak az influenza iránt. Orvosok, ápolók és mindazok, akik influenzás betegeket ápolnak, vagy velük bármi módon érintkezésbe jutnak, legyenek nagyon elővigyázatosak. Csakis teljesen egészséges és jó szervezetű emberek foglalkozzanak ilyen betegeknek ápolásával. Aki hajlamos a tüdőbajok iránt, aki a lélekzési szerveknek valamilyen bántalmában szenved és általában, akinek gyenge a szervezete, a lehetőséghez képest ne tartózkodjék az ilyen betegek közelében. Az ily emberek életét az influenza, kivált pedig a súlyosabb influenza igen könnyen veszedelembé döntheti. Épen erre való tekintetből minden igyekezetünkkel arra kell törekednünk, hogy szervezetünk életerejét és testünknek ellentállóképességét minél na-



Erdélyi fotó Budapest.

**Akik sokat tartózkodnak a friss levegőn,
kevésbé hajlamosak az influenza iránt.**

gyobb mértékben fokozzuk. Ezt pedig elsősorban rendszeres bőrápolással, tisztasággal, szabad levegőn való tartózkodással és mérsékelten űzött sport gyakorlásával érhetjük el.

Összefoglaló utasítások.

Tartózkodjunk minden olyan dologtól, ami egészségünkben kárt tehet, ami erőnket csökkenti és szervezetünk ellentállóképességét gyengíti.

Kerüljük a tömeget, járvány idején tehát ne menjünk olyan helyekre, ahol sok ember fordul meg.

Szellőztessük ki alaposan a lakásunkat. Legyen rá gondunk, hogy egyenletes hőmérséklet uralkodjék lakószobánkban. 18—20 C fok elég meleg. Legyen a szobánk levegője elég nedves. Télvíz idején a fűtött kályha tetejére tegyünk egy vízzel telt bögrét. A víz állandó párolgása meggátolja a szoba levegőjének túlságos kiszáradását.

Öltözködjünk mindig az időjárásnak megfelelőleg.

Vigyázzunk, hogy át ne fázzunk, ami hűvösebb időben könnyen megesik, ha egy helyben ülünk, vagy állunk.

Együnk tápláló, de egyszerű eledeleket. Ne együnk túl sokat, különösen pedig ne együnk sok húst, helyette inkább több főzelékfélével és gyümölccsel táplálkozzunk. Együnk lassan. Jól rágjuk meg az ételt. Italunk tiszta víz legyen. Kerüljük a szeszes italt mindenféle formájában és tartózkodjunk az izgató és kábítószerektől. Gondoskodjunk gyomrunk és beleink szabályos működéséről.

Ha zárt helyiségben vagyunk kénytelenek dolgozni, töltsük minden szabad időnket a friss levegőn.

Ha lehet, menjünk gyalog a munkába és gyalog is térjünk vissza, de mindig ügyeljünk arra, hogy túlságosan meg ne erőltessük magunkat, mert a túlerőltetés könnyen szívgyengeséget okozhat, ami megbetegedés esetén súlyos komplikációk keletkezésére adhat alkalmat. Munkánkat — főleg járvány idején — mindig úgy végezzük, hogy ki ne merüljünk.

Hálószobánkban mindig friss legyen a levegő. Még télen is nyitva tarthatjuk ablakunknak legalább az egyik szárnyát. Nyáron pedig, kivált ha nagyon meleg van, bátran alhatunk teljesen künn a szabadban.

Minden étkezés előtt föltétlenül mossuk meg a kezünket szappannal és — ha lehetséges — meleg vízzel.

Tartsuk tisztán a fogunkat és a szánkat. Minden étke-

zés után öblítsük ki a szánkat, hogy semmiféle ételmaradék ne maradjon a fogközökben.

Törekedjünk arra, hogy lehetőleg egyenesen álljunk és egyenesen járjunk.

Tartsunk mértéket nemcsak ételben és italban, hanem mindenféle dolgunkban, tehát munkában, szórakozásban és pihenésben is.

Szóval éljünk egyszerű, csendes életet és őrizzük meg szívünkben az Istennel és emberekkel való békét egyaránt.





A meghűlésről.

A meghűlésről még a műveltebb körökben is igen sok téves nézettel és helytelen felfogással találkozhatunk. Egyike a leggyakoribb jelenségeknek, hogy az emberek túlzottan félnek tőle, illetve az általa okozott betegségektől, mint például a náthától, az influenzától, a tüszős mandulagyulladásról, a tüdőgyulladásról és a csúszos természetű bajokról. A mindennapi életben úton-útfélen halljuk, hogy mindezeket a betegségeket meghűlés okozza, pedig az igazság az, hogy még mindig nagy és eldöntetlen vita folyik a tudományos körökben arról, hogy valóban lehet-e a meghűléstől valamilyen betegséget kapni. Még azok is, akik a meghűlés kórokozó volta mellett kardoskodnak, elég gyakran kénytelenek beismerni, hogy ugyanazonos körülmények között nem minden ember kapja meg a meghűléses betegséget. Valami egyébnek is kell tehát közreműködnie, hogy az ember a meghűléstől beteg legyen. Hogy egymaga a meghűlés nem okoz betegséget, erre legjobb példát a sarkvidéki utazók szolgáltatnak, akik dermesztő és nekünk szinte elviselhetetlen hidegben, hóban és jégben, sokszor még kifogásolható ruhában is haladnak céljuk felé anélkül, hogy egyetlenegyszer is náthások volnának vagy köhögnének. Az megesik, hogy valamelyik testrészük lefagy, de tüdőgyulladást vagy influenzát nem kapnak. Ennek az oka egyszerűen abban rejlik, hogy az ugynevezett meghűléses betegségeket nem a hideg okozza, hanem azok a fertőző csírák, amelyek bennünket lakásunkon és otthoni környezetünkben körülvesznek. A meghűlés csak alkalmi momentum, amely

fogékonyrá teszi szervezetünket a fertőző baktériumok befogadására, illetve megtelepedése iránt. Minthogy pedig a sarkvidék abszolút tiszta levegőjében kórokozó baktériumok nincsenek, ilyen betegségek nem is támadják meg az embereket.

Mi a meghűlés tulajdonképpen? Olyan állapot, amelynél testünk vagy annak valamely része hosszabb vagy rövidebb ideig a megszokottnál alacsonyabb hőmérsékletnek van kitéve. A közfelfogás szerint meghűléses betegség az által is támadhat, ha nagyon hideg levegőt lélekzünk be, vagy pedig hideg vizet vagy egyéb hideg italt iszunk. Nehéz volna mindazokat a betegségeket felsorolni, amelyekről még aránylag rövid idővel ezelőtt is mindenki azt hitte, hogy meghűlésből erednek és amelyekről most már kétségtelen hitelességgel bebizonyult, hogy nem a meghűlés okozza őket, hanem fertőző természetűek. Ezzel azonban egyáltalán nem azt akarjuk mondani, hogy a megfázásnak, átnedvesedésnek és megázásnak semmiféle jelentősége nincs. Igenis van jelentősége, amely főképpen abban áll, hogy a megfázás alkalmassá és fogékonyrá teheti az ember szervezetét a fertőzést okozó baktériumok befogadása iránt. A meghűlés ilyenformán igen sok és nagy kellemetlenséget okozhat az embernek.

A meghűlést a legtöbb esetben csak jelentéktelen dolognak szokták tekinteni. Ezért alig tesznek valamit megelőzése, illetve megszüntetése érdekében. És ha kezelik is, nem sok áldás szokott benne lenni. Sokan úgy akarják gyógyítani, hogy szeszes italt isznak, esetleg forralt bort, mások meg sült burgonyát tesznek forró állapotban a zsebükbe. Némelyek kétes értékű gyógyszereket szednek, melyek többet ártanak, mint amennyit használnak.

Kétségtelenül az a meghűléses betegségek óriási elterjedésének egyik legfőbb oka, hogy az emberek semmibe sem akarják őket venni és semmi fontosságot sem tulajdonítanak nekik.

A meghűlés következményei.

A meghűléssel összefüggésbe hozható enyhébb betegség egy bizonyos idő múlva magától is «meggyógyul» vagy «elmulik», de ha hosszabb ideig tart, nem tűnik el nyomtalanul, hanem fogékonyabbá teszi szervezetünket sok más megbetegedés iránt.

Bár a meghűlés okára nézve a kérdés eldöntetlen voltánál fogva nem helyezkedhetünk nagyon merev álláspontra,

mégis ki kell emelnünk azt a gyakori tapasztalatot, hogy aki nagy esőben, zivatarban, mint mondani szokták, bőrig ázik, csak kivételesen ritka esetben betegszik meg, pedig az esővíz rendszerint hidegebb, mint a levegőnek a hőmérséklete és ezenkívül a nedves, átázott ruha nagy mértékben alkalmas a test melegének az elvezetésére. Ettől eltekintve is a nedvesség párolgása is bőven von el meleget a testből és mégis a meghűlésnek mint betegséget okozó körülménynek alig van jelentősége.

Ha el is fogadjuk, hogy a meghűlés hajlamossá teszi szervezetünket a megbetegedés iránt, akkor is felmerül az a kérdés, hogy ugyanazonos körülmények között miért nem hűl meg mindenki? Tagadhatatlan, hogy a meghűlés az egyéni érzékenységtől is függ. Ez pedig az életmód változatos körülményei szerint kisebb és nagyobb lehet. Arra kell tehát törekednünk, hogy ez az érzékenység minél csekélyebb legyen.

A meghűléssel kapcsolatosan fellépő bántalmak közül igen gyakran találkozunk az izomcsúzzal, vagy mint közönségesen mondani szokták: a rheumával, amelynél a megbetegedett izomzat érzékeny és működésében korlátozva van. Többféle alakja van és pedig, ha a nyaki izmok vannak megtámadva, a beteg ferdén tartja a fejét és mozgatasánál fájdalmat érez, ha pedig a vállizmok vannak megtámadva, a vállnak és a felkarnak a mozgatása okoz fájdalmat. Igen gyakori az ágyékizmok csúza, mikor a beteg nem tudja a törzsét mozgatni. Néha a fejizmok és a mellkasi izmok csúzos megbetegedésével is találkozunk. A heveny izomcsúz csak néhány napig szokott tartani, az idült azonban hosszabb ideig elhúzódhatik.

A krúpos tüdőgyulladás alkalmi okának is a meghűlést szokták tartani, pedig kétségtelen, hogy heveny fertőző bántalom, amelynek kórokozó baktériumát is ismerjük. Ugy magyarázzák, hogy az ember szájában majd nem mindig jelenlévő tüdőgyulladást okozó baktériumok az egészséges embernél semmi kárt nem okoznak, ha azonban a száj nyálkahártyájának ellentálló képessége a meghűlés folytán megcsökkent, akkor ezáltal kedvező alkalom nyílik a baktériumok tevékenységének megindítására.

Még a tüdővész is összefüggésbe lehet hozni a meghűléssel, de természetesen nem úgy, mintha a meghűlés okozná a tüdővést, hanem csak olyformán, hogy a tüdővésztes beteg nagyon érzékeny a hőmérsékleti ingadozásokkal és a meghűléssel szemben. Gyakran megesik, hogy a tüdőgümőkóros egyén

jól érzi magát és a romboló folyamat megállt. Ha aztán véletlenül meghűl, ellentállóképessége annyira megcsökken, hogy a nyugvó gümőkór újra kitör és erőt vesz rajta. Avatatlan emberek ilyenkor azt szokták mondani, hogy tüdőbajukat a meghűlés okozta.

Mindezekből látható, hogy a meghűlés nemcsak önmagában véve kellemetlen baj, hanem még előfutárja is lehet a legváltozatosabb betegségeknek, így például a középfülgyulladásnak és az arccsontok üregeiben, öbleiben fellépő gyulladásnak, sőt néha más ok hiányában még a heveny vesegyulladást is a meghűlésnek tulajdonítják.

A gyermekek heveny fertőző lázas betegségei is igen gyakran úgy kezdődnek, mintha meghűltek volna, ezért ha valamelyik gyermeknek például torka fáj, ne mondjuk rá egyszerűen, hogy meghűlt, hanem hivassuk el hozzá az orvost és legyen ilyenkor gondunk rá, hogy a beteg ne érintkezhessen más gyermekkel mindaddig, míg az orvos azt meg nem engedi. Az iskolás gyermeket, ha meghűlt, tartsuk otthon és ha a tanító venné észre, hogy a gyermeknek valami baja van, azonnal küldje haza az iskolából, nehogy miatta esetleg más gyermekek is ki legyenek téve a fertőzés veszedelmének.

1. A meghűlésre való hajlamosság.

Meghűlésre hajlamossá lesz szervezetünk, ha elhanyagoljuk egészségünknek ápolását és gondozását és általában rossz egészségi viszonyok között élünk; ha helytelen az életmódunk és táplálkozásunkban is rossz szokásoknak hódolunk. Könnyen meghűlhetünk, ha célszerűtlen és a mindenkori időjárásnak meg nem felelő a ruházatunk. Tartózkodjunk a hirtelen hőmérsékleti változásoktól és ne menjünk minden átmenet nélkül hidegről nagyon melegre és fordítva nagyon melegről hidegre. Kerüljük a túlfűtött és rosszúl szellőztetett helyiségeket. Élünk mértékletesen, óvakodjunk a rendetlen étlettől és a fölösleges éjjelezéstől. Ne kényeztessük el a testünket és ne éljünk a meghűléstől való örökös rettegésben. Hajlamos lesz a testünk a meghűlés iránt akkor is, ha a munkában nagyon kifáradunk és ha az éhezés veszedelmének vagyunk kitéve. Amint tehát látható, a meghűlés iránt hajlamossá teszi szervezetünket mindaz, ami alkalmas egészségünknek megkárosítására és testünk ellentálló erejének megcsökkentésére. Aki túlságosan elpuhítja a testét, az minden időváltozás iránt rendkívül érzékeny lesz és

tapasztalat szerint az ilyen ember nagyon sokat szenved a meghűléses bántalmaktól. Az is megesik, hogy az orrüreg kedvező talajul szolgál a kórokozó csírák megtelepedésére és elszaporodására. Egyébiránt pedig a mindennapi tapasztalat bőségesen bizonyítja, hogy a *szűvas fog*, a fogínygyulladás és a mandulának mindenféle megbetegedése ugyancsak kedvező alkalomul szolgál a kórokozó csíráknak fejlődésére és ezáltal a meghűlés iránt való fogékonyságnak az előmozdítására.

2. A vérkeringési zavarok.

A meghűlést előidézhetheti valamely vérkeringési zavar is. Így nevezzük azt az állapotot, mikor a vér távozik a testnek egy bizonyos részéből és egy másik részébe tódul. Ezt okozhatja például az időjárásban beállott hirtelen változás, a kényelmetlen, célszerűtlen és fogyatékos ruházat és az is, ha meleg ruhánkat hirtelen minden átmenet nélkül cseréljük fel könnyebbel. Meghűlés támadhat akkor is ha erőteljesebb mozgás után hiányos öltözetben, vagy ingujjban az elővigyázatosság szabályainak elhanyagolásával légvonatos, nedves, hűvös és árnyékos helyre ülünk. Ugyanez megtörténhetik akkor is, ha meleg, fűtött helyiségből kimegyünk a hidegre, szélre, vagy ha valamely nagyon hűvös, nedves pincébe megyünk anélkül, hogy kellő módon felöltözködtünk volna.

Baj származhat abból is, ha nedves ruhánkat elmulasztjuk szárazzal felcserélni. A vérkeringési zavarok annál könnyebben jelentkeznek, minél nagyobb az embernek a meghűlés iránt való fogékonysága.



3. Kórokozó csírák.

A járványosan fellépő meghűléses betegségeknek legtöbb előmozdítója a kórokozó csírák. Tapasztalat szerint ezek kevésbé

hatékonyak olyanokkal szemben, akik helytelen életmóddal nem gyengítették el testük ellentállóképességét.

Általános óvórendszabályok.

A meghűléses betegségek megelőzése céljából arra kell törekednünk, hogy mindig tiszta levegőben éljünk és szerve-



Az edzésnek kitűnő módja a nyitott ablaknál való alvás.

zetünket hozzászoktassuk a szabadban való tartózkodáshoz. Ezt közönségesen *edzésnek* szokták nevezni. Ennek különböző módjai vannak, valamennyinek a lényege azonban ugyanaz, tudniillik a bőrnek a hőmérsékleti változásokhoz, tehát a hideghez és a meleghez való megfelelő alkalmazkodása. A bőr véredényei hidegben összehúzódnak, melegben pedig kitágulnak. Az előbbi esetben a bőr halvány, az utóbbiban pedig piros lesz. Míg a bőr pontosan alkalmazkodik, nem kell tartani a meghűléses betegségtől.

Igyekezzünk állandóan edzeni testünket, nehogy hajlamosak legyünk a betegségek iránt. Az edzésnek kitűnő módja

a mértékletesen üzött sport és pedig az uszás, az evezés, a lovaglás, a hegymászás, a nyitott ablaknál való alvás stb. Hogy az edzés igazán eredményes legyen, azt a család kellő ellenőrzése, illetve felügyelete mellett már a gyermekkorban kell kezdeni. Az edzésnek azt a módját azonban, hogy a gyermekek télvíz idején meztelen térdel és fűtetlen fővel, sőt gyakran még vékony, nyári ruhában járnak, helyeselni nem lehet. Általában öltözködés tekintetében mindig az időjáráshoz kell alkal-

mazkodni. Télen jó szolgálatot tesz a sár-, illetve hócipő. Igen könnyen hűlnek meg az olyan emberek, akik a kora őszi napoktól kezdve egész télen át, sőt még tavasszal is mindaddig, míg a nyári forróság be nem köszönt, állandóan meleg, sőt túlfűtött szobában laknak, túlságos melegen öltözködnek, sőt még friss hideg víz helyett meleggel is mosakodnak. Az edzésnek másik módja, testünknek hideg vízzel való lemosása és utána szárazra való ledörzsölése. Jó hatása van a légfürdőnek is. Ez abból áll, hogy testünket rendszerint ruha nélkül zárt területen, vagy még inkább a szabadban a levegő hatásának tesszük ki, ami fokozza a már elhasznált anyagoknak a szervezetből való eltávolítását és a vérnek a belső szervekből a bőr felé való áramlását. Minél hűvösebb az időjárás, kezdetben annál rövidebb ideig kell a légfürdőnek tartania és annál élénkebb mozgást kell végezni, lassankint azonban időtartam és hőmérsék tekintetében szinte hihetetlen mértékben hozzá lehet szokni. Vegyünk mindig az orron keresztül lélekzetet és szokjunk le a jégbehűtött italokról. Megárthatnak még a legnagyobb forróság idején is. Korrigáljuk egészségtelen életmódunkat, nevezetesen együnk mértékletesen, lakásunk legyen szellős, világos, száraz és tiszta. Fürödjünk rendszeresen, de vigyázzunk, nehogy ilyenkor megfázzunk. Tartózkodjunk mindennemű helytelen szokástól, mértékletlenségtől és kicsapongástól. Legyen életünk mindig oly normális és józan, aminő csak lehet.

Étkezésünkre is legyen gondunk. Ne terheljük túl a gyomrunkat. Ne együnk gyorsan és rágjuk meg alaposan az eledelt. Táplálkozunk úgy, hogy ételeink mindazon anyagokat tartalmazzák, amelyekre szervezetünknek szüksége van.

Tartalmazzon az ételünk elégséges mennyiségben fehérjét, zsírt, szénhidrátot, sókat és vitaminokat. Ezt pedig úgy érhetjük el, ha tejet, tojást, zöld főzeléket, gyümölcsöt és hasonlókat fogyasztunk.

Megemlíjtük még, hogy a megázás veszélye esetén a védekezésnek az a legjobb módja, ha megakadályozzuk a ruházat átnedvesedését, ami úgy történik, hogy vízálló szövetből készült ruhát öltünk magunkra. Állandóan ilyen ruhában járni természetesen nem ajánlatos. Ha nincs vízálló ruhánk és átáztunk, ne ülünk kocsiba, hanem lehetőleg gyalog folytassuk utunkat, mert a gyaloglás és általában a testi munka által fokozzuk testünk hőtermelését és jelentékenyen csökkentjük a meghűlés veszedelmét. Mihelyt pedig tehetjük, nedves ruhánkat cseréljük fel szárazzal. Aki ily módon megedzi testét, annak

sem tavasszal, sem pedig ősszel nem kell attól tartania, hogy meghűlés útján valami kellemetlen betegséget szerez.

Ne legyünk kényesek.

Ez annyit jelent, hogy lakásunk, ruházatunk és általában életmódunk tekintetében kerüljük mindazt, ami alkalmasnak látszik testünk elpuhítására és ezzel szervezetünk erejének meggyengítésére és ellentálló képességének megcsökkentésére.

Ne csináljunk minden átmenet nélkül nyarat és ne öltözködjünk túl pórén az első tavasszi napsugárra.

Kerüljük az érintkezést olyan emberekkel, akikről tud-



Friss levegő és mozgás sok betegségnek az elejét veheti.

juk, vagy azt hisszük, hogy valami meghűléses betegségben szenvednek. Ne feledjük, hogy a beteg ember kórokozó csírákkal tölti meg levegőt a köhögés, ásítás, tüsszentés és a hangeszélgetés alkalmával is. Járvány idején leghelyesebben akkor cselekszünk, ha minden helyet elkerülünk, ahol csoportosan vagy tömegesen szoktak az emberek megjelenni vagy összegyűlni.

Mindig kerüljük az érintkezést olyan emberekkel, akik annyira tapintatlanok, hogy reánk köhögnek vagy reánk tüsszentenek. Nagy mértékben csökkenthetjük a bennünk tanyát űző betegségszírák számát azáltal, ha az említett védekezési

szabályokat megszivleljük és ha gondot fordítunk szánkunk és fogunknak kellő ápolására. Öblítsük ki szánkát nemcsak a reggeli mosakodásnál, hanem általában minden étkezés után és este lefekvés előtt is. Ugyancsak fontos az orrjáratoknak tisztántartása is.

Hogyan lehet a meghűlést csirájában elfojtani?

Meghűlés esetén haladéktalanul erélyes gyógykezeléshez kell fogni. Ha elejét vesszük a bajnak, nyom nélkül eltűnik és valóban csirájában sikerül elfojtanunk. A kezelés kedvező eredménye igen gyakran tisztán attól függ, hogy milyen korán kezdtük meg. Ha a betegség első tünetei elkerülik figyelmünket, vagy pedig a kellő kezelés megkezdését «alkalmasabb» időre halasztjuk, legtöbbször elmulasztjuk a gyógyulásra való legkedvezőbb pillanatot. A meghűléses betegség kezdő tünete igen gyakran a rázó hideg és a gyakori tüsszentés. Máskor meg a beteg a torkában és az orrában jelentkező szárazsági érzetről panaszkodik. Ha a kezelés később kezdődik, hatása már kevésbé szokott gyors és eredményes lenni.

Ha valaki úgy érzi, hogy már-már kitörőfélben van rajta valami meghűléses betegség, akkor:

1. *Határozza el magában, hogy nem akarja, hogy meg legyen hűlve.* Gondoljunk reá, hogy az akaratnak rendkívül hatalmas befolyása van testi állapotunkra is. Az erős akarat csodákat művelhet a meghűlés kezdetén, de természetesen csak akkor, mikor a test szöveteiben még nem állott be valami lényeges elváltozás. Az akarat erő fokozhatja a test ellentállóképességét a betegségekkel szemben. A gyógyulásba vetett hit és remény ugyancsak alkalmas testi ellentállóképességének hathatós növelésére. A félelem, az elcsüggedés és a közömbösség ellenben hajlamosabbá tesz bennünket a betegségek iránt. Az emberi test ellentállóképessége a betegségekkel szemben a különböző befolyások hatása alatt ép úgy emelkedik, vagy süllyed, mint a hőmérséklet a higany. A szellemi befolyás ezek között egyáltalán nem a legutolsó.

2. *Azonnal tegyünk meg mindent, ami alkalmasnak látszik a meghűlés elhárítására.* Aki jó egészségnak örvend, helyesen cselekszik, ha naponta elegendő testmozgást végez a friss levegőn. Hasznos a kerti munka, favágás és séta, esetleg a csónakázás vagy kerékpározás is s egyáltalán minden olyan munka, amely a vérkeringést elősegíti. Ezt a gyakorlatot azután meleg teli

fürdő követheti erélyes ledörzsöléssel és alsó ruhaváltással. Emeljük a melegfürdő jótékony hatását, ha utána hideg vízzel való douche következik, vagy pedig sűrűn hideg vízbe mártott kézzel gyorsan átdörzsöljük egész testünket. Ha már ugyanis estefelé jár az idő, nagyon helyes az ilyen kezelés után azonnal ágyba feküdni és reggelig benne maradni.

Ha azt tapasztaljuk, hogy az orrunk el van dugulva, öblögessük ki. Öblögetésre való oldatot magunk is készíthetünk, ha egy liter tiszta vízben teáskanálnyi konyhasót és szóda-bikarbónikát feloldunk. Ha már alaposan kiöblögettük az

orrunkat, helyénvaló lesz olyan olajporlasztónak a használata is, amely a következő alkatrészekből készül:

- 1 gramm kámfor,
- 1 „ menthol,
- 20 csepp eucalyptus-olaj és
- 100 gramm paraffinolaj.

Ha a meghűlés már előrehaladott, rendszerint hatásosnak bizonyul a meleggel való kezelés. Ilyen pl. a forró lábfürdő vagy lábszárfürdő és általában a meleggel való minden olyan kezelés, amely sietteti a vérnek a bőr felé való áramlását. Utána nagyon üdvös hatása van a meleg ágyban való pihenésnek.



A szabadban való testi munka gyakran csirájában fojtja el a meghűlés veszedelmét.

Hogyan vegyünk lábfürdőt?

Anyagok. Vegyünk egy kétharmadrészben forró vízzel telt vödört. A víz oly forró legyen, ahogy kezünk csak elbírja. Legyen mellettünk egy forró vízzel telt edény, egy kanna forró limonádé és egy-két jó vastag gyapjútakaró. Kedvezőbb lesz az eredmény, ha valaki van a beteg mellett, hogy neki a fürdő vételénél segítséget nyújtson.

Eljárás. Tűrjük félre az ágytakarót és tegyük a vödört az ágy mellé. Vetkőzzünk le és burkolózzunk bele a takaróba,

üljünk le az ágy szélére és rakjuk bele a lábunkat a vödörbe. A gyapjútakaró alsóréseit hajtsuk rá a vödörre úgy, hogy a külső levegő ne érje a bőrünket. A fürdő olyan meleg legyen, ahogy csak kibírjuk és lassanként óvatosan öntsünk utána a vödörbe kis forró vizet az edényből. Közben pedig igyunk a limonádéból annyit, hogy elkezdjünk izzadni. Azután forduljunk bele az ágyba, dugjuk a kezünket is a meleg alá és végül huzzuk magunkra az ágytakarót. Az eljárás módja különböző lehet, a lényeges csak az, hogy testünk felületét felmelegítsük és sem a kezelés alatt, sem pedig utána a hideg levegő hatásának ki ne tegyük. Ez természetesen csupán csak egyik módja az izzadás előmozdításának. Ha a kezelés alatt gyengének érezzük magunkat, dörzsöljük le a homlokunkat hideg vízzel.

Másnap reggel, ha közel van a fürdőszoba, vegyünk forró kádfürdőt. Azután álljunk fel a kádban, dörzsöljük meg gyorsan a testünket hideg vízzel, utána pedig durva szövésű törölközővel hamar töröljük szárazra. A hideg vízzel való lemosást, nemkülönben a mellnek és a nyaknak szárazra való dörzsölését nagy gondossággal kell végezni.

Ha nem áll módunkban kádban fürödni, dörzsöljük le magunkat gyorsan forró vízbe mártott szivaccsal, azután mosuk le testünket hideg vízzel és végül dörzsöljük erőteljesen szárazra durva szövésű törölközővel.

Reggeli után sétáljunk egy kicsit a friss levegőn. Együnk könnyen emészthető ételeket és lehetőleg friss gyümölcsöt. Vízet bátran ihatunk. Aki akarja, limonádét is ihatik. Ez legjobb cukor nélkül. Ha szilárdabb ételt kívánnánk, akkor főleg a zsíros ételtől és az édességektől tartózkodjunk.



A meghűlésből való
gyógyulásunkat hat-
hatósan támogathatja, ha táplálkozá-
sunkban súlyt helyezünk a gyümölcsre.

A gondos mellbeteggel nem veszélyes együtt lakni.



Köhögjön, tüsszentessen, vagy kendőbe, amit gondosan ki kell főzni mielőtt folyadékba is mártani. Lehet fertőtlenítő köpjön és orrát fújja papírba, amit el kell megszáradna.

Evés előtt és után kezet kell mosni.

Állandóan ugyanazon edényt és evőeszközt használja. Ezeket nem szabad egyéb edényekkel együtt elmosni.

Háljon egyedül

Hogyan terjed a tüdővész bacillusa a betegről az egészségesre.



A tüdővész a padlóra köp. A legyek részáltnak a köpetre és átviszik a fertőző anyagot az eledelre.

A köpés megszárad, gondatlan seprésnél a levegőbe száll.

A csirák a földön játszó gyermekbe hatolnak.

Köhögés és tüsszentés alkalmával nedves állapotban távoznak a betegből a betegség csirái.

A beteg által megfertőzött eledel, író vagy pénz által is terjed a betegség



A gümőkór elhárítása és kezelése.

A gümőkór kórokozója ellen folytatott küzdelem sok évi nehéz harc után még mindig folyamatban van. Ez a betegség nagy elővigyázatosságot igényel mindenki részéről s nagy felelősséget hárít mindenkire, mert a fiatal férfiakat és nőket éppen abban a korban ragadja el, mikor munkabírásuk legnagyobb volna és amikor fáradozásuk legtöbb haszonnal járna nemcsak önmagukra, hanem a társadalomra nézve is. Valamennyi 20—54 éves korban elhalálozott embernek egyharmad része a különböző alakban megnyilatkozó gümőkórnak az áldozata.

Ha néhány himlőmegbetegedés fordul elő valamely kerületben, a hatóság azonnal megtesz minden tőle telhetőt a betegség terjedésének megakadályozására. A gümőkór ellenben állandóan közelünkben tanyázik. Holott ez is éppen olyan fertőző, mint akár a himlő és nem kevésbé végzetes a betegre nézve. A különbség csak az közöttük, hogy míg a himlő néhány nap alatt végez áldozataival, addig a gümőkór sokkal lassabban — de azért éppen olyan biztosan — végzi munkáját. A beteg elkezd köhögni, rohamosan lesóványodik és néhány hónap vagy néhány év múlva meghal.

Most a családnak egy másik tagja kezd betegeskedni és bizonyos idő elteltével ez is kidől. Néha így megy ez tovább, míg végre egész családok kipusztulnak. A tüdőgümőkór, amelyet másképp tüdővésznek, sorvadásnak és mellbetegségnek is neveznek, oly lassan és észrevétlenül végzi munkáját, hogy szinte fel sem tűnik. A temetésre érkező barátok igen gyakran azt szokták mondani: «Szomorú dolog, azonban náluk

ez — sajnos — családi betegség». Ennek az lesz a következménye, hogy az emberek végül is megadják magukat a sorsuknak és belenyugosznak az elkerülhetetlenbe. De hát mi az oka annak, hogy a tüdővész csupán egyes családok kebeléből szedi áldozatait, míg másokat megkímél?

A gümőkór nem öröklődő betegség.

Nem az ősök okai, hanem inkább a környezet az oka annak, ha valaki tüdővészben megbetegszik. A tüdővész beteg ne az őseit vádolja, hanem vagy önmagát, vagy pedig a környezetét okolja a bajáért, mert a tüdővész nem öröklődő betegség. Annyi kétségtelenül igaz, hogy az ember bizonyos gyengeséget öröklöhet, amely fogékonytá teszi szervezetét a gümőkór iránt, azonban gondos ápolással és kellő edzéssel ezt a gyengeséget le lehet küzdeni. A baj nem is abban rejlik, hogy valaki gyenge és betegsége hajlamos tüdőt örökölt tüdővész szülőtől, hanem inkább abban, hogy szülőinek helytelen életmódját és rossz szokásait követi.

Ne mondja senki, hogy: «Nekem már nincs mit reménylenem, mert én úgy örököltém ezt a gyengeséget». Inkább törekedjünk megállapítani, hogy mi okozza ezt a gyengeséget és aztán legyünk rajta, hogy megszüntessük. Ha szűk és gyenge a mellünk, erősítsük meg állandó gyakorlatokkal és egészséges életmóddal. Ülünk, állunk és járunk mindig egyenesen. Szokjunk hozzá a mély lélekzetvételhez. Tartózkodjunk minél többet a friss levegőn. Hagyjunk fel mindennemű helytelen és egészségtelen szokással és lassankint ki fog derülni, hogy jóval erősebbek és egészségesebbek leszünk, mint azok, akik erősebb szervezetet örökölték ugyan, de azt helytelen életmódjukkal lassankint tönkre teszik.

A «házi örökség» sokkal hathatósabb előidézője a tüdővésznek, mint a családi örökség. Orvosi lapokban gyakran olvashatunk olyan esetekről, amelyek világosan elének tárják azt a veszedelmet, melyet a fertőzött lakásban való élet rejt magában.

A «British Medical Journal» beszéli el a következő érdekes esetet: Egy kilenc tagú család lakott egy oly lakásban, amelyben tíz évvel ezelőtt két tüdővész beteg lakott. Rövid idő múlva a család három tagjánál a tüdővész tünetei mutatkoztak, holott ezelőtt az egész család a legjobb egészségnek örvendett. Ez a három megbetegedett ember ugyanabban a hálószobában aludt, amelyet valaha a tüdővész betegek hasz-

náltak. A falon lévő kárpítokat és a falon tapadó port megvizsgálva, hőven találtak rajtuk tüdővész-bacillusokat.

Hogyan terjed a tüdővész?

Köpet által.

A gümőkór bacillusai vagy csirái az elfogyasztott ételek által juthatnak be az emberi testbe. A vérkeringés útján behatolnak a tüdőbe, tehát oda, ahol szaporodásukra a legkedvezőbb föltételeket találják. Kétségtelen azonban, hogy a tüdővést legnagyobb mértékben a beteg köpete terjeszti. Ha a köpet beszárad, szétporlódik. A levegő áramlása aztán széthurcolja a fertőzést okozó bacillusokat. Nedves állapotban úgy terjednek, hogy a beteg ember az arcába köhög az egészségesnek, szeretetteljesen megcsókol valakit, vagy barátságosan meg rázza valakinek a kezét. Ezért tanácsos a köhögésnél, tüsszentésnél és kézfogásnál a legnagyobb elővigyázatot tanusítani.



Pálcikaalakú gümőkór-bacillusok (erősen nagyítva) a tüdővész beteg köpetében.

Élelmiszerek által.

A tüdővész csirájának oly nagy az életképessége, hogy még a gyomornedv sem öli meg. Csak úgy pusztítható el, ha legalább 15 percre kiteszük 70 fokal meleg hatásának. Még olyan sült húsban is lehetett élő bacillusokat találni, amelyek belseje 73 fokal hőségnek volt kitéve, de csak rövidebb ideig.

A testen kívül, ha kedvező körülmények közé jut, 3—4 hónapig is életben maradhat, ha azonban a napfény közvetlen

Piszkos.

Tej.

Tiszta.



A helytelen út.

A helyes út.

hatásának tesszük ki, néhány óra alatt elpusztul. A nappali világosság hatása alatt még 5—7 napig is élél. Közöséges zárt helyiségben, habár nagyon elgyengül, mégis még két és fél hónapig megtartja fertőzőképességét.

