

Z D R O W I E

DWUTYGODNIOWY DODATEK BEZPŁATNY

Nr. 1

14 stycznia

1932

Zaczadzenie tlenkiem węgla

Nieostróżne obchodzenie się z piecami, piecykami w porze zimowej przy ogrzewaniu mieszkań powoduje niejednokrotnie niebezpieczeństwo zaczadzenia się tlenkiem węgla. Nie od rzeczy więc będzie omówić przyczyny powstawania czadu.

Czad jest to mieszanina gazów, wytwarzających się przy spalaniu węgla. Jedynym trującym składnikiem czadu jest tlenek węgla, wytwarzającego się stale, jeżeli spalanie odbywa się bez dostatecznego dopływu powietrza świeżego, a raczej zawartego w nim tlenu. Jest on także głównym składnikiem trującym gazu świetlnego, dymu tytoniowego, gazów wybuchowych i kopalnianych i t. p. oraz gazów, tworzących się w lampach kopających.

Tlenek węgla w małych ilościach wytwarza się na powierzchni ogrzanych powyżej 70 stopni Cel. piecyków gazowych, naftowych, które, jak wiadomo, rozgrzewają się podczas palenia bardzo silnie i wydawają niemiłą woń, t. j. „czadzą.”

Źródłem czadu, który staje się tak często przyczyną otrucień śmiertelnych i zatruczeń, są najczęściej **piece dymiace** w ludzkich mieszkaniach, piece o wadliwej budowie, piece z zasuwami w rurze do komina oraz różne piece, używane w przemyśle. Piecyki gazowe do ogrzewania mieszkań i wody w kąpielniach stały się nieraz przyczyną śmiertelnych zaczadzeń, jeżeli nie posiadały rury, odprowadzającej gazy spalinowe.

Wdychanie powietrza, zawierającego 0,15 do 0,20 procent tlenku węgla, może się już stać niebezpieczne dla istot żyjących. Dwugodzinne oddychanie powietrzem, zawierającym około 4 procent tlenku węgla, sprowadza zwykle śmierć. Dym zawiera 3,6 proc. tlenku węgla; niebezpiecznym zatem jest dym z lokomotyw w tunelach. Zawartość tlenku w gazach spalinowych z silników (motorów) samochodowych może dochodzić do 7 procent. Kierowcy i mechanicy samochodowi przeważnie o tem niebezpieczeństwie nie wiedzą i są nieraz wielce zdziwieni, gdy im się wyjaśnia przyczynę ich złego wyglądu, osłabienia, bólów i zawrotów głowy, nudności i omdlenia częstego.

W powietrzu ulic ciasnych, źle przewietrzanych o większym ruchu samochodowym, może być tlenku węgla do 0,055 procent. Trujące działanie tlenku węgla polega na jego szybkim łączeniu się z hemoglobina, tym ważnym składnikiem krwi, który, pobierając potrzebny tlen w płucach, oddaje go tkankom. Tlenek węgla, mając 200 razy od tlenu większe podobieństwo do hemoglobiny, wypiera go, łączy się mocno z hemoglobina i niszczy jej siłę chwywania tlenu w płucach.

Hemoglobina wtedy już nie przenosi tlenu do tkanek, które „się duszą”. Po godzinnem oddychaniu powietrzem zawierającym 0,2 procent tlenku węgla, połowa hemoglobiny, znajdującej się we krwi ludzkiej, łączy się z nim, co powoduje groźne dla życia objawy.

Wynika więc z tego, że z pieców opalanych węglem, największe bezpieczeństwo dają t. zw. piece szczelnie zamknięte, o ile tylko są zamykane dość wcześnie, a poza tem centralne ogrzewanie. To ostatnie powinno być starannie oczyszczane z kurzu, aby się nie przypiekał.

Częste zatrucia lekkie i śmiertelne zdarzają się w małych, źle przewietrzanych garażach samochodowych, zwłaszcza, gdy silnik (motor) pracuje na wolnym biegu.

