

ZDROWIE

DWUTYGODNIOWY DODATEK BEZPŁATNY

Nr. 22

19 listopada

1932

Co każdy bezwarunkowo wiedzieć powinien

o budowie i czynnościach ciała ludzkiego

Głowa ludzka składa się z 20 kości, które z jedynym wyjątkiem dolnej szczęki czyli żuchwy — są silnie z sobą połączone. — **Kręgosłup** czyli stos pacierzowy składa się z 24 kręgów, w których zawarty jest rdzeń kręgowy czyli mlecz pacierzowy (dalszy ciąg mózgu), zakończony kością krzyżową. **Klatkę piersiową** tworzy 12 żeber, połączonych z tyłu z kręgosłupem, a schodzących się z przodu przy kości piersiowej czyli mostkowej. — **Miednice** tworzą kość krzyżowa i kości kulczowe czyli biodrowe. — **Ramię** składa się z łopatki, obojczyka, ramienia górnego, kości promieniowej, łokcia (ramienia dolnego) i dłoni, złożonej z licznych mniejszych kostek. — **Noga** składa się z udźca, podudzia (goleni) i stopy, złożonej z wielkiej ilości mniejszych kości, tworzących piętę, przegubie i palce:

Kości połączone są z sobą tak zwanymi **stawami i spojami**, które otaczają kapsułki, zawierające smarowidło na stawy i spoje. Kościami porusza człowieka w stawach za pomocą ścięgien, będących końcami mięśni (muszkułów) a te się kurczą lub zwalniają pod wpływem **nerwów**, których pasma rozchodzą się w bardzo delikatne włókna. Muszkuły (mięśnie) serca, żołądka i jelit poruszają się niezależnie od woli człowieka. Wszystkie nerwy mają swój początek w mózgu lub w jego dalszym ciągu, mleczu pacierzowym. Nerwy doprowadzają do mózgu wszystkie podniecenia z zewnątrz ciała i odprowadzają znowu na właściwe miejsce lub na zewnątrz odprawę mózgu, pośredniczą zatem i załatwiają sprawy uczucia, ruchu, wydzielania i pożywienia. Mózg jest umieszczony w jamie szaszki, a tworzy dwie nierówne połowy. Czynnością krwionośnych naczyń i poruszeniami wnętrzości kierują niezależnie od woli ludzkiej tak zwane nerwy współczulne.

Krew płynie bezustannie w żyłach, popędzana przez muszkuły (mięśnie) **serca**, które to się ściągają to rozszerzają. Serce rozdziela jedną podłużną ścianą na dwie części, na prawą i na lewą, a ścianą poprzeczną na dwie przedkomórki, również na prawą i lewą. Z lewej części serca wpływa krew poprzez wielką żyłę „arotę“ do coraz więcej się zewężających się żył, zwanych tętnicami czyli arterjami; te znowu rozgałęziają się w bardzo liczne **naczynia włoskowate**, tak nazwane, ponieważ są tak cieniutkie jak włos. Z naczyń tych przedostaje się krew znowu do zwiększających się żył (zwanych naukowo **wenami**) i niemi dopływa do prawej przedkomórki serca, a z niej przez otwierającą się zastawkę poprzez płuca do lewej przedkomórki. W płucach oddziela się na skutek oddychania ze krwi **kwas węglowy** a dochodzi do niej tlen kwasowód.

Płuca znajdują się w piersi po obu bokach serca, a otoczone są oponą piersiową. Powietrze dochodzi do nich poprzez krtań i przewód (tchawicę) oddechowy i wciska się do najdrobniejszych pęcherzyków płucnych, w których dokonuje się po tem zamiana kwasu węglowego krwi na tlen zawarty w powietrzu wdychanem. Inne wydzieliny wydostają się z ciała poprzez **skórę** jako pot, poprzez nerki jako mocz i poprzez jelita jako stolec.

Nerki położone są od strony plec przy kręgosłupie w jamie brzusznej; w nich gromadzi się mocz, zanim przedostanie się do pęcherza.

Pożywienie, rozdrobnione w jamie ustnej zębami i zmieszane ze śliną, przedostaje się przelikiem do **żołądka**, tam łączy się z sokami żołądkowymi i zamienia się w papkę, która poprzez tak zwany odźwiernik dochodzi do jelita zwanego **dwunastnicą**. Po niej tam dopływają dalsze soki trawienia, mianowicie **żółć**, którą wytwarza **wątroba** i to poprzez pęcherz żółciowy, oraz płyn, wytwarzany przez tak zwaną **trzustkę**. Zawartości odżywcze pożywienia wylawiają **gruczołki limfatyczne** na ścianach jelit i doprowadzają do obiegu krwi, części nieużyteczne odchodzą przez odbytnicę.