Tejtermékek által.

A tejtermékek is nagyon kedveznek a tüdővészcsírák terjedésének. Ilyen tejtermék a tej, a tejfel és a vaj. Ha a tejtermék fertőzve van, tudni kell, hogy vagy a tehén volt gümőkóros, vagy pedig a tejet valami gümőkóros egyén fertőzte a kezével.

Ismeretes, hogy a tej nagyon sok ember kezén megkeresztül, mielőtt a fogyasztóhoz jut. Ha csak néhány gümőkóros csíra kerül is a tejbe, azok ott a legnagyobb gyorsasággal elszaporodnak, mert a friss tejben megelélik mindazokat a feltételeket, melyek elszaporodásuknak kedveznek: találnak tudniillik táplálékot, nedvességet és megfelelő hőfokot. Egész közösségek egészségét veszélyezteti a megfertőzött tej. A pasztórizálás vagyis a tejnek megfőzése az egyedüli eljárás, amely bennünket a fertőzéstől megóvhat. A gümőkór bacillusai, amelyek az élet folyamán később a gümőkóros megbetegedést okozák, talán már a gyermekkorban jutottak a szervezetbe a fertőzött tejjel.

Csak a forralt tejet ajánlhatjuk. A tejet felforralhatjuk és néhány percig forni hagyhatjuk anélkül, hogy ezért élvezhetetlenné válna. Sőt ellenkezőleg, a gyermek a forralt tejet könnyebben emészt meg, mint a forralatlant. Ennek ellenében azonban igaz, hogy a forralás által a vitamin, a tejnek ez a nagyon fontos alkatrésze elpusztul. De ezt az étkezés közben nyújtott kis narancslével pótolni lehet. Az így táplált gyermekek nagyon jól érzik magukat.

A kedvenc háziállatok által.

Kedvenc háziállataink, mint például a kutya és a macska is terjeszthetik a betegséget. A macskák között a gümőkór nagyon el van terjedve. Mindig veszélyes szokás, ha a kis gyermekek a kutyaival és macskáival játszadoznak vagy őket becézgetik. Ezért szoktassuk rá gyermekeinket, hogy minden étkezés előtt mossák le a kezüket.

Mi segíti elő a tüdővérszt?

A gümőkór bacillusa nélkül gümőkóros megbetegedés nem lehetséges. Ezért nagyon helyes olyan intézkedések alkalmazása, amelyek a bacillusok terjedését megakadályozzák. Akármilyen nagy is a meghűlés, önmagában tüdővérszt nem okozhat. A rossz levegőn való tartózkodás sem idézi elő önmagában a tüdővérszt, ellenben ezek olyan tényezők, melyek csökkentik a szervezet ellentállóképességét, megcsökkentik a tüdő szövetének életerejét és így egyengetik a betegség útját. Az ily módon előkészített talajban buján tenyészik azután a betegség csírája. Bacillus bőségben van mindenfelé s a civilizált embernek sok olyan szokása van, amely elgyengíti a szervezetet és előkészíti a talajt a bacillusok befogadására.

A szeszes ital fogyasztása nemcsak meggyengíti a szervezet ellentállóképességét, hanem egyuttal fokozza a fertőző betegségek — és kivált a gümőkór iránt való hajlamosságát. A szeszes ital egymaga tehát nem okoz gümőkórt, de kétségtelen, hogy megnöveli a szervezetnek iránta való fogékonyságát. Ebből világosan következik, hogy a szesztilalom alkalmas eszköz volna a gümőkór pusztításainak csökkentésére.

A filadelfiai Phipps-intézetben azt tapasztalták, hogy a nemdohányzó gümőkóros betegek közül sokkal többen nyerik vissza egészségüket, mint a dohányzók közül. Ez azt bizonyítja, hogy a dohányfüst nagyon tevékeny szövetsége a gümőkórnak. A cigarettafüst barátai közül meglepő sokan esnek a tüdővérsznek áldozatául, mert csökkenti a tüdőszövet életerejét és kedvező talajt készít benne a gümőkór bacillusának a megtelepedésére. A dohányzás okozta szívgyengeség határozottan késlelteti, sőt esetleg lehetetlenné teszi a gyógyulást. Az utóbbi időben, sajnos, nagyon megnövekedett a gyermekek és nők között is a dohányzók száma. Ez az eléggé el nem ítéltető ízléstelen és egészségtelen szokás rendkívül csökkenti áldozatának életerejét és így alkalmas a tüdővész terjesztésére és a halandóság növelésére.

A friss levegő mint óvszer.

A mai modern embernek túlságosan sok időt kell a műhelyben és az irodában töltenie és így meg van fosztva a friss levegőnek életető lehelletétől. Ezenfelül sokan olyan hálószobában töltik az éjszakát, amelyből száműzve van a friss

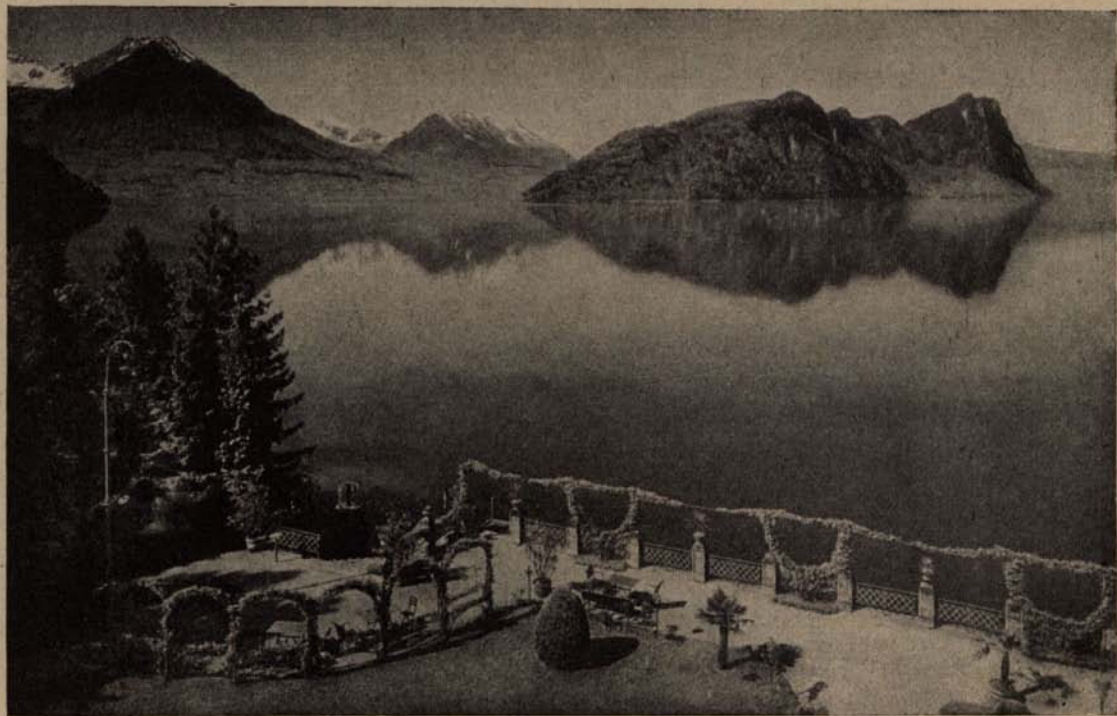
levegő. Az éjszakai levegőtől nem kell félni, mert nem veszedelmes és nem ártalmas. Az egyedül ártalmas éjszakai levegő a már elhasznált romlott levegő. Gondoljuk meg, hogy mi előnyösebb reánk nézve, ha egész éjjel a romlott, elhasznált levegőt szívjuk magunkba, vagy, ha kitárjuk ablakunkat és bebocsátjuk a mennynek eme legbecsesebb, legáldásosabb ajándékát.

Szokjunk hozzá a mély lélekzetvételhez. Ez nem könnyű dolog olyan emberre nézve, aki hivatása természeténél fogva ülő munkát végez, de gyakorlat által meg lehet tanulni és az ilyen gyakorlat aztán előmozdítja a tüdő kellő kitágulását, amivel együttjár a tiszta levegő után való vágy.

Szokjunk meg, hogy testünket ülés közben is egyenesen tartsuk. Igyekezzünk hasizmainkat is erősíteni, amelyek a hasi zsigerek támaszát alkotják, hogy ily módon a rekesznek szabad tere legyen. Nincs elveszve az a perc, melyet reggel nyitott ablaknál, mély lélekzetvétellel összekötött testgyakorlatra fordítunk. Jobban folyik aztán a munkánk és jobb lesz az egészségünk is. A friss levegőtől való elzárkózás egyik legnagyobb bűne a modern kultúrembernek. Ez a bűn rendszeren az előfutárja a tüdővésznek.

Éghajlati feltételek.

A megfelelő éghajlati viszonyok nagymértékben elősegítik a gümőkór gyógyulását. Természetesen nagy hiba volna, ha mindenkit, akinek gyenge, vagy pedig már meg is betegedett a tüdeje, ugyanarra a vidékre küldenénk. Régebben hol a meleg, hol meg a hideg éghajlatot tartották egyedül üdvösnek a tüdőbetegekre nézve, manapság azonban már tisztában vagyunk vele, hogy egyetlen éghajlatnak sincs specifikus azaz különleges gyógyító hatása. A gümőkór mindenhol befészkelheti magát és pedig a meleg déli vidéken csak úgy, mint a hideg északon. És gyógyulást is észlelhetünk minden éghajlaton. Habár tehát az éghajlat milyenségének nem tulajdonítunk már olyan nagy fontosságot, mint régebben, mégis súlyt helyezünk rá, hogy öregebb embereket, ha idült a bajuk és lázuk nincs, lehetőleg meleg és száraz éghajlatú vidékre küldjünk. Hideg és száraz éghajlat inkább fiataloknak való, mikor a bajuk csak kezdőfélben van. Meleg nedves éghajlat jó szolgálatot tesz olyanoknak, akik mozgást nem igen végezhetnek. A hideg és ned-



Ahol legtisztább a levegő.

ves éghajlatot rosszul tűrik a tüdőbetegek, ajánlatos tehát, hogy az ilyen vidéket kerüljék.

A magaslati helyen való tartózkodás előnyös már csak azért is, mert a hegyvidéken ritkább a levegő, ami elősegíti a tüdőnek nagyobb mérvű kitágulását és szükségessé teszi a szaporább lélekzetvételt. Az ilyen levegő különösen előnyös a lázas betegekre és olyanokra nézve, akik nem mozoghatnak eleget, hogy fokozzák tüdejüknek kitágulási képességét. Ennek ellenére is azonban a változás ne történjék nagyon hirtelen és minden átmenet nélkül, mert ez könnyen tüdővérzésre szolgáltathat alkalmat.

A napfény gyógyító ereje.

A tüdővész olyan nyavalya, amely «a sötétben bujkál.» Csírája a homályban burjánzik. A napfény elpusztítja és pedig néhány perc, vagy néhány óra alatt. Hogy gyorsabban-e vagy lassabban, ez annak a rétegnek a vastagságától függ, amelyben a napfény közvetlen hatásának van kitéve. Legyen ez okból gondunk rá, hogy ne csak elegendő levegő, hanem elégséges napfény és világosság is hatoljon be a lakásunkba. Helytelenül cselekszik tehát, aki függönyökkel és redőnyökkel elzárja a lakását, hogy oda még véletlenül se juthasson egy kis friss levegő és napfény.

Sokféle óvintézkedéssel akarták már megakadályozni a tüdővész csíráinak terjedését. A hatáság minden nyilvános helyen, így például az utak szélén is táblákat függesztetett ki, amelyeken kérte a közönséget, hogy ne köpjön a padlóra, vagy a kövezetre és a földre. A közönség azonban vajmi keveset tett annak megakadályozására, hogy a bacillusok ily úton széthurcoltassanak. Pedig az óvórendszabályok megtartása és így a betegségnek megelőzése sokkal több reménnyel kecsegtet, mint a már meglévő bajnak a gyógyítása.

Csiraálló testszövetek.

Minél nagyobb a test életereje és ellentállóképessége, annál hatástalanabbak lesznek a betegség csirái. Az egészséges testszövetek csiraállók. Ha azt akarjuk, hogy a tüdő szövetei erősek és ellentállók legyenek, akkor igyekezzünk elősegíteni a természet munkáját. Tiszta levegőre, napfényre, egyszerű tápláló eledelre és a friss levegőn való mérsékelt mozgásra van

Tüdőbaj esetén ezektől várjunk gyógyulást:



Az orvos.



Napfény.



Friss levegő



Jó táplálék.

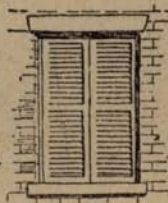


Pihenés

Ezeket kerüljük, ha óvakodni akarunk a tüdővészttől:



Mértéktelenség.



Bezárt ablak.



Túlsok munka.



Túlzsúfolt lakás.



Por és füst.



Szájon át való lélegzés.

naponkint szükségünk. Fontos tényező még a tisztaság, a lelki nyugalom és a barátságos, vidám kedély.

Ha mindezeket figyelembe vesszük, akkor még hitre, bátorságra és reményre van szükségünk. A félelem idegölő és bénító hatással van az emberre. Meggyengíti a test szöveteinek ellentállóképességét. Ha a kellő elővigyázatosságot el nem hanyagoljuk, akkor a tüdővésztes beteg nem veszélyes másokra nézve.

Mit tegyünk?

Nagyon fontos, hogy ne csak a betegnek a keze legyen mindig tiszta, hanem az ápolójáé is.

Evés előtt mindig mossuk tisztára a kezünket.

A beteg ételmaradékát égessük el.

A tányért, csészét, poharat és általában minden evőeszközt, amit használt, szappanos vízzel mossuk tisztára.

A beteg szobájában nedves úton takarítsunk, azaz a port ne kavargatjuk fel seprővel, hanem nedves ruhával töröljük fel.

Ha csak lehetséges, ne aludjunk egy szobában a beteggel, egy ágyban pedig semmi esetre sem. A betegre nézve a legjobb, ha nem a szobában, hanem a szabadban alszik.

Szellőztessük a beteg szobáját ne csak nappal, hanem éjjel is.

Akár a szobában, akár pedig a szabadban tartózkodik a beteg, feltétlenül csakis a köpöcsészébe köpjön. Járó betegnek adjunk födéllel ellátott és zsebben hordozható köpöcsészét. A köpöcsésze tartalmát ürítsük az árnyékszékbe, ahol a rothadó tömegben a gümőkór bacillusa csakhamar tönkremegy. A kiürített köpöcsészét öblítsük át forró vízzel és aztán mossuk tisztára a kezünket vízzel és szappannal. A köpöcsészét nem szabad homokkal, kávéaljával vagy fűreszporral megtölteni, hanem csak tiszta vizet kell bele önteni és csak félig legyen töltve, nehogy szétfecsenjen, ha a beteg bele köp.

A köpetet soha se nyelje le a beteg, mert ez tovább terjeszti a betegséget az egész testben és a beteg helyzetét még reménytelenebbé teszi.

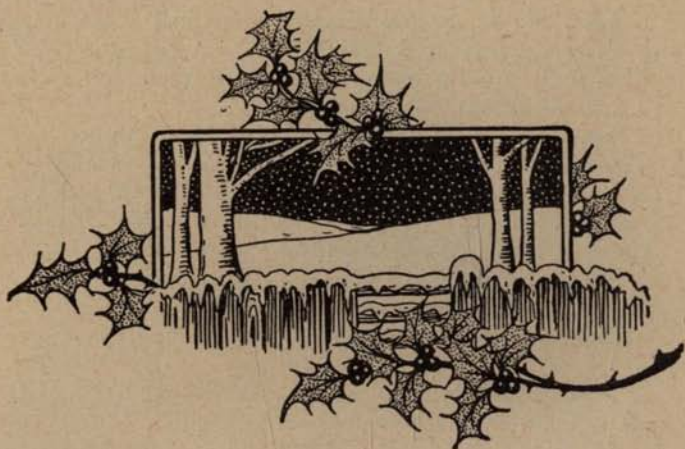
Ha a beteg másokkal érintkezik, vigyázzon, hogy rájuk ne köhögjön és, hogy beszéd közben a szájából szerteröpködő csöppöcskék se ériék őket, mert ilyen úton is létrejön a fertőzés.

Ha a beteg elköltözik a lakásából, ferőtlenítsük ennek

minden zúgát, a falát, a padlóját, minden bútort és berendezését. Tárjuk ki a lakásnak minden ajtaját és ablakát, hadd járja át több napon keresztül a napfény és levegő.

Az ágyneműt jól ki kell főzni, ki kell mosni és több napon át ki kell tenni a napfényre és a levegőre.

Mindazokat a tárgyakat, amelyeket nem lehet fertőtleníteni, el kell égetni.





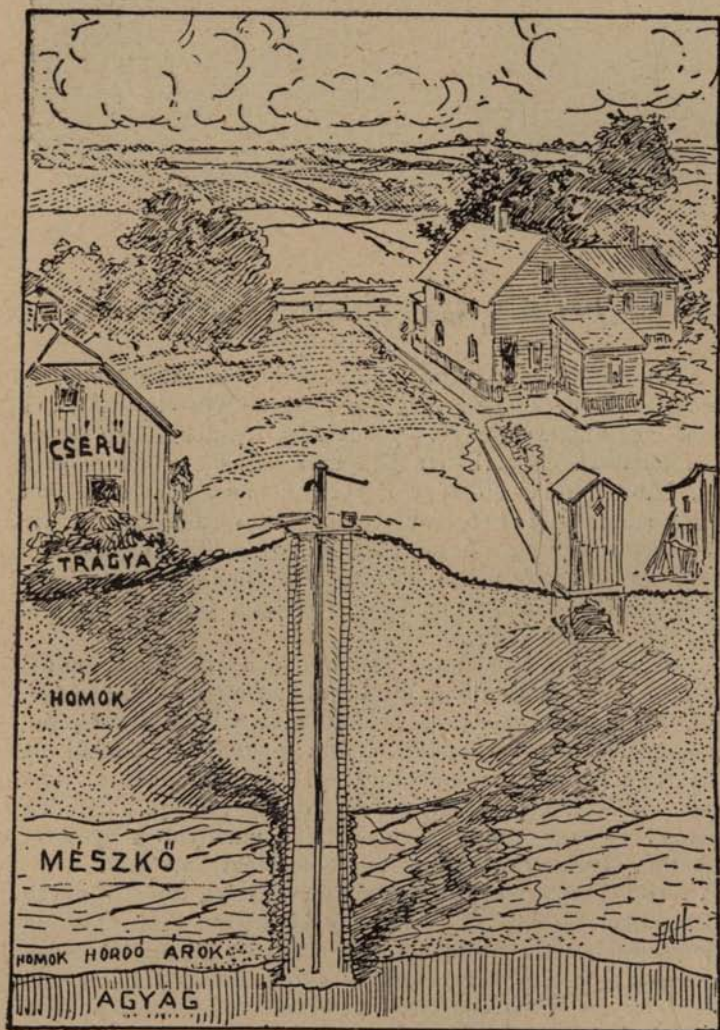
A belek megbetegedése.

Azon fertőző betegségek közé, amelyek a múltban a legszélesebb néprétegek egészségét oly gyakran veszélyeztették és amelyek még napjainkban is oly sok kárt tesznek a nép egészségében, tartozik elsősorban a hagymáz (tifusz), a kolera és a vérhas. Mindahárom betegségnek közös vonása, hogy a beleket támadják meg, amiért is bélbetegségeknek nevezzük őket. A tudomány bebizonyította, hogy ezen betegségeknek előmozdítói kórokozói és terjesztői parányi, szabad szemmel egyáltalán nem is látható csírák, amelyek az élelmiszerekkel jutnak a szájba, a gyomorba és a belekbe.

Ezek a betegségek annál könnyebben terjednek, minél gyengébb a testünk és minél kisebb annak ellentállóképessége. Az egészséges gyomornedvnek például meg van az a tulajdonsága, hogy betegségi csírákat el tud pusztítani, amiből az következik, hogy minden embernek arra kell törekednie, hogy testének ellentállóképességét minél jobban növelje s minden olyan ételtől vagy italtól tartózkodjék, amellyel a gyomrát elronthatná. Óvakodjunk különösen a mértéktelenségtől.

A fertőzés többnyire csíratartalmú ivóvízzel, tejjel és egyéb élelmiszerekkel történik. Ha valamely községben csak egyetlen megbetegedési eset is fordul elő, már az egész község lakossága veszélyeztetve van. A betegség igen gyorsan terjed. Ezért fontos, hogy az orvos már az első megbetegedést felismerje és a hatóságnak haladéktalanul tudomására juttassa, hogy ez a lakosság biztonsága érdekében a szükséges óvintézkedéseket azonnal megtehesse.

Ügyeljünk rá, nehogy a beteg terjeszthesse a fertőzést. A hatóság intézkedésein kívül minden embernek magának is



A fertőzött talajon elhelyezett kút a bélbetegségek
legveszedelmesebb okozója.

az a kötelessége, hogy óvakodjék a veszedelemtől. Ha nem kifogástalan a víz, a tej, élvezet előtt foraljuk fel, az élelmi-szereket pedig főzzük meg. A betegség az ürülék által is könnyen terjedhet. Ezért vigyázni kell, hogy a bélsárt és a vizeletet ártalmatlanná tegyük, amit kellő fertőtlenítés által érhetünk el. Ez pedig a következő módon történik: egy rész mészhez három rész vizet öntünk s így mésztejet készítünk. Ezzel leöntjük az éjjeli edény tartalmát és legalább két óráig állni hagyjuk, mielőtt kiöntjük. Ennyi idő alatt elpusztulnak a kórokozó csírák. Megjegyzendő, hogy a mésztej legalább is annyi legyen, mint az éjjeli edény tartalma. Köpetet és vizeletet épen így kell fertőtleníteni, de lehet 3%-os karbololdattal vagy lysollal is.

A beteg szennyves fehérneműjét csak akkor szabad mosásba adni, ha előbb legalább is két óráig ázott teljesen belemártva 2½%-os kresolszappanoldatot tartalmazó edényben. A betegnek külön evő- és ivóeszköze legyen. Mielőtt ezeket a mi magunk használatába vennők, főzzük ki őket 10 percig 2%-os szóda-oldatban, ami által csíramentesekké lesznek.

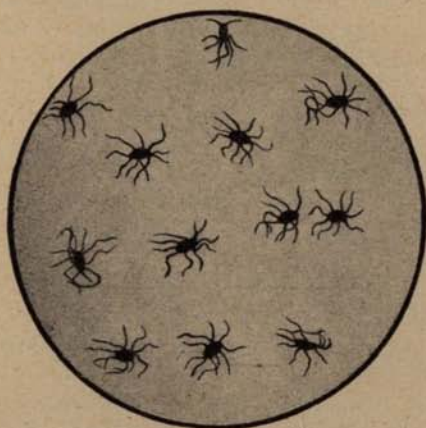
Oly egyének, akikre a beteg ápolása céljából nincs feltétlenül szükség, semmi szín alatt se menjenek be a beteg szobájába. Az ápolók pedig vigyázzanak, nehogy meggondolatlanul ők legyenek a betegség terjesztői. Ápolás közben hosszú vászonköpenyt, az egész fejet betakaró sapkát, illetve főkötőt és külön cipőt hordjanak. Ha a beteg szobájából távoznak, mindezt gondosan vessék le magukról. Kezüket gyakran mossák meg és fertőtlenítsék, például 1/10%-os szublimátoldattal. Ne feledjük soha, hogy valamennyi fertőtlenítőszer erősen ható mérég, melyekkel nagyon gondosan kell bánnunk és amelyeket jól kell megőriznünk, nehogy általuk valami szerencsétlenség történjék.

A kezelőorvos rendeléseit mindenben és mindig a leglelkiismeretesebben meg kell tartani. Tekintettel arra, hogy végtelen nagy a felösségünk úgy a beteggel, mint az egészségesekkel szemben, a beteg mellé mindig szakképzett ápolót adjunk, ha csak a hatóság a közérdekben el nem rendelné a betegnek kórházba való szállítását. Ha a beteg meggyógyult, vagy kórházba szállították, vagy pedig meghalt, akkor a betegszobát, minden berendezését és minden olyan tárgyat is, amely a beteggel érintkezésbe jutott, a leglelkiismeretesebben fertőtleníteni kell. A fertőtlenítésről nálunk a hatóság gondoskodik. Helytelenül cselekszik, aki a fertőtlenítés elől valamit eldug,

mert ez által végtelenül nagy veszedelmet zúdíthat magára és családjára, sőt az egész társadalomra.

A hasi hagymáz (Typhus abdominalis).

Hasi tifusznak azért is nevezzük, hogy megkülönböztessük a kiütéses tifusztól (typhus exanthematicus), amelyet a tetvek okoznak és amely a hasi tifusszal semmiféle összefüggésben nincs. A hasi hagymázt az Ebert és Koch által felfedezett bacillus okozza. Ez



Tifusz-bacillusok.

rövid, vastag pálcika, amelyet csak erős nagyítással górcsővön lehet meglátni. Mozgató ostorai vannak és igen élénken mozog. Életképessége oly nagy, hogy jégben hónapokig, vízben pedig hetekig is megmarad. A napfény néhány perc alatt megöli. Kedvező körülmények között a vékonybélben telepedik meg, de meg lehet találni a vérben, a májban, a lépben, az epében, a bélsárban, sőt esetleg a vizeletben is. A fertőzéstől a betegség első tüneteinek megjelenéséig két-, esetleg három hét is eltelhetik. De

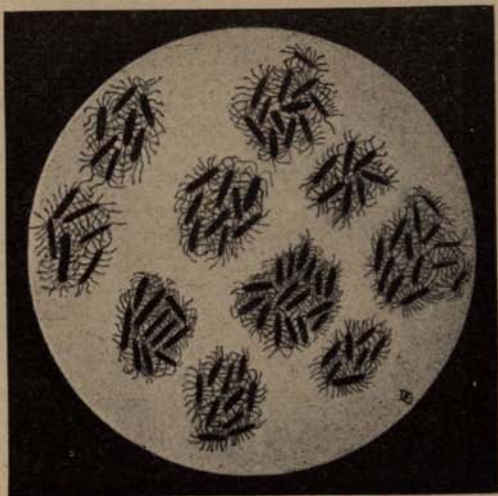
már ezen idő alatt is általános gyengeségről és étvágytalanságról panaszkodik a beteg. Maga a betegség néha borzongással, máskor meg azzal kezdődik, hogy a beteget kirázza a hideg. A kezdeti szakban aztán, amely 3—7 napig szokott tartani, megjelenik a nagyon jellegzetes láz, amely fokozatosan emelkedik olyformán, hogy este a hőmérsék egy fokkal nagyobb, mint reggel, a következő reggelen aztán valamivel kisebb, mint volt az előző este. Végre a hőmérsék felemelkedik 39—40 fokra és így marad másfél vagy két hétig, mikor aztán kezd leszállani és néhány nap elteltével a beteg láztalan lesz. Így van ez szabályos lefolyás esetén, de ettől többféle eltérés lehetséges. Ilyen például a rövid ideig tartó tifusz (typhus abortivus) és az enyhe tifusz (typhus levis).

Az érverések száma percenként a magas láz ellenére sem több száznál. A beteg heves fejfájásról és a végtagjaiban jelentkező fájdalomokról panaszkodik. Nincs étvágya és a nyelve erősen bevont. Széke rendetlen. Néha hasmenés, máskor meg székrekedés jelentkezik. Az ürülék borsóléyszerű. A has kisebb-nagyobb mértékben puffadt és nyomásra érzékeny, ami a vékonybélben lefolyó gyulladással hozható összefüggésbe. A vékonybél alsó részleteiben fekélyek keletkeznek, amelyek azáltal válhatnak veszélyessé, hogy vérzenek vagy áttörnek a hasüregbe. Ily esetekben közvetlen veszélynek van a beteg élete kitéve.

A betegséget orrvérzés is szokta kísérni, ami a nagyfokú vérvesztés következtében válhat veszélyessé. A test minden szervén érezthető hatását a betegség, beállhat vese-, tüdő- és mellhártyagyulladás, továbbá szívbaj.

A legfeltűnőbbek az idegrendszer részéről felmerülő tünetek. A beteg kórosan közönyös (apatikus) és eszmélete zavart. Néha olyan nyugtalan, hogy fel akar kelni, ki akar ugrani az ágyából és félrebeszél.

Hasi hagymázban főleg fiatal, erőteljes egyének betegszenek meg, gyermekeknél és öregebb embereknél aránylag ritkább. Aki már egyszer elszenvedte, az kevésbé hajlamos lesz iránta, de azért megkaphatja másodszor is.

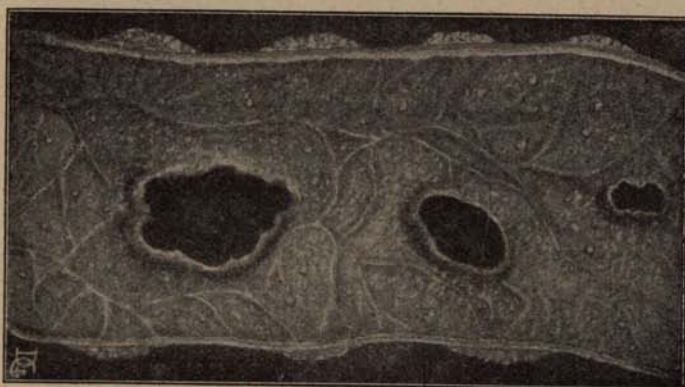


Tifusz bacillusok összetapadva.

Kezelés.

A betegnek megszakítás nélkül ágyban kell maradnia. Gondoskodjunk róla, hogy még a székelés vagy vizezés miatt se kelljen felülnie vagy az ágyról leszállania. Ágyvetéskor fek-

tessük át egy másik ágyba. Az átfektetés a legnagyobb gondossággal és elővigyázatossággal történjék. A bőr- és szájápolás úgy történjék, mint minden egyéb nehéz betegségnél. Felfekvés ellen légpárnával védjük meg. A betegség első hetében jó hatása szokott lenni a 32 C fokos fürdőnek. Ez a beteg állapotához képest 5 – 15 percig tarthat. A fürdetésnek a betegszobában kell történnie. A beteget a legnagyobb elővigyázattal kell az ágyról a fürdőbe emelni, közben pedig az arcát és a fejét hideg vízzel kell megnedvesíteni. A fürdés alatt, a has bőrének kivételével, a test egész felületét dörzsölje erőlyesen az ápoló, hogy jó visszahatás (reactio) keletkezzék és így ne érezze a beteg, mintha fáznék.



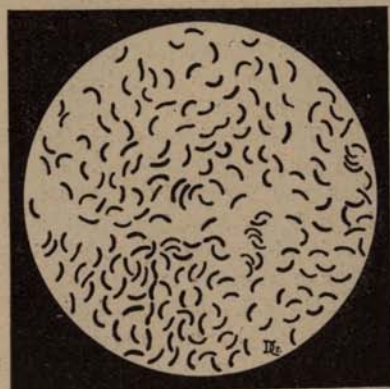
Tifuzos bélfekélyek a vékonybélben.

Ha a beteg dideregne, vagy a foga vacogna, azonnal hagyjuk félbe a fürdetést. Töröljük le meleg, száraz ruhával és takarjuk be jó melegen. 40 C fokos, vagy még ennél is magasabb láz esetén ezt a műveletet minden három-négy órában megismételhetjük. A gyengébb betegeknel megelégedünk hideg lemosással. Bélvérzésnél, tüdő- és vesegyulladásnál úgy a fürdésnek, valamint mindennemű lemosásnak el kell maradnia. Ha a beteg nagyon nyugtalan, vagy fejfájásról panaszkodik, hideg vizes borítást, esetleg jégtömlőt rakunk a fejére. Mindez azonban a legnagyobb óvatossággal és csakis az orvos utasítására történjék.

Nagyon fontos a táplálkozás. Csak folyékony és tápláló eledelt adjunk a betegnek és pedig három óránként. A tején

kívül lehet neki adni világos tejes kávé, nyálkalevest, lisztből, rizsből, sagoból készült levest esetleg tojássárgájával vagy tojásfehérjéből való habbal. Kakaót csak akkor adjunk, ha hasmenése van a betegnek. A kakaó ugyanis székrekedést idézhet elő. Hogy a belet ne izgassuk, minden eledelt finom szőrszítán szűrjük át, hogy a szilárd alkatrészek visszamaradjanak. A láz elmulta után csak az ötödik napon adhatunk a betegnek tejet, vagy levesbe áztatott kétszersültet próbaképen. Ha könnyen megemésztette, akkor a láz elmulta után nyolc napra szép lassan és fokozatosan átmehetünk burgonyapürére, darára, rizsre és parajra.

Mihelyt újra láz jelentkezne, azonnal vissza kell térni a folyékony ételekből álló étrendhez, mert visszaeséstől kell tartanunk. Csak a láz teljes elmulta után 3—4 hétre szabad a betegnek fehér vajás kenyeret és könnyebb főzelékféléket adni. Csak fokozatosan térjen vissza a beteg az egészségesek étrendjéhez, de még sokáig tartózkodjék minden nehezebb, vagy izgató ételtől. A betegség után rendszerint igen mohó étvágya szokott lenni a betegnek. Étvágyát úgy csillapítsa, hogy gyakribb időközökben egyék, de egyszerre csak keveset, nehogy megterhelje a gyomrát, ami még hosszú ideig nagy kárára volna.



Kolera-bacillusok nagyításban.

A kolera.

A kolera tulajdonképpen nem más, mint hányással egyidejűleg jelentkező hasmenés, ami a közönséges hányástól és hasmenéstől abban különbözik, hogy nagyon hevesen lép fel, veszélyes és fertőző természetű. Hazája az indiai Gangesdelta vidéke. Európába először 1830 körül jutott. Járványos betegség, amelyet rendszerint hajók hoznak az európai kikötőkbe, ahonnan aztán szétterjed a szárazföldre. Kórokozóját 1883-ban Koch Róbert fedezte fel. Mivel ez a kórokozó bacillus kissé

meggömbült pálcikához hasonlít, kommbacillusnak nevezték el.

A kommbacillus kiszáradás által néhány óra alatt elpusztul, de vízben heteken keresztül is megtartja életképességét. A vele való fertőzés a szájon át történik. A bélben telepedik meg, de benne van a vérben és a vizeletben is. A fertőzést mindig a kolerás betegek ürüléke terjeszti. Néha a bacillus közvetlen úton terjed egyik egyénről a másikra a beteg ürüléke, hányadéka, ágy- és fehérszékelye által, máskor meg közvetve terjed például az ivóvíz által. A fertőzéstől a betegség kitöréséig nagyon rövid idő, esetleg csak néhány nap telik el. Csillapíthatatlan hányás és gyakori hasmenés áll be, amely utóbbinál az ürülék a rizsléhez hasonló. A testnek egyre fokozódó kiszáradása folytán gyötrő szomjúság kínozza a beteget, amelyet azonban az állandó hányási inger következtében nem lehet csillapítani.

További ismertető jelei és tünetei: a bőr hideg lesz, szürke színt ölt és elveszíti rugalmasságát. Izomgörcsök lépnek fel, a has a fájdalmak következtében csónak módjára behúzódik, a beteg hangja rekedt, a vizelet elválasztás megakad, az érverés alig érezhető, a hőmérséklet többnyire leszáll, a beteg alig van eszméleten.

Ha a beteg nem bírja ki a rohamot, egy-két nap alatt beáll a halál. De gyógyulás is állhat be. Sok kolerás beteg kiállja ugyan a rohamot de aztán vagy gyengeség, vagy ennek következtében fellépett egyéb betegség vet véget az életének.