Gaz świetlny jest jak wiadomo, wysoce niebezpieczny dla życia ludzkiego; zawiera on bowiem od 5 do 10 procent tlenku węgla, zależnie od gatunku węgla kamiennego, z którego jest wytwarzany. Zatem też należy być ostrożnym! Zatrucia gazem świetlnym zdawałyby się niemożliwe wobec jego przenikliwego zapachu. Tymczasem zdarzają się one częściej w porze zimowej, gdyż gaz w razie uszkodzenia rur podziemnych, nie mogą wydostać się na powierzchnię zmarzniętej ziemi, krąży w jej głębi, skąd może się przedostać do pobliskich mieszkań w piwnicach. Gaz, przeniknąwszy przez mniej więcej trzymetrową warstwę ziemi, traci blisko $\frac{3}{4}$ części zapachu, staje się bezwonnym i niczem nie zdradza swej obecności. Pozostaje jednak trującym nadal, bo ziemia nie pochłania jego tlenku węgla. Gaz świetlny jest często przyczyną zatrucień lżejszych, ale przewlekłych, których przyczyny z razu nie można stwierdzić. Ulegają temu zatruciu osoby, zajmujące się kuchnią, przemysłowcy w mniejszych fabrykach, jeśli nie ma szczelnych przewodów i kuchenek gazowych. Wówczas miesiącami trwają różne dolegliwości: bóle głowy, brak apetytu, osłabienie ogólne, zawroty głowy mdłości i wymioty (zwracanie).

Ratowanie zatrutych czadem węgla polega na **szybkim** wyniesieniu chorego z miejsca, napełnionego dymem lub czadem i ułożeniu go na świeżem powietrzu. Jeśli tętno i oddech zanikają, trzeba stosować sztuczne oddychanie. Poza tem trzeba przywołać lekarza, aby zastosował przyrząd z tlenem, który za pomocą maski chory wchłaniać powinien. Osoba, ratująca zaczadzonego, winna przed wstąpieniem do miejsca, dymem lub czadem węgla napełnionego, obwiązać sobie nos i usta wilgotną chustką lub szmatką. Uniknie się tym sposobem chwilowo zatrucia; do dłuższego przebywania konieczna jest maska, tlen zawierająca.

O chorobie, zwanej rakiem

Rak jest chorobą, przed którą ogół ludzki uczuwa słusznie wielką obawę, a która lekarzom sprawia wiele kłopotu. Podczas gdy inne choroby nagminne, jak suchoty i choroby płciowe, stale stają się rzadszemi i dzisiaj nie napawają już takim strachem jak dawniej, choroba raka staje się coraz groźniejszą a medycyna mimo najróżnorodniejszych usiłowań nie zdołała dotąd ani rozpoznać dokładnie, co chorobę tę właściwie wywołuje, ani też wynaleźć na nią lekarstwa niezawodnego. Dokonanane w niektórych krajach dochodzenia wyka-

zały nawet, że rak obecnie daleko częściej zachodzi niż dawniej. W Anglii n. p. w roku 1913 każdy piątnasty wypadek śmierci spowodowany był chorobą raka, w roku 1926 zaś co ósmy, czyli, że rak zachodził w roku 1926 dwa razy częściej. Podobnie ma się rzecz także w innych krajach.

A tymczasem leczenie raka, jak się powiedziało, nie postąpiło wiele naprzód i nie znając przyczyny choroby, nie może się zabrać do usunięcia właśnie tej przyczyny, co byłoby najważniejszym zadaniem. Nauka wie tylko tyle, że rak jest nader złośliwym obrzmieniem, że zrazu nie sprawia żadnych boleści i powoli się rozwija, ale potem niszczy nieustannie całe otoczenie i powoduje najokropniejsze bóle. Wiadomo dalej, że obrzmienie rakowate za pośrednictwem krwi rozsyła zarazki do innych miejsc w ciele i tam wywołuje nowe obrzmienie, nowotwory, ale czemu się to dzieje, jest jeszcze zagadką nierozwiązaną i istnieją tylko domysły, ale brak dowodów. Te to względy tłómaczą, dlaczego corocznie giną tysiące ludzi wśród okropnych męczarni. Dalszą przyczyną jest to, że ludzie, którzy zapadli na tę chorobę, udają się do lekarza zazwyczaj dopiero wtedy, gdy rak już się **wielce rozwinął**, a wtedy już żadne zabiegi nie odnoszą skutku. W początkach bowiem każdy wypadek raka jest jeszcze uleczalny, byle się na nim **zawczasu poznano**. Naszym celem jest przeto zwrócenie uwagi na to, co stanowi istotę raka, aby można coś zarządzić przeciw niemu, kiedy jest po temu pora.