Półpasiec czyli róża paskowa

Półpaścem (po niemiecku Gürtelrose) nazywamy objawy osobliwego zazwyczaj niebardzo niebezpiecznego wyrzutu chrost na skórze, który podpadać musi swym dziwnym sposobem rozszerzania się i miejscem, na którym występuje. Pojawia się on w kształcie paska — stąd jego nazwa, — i wychodząc od kręgosłupa, przechodzi w poziomym kierunku po boku aż do środka przedniej strony ciała, a co jeszcze więcej podpada, występuje zawsze tylko w tem jednym miejscu. Wyrzut nie sięga z tyłu nigdy poza kręgosłup a z przodu poza środek ciała, to znaczy poza linię pociągniętą od nosa poprzez brodę do pępka. Wyrzut opada zatem zawsze tylko połowę ciała, ale może pojawiać się po obu bokach. Podpadający sposób pojawienia się tej choroby tłumaczy się tem, że opada ona zawsze tylko okolice jednego nerwu głównego, a ten rozciąga się właśnie od kręgosłupa prawie w poziomym kierunku aż do środka przedniej strony ciała. Prawdopodobnie choroba, polega na miejscowo ograniczonym zapaleniu nerwu, co by z tego wynikało, że przed jej wystąpieniem w odnośnej okolicy nerwu uczuć się dają szarpające bólesci nerwowe i skóra bywa aż nadto wrażliwa. W czasie istnienia wyrzutu pojawiają się również często znaczne bólesci, przyczem ciało dotknięte jest silnie zaczerwienione. Chorzy wydają się być bardzo osłabionymi, wskutek czego choroba wygląda niebezpieczniej, aniżeli jest w istocie.

Konieczne jest właściwe leczenie cierpienia, aby pęcherzyki, napełnione płynem wodnitym, nie uległy zakażeniu z zewnątrz. Chory musi przede wszystkim położyć się do łóżka. Jeżeli skóra w danym miejscu jest bardzo zaczerwieniona, wska-

zany jest okład wodą borową (Borwasser). Pęcherzyki należy potem posypać grubo pudrem, — najodpowiedniejsze są talkum albo puder ryżowy (Reispuder), — aby szybko zaschnęły. Pokład pudru trzeba obłożyć najlepiej szerokim, białym, koniecznie czystym płótnem, jak najmiększym, aby się skóra nie przecierała. Boleści usunąć można dwoma tabletkami Aspiryny lub Pyramidonu na dzień. W zwykłych wypadkach pęcherzyki najdalej w przeciągu tygodnia zasychają, poczem strup odpada, nie pozostawiając żadnych blizn, albo tylko nieznaczne ślady, które również wnet znikają. Jeżeli tworzy się ropa lub pojawiają się głębiej sięgające wrzody, natenczas należy bezzwłocznie przywołać lekarza, aby mógł zawczasu zastosować odpowiednie środki lecznicze.

Całkiem coś innego jest tak zwana róża przyrana (Wundrose); ta jest zupełnie odmienną chorobą i daleko groźniejszą od półpaśca. Jeden szczególnie w końcu zasługuje jeszcze na osobne zaznaczenie, oto kto raz przeszedł chorobę półpaśca, tego ona po raz drugi nie opadnie. —

Jak można ustrzec się od zarażenia się gruźlicą

Osoby, pielęgnujące chorych na gruźlicę czyli suchoty płuc, winne wiedzieć, że choroba ta jest mocno zaraźliwa, atoli nie potrzeba się obawiać zarażenia, jeśli się zachowuje pewne ustalone zasady ostrożności. Osoby te winne pamiętać o tem, że przy kaszlu, kichaniu i mówieniu chorego na gruźlicę należy odwracać twarz, aby rozpryskujące się śliny, zawierające mnóstwo zarazków suchotniczych, nie padały bezpośrednio na twarz. Każda osoba przy chorym na gruźlicę musi nosić duży fartuch w rodzaju płaszcza, zakrywający całą odzież od przodu i na plecach a fartuch ten winien być z materiału do prania i często go należy zmieniać, a przed praniem odkażać w roztworze wody z lizolem. Przed opuszczaniem pokoju chorego należy zdejmować fartuch za każdym razem, zostawiać go na miejscu, a ręce dobrze zmywać płynem odkażającym (wodą z lizolem lub nadmanganium potasu) (kali hypermanganium). Prócz tego osoba pielęgnująca chorego z gruźlicą winna przed własnym posiłkiem dokładnie odkażać i myć sobie ręce, a nie spożywać ani pić niczego w pokoju chorej osoby. Naczynie do posiłków chorego winne być oddzielne i tych nie wolno używać nikomu prócz chorego. Zmywać je trzeba też osobno, najprzód w roztworze odkażającym, a potem w gorącej wodzie ze sodą. Szczególną ostrożność trzeba zachować przy płwocinach po chorym, który zawsze płuć powinien do naczyń z wodą z dodatkiem lizolu a nigdy do chustek od nosa. Zawartość zaś naczyń tych należy wylewać najlepiej do ustępów, o ile niema zlewu z bieżącą wodą z wodociągu. Zajmować się tem mogą jedynie osoby dorosłe, nigdy ani dzieci, ani młodzież. Po tej czynności należy bezwarunkowo zawsze zmywać sobie ręce w jakim roztworze odkażającym. Częstsze płukanie ust jakim płynem odkażającym również uchroni osobę pielęgnującą chorego od zakażenia się gruźlicą.