Kezelés.

A lehető leggyorsabb orvosi, és ha lehetséges, kórházi kezelésre van szükség. A beteg feltétlenül ágyban maradjon, még akkor is, ha egészen enyhe, sőt esetleg csak koleragyanus esetről van is szó. Tartsuk jó melegen. Terítsünk rá meleg takarót, alkalmazzunk melegítő palackokat és forró borogatást. A betegség kezdetén a meleg fürdő és a meleg beöntés ugyanezt a célt szolgálja. Napjában többször alkalmazzunk beöntést egy liter 1%-os taninoldattal. Az oldat 40 C fokos legyen. Ez nagyon alkalmas a bélnek méregtelenítésére.

Az izomgörcsök ellen jó hatása van a meleg begöngyölésnek és forró olajjal vagy chloroformmal való bedörzsölésnek. A kezelés általában tüneti legyen és mindig az orvos utasítása szerint történjék. A beteg csak folyékony táplálékot kapjon, italul pedig felmelegítés céljából forró teát bőven adhatunk

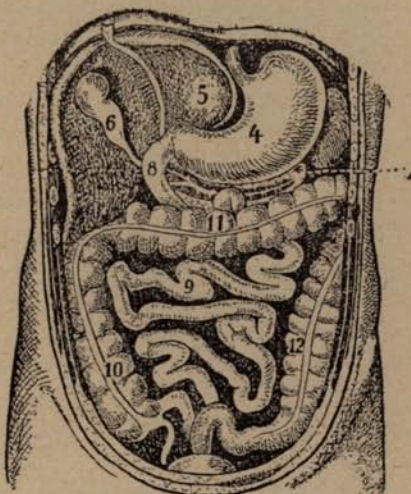
neki. A nagyfokú szomjúság kortyonként nyújtott hidegvízzel, apró jéglabdacokkal, hígított gyümölcslével és limonádéval csillapítható. A védőoltás a beoltott egyéneket hosszabb ideig megvédi a fertőzés veszedelmétől, a már megbetegedettek kezelésénél azonban nem bizonyult megfelelőnek. Hogy a betegség továbbterjedését megakadályozzuk, szigorúan ragaszkodjunk azon óvintézkedésekhez, amelyeket a megelőző fejezetben a bélbetegségről szóló fejezetben említettünk.

A beteg állapotának megjavulása után még heteken keresztül a lehető leg egyszerűbben táplálkozzék. Vigyázzon nehogy gyomrát megterhelje vagy elrontsa. A táplálkozás részleteire nézve itt mérvadó mindaz, amit a tifuszról szóló fejezetben mondtunk.

Vérhas.

Fertőző természetű ragályos betegség, amely leginkább tavasszal és nyáron fordul elő. A mérsékelt égöv alatt, tehát nálunk is előforduló vérhaszt a tifuszhoz hasonló bacillusok okozzák. Ezek főképen a vastagbél nyálkahártyáján és a vékonybél alsó részleteiben találhatók. A vérbe nem mennek át. Nemcsak helybeli bántalmat okoznak, hanem a szaporodásuk közben termelt mérgek távoli hatást is fejtenek ki. A fertőzést a bélsár terjeszti és pedig vagy közvetlenül emberről-emberre, vagy pedig közvetve fehérmű, élelmiszerek, legyek és hasonlóak útján.

Kezdetben alig különbözik a bélhuruttól. A beteg kedvetlen, étvágytalan és napjában néhányszor van híg ürüléke. Nemsokára azonban a hastájékán igen heves fájdalom jelentkezik. Ez a fájdalom és a nagyfokú erőltetés legjellegzetesebb tünete a vérhasnak. Az erőltetés akkora, hogy a betegnek szinte egész napon át székelési ingere van. Az ürülék olyan, mintha duzzadt sagszemcsék volnának benne. Aszerint, hogy a feké-



4. gyomor, 5. máj, 6. epehólyag.
8. gyomorvégi bél, 9. vékonybél,
10. felhágó vastagbél, 11. haránt
vastagbél, 12. lehágó vastagbél.

lyes folyamat a bél nyálkahártyájában genyedetést vagy vérzést okoz, megkülönböztetünk *fehér és vörös* vérhast. Néha mind a kettő együtt található. A betegség kezdetén a láz néha a 40 fokot is eléri, sőt túlhaladja, később azonban megcsökken, sőt meg is szűnhetik.

A nedvvesztés következtében a beteg csakhamar nagyon kimerül. Ha rövidesen be nem áll a javulás, 1—2 hét alatt elpusztul. Ha a betegség idültté válik, a tünetek megenyhülnek ugyan, időközönként azonban újra és újra súlyosabb alakot öltenek és a beteg éveken keresztül való szenvedés után valami étrendi hibának vagy meghúléssal kapcsolatosan fellépő bajnak esik áldozatául. A vérhas ritkán jár szövődménnyel, néha azonban mégis hashártyagyulladás és májtályog csatlakozik hozzá.

Kezelés.

Mindenekelőtt hashajtószer alkalmazása által távolítsuk el a belekből a káros anyagokat. Ezen célból legcélszerűbb a ricinus-olaj alkalmazása, amelyből egy-két evőkanálnyit adunk be a betegnek forró teában, feketekávéban vagy limonádében. Később itassunk vele napjában többször is egy-egy csésze cserfakéregből főzött teát.

Ezen betegségnél is, mint a koleránál, hasznára lesz a betegnek, ha naponta beöntést adunk neki 10%-os taninoldattal. A beöntéshez 1—2 liter 40 C fokos vizet vehetünk. Hasfájás ellen alkalmazzunk meleg borogatást. Meleg haskötő hor-dása ajánlatos azért, hogy a beteget a visszaeséstől megóvjuk.

A beteget ugyanúgy táplálhatjuk, mint a tifuszos beteget. Hús- és tojásételt ne adjunk neki, mert ezek emésztési zavart okozhatnak.





A rák veszedelme.

A rák nem járványos betegség, de azért mégis egyike a legelterjedtebb bántalmaknak. Az orvosi tudomány már igen nagy teret hódított el különböző veszedelmes betegségektől, mint amint például a sárgaláz, a malária, a gümőkór és a difteritisz, de majdnem tehetetlenül áll szemben a rák terjedésével, amely egyike a legrégebb és legvégezetesebb csapásoknak, melyek az emberiséget sújtják.

Mondják, hogy ez a félelmetes betegség, amely némely esetben igen kellemetlen szagot is áraszt; amely elégteleníti a megtámadott testrészt és amely fejlődésében feltartóztatlanul ragadja magával áldozatát az elkerülhetetlen végpusztulásba, állandóan terjed s mind nagyobb arányokban jelenik meg.

A rettenetes ellenség.

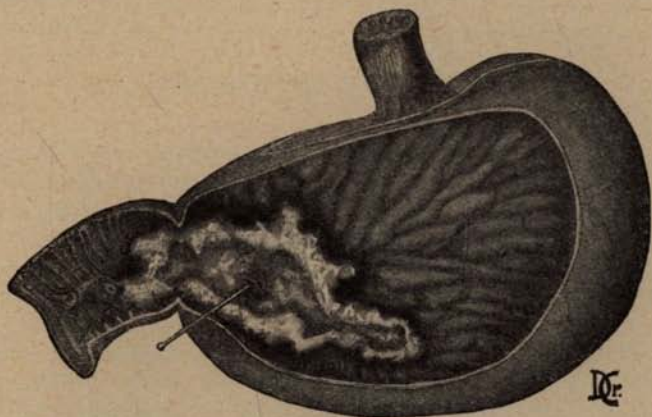
A rák a felnőttek közül több embert ragad el, mint bármely más betegség. A gümőkór áldozatai számosabbak ugyan, mert a mindkét nembeli fiatalság köréből szedi áldozatait, a rák azonban fontosabb azért, mert érett korban, többnyire a legszebb munkabírási éveiben ragadja el az emberi életet.

A rák egyaránt megtámadja a férfiakat és a nőket. Nem néz se származást, se rangot. Egyforma ellensége az egész emberiségnek. Igaz, hogy a nők mindig többet szenvedtek tőle, mint a férfiak, mert nagyon gyakran támadja meg az emlőt és a méhet. A 35. életéven túl minden nyolcadik nő és minden tizenegyedik férfi rákban hal meg.

Növekvőben.

Az élettartamról való statisztikák és az életbiztosító társaságok jelentései minden művelt országban azt mutatják, hogy a rák valóban ijesztő módon terjed és nem csak látszólag. A rák sokkal nagyobb arányban terjed, mint amennyire a lakosság szaporodik. Körülbelül 12 év óta a rákban való halandóság, összehasonlítva a lakosság gyarapodásával, többel mint $\frac{1}{5}$ -del szaporodott.

Orvosi körökben rákproblémának nevezik ezt a veszedel-



Gyomorrák okozta szűkület a gyomorvégen.

met. Probléma ez azért, mert a betegség közvetlen okát még eddig nem sikerült megállapítani, ámbar már nagyon sokat kutatták. Szerencsénkre mégis ismerünk olyan rendszabályokat, amelyekkel terjedését kisebb-nagyobb mértékben korlátozhatjuk.

Orvosi tekintélyek egyetértenek abban, hogy a rák főképpen helyi betegség és nem az egész testnek kóros állapota, mint ahogy azt sokan hitték. A legtöbb esetben a testnek oly könnyen megközelíthető helyén jelentkezik, ahonnan, ha idejekorán hozzálátunk, megfelelő módon még aránylag könnyen eltávolítható. Igaz, hogy kezdetben tisztán helyi természetű, de azért később átterjedhet a testnek egyéb fogékony részeire is. Ha idejekorán eltávolítjuk, elmúlik a tovaterjedés veszélye is.

Az orvosok azt állítják, hogy a rák nem ragályos. A tu-

dós kutatók azt is megállapították, hogy ha *idejekorán* távolítják el a rákot műtét útján, akkor gyökeresen sikerül tőle a beteget megszabadítani. De ez csak úgy sikerül, ha *idejekorán* történik az orvosi beavatkozás, mert ellenkező esetben csupán csak enyhíteni lehet a bajt, de gyógyítani nem.

A rák nem jelzi hangos figyelmeztetéssel közeledtét. Nem kíséri fájdalom megjelenését, hanem rendszerint egészen alattomosan kezdődik. Csak akkor okoz fájdalmat, mikor már olyannyira kifejlődött, hogy rendkívül nehéz az orvosi beavatkozás.

Rendesen úgy indul el, mint egy apró folt, de lassankint a testszövetekből annyi táplálékot szív magába, hogy rendkívül megnövekszik s olyannyira kiterjed és úgy beleveszi magát a testbe, hogy eltávolítása rendkívül nehéz, vagy éppen lehetetlen lesz. Többnyire még mielőtt tanácsot kérnénk az orvostól, úgy elhatalmasodik, hogy a beteg állapota teljesen reménytelen lesz.

Vészjelek.

Az orvosok leírják a rákot kezdődő stádiumában és minden 35 éven felül lévő embert figyelmeztetnek, hogy legyenek résen és a betegség legelső tüneteinek megjelenésekor azonnal tanácskozzanak a szakértő orvossal. A következő tünetek jelzik a rák esetleges megjelenését:

A bőr nagyon érzékeny, daganat vagy keményedés támad.

Szemölcsök és anyajegyek evésednek, vérzenek és megnagyobbodnak

Érzékenység, duzzanat vagy fekély van a szájban.

Szemölcs, vagy olyan seb van az ajkon, amely nem akar begyógyulni.

Daganat vagy duzzanat van valamely szervben, vagy testrészben, kivált a női emlőben.

Nőknél a rendetlen, vagy a szokottnál nagyobb havivérzés, vagy vérzés abban a korban, mikor már a rendes havivérzés megszűnt.

Vérzés a hólyagból vagy a bélből.

A gyomor és bélemésztés gyengesége fokozatos lesóványosodással kapcsolatban.

Ezek a jelek természetesen nem mindig jelzik a rák megjelenését. Azonban a 40-dik életéven túl lévőknél nagyobb ennek lehetősége. Ezeknek a tüneteknek annál nagyobb a jelentősége, minél magasabb korú valaki. Ha ezen jelek egyike

megjelenik, haladéktalanul vizsgáltsassuk meg magunkat az orvossal.

A tapasztalat azt mutatja, hogy néha a legjelentéktelenebb tünetek is oly rosszindulatú daganat előjelei, amelyek halálos kimenetellel végződnek.

Nem szabad halogatni.

Jól jegyezzük meg, hogy a rákot megjelenése alkalmával azonnal gyógykezeltetnünk kell. Ha ezt megteszük, a legtöbb



A növényi táplálékok nagyban hozzájárulnak a rákbaj elhárításához.

esetben gyógyítható lesz. Ne várjunk addig, amig feltétlenül meggyőződünk róla, hogy rákkal van dolgunk. Ne várjunk túl sokáig, mert minden rák halálos kimenetellel végződik, ha magára hagyjuk. Annál kevesebb kilátásunk lehet a gyógyulásra, minél tovább halogatjuk a kezeltesét.

Nagyon fontos a ráknak minél korábban való felismerése. Forduljunk bizalommal az orvoshoz. Tanácskozzunk egy lelkiismeretes orvossal. A Röntgensugarakkal való vizsgálat rendszerint kívánatos, gyakran azonban feltétlenül szükséges is azon célból, hogy a test belsejében lévő rákot felismerhessük. Csak a mikroszkópban bízhatunk meg annak megállapítása tekintetében, hogy valamely szövet rákos-e vagy sem.

Gyógykezelés.

Nyomatékosan intsük az embereket, hogy bizonyos melegen ajánlott gyógyszerektől ne reméljenek gyógyulást. Különösen ne halogassák a helyes kezeltetést abban a hitben, hogy ezen gyógyszerektől is meggyógyulhatnak. Bármilyen jóhangzású «kúra»-nak is nevezzék a különféle orvosszerek szedését, az csak a rák mind teljesebb kifejlődését segíti elő. Ezek a legtöbbnyire titkos szerek nemcsak hogy nem gyógyítanak, sőt ellenkezőleg, még olyan mérges anyagokkal halmozzák el a szervezetet, melyeket ez csak nagy nehezen tud kiküszöbölni. Ezenkívül még azt a végzetes bajt is okozzák, hogy míg a beteg azon hiú reményekkel áltatja magát, hogy csakhamar meggyógyul, elmulasztja a gyógyulására legalkalmasabb időpontot és így betegsége végzetessé válik.

Igaz, hogy vannak olyan rákhoz hasonló vagy rákszerű elváltozások a bőrön, amelyeket az orvos műtét nélkül egyéb úton is megtud szüntetni, de sohase feledjük, ha valamely rosszindulatú, valószínű rákkal van dolgunk azt kenőcsökkel és bedörzsölésekkel sohasem lehet megszüntetni, annak egyetlen gyógyító szere csakis a kés lehet.

A gyomorban és a belekben fellépő rák talán némi okozati összefüggésbe hozható az egészségtelen és rendszertelen étkezési szokásokkal is. Sok kiváló orvosi tekintély állapította már meg, hogy a növényi táplálékok nagyban hozzájárulnak a rákbaj elhárításához. Az a nézet is köztudomású, hogy a dohányzás állítólag rákot idézhet elő az ajkon és a nyelven. Ez is hatalmas érv a dohányzás ellen.

Főbb vonásokban ezek azok, amit a rákról tudunk. Óvakodjunk ezen rettenetes bajtól, amelynek oly sokan esnek időnek előtte áldozatul.





A pihenés és a csend megnyugtatja idegeinket.



Ideggyengeség (neurasthenia).

A cselekvés, a beszéd, a gondolkodás alkalmával mindig igénybe vesszük idegrendszerünket s egy bizonyos idegmennyiséget vagyunk kénytelenek elfogyasztani. A mai korban oly megfeszített munkát kell mindnyájunknak végezni a létfenntartásért, hogy csak azok bírják a nehéz küzdelmet, akik testileg és szellemileg erősek és teljesen egészségesek. Vegyük még azt is tekintetbe, hogy a mai nemzedék ősei már évszázadok, sőt évezredek óta nem éltek a természet törvényeinek megfelelő egészséges életmódot. Az emberiség az elfajulás (degeneratio) útján halad és nem meglepő, ha a mai kor emberében az őt oly sok oldalról fenyegető veszedelmekkel szemben oly gyakran nincs meg az elégséges tartalékerő. Az esetek óriási többségében a neurasthenia már idegbajra előkészített — mint az orvosok mondják: neuropathiás — talajon jelentkezik. Ez a magyarázata annak, hogy a neurasthenia keletkezésénél miért tulajdonítunk oly nagy fontosságot az öröklékenységek. Öröklött ideges terheltség esetén, ha nem táplálkozunk rendszeresen, ha szervezetünk nem kapja meg a szükséges ásványi sókat, ha állandóan ülőmunkát végzünk, ha nagyon sok izgalomnak, gondnak és szomorúságnak vagyunk kitéve, ha túl sokat látunk, hallunk és érzünk, idegeinknek feltétlenül ki kell merülniök. A mindennapi tapasztalat azt mutatja, hogy korunkban az idegbetegségek ép oly arányban terjednek, mint amilyen arányban terjed a modern civilizáció. Neurasthenia az összefoglaló neve azon betegségeknek, melyek az idegrendszer működési zavaraiiban nyilatkoznak meg.

A neurasthenia okai.

A neurastheniát előidéző számos ok közül csak a következőket soroljuk fel: Fizikai és erkölcsi okoknál fogva egészségtelen és helytelen életmód, hosszú ideig tartó megerőltető szellemi munka, ismételt kedélyhullámozások, az élet csalódásai és küzdelmei folytán beállott levertség, lehangoltság, aggodás, sértett becsvágy, lelkiismereti furdalás, gond és bánat, tartós emésztési zavar, továbbá önmérgezés, hosszú ideig tartó makacs székrekedés, vagy mérges és izgató szerek élvezése által. Ilyen, az egész szervezetre mérges hatást gyakorló szer például a szesz, ital, a dohány, a kávé, a tea, a morfin, a cocain stb.

Külön és hangsúlyozva kell kiemelni, hogy a megerőltető szellemi munka különösen akkor alkalmas a neurasthenia előidézésére, ha nincs összekötve kellő ideig tartó pihenéssel.

Igen nagy szerepe van különösen férfiaknál ezen betegség előidézésében a nemi kimerültségnek. Ez utóbbi néha talán csak rejtett és öntudatlan okát képezi a betegségnek, számos esetben azonban a nemi kicsapongásoknak van a legvégtetesebb hatása az idegrendszerre. A nemnek csak annyi befolyása van az ideggyengeség keletkezésénél, hogy nőknél inkább csak a hysteria tüneteivel találkozunk, férfiaknál pedig főleg a jellegzetes neurastheniával.

A neurasthenia leggyakoribb a 20—45 évesek között és első sorban azokat támadja, akik szellemi foglalkozást űznek, de el nem tagadható, hogy azok között is nagy mértékben terjed, akik ipari munkával foglalkoznak.

A neurasthenia tünetei.

A neurasthenia tünetei igen sokféle módon nyilvánulnak meg. Ez nem is csoda, mert hiszen az idegrendszer uralja a test egész életműködését.

A beteg teljesen levert, hangulata nyomott, szeme elveszti szokott régi fényét és tekintete zavaros lesz. Néha még látási gyengeség is jelentkezik, amihez a szemtekében érzett fájdalom csatlakozhatik. Az eddig vidám ember búskomorságba esik, aki eddig erős volt, most könnyen kifárad. A neurasthenia inkább lelki betegség, míg a hysteria inkább testi tünetekben nyilvánul meg. A beteg egy bizonyos határig képes lehet valamely munka végzésére, azonban ha ezt a határt átlépte, hirtelen összeroppan, aminthogy általában is a neurasthenia az idegrendszer munkabírásának összeroppanását jelenti.

A beteg arról panaszkodik, hogy fáj a feje. Ez a fájdalom vonatkozhatik az egész fejre, de vonatkozhatik csak a fejtetőre, vagy a halántékra, vagy pedig a homlokra, esetleg a nyakszirtre is. Ugy érzi, mintha a feje és agyveleje csavar közé volna szorítva. A legkülönbözőbb félelmek nyugtalanítják, így például fél a gerincvelősorvadástól (tabes dorsalis), a haladó bénulásos elmezavartól (paralysis progressiva), a szívbajtól és a fertőző betegségektől. Ez az utóbbi félelem magyarázza meg, hogy az ilyen beteg nem mer idegen helyen leülni és nem mer senkivel kezét fogni, nem mer egyedül az utcán járni (agoraphobia), fél egyedül a lakásában, fél az emeleti folyosón végigmenni stb. A legcsekélyebb dolog is nyugtalanítja és azonnal látni lehet rajta, hogy rendkívül gyötri szellemi erejének elvesztése.

Szédülés, érzékenység a hátgerinc hosszában, hideg kéz és láb, néha rendkívül nagy étvágy, máskor meg emésztési zavar és a belek felpuffadása növeli kellemetlenségeit. A leggyakoribb panaszok egyike az álmatlanság. Nehezen tud elaludni és alig 1–2 órai alvás után újból és újból felébred. Innen van, hogy reggel fáradtabbnak érzi magát, mint este, mikor lefeküdt. A beteg lesoványodik, szívdobogása van, belei rendellenesen működnek és vértolulásban szenved. Néha kényszerképzetek kínozzák, amelyek meggyengítik az akaraterejét és sokszor olyan cselekedetre bírják, amely belátásával ellenkezik. A neurastheniás ember gyakran panaszkodik arról, hogy bizonyos hangot, bizonyos szagot nem tud elviselni. Ez az érzékszervek túlérzékenységére mutat. Végtelen nagy azoknak a kellemetlen tüneteknek a száma, amelyek az ilyen beteg életét elkeserítik. Leghelyesebben az cselekszik, aki, kellő időben szakértő orvoshoz fordul és annak útmutatásához és tanácsához szigorúan ragaszkodik.

A neurasthenia kezelése.

A neurasthenia kezelése három nagy elven alapszik. Az első a legteljesebb testi, szellemi és erkölcsi nyugalom, pihenés és üdülés. Különösen kerülni kell a szellemi munkát, s a kezelés első szakában sem testi, sem szellemi munkát nem szabad a betegnek végeznie. Ha az idegrendszer újból visszanyeri rugalmasságát, fokozatosan mindkét irányú tevékenységet fel lehet venni. Az ilyen betegnek első sorban lelki (psychikai) orvoslásra van szüksége, mert hiszen alig ismerünk olyan

betegséget, amelynél a szenvedő ember annyira rászorulna az orvos vigasztaló és bátorító szavára, mint ennél. Ha az orvos a beteg panaszát szívesen meghallgatja, ha vele behatóan foglalkozik, akkor közelebb juttatja a gyógyulás reményéhez.



Lelkiállapotunk végtelenül befolyásolja egészségünket.

A legelső követelmény minden izgalomtól és megerőtétéstől, a gondtól és bánattól való teljes tartózkodás. A teljes nyugalmat messze az élet vásári zajától, a természet ölén, a jó friss levegőn lelhetjük fel.

A második elv, amelynek alapján a neurastheniás beteget

gyógykezelnünk kell, a megfelelő táplálkozás, mert a neurastheniás betegnek első sorban jó táplálkozásra van szüksége. A jó táplálkozás alatt nem szabad azt értenünk, hogy túlsokat kell enni, hanem, hogy az elfogyasztott eledel könnyen emészthető és tápláló legyen. Adjunk neki saját levében megfőtt főzeléket. A saját levében főtt főzelékben nagyobb mértékben maradnak meg az ásványi sók, melyekre a beteg szervezetnek szüksége van. Az emberi szervezetnek még friss és izletes gyümölcsre is szüksége van. Tésztát, kenyeret, az olyan beteg, akinek székrekedése szokott lenni, csak mértékkel egyék.

A gyógykezelés harmadik feltétele a megfelelő testi mozgás. Ez egyike a legfontosabb tényezőknek ezen betegség gyógyításában. A nehéz testi munkát végző ember a legritkább esetben szenved neurasthéniaiban, még akkor sem, ha sok szellemi munkát is végez.

A beteg fokozatosan szokja meg a testi munkát. Eleinte csak néhány órát töltsön a friss levegőn munka közben. Később félnapon át mozoghat a szabadban.

A friss levegőn való mozgás felébreszti a szövetekben a táplálék után való vágyat, gyorsítja a vérkeringést, amely a tápláló anyagokat a szükséges helyekre juttatja. A mozgás elősegíti az izmok s az emésztőszervek működését is.

Az általános kezelés fontos alkatrésze a vízgyógyítás is, azonban tudni kell, hogy a neurastheniások sem a nagyon alacsony, sem a túl magas hőfokot nem szeretik. A túlhajtott hidegvíz kezelés nemcsak, hogy nem használ a betegnek, hanem egyenesen kárára van. Jók az olyan ledörzsölések, amelyeket 35 C. fokos vízzel kezdünk. Lassankint aztán áttérhetünk a hűvösebb vízre. A ledörzsölés mellett hűvös-langyos félfürdőt és ülőfürdőt is alkalmazhatunk. Ha a betegnek a szívre vonatkozó panasa van, a szénsavas fürdő használata bizonyult eredményesnek. Megnyugtató hatása van a begöngyölésnek is, nemkülönben 5—10 percnyi időtartammal a langyos kádfürdőnek. Agyvelőtünetekkel járó ideggyengeségnél, (cerebrasthenia) sikerrel jár a fejre alkalmazott hideg vizes borítás.

A vízgyógyimódon kívül gyakran szükség van a masszázásra és a villamos kezelésre is.

Ez a betegség valóban igazolja azt a mondást, amelynek igazságáról oly gyakran szerezhethünk meggyőződést az életben, hogy tudniillik sokkal könnyebb a betegséget megelőzni mint meggyógyítani.



Egészséges gyermek az anya öröme.



Gyermekbetegségek.

**Kanyaró, szamárhurut, vörheny, difteritisz,
görvélykór és angolkór.**

Ezen hat betegség közül a kanyaró és a szamárhurut van a legáltalánosabban elterjedve és az ellenük való védekezés a legnehezebb. A kanyaró tudniillik már akkor is ragadós, mikor még senki sem gondol rá, semmiféle kiütést a gyermek bőrén látni még nem lehet és legfeljebb kis köhögés és tüsszentés mutatja, hogy valami betegség készül. A szamárhurutnál pedig a betegség kezdetén a legtöbb ember azt hiszi, hogy meghűlésből eredő egyszerű köhögésről van szó, ami néhány nap múlva magától is elmúlik, holott a beteg köpete már ilyenkor is fertőz. Ez a két betegség azért is van olyan nagymértékben elterjedve, mert azt hiszik róluk, hogy nem életveszélyesek és így nem is óvakodnak tőlük eléggé. Általában is nem kell köhögés esetén mindig csak meghűlésre gondolni, mert hiszen ez csak alkalmi oka a betegségnek, de nem szabad állandóan a betegségekől való félelem légkörében sem élni, mert ez viszont gyengíti az ellentállóképességet.

Ezen két betegségről még az a téves hit is el van terjedve, hogy elkerülhetetlenek, hogy egyszer mindenkinek kezesztül kell rajtuk esnie és aki gyermekkorában megmenekül tőlük, az később kapja meg őket. Ezért aztán feleslegesen tartanak ellenük mindennemű küzdelmet.

Tájékozatlan szülők gyakran tudatosan teszik ki gyermekeiket a kanyaróban való megbetegedésnek olyformán, hogy az egyik gyermek megbetegedése esetén melléje fektetik az egészségeseket is azért, hogy: «Hadd essenek rajta egyszerre

keresztül.» Ez kétségkívül igen helytelen eljárás, mert igaz ugyan, ha a kanyaró olyan gyermekeket ér, aki eddig egészséges volt, az rendszerint jóindulatú szokott lenni, ha azonban beteges gyermekeket támad meg, kevésbé jóindulatúnak bizonyult. Mivel pedig előre nem lehet tudni, hogy milyen lesz a lefolyása, az ilyen eljárást határozottan veszélyesnek kell tartanunk. Megtörténhetik, hogy az egyik gyermek összeszedi magát és meggyógyul, a másikinál pedig oly súlyos szövődmények támadnak, hogy a betegségnek áldozatául is esik. És habár a kanyaró az aránylag enyhébb betegségek közé tartozik is, mégsem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a benne való halandóság körülbelül 8%-ra tehető. Sohase feledjük a szülők, hogy egyetlen betegség sem tréfa és még ha nem is kell minden esetben a haláltól félni, mindig gondolni kell a betegségnek esetleges káros következményeire.

Védjük hát gyermekeinket minden tőlünk telhető módon a betegségek ellen. Ezt úgy érhetjük el legkönnyebben, ha megedzük és jól tápláljuk őket és általában, ha a legjobb egészségi állapotban igyekszünk őket megtartani. Így ugyanis elég ellentálló erejük lesz a betegségek leküzdésére. Ha a tőlünk telhetőt megtettük, legyünk nyugodtak. Ne nőjjenek fel gyermekeink olyan légkörben, ahol állandóan rettegniök kell. A félelem elgyengíti a gyermekek idegeit. Ha viszont azt látjuk, hogy ezen betegségek egyike jelentkezik, tegyünk meg minden óvóintézkedést, hogy a betegség nyugodt és ártalmatlan lefolyású legyen.

A kanyaró.

Minden betegség elgyengíti a gyermeket és hajlamossá teszi egyéb betegségek iránt. Ezért egyetlen betegséget se nézzünk közömbösen. A legtöbb ember azt hiszi, hogy a kanyaró aránylag veszélytelen. Ez nagy tévedés. Ha elhanyagoljuk, a legerősebb kimenetelű lehet. Gyakori jelenség, hogy vele kapcsolatosan hurutos tüdőgyulladás keletkezik, amely aztán a tüdő gümőkóros megbetegedésének kiindulópontja lehet. Ettől eltekintve, a tapasztalat azt is bizonyítja, hogy a kanyaró nagymértékben fokozza a gyermeknek a számarhurut iránt való fogékonyságát. Aki valóban szívén hordja gyermekei sorsát, ne legyen közömbös a kanyaró terjedésével szemben.

Ámbár a betegség kimenetele tekintetében jóslásba bo-

csájtkozni nem lehet, általánosságban mégis megjegyezhetjük, hogy az ötödik éven alúl lévő gyermeknél inkább kell szövődményekre és esetleges kedvezőtlen kimenetelre gondolnunk, mint idősebbnél. De nemcsak a beteg kora fontos, hanem az évszak is, amelyben a gyermek megbetegedett, sőt még az is,



A jellegzetes tünetek közül látható: a szemhurut, a nátha és a kiütés.

hogy kórházba szállították-e, vagy pedig otthon ápolják. Télen általában súlyosabb a lefolyás, mint nyáron.

Hogyan terjed a kanyaró?

A kanyaró ragadós fertőző betegség, amelyet nemcsak a beteg terjeszt, hanem terjesztenek a környezetében lévő személyek és tárgyak is. Kórokozóját nem ismerjük, de tekintetbe

véve keletkezését, lefolyását és terjedési módját, határozottan állíthatjuk, hogy apró élő szervezetek: baktériumok okozzák, amelyek a beteg száján vagy orrán át távozó váladékban, talán a könnyekben és vérben is tanyáznak. Ilyenformán tüsszentés és köhögés alkalmával is terjesztheti a beteg a kanyarót.

A fertőzést okozó c-írák rajta tapadnak a beteg ivópoharán, evőedényén, evőeszközén, zsebkendőjén, ruházatán, ágyneműjén s minden olyan tárgyon, amellyel közvetlenül érintkezett, és ha valaki fertőtlenítés nélkül használja őket, elkapja a betegséget.

A kéz is könnyen terjesztheti a betegséget a barátságos kézfogás alkalmával.

Terjedését mindenki segítsen megakadályozni. Mindig az legyen a legfőbb törekvésünk, hogy széthurcolását megakadályozzuk. A kanyarógyanus gyermek ne menjen az iskolába és egyéb olyan helyre sem, ahol gyermekek vannak.

Ez annyiival inkább is fontos, mivel a kanyaró minden fertőző gyermekbetegség között a leggyakoribb és kivált az elemi iskolába járó gyermekeket támadja meg. Éppen a kanyarónak ezen sajátos voltára való tekintettel helyesen cselekszünk, ha a gyermeket már akkor otthon ottthon fogjuk, mikor nála bizonyos általános tünetek jelentkeznek. Ilyen például, hogy rosszul érzi magát, fejfájásról panaszkodik, nyugtalan és nem kíván a szokott módon és jó étvágygal enni.

Hogyan viseljük gondját a betegnek?

Leghelyesebb, ha az orvos tanácsát követjük. Míg az orvos megérkezik, különítsük el a gyermeket a többi gyermektől. Azokat a tárgyakat is tegyük külön, melyeket a gyermek azóta használt, mióta a betegség tünetei rajta jelentkeztek. Ez különösen azon tárgyakra vonatkozik, melyeket a szájába vett. A teljes elkülönítésnek egyik legnagyobb akadálya az szokott lenni, hogy a szülők a kezdeti szakban, amikor a gyermek csak köhécseel és kissé náthás, nem hivatnak hozzá orvost, mert nem is gondolnak fertőző betegségre.

Nemcsak a beteget kell elkülöníteni, hanem mindazon gyermekeket is, akik vele érintkeztek. A beteg gyermek, nemkülönben a vele egy lakásban lakó egészséges testvér vagy lakótárs három hétig ne menjen iskolába.

A beteget jól szellőztetett, de nem túlfűtött szobában

fektessük ágyba. A szoba hőmérséke C szerint 18–20 fok legyen. Nem kell a gyermeket az ilyen hőmérsékletű szobában vastag dunnákkal betakarni és meleg párnák közé fektetni és nem kell attól tartani, hogy különben a betegség «visszaüt», ami állítólag súlyos következményekkel járhatna. A szobában állandóan friss levegőről kell gondoskodni. Legyen állandóan friss a levegő, de a gyermek meg ne fázzék.

Ha feltétlenül szükséges, hogy gyermek legyen mellette, akkor ez olyan idősebb fiú lehet, aki egyszer már átesett a betegségen. A dolog tudniillik úgy áll, hogy aki a kanyarót egyszer már elszenvedte, újból csak ritkán és kivételesen esik bele. Akinek azonban gyermekkorában nem volt kanyarója, annak a bántalom iránt való fogékonysága felnőtt korában éppen olyan nagy, mint a gyermeké. Egyébként pedig megjegyzendő, hogy a kanyaróban való megbetegedés leggyakoribb a második és hatodik életév között. Csecsemőnek csak ritkán van kanyarója. Felnőttek között kevés a kanyarós beteg, mert a legtöbb ember már gyermekkorában átesett rajta.

Aki a beteg ápolásával van elfoglalva, a betegszobából való kilépése alkalmával alaposan mossa le a kezét. Ezt különösen akkor ne mulassza el, ha főző- vagy evőedényeket, vagy oly tárgyakat érint, amelyek alkalmasak arra, hogy a betegség csíráit továbbterjesszék.

Az ápoló helyesen teszi, ha a betegszobában állandóan köpenyt hord, amelyet természetesen le kell vetnie, ha onnan kilép.