Jednym z najstraszniejszych objawów raka jest **rak w żołądku i w jelitach**, przedewszystkiem z tego względu, że trudno bardzo rozpoznać się na nim zawczasu. Rozwija on się tam początkowo bez sprawiania boleści i dolegliwości, a może się tam powoli rozwijać nawet przez lat kilka, nie wywołując żadnych zmian widocznych. Pierwszą zapowiedzią **raka żołądkowego** bywają zazwyczaj lekkie boleści żołądkowe, które pojawiają się prawie zawsze podczas jedzenia i po niem, i to częściej po potrawach ciężko-strawnych, niż przy lekko-strawnych. Szczególną oznaką jest to, że pojawiają się stale i prawie zawsze. Dochodzi do tego brak apetytu, pewna odraza do mięsa i często lekkie, śluzowate womity (zwracanie). Są to niestety objawy całkowicie niepewne, zachodzące niekiedy także przy innych cierpieniach żołądkowych np. przy nieżycie. Pierwsze oznaki choroby raka w **jelitach** są również boleści trudne do określenia. Prawie zawsze objawia się bolesne rozdęcie brzucha, często przewlekłe zatwardzenie. Bardzo często uczuwają też chory jakis niepokój w jelitach. W dalszym ciągu boleści połączone są ze zeszywnieniem jelit. Znamienniejszemi są właściwie dolegliwości przy raku **w grubej kiszce**. I w tym razie zachodzi przewlekłe zatwardzenie oraz boleści, polegające na dokuczliwym parciu do stolca, które zmusza chorego, że udaje się częściej na ustęp, ale bez skutku. Dochodzi do tego często krwawienie, które już gołem okiem rozpoznać można. Jeżeli chory, cierpiący dolegliwości w żołądku lub jelicie uczuwa tego rodzaju objawy, to oczywiście jeszcze nie wynika, że koniecznie rak zachodzi. Potrzeba rozważyć jeszcze następujące trzy warunki, ażeby dojść do przypuszczenia, że przyczyną dolegliwości jest istotnie rak. Po pierwsze: ogólnie wiadomo jest, że rak, zwłaszcza w żołądku i w przewodzie jelitowym bywa choroba wieku więcej podeszłym, t. j. starszym, że zatem **rzadko** pojawia się przed 35-tym rokiem życia. Po drugie: rak w żołądku i przewodzie jelitowym rozwija się często u ludzi, którym właśnie te narządy przedtem nie

sprawiały żadnych dolegliwości, a które w wymienionym wieku nagle poczynają dokuczać. Po trzecie: doświadczenie wykazało, że niejednokrotnie rak zachodzi wtedy, jeżeli chory przez lata całe cierpiał boleści w żołądku i w jelitach, a potem nagle uczuwają zupełnie nowe i nieznane dolegliwości. Jednem słowem, podejrzenie budzić musi, że zachodzi choroba raka u ludzi, którzy są już w starszym wieku, przedtem nie uczuwaliby dolegliwości w żołądku i w jelitach i niespodzianie odczuwają w nich boleści; tak samo u ludzi, którzy przez długi czas cierpeli na boleści w żołądku i w jelitach, a potem naraz odczuwają nowe, odmienne boleści. Ktokolwiek u siebie stwierdził powyższe objawy, ten nie powinien dłużej czekać i zwlekać, tylko udać się zaraz do sumiennego lekarza, aby ten za pomocą środków i sposobów naukowych mógł stwierdzić istotę choroby i zarządzić prawidłowe leczenie.

(Dalszy ciąg nastąpi).

Na czasie

Wypróbowane środki lecznicze na kaszel.

Zawodowa pielęgniarka poleca następującą mieszanke ziół przeciw nieżyłom dróg oddechowych; herba galeopsidis grandiflorae, herba polygalae, amarae, herba tussilaginis farfarae, lichen islandicus, radix liquiritae, semen phellandrii aquatici, semen anisi, semen foeniculi. Mieszanke powyższych ziół, — po 10 gramów z każdego zioła, — posłuży nawet przy suchotach. Uśmierza bowiem nieznosne podrażnienie w krtani. Na skutek wody wystarczy 1 łyżka tej mieszanki ziół.

Inne zestawienie ziół przeciw kaszlu. Liście jeżyn (osrteżyn), liście podbiału, kwiecie lipowe, babka, korzeń ślazu, liście i kwiecie ślazu, płucnik, kwiecie dziewanny, liście fiołków, kwiecie fiołków, korzeń słodkiego drzewa; wszystko znów w równych częściach. Zioła te muszą się gotować przez pół godziny, a pić trzeba odwar ten 3 razy dziennie po filiżance i to bardzo gorące.