Az orrból és szájából távozó váladékot finom papírba csavarjuk, melyet azonnal égessünk el. Aki ehhez hozzányúl gondosan mossa le a kezét. Az anya és a család minden tagja, aki a beteggel érintkezik, legyen minden tekintetben elővigyázatos. A beteg gyermeket ne csókolják meg és más gyermeket se csókoljanak meg. A beteg lakásának külső ajtajára vörös cédulát kell kifüggesztetni, amely figyelmeztetésül szolgál mindenkinek, hogy ott fertőző beteg van és oda belépni idegen embernek szigorúan tilos. A vörös cédula három hétig maradjon kifüggesztve. A beteget nem szabad más lakásba vinni és nem szabad sem kocsin, sem villamoson, sem pedig hajón szállítani. A betegszobából való szemetet el kell égetni és a használt portörölő ruhát nem szabad az ablakon kirázni. A beteg szennyes fehérneműjét külön kell kimosni és a szobájában lévő ruhaneműket nem szabad a lakáson kívül kiporolni, hogy így módon se terjeszthessék ezt a betegséget.

A fekvés időtartama.

A kanyarós kiütés 3—5 napi fennállás után elkezdi halványodni és újabb 3—4 nap múlva lassankint eltűnik és pedig olyan sorrendben, ahogy jött. A kiütés helyén aztán halvány barna foltokat láthatunk, de néhány nap múlva ezek is eltűnnek. Ilyenkor aztán a szülők azt hiszik, hogy a gyermek már egészen meggyógyult és hiszik ezt annál is inkább, mivel a beteg már vígan ugrál az ágyában. Nem szabad azonban a látszat után indulni és ügyelni kell arra, hogy a beteg legalább egy hétig feltétlenül maradjon az ágyában és ha aztán jól érzi magát, felkelhet, de nyáron három, télen pedig négy hétig maradjon a szobában. Természetes, hogy ezen idő alatt a betegnek más gyermekkel érintkeznie szigorúan tilos.

Kezelés.

Azt a kérdést, hogy füröszsük-e a beteget, vagy sem, mindig a kezelő orvosnak kell eldöntenie. Ha az orvos a fürösztestet szükségesnek találja, a víz hőmérséklete mindenkor feleljen meg a beteg erőbeli állapotának.

Mivel az avatatlan közönség nagyon fél a láztól, meg kell jegyezni, hogy lázellenes szerekre alig van szükség, mert a láz csökkentésére a hidegvizes borogatás teljesen elegendő. Ilyenkor hideg törzsborogatást vagy lepedőt adhatunk. Ha az orvos ezt elrendeli, nem kell tőle félni, mert a borogatástól a kiütés nem megy «befelé», ahogy ezt oly sokan hiszik.

Mérsékelt hasmenés nem okoz zavart, ha azonban a betegnek napjában 4—6-szor is van székletéte, ezt tudatni kell az orvossal. Szorulás esetén ricinusolajjal vagy beöntéssel igyekezzünk a bajon segíteni. Jó, ha a beteg gyakran kiöblíti a száját és a torkát. Néha a szemet 3%-os bórsavas oldattal kell borogatni. Korpázás ellen kis zsíradékkal kell a bőrt bekenni.

A beteg étrendjét mindig az orvosnak kell megszabnia és pedig a lázas állapot és az étvágy szerint. Adjunk a gyermeknek gyümölcsnedvet és főtt gyümölcsöt, egy-egy lágy tojást, tejben főtt rizst és hasonló könnyen emészthető eledeleket. Magas láz esetén csakis tejet szabad neki adni, egyébként pedig tejet tetszésszerűen mennyiségben ihatik. Limonádéval és egyéb hűsítő itallal bátran kínálhatjuk.

Ha gondos ápolásban részesítjük a beteget, lassankint erőt gyűjt és minden káros következmény nélkül meggyógyul.

Néha azonban kellemetlen szövődmények lépnek fel, amikor is a gyógyulás folyamata lassúbb lesz és a lázas állapot esetleg huzamosabb ideig elhúzódik. Igen gyakori eset, hogy kisebb vagy nagyobb mértékben heves hasmenés csatlakozik a kanyaróhoz, a legsúlyosabb szövődmény azonban a hurutos tüdőgyulladás szokott lenni. Az előkészítő szak alatt előfordulhat az úgynevezett hamis krup is, amely a difteritisszel való összetévesztésre szolgáltatathat alkalmat.

A meggyógyult láztalan beteget, mielőtt a többi gyermekkel érintkeznék, langyos vízű fürdőben egy-kétszer szappannal jól meg kell mosni. Magát a helyiséget pedig, amelyben a beteg tartózkodott, tegyük ki több napon át a napfény és a friss levegő hatásának. Ha a szülők, nevelők és iskolavezetők minden tőlük telhetőt megtesznek és lelkiismeretesen együtt működnek, sokat tehetnek a kanyaró és egyéb gyermekbetegségek meggátlására.

A szamárhurut.

Egy másik komoly gyermekbetegség, amelyről az emberek azt hiszik, hogy veszélytelen és hogy a gyermeknek előbb-utóbb át kell rajta esnie és pedig minél előbb, annál jobb, a szamárhurut. Az igazság azonban az, hogy épp oly kevésbé szükséges, hogy a gyermekek a szamárhurutot, a difteritist megkapják, mint amily sürgősen, hogy a tüdőgyulladásra átessenek. Az a gyermek, aki nem kapja meg ezeket a betegségeket, rendszerint sokkal erősebb és egészségesebb, mint az, aki megkapta. Ez azért van, mert ezek a bántalmak nagyon alkalmasak a szervezetnek meggyengítésére.

A szamárhurut járványos, ragadós fertőző betegség, amelynek jellegzetes tünete a rohamokban jelentkező görcsös köhögés. Mindig komoly bántalom, amelynek évente több ezer gyermek esik áldozatául. Némely országban több gyermek hal meg szamárhurutban, mint kanyaróban. Mivel a járvány természete változó, a benne való halálozás sem mindig egyforma és átlag 3—15% között ingadozik. Magában véve nem szokott halálos lenni és életveszélyessé csak a szövődmények által válhat. Legveszélyesebb a gyenge és gümőkóros gyermekekre nézve. Ezen baj utókövetkezményei époly végzetesek lehetnek, mint a kanyaróé. A legsúlyosabb következménye a tüdőgyulladás, ami a legtöbb haláleset okozója. A köhögési rohamokat követő hányási inger, ami oly jellemző erre a betegségre, szinte lehe-

tetlenné teszi, hogy a beteg gyermekek megfelelő módon táplálkozhassanak.

A szamárhurut iránt kivált a kisebb gyermekek hajlamosak. A hatodik életéven túl a megbetegedések száma nagy mértékben megcsökken. A tapasztalat azt mutatja, hogy leányok között gyakoribb, mint fiúk között.



Ámbár a szamárhurut városokban majdnem mindig előfordul, mégis járvány alakjában leginkább télen és tavasszal lép fel. Nyáron rendszerint kedvezőbb szokott lenni a lefolyása. Aki egyszer már elszenvedte, másodszor csak kivételesen ritka esetben betegszik meg benne. Az azonban elég gyakori, hogy a látszólagos gyógyulás után recidiva, azaz visszaesés következik.

A betegség természete.

A szamárhurut megtámadja a lélekzési szerveket és az a váladék terjeszti, melyet a torok, a száj és az orr választ

ki. A betegség rendes köhögéssel kezdődik. A gyermek izgatottan, szárazan köhög. Ámbár kezdetben azt lehetne hinni, hogy egészen ártatlan köhögésről van szó, mégis nagyon ajánlatos, hogy gondosan figyeljük a gyermek köhögését, mert sohasem tudhatjuk előre, hogy a baj milyen irányban fog továbbfejlődni. A számarhurutnál a köhögés éjjel fokozottabb és egyre izgatottabbá válik. Ne eresszük a gyermeket ilyenkor iskolába, hanem tartsuk otthon és óvatosságból különítsük el a többi gyermektől. Hivassuk el hozzá az orvost. Hat vagy nyolc hétig, vagy még tovább is eltart.

Enyhébb esetben naponta csak négy-öt köhögési rohama van a gyermeknek. A köhögési roham éjjel is meglepi a gyermeket s különösen egy hét eltelte után lép fel teljes szigorával.

A torok és az orr váladékában, különösen a betegség kezdetén, rendkívül nagy számmal vannak jelen a betegséget terjesztő csírák. Ezek a köhögés és tüsszentés alkalmával a szétporlódo váladék útján fertőzik a közelben lévő gyermekeket. Köhögés alkalmával a beteg gyermek rettenetesen küzd a levegőért. Ilyenkor kezére tapadnak a betegséget terjesztő csírák, melyek másokkal való érintkezés közben tovább terjednek. Néha a fertőzés úgy terjed, hogy a beteg gyermek megcsókolja játszótársait, máskor meg zsebkendőjét kölcsönzi nekik, hogy megtöröljék vele az orrukat vagy a szájukat. Tudni kell, hogy nemcsak maga a beteg fertőz, hanem egy harmadik személy is közvetítheti a fertőzést, továbbá minden olyan tárgy, amely a beteg köpetével van beszennyezve. Hogy a lappangás szaka, vagyis az az idő, amely a fertőzéstől számítva az első tünetek megjelenéséig terjed, meddig tart, előre pontosan nem tudhatjuk, átlag azonban 3—14 napig szokott tartani.

Elkülöntés.

A számarhurutban szenvedő gyermeket gondosan el kell különíteni a többi, egészséges gyermektől.

Az elkülöntés tekintetében igen sok nehézséggel kell megküzdenni, mert a számarhurutban szenvedő gyermeknek nyugalomra van ugyan szüksége, de nem arra, hogy az ágyban fekdjék. Ha szép idő van, vigyük ki a szabadba, mert a beteg annál gyorsabban meggyógyul, minél többet lehet a friss levegőn. Vigyázni kell azonban arra, nehogy játszóterekre és olyan helyekre vigyük, ahol más gyermek is megfordul.

Akinek tiszta a lelkiismerete, az ügyelni fog arra, nehogy más gyermeket is a szerencsétlenségbe döntjön. Az orvos kötelessége, hogy e tekintetben a legszigorúbb ellenőrzést gyakorolja és, ha a szülő a bizalmat nem érdemelné meg, vagy azzal visszaélne, haladéktalanul intézkedjék a betegnek kórházba való szállítása iránt.

Minthogy a tiszta levegő a számarhurut gyógykezelésében minden egyéb orvosságnál hatásosabbnak bizonyult, kedvező időjárás esetén hadd feküdjék a gyermek a szabadban a friss levegőn, ha azonban az időjárás kedvezőtlen, maradjon otthon a lakásán, de a szoba ablaka állandóan legyen nyitva. Ügyeljünk azonban rá, hogy a gyermek meg ne fázzék.

Levegőváltozás esetén néha meglepően gyors javulás áll be. Ezért szokták a számarhurutban szenvedő gyermeket a falura vinni. Ezt az eljárást nem lehet helyeselni, mert igen nagy a betegség széthurcolásának a veszedelem.

A számarhurutos gyermeknek sem iskolába, sem pedig óvodába járnia nem szabad. Minthogy a kezelőorvos a beteget bejelenteni köteles, a kitiltás idejére nézve a hatósági orvos intézkedik. Magának a betegnek a kitiltása legalább is hat hétre szól. A beteg kórházba szállítása vagy teljes elkülönítése esetén az óvodába vagy elemi iskolába járó gyermek három hétre tiltassék ki, ellenkező esetben annyi időre, mint maga a beteg. Középiskolai tanulókat nem kell kitiltani.

Kezelés és fertőtlenítés.

Ennek a betegségnek specifikus, azaz különleges orvosságát, amellyel elejét tudnók venni, vagy amellyel meg tudnók gyógyítani, még nem ismerjük. Legyen azonban gondunk az étkezés rendjére. A beteg egyszerű táplálékon éljen s ne engedjük meg, hogy gyomrát túlterhelje. Egyék inkább többször, de egyszerre csak kevesebbet.

Ha a beteg meggyógyult, tisztogassuk és szellőztessük ki alaposan a szobáját. A számarhurutot terjesztő csirák csak rövid életűek. Ha a szobában lévő eszközöket és tárgyakat alaposan átmostuk és kitettük a napfény hatásának, olyan gyermekek, akik már egyszer átestek a betegségen, bátran érintkezhetnek a beteggel, sőt szobájában is tartózkodhatnak. Ne feledjük, hogy a fertőző csiráknak leghatalmasabb ellensége a napfény. Eresszük be bátran a lakásba.

A vörheny (scarlatina).

Heveny fertőző, ragadós, járványos betegség. Városokban szörványosan mindig előfordul. Néha nagyon enyhe a lefolyása, máskor azonban súlyos következményekkel jár. Avatatlanok sokszor összekeverik a kanyaróval. Bár felnőttek is megkaphatják, mégis leginkább a gyermekkor betegsége. Az iránta való hajlamosság kisebb, mint a kanyarónál és legnagyobb az első életév végétől a tizedikig. Az első életévben ritka. Sebesült gyermekek igen könnyen megkaphatják. Aki egyszer már elszenvedte, másodszor csak kivételesen esik bele.

A vörheny kórokozóját nem ismerjük, csak annyi bizonyosat tudunk róla, hogy nagyon ragadós és legnagyobb a ragályozási képessége akkor, mikor a hámlás eléri a tetőfokát. Okozójának igen nagy az ellenállási képessége, ellenáll a hidegnek, a melegnek, sőt valószínűleg fertőtlenítő szereinknek is.

A fertőzés után a tünetek csak 1—3, sőt néha csak 10—14 nap múlva jelentkeznek. Néha ezen idő alatt a beteg semmiféle feltűnő változást nem mutat, máskor azonban émelygésről, hányásról, főtájásról és nyelési nehézségről panaszkodik. Nézzük meg ilyenkor a torkát és hívassuk el hozzá az orvost. Mindenetre pedig különítsük el.

Az enyhébb eseteknek az a veszélye szokott lenni, hogy nem fordítunk elég gondot a betegre. A legenyhébb esetben is az esetleg bekövetkező súlyosabb következményekre kell gondolnunk, mert sohasem tudhatjuk előre, hogy a kezdetben enyhének látszó baj nem fog-e komolyabb szövődményekkel járni. Ne feledjük, hogy a megbetegedetteknek körülbelül egy-negyed része áldozatául is esik ennek a bajnak. Nyaki mirigyduzzanat, torok- és orrbaj, fülfolyás és vesegyulladás elég gyakori szövődménye a vörhenynek. Sokan azt a végzetes hibát is elkövetik, hogy vörhenyben szenvedő gyermekeiket iskolába vagy gyermektársaságba küldik. Ha a betegség még oly enyhének látszik is, azoknál, akik elkapják, a legsúlyosabb formájában jelentkezhetnek. Minden óvintézkedést meg kell tennünk az enyhébb esetekben épen úgy, mint a súlyosabbakban.

A fertőzés útjait határozottan nem jelölhetjük meg, valószínűnek látszik azonban, hogy a légutakon át, a garat nyálkahártyáján, a mandulákon keresztül jut a szervezetbe és köhögés, tüsszentés alkalmával a torok és az orr váladéka terjeszti.

A fertőzött helyről származó tej is terjesztheti a betegséget okozó csírákat. Ez is egyik oka annak, miért kell azon kívánsághoz ragaszkodnunk, hogy a tejet fogyasztás előtt mindig jól forraljuk fel.

Kórtünetek.

A lappangás után következik a betegségnek kezdeti szaka, amikor a beteg borzongásról panaszkodik és kirázza a hideg. Ezt forróság követi. A beteg szédül, hányingere van, magas láz gyötri és csakhamar jön a kivirágzás szaka. A jelentkező kiütés élénkpiros, sűrű, de össze nem folyó pontokból áll. Néha az egész test biborpiros, máskor meg alig lehet valami kevés kiütést látni. Megesik, hogy a kiütés oly csekély és oly gyorsan eltűnik, hogy a hozzátartozók észre sem veszik. Ilyenkor a gyermek nyugodtan jár iskolába és csak a később jelentkező hámlásból, vesebajból, vagy ennek a következményéből: a vizibetegségből tudjuk meg, hogy a gyermeknek vörhenye volt. Minthogy a védekezésnek annál kedvezőbb lesz az eredménye, minél gyorsabban különítjük el a beteget, fontos, hogy már a betegség gyanuja esetén se hallogassuk az elkülönítést.

A vörhenyes kiütés rendszerint a nyakon kezdődik, ahonnan áttérjed az arcra és már 24 óra alatt, de néha csak 2—3 nap alatt elborítja az egész törzset és a felső végtagokat. Az alsó végtagokra ér legutoljára. Néha az egész bőr egyenletesen piros lesz tőle, csupán csak az ajkak orr és áll körül nincs kiütés, amiért is az arcnak ez a része feltűnően halványnak látszik.

Ápolás és kezelés.

A beteget szigorúan egy és ugyanazon szobában kell tartani, ahol elegendő friss levegőt kap. A szobába az orvoson és ápolón kívül senkinek sem szabad belépnie. Az ápoló a külvilággal egyáltalán ne érintkezzék és a betegszobában hordjon földig érő és könnyen kimosható köpönyeget, fejére pedig kössön kendőt. Ne egyék mosatlan kézzel és ne nyuljon a szájához. A szobából semmit sem szabad kivinni, tehát sem az edényt, sem ruhafélét, sem könyvet, sem játékszert. Az edényt használat előtt forró vízben kell kifőzni. A szoba hőmérséklete 17—19 fok C legyen. Alapos szellőztetésről kell gondoskodni és a szobát nem kell besötétíteni.

Törölgesseük át a beteg testét langyos vízbe mártott szivaccsal, aztán tegyünk a vesetájékára kis flanelkendőt és gondoskodjunk könnyű takaróról. Adjunk neki minél gyakrabban tiszta ág- és fehérneműt.

Szorulás esetén beöntéssel vagy kis keserűvízzel segítsünk rajta. Magas láz esetén hűvös ecetes vízbe mártott szivaccsal kell 2—4 óránként lemosni.

Fejfájás ellen hideg borogatást alkalmazhatunk. A beteg orrát és száját tisztán kell tartani. A száj és torok öblögetésére 2%-os bórsavas oldatot szoktak használni.

Ha fülszaggatása van a betegnek, tegyünk rá jó meleg borogatást, amely gyorsan enyhíti a fájdalmat. A középfülgyulladás tünetei: fülfájás, láz, kimerülés érzése és gyakran álom közben való nyögés. Az ilyen beteghez haladéktalanul orvost kell hívni.

Ha a dobhártyát idejekorán művileg átfurják és a hangvezetékben a genyes váladék megjelenik ennek kellő eltávolításáról kell gondoskodni. Ilyen esetben rendszerint nem kell komolyabb következményektől tartanunk. Ha idejekorán megteszük a szükséges óvintézkedéseket, megtarthatjuk a beteg hallási képességét.

Néha vesegyulladás is szokott bekövetkezni. Ennek tünetei a második hét végén vagy a harmadik hét elején szoktak jelentkezni. Néha láztalan, máskor meg magas lázzal jár. Vesebajnál a vizelet mennyisége megcsökken. Legjobb, ha a betegnek ilyenkor kizárólag csak tejet adunk. Egyébiránt pedig mindig szigorúan alkalmazkodni kell az orvos utasításához. Amennyiben az orvos a beteg fürdetését tartaná ajánlatosnak, az csakis az ő ellenőrzése mellett engedhető meg a beállható szívgyengeség miatt. Hogy lesz-e betegnek vesegyulladása vagy sem, előre megmondani nem lehet, kétségtelen azonban, hogy fellépése legtöbbször összefüggésbe hozható a járvány természetével. Elég gyakori eset, hogy enyhének látszó lefolyás mellett lép fel a vesegyulladás. Ezért aztán feltétlenül szükséges, hogy a betegnek a vizeletét rendszeresen megvizsgáljuk. A vesebaj kezdetén reggelenként zacskós lesz a betegnek a szemhéja, ami aztán később állandó tünetté lesz.

A vörhenyes beteg táplálékának milyenségét és mennyiségét mindig az orvosnak kell megszabnia. Legtöbbszörre a folyékony tápanyagokból álló étrend felel meg a beteg állapotának. Kiváló súlyt kell helyezni a tej fogyasztására annál is inkább, mert ez állítólag alkalmas a vesegyulladás megelőzé-

sére. A szomjúság csillapítására jó szolgálatot tesz a friss víz, limonádé és a gyümölcsnedv.

A vörheny ellen elkülönítéssel kell védekezni. Ez minél előbb történjék meg. A többi gyermeket vigyük más lakásba, ahol nincs gyermek. Vidékre vinni nem szabad. Az egészségesnek látszó gyermekek mindaddig ne érintkezzenek más gyermekkel, míg biztosan ki nem derül róluk, hogy nincsenek fertőzve.

Legjobb a beteget kórházba vinni. Elszállításáról a hatóság gondoskodik. Ha otthon marad, a lakás külső ajtajára piros cédulát kell kifüggeszteni, amelyet csak az orvos engedélyével szabad levenni.

A beteg maga legalább hat hétig nem mehet iskolába. Hogy egészséges testvérei mikor mehetnek, azt a hatósági orvos állapítja meg, aki egyúttal intézkedik a fertőtlenítés iránt is. A fertőtlenítés elől semmit eldugni vagy a beteg szobájából kivinni nem szabad. Nem szabad a beteg gyermek könyveit és játéktárgyait más gyermeknek odaajándékozni. A fertőtlenített szobát csak 2—3 napi alapos szellőztetés után ajánlatos elfoglalni. Helyesen cselekszik, aki a beteg szobájában található értéktelen tárgyakat egyszerűen elégeti.

A vörhenyes gyermeket gyógyulnak csak akkor tekinthetjük, ha a hámlás teljesen befejeződött. Ennek időpontját az orvos állapítja meg. És ugyancsak ő ad utasítást arra nézve, hogy a hámlás gyorsítása céljából mikor és hogyan füröszsük a beteget.

A beteg szájából és orrából való váladékot tegyük puha papírdarabba és azonnal égessük el.

Röviden még meg kell jegyeznünk, hogy újabban sikerrel alkalmaznak a vörheny ellen szérumoltást. Ez a szérum védőszerűl is szolgálhat olyan esetben, mikor vörhennyel való fertőzés veszélyében forog a gyermek.

E helyütt kell megemlékeznünk a vörheny megelőzésére elhárítására, illetve gyógykezelésére vonatkozó Dick-féle kísérletről is. Erről végleges ítéletet mondani még korai volna. Dick György chicagói egyetemi tanár és felesége: Gladys azt állítja, hogy megtalálta a vörheny okozóját és így meg van adva az ellene való védekezés lehetősége. Szerintük a vörhenyt egy gömbalakú hasadó gomba: a streptococcus haemolyticus okozza. Az ezáltal termelt méreg belejutván a vérkeringésbe, létrehozza a vörheny név alatt ismert tüneteket. A termelt mérget: *toxint* és a gyógsavót: *antitoxint* a szérum-

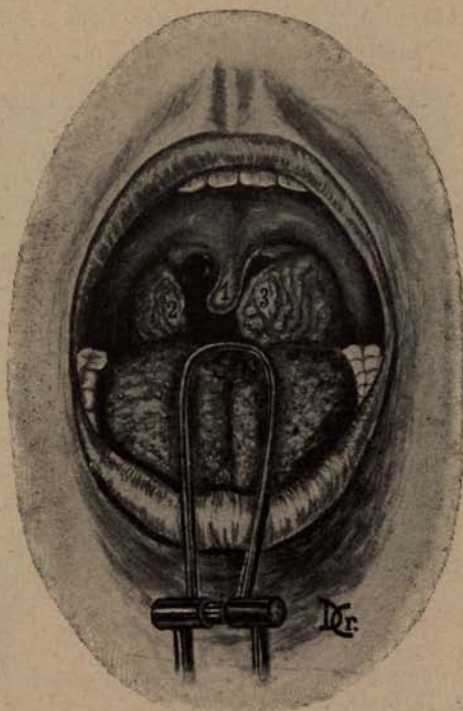
termelő intézetek szolgáltatják. Az eljárás első része a *Dick-próba*, amely megmutatja, hogy valamely gyermek fogékony-e a vörheny iránt vagy sem. Az eljárás második részével a fogékony egyénnek a vörheny iránt való hajlamosságát akarjuk megszüntetni, vagyis *mentessé* akarjuk tenni a fertőzéssel szemben. Az eljárás harmadik része az *antitoxinos*, vagyis ellenmérgező, gyógsavós orvoslás, amellyel a már kifejlődött vörhenyt törekszünk gyógyítani. Általában még súlyos esetben is eredményesnek bizonyult, ha az oltás a betegségnek már első napján történt.

A difteritisz.

Egy másik veszedelmes betegség a difteritisz. Különösen a gyermekek között pusztít. Leggyakoribb a 2—5 évesek között. Egy éven alúl lévő gyermekeket csak ritkán támad meg. Bár a 16-ik életéven túl már csekélyebb az iránta való fogékony-ság, mégis kétségtelen, hogy a felnőttek sem mentesek vele szemben.

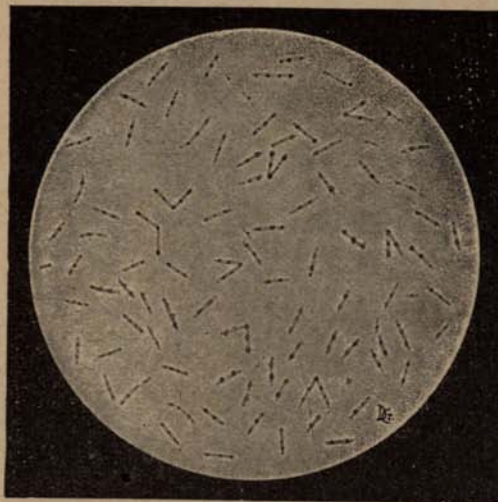
A difteritisz heveny fertőző, ragadós, járványos betegség, amely azonban városokban szórványosan állandóan előfordul.

Aránylag rövid idővel ezelőtt még igen nagy baj volt valamely községre nézve a diftéria megjelenése. Ma már jobban tudunk ellene védekezni, mert már ismerjük a kórokozóját. A difteritist az úgynevezett Löffler-féle bacillus okozza. Ha ez a bacillus a szervezetbe jut és ott kedvező talajra talál, elszaporodik és beteggé teszi a szervezetet. Kedvező lesz a talaj reá



Megduzzadt garatmandulák.

nézve, ha sérült nyálkahártyára vagy bőrre jut. Ha a nyálkahártya vagy a bőr sértetlen, a Löffler féle bacillus nem tesz kárt a szervezetben. A bajnak az a lényege, hogy a mandulákon, garatveken és a nyelvcsapon fehéres-szürke, vagy sárgás-szürke hártás lepedéket alkot. Néha az orr is megbetegszik, máskor meg a gégeinek van difteritisze, aminek *krúp* a neve. Még a szemet és leányoknál a hüvelyt is megtámadhatja. A betegség tüneteit nem a bacillusok okozzák, hanem az általuk termelt mérég, az úgynevezett difteritisz-toxin.



Difteritisz bacillusok.

A difteritiszt a beteggel vagy valamely általa fertőzött tárggyal való közvetlen, vagy közvetett érintkezés által kaphatjuk meg. A betegséget terjesztő csírák nem röpködnek a levegőben, de azért tudni kell, hogy a beteg köpetétől vagy váladékától bepiszkított tárgyak útján juthatnak más egyénre. Ha a fertőzéstől óvakodni akarunk, tartózkodjunk nem csupán a beteggel, —

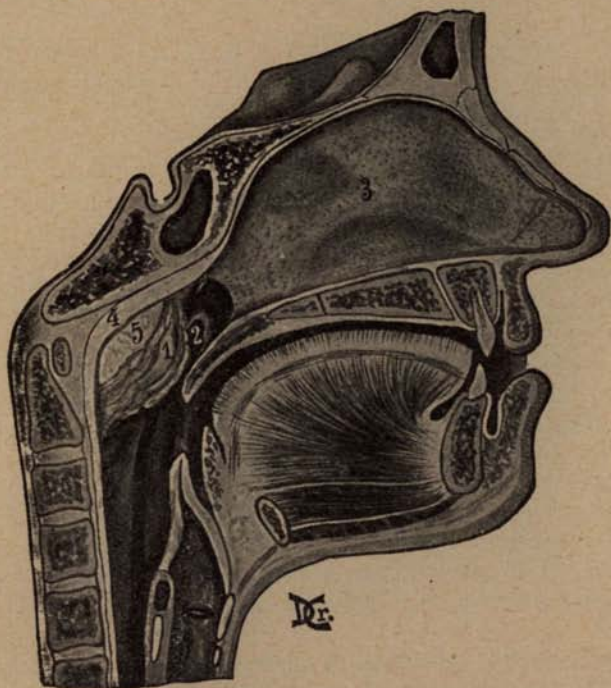
hanem minden általa megfertőzött tárggyal való érintkezéstől is.

A betegség csíráját tejben és egyéb élelmiszerek útján is lehet terjeszteni. Legyen tehát gondunk reá, hogy a beteg ne érintsen meg élelmiszereket, melyek másoknak szolgálnak táplálékkul.

Tünetek.

A betegség rosszulléttel, főfájással, torokfájással, nyelési nehézségekkel és lázzal kezdődik, ámbár a láz nem szokott túl magas lenni, sőt semmiféle szabályt nem szokott mutatni.

Csakhamar megjelenik a lepedék és az állalatti nyirokmirigyek megnagyobbodnak. Néha a mirigyek diónyiak, sőt akkorák lesznek, mint a kisebb alma. Az orrból genyes váladék szivárog és a gyermek egyre nehezebben tud lélegzetet venni, minek folytán a száját nyitva tartja. Nem mindig jelentkezik a difteritisz egyformán súlyos alakban. Egyszer hevesebben támadja meg a gyermeket, máskor meg enyhébb az alakja.



Megnagyobbodott torokmandulák.

Megesik, hogy az anya difteritiszre gondol, holott a gyermeknek csak tüszős mandulagyulladás van. Az orvos hivatása, a helyes körmeghatározás és ha egyszerű megtekintésre ő sem tudná megállapítani, a bakteriologiai vizsgálatnak kell a kérdést eldöntenie. Az az eset is előfordulhat azonban, hogy a gyermek egészségesnek látszik és csak a következményekből derül ki, hogy difteritisze volt. Ilyen következmények például a hűdések, amelyek a betegség második hetének a végén, eset-

leg azonban csak a hatodik vagy a hetedik hétben jelentkeznek. Legfeltűnőbb a garat, illetve szájpád hűdése szokott lenni, amikor a gyermek dunnyogva beszél, nehezen tud nyelni és ha iszik, a víz visszafolyik az orrán keresztül, az étel pedig gyakran a gégejébe megy.

A beteg ápolása.

Ha valamelyik gyermeknek a torka fáj, nagyon fontos, hogy alaposan megvizsgáljuk és a baját azonnal megállapítsuk. Hiszen a torokfájás jelezheti a vörhenynek, a differitisznek, vagy valamely más komolyabb természetű betegségnek a jelenlétét vagy közeledését. Ez okból minél előbb hívassuk el az orvost. Nem lehetetlen, hogy a betegség pontos megállapíthatása céljából szükség lesz a gyanús álhártyának vagy a mandula váladékának göröcsövi megvizsgálására. A gyermek elkülönítésével azonban ne várjunk addig, míg a vizsgálatnak az eredményét megtudjuk, hanem haladéktalanul intézkedjünk az elkülönítés tekintetében.

Azonnal jelöljük ki a megfelelő külön szobát a beteg számára. Megelőzőleg távolítsunk el belőle minden felesleges dolgot. Legyen ez a szoba tiszta, rendes, jól szellőztethető s az ápolón kívül senkit se bocsássunk be.

Óvatosan bánjunk mindazokkal a tárgyakkal és eszközökkel, amelyeket a betegszobában használunk, nehogy általuk terjesszük tovább a betegséget. Általában ne hagyjuk itt sem figyelmen kívül azokat az óvintézkedéseket, melyeket az előbbi fejezetekben a különféle gyermekbetegségeknél felsoroltunk.

Itt is ki kell ragasztani a piros cédulát és itt is legjobb, ha a beteget a kórházba adjuk. A beteg gyermeknek legalább 4 hétig nem szabad iskolába mennie. Az egészséges testvérnek vagy lakótársnak az iskolából vagy óvodából való kitiltása iránt a hatósági orvos intézkedik. Ugyancsak ő intézkedik a fertőtlenítés tekintetében is.

Ami a differitisz gyógykezelését illeti, ez a Behring által felfedezett differitiszellenes vérsavóval történik, amely annál biztosabb eredménnyel jár, minél előbb történik a beavatkozás. Minden szülőnek tehát az a lelkiismeretbeli kötelessége, hogy azonnal hívassa el az orvost, mielőtt észreveszi, hogy gyermekének a torka fáj.

A görvélykór.

A görvélykór a gyermekkor betegsége és a bőrnek, a nyálkahártyának és a mirigyeknek helyi, hosszadalmas lefolyású és nehezen gyógyuló gyulladásában nyilvánkozik meg.

Az esetek egy részében öröklött megbetegedés, tudniillik a görvélyes gyermekek szülői is görvélykórban vagy gümőkórban szenvednek. Hogy milyen kapcsolat van a görvélykór és a gümőkór között, ez a kérdés még bizonyos tekintetben eldöntetlen, de az kétségtelen, hogy mint a gümőkór, úgy a görvélykór is leggyakrabban ott fordul elő, ahol rosszak a lakás- és táplálkozási viszonyok. Azt is mutatja a mindennapi tapasztalat, hogy a görvélykóros gyermekek nagyon fogékonyság a gümőkór iránt és minden heveny fertőző betegség iránt. Tudni kell, hogy igen nagynevű tudósok egyenesen azt vallják, hogy a görvélykór nem egyéb, mint a gyermekkori gümőkórnak egyik nyilvánulási módja. Nagyon el van terjedve kivált az olyan gyermekek között, akiknek nem jut elég levegő és akik nélkülözni kénytelenek a napfény áldásos hatását. A görvélykóros gyermek igen könnyen kifárad, izgulékony, sápadt és nem szívesen mozog.

A betegség gyakran megtámadja az orr nyálkahártyáját is, amely fekélyes lesz és kimaródik. A gyermeket makacs nátha gyötri és az orrnyílása tele van pörkökkel. A folytonos orr- és garathurut akadályozza a rendes lélekzetvételnél. A gyermek mandulája rendszerint túlteng, a garatmandula burjánzásnak indul és mindez hozzájárul a baj fokozásához. Általában is gyakran szenved mandulagyulladásban. Görvélykóros gyermekeknél gyakran láthatunk bőrbántalmakat, kivált ótvart a testnyílások körül.

A szájon át való lélekzés következtében könnyen megbetegszik a gége, a légcső és tüdő is. A szem kötőhártyája és a szemhéj is gyakran gyulladásban van. A középfülgyulladás sem ritka tünete a görvélykórnak. Legjellegzetesebbek a nyirok-mirigyduzzanatok, amelyek el is genyedhetnek. Ilyen duzzanatok főképp tavasszal észlelhetők és ha megnyílnak, a genyedés rendszerint sokáig szokott elhúzódni.

A későbbi években fellépő gümőkór gyakran összefüggésbe hozható a gyermekkori görvélykórral. Ha a gyermekek életviszonyait sikerül kedvezően megváltoztatnunk, ha a rossz lakás és táplálkozási viszonyokon segíteni tudunk, akkor a betegséget rendszeren ki lehet gyógyítani.

Kezelés.

Mindenekelőtt a helyes testápolást, az észszerű testedzést és az egészséges táplálkozást kell szorgalmaznunk. A friss levegőn, a napon való tartózkodás és mozgás, a hűvös fürdő és lemosás tartozzék mindennapi programunkhoz. Kerülni kell a szennyet és tisztátalanságot, a nyirkos lakást, általában a rossz levegőjű helyiségekben való tartózkodást és a ragályos, fertőző betegekkel való érintkezést.