Dobry środek na kaszel. Należy przy kaszlu, z zaziębienia pochodzącym, podawać wieczorem w łóżku kubek gorącego mleka z łyżeczką świeżego masła i tyleż miodu. Mleko jest smaczne z temi dodatkami, więc i dzieci chętnie je piją. Skutek tego środka wprost bywa zadziwiający w początkach kaszlu. Sen wówczas bywa smaczny nieprzerwany kaszlem i chory czuje się rześki i wypoczęty. W razie potrzeby powtórzyć jeszcze aż do zupełnego wyleczenia.

Wypróbowany środek przeciw kaszlu. Następny środek leczniczy ma tę zaletę, że nie drażni żołądka i nie wpływa na apetyt. Z 3 łyżek rumianku (kamelków) ugotować 3 kubki odwaru, przeceścić przez gęste sitko, dodać ćwierć funta cukru lodowego i włożyć całą nieostruganą, obtartą cytrynę, którą, poprzednio kilka razy pokłuto igliczką. Zlać wszystko w jedno naczynie i gotować aż pozostanie tylko jeden kubek płynu. Z tego odwaru podawać chorej osobie po każdym napadzie kaszlu po 1 łyżce, a wkrótce zle minie. Rumianek uspokaja i goi w sposób łagodny a pewny.

Zdrowotność dzieci

Odżywianie niemowlęcia z uporczywym nieżyłom jelit. Nieraz nie sposób wyleczyć nieżyłom jelit u dziecka coraz więcej marnieje. Następujące odżywianie już niejednokrotnie wyleczyło dziecko i pomogło do nabrania sił. 40 gramów najlepszej

pszennej maki zasmażyć w 20 gramach masła mleczarnianego. Masło jednak nie powinno być zbyt gorące. Rozprowadzić tę zasmażkę dwoma szklanymi wody, pogotować powoli na małym ogniu przez 10—15 minut, dodać 1 szklankę mleka, krótko jeszcze pogotować i osłodzić łyżeczką cukru. Ilość ta wystarcza jako całodziennie pożywienie dla niemowlęcia chorego. Przecedzić przed użyciem i zagrzzać tyle, ile potrzeba na jednorazowy posiłek. Dziecko zazwyczaj wkrótce już wyleczy się z niezżytu i zacznie przybierać na wadze. Później można mąkę tylko rozprowadzać wodą — bez masła — i wlewać do gotującego mleka. Powoli też należy brać coraz mniej wody, a więcej mleka.

Nacieranie niemowląt oliwą. Bardzo słabe niemowlęta poprawiają się, gdy je się po kąpieli codziennie nasmaruje dobrą oliwą jadalną. Nieraz po dwóch tygodniach już zauważa się poprawę ciała i dzieci zazwyczaj po tem leczeniu wkrótce dochodzą do przepisowej wagi normalnego dziecka. Z czasem można dziecko rzadziej nacierać, może dwa razy w tygodniu.

Gлина cennym środkiem leczniczym. Można do leczenia używać żółtej gliny z pola lub też białej z apетки lub drogerji, zwanej po łacinie: bolus alba. Kupuje ją się funtami i lepsza jest od zwykłej, gdyż nie brudzi bielizny i łatwo ją można przechować w papierze lub skrzyneczce razem z innymi rodkami leczniczymi.

Glinę, czy żółtą, czy białą rozmieszać trzeba z wodą na gęstą papkę, a stosuje się ją w przeróżnych wypadkach, zwłaszcza w rodzinie z liczną dźiatwą. Jeśli się dziecko uderzy lub potłucze, trzeba zaraz glinki rozczynić i przyłożyć na bolące miejsce, a nieunikniony zazwyczaj guz się nie pojawia. Jeśli uderzenie było silniejsze, tak, że się skóra zadarła lub większa rana powstała, należy ją również obłożyć rozrobioną gliną. Krwawienie szybciej ustaje i ból prędzej mija. Gлина po pewnym czasie, gdy się zeschnie, sama odpadnie z miejsc nieskaleczonych. Na ranie może pozostać nawet przez kilka dni aż odpadnie razem ze strupem. Nie potrzeba wtedy ani okładów wodą, ani zawijań, których dzieci nie lubią. Glinę można cienko nasmarować na papier lub gazę i na ranę nałożyć jako plaster.