Beszűrődött mirigyeknél hasznosnak bizonyult a zöld szappannal való rendszeres bekenés. Ezt úgy kell végezni, hogy a zöld szappanból babszemnyit 3–4 percig bekenünk a kóros területen levő bőrbe és aztán 10–15 perc múlva lemosuk meleg vízzel. Ezt a kezelést csak rövid ideig tartó hidegvizes lemosással fejezzük be. A kiütés és a genyedő mirigyek állapotának megjavítására jó szolgálatot tesz a napfény. Kötőhártyahurut ellen langyos kamillateával való borogatást ajánlanak. Az orrot meleg, gyenge sósvízzel öblögtessük.

Hasznosnak bizonyult, ha a mirigyekre felváltva forró és hideg, esetleg tölgyfakéreg főzetével való borogatást rakunk. Néha masszálják is. Ezzel azonban nagyon elővigyázatosnak kell lenni. Az élelem legyen változatos és benne a gyümölcsre, a különféle könnyű zöldfőzelékekre, a salátára és általában a növényi eledelekre nagy súlyt kell helyezni. Táplálkozásában mindig változatosságra kell törekedni. Forralatlan tejet sohase adjunk a gyermeknek. A tejet csak akkor élvezheti a beteg forralatlan állapotban, ha biztosan tudjuk, hogy az egészséges tehéntől származik. A nehezebben emészthető ételeket, mint például a nagyon zsíros, besózott húsételt lehetőleg kerüljük. A gyógyszerek közül legjobban a csukamájolajat dicsérik. Csakis a hideg és hűvös hónapokban adjuk. Mindig étkezés után kell adni. Némely gyermek nagyon idegenkedik tőle a kellemetlen íze miatt. Ilyen esetben helyette tanácsosabb egy teáskanálnyi finom ételolajat adni a betegnek és pedig esetleg kis kenyérrel.

Az angolkór.

Az angolkór egyike a gyermekkor leggyakoribb általános megbetegedéseinek. Leggyakrabban az első és második életévben lévő gyermekeket támadja meg. Legfőbb oka a célszerűtlen táplálkozás, de az egészségtelen lakás is nagymértékben hozzájárulhat kifejlődéséhez.

A betegség legjellemzőbb sajátossága a csontok elváltozása. Ezek ugyanis puhák, gyengék maradnak és nagy hajlandóságot mutatnak a meggyöngyösülésre. A koponyacsontok varratai csak nagyon későn záródnak, holott már a második életévben záródnuk kellene. A gyermek koponyája is esetlen, olyan, mintha össze volna nyomva. Ha a gyermeket a hónaljánál fogva fel akarjuk emelni, kiabál és jajgat, mert a mellkas és a váll beteg csontjai fájnak. A bordák mellkasi végén a csontos és porcós végek kettős duzzanatot alkotnak, ami az úgynevezett *angolkóros olvasót* hozza létre. A mellkas kiüledése folytán létrejön a *tyűkmell*.

A medencecsontok megbetegedése megszükiti a medencét, ami leányoknál felnőtt korukban akadálya lehet a rendes szülésnek. Ha a medencecsontok nagyon elváltoznak, a gyermek járása tipegővé, kacsajárásszerűvé válik. A legfeltűnőbb a lábcsárák elgyöngyösülése. Így jön létre a gacsos térd, a donga-térd, hátrahajló térd és az angolkóros lúdtalp. A csontok izvégei kivált az alkaron megvannak duzzadva.



Az anyatejen való táplálás legjobb védekezés az angolkór ellen.

A fogképződés is szabálytalan és hiányos. A test időm-talan és az egész gyermek többnyire nagyon kicsiny. Arca halvány. Jellemző az állandó izzadás, különösen a fején. A gyermek, kivált betegsége kezdetén feltűnően részvétlen és nyugtalan. A gyermeknél fellépő görcsök oka sokszor rejlik az angolkórban. Az étvágy is rendetlen, gyakori a hasmenés, amely még jobban legyengíti a beteget. A különben egyáltalán nem életveszélyes betegség néha hónapok múlva önmagától is megszűnik. A csontok szép lassan újra megerősödnek, az enyhébb elváltozások visszafejlődnek és csak a súlyosabb fogyatékos-ságok maradnak meg életfogytiglan.

A betegség tulajdonképpen abból áll, hogy a szervezet nem képes a táplálékokban lévő mészsókat a test szöveteibe, különösen pedig a csontokba felvenni és ott megtartani. Az-

előtt azt hitték, hogy az angolkór a mésztartalmú tápszerek hiánya következtében lép fel, újabban azonban az a felfogás, hogy bizonyos egyéb anyagoknak: a vitaminoknak az élelmiszerekben való hiánya idézi elő ezen betegség kifejlődését.

A mondottak értelmében elsősorban a helyes táplálásra kell gondot fordítanunk, ha az angolkór ellen akarunk védekezni, vagy ha a betegséget le akarjuk küzdeni. Lehetőleg kerüljük a mesterséges táplálást és túlságosan sokáig ne főzzük az eledeleket. A csecsemőnek anyatejre, dajkatejre vagy pedig kifogástalan tehéntejre van szüksége. A mesterséges táplálásnál naponta többször kell a gyermeknek a táplálékon kívül narancs- vagy sárgarépaevet adni.

Fontos tudnivalók.

Oktassuk ki a gyermekeket, hogyan óvakodjanak a betegségektől. Magyarázzuk meg nekik, hogy miképen terjednek a fertőző betegségek. Értessük meg velük, hogy a szájból és az orrból távoznak elsősorban a betegséget terjesztő csírák és ugyancsak a szájon és orron át hatolhatnak be szervezetünkbe. Tiltsuk meg a gyermekeknek szigorúan, hogy az eledelen kívül bármit is a szájukba vegyenek, különösen pedig olyasmit, ami már más gyermeknek is a szájában lehetett. Ezekre a dolgokra ismételten is oktassuk ki a gyermekeket és mutassunk nekik odahaza jó példát.





A házi kezelés.

A legutóbbi influenzajárvány újból is meggyőzött bennünket arról, hogy milyen fontos, ha a betegek szakszerű házi kezeléséhez, illetve ápolásához is értünk. A legjellegesebb orvosi tekintélyek is szükségét érzik annak, hogy a nép legszélesebb rétegeit kitanítsák, hogyan lehet a betegségek támadásaival szemben a legtöbb siker reményével védekezni és hogyan kell a betegnek gondját viselni, hogy munkaképességét és egészségét minél előbb visszanyerhesse.

Az orvosok már rég felismerték a jó táplálkozásnak, a jó ápolásnak és a célszerű kezelésnek fontosságát. A gyógyszeres használata kellő korlátok közé van szorítva és a kezelésnek legfőbb célja, hogy a természetnek segítségére legyen a betegségek ellen folytatott küzdelmében.

A természet előnyben részesíti a saját gyógyító szereit, tehát a tiszta levegőt, a napfényt, a nyugalmat, a jó táplálékot, a tiszta vizet és a friss levegőn folytatott megfelelő testmozgást. A leghathatósabb orvosságok egyike a víz. A víznek a betegségek kezelésében való alkalmazását hydrotherápiának, azaz vízgyógyításnak nevezzük. Ez egyre nagyobb népszerűségre és közkedveltségre tesz szert, mert oly egyszerű módja a kezelésnek, amely minden háztartásban könnyen alkalmazható.

A vízgyógyítás által néha oly meglepő eredményeket érünk el, miket egyéb gyógymódzerekkel nem tudnánk könnyen elérni.

Annál jobb, minél nagyobb gyakorlata van az embernek a vízgyógyítási eljárásokban, mert nem szabad felednünk, hogy a helytelen vagy túlzásba vitt kezeléssel igen nagy bajokat lehet előidézni. Szerencsére némely alkalmazási mód oly egyszerű, hogy bárki is könnyen megtanulhatja. És ha tudjuk, ennek igen nagy haszna van a család körében, különösen járvány idején. Az orvosra nézve is nagyon előnyös lesz, ha a

beteg környezetében olyan értelmes embert talál, aki járatos az egyszerűbb vízgyógyítási módokban.

A házi ápolás körül sok olyan teendő és eljárás akad, mikkel az orvos távollétében vagy tanult ápoló hiányában, bármely értelmes ember szolgálatára lehet a betegnek. Akinek azonban nincs meg a kellő tapasztalata, ne próbálkozzék valamely nehezebb eljárással, vagy pedig olyannal, amellyel veszélybe dönthetné a beteget. Nagy általánosságban mindenki megtanulhatja, hogyan kell egyszerű esetekben eljárni, hogy a szükséghez képest segítségére legyen a betegnek.

A gőzborogatás.

A gőz-, helyesebben forró borogatás, vagyis a nedves melegnek helyi alkalmazása a testnek megbetegedett részére sok-



Gőzborogatás.
I. A kifacsarás.

féle módon használható a házi kezelésben. Ez a borogatás olyan egyszerű, hogy majdnem mindenhol kivihető. Úgy készítjük, hogy egy kendőt forró vízbe mártunk, kifacsarjuk és a megbetegedett helyre rakjuk. Nedves meleget természetesen más úton is kaphatunk. Így például, ha forró téglát, forró követ, vagy forró homokkal telt zacskót vagy akár valami

más forró tárgyat becsavarunk nedves kendőbe, vagy akár nedves papírba. A cél az, hogy olyan forró nedves meleget érjünk el, ahogyan testünk csak elbírná.

Ilyen borogatásra legjobb, ha félégyapjú takarót használunk. Nem kell feltétlenül újnak lennie. Ebből négy kendőt lehet készíteni és pedig kettőt, hogy nedvesen, kettőt pedig hogy szárazon alkalmazzunk. Egyébiránt szükség esetén használhatunk törölköző kendőket, vagy akár valami levetett alsóruhát is.

A borogatáshoz mély edényre van szükség, hogy elég víz legyen benne az egész kelme bemártásához. Ha a beteg közelében kályha van, gyújtunk benne tüzet. Állítsuk a vizet telt edényt a kályhára és mártsuk bele a forró vízbe a

borogatáshoz szükséges kendőt. Ha azonban a tűz a szomszédos helyiségben van, akkor szedjük ki a forró vízből a borogató ruhát, facsarjuk ki és jól összehajtogatva, letakart edényben siessünk vele a beteghez, nehogy útközben lényegesen veszítsen a melegéből. A borogató ruhát csak akkor bontsuk ki, mikor a beteg testére akarjuk borítani. Száraz kendőnek is, nedvesnek is mindig ugyanazt a kendőt használjuk. Ne cseréljük össze.

A forró vízbe mártott kendőt, nehogy kihűljön, mindig a forróvizes edény felett kell kifacsarni. Ha azt akarjuk, hogy a kendő lehetőleg gyorsan legyen minél melegebb, szorítsuk le a forróvizes edény fenekéig. Így közvetlen érintkezésbe kerül a legmelegebb vízzel. A borogatáshoz használt kendő nagysága feleljen meg a kezelendő fölületnek, sőt nagyon helyes, ha valamivel még ennél is nagyobb.

Ha a vizes kendőt belehelyeztük a szárazba, hajtogassuk úgy össze, hogy minél tovább benne maradjon a melegség. Csak akkor bontsuk szét, mikor a betegre akarjuk helyezni. A nedves ruhát természetesen akkor se vegyük ki a szárazból.

Nem szabad felednünk, hogy a gőzborogatásnak forrónak kell lennie, mielőtt kezd kihűlni, vegyük le és rakjunk fel helyette újra forró. A dupla nedves ruha tovább tartja a meleget. Ugyancsak ezt a célt szolgálja, ha forró vízzel telt



Gőzborogatás.

II. A vizes kendő behelyezése a szárazba.

palackot teszünk a gőzborogatásra. Különös súlyt kell helyezni arra, hogy a beteg ne borzongjon.

Erőteljesebb hatást érhetünk el, ha a hideg borogatást forróval váltogatjuk.

Minden egyes meleg borogatás után ledörzsölhetjük a beteg testét hideg vízbe mártott és azután kifacsart törölköző kendővel, de ez mindössze legfeljebb félpercre tartson. Hideg vízbe mártott kézzel is ledörzsölhetjük a beteg testét. Minél hidegebb a víz, annál jobb, de ez esetben is nagyon fontos, hogy utána azonnal meleg borogatás következék.

Egy kezelés alkalmával rendszerint három borogatást alkalmazunk. A kezelés összesen 15—30 percre tartson. Aki már megszokta a gőzborogatást, meglehetősen forrón is jól tűri. A kezelés végeztével gyorsan dörzsöljük át a beteg testét hidegvizes kendővel, azután töröljük szárazra és takarjuk be jó melegen.

Vigyázzunk, nehogy a beteg megégesse magát. Ha azt állítja, hogy a borogatás nagyon forró, azonnal vegyük le róla. A borogatásnak oly forrónak kell ugyan lennie, ahogy csak elbírja a beteg, de azért még se legyen túlságosan forró. A testnek kiálló, csontos részei, melyeken csak kevés hús van, a nagy forrósággal szemben különösen érzékenyek. Esméletlen és béna emberek, nemkülönben kisgyermek maguktól nem tudnak a megégés ellen védekezni. Ilyeneknél az ápolónak fokozottabb mértékben kell résen lennie.

A forró lepedőbe való göngyölés.

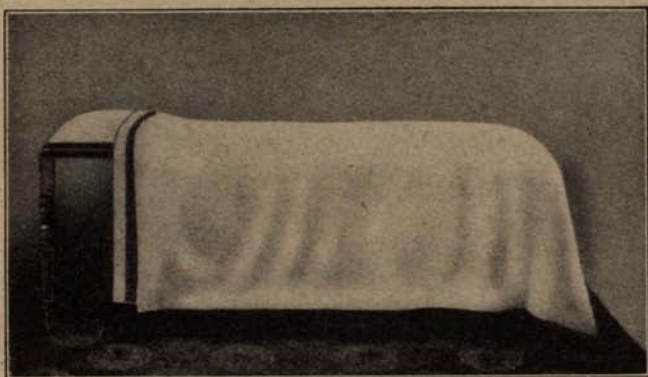
Ezen kezelésnél a nedves meleget az egész testre alkalmazzuk. Szükségünk van négy vagy öt gypjútakaróra, egy párnára, egy gummikendőre, három vagy négy forróvízes palackra, hideg vízre, hogy borogatást alkalmazzassunk a fejre és a szívre, egy kádra vagy vödörre a lábfürdő céljára és több törölköző kendőre. A kezelés pamlagon, esetleg úgyban történhetik.

Jó, ha előbb a belet kiürítjük és pedig szükség esetén beöntéssel. Utána adjunk forró lábfürdőt. Jó meleg, gyengén édesített limonádé ivása előmozdítja az izzadást. Forró italt a begöngyölés alatt is adhatunk a betegnek.

A fekvőhelyre terítsünk száraz takarót úgy, hogy a párnára is felérjen. Most egy lepedőt hosszában, egyszerűen vagy

duplán hajtogassunk össze és csavarjuk ki forró vízben. Két ember jobban tudja, mint egy. A beteg vetkőzzék le és legyen készen rá, hogy azonnal az ágyba mehessen, mielőtt kibontják a melegvizes lepedőt. A lepedőt tartsuk jól összezsavarva, hogy a melegveszteséget megakadályozzuk. Gyorsan tegyük az ágyra és bontsuk szét. Ha jó szárazra van kicsavarva, nem igen égetheti meg a beteget.

A beteg gyorsan feküdjék bele a lepedőbe, melyet azonnal össze kell hajtogatni. A kéz ne legyen közvetlenül a testen, hanem a lepedőrészek között. Ha a vizes lepedőbe légmentesen becsomagoltuk a beteget, hajtsuk rá a száraz lepedőt is. Előbb az egyik oldalát. Most helyezzünk egy meleg



A forró lepedőbe való göngyölés.

1. A száraz takaró kiterítése a fekvőhelyre.

vízzel telt tömlőt a lábszárok közé, egyet a lábra és egyet-egyét mindegyik oldalra. Azután hajtsuk fel és takarjuk rá a másik szárnyát is ama száraz lepelnek, melyet az ágyba helyeztünk.

A nedves lepedő feküdjék rá jól a testre, egészen az állig és úgy ezt, mint a szárazat zárjuk jól össze, hogy levegő ne érhesen a beteg testéhez. Ha a beteg állá alá egy kendőt teszünk, megakadályozhatjuk a feldörzsölést.

Tegyük a fejre egy hideg vízben kicsavart törölköző kendőt, amit gyakran megújíthatunk. Gyenge szív működés esetén, amit a nehéz lélekzés árul el, tegyük hideg borogatást, vagy jégtömlőt a szívre.

Egészség és jólét.

Ez a kezelés nagyon kimerítő, amiért is ritkán szabad alkalmazni és akkor is csak rövid ideig tartson, legfeljebb 20—30 percig.

Mikor a beteget kivesszük a lepedőből, egyik takarót a másik után távolítsuk el. Ha a nedves takaró már el van távolítva, dörzsöljük le a beteget hideg vízbe mártott törölközővel, aztán pedig újra takarjuk be. Mindig csak egy-egy testrészt meztelenítsünk le egyszerre és pedig először az egyik kart, azután a másikat, majd a mellkast, a hasat és a lábszárakat. A hátat csak a nedves lepedő teljes eltávolítása után dör-



A forró lepedőbe való göngyölés.

II. A nedves lepedő kicsavarása.

zsöljük le. A kezelés után jól takarjuk be a beteget, nehogy dideregen.

A beöntés.

Bár a legtöbb ember tud valamit a bél-beöntés alkalmazásáról, azért mégis indokoltnak találjuk, hogy helyes végrehajtásáról egynémely útmutatással szolgáljunk. Elsősorban jó, ha tudjuk, hogy nem szabad annyira rászoknunk, hogy csakis

beöntésre legyen szükségünk. Általában a beöntés azonnal segít és kényelmes eljárás is, de könnyen rászokunk, holott a belek gondos szoktatása és helyes táplálkozás esetén aránylag ritkán volna rá szükségünk, sőt esetleg egészen is elkerülhetnők.

A meleg beöntés értékes beavatkozás a bél alsó részében lévő fájdalom megszüntetésére, továbbá hasmenés, vérhas, végbélizgalom és fájdalom ellen, vagy ha nagyon sok gáz gyülemlik meg a belekben. A víz hőmérséklete $39.5-43.5$ C fok legyen. A meleg beöntés után jó szolgálatot tesz egy kevés



A forró lepedőbe való göngyölés.
III. A gypjútakaróba való begöngyölés.

hideg vízzel való beöntés, hogy a bél szöveteinek rugalmasságát helyreállítsuk.

Egyszerű kiürítés céljából adott beöntésnél a víz hőmérséklete $35-38$ C fok legyen. A forró vagy hideg beöntés a bél tevékenységét hatásosabban mozditja elő. Meleg beöntést akkor alkalmazunk, ha nagyobb mennyiségű vizet kell a belekbe vinnünk. Ha az egy liternyi vízbe két teáskanállal konyhasót teszünk, elejét vesszük a hasfájdalomnak, ha pedig szappanreszeléket teszünk a vízbe, hatékonyabb lesz a beöntés. Azon-

ban csak tiszta összetételű és jó gyártmányú szappant szabad ezen célra használni. A szappanos beöntést tiszta vízzel való beöntés kövesse.

Kiürítési célra azért legjobb a térd-könyöklő helyzet, mert így könnyebben jut a víz minél magasabbra a bélben. Célszerű helyzet a baloldalon való fekvés is, miközben a térdet jól behajjtjuk. Az irrigátort 60—90 centiméternyi magasságban kell elhelyezni. Ha ennél magasabban van, akkor igen erős sugárban ömlik a víz. Ügyeljünk rá, hogy levegő ne hatoljon a



A forró lepedőbe való göngyölés.

IV. A kész göngyölés.

bélbe, mert ez görcsöket válthatna ki. Az első csőhosszúságú vizet bocássuk ki, mert ez a víz rendesen hűvös és mert a csőben levegő is lehet.

Ha a beteg a beöntés alatt fájdalomról kezd panaszkodni, rövid időre zárjuk el a beömlő vizet. Csakhamar megszűnik a betegnek az a kényszerérzése, hogy a behatolt vizet kiürítse és további vízmennyiséget lehet a beleibe bevinni. Ha elővigyázatosan és lassan járunk el, olyan emberek is nagy mennyiségű vizet fogadhatnak be, akik azt hiszik, hogy ennyi vizet

nem tudnak visszatartani. Azután az irrigátor végét óvatosan húzzuk ki. Ha azt kívánnók, hogy a beteg a vizet egy ideig tartsa vissza, szorítsunk egy törölközőkendőt a végbél nyílásához.

Egy körülményt a legtöbb ember figyelmen kívül szokott hagyni. Azt tudniillik, hogy a beöntés által a belekbe jutott meleg víz feloldja a visszatartott bélsárrögöket, oldott állapotban azonban a mérgek gyorsan felszívódnak. A belet azért kell alaposan kitisztítani, mert a beöntés különben főfájást és egyéb kellemetlen tüneteket okoz. Ha lehet, az alapos kitisztítás érdekében adjunk tehát ismételt beöntést. A meleg víztől a bél szövetei elernyednek, amiért is ajánlatos, hogy a meleg beöntést egy 18—21 C fokos hűvösebb is kövesse. Hűvös beöntést gyakran lázcsökkentés céljából alkalmazunk. Ilyen esetben a beteg addig tartsa vissza a vizet, amíg csak tudja. A víz hőmérséke pedig 22—25 C fok legyen. Ha ennél hidegebb, akkor a hideg izgató hatása miatt nehezebben lehet visszatartani.

A lábfürdő.

A meleg lábfürdő nagyon hasznos kezelés. Értékesnek bizonyult a meghűlés elnyomására, a fejfájás megenyhítésére és a kezdődő fagyás megszüntetésére. Némelykor az álmatlanság ellen is hatékony, mert a vért a fejből a végtagok felé vonja. Lábfürdőt az ágyban is lehet venni. Ilyen esetben azonban védenünk kell az ágyat újságpapírral, viaszosvászonnal vagy gummikendővel. Kezelés alatt takarjuk be a térdet és a lábszárt. Az edény, amelyben a beteg a lábfürdőt veszi, mély és elég nagy legyen, hogy mindakét lábat kényelmesen lehessen benne elhelyezni és a víz legalább bokáig érjen.

A beteg széken is ülhet. Ebben az esetben azonban takarjuk be őt magát, a lábát és a lábfürdő céljára szolgáló edényt is, nehogy a beteg dideregjen.

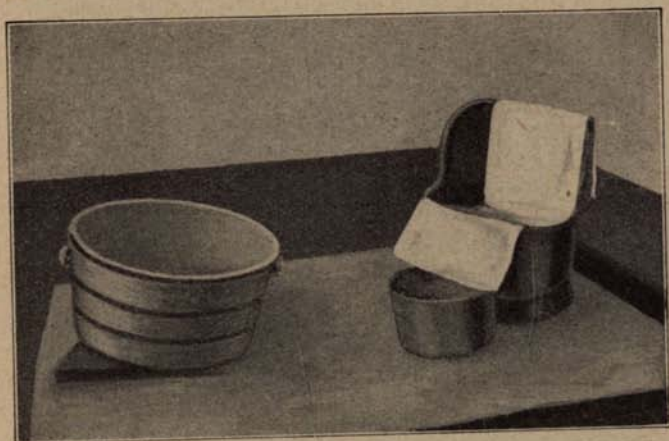
A meleg lábfürdő vize körülbelül 38 C fok legyen. A víznek ezt a hőmérsékletét további víz hozzáöntésével annyira fokozhatjuk, amennyire csak elbírja a beteg. A fürdő körülbelül félórát tarthat. Ha a fürdő öt percnél tovább tart, rakjunk hideg vizes borogatást a fejre vagy a nyakszirtre, vagy pedig mindakettőre.

Ha a beteg kiveszi a lábát a fürdőből, rövid ideig tartó hideg vizes ledörzsölést alkalmazzunk és ennek végeztével töröljük jó szárazra. Különös gondot kell fordítani arra, hogy az

egyes ujjak között is szárazra töröljük a lábat. A ledörzsölések ugyanazt az előnyt nyújtják, mint a masszázs: fokozzák az izmok, erek táguló és összehúzódó képességét és a szöveteiket a hideggel, meleggel szemben ellenállóbbá teszik.

A forró lábszárfürdő.

Ez majdnem teljesen megegyezik a lábfürdővel, azzal a különbséggel, hogy a fürdőedény mélyebb és a víz egészen a térdig ér. Ha megfelelőbb edényünk nincs, akár egy mosófaze-



Az ülőfürdő.

I. A szükséges edények.

kat is használhatunk. A beteg üljön és gondosan takarjuk be. Leginkább az olyan szék felel meg, amely jó tenyérnyivel magasabb, mint a fürdőedény. Célszerű a térd alatt törölköző kendőt helyezni az edény szélére. A fürdőt kezdjük 40,5 fokos vízzel, de hőmérsékletét emeljük fokozatosan oly magasra, ahogy csak elbírja a beteg.

Az ülőfürdő.

A forró ülőfürdő kitűnő szer a helyi gyulladás enyhítésére, nemkülönben a medencében, végbélben és altestben érzett fájdalomnak és görcsös állapotnak csillapítására. Francia-

országban idült bélhurut ellen rendelik. Jónak bizonyult a vizeleési nehézségek leküzdésére is. Az izzadás előmozdítására is nagyon alkalmas.

Ahol nincs rendes ülfürdőkád, közönséges mosókádat is lehet használni, de ilyen esetben a kád egyik oldalát alátett fatuskóval kissé emeljük fel. Aztán gondoskodjunk egy vödör forró vízről, vagy ami még jobb: egy lábfürdőkádról a láb számára, azután a kád egyik szélére tegyünk egy törölköző kendőt, hogy a térd védve legyen a fával vagy fémmel való érintkezéstől. Egy másik törölközőt tegyünk az ülfürdőkád szélének hátsó részére, hogy a beteg kényelmesen hátratámaszkodhassék fürdés közben és a teste ne jusson érintkezésbe a káddal.

Készítsünk elő egy tál hideg vizet is, hogy a fejre adhassunk hideg borogatást azon esetre, ha a fürdés kissé tovább tartana.

Ha az ülfürdővel izzasztani akarunk, a kádba körülbelül 38 C fokos vizet öntsünk. Mikor pedig a beteg már néhány percig benne ült, óvatosan öntsünk utána annyi forró vizet, ahogy a beteg csak elbírja. A beteget most mind a két fürdőedénnyel egyetemben takarjuk le gyapjutakarával vagy paplannal, sőt ha a helyiség elég meleg, egyszerű lepel-lel, fejére pedig tegyünk hidegvizes törölközőt. Forró izzasztó tea ilyenkor jó szolgálatot tesz. A fürdő 10—30 percig tarthat, de azonnal szakítsuk félbe, ha a beteg gyengeségről és kivált ezt kísérő lélekzési nehézségről panaszkodik. Befejezésül öntsünk hideg vizet a kádba. Ilyenkor szükségessé válhat, hogy belőle egy kis forró vizet kimerítsünk. A beteget hűtsük le és gondosan törölgessük szárazra, mindig ügyeljünk azonban arra, hogy meg ne fázzék és ne dideregjen.

Hidegvizes lemosás.

A hidegvizes lemosás igen értékes eljárás a láznak csökkentésére. Szivacsot ezen eljárásnál ritkán használunk és nincs is rá szükség, mert puszta kézzel vagy kendővel is el lehet végezni. A test hőmérsékletének csökkentése céljából a víz 15—16 C fokú, vagy még ennél is hűvösebb legyen. Hideg lemosáshoz egy tál vízre és néhány törölközőkendőre van szükség. A beteg egészen vetkőzzék le, de burkolózzék bele a lepedőbe.

Egyszerre csak egy testrészt kell kezelni. A kendőket

úgy teregezzük szét, hogy az ágyat védjék a víz ellen. Előbb az egyik kart meztelenítsük le és hosszában dörzsöljük le a hideg vízzel, azután töröljük szárazra. Most következik a másik kar, azután a mell és az altest végül egyik lábszár után a másik és utoljára a hát.

A kezelés ne legyen kényelmetlen a betegre nézve és



Az ülőfürdő.

II. Befejező kezelés.

borogatást addig hagyjuk a betegen, amíg elkezdi felmelegedni, azután újra hűtsük le.

az egész folyamat alatt az ágy egyáltalán ne legyen nedves. Ha a hideg lemosásnak a láz csökkentése a célja, akkor 20—30 percig tartson és a szükséghez képest napjában többször is megismételhetjük, csupán csak arra ügyeljünk, hogy a beteget ki ne fárasszuk és ne izgassuk.

A felmelegedő borogatás.

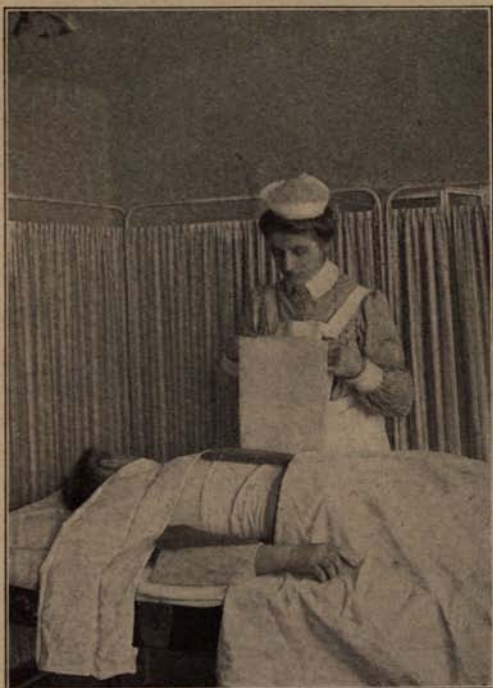
Néhány réteg csalánszövetből vagy vászonból áll, amelyet hideg vízben kicsavarnak és száraz kendővel vagy még inkább gummival vagy viaszosvászonnal letakarnak. A

A forróvizes tömlő és gondozása.

A forróvizes gummitömlő alkalmazása igen nagy elterjedtségnek örvend a házi kezelésben. Használatát a legtöbb

ember ismeri. Ennek ellenére is azonban helyénvaló az óvatosságra való figyelmeztetés, mert a kellő elővigyázatosság hiánya súlyos égési sebeket okozhat.

A tömlőt csak részben töltjük meg és sohase oly forró vízzel, amellyel az ember leforrázhatná magát. Maga a tömlő is megsérülhet, ha a víz nagyon forró. A tömlőt egyszerűen úgy lehet megtölteni, hogy laposan az asztalra tesszük, nyakát felemeljük és jó meleg, de azért már nem forrásban lévő vizet öntünk bele úgy, hogy félig vagy háromnegyedrésszig legyen tele. Azután hadd távozzék a levegő és most öntsünk bele vizet a nyakáig és csavarjuk rá a dugóját. Így aztán hajlékony marad a tömlő és alkalmazkodik ahhoz a testrészhez, amelyre rakjuk. A tömlő hőmérsékét ki kell próbálni oly módon, hogy odatartjuk az arcunkhoz, a nyakunkhoz vagy a karunkhoz.



A tömlőt mindig takarjuk be valamivel és pedig vagy ezen célra készült cihával vagy törölközővel, vagy akár valami más kendővel. Flanellból jó cihát lehet készíteni.

Nagy elővigyázattal alkalmazzuk a tömlőt olyan embernél, aki könnyen elveszti eszméletét, vagy pedig aki önmaga képtelen a megégés veszélye ellen védekezni. Ha csak a test általános felmelegítése a cél, helyezzük a tömlőt a talpra, a combok közé, vagy pedig a hátgerincre.

A forróvízes tömlő a gőzborogatás hatásának emelése céljából a testre terítve.

Ha a meleg borogatás fölé helyezzük a forró gummitömlőt, általa fokozzuk és tartósabbá tesszük a meleg borogatás hatását. Legyünk nagyon óvatosak, nehogy a beteget megégessük. Amikor tudniillik nedves kendővel alkalmazzuk a tömlőt, még ha ez nem is látszik nagyon forrónak, a nedvesség nagymértékben fokozza a megégés lehetőségét.

Általános utasítások.

Bármilyen vízgyógymódot alkalmazzunk is, a betegnek a kezelés alatt fáznia vagy dideregni nem szabad.

Közvetlen étkezés előtt vagy után semmiféle vízgyógymódot megkezdeni nem ajánlatos.

A hideg vízzel való kezelés befejeztével gondoskodni kell a test mielőbbi felmelegedéséről például mozgás vagy dörzsölés által.

Meleg fürdő és begöngyölések után pedig a meghűlés elkerülése végett gondoskodni kell a test lehűtéséről zuhany, leöntés vagy lemosás által.

Ülő- és lábfürdő alatt nem szabad olvasni, mert a vér ezáltal az agy felé tolul és a levezető eljárással éppen ellenkező hatást hoz létre.

Ha a kezelésnél nem is lép fel azonnal enyhülés vagy gyógyulás, nem szabad elcsüggednünk, hanem tovább kell folytatnunk az eljárást.

Gyermekekkel szemben nagyon óvatosan járjunk el és mindig szigorúan alkalmazkodjunk az orvos útmutatásához és tanácsához. Mivel pedig hibás kezelés esetén minden betegnek az állapota csak rosszabbra fordulhat, a gyakorlatlan egyén forduljon tanácsért az arra hivatott orvoshoz.





A betegszobában.

A betegápolás kötelezettsége igen gyakran a háziasszonyra hárul. Járvány idején majdnem mindig kevés a szakképzett ápoló. Épen ezért arra kell törekedni, hogy mindenki értsen hozzá, miképen kell a betegszobában legalább a könnyebb eljárásoknak megfelelni. Ez a fejezet arra való, hogy hasznos útmutatásul szolgáljon azoknak, akiknek esetleg szükségük van rá.

Ne feledjük, hogy a betegápolás körül jelentéktelennek látszó dolgok is fontosak lehetnek és néha a legcsekélyebbnek látszó dologon fordul meg a betegség kimenetele.

A betegszoba kiválasztása.

Ha módunkban van a betegszobának a kiválasztása, legyen az a legcsendesebb szoba, az épület napos oldalán és a fürdőszoba közelében. Ha ragályos betegséggel van dolgunk, válasszunk olyan helyiséget, amely könnyen elkülöníthető a lakás többi részétől.

Ne tartsunk a szobában felesleges bútordarabokat vagy függönyöket, mert ezek csak megnehezítik a takarítást, illetve a pornak eltávolítását, holott tudjuk, hogy a por a kórokozó csíráknak egyik legfőbb hordozója. Legjobb, ha a port nem kavarjuk fel söpréssel, hanem nedves úton gondoskodunk a szoba kitakarításáról, mert a napfény a leghatékonyabb csírapusztító. A napfény derültebbé teszi a beteg lelkiületét és így sietteti a gyógyulást is.

Szellőztetés.

Ha már az egészséges embernek is szüksége van a friss levegőre, mennyivel inkább kell a betegnek. A betegszoba szellőztetése igen fontos. Ha a szobának két ablaka van, akkor az egyiknek az alsó-, a másiknak pedig a felsőszárnyát nyissuk ki. Vigyázzunk azonban, hogy a beteg meg ne fázzék. Az ágy ne legyen a légvonatban. Szükség esetén állítsunk eléje spanyolfalat. Általában a szoba hőmérséklete 18—22 C fok legyen.

Az ágy.

A keskeny, magas vaságy a legjobb. Kényelmes rugók és jó szőrderekaljak legyenek benne. Legjobb a gyapjútakaró, mert könnyű, meleg és mosható. A lepedő tiszta legyen és ne vessen ráncot, tehát az ágy simára legyen vetve, mert csakis így érzi magát benne a beteg kényelmesen. A lepedő legyen elég nagy, hogy jól ki lehessen feszíteni és a végét fejtől és lábtól mindakét oldalon a szőrderekalj alá lehessen dugni. A bepiszkolódás ellen az ágyneműt, mikor szükségesnek mutatkozik, gummialjjal vagy viaszosvászonnal védjük.

Nagy hasznát veheti a beteg egy jó támlásszékeknek, amelyen megtámaszthatja hátát és a vállát oly esetben, mikor már elég ereje van, hogy az ágyat kissé elhagyja. Ha a beteg a székbe akar ülni, helyezzünk egy párnát hosszában a székre, egyet pedig a támlájára keresztbe, amelyre a beteg hátát és fejét támasztja.

Ágyneműváltás.

Az ágyneműváltás úgy történjék, hogy a beteget minél kevésbé zavarjuk vele és semmiféle kellemetlenséget se érezen. Ha tiszta lepedőt akarunk az ágyra tenni, fektessük a beteget az egyik szélére. Most hajtogassuk fel az eltávolítandó lepedőt egészen a beteg testéig és helyébe terítsük az ágyra a friss lepedő egyik felét úgy, hogy a lepedő széle az ágy szélénél kezdődjék. Most feküdjék a beteg úgy, hogy a tiszta lepedőre jusson. Ekkor átmegyünk az ágy túlsó szélére, eltávolítjuk a szennyes lepedőt egészen és helyébe terítjük a tiszta lepedő másik felét.

A beteg ruhaváltása.

Ha a beteg ingét, vagy egyéb felső ruháját akarjuk eltávolítani, húzzuk azt fel egészen a nyakáig, most bujtassuk

ki belőle az egyik karját, azután pedig a másikat. Ha a beteg féloldali bénulásban szenved, vagy pedig féloldalát valami sérülés érte, előbb az egészséges karját húzzuk ki a ruhából és csak azután a bénát.

A felöltöztetésnél ellenkezőleg járunk el, tudniillik kezdjük a sérült oldalon. Az átöltöztetés a lehető legrövidebb ideig



Egészséges hálószoba.

tartson. Az ingnek vagy blúznak a karját gyűrjük fel egészen a hónaljig és így egyszerre reáadhatjuk a beteg karjára.

A felfekvés.

A felfekvést a hiányos ápolás jelének tekintik. Az ágy legyen tiszta, ráncoktól, vagy ételmorzsáktól mentes és száraz. Változtassa a beteg elég gyakori időközökben helyzetét, mert felfekvés csak olyan helyen keletkezik, amelyet hosszas nyo-

más ért, ami meggátolta a rendes vérkeringést. Leggyakoribb a felfekvés a vállnak, a felkarcsont belső büttykének, a kereszt-csontnak, a tomporoknak és a szárkapocsfejecseknek a tájékán. A bőr edzése céljából mosogassuk ezeket a helyeket alkohollal, ecettel vagy citromlével. Az is hasznos, ha behintjük bórsav-, bismuth- vagy boraxporral.

Mossuk meg ezeket a helyeket napjában kétszer langyos szappanos vízzel és törölgessük mindig jó szárazra. A nagyon sovány emberek különösen ki vannak téve a felfekvés veszedelmének. A felfekvés helyét légpárnával vagy langyos vízzel telt vízpárnával lehet a nyomás hatása alól felszabadítani. A beteg azonban ne közvetlenül ezen fektüdjék, hanem a párnát le kell takarni lepedővel. A további teendő az orvos dolga, akinek utasításához az ápoló szigorúan köteles alkalmazkodni.

Hogyan tartjuk tisztán a beteget?

A beteg haját naponkint meg kell fésülni vagy kefélni. Nőknél a haját két fonatba fonjuk, mindegyik oldalon legyen egy. Így elejét vesszük a haj összekuszálódásának. Ez helyesebb mint a kontyba való fésülés, mert a konty kellemetlen a fekvésnél. Ha elhanyagolt ápolás következtében a haj össze van kuszálódva, akkor apránként bontjuk szét és kezdjük a szétbontást a haj végén. Ha bekenjük vaselinnel vagy faolajjal, megkönnyítjük a kibogozás munkáját.

Különös gondunk legyen a betegség folyamán a száj tisztántartására, mert a szájon át mint nyitott kapun hatolhatnak be a kórokozó csírák a testbe. Keféljük meg napjában legalább háromszor a beteg fogát. Az álfogakat minden étkezés után vegyük ki a szájból és jól tisztítsuk meg. A szájüreg tisztántartásáról is gondoskodjunk és hozzuk rendbe a foghúst, a nyelvet és a szájpadlást is. Igen jó szájvíz a bórsavas oldat, vagy 6—8 csepp tiszta alkohol fél pohár vízben vagy pedig a mésvíz néhány csep rózsavízzel.

Ha az ágytálat adjuk, ügyeljünk rá, hogy meg ne lökjük a beteget. Segítsünk neki, hogy kissé fel tudjon emelkedni. Toljuk alája az ágytálat és inkább nehezedjék a beteg testének súlya a kezünkre, csak ne nyomja őt az ágytál széle. Ha az ágytálat eltávolítjuk, takarjuk le és azonnal vigyük ki a szobából. Ha valami szokatlan volna látható az ürülékben, mutassuk meg a kezelő orvosnak, mindenesetre pedig tegyük neki róla jelentést.

A beteg táplálása.

A beteg étrendjének kérdését e helyütt nem tárgyalhatjuk behatóan. A helyes táplálkozásra vonatkozó általános érvényű szabályokat mindenkinek meg kellene tanulnia, hogy ismerje a különböző élelmiszereknek értékét és hatását nemcsak egészséges korában, hanem betegsége idején is. A táplálkozás alapelvei könnyen megérthetők és megtartásuk sok betegségtől óvhat meg bennünket.

Mivel azonban a beteg ésszerű táplálása céljából bizonyos alapelveknek ismeretére feltétlenül szükség van, néhány útmutatást mégis kell nyújtanunk. Ha van is étvágya a betegnek, ez rendszerint nagyon gyenge. A legtöbb beteg válogatós is szokott lenni. Heveny láz esetén rossz az emésztése és, ha magas fokú a láza, sokszor egyáltalán nem kíván enni. A megengedett élelmiszerek száma aránylag csekély. Néha aztán a beteg tiltott dolgokat kíván. Ez okból különösen fontos, hogy az ételt nagy gondnal és körültekintéssel készítsék el és tálalják fel. A legcsekélyebbnek látszó dologra is ügyelni kell. Minden legyen tiszta, tehát nemcsak maga az étel, hanem az asztalkendő, a tálca, tányér, az evő- és ivóeszköz, nemkülönben az ápolónak és a betegnek a keze is. Tálalás előtt rendbe kell hozni a szobát, hogy a beteg körül barátságos hangulat uralkodjék. Az étkezés kellemes esemény legyen, amelyet élvezettel vár a beteg.

A felszolgálás.

A tetszetős felszolgálás fokozza az étvágyat. Kerüljük a művésziesen készített köreteket. Egy kis petrezselyem vagy torma, vagy salátalevél teljesen megfelel a célnak. A tálcára helyezett zöld levél, vagy néhány szál virág a legszebb díszítés. Szolgáljunk fel a legjobb edényünkben. Csorba és egymáshoz nem illő edényt vagy evőeszközt ne adjunk a betegnek és ne használjunk kirívó, éktelen és ellentétes színeket se virágban, se edényben.

A tálca elég nagy legyen, hogy az edényeket kényelmesen ráhelyezhessük. Ha szükséges, a csemegének egy külön tálcát használjunk. Kisebb tálca akkor ajánlatos, ha italt, vagy csak egy-két fogásos ételt adunk a betegnek. A feltálatl étel inkább kevesebb legyen, mintsem túlsok. Ha szükséges, kínáljuk meg még egyszer abból az ételből, amely különösen

ízlik neki. Adjunk neki elegendő időt az étel elfogyasztására és vegyük rá, hogy alaposan megrágja a keményebb eledelt. A beteg a száját ne törölközővel törölje meg, hanem asztalkendővel.

Az eledel.

A beteg eledele mindig friss és jó minőségű legyen. Ne adjunk neki felmelegített ételt. A hideg ételt hidegen, a meleget melegen adjuk és ne langyosan. Bélhurut vagy gyomorbetegség esetén kerüljük a túlhideg vagy túlmeleg eledelt. A beteg étkezése legyen rendszeres és pontos. Hagyjunk a gyomornak elég időt a pihenésre, de ne várjunk addig, míg a beteg az éhség következtében elgyengül, vagy elveszti az étvágyát. Ha az étel elkészítésénél már gondolunk az étkezés órájára, elejét vehetjük annak, hogy az étel addig álljon, míg kihül vagy íztelen lesz.

A beteg ételét egyszerűen készítsük el. Ne használjunk erős fűszert és sót is csak keveset. Sült étel nem ajánlatos. Zsír csak takarékosan használjunk. A fölös mennyiségű zsírt merítsük le a levesről. Sohase adjunk a betegnek olvasztott vaját. A kövér mártás sem egészséges, sőt betegség esetén cukrot is csak takarékosan szabad használni.



Lázás betegek étrendje.

Lázás betegség esetén a test hőmérséklete emelkedik, a beteg erőtlen, étvágytalan és szövetvesztéseget szenved. Ettől eltekintve, zavart lesz az emésztése és anyagforgalma is. Az étel elkészítésénél mindezt tekintetbe kell venni. Legjobb a folyékony táplálék, mert ez legteljesebben szívódik fel és az emésztőszervek legcsekélyebb megterhelése mellett a legtöbb tápanyagot adja le, vizet is szolgáltat és segíti a mérges anyagoknak feloldását és a testből való eltávolítását.

Lázás betegnek egyszerre csak keveset adjunk enni. Inkább étkezzék gyakrabban, esetleg minden két-három órában. Ha a hőmérséklet emelkedik és süllyed, legjobb, ha a legtöbb táplálékot akkor adjuk neki, mikor alacsony a hőmérséklet, mert az emésztés és az anyagforgalom akkor a legélénkebb. Ha a beteg inni kíván, bátran adhatunk neki friss vizet, hogy a test nedv-

veszteségét pótoljuk és a kiválasztást is előmozdítuk. A lázas beteg legértékesebb eledele a tej, ha meg tudja inni. Igenlő esetben igya kortyonként. Darát és híg levest adhatunk neki, de némely leves nem egyéb fűszerezett víznél és csak kevés tápanyag van benne. Vízben feleresztett tojásfelhérje, nem cukrozott gyümölcsle, narancslé, magjától és héjától megszabadított érett szőlő és a tejfel ugyancsak jó szolgálatot tehet a lázas betegnél.

A napi jelentés.

A kezelőorvosnak naponként tegyünk jelentést a beteg állapotáról. Ez a jelentés terjeszkedjék ki az érverések és



lélekzések számára, a hőmérsékletre, az izzadásra, a vizezés és székletétel gyakoriságára és kinézésére, a beteg által elfogyasztott élelmiszerek mennyiségére és minőségére, esetleg az orvosságokra és a kezelésre, az álmom milyenségére, a fájdalomra, a betegség tüneteire és az ezekhez hasonló dolgokra.

A hőmérséklet.

A hőmérséklet meghatározására a hőmérőt használjuk. Mérés előtt a higanyoszlopot rázzuk le 36 fokig vagy ennél is lejjebb. Ezután tegyük bele a hőmérőt a beteg szájába a nyelve alá. Maradjon ott három percig. Győződjünk meg róla, hogy a beteg negyedórával a mérés előtt sem forró, sem pedig hideg italt nem ivott és hogy nem a száján keresztül

vesz lélekzetet. Ha bármely okból nem lehet a szájbán mérni, mérjük a hónaljban vagy a végbélben. Legalább öt percig maradjon ott a hőmérő. Szájban a rendes hőmérséklet C szerint 37 fok, a hónaljban valamivel alacsonyabb, és a végbélben valamivel magasabb. Ha 37,5 foknál magasabb, akkor lázas állapotról van szó.

Az érverés.

Az érverés számát az orsói verőéren vizsgáljuk. Felnőtt egyénnél az érverés középszáma percenként 74, de ez a szám még rendes körülmények között is változó. Gyermekeknél több, idősebb egyéneknél pedig kevesebb.

A lélekzés.

Megszámlálása úgy történjék, hogy megfigyeljük a beteg mellének emelkedését és süllyedését olyankor, mikor a betegnek erről nincs tudomása. Felnőtt és egészséges ember percenként 14—16-szor vesz lélekzetet. Gyermekek szaporábban lélekzenek, öregebb emberek pedig ritkábban.

Hogyan várjuk az éjszakát?

Mielőtt éjjeli nyugalomra térnénk, ügyeljünk rá, hogy a beteg mossa meg a kezét és az arcát, a haját hozza rendbe, az ágyában pedig se ételmorzsa, se ránc ne legyen. Igazítsuk simára az inget s egyéb hálóruhát a beteg hátán, illetve különösen azon oldalán, amelyre éjjel fekszik. Tegyük feje alá friss párnát, legyen rá gondunk, hogy a csengettyű közel legyen. Hozzuk rendbe az ablakot és vigyük ki a beteg szobájából a növényeket és virágokat. Ha mindezen jelentéktelennek látszó dolgokra is kiterjed a figyelmünk, nagy mértékben hozzájárulunk ahhoz, hogy a betegnek kellemes, nyugodt éjsze legyen.





Hogyan óvakodjunk a betegségektől.

Hogy a fertőző betegségek — és általában a betegségek ellen — a siker reményével védekezhessünk, annak első és legfontosabb feltétele, hogy a vérünk jó legyen. Vérünk épen úgy, mint testünknek minden egyéb szerve és szövete azon anyagokból épül fel, melyeket táplálék alakjában testünkbe felvesszünk. Ha tehát azt akarjuk, hogy jó vérünk legyen, jó eledellel kell táplálkoznunk, tiszta vizet kell innunk és tiszta levegőt kell belélekeznenünk. A mozgás, az alvás és a pihenés is nagy szerepet játszik az egészség fenntartásában, de legfontosabb szerepe szervezetünk felépítésében és vérünk képezésében a jó, tiszta és egészséges eledelnek van.

Rossz táplálékból nem képződhetik jó vér. Az emberi szervezetnek csodás képessége van, de a meg nem felelő, rossz tápanyagokat ez sem tudja jó vérré átalakítani. A jó élelmiszereket elronthatja a rossz őrlés, a hamisítás, a gondatlanság, a romlás, a rossz főzés és még számos egyéb ok. Vannak olyan élelmiszerek is, amelyeknek a tápértéke nagyon csekély. Az ember emésztőszervei csak olyan élelmiszereket használhatnak fel, amilyeneket juttatunk nekik, maga az ember teste nem tud élelmiszereket előállítani.

A természet eredetileg a gabonaféléket, a gyümölcsöt, a diót és a főzelékeket szánta az emberiség táplálékául. Ezek tudniillik mindazon alkatrészeket tartalmazzák, amelyekre rendes körülmények között az erő és egészség fenntartása céljából szükség van. Ezen élelmiszerekben a változatosság oly nagy, hogy minden kor- és foglalkozásbeli ember minden ég-

hajlat alatt és az év minden szakában megleti megfelelő táplálékát. Nagyon fontos, hogy egészséges ítélőképességünk legyen a megfelelő táplálékok összeválogatásában, mert nem minden ember bírja el ugyanazt a táplálékot.

Egyszerű elkészítés.

Eledelünket minél egyszerűbben készítjük el. Sok mindenféle étel össze-vissza, továbbá nagyon zsíros vagy erősen



A főzésnél nagyon fontos az egészséges ítélőképesség a megfelelő táplálékok összeválogatásához.

fűszerezett étel, nemkülönben túlságosan édes cukrászsütemény nem tesz jót az embernek. Táplálkozzunk lehetőleg változatosan, de egy-egy alkalommal csak kevés különböző ételt együnk. Legyen meg eledelünkben minden szükséges tápanyag, mert ellenkező esetben megsínylené a testünk. Ha minden egyéb rendben van, akkor a jól összeállított, tisztán és ízletesen el-

készített és azután helyes módon elfogyasztott eledel nagymértékben hozzájárul testi erőnk és egészségünk fenntartásához. Az elégtelen táplálkozás okozta kárt semmiféle egészségügyi rendszabály sem pótolhatja.

Teljes értékű élelmiszerek.

Igen értékesek a gabonafélék, ha minden eredeti alkatrészük megvan bennük. A finom lisztből, hántolt rizsből és sok feldolgozott gabonakészítményből azonban hiányzanak bizonyos lényeges alkatrészek, amelyek az előállításnál semmisülnek meg. A legújabb élelmiszervizsgálatokból kiderült, hogy a gabonaneműeknek és a friss gyümölcsnek a héjában, a nyers tejben, a tojás sárgájában és a friss főzelékben nagyon fontos alkatrészek vannak. Ezeket vitaminoknak nevezzük. Ha a vitaminokat táplálkozásunkban tartósan nélkülözzük, angolkórt, sülyt, beriberit és pellagrát kaphatunk, és egyéb zavarok is keletkezhetnek az egészségünkben. Egy bizonyos mennyiségű nyers táplálékra feltétlenül szükségünk van egészségünk fenntartása érdekében.

Legjobb tápszereink egyike a tej, feltéve, hogy egészséges tehéntől származik s tisztán kezelték. Különösen a fejlődésben lévő gyermekeknek van rá nagy szükségük. Sajnos azonban, gyakran tisztátalanul kezelik a tejet, amikor aztán kitűnő talajul szolgál a kórokozó csíráknak, mint például a hasi hagymáz bacillusainak. Tartsuk a tejet hűvös helyen, jól betakarva, nehogy a legyek hozzáférhessenek. A legyek különösen könnyen és gyorsan terjesztik a betegségek csíráit a fertőzött anyagokról az élelmiszerekre. A gyermekeknek szánt tejet igen gondosan őrizzük meg s nyáron tegyük jégre, vagy tegyük a pincébe, vagy pedig zsinóron eresszük le a kútba.

A turóból készített sajt nagyon értékes élelmiszer. Ha jó tejből, tisztán és helyesen készítették, egészséges és könnyen emészthető. A tejfől a legjobb alakja az állati zsiradéknak. A vaj friss és tiszta legyen, mert a rossz vaj egyáltalán nem kifogástalan.

Takarékoskodjunk a cukorral.

A cukornak nagy tápértéke van. Szervezetünknek szüksége van rá, az emberek azonban túlságos bőven szoktak vele

élni, pedig tudni kellene, hogy az emésztés folyamán a keményítő is cukorra alakul át és így a helyesen összeállított táplálékunkban annyi cukor van, amennyire szervezetünknek szüksége van. Adjuk még ehhez azt a mennyiséget is, amelyet cukorkában, szörpben, kalácsban, süteményben, fagyaltban, gyümölcsízben, puddingban és hasonlóknak fogyasztunk és azonnal belátjuk, hogy ez nagyon sok.



A cukor könnyen erjedésnek indul és ha nagyobb mennyiség jut belőle a gyomorba, mint amennyit ez jól meg tud emésztetni, sósavbőség, gyomorhurut és más hasonló baj lesz a következménye. Ha túlterheljük a májat és a vesét, ezekben is maradandó zavarok keletkezhetnek. Különösen kerüljük a sok cukorral megédesített tej élvezetét.

A dió.

A dió is tápszer, azt is rágjuk meg jól és ne együk az étkezések közötti időben. Sokan a diót rosszul túrik, mivel nagy zsír- és fehérjetartalmát csak nehezen tudják megemésztetni. Dióval egészséges és jóízű ételeket lehet készíteni, de vigyázunk, nehogy kelleténél többet együnk belőle.

Sok cukortól gyomor és bélzavarok keletkeznek.

A gyümölcs.

A gyümölcsben savak és szervetlen sók vannak, amikre szervezetünknek szintén szüksége van. Ezért mindenki egyék egy kis gyümölcsöt. Sok embernek a gyomra azonban rosszul tűri a savanyú gyümölcsöt, ellenben a savanykás és enyhébb fajtájú jól esik neki. Akinek rossz az emésztése, nem tűri a

gyümölcsöt főzelékkel egyidejűleg. Talán ez az oka annak, hogy némely ember azt hiszi, hogy neki gyümölcsöt egyáltalán nem szabad ennie.

A hússal való táplálkozás hátrányai.

Sokan téves nézetten vannak a hús tápértéke felől és ámbár igen neves orvosok sem tartják feltétlenül szükségesnek a húsevést, azért némely ember mégis táplálkozása legfőbb alkatrészének tekinti.

Ez utóbbiak elfelejtik, hogy az ember emésztési rendszere elsősorban a növényi eledel-ekkel való táplálkozásra van alkotva. A hússal bőven élő népek rendszerint rövidebb életűek, mint azok, amelyek inkább tejjel és növényfélékkel táplálkoznak.

Azt az állítást pedig, hogy hús nélkül az ember nem alkalmas nagyobb izommunka végezésére, a tudomány már rég megcáfolta. Az igazság az, hogy életünk és munkabírásunk fenntartása céljából szükségünk van fehérjékre, szénhidrátokra, zsírokra, sókra és vitaminokra. Mind-ezeket pedig bőven megtalálhatjuk a növényi eledel-ekben.

Azt sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy az esetleg beteg állat husának fogyasztása által annak a veszélynek tesszük ki magunkat, hogy mi is megkapjuk azt a betegséget, amelyben az állat szenvedett.

A disznóhús fogyasztása ellen annál is inkább kifogást



A gyomor túlterhelése sok betegséget okoz.

lehet emelni, mert annak káros hatásáról a biblia is beszél.

Az a hal sem egészséges, amely a levezető csatornák torkolatának közelében, vagy posványos vízben él. Ne feledjük, hogy az élettelen hal igen gyorsan bomlásnak indul, amiért is, különösen melegebb időben, csak élő halat vegyünk.

A szilárd eledel fontossága.

Szilárd táplálékra is szükségünk van. Hosszú emésztő csatornánk dolgozni akar és ha nincs feldolgozni való anyaga, rendellenesen fog működni. Megjelenik a székrekedés, ami általános zavart okoz.

Cellulózéra, vagy növényi rostokra is szükségünk van, hogy az emésztő szervek működése rendben maradjon. A saláta, a paraj, a zeller, a kelkáposzta és a legtöbb más zöld főzelék is igen jó és természetes béltisztító.

Együnk kemény eledeleket is, hogy hozzászokjunk az ételek alapos megrágásához. Ez alkalmat ad a nyálmirigyeknek, hogy a keményítőt megemésszék. Együttal munkát adunk a fogainknak is és elősegítjük, hogy épségben maradjanak.

Ne feledjük, hogy a rágás a szájbán megy végbe és — bizonyos határig — minél tovább marad az eledel a szánkban, annál kevesebb ideig kell a gyomorban maradnia. Ha félig megrágva nyeljük le eledelünket, ebből esetleg hosszú ideig tartó emésztési zavarok keletkezhetnek. A jó rágás hozzátartozik a jó emésztéshez. Ha nem érünk rá az evésre, együnk inkább kevesebbet, de rágjuk meg alaposan.

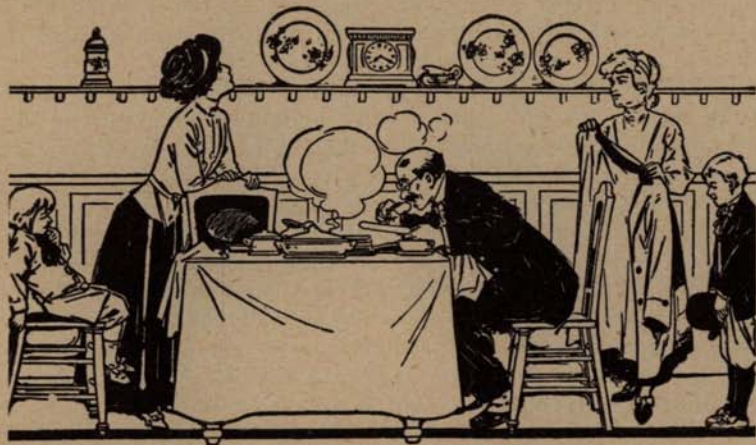
A rendszeresség.

Nem lehet eléggé hangsúlyozni, milyen fontos az, hogy az evésben rendet tartsunk. A főétkezések között való rendszertelen evés tönkreteszi még a legjobb gyomrot is, és fokozza a szervezet elgyengülését, elrontja az étvágyat és elveszi azt a természetes örömet és élvezetet, amit az egészséges embernek az étkezés nyújt. A tapasztalat azt mutatja, hogy sok emésztési zavart nem annyira az elfogyasztott étel okoz, mint inkább az étkezés módja és az a rossz szokás, hogy az emberek a szabályos étkezési idők között is esznek. Sok embernek jó szolgálatot tenne, ha naponta csak kétszer ennének.

Mértékletesség.

A túlsok evés talán egyik legfontosabb oka a betegségeknek. Nem az táplál, amit megeszünk, hanem amit megemészünk. A túlsok eledel nemcsak hogy haszon nélkül való, hanem még meg is terheli a testet. A túlsok evés okozta fáradtság érzetét gyakran éhességnek gondolják, holott valójában nem egyéb, mint a kimerült gyomornak pihenés után való vágya.

Munka és mozgás segíti az emésztést. Közvetlen étkezés



A gyors evés megárt az egészségnek.

után is ajánlatos a mérsékelt mozgás, de nem a heves, mert az emésztőszerveknek ebben az időben sok vérre van szükségük.

Egészségünk biztosítása érdekében a munkát kövesse pihenés és elegendő alvás. Ha mindenben mértéket tartunk, tehát a munkában, pihenésben és alvásban is, lassankint megedződik a szervezetünk és nagyobb lesz az ellentállóképessége a betegségek támadásaival szemben.

A tisztaság. A mérges anyagok kiválasztása.

A járványos betegségeknek elsősorban olyanok esnek áldozatul, akiknek csekély az ellentállóképessége. Arra kell

tehát törekednünk, hogy szervezetünk ellentállóerejét minél inkább fokozzuk. Ezt pedig főképen testünknek tisztántartása által érhetjük el. Bár egyébként minden túlzástól tartózkodni kell, egyedül a tisztaság az, amelyből a sok is mindig csak javára válik a szervezetnek és sohasem kárára. A tisztaság elérése céljából vízre és szappanra van szükségünk.

A vizet azonban nemcsak külsőleg használjuk, hanem egyúttal bizonyos mennyiségre ital alakjában is szükségünk van, mert a víz a legjobb természetes oldó- és tisztítószert, amely tisztára mossa a test szöveteit és feloldja a benne felhalmozódó szilárd anyagokat, melyeket azután a különböző kiválasztó szervek távolítanak el a testből. Ilyen kiválasztó szerv a vese, a bőr felülete, a tüdő és a bél.

A szomjúság érzése figyelmeztet bennünket, hogy testünk híján van a víznek, tehát hogy akadályozva van az emésztés, az áthasonulás és a mérges anyagok kiválasztásának folyamata. A tiszta, friss víz élvezete egészséges. A víz minden italt pótolhat, de azt nem pótolhatja semmi sem.

A bőrön át nagymennyiségű víz és mérge távozik testünkben. A bőr telve van apró kis mirigyekkel, melyek a mérges anyagokat kiküszöbölik a szervezetből. A víznek és a mérges anyagoknak az eltávolítása akkor is folyamatban van, ha nem izzad az ember. Ha azonban izzadunk, akkor még több anyag távozik el a bőr pórusain át a testből. A tüdő is nagymennyiségű folyékony anyagot távolított el a testből.

Ha kiválasztó szerveink rendellenesen működnek, testünk képtelen ellentállani a betegségeknek és fáradtnak, kimerültnek érezzük magunkat. Ilyenkor megeshet, hogy nyugtalanság fog el bennünket, éjjel álunkból felriadunk, fáj a fejünk vagy a hátunk és szívdobogásunk van. Az emésztő szervek is rendetlenül működnek. Ezt az állapotot sokan az epekő, mások a székrekedés jelének tekintik. Lehet az is, hogy mind a két baj fenforog. Az oka pedig az, hogy kevés a víz a szervezetben. A kiválasztó szervek tudniillik nem tudják munkájukat végezni víz hiányában.

Ha tehát a fenti kórtünetek egyike jelentkezik, fordítsunk kiváló gondot kiválasztó szerveinkre.

A kádfürdő.

A meleg kádfürdő fokozza a kiválasztást, mert megnyitja a bőr pórusait. Ha hosszabb ideig tart, elbágyaszt.

Ezért csak rövid ideig tartson és rövid hűvös vagy hideg fürdő kövesse.

A rövid ideig tartó hűvös vagy hideg fürdő, ha utána gyorsan szárazra töröljük testünket és erőteljesen dörzsöljük, kitűnően megedzi testünket és erősíti idegrendszerünket. Ez sok emberre előnyös volna, ha reggelenként gyakorolnák. Ha kádfürdőt veszünk, ülőhelyzetben dörzsöljük le jól a lábunkat, a mellünket és a hasunkat. Aztán fekdjünk le úgy, hogy egész testünket ellepje a víz. Most lépünk ki a kádból és a fürdőkendővel gyorsan töröljük egész testünket szárazra.

A kézfürdő.

A kézfürdőnek vagy könyökfürdőnek ugyanolyan hatása van, mint a lábfürdőnek, tudniillik elvonólag hat távolabb lévő testrészekre, főleg pedig a fejre. Jótékony hatása van például a rohamokban fellépő nehéz lélekzésnél (asthma).

A zuhanyfürdő is jótékony hatással lesz reánk, ha gondosan kezeljük. A rövid ideig tartó hideg vagy forró zuhany felfrissít és felüdít, a hosszú ideig tartó hideg vagy forró zuhanynak megnyugtató, a langyosnak és melegnek pedig elernyesztő hatása van.

A székrekedés.

Ha egészségünket meg akarjuk óvni, elsősorban a belek működésére kell gondot fordítanunk. A székrekedés nem járványos és nem is ragadós betegség, de annyira el van terjedve és oly komoly következményei vannak, hogy majdnem olyan veszedelmesnek tekinthetjük, mint némely járványos betegséget. A béltartalom nagy kárára van szervezetünknek, mert a visszatartott rothadó tömegben mérges anyagok vannak, amelyek felszívódnak a testbe és megtámadják majdnem valamennyi szervünket és gyengítik ezeknek működését.

A székrekedés nemcsak a vérkeringést hátráltatja és a vér minőségét rontja meg, hanem aranyeret is okoz, amely néha oly veszedelmes, hogy műtéti beavatkozást tesz szükségessé. Mivel pedig megcsökkenti a test ellentállóerejét, ez fogékonyabbá válik a meghűlés iránt, ami egyéb komoly betegségeknek az útját is egyengeti. Rendszerint főfájás is kíséri.

Az idegközpontok mérgezésének egyik legsúlyosabb következménye a lelki lehangoltság. A beteg minden jelentéktelen



Techn. Phot. Archiv.

**A tisztaság, az egészséges étel és ital mellett a jó
levegőnek és elégséges mozgásnak is egészségóvó
hatása van.**

dolgot is nagynak látja, apró szenvedései és panaszai sok gondot adnak neki és majdnem egészen elveszti bátorságát és minden reményét. Mindent sötétben lát és gondolatai komorak, borongók.

Észszerű gyógymódok.

Mielőtt a székrekedés gyógyításához fognánk, a lehetőség szerint ki kell deríteni, hogy mi az oka. Néha a célszerűtlen életmód okozza. Éppen ezért első sorban a rendszeres életmódra legyen gondunk. Már a gyermeket hozzá kell szoktatni a rendes időben való székeléshez. Neveljük úgy a gyermeket, hogy naponta pontosan ugyanabban az időben menjen szükségének a végzésére és pedig akár van székelési ingere, akár nincs. Szervezete csakhamar hozzászokik majd a rendhez.

Ha elhanyagoljuk a rendszeres székelést és az ingert mesterségesen elnyomjuk, a belek lassankint leszoknak a rendes működésről és létrejön a székrekedés. A dolog tudniillik úgy áll, hogy a bélnek féregszerű összehúzódása a bél alsó részének tartalmát visszahajtja és a béltartalom a végbélből a vastagbélbe jut, ami aztán sok panaszra szolgáltat alkalmat.

Ha hosszú időn át elhanyagoljuk a rendszeres bélkiürítést, a természetes szükségérzés lassankint elgyengül és végre meg is szűnik. Szerencsére azonban a legtöbb esetben, még ha a baj régi keletű is, helyre lehet állítani a rendes bélműködést. Természetesen megfelelő gondos kezelésben kell a beteget részesíteni.

Az életmódnak egyik igen nagy hátránya a kellő mozgás hiánya. Már a gyermeket hozzá kell szoktatni a szabad levegőn való mozgáshoz és ahhoz, hogy ne féljen a tiszta, friss levegőtől.

A székrekedést előidéző ártalmak között igen fontos szerepe van a célszerűtlen táplálkozásnak is. Ne a hússal való táplálkozást tartsuk legfontosabbnak, hanem együnk inkább több főzelékfélét. Ezek több salakot adnak és így nagyobb lesz a beleknek a féregszerű mozgásokra gyakorolt ingere.

Ha a székrekedést gyógyítani akarjuk, ne folyamodjunk azonnal pilulákhoz és hashajtószerekhez, mert ezek nem javítják, hanem csak rontják a beteg állapotát. A beöntés sem mindig célszerű, mert a beteg egyszerűen rábizza magát, holott tulajdonképpen a baj okát kellene megszüntetni. Néha azonban elég hasznosnak bizonyul, akkor tudniillik, ha fokozatosan,

napról-napra csökkentjük a víz mennyiségét és hőfokát, míg a bél működése megint rendes lesz. Néha jó hatása van a reggeli előtt elfogyasztott narancsnak vagy pohár víznek.

Ha csőrében 200 gr, azaz két deciliter vízhez egy evőkanálnyi glycerint adunk, ez nagyon alkalmas a béltartalom felpuhítására. A glycerint adhatjuk végbélkúp formájában is. Csőrében adhatunk 20 gr szappant is 200 gr vízre, vagy pedig Glaubersót egy evőkanállal 200 gr vízre. Előnyös a rendszeres hasmasszázs is, mert megjavítja a belek összehúzódnási képességét. Ezt azonban csakis szakértő tudja megfelelő módon elvégezni. Az önmasszázs a kívánt célnak csak igen fogyatékosan felel meg, mert a masszázsnak a bél lefutása irányában kell történnie, amit az avatatlan nem igen ismerhet.

Jó hatásúak az olajos csőrék is. Az olaj tudniillik csökkenti a fájdalmat és segíti a béltartalomnak a bélfalról való leválását. Régen az volt a vélemény, hogy jó hatása főleg abból áll, hogy felpuhítja a béltartalmat, de ez nincs eléggé bizonyítva.

A természetes hashajtó tápszerek használata a legjobb gyógyszer a székrekedés ellen. Ilyen például a méz, a füge, a narancs, a szilva, a datolya, a szőlő és általában a legtöbb érett gyümölcs, a cukros kompót, a gyümölcsíz, a zöldleveles főzelék, a bab, a borsó és a fekete kenyér. Kerüljük a finom lisztből készült kenyeret, a hántolt rizst, a kávé és a teát.

Kétségtelenül nagyon üdvös olyan élelmiszereknek a használata, amelyekből nem vonták ki természetes alkatrészeiket. Gyakran megesik, hogy oly egyének, akik hosszadalmas székrekedésben szenvedtek és akiknek az életerejük nagyon meggyengült, hamar összeszedik magukat, mielőtt olyan eledelekkel táplálkoznak, amelyekben minden szükséges tápanyag meg van.