Przeciw wyrzutom na ciele najczęściej posłuży taki plaster z gliny. Wchłania w siebie wszelkie nieczystości, a stłumia zły zapach. Przy wrzodach częściej zmieniany plaster z gliny wprost cudownie działa. Wrzód szybko się zbierze, wycyści i zagoi.

Wypróbowany środek leczniczy przeciw skrofuiom. U dzieci, które cierpią na obrzmienia i wrzody skrofuliczne, następne leczenie okazuje się bardzo skuteczne. Gotować przez ćwierć godziny garść zielonych, świeżo rwanych liści z orzechów włoskich. Odwar ten dolać do letniej wody w wanience i dziecko kąpać w niem przez 15—20 minut. Zamiast kawy ziarnistej dawać dziecku kilka razy dziennie po małej filiżance odwaru z liści orzechowych, osłodzonego miodem prawdziwym. Kąpać trzeba dziecko rano i wieczorem przynajmniej przez dwa tygodnie. Podczas kąpieli dawać dziecku odwaru z liści orzechowych; naczcz o 7 pierwszą filiżankę, o 10-tej drugą, po południu o 3-ciej trzecią, a o 7-mej wiecz. w kąpieli czwartą. Skutek bywa zadziwiający! Rany goją się całkiem, apetyt wraca, a wygląd dziecka zdrowy i kwitnący i wyleczenie bywa trwałe. Nie tylko dzieciom skrofulicznym leczenie liśćmi z orzechów służy, ale nawet dorosłym, którzy miewają krew nieczystą, wrzody, otwarte i ropiace rany, zaburzenia

w trawieniu, niedostateczny apetyt, lichey wygład i t. p. Wszyscy ci, niech się leczą kąpielami z odwaru liści orzechowych i piciem odwaru z tych liści, a napewno nie pożałują.

W braku świeżych liści w nagłych wypadkach należy na noc zamoczyć w wodzie większą ilość suszonych liści orzechów, nazajutrz pogotować w tej samej wodzie i stósować w powyżej podany sposób.

Choroby ze złej przemiany materji

Ciało ludzkie jest niejako niesłychanie przemysłnie zestawionym zegarem, w którym jednć kółko zachodzić musi jak najregularniej w drugie. Jedno miejsce w niem przeznaczone jest na przyjmowanie i gromadzenie kwasorodu, który człowiekowi do życia jest koniecznie potrzebny, gdzie indziej przerabia się pożywienie, które dostarcza opału do opędzania całej maszyny. Między dochodami a rozchodami musi koniecznie istnieć równowaga, jeżeli człowiek ma się czuć zdrowym. O ile zaś choroby wogóle psują tę równowagę w mniejszym lub większym stopniu, o tyle choroby, wynikające z niedostatecznej i niewłaściwej przemiany materji najgubniejszy wywierają wpływ na zdrowie człowieka.

Rzecz polega na tem, że ciało nie zużywa tego lub owego składnika pożywienia jak należy lub spotrzebowuje tej lub owej cząstki pożywienia za mało czy za wiele. Do takich wypadków należy n. p. skłonność do życia. Zazwyczaj mówi się, że otyłym staje się człowiek, który jada wiele, a mianowicie pokarmy tłuste. Do pewnego stopnia mają słuszność ci, co tak mówią, a toli godzi się zapytać: dla czego to ciało jednego człowieka wymaga więcej pożywienia aniżeli innych? Co więcej: czemu się to dzieje, że wielu bardzo otyłych ludzi tyje z roku na rok coraz więcej, chociaż wcale nie jadają wiele? U nich brak owej równowagi między dochodami a rozchodami. Ciało niezdolne przerobić pożywienia w sposób należyty i zamienić go w siłę, tylko zatrzymuje je w postaci tłuszczu. W ciele istnieją różne gruczoły nie posiadające przewodu do wyjścia, jak n. p. gruczoł tarczycowaty, gruczoły piciowe i inne, które spełniają ważne zadanie tak przy wytwarzaniu tłuszczu, jak wogóle przy przerabianiu pożywienia. Wobec tego nie trudno pojąć, że w wielu przypadkach otyłości ograniczanie pożywienia i uprawianie ćwiczeń cielesnych niewiele pomaga i raczej stosować trzeba leczenie środkami gruczołkowymi, których używa się obecnie w wielu razach z dobrym skutkiem do odtłuszczania. Środków tych należy jednakże używać bardzo ostrożnie i tylko pod nadzorem lekarskim, albowiem niewłaściwe ich zastosowanie może łatwo osłabić serce.

Oprócz gruczoła tarczycowatego wpływa na odtłuszczenie, jak zresztą także na cukrzycę, mały gruczoł pod mózgiem. Jeżeli ten gruczoł zachoruje z jakiego powodu, następuje wychudzenie ciała w podpadającym stopniu mimo najlepszego i obfitego ożywiania.

Chorobą polegającą również na nieodpowiedniej przemianie materji jest cukrzyca. Ciało niezdolne wtedy przerabiać prócz kilku innych materj także cukru, który w nadmiernych ilościach zatrzymuje się we krwi albo też odchodzi wraz z moczem. Przy tej chorobie spełnia swe zadanie również jeden z gruczołów, zwany trzustką, znajdujący się poza żołądkiem. Z tej to trzustki wyrabia się też najcenniejszy środek do zwalczania

cukrzycy, zwany „insuliną“, który już w wielu wypadkach tej bardzo poważnej choroby wybawił chorych od śmierci przedwczesnej.

Gościec zalicza się również do chorób ze złej przemiany materii powstających. Istotnej przyczyny należy się jednak dopatrywać w dziedziczności, albowiem w rodzinach, których członkowie chorują na gośćca, zachodzą często jeszcze inne cierpienia z tego samego powodu, — dalej w nieścisłym sposobie życia n. p. w przejadaniu się i nadużywaniu alkoholu. Wytwarzający się w takich razach kwas moczowy nie da się usunąć, tylko przechodzi w niezwykłych ilościach do krwi i osadza się także w stawach, które ulegają zniszczeniu albo też zniekształcają się, zwłaszcza palców. Leczenie tego cierpienia zasadza się głównie na odżywianiu odpowiedniem, przy którym unika się pokarmów, wytwarzających kwas moczowy. Mięsa, wątroby, nerek, mózgu i napojów alkoholicznych nie wolno wcale używać, albo tylko w bardzo małych ilościach. — Z pomiędzy środków leczniczych okazał się przeciwko temu cierpieniu najskuteczniejszym tak zwany Atophan, który otrzymuje się tylko za przepisem lekarskim.

Choroby z przemiany materii trudno wyleczyć. Przy każdym wypadku bywają inne objawy, lekarz musi więc do każdego dobierać odpowiedni sposób żywienia i leczenia. Całkiem niewłaściwem jest więc leczenie się bez lekarza, zapatrywanie się na tego i owego z pośród znajomych, którzy też cierpieli z powodu niedostatecznej przemiany materii, i stosowanie do siebie tego samego sposobu leczenia, jakiego on używał, choćby to nawet jemu pomogło.

Rady zdrowotne

Dobra maść na usunięcie wągrów. 40 gramów kawliny, 30 gr. gliceryny i 20 gr. octu i kilka kropli olejku bergamutowego (dla zapachu) zmieszać dobrze i smarować tą maścią na noc wągrzy na twarzy. Podczas smarowania trzeba oczy zamknąć. Jeśli możliwe, nacierać też twarz za dnia raz po raz.

Kamienie nerkowe leczyć można pić odwaru zimokwitu (Herbstzeitlose); kolki nerkowe się zmniejszają, nawet całkiem ustawiają, a bóle w nerkach samych znacznie ustępują; pozatem kamienie nerkowe odchodzą bez bólu i nie potrzeba operacji. Środkiem tym leczą we Wiedniu w szpitalu św. Elżbiety znani dwaj lekarze.

Zimne kąpiele nóg doskonale hartują człowieka przeciw zaziębieniu. Najlepiej stosować tę kąpiel zaraz po wstaniu i aby nogi się po kąpieli dobrze rozgrzały, wrócić znów na czas krótki do łóżka.

Sinawe zabarwienie twarzy i warg przy cierpieniu płuc i serca są oznaką braku oddechu. Należy wtedy chorego posadzić w łóżku. Pozatem ulgę sprawiają gorące kąpiele rak lub ciepłe opakowanie nóg. Ciepłotę wody trzeba jednak zastosować do wrażliwości chorego.