Tehát a betegségekől olyképen óvakodhatunk a legeredményesebben, ha táplálékunkat jól megválasztjuk, ha egyszerűen főzzük meg, ha mindenben mértéket tartunk, kiválasztó szerveinkre és bélműködésünkre gondot fordítunk, friss levegőről gondoskodunk, elégséges mozgást végzünk, súlyt helyezünk testünk tisztántartására és nem feledkezünk meg fogaink rendszeres ápolásáról sem.





Alkohol, dohány, kávé és tea.

Az orvostudomány legjelesebb művelői közül sokan helyesnek ismerik el azt a nézetet, amely szerint rendes viszonyok között az embernek ötször annyi ideig kellene élnie, mint amennyi ideig tart a teljes kifejlődése. Ilyenformán az ember átlagos élettartama száz vagy százhusz évben volna megszabva.

Bár csak ritka kivételképen akad korunkban olyan ember, aki ezt a magas életkort eléri, mégis el kell ismernünk, hogy az ember élettartamának ily meghosszabbítása épenséggel nem lehetetlen. Bőséges tapasztalatunk van arról, hogy az embernek veleszületett gyengébb életképességét célszerű életviszonyokkal aránylag igen nagy mértékben meg lehet növelni. Célszerű életviszonyok alatt pedig azt kell értenünk, hogy éljünk minden tekintetben mértékletesen és tartózkodjunk szervezünknek a mindennapi életben oly gyakori ártalmakkal való megkárosításától. Nem bocsájtkozhatunk e helyütt valamennyi ártalomnak felsorolásába, csupán csak azokkal kívánunk foglalkozni, amelyek leginkább feltűnők, tehát az alkohollal, a dohányossal, a kávéval és a teával.

Az alkohol.

Az orosz-japán háború minden borzalma között legtöbb emberáldozattal Port-Arthur megvétele járt. Ezrével hullottak el a derék japán katonák, de a várat bevenni még sem tudták. Ekkor történt, hogy *Kamimura* japán admirális felszólította katonáit, hogy a várnak újból való megtámadására önként jelentkezzenek. Az önként jelentkezettekhez az admirális a támadás megkezdése előtt a következő beszédet intézte: «Fiaim, a legveszedelmesebb helyre küldelek benneteket. Ha meghaltok, egyetlen ember halála se legyen hiábavaló. Nem pezgővel

bucsuzom töletek, mivel az a feladat, amelyet rátok bízam, tiszta elmét kíván, a pezsgő pedig elveszi a szellem tisztaságát és megzavarja a gondolkozási képességet. Ürítsetek tehát velem csak egy pohár tiszta vizet!» Ennek ellenében *Verszájev* orosz orvos azt írja az orosz hadseregről, hogy: «Egyre sűrűbben értünk utól ingadozó járású, tökrészeg katonákat, úgy viselkedtek, mintha valamennyien általános nagy örömnapot ünnepeltek volna meg.»

A világháború folyamán a németországi gróf *Hüseler* is úgy nyilatkozott, hogy: «A katona szeszes ital nélkül sokkal kevésbé fárad el és merül ki, mint szeszes itallal.» Az örökös hó és jég birodalmában a sarkutazók többsége sem élt



Egészséges ember gyomra.



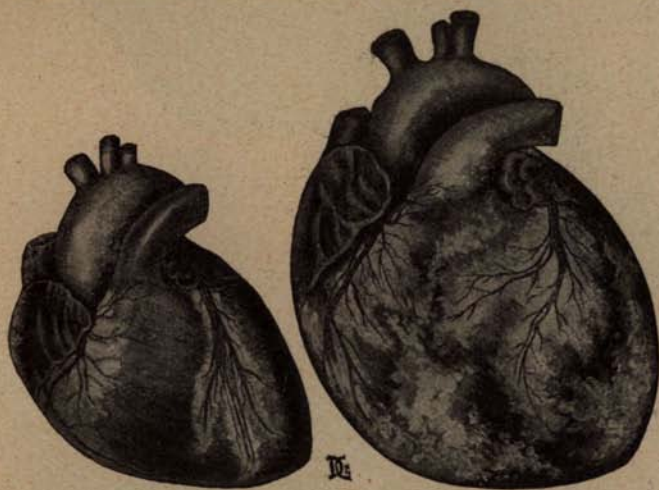
Ishákos ember gyomra.

szeszes itallal. Ha a szeszes ital fogyasztásának hódoltak volna, aligha kerültek volna élve vissza.

Hogy a szeszes ital a test hőmérsékét leszállítja, azt legjobban a hőmérővel lehet bizonyítani. A látszat ellene szól, mert a szeszes italtól kipirul az ember arca. Ez azonban attól van, hogy a szeszes ital kitágítja a bőr véredényeit, minek folytán úgy tűnik fel, mintha az embernek melege volna tőle. A szeszes ital nemcsak, hogy védelmet nem nyújt a megfagyás veszedelmével szemben, hanem épen ellenkezőleg, minél több szeszt iszik valaki, annál könnyebben megfagyhat.

Érdekes, hogy már *Napoleon* császár is világosan rámutat emlékirataiban arra a megfigyelésre, hogy az oroszországi visszavonulás alkalmával a szörnyűséges hidegnek legelső áldozatai éppen azok a katonák voltak, akik szeszesített ittak védekezés céljából és azért, hogy kissé felmelegedjenek. Ezek fagytak meg legelőször.

Helytelen az a felfogás, amely azt tartja, hogy igyunk egy kis szeszt, hogy többet tudjunk dolgozni. A kerékpárosoknál végzett kísérletekből kiderült, hogy ugyanazt az utat sok-



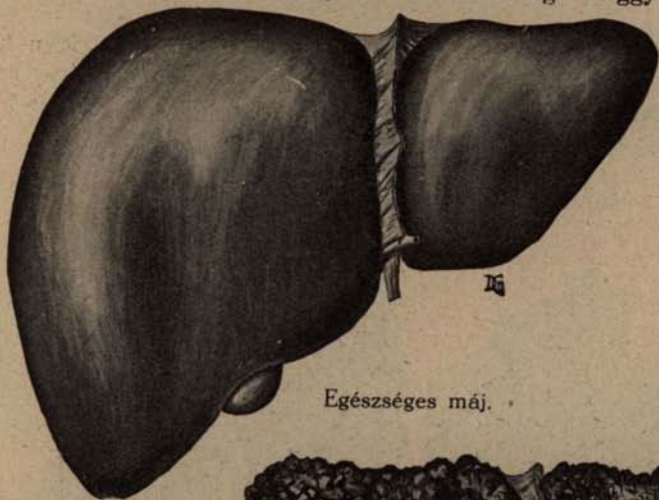
A mértékletes és az iszákos ember szíve.

kal gyorsabban tudják megtenni, ha nem isznak, mint akkor, ha akárcsak nagyon kevés szeszes italt is isznak.

Mióta a bort és pálinkát nagyiparszerűen készítik, azóta az ivás káros és veszedelmes szokása rohamosan elterjedt a legszélesebb néprétegekben. A világháború kezdetéről való statisztikai adatok szerint *Németországban* évenként körülbelül három milliárd márkát költöttek szeszes italra. *Franciaországban* egyre nagyobb arányokat ölt a szeszes italoknak, különösen pedig a desztillált szeszes italoknak a fogyasztása. Kisebbségi kihágások miatt *Franciaországban* évenként mintegy 120,000 embert vonnak felelősségre és ezek közül 90 ezer alkoholista. Seholsem olyan borzalmasak azonban a viszonyok mint a régi *Oroszországban*, ahol hivatalos jelentések szerint

Szent-Pétervárott évenként átlag 200 ember halt meg hirtelen halállal iszákosság következtében. Idült és időszakos részegségben ezeken kívül még évenként 300 ember halt meg.

A szesz-ital alkalmas az emberiség megrontására és faji jó tulajdonságainak a megcsökkentésére. Régi meggyökerese-

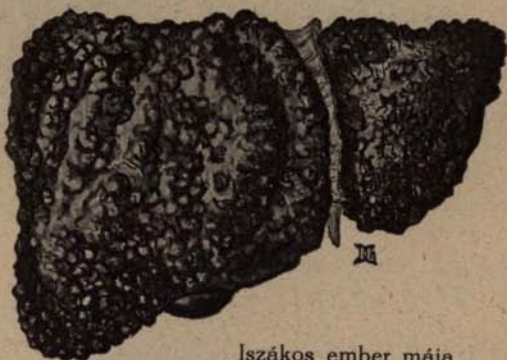


Egészséges máj.

dett, rossz szokásokat azonban, ha még oly ártalmatlanok is, csak nehezen, lassankint, törhetetlen buzgalommal és vasakarattal lehet kiirtani. Az

Egyesült Államok példája is ezt mutatja. A szesz-

tilalmi törvényt, amely 1920 január hó 16-án lépett életbe, ott is évtizedekig tartó alkoholelles küzdelem előzte meg. És hogy érdemes volt ezt a küzdelmet megindítani, mutatja a proibíciónak vagyis szesztilalomnak a népességre, a családi, életre, a szociális viszonyokra és főképen a kriminalitásra gyakorolt meglepően kedvező hatása. A proibíciónak törvényerőre való emelkedése óta egyrészt a gyermekhalandóság, másrészt pedig a gümőkórban-, májbetegségben- és vesegyulladásban való



Iszákos ember mája.

halandóság igen jelentékeny mértékben megcsökkent, megfogyott az öngyilkosságok száma is. Kevesebb lett a nyomor és több a megelégedett ember. A családban szeretet, béke és boldogság honol. A betörések, rablások és gyilkosságok száma is megfogyatkozott. A takarékpénztárakban főleg a munkások betétei egyre jobban növekednek, maguk a munkások és gyermekeik tisztábbak és rendesebben öltözködnek, mint annakelőtte. Ami pedig magát a szőlőművelést illeti, erről ezentúl sem kell lemondani, csakhogy a szőlőből nem bort kell készíteni, hanem alkoholmentes mustot, mazsolát, aprószőlőt és szőlőízűt, ami pedig főlőslég marad, azt konzerválni kell és egész éven át kitűnően lehet értékesíteni.

A dohány.

A szeszes ital után a dohány a legelterjedtebb élvezeti szer. Amerika felfedezése előtt a dohány Európában teljesen ismeretlen volt. Mikor Kolumbusz Kristóf San-Domingóban kikötött, egyik utitársa azt tapasztalta, hogy a benszülöttek a szunyogok ellen való védekezés céljából dohányleveleket szívnak. Mikor hazatért, sikerült az általa leírt növény iránt az udvarnak és a spanyol tudósoknak érdeklődését felkelteni. Így történt aztán, hogy az óceánról hazatérő hajók mindig hoztak magukkal egy-egy rakomány száraz dohánylevelet. A közönség, amely a dohányt az «Ördög füvének» tartotta, nagy bizalmatlansággal volt iránta, de az orvosok szívesen fogadták, mert azt hitték, hogy ezzel is gyarapíthatják gyógyszerkincsüket. Csakhamar elkezdték használni a legkülönbözőbb betegségek ellen. Az emberek azonban nem gyógyultak meg, sőt ellenkezőleg, nagyon rosszul lettek tőle, arról panaszkodtak, hogy összeszorító érzés van a torkukban, szédülnek, fáj a fejük, öklöndöznek, hánynak, bélfájdalmaik vannak és miközben elhalványodnak, hideg verejték gyöngyözik a homlokukról és erős reszketés vesz rajtuk erőt. Néha görcsök és izomhüdések jelentkeztek, megszűnt a mérgezetten beszélni képessége, zavart lett az eszméletük és végül mély kábultság után beállott a halál. A súlyos tünetek óvatosságra intették az orvosokat, és már inkább csak szembajoknál használták burnót alakjában felszippanásra. Ez a szokás még ma is nagyon el van terjedve. Később az orvosok főleg fogfájás ellen és védőszerűl a fertőző betegségek ellen ajánlották.

Az egészségre káros volta benne lévő hatóanyagától: a nikotintól származik, amely mérgező hatású, folyékony test. Az

erős kapadohányban 6—8%, a havannában csak 2%, vagy még ennél is kevesebb van. A friss dohányban nagyobb mennyiségben található, mint a régi szárazban. De nemcsak magában a dohányban van nikotin, hanem a füstjében is. Ez a magyarázata annak, hogy füstös kávéházban és vendéglőben már aránylag rövid ottartózkodás után is kellemetlenül, sőt határozottan rosszul érezzük magunkat.

A dohányfüstben a nikotinon kívül még szénéleg (CO) is van. Ez heves vérméreg, amely főfájáson kívül fülzúgást, szemkáprázást és szédülést okoz. Még kéksav is van a dohányfüstben, amely pedig a legsúlyosabb vér- és idegmérgek sorába tartozik.

Mint sok egyéb mérleghez, amely az életet megrövidíti, bizonyos mértékben a dohányhoz is hozzá lehet szokni, pedig a dohány lassan ölő mérleg, amely még a legjobb esetben is aláássa az ember egészségét és időnek előtte juttatja sírba.

Már egyetlen csepp tiszta nikotin is igen komoly mérgezést okozhat minden embernél. Gyermekek pedig ettől meg is hálnak. Különösen veszedelmes a dohányosok pipájában és főképp a szárában összegyülemelő pipamocskok. Ennek a nedvnek tudniillik igen nagy a nikotintartalma.

A dohány heveny és idült mérgezést okozhat. Ha a heveny mérgezés tiszta nikotinnal történik és ez a gyomorba jut, a halál már öt perc múlva bekövetkezik. Előzőleg a beteg összeesik, mereven néz és elveszti az eszméletét. A kisebbfokú heveny mérgezés tüneteit érdekesen lehet megfigyelni a kezdő dohányosok rosszulleténél. Elsápadnak, hideg verejték lepi el az arcukat, hánynak és gyakran véres hasmenésük van. Ezen tünetekhez görcsök csatlakoznak és reszketés. Ájulás vesz erőt a mérgezett egyénen.

A mindennapi életben azonban nem annyira a heveny, mint inkább az idült mérgezés a fontos, amely kisebb mértékben általában minden dohányosnál előfordul.

Idült nikotinmérgezés esetén az emésztés fogyatékos és hol sósavbőség (*hyperchlorhydria*), hol meg sósavhiány (*anaciditas*) jelentkezik. A mérgezett egyén étvágytalan, teltnék érzi a gyomrát, fájdalma van a has felső részében (*epigastrium*) és egyszer szorulása van, máskor meg hasmenése. Lassankint lesoványodik, kivált reggelenként igen fáradtnak és kimerültnek érzi magát és arca feltűnően sápadt színt ölt. Idővel megbetegszik a garat és a gége, hurut támad a lélekzöcsőben és a fülkürtben.

Mondják, hogy pipás embereknél az ajakrák onnan van, hogy a pipának a csutorája nyomja az alsó ajkat.

Szív- és érmegbetegedések gyakran nyugtalanítják a dohányzókat. A szív részéről való zavarok néha hirtelen és minden előzmény nélkül lépnek fel és oly súlyosak, hogy a legnagyobb aggodalomra szolgáltatnak okot. *Schrötter*, az ismert nevű bécsi klinikus, azt írja, hogy: «Megvagyok győződve, hogy határozottan befolyása van az érlemeszesedésnek gyorsabb kifejlődésére.»

Régi dohányosoknak az emlékezőtehetsége feltűnően meggyengül. A beteg szédül, remeg és álmatlan.

Hogy a túlhajtott dohányzás látási zavarokat, gyenge látást (*amblyopia*) is okozhat, az még az avatatlanok körében is köztudomású. Néha még úgynevezett fekete hályogot, vagyis vakságot (*amaurosis*) is okoz.

Dohánygyári munkásoknál gyakran tapasztaljuk, hogy emésztési zavarban szenvednek.

Az előadottakból kitűnik, hogy a dohány súlyos méreg, amely nagyon alkalmas munkaképességünk csökkentésére, egészségünk megrontására és életünknek megrövidítésére. Ne éljünk tehát vele, hanem kerüljük és száműzzük családunkból, barátaink és ismerőseink köréből!

Kávé.

Az alkohol és a dohány után a *kávé* a legelterjedtebb élvezeti cikk, amelynek használata szinte hihetetlen gyorsasággal terjedt el a világ művelt népei között. Nálunk inkább városokban élnek vele, azonban a falu népe között is egyre jobban terjed.

A kávé Abessziniából, eredeti hazájából a XV. században jutott Arábiába, ahonnan a XVII. század elején a velenűek hozták Európába. Lassanként a kávéültetvények száma a megfelelő éghajlat alatt nagyon elszaporodott és a kávé a XIX. század elején hozzánk is eljutott.

A kávé használata az ipari munkásnők között az egész világ ipari városaiban annyira elterjedt, hogy a kisebb keresetű munkásnők a gyárakban jóformán egyébbel sem táplálkoznak, mint kávéval és kenyérrel, amit nemcsak azért tesznek, mert könnyen hozzájuthatnak, hanem azért is, mert bizonyos mennyiség elfogyasztása nagyon alkalmas a jóllakottság érzésének felkeltésére. Sajnos, csak lassanként veszik észre,

hogy a kávé a súlyosabb természetű mérgek sorába tartozik. Sok hátránya mellett az az egyetlen előnye, hogy sohasem hoz létre olyan mérvű hozzászokást, amely később egyre nagyobbodó adagait tenné szükségessé.

Ami a kávé-okozta mérgezés tüneteit illeti, ezek nem jelentkeznek rögtönösen, hanem legtöbbször csak néhány órával a fogyasztás után. Ezek szédülésben, szorongó érzésben, ájulásban, remegésben és a szív részéről beálló zavarokban nyilatkoznak meg. Az arc színe halovány, a bőr hűvös, az érverés gyenge és a beteg kifejezése szenvedőnek látszik. Súlyosabb esetben izommerevség és szívhűdés folytán beálló halál lehet a kávéval való mérgezésnek következménye.

A kávéval való visszaélés a *koffeinizmus* név alatt ismert tünetsoportot hozza létre. A beteg nemesak lélekzési nehézségekben és szívdobogásban szenved, hanem nagymérvű álmatlanságban is. Ha a beteg a kávéról lemondani nem akar, reszketés vesz rajta erőt, járása bizonytalanná válik és beszéde dadogó lesz. A kávéban található tannin kellemetlen emésztési zavart okoz, a beteg lassanként lesóványodik és elgyengül.

Tea.

Ami a *teát* illeti, ennek őshazája Kelet-India, ahonnan több mint egy évezred előtt elterjedt Kínába és Japánba. Európába csak a XVII. század elején került és sokkal lassabban terjedt el, mint a kávé. Fő hatóanyaga a *koffein*, ami hatását a kávééhoz teszi hasonlónvá. Tünetei tehát körülbelül ugyanolyanok, mint a kávé tünetei. Ha egészségünket csorbítatlanul akarjuk megőrizni, ne csak az alkoholtól és dohánytól, hanem a kávétól és teától is szigorúan tartózkodjunk.





Házi gyógyszerár.

Még aránylag rövid idővel ezelőtt is, főleg háború után, a különböző járványok valósággal megtizedelték az emberiség sorait. Ez elsősorban azért volt, mert nem ismerték a fertőző betegségek okait és így nem is tudtak ellenük helyesen és okoszerűen védekezni. Mióta a tudomány kiderítette, hogy honnan keletkeznek a fertőző betegségek, egy csapásra megszűnt az a rémület, amiben a járványok veszedelmének ismeretlen volta tartotta az emberiséget. Ha ennek következtében kisebb is lett a halálesetek és megbetegedések száma, mégis elég nagy maradt azon ártalmaknak és betegségeknek a sora, amelyek közvetve, vagy közvetlenül fenyegetik egészségünket és életünket.

A mindennapi tapasztalat azt mutatja, hogy aki megtartja a megállapított és helyesnek bizonyult egészségügyi szabályokat, ezzel nemcsak munkabírását fokozza, hanem élettartamát is megnövelheti. És bár ilyenformán minden nagyobb zavar nélkül élélhetnének az emberi kornak legvégsőbb, tehát természetes határáig, mindazonáltal számot kell vetnünk azzal, hogy a mostoha életviszonyok, a gazdasági helyzet nehézségei és az élet egyéb változatos körülményei gyakran juttatnak bennünket olyan helyzetbe, amely egészségünknek jókarban való tartására nem alkalmas. Ilyenformán aztán könnyebb és súlyosabb természetű bajok és betegségek támadhatnak meg bennünket, amelyek megfelelő gyógykezelést tesznek szükségessé. A gyógykezelés természetesen az orvos dolga. Megesik azonban vidéken, hogy az orvos távol lakik és esetleg csak

másnap állhat rendelkezésünkre. Ilyenkor kétségtelenül javunkra válik, ha nemcsak az első segélynyújtás kérdésével vagyunk tisztában, hanem mindazon eszközökkel és módokkal is rendelkezünk, amelyek lehetővé teszik, hogy a beteg sorsát némileg megnyihítsuk és baját könnyebben elviselhetővé tegyük.

Különösen hirtelen támadó baleseteknél nagy hasznunkra válik, ha a legszükségesebb és semmiképen sem ártalmas gyógyszereket, és baleset lehetőségére számítva, a nélkülözhetetlen kötőszereket lakásunkon megfelelő jó állapotban készletben tartjuk. Erre a célra való a házi gyógyszer-tár. Ezzel korántsem az öngyógyítást, tehát a kuruzslást akarjuk előmozdítani, sem pedig az orvost nem akarjuk fölöslegessé tenni, hanem csupán csak azt kívánjuk elérni, hogy a betegnek addig is némi segílyt nyújthassunk, míg az orvos megérkezik. A jól felszerelt házi gyógyszer-tárnak legalább is a következőket kell tartalmaznia. Legyen benne:

Egy doboz *szóda bikarbonika* (*Natrium hydrocarbonicum*). Jó hatású gyomorégés, gyomorhurut, epekö, sárgaság, cukorbetegség, köszvény, hólyaghurut, hughomok és idült hörgőhurut ellen. Egy-egy késhegynyi kell belőle bevenni kis vízzel. 2—5%-os oldatát száz- és torokvíznek használják.

30 gramm *tinctura amara* azaz keserű tinktura. Gyomorerősítő; jó hatású emésztési zavarnál. Adagja napjában háromszor 20—25 csepp $\frac{1}{2}$ —1 órával étkezés előtt.

50 gramm *aether depuratus* vagyis tisztított éther. Külsőleg bedörzsölésre használják rheumás fájdalmak ellen. Izgató hatásánál fogva ájulásnál is használják mint szagoltató szert. Belsőleg 5—10 cseppet adunk cukorra cseppentve. A vele való bánásban vigyázni kell, mert tűzveszélyes. Gyújtóval tehát nem szabad feléje közelíteni.

Hoffmann-féle cseppek. Egy rész *aether*ből és három rész *spiritus*ból készülnek. Szagló szernek használják. Belsőleg izgatás céljából 10—20 cseppet adunk cukorra cseppentve.

1—2 üveg *keserű víz*. Hashajtás céljából adjuk egyszerű és szokványos székrekedés, aranyér, vérmesség, májvérbőség és elhízás esetén. Reggel éhgyomorra veendő $\frac{1}{2}$ —1 pohárral kissé meglangyosítva.

Sennalével. Népiesen anyalévelnek hívják. Erélyes hashajtó. 5—10 grammot kell leforrázni 150 gramm, azaz másféldeciliter vízzel. Ennek felét, esetleg az egészet kell egyszerre elfogyasztani. Az ürülést kólika szokta kísérni, tehát inkább kevesebbet vegyünk belőle.

Ricinus-olaj. Hashajtó. Adagja felnőttnek 1—2 evőkanállal egyszerre, gyermekeknek 1—2 gyermekkanállal, csecsemőknek egy kávéskanállal. Kólikát nem okoz. Hatása megbízható. Hátránya, hogy sűrű és kellemetlen ízű. Izét megjavíthatjuk, ha a kanálban lévő olajra kis citromnedvet csepegtetünk.

Keserűsó (Magnesium sulfuricum). Hashajtás céljából egyszerre 15—30 grammot adunk vízben, esetleg szódavízben oldva.

Hashajtó pilulák (Pilulae laxantes). Hashajtó adag 2—3 szem. Aloe, Jalapagumó és natronszippan van bennök.

Irrigator. Minden háztartásban feltétlenül szükséges. Kiürítési célra egy liter langyos vizet használjunk.

Hársfavrág (Tiliae flores). Izzasztó és vértisztító teát készítenek belőle. Egy két evőkanállyal leforrázunk egy csésze vízzel. Melegen kell elfogyasztani.

Bodzavirág (Sambuci flores). Ugyancsak izzasztó. Forrázatát meghűlésből eredő betegségek ellen használják, továbbá hurutos állapotoknál és rheumánál. Forrázathoz 10 grammot számítunk egy deciliter vízre. Friss bogójából ízt főznek. Meleg vízzel elegyítve, meghűléses bántalmak ellen szokták használni.

Ezerjófű (Centaurei herba). 10 grammot forrázunk le másfél deciliter vízzel. Két óránként egy evőkanállal kell belőle bevenni. Gyomorerősítőnek és izzasztó teának használják. Megjavítja az étvágyat.

Borókaagyó (Juniperi baccae). Hatását és használatát l. a «Hasznos gyógynövények»-ben.

Afonya (Vaccinium Myrtillus). Jó szolgálatot tesz hasmenés ellen, mert csersavtartalmánál fogva enyhe összehúzó hatása van.

Székfűvirág (Chamomillae flores). L. a «Hasznos gyógynövények» című fejezetben.

Rézgálic (Cuprum sulfuricum). Oldata mérgezés esetén jó hánytató. Egy grammot vegyünk 60 gr vízre. Belőle 5—10 percenként egy kávéskanállal adunk a hányás beálltáig.

30 gr *bórsav* (Acidum boricum). Ha feloldjuk egy liter vízben, akkor kapunk egy liter 3%-os bórsavas oldatot. Ezt a szem köthártyájának hurutja ellen borogatásra szokták használni. Ha 2%-os oldatot készítünk, jó torok- és szájvizet kapunk.

60 gr *bórvaselín*. Ez 10 gr bórsavból és 50 gr vaselinből készül. Égési sebekre alkalmazzuk.

30 gr *zinkkenőcs* (Unguentum Zinci oxydati). Fedő- és szárítókenőcs.

100 gr lenmagolajból (*Oleum Lini lotum*) és mésvízből (*Aqua Calcis*) álló keverék. Mindegyikből egyenlő mennyiséget kell venni. Használat előtt felrázandó. Égési sebeknél kitűnő szolgálatot tesz, mert enyhíti a fájdalmat és egyuttal gyógyítja is az égési sebeket.

Collodium flexile. Igen jól alkalmazható közvetlenül a bőrre, vagy pedig sebeken, bőrsérüléseken vékony réteg gypotra kenve. A bekent helyen hárttyát képez, amely a levegőt és a vizet nem bocsátja keresztül.

30 gr jódtinctura. Használata a sebészetben általánosan el van terjedve, mert műtét előtt a megfelelő bőrterületnek és sérüléseknél a seb környékének fertőtlenítésére nagyon alkalmas.

A házi gyógyszerár kiegészítésére szolgálnak még a következők:

Steril vatta és steril gaze (géz). Mindkettőt készen lehet kapni a gyógyszerárban. Felbontani csak akkor szabad, mikor szükség van rá, mert ha nyitva van, vagy mosatlan kézzel nyúlnak hozzá, rászáll a por és telve lesz fertőzést okozó csírákkal.

Flanell- és mullpólya. A pólya lehetőleg öt méter hosszú és hat centiméter széles legyen.

Ragtapasz. Csíkokban a kötés rögzítésére szolgál.

Háromszögű kendő. Alkarterésnél használjuk.

Néhány biztosító tű.

Sínek rögzítő kötés készítésére. Rögtönzött sínkötéshez esetleg kéregpapírt is használhatunk.

Érlelő nagyobb vérzésnél szükséges. Helyette esetleg kendőt, szalagot, galandot vagy akár szíjat is lehet alkalmazni.

Ha mindezekhez még *maximális hőmérőt* is szerzünk, el leszünk látva mindazzal, amire szükségünk lehet az orvos megérkezéséig.

Mielőtt ezen ismertetést befejeznők, megemlítjük még, hogy hivatalosan «Házi gyógyszerár» alatt olyan gyógyszerárértünk, amelyet a belügyminiszter engedélyez kórházaknak, szanatóriumoknak és különböző vállalatoknak. Ezeknek a gyógyszeráraknak nemcsak a felsorolt szereket kell tartalmazniok, hanem teljesen fel kell szerelve lenniök és hatósági felügyelet alatt állanak.





Hasznos gyógynövények.

Általánosan el van terjedve az a helytelen szokás, hogy akinek a feje, foga vagy a torka fáj, aki azt hiszi, hogy meghűlt, vagy akinek rheumája van, nem sokat gondolkodik azon, hogy mit kellene tenni, hanem egyszerűen a gyógyszerértárba küld aszpirinért és beveszi abban a reményben, hogy ettől bizonyosan meggyógyul és elmúlik minden baja. Nem tagadható, hogy bizonyos esetekben az aszpirin valóban jó szer, de hogy mikor, hogyan és milyen adagban éljünk vele, azt mindenkor az orvosnak kellene megállapítania, nem pedig a gyógyszerhatástan kérdéseiben járatlan közönségnek. És ez annyiival inkább is fontos, mert az aszpirin hatása épséggel nem különbös a szervezetre nézve és megeshetik, hogy a várt haszon helyett nagymértékben megkárosítja az egészsé-
günket.

Mennyivel helyesebben cselekedtek anyáink, akik az aszpirint és a hírlapokban oly gyakran hirdetett csodaszereket még nem ismerték ugyan, de annál több buzgalommal gyűjtötték össze az erdőn és mezőn vadontermő gyógynövényeket, amelyeknek hasznos voltáról és üdvös hatásáról szülőik házában már kora gyermekségüktől fogva meggyőződhettek.

A gyógynövények használata és bizonyos betegségeknek velük való kezelése tehát épséggel nem új keletű. A fennmaradt írásokból tudjuk, hogy már az ókori népeknél is akadtak bölcs férfiak, akik felismerték azt a gyógyító hatást, amely egyes növényekben rejlik. De nemcsak felismerték, hanem a maguk és embertársaik javára is fordították. Egyes családokban aztán századokon keresztül apáról fiúra szállt a gyógynövények és ezek hatásának ismerete, ami nekik tisztességet és becsületet megélhetősi lehetőséget nyújtott.

Mi nem elavult, ősdi szokásokat akarunk feleleveníteni

és nem is a gyárilag készített gyógyszerekbe, különösen pedig nem az orvosok tudásába vetett hitet akarjuk megingatni, csupáncsak arra akarunk rámutatni, hogy olyan kisebb bajoknál, amikor az emberek nem szoktak az orvoshoz fordulni, általában is, különösen pedig a mostani súlyos gazdasági viszonyok között, miképen lehet a szenvedő beteg állapotán könnyíteni és hogyan lehet megromlott egészségi állapotát drága gyógyszerek nélkül is helyreállítani.

Egyébként is szükségesnek tartjuk megjegyezni, hogy az egymással versengő vegyi gyárak oly tömegesen állítják elő az új és legújabb gyógyszereket, hogy már nem akad orvos, aki valamennyit nem is hatástanilag, hanem csupán csak névszerint is fel tudná sorolni. Hogy ezek között igen sok muló értékű, sőt teljesen értéktelen is bőven akad, azt senki sem tagadhatja. Mennyivel helyesebb tehát, ha lehetőleg megmardunk azon gyógyszerek mellett, amelyeknek üdvös hatását már oly sokszor kipróbáltuk. Ilyenek a gyógynövények, amelyekben igen figyelemre méltó hatóanyagok vannak. Természetesen tartózkodnunk kell minden túlzástól és nem szabad abba a tévedésbe esnünk, hogy egyszerű háziszereinkkel mindenféle bajt meg tudunk enyhíteni. Ahol pedig szükségesnek mutatkozik, haladéktalanul hívassuk el az orvost és tájékoztatassuk őt az eddigi történet beavatkozásokról.

Gyógynövények gyűjtésénél ügyeljünk rá, nehogy mérgező hatásúakat is keverjünk az ártalmatlanok közé. De nemcsak az a fontos, hogy magukat a növényeket és hatásukat ismerjük, hanem az is, hogy szedésük idejével és módjával, szárításukkal és megőrzésük csinja-binjával is tisztában legyünk. Ha már megszáradtak, mindegyik fajtát külön papírzacskóba kell rakni és rá kell írni, hogy a zacskónak mi a tartalma. Nehogy pedig a növények megpenészesedjenek, száraz helyen kell tartani. A belőlük főzött teába cukrot is lehet tenni.

A háziszér gyanánt leggyakrabban használt gyógynövények a következők:

Az orvosi pemetefű (Marrubium vulgare). Utakon, kerítések körül és legelőkön terem. Már kora tavasszal szedik a leveleit. Padláson szárítják. Tüdővész ellen virágos hajtásait használják. Sokan dicsérik, bár ily irányú kedvező hatása bebizonyítva nincs. Sárgaság ellen is alkalmazzák. A benne foglalt keserű anyag javítja az étvágyat. Ha teát főzünk belőle, egy kávéskanállal kell vennünk egy csésze teához. Éhgyomorra isszák.

Az ökörfarkkóró (*Verbascum thapsiforme*). Háromféle fajtája van. Mindegyiknek a virágát (*Flores verbasci*) használják. Julius- és augusztusban virágzik. Ekkor kell reggeli napos időben szedni. Ügyeljünk rá, hogy meg ne feketedjék. Jó hatású hörghurut, tüdőgümőkór, hasmenés és vérhas ellen. Torok-öblögető vizet is készítenek belőle. A nép szemölcsök ellen is használja. Bedörzsölik felületüket a virágokkal. Ha teát főzünk belőle, kávéskanállal elég egy csésze vízbe.

Az izlandi vagy tüdőzuzmó (*Cetraria islandica*). Erdőkben találjuk moha és fű között. Minden évszakban lehet szedni és árnyékos helyen lehet szárítani. Hörghurut és tüdőgümőkór ellen használják, mert meggyógyítja a köhögési ingert. Gyomorerősítő és étvágyjavító hatása is van és ezért vérszegény egyéneknek jó szolgálatot tesz. Sokan dicsérik enyhe hashajtó hatását is. Főzetéhez egy vagy másfél dekát kell venni negyedliter vízhez és ebből igyék a beteg étkezés előtt 2—3 evőkanálnyit egyszerre.

A bodzafa vagy feketebodza (*Sambucus nigra*). Az egész országban mindenütt található. Virágát használják, amelyet már május vége felé lehet szedni. Vagy teát főznek belőle, vagy pedig ízt. Meghűlésből eredő betegségek ellen használják izzasztó gyanánt. Forrázatot készítenek belőle a «Házi gyógyszer-tár»-ban leírt módon.

Ezerjófű vagy százforintos fű (*Centaurii herba*). Réten és erdőszélen, nedves, de azért napos helyen terem. Juliusban már szedik. Hatását és használatát l. a «Házi gyógyszer-tár»-ban.

Nagy- és kislevelű hársfa (*Tilia grandifolia et parvifolia*). Erdőkben, sétatereken és kertekben terem. Virágát használják. Ezt junius- és juliusban kell szedni. Lásd a «Házi gyógyszer-tárt.»

A gyalogfenyő-boróka (*Juniperus communis*). Hegyes vidéken az erdőben bőven található cserje, amelynek érett fekete bogyóját használjuk. Ősszel kell szedni. Ha éretlen, nincs semmi haszna. Vizelethajtó hatása van és ilyen célból szív-és vesebajnál, továbbá hólyaghurutnál használjuk. Egy-két dekát kell belőle leforrázni másfél deciliter vízzel. Felnőtt embernek két óránként adunk belőle egy evőkanállal. Ízt is készítenek belőle és segítő szerül adják más vizelethajtó szerekhez. De tisztán is adják 2—3 óránként egy-egy kávéskanállal. A vizelethajtó karlsbadi teában is van borókabogyó. Régen igen nagy becsben állott, mert a fenyőmagot a pestis ellen való védőszernek tartották és ha elégették, füstjével a levegőt akarták fertőtleníteni.

Orvosi székfű, kiskamilla (*Chamomilla vulgaris*). Kellemes illata van. Májustól augusztusig virágzik. Ilyenkor kell szedni. Utakon, kertekben és mezőn található. Csak a virágot használják. Teát készítenek belőle haspuffadás, gyomor- és bélgörcs esetén fájdalomcsillapítónak. Megnyugtató és izzasztó hatása is van. Belőle másfél-két dekát forrázunk le másfél-decilitér vízzel. Külsőleg a szem borogatására is használják kötőhártyagyulladásnál. Zacskóba rakva és megmelegítve enyhíti a csúzos-, nemkülönben a fog-, fül- és arcfájdalmat, ha a fájó helyre rakjuk.

Erdei mályva vagy nagy papsajt (*Malva silvestris*). Mezőn és utak mentén terem. Leveleit és virágait használják, amelyeket júliusban kell szedni. Teát főznek a leveleiből száj- és torokvíznek. Két deka levélhez három decilitér vizet vesznek. Fehérfolyásnál főzetével öblögetéseket végeznek. A néphit szerint a papsajt leveleiből készült teának jó hatása van gyomorgörcsnél is, ha reggel és este lefekvés előtt langyosan fél csészevel isznak belőle. Dicsérik étrendi hibák esetén, továbbá gyomornyomásnál és haspuffadásnál. A köhögés ellen való cukorkáknak egyik alkotórésze szokott lenni.

A zsálya (*Salvia officinalis*). Falun a kertben gyakran láthatjuk. Leveleit használjuk és július és augusztus hónapokban kell gyűjteni. Régen rendkívüli gyógyító erőt tulajdonítottak neki. Most már csak száj- és torokvíznek használják. Ezen célból 10 grammot leforráznak 100 gramm vízzel. Népies szokás, hogy forrázatával régi, genyedő sebeket mosnak ki, mert fertőtlenítő hatása is van.

Keskenylevelű utifű (*Plantago lanceolata*). Réteken, mezőn és utak mentén terem. Leveleit gyomorbaj, hörghurut és tüdőgümőkór ellen használják. Belőlük készül a köhögést enyhítő utifűcukorka is.

Orvosi méhfű vagy citromfű (*Melissa officinalis*). Erdős helyeken terem. Leveleit használják forrázat alakjában és pedig 10 grammot 100 gramm vízre. Izzasztó, szélhajtó és izgató hatása van. Illatos teakeverékek gyakori alkotórésze.

Orvosi tüdőfű (*Pulmonaria officinalis*). Erdős helyeken, főleg meszes talajon terem. Leveleit használják. Tüdővész ellen való gyógyszernek tartják.

Kopasz porcika (*Herniaria glabra*). Folyók mentén homokos helyen terem. Tea alakjában idült hólyaghurut ellen használják. Egy evőkanálnyit adnak egy csésze forró vízre.



Gyümölcskúrák.

Még aránylag rövid idővel ezelőtt is az orvosok élettanilag lehetetlennek tartották, hogy valaki tisztán növényi eledelkel táplálkozzék és mellette egészséges maradjon, sőt munkaképességét is teljes mértékben megtarthassa. Pedig a tapasztalat már rég megmutatta, hogy a szénhidrátokkal való bőséges táplálkozás, ami alatt a növényekkel való táplálkozást értjük, nagyon alkalmas az izomerőnek fokozására. Legjobban ezt a kínai és japán munkások példája bizonyítja, akik többnyire rizsszel élnek és azzal is nagyon mértékletesen és ennek ellenére is igen nagy erő kifejtésre képesek. Természetesen nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a vegetárizmus hívei nemcsak annak köszönhetik munkabíráskuk fokozódását, hogy nem esznek húst, hanem annak is, hogy mértékletes életmódjuk mellett sokat és szívesen tartózkodnak a friss levegőn és szigorúan kerülnek mindazon ártalmakat, amelyek köztudomás szerint megrontják az ember egészségét és megrövidítik az életét. Ilyen ártalom például a kávé, a tea, a dohány és a szeszes ital.

Az embernek, hogy szervezete épségben maradjon, munkabírása meg ne csökkenjen, egyéniségéhez és az általa végzett munka természetéhez képest bizonyos meghatározott mennyiségű fehérjére, zsírra, szénhidrátra, sóra és vitaminra van szüksége. Mindezen alkotórészeket bőven megtalálhatjuk a növényi tápszerekben és bár fehérjére feltétlenül szükségünk van, sehol sincs megírva, hogy a nélkülözhetetlen fehérjének állati eredetűnek kell lennie.

A megejtett pontos vizsgálatokból kiderült, hogy például a gyümölcsfélékben annyi fehérje és zsír van, hogy velük

tápanyagszükségletünket majdnem teljesen fedezhetnők. Így tudjuk, hogy az édes mandulában 24% fehérje és 54% zsír, a dióban 16% fehérje és 63% zsír, a mogyoróban 16% fehérje és 66% zsír és a friss gesztenyében 6% fehérje és több mint 10% zsír van.

Sokan az ember napi tápanyagszükségletét grammokban fejezik ki. Playfair szerint felnőtt ember legkisebb napi szükséglete 57 gr fehérje, 14 gr zsír és 340 gr szénhidrát. Méréselt mozgásnál 119 gr fehérjére, 51 gr zsírra, 530 gr szénhidrátra és erős munkánál még ennél is többre van szükség. Mások ellenben a napi tápanyagszükségletet kalóriákban feje-



zik ki. Ezek szerint nyugalomban felnőtt férfiakkal naponként átlag 1800–2000, nőknek pedig 1600–1800 kalóriára van szükségük. Ez a szükséglet ülőfoglalkozás esetén férfiaknál 2200–2800 és nőknél 2000–2200, nehezebbtestmunkánál pedig férfiaknál 3500–4000 és nőknél 2200–3000 kalória.

Könnyebb megérthetés céljából megjegyezzük, hogy kalória

alatt azt a melegmennyiséget értjük, amellyel 1 kg, azaz 1 liter víznek hőmérsékét 1 C fokkal felemelhetjük.

Ha mármost tisztában vagyunk azzal, hogy mi a kalória és hány ilyen kalóriára van az embernek naponként szüksége, könnyen kiszámíthatjuk, hogy mennyi főzeléket és mennyi gyümölcsöt együnk. Csak még azt kell tudnunk, hogy ezeknek mindegyike hány kalóriának felel meg. Megállapították például, hogy 1 alma 50, 1 körte 60, 1 barack 50, 1 narancs 100, 1 banán 80, 1 fürt szőlő 100, 1 füge 65 és 1 szem szilva 10 kalóriának felel meg.

Ezek az adatok kétségkívül azt látszanak bizonyítani, hogy szervezetünk szükségletét a tisztán növényi eredetű tápszerekkel épen úgy fedezhetjük, mint a vegyes, azaz állati és növényi eredetűekkel. Megjegyezzük azonban, hogy aki vegyes

élelemhez szokott, annál a tisztán növényi eledel-ekkel való táplálkozáshoz az átmenetnek lassúnak és fokozatosnak kell lennie, kivált olyanoknál, akik ülő életmódot folytatnak, nehogy az étrend hirtelen megváltozása következtében gyomor- és bélzavarok keletkezzenek. Az ilymódon gyakorlatilag szerzett tapasztalatok sok embert ösztönöznek arra, hogy kivált gyümölcsérés idején jóformán csakis gyümölcsfélékkel táplálkozzanak. Szinte csodálatraméltó, hogy ezekből mekkora mennyiségeket tudnak elfogyasztani, nemcsak minden zavar nélkül, hanem úgy, hogy valósággal friss erőre kapnak, üdék, mozgékonyak és elevenek lesznek, életkedvük és munkabírásuk pedig tetemesen megnövekedik.

El nem tagadható, hogy az életviszonyoktól és az éghajlattól, illetve az évszaktól is függ, hogy mennyiben felel meg szervezetünknek minden zavar nélkül a tisztán növényekkel, illetve gyümölcsfélékkel való táplálkozás. A délvidéken lakó népek a táplálkozásnak ezt a módját jobban tűrik, mint a hidegebb éghajlat lakói. Az utóbbiak tehát helyesen cselekszenek, ha táplálkozásukat tejással, tejjel és tejkészítményekkel egészítik ki.

A gyümölcsfélékkel való táplálkozásnál az a fontos, hogy megfelelő módon válasszuk ki azokat, amelyeknek tápértéke, illetve fehérje- és cukortartalma kielégítő. Így például a dióban, édes mandulában, mogyoróban és gesztenyében sok fehérje van, az almának, körtének, szilvának, cseresznyének, fügének pedig friss és főleg aszalt állapotban igen nagy a cukortartalma. Mindezeket nyersen, főzve vagy kompót alakjában is élvezhetjük. A manduláról még külön jegyezzük meg, hogy belőle mandulatejet lehet készíteni, ami nemcsak nagyon élvezetes ital, hanem még igen könnyen emészthető is.

A mondottak alapján érthetővé válik, hogy általában vagy pedig bizonyos betegségek esetén miért nem ütközik nehézségbe, ha a hústól való tartózkodást javasoljuk. A hús tudniillik alkalmas a neurasthénia és a hisztériának előmozdítására, a májbetegségek fokozására és a vese megtámasztására. A húsevés megrontja a cukorbeteg állapotát is és ezenkívül igen gyakran csúszos, azaz rheumás természetű bajokat is vált ki. Mivel pedig húsevés után bővebben keletkezik húgysav, a köszvény keletkezését és a már meglévőnek rosszabbodását is összefüggésbe lehet hozni a húsfogyasztással. A mindennapi tapasztalat azt is mutatja, hogy a bőséges húsevés megárt a gyomornak és megárt a beleknek is. Végül pedig

a húsevők gyakrabban esnek áldozatául az érlemeszesedésnek és a gutaütésnek, mint a növényevők. Mindezen bajok megelőzhetők, ha helytelen táplálkozásunkat még idejekorán megváltoztatjuk.

**Egyik legértékesebb
gyümölcsünk az alma.
Zamatos, nedves húsa
felüdít, táplál, az éf-
séget és szomjúságot
egyaránt csillapítja.**



Teljesen igazolva van tehát az eljárás, mikor bizonyos betegségeknel a növényi táplálkozáshoz és gyümölcskúrákhoz folyamodunk.

A köszvény helyes gyógyításában igen nagy szerepe van a gyümölcsnek, kivált az almának, földi epernek és cseresznyének.

Különbséget kell tennünk az édes- és a savanyú alma között. Édes almát inkább székrekedésben és aranyérben szenvedő gyenge egyéneknek, savanyút pedig olyanoknak adjunk, akik szédülnek, piros az arcuk és csúzos megbetegedésre hajlamosak. Aki az emésztési szervek bántalmaiban szenved, annak főzve adjuk a gyümölcsöt, mert ez így könnyebben oldódik és cellulozétartalma is puhább állományúvá válik. A főtt almát és körtét, amely utóbbinak a hatása körülbelül olyan, mint az almáé, jól elbírja még az is, akinek egyébként érzékeny a gyomra. Az édes körte székrekedés, a fanyar pedig inkább hasmenés ellen való. A naponkint elfogyasztandó alma vagy körte mennyiségét kinek-kinek az egyénisége szabja meg. Sokan 8—10 darabot is megesznek és pedig elosztva, reggeli után, délelőtti uzsonnára, délután és vacsora után.

Az eper éhgyomorra fogyasztva megjavítja az emésztést és kúra alakjában nemcsak a köszvény ellen bizonyult hasznosnak, hanem az ideggyengeség (neurasthenia), májbaj és vértolulás ellen is.

Ismeretes, hogy szervezetünk felépítéséhez és jókarban tartásához bizonyos mennyiségű vasra feltétlenül szükségünk van. Igen sok vas van az almában, eperben, mandulában, szőlőben és főleg a vörös cseresznyében. Ez a magyarázata annak, hogy a rosszul táplált, vérszegény gyermekek, akiknek vasra van szükségük, miért fekszenek neki olyan mohón a cseresznye élvezetének, ha erre alkalmuk nyílik. Felnőtt ember cseresznyéből naponta 1—2 kilogrammot is elfogyaszthat.

Ugy a friss, mint az aszalt szilva kitűnő szolgálatot tesz székrekedés esetén. Vérszegény, gyenge iskolásgyermekek kenyérre kenve szívesen fogadják a belőle főzött ízt, vagyis lekvárt és jó hatását csakhamar megfigyelhetjük rajtuk.

A málnaszörp üdítő hatását mindenki ismeri. Általában a különböző gyümölcsnedvekből készült italok nagy cukortartalmuknál fogva kiválóan alkalmasak a bélrenyheség megszüntetésére és a belek tevékenységének serkentésére.

Diót, mandulát főleg lesóványodott embereknek szoktunk ajánlani hízlalás céljából. Hogy a dió kárt ne tegyen egészségünkben, kenyérrel együk.

A baracknak enyhe hashajtó hatása van és üdvös hatását tapasztalták érelmeszesedésnél és szédülésnél is.

A citrom leve vízzel és kis cukorral adja a limonádét, amelyet gyakran alkalmaznak elhízás, rheuma, köszvény és

ídeges főfájás ellen. Hidegen kellemes hűsítő hatása van és oltja a szomjúságot, uelegen a különböző meghűléses eredetűnek tartott betegségek ellen használják izzasztásra.

A narancskúrának az a lényege, hogy a narancs levén kívül egyéb folyadékot nem iszunk. Szívelzsírosodás esetén jól beválik.

A modern orvostudomány nemcsak felismerte a szőlőnek az egészségre való kedvező hatását, hanem fogyasztását belevette legfontosabb gyógytényezői közé is. A szőlőkúrának megvan a maga jó hatása, ami az orvos által ajánlott megfelelő esetben igen üdvös lehet. Renyhe gyomor- és bélmozgások esetén a szőlő mint a bélmozgást előmozdító enyhe hashajtó igen jó szolgálatot tesz, amit a benne lévő borkósavas sóknak és cukortartalmának köszönhet. Ezen hatása mellett még nagymértékben javítja az étvágyat és gyarapítja a testsúlyt. Aranyeres bántalmaknál is gyógyító a hatása. Ajánlatos továbbá vérszegény egyéneknek, csúzos bajoknál, köszvélynél, húgysavas bántalmaknál és végül angolkórban szenvedő gyermekeknél. Kis, negyedkilós napi adaggal kell a kúrát kezdeni és az adagot az, aki jól tűri, felviheti napi 2—3 kilóig. Érdekes az a tapasztalat, hogy a szőlőkúrának üdvös hatása van kezdődő gümőkórban szenvedő betegeknél is, ha láztalanok és székletéti zavarban szenvednek. Székrekedés esetén az édes, fehér fajta szőlő ajánlatos, míg hasmenésnél és csúzos bajoknál inkább a savanykás szőlőt javasolják. Fogyasztás előtt a szőlőt tiszta vízzel 2—3-szor is jól le kell mosni, nemcsak a permetezés folytán ráakódott rézgalic eltávolítása végett, hanem azért is, hogy a rátapadt portól és egyéb szennytől is megtisztítsuk.





Az első segély.

Akit baleset ér, csak ritkán tud maga magán segíteni, hanem az esetek többségében rászorul, hogy valaki más nyújtson neki segítséget. Aki az első segítséget adja, annak nemcsak jóindulatúnak és emberszeretőnek kell lennie, hanem a gyors és okszerű cselekvéshez is értenie kell. Ha eljárása célszerűtlen, még a balesetnél is nagyobb kárt tehet a sérült egészségében. Aki tehát nem ért hozzá, legjobban teszi, ha békében hagyja a sérültet, hozzá se nyúl, míg a legközelebb lakó orvos, akit rögtön értesíteni kell a balesetről, meg nem érkezik. Ha ennek valami akadálya volna, a sérültet haladéktalanul a legközelebbi kórházba kell szállítani. Vidéken, ha az orvos esetleg a másik községben lakik, időnyereség céljából ne az orvost hívassuk a beteghez, hanem a beteget szállítsuk hozzá. Városban betegszállító kocsit használunk, vidéken pedig kocsira, szekérre, vagy hordágyra tesszük a beteget. Hordágyat szükség esetén lécekből, deszkákból vagy akár faágakból is készíthetünk. A fontos az, hogy a sérültet úgy fektessük rá, hogy a fájó testrésze nyomásnak, ütődésnek, szóval újabb fájdalomnak ki ne legyen téve. Mikor pedig a sérültet felemelik és leteszik, kellő gyengédséggel és kimélettel mindig ketten legyenek segítségére. Ha kocsin viszik, csak lépésben szabad haladni. Ha rossz az időjárás, be kell a sérültet takarni.

Az első segítség csak ideiglenes jellegű, a sérültnek tulajdonképpen való gyógykezelése az orvos dolga. Az első segítségnek tehát csak az a célja, hogy elhárítsa az esetleges életveszedelmet, megelőzze a csatlakozó újabb ártalmakat, ha kell, kötést alkalmazzon és amennyire lehet, megennyhítse a sérült egyén fájdalmát.

A leggyakrabban előforduló balesetek és az ezeknél követendő eljárások a következők:

Eszméletlenség, ájulás.

Az eszméletlenség rövidebb vagy hosszabb ideig tarthat. Az előbbi esetben ájulásról, az utóbbiban pedig tetszhalálról beszélünk.

Az ájulásnak sokféle oka lehet. Rendszerint néhány pillanatig vagy percig tart. Ha egy óráig, vagy még ennél is hosszabb ideig húzódik, mindig komolyabb következményekre is el kell készülni.

Ájulás esetén az ájult egyént hanyatt kell fektetni úgy, hogy a feje lehetőleg valamivel lejjebb legyen, mint a teste, hogy a vér könnyebben folyhasson a feje felé. Feje alá nem szabad semmit sem tenni. Oldjuk meg a szoros ruháját, nyakendőjét, gallérját, fűzőjét, harisnyakötőjét stb. Tárjuk ki az ajtót és az ablakot. Ha lehet, vigyük ki az ájultat a szabadba. Locsoljunk hideg vizet az arcára és szagoltassunk vele valami erős szert, pl. ecetet, kölnivizet, illatos borszeszt. Dörzsöljük a homlokát és a halántékát hidegvízzel, ecettel vagy sósborszesszel. Ha már nyelni tud, adjunk neki meleg feketekávé vagy teát.

Ha a beteg eszmélete mindezen beavatkozásokra sem tér vissza, mesterséges lélekzést kell végezni. Ez úgy történik, hogy a derékig lemeztelenített és hanyatt fekvő betegnek a két karját megfogjuk a könyök fölött és fölemeljük a fej fölé. Két másodperc múlva visszaviszük a két kart és odaszorítjuk két másodpercig a mellkas oldalaihoz. Ezt legjobb ütemre végezni és addig folytatni, míg a beteg elkezd lélekzeni. Időközönként a mellére és az arcára locsoljunk hideg vizet.

Ha *agyvérbőség* okozza az eszméletlenséget, amikor a beteg arca kivörösödik, fejét magasra kell helyezni és hideg borogatást kell rá rakni.

Gutaütésnél oldjuk meg a beteg ruháját és az orvos megérkezéséig tegyünk a fejére és szíve tájékára hidegvizes vagy jeges borogatást. Adjunk neki beöntést.

Agyrázkódásnál első teendő a beteg testének vízszintes irányba való helyezése. Sürgősen hívjuk el az orvost. Amig megérkezik, oldjuk meg a beteg ruháját és hideg végtagjait takarjuk be meleg kendőkkel.

Epilepsiánál arról kell gondoskodni, hogy a beteg a roham alatt meg ne sérüljön. Tegyük a feje alá pokrócot, vagy valami ruhadarabot. Nem kell locsolni és dörzsölni, mert ennek nincs semmi haszna. Szoros ruháját oldjuk meg.

Hisztériás roham esetén általában azok a szabályok érvényesek, mint az eszméletlenségnél. Szagoltassunk a beteggel valami erős szert és dörzsöljük meg a halántékát egy kis kölni vízzel.

Ha az eszméletlenséget *kizárodott sérv* okozza, az a legfontosabb, hogy a sérvhez senki hozzá ne nyuljon. Egyébként tartsuk meg az eszméletlenségnél szokásos általános szabályokat.

Ami a *hőgútát* illeti, elsősorban törekedjünk megelőzni. Viseljünk nyáron könnyű ruhát. Igyunk bőségesen friss hideg vizet és a déli forróság idején tartsunk rövid munkaszünetet. Tartózkodjunk a bőséges evéstől és ne igyunk szeszes italt. Akit mégis elér a *hőguta*, annak felső testét vetköztessük meztelenre és vigyük a beteget árnyékos helyre. Fejét helyezzük magasra. Locsolgassuk hideg vízzel. Ha szükségesnek mutatkozik, végezzünk mesterséges lélekzést. Ha eszméletre tér, kortyonkint adjunk neki teát, kávét vagy friss hideg vizet. Szeszes ital káros. Ha a beteg *napszúrás* következtében veszítette el az eszméletét, az eljárás ugyanolyan, mint a *hőgutánál*.

Néha *villámcsapás* okozza az eszméletlenséget. Ilyenkor haladéktalanul mesterséges lélekzéshez kell fogni. A sérült ruháját mindenkor le kell vágni. A villámsujtotta embert segítség céljából nem szabad a földbe ásni. Akit a *villamos áram* sujtott, azt el kell távolítani a villamos vezetékek köréből. Ezt valamely elszigetelő tárggyal, például száraz fával, porcellánnal vagy üveggel kell végezni. Ha nem sikerül, a segítő ezen tárgyak valamelyikével szigetelje magát el a talajtól, huzzon gummikeztyűt, fogja meg a sérültet ruhájánál fogva és huzza le a vezetékről. Ha a sérült sodronyon függ, ügyeljünk rá, hogy össze ne zuzza magát, ha leesik.

Megfagyás okozta eszméletlenségnél a test rendes melegét csak fokozatosan szabad helyreállítani. Vigyük a megfagyott embert fűtetlen, zárt helyiségbe. Óvatosan vetköztessük le, nehogy merev tagjai eltörjenek. Esetleg vágjuk le róla a ruhát ollóval. Takarjuk be a testét hóval vagy hideg vizes kendővel és dörzsöljük vele. Vagy ültessük hidegvizes fürdőbe és dörzsöljük. Csak amikor már lélekzik, vihetjük mérsékeltlen meleg szobába és adhatunk neki langyos italokat. Mesterséges lélekzéshez csak akkor szabad fogni, ha a merevség enged és nem kell töréstől félnünk. Szagoltassunk vele valami erős szert.

Vízbefulladásnál a szerencsétlenül járt embert hasára fektetjük. Száját, orrát megtisztítjuk a homoktól, iszaptól és nyáktól. Ruháját vágjuk fel. Most már hanyatt lehet fektetni. Dör-



Parittyakötés állkapocslörésnél.



Rögtönzött kötés a fejen.



Rögtönzött kötés az orron.



Rögtönzött kötés a szemén.



Rögtönzött kötés az arcon.



Rögtönzött kötés a nyakon.

zsöljük az arcát és mellét száraz ruhával és fogjunk a mester-séges lélekzéshez. Ha már lélekzik, fektessük ágyba és takarjuk be jó melegen.

Akasztásnál meg kell próbálni a mesterséges lélekzést.

Mérgezések.

Ha a mérgezés a gyomron át történt, elsősorban az a feladatunk, hogy a mérget a gyomorból és a belekből eltávolítsuk. Ezt hánytatással, gyomormosással és hashajtással lehet elérni. Ha a beteg a méregtől amugy is hány, nem kell neki külön hánytatót beadni. Míg a gyógyszerhárból meg hozzák a hánytató szert, más úton próbáljuk a hányást előidézni. Izgaszuk vagy csiklandozzuk a beteg garatját újjal, itassunk vele sok langyos vizet. Ha marószszerrel, például kénsavval vagy só-savval történt a mérgezés, kárt tesz a hánytató is, meg a gyomormosás is. Néha a hánytatás olajos tollal, meleg olaj vagy olvasztott vaj itatásával történik, ami nem helytelen, de tilos, ha a mérgezés kőrisbogarrral vagy foszforos gyujtóval történt. Szükség esetén konyhasót nyeletnek a beteggel hánytatás céljából. Ezt nem szabad tenni, ha a mérgezés szublimát-tal vagy hánytató borkővel történt. A belek kiürítésére hashajtónak nem szabad ricinus-olajat használni foszforral, rézzel vagy kőrisbogarrral való mérgezésnél.

Kénsavval való mérgezés nálunk elég gyakori, mert a nyers kénsavhoz, amely vitriol vagy vitriololaj néven van forgalomban, könnyen hozzá lehet férni. Ilyen mérgezés esetén nem kell hánytató, hanem bőven hideg víz. Jó a tojásfehérje, tej, szappanos víz. Esetleg adhatunk kis késhegynyi (nem több!) krétaport vagy a meszelt falról való kaparékot. A fájdalmat jéglabdacsokkal lehet enyhíteni. Ugyanilyen az eljárás, ha a mérgezés *sóssavval*, *salétromsavval* vagy *ecetsavval* történt. *Lysoform-* és *karbolsavmérgezés*nél oldjunk fel egy rész oltott meszet tíz rész cukrosvízben és ebből adjunk a mérgezett egyénnek 5—10 percekint 2—3 evőkanállal.

Lugmérgezés történhetik káliluggal, nátronluggal, lugesszeneciával és lugkővel. A mérgezett egyénnek adjunk zsírt, két-háromannyi vízzel hígított ecetet vagy pedig limonádét. Nyeljen apró jégdarabkákat. Gyomrára tegyünk hideg vizes ruhát.

Foszformérgezés már aránylag ritka, mióta a foszforos gyujtó gyártása tilos. Mérgezés esetén hánytató és hashajtó kell. Ricinus-olaj, zsir, fehérje, tojás tilos. Hánytatásra legjobb



Mesterséges lélekzés. Kilélekzés.
(Silvester módszere.)



A háromszögű kendő felkötése alkartörésnél.



Mesterséges lélekzés. Belélekzés.
(Silvester módszere.)

az 1⁰/₀-os rézgálicoldat, amelyből a hányás bekövetkeztéig 5—10 percenkint 1—1 kávé kanállal lehet adni.

Rézmérgezés úgy keletkezik, hogy a rosszul cinnezett rézedényekről réz jut az ecetes, zsíros vagy nagyon sós ételekbe. Minthogy a beteg ugyanis hány, csak hashajtót adunk. Jó hatású a cukor és méz, keserűvíz vagy keserűs. Olaj, zsír kerülendő.

Nikotinmérgezésnél első teendő a gyomor kiürítése. Adjunk a mérgezett egyénnek fekete kávé, teát és hideg vizes leöntést a fejére. Ha szükséges, mesterséges lélekzést kell végezni.

Alkoholmérgezés. Friss levegőről kell gondoskodni. A szűk ruhát oldjuk meg. Erőteljes fiatal embernél hideg borogatást adjunk a magasan fektetett fejre és hideg vizes leöntést a hátra. Gyenge, kimerült egyénnek jó a tea vagy erős fekete kávé. Esetleg mesterséges lélekzésre is szükség van. A mérgezettet nem szabad hideg helyre fektetni.

Gombamérgezésnél hánytató és erőlyes hatású hashajtó kell. Ha a beteg teste lehűl, melegítsük dörzsöléssel és meleg pokrócokkal. A túlságos hányás ellen jó a jeges szódavíz.

Hús-, kolbász- és halmérgezés esetén haladéktalanul forduljunk az orvoshoz. Míg megérkezik, a hányási inger ellen adjunk a mérgezett egyénnek jéglabdacot vagy szódavizet. Ha a beteg összeesik, fekete kávé vagy tea tesz jó szolgálatot; ha pedig teste lehűl, melegítsük fel kendőkkel.

Világítógáz és vízgázmérgezés esetén első teendő, hogy a beteget vigyük a szabad levegőre. Tárjuk ki az ajtót és ablakot. Ha a beteg nem lélekzik, fogjunk hozzá a mesterséges lélekzéshez, közben pedig locsoljuk meg a fejét hideg vízzel és veressük hideg vízzel a mellét és a hátát. Ha tud már nyelni, adjunk neki teát vagy feketekávé.

Szénsavmérgezés. A must erjedésekor bőven fejlődik szén-sav. Ez sokszor okoz balesetet. A mérgezett egyént a szabadba kell vinni és a mesterséges lélekzéshez kell fogni.

Méhek, darazsak és rovarok csipéseit szalmiákszesszel kell bedörzsölni vagy, ha ez nincs rögtön kéznél, kis tiszta vajjal.

Vérzések. A vérzés történhetik verőerekből, vivőerekből és hajszálerekből. *Verőeres vérzésnél* a vér világospiros színű és sugárban lövel ki a seb nyílásából. Ilyenkor az életveszedelemre való tekintettel gyorsan és határozottan kell cselekedni. *Vivőeres vérzésnél* a vér sötét kékespiros színű, meggyfekete, egyenletes áramban bugyog és a vérző területet egyenletesen árasztja el. *Hajszáleres vérzésnél* a vér folytonosan és lassan szivárog. Kisebb fokú vérzés magától is eláll. A keletkező vér-



Vérzéscsillapítás érelszorítóval.



Szembe hullott idegen test eltávolítása.

Az alsó szemhéj lehúzósa.



A felső szemhéj kifordítása.



Első segély lábszárlőrésnél.

alvadékot nem szabad bántani, különben a már elállott vérzés újból megindul. Véralvadék annál könnyebben képződik, minél nyugodtabban viseli magát a vérző egyén. *Belső vérzésnél* a beteg arca rohamosan halványodik, bőre hűvös és érverése gyenge lesz. Ilyenkor a beteget fektessük le és rakjunk jégtömlőt arra a helyre, amelyről azt gondoljuk, hogy ott van a vérzés helye. *Külső vérzésnél* a sebet sem vízzel, sem pedig valamely fertőtlenítő folyadékkal leöblíteni nem szabad. Kézszel sem szabad a vérző sebhez nyúlni. Csak igen nagy veszély esetén tehetünk ezen szabály alól kivételt.

Csekély vérzésnél a véralvadék elállítja a vérzést. Nagyobb vérzésnél többszörösen összehajtogatott gazedarabot, vagy zsebkendőt, esetleg az ingből levágott darabot teszünk a sebre, hogy ezt nyomja le, aztán pólyával bekötözzük. Az ilyen kötésnek *nyomókötés* a neve. Az orvos az ilyen nem tiszta sebet utólag igyekszik megtisztítani. Ha a nyomókötésnek nincs eredménye, akkor a felkaron vagy a combon a vérző hely fölé az izmokat szorosan átkötjük kendővel, szalaggal vagy akár szíjjal is és így visszük a sérültet az orvoshoz. A szoros átkötés két óránál tovább ne tartson. Ha nincs kéznél kötőszerszám, addig is, míg ilyent hoznak, valaki mindakét kezével erősen nyomja össze a sérültnek vérző végtagját. Végső veszély esetén nyúljon bele bátran a sebbe és nyomja oda az újját a véredény nyílására, hogy elállítsa a vérzést. Nem szabad a sebre vérzéscsillapítás céljából vattát, szivacsot, arnikát, tépést, pókhálót és hasonlókat rakni. Üveget, késdarabot, golyót és hasonló tárgyat nem kell bántani. Ezek eltávolítása az orvos dolga.

Égési sebek. Megkülönböztetünk első-, második- és harmadfokú égést. *Elsőfokú* égésnél fölületes gyuladás támad, a bőr kipirul és megduzzad. Ilyen esetben az égési sebet be kell vonni olajjal, vajjal vagy sárga vaselinnel. *Másodfokú* égésnél hólyagok képződnek. Avatatlan ne nyissa meg a hólyagokat. Az égési felületet fedjük be egyenlő mennyiségű lenolajból és mézszívből készült keverékkel. *Harmadfokú* égésnél elhal a bőr. Rakjunk rá olajba, vagy lenmagolaj és mézszív keverékébe mártott tiszta vászonruhát. Az égett ember ruháját nem szabad lehuzni vagy letépni, hanem körül kell vágni. Ne tegyünk az égett helyre vizes ruhát. Ha égő embert látunk, takarjuk be lepedővel, pokróccal, terítővel vagy a saját kabátunkkal, fektessük a földre és hengeressük meg. Égett ember vizet, teát, kávé bõven kaphat.

Zúzódásnál, ha az kisebb fokú, helyezzük a sérült testrészt nyugalomba, aztán rakjunk rá hidegvizes borogatást vagy jég-tömlőt. Súlyosabb zúzódásnál az orvos megérkezéséig oldjuk meg, esetleg vágjuk fel a sérült ruháját. Feje alacsonyan legyen. Locsoljuk meg hideg vízzel.

Rándulásnál az első segítség: nyugalom és hidegvizes borogatás.

Ficamodásnál ne tegyünk helyreigazítási kísérletet. Az első segítség céljából gondoskodjunk nyugalmas fekvésről és kössük fel a kificamodott végtagot széles kendővel. Esetleg adhatunk rá hidegvizes borogatást.

Csonttörésnél a sérült testrészt nyugalomba kell helyezni és hidegvizes ruhával kell borogatni. Ha a törés végtagot ér, rögzítő kötésről kell gondoskodni. Sineket lehet rögtönözni is deszkából, lécekből, botokból, kéregpapírból stb. A sérült végtagot egyenletesen bepólyázva tesszük a kipárnázott sinek közé. Most a sineket pólyamenetekkel, galanggal, sőt esetleg zseb-kendővel összetartjuk. Ha a felkar törött el, kendővel odaköt-hetjük a törzshöz, de úgy, hogy ne mozoghasson. Ha pedig az egyik comb törött el, hasonló módon odaerősíthetjük az ép combhoz. Alkartörésnél a sinek közé helyezett alkart három-szögbe hajtott kendővel a nyakba kötjük. A sérült alszárt odaerősíthetjük az épen maradt alszárhoz.



TARTALOM.

Előszó	3
A népbetegségek oka és hatása	5
A spanyolnátha és szövődményei	10
A meghűlésről	25
A gümőkór elhárítása és kezelése	37
A belek megbetegedése	49
A rák veszedelme	59
Ideggyengeség (neurasthenia)	65
Gyermebetegségek	71
A házi kezelés	94
A betegszobában	107
Hogyan óvakodjunk a betegségektől	115
Alkohol, dohány, kávé és tea	127
Házi gyógyszerár	135
Hasznos növények	139
Gyümölcskurák	143
Az első segély	149



Kiadásunkban még a következő nyomatványok jelennek meg:



„ÉLET ÉS EGÉJSZÉG“

képes havi folyóirat.

Előfizetési ára : Egy évre 5,50 P.

Tapasztalt orvosok és tudósok szakavatott tollából közöl cikkeket az egészségápolás és nevelés minden ágáról. Tanít, nevel és szórakoztat.

A jó egészség naptára

a következő esztendőre megjelenik minden év november havában.

Ára 2 pengő.

Amellett, hogy benne van mindaz, ami egy jó naptár tartozéka, még több, mint 50 oldal terjedelmű, illusztrációkkal ellátott egészségügyi tanácsot is ad a leggyakrabban előforduló betegségekre vonatkozólag.



Megrendelhetők : Az „Élet és Egészség“ könyvkiadó-vállalatnál Budapest, VI., Hunn-u. 4/a