Maść na odzieblizny. Zmieszać w równych częściach gliceryny ze sokiem cytrynowym i dosypać cokolwiek mąki ryżowej, aby się utworzyła papka. Maścią tą rano i wieczorem smarować śniejsza odzieblizne.

Noszenie waty w uszach celem zapobiegania zaziębieniu nie jest wskazaniem ze względu na wynikającą z tego wrażliwość przewodu słuchowego

na zaziębienie i osłabienie gruczołów, które wydzielają woskowinę. Ponadto wyniknąć mogą z tego poważne cierpienia uszne.

Rany od oparzenia powstałe, obłożyć zaraz skrobanymi, surowymi kartoflami. Trzeba te okłady jednak często zmieniać, gdyż szybko się ogrzewają, a wtedy nie chłodzą.

Lekarstwa o złym smaku można zażywać w opłatku zwilżonym wodą i posypanym cukrem. Lekarstwo nasypać, opłatek zwinąć z pomocą zwilżonej łyżki i wsunąć na tylną część wyciągniętego języka. Razem z łykiem wody połknąć opłatek wraz z cukrem i lekarstwem, a wówczas nie poczuje się wcale przykrego smaku.

Płertuszka i korp silnie działają moczopędnie, tak, że nawet podrażniają zbyt mocno nerki. U osób, chorych na nerki, stwierdzono nieraz znaczne powiększenie zawartości białka w moczu, z czego wynika pogorszenie choroby. Z tego powodu chorzy na nerki bez upoważnienia lekarza nie powinni stosować picia ziół moczopędnych.

Łyżka pszczełnego miodu naczczo podawana dzieciom, przyczynia się wielce do ustalenia zdrowia i niejedno lekarstwo drogie zaoszczędzi. Osoby, chore na serce, nerki, częstą i długotrwałą czkawkę, chrypkę, niech również regularnie miód biorą w wodzie lub jakiej herbatce. Miód bowiem leczy, zapobiega chorobom i wzmacnia całe ciało.

Odpowiedzi redakcji „Zdrowia“

P. T. M. J. Siwieniu włosów nie można zapobiegać, ponieważ w komórkach włosowych znajduje się barwnik. Siwienie w młodym wieku może być przejściowe, skoro ustaną przyczyny, powodujące siwienie. Bóle głowy, nerwowość, życie niezdrowe, łupież itp. mogą wywołać siwienie, jednakowoż dziedziczność również stać się może przyczyną zamierania barwnika w cebulkach włosów. Siwe włosy należy farbować; najlepiej uczyni to sumienny fryzjer.

P. T. K. w G. Hemoroidy polegają na rozdzieleniu i pękaniu żył w jelicie odchodowym. Powstają wskutek długotrwałego zatwardzenia, życia siedzącego (krawcy, obuwnicy, biurowi itp.) długiej jazdy konnej lub trzęszącą bryczką, częstych porodów, męczących przechadzek itd. — Niewielkie hemoroidy nie powodują żadnych dolegliwości, większe natomiast wywołują wzdęcia, ból w jelicie, parcia, krwawienia, bolesne guzy, ulegające często zapaleniu. Leczenie polega na stosowaniu letnich kąpieł nasiadowych (Sitzbäder) z odwaru skrzypu lub kory dębowej (Schachtelhalm i Eichenrinde) i letnich lewatyw (Klistier); na uśmierzcie bólu letniego okłady z odwaru kory dębowej i wkładanie do jelita odchodowego czopików hemoroidalnych (Zäpfchen). Czopiki te wsuwać na noc i trzymać przez noc, aby wydzieliny (kał) przeniknęły tłuszczem i nie sprawiały bólu przy wypróżnieniu. Po każdym stolcu należy watą obmywać guzy, posmarować łagodnym tłuszczem (wazelina, lanolina) i wsunąć je powoli do jelita odchodowego. — Bardzo skutecznymi okazały się lewatywy z zimnej wody i smarowanie guzów olejem siemiennym z wodą wapienną. Dbać też o codzienny, miękki stolec, choćby za pomocą ziół i proszków rozwalniających parzonych liści senesowych, korzenia barbarowego, kwiecia tarniny, herbaty paryskiej i t. p.) Pijać też odwar z krwawnika i rdetsu lub z bzu i babki. — Pożywienie powinno być lekkostrawne, nie powodujące wzdęcia i wiatrów.