Leczenie czyraka

Czyrak (wrzód) jak wiadomo usadowić się może w różnych miejscach na skórze; najchętniej jednak czyraki zajmują skórę karku, grzbietu, okolic pośladkowych, podbrzusza i t. d. Czyrak jest guzem mniejszym lub większym, zaczerwienionym i bolesnym. Po kilku dniach na samym wierzchołku czyraka pokazuje się żółtawy punkt, który ryczało zmienia się na zagłębienie, drażące wgłąb czyraka. Z tego zagłębienia sączy się ropa. Po wycieknięciu tej ropy czyrak się oczyszcza i zaczyna się goić. I czasem na miejscu, gdzie był czyrak pozostaje mniejsza lub większa blizna. Skąd się bierze czyrak? Otóż czyrak jest następstwem zakażenia skóry zarazkami. Te mianowicie zarazki wciskają się w otoczenie torebki włosa i wśród głębszych warstw skóry spowodować zapalenie. Czyraki powstać mogą albo pojedynczo albo po kilka od razu. Po kilka tworzą się one ze szczególnem upodobaniem u ludzi ze złą przemianą materji, a przede wszystkim u chorych na cukrzycę. Czyraki mogą również napastować ludzi chorych na żołądek i kiszkę, nerki oraz zdarza się u niemowląt. Najbardziej niebezpieczne są czyraki usadowione na twarzy, bo zarazki mogą z takich czyraków przerzucić się na mózg i spowodować ropne zapalenie osłonek mózgu. Czyraki ponadto mogą, zwłaszcza u niemowląt dać powód do zakażenia krwi. — Leczenie czyraka jest następujące: Kiedy czyrak zaczyna się tworzyć można spróbować go powstrzymać w powstaniu przez pendzlowanie jodyną z acetonem (zmieszaną w stosunku 1:10), Skoro to się nie uda stosuje się okłady przyspieszające dojrzewanie czyraka a sporządzone z papki sienienia lnianego. Ciepły ten okład często zmieniamy. Zamiast papki możemy robić okłady płynem:

Rp.
Resorcini 2,00
Spir. vini 25%
od 100,0
Ds. Do okładów.

Płyn ten sporządzi apteka na powyższy przepis. Okład robimy w ten sposób, że maczamy watę w płynie i przykładamy na chore miejsce, poczem pokrywamy okład ceratką (papierem gumowym). Możemy również czyrak okładać płynem ichtyolowym, lub mascią ichtyolową:

Rp.
Ichtyoli 5,00
—Vasellini pwi.
od 50,00
Mfung. S. Maść.

Kiedy czyrak pękł, zasypujemy go dermalolem, jodoformem, airodem, vioformem, kseroformem lub innym proszkiem przeciw gnilnym. — Czyraków nie wolno smarować żadnymi znachorskimi środkami, bo sprawę się pogarsza. Dla zapobieżenia czyrakom dbać o regularny stolec i zdrowotne odżywianie się.

Jak powstają w żołądku wrzody i jak je leczyć należy

Wrzód w żołądku, znaczy tyle co choroba ściany żołądka, polegająca na tem, że wewnętrzna błona śluzowa rozpada się i w ten sposób tworzy się płaszczyna z otwartą raną. Rana może się coraz więcej pogłębiać, aż w końcu powstanie wyraźny otwór do jamy brzusznej. Ciało wobec tego wytwarza znaczne narośle w tkankach łącznych, które odnośnie miejsce nadpsute w ścianie żołądkowej pogrubiają i ranę otaczają szerokim wałem. W ten sposób powstaje wielki guz z dziurą w środku. Przyczyna choroby polega z jednej strony często na pewnej przyrodzonej skłonności ściany żołądkowej do owrzodzenia, z drugiej strony jednak przyczyniają się do tego także pewne zewnętrzne powody. Wszelkie rzeczy, które polykamy, muszą przechodzić przez żołądek; — nie dziw przeto, że ten narząd wystawiony być musi na dolegliwości, gdy za często i za silnie narażany bywa na szkodliwe przejścia. W pierwszym rzędzie w tym względzie wymienić wypada dochodzenie do żołądka zbyt gorących i zbyt zimnych potraw i napojów. Całkiem nie na miejscu jest, usiłować połknąć coś co jest nieznośnie gorącym, parzy usta i sprawia ból w jamie ustnej, ponieważ żołądek sam jest mało wrażliwy na takie bolesne uczucia. Tak samo jak błona śluzowa w jamie ustnej ulega poparzeniu, błona śluzowa żołądka doznaje również uszkodzenia, aczkolwiek nie powstaje przytem silniejsze uczucie bólu. Niedorzeczne spijanie wody lodowatej lub zimnego piwa podczas gorącego lata jednym haustem (łykiem) już nieraz stało się przyczyną zachorzeń żołądkowych, i to groźnych. Kto pije powoli, doznaje również orzeźwienia, a daje żołądkowi swemu czas do przystosowania się powoli do ciepła lub zimna połkniętych napojów. Niedostatecznie przeżute potrawy mogą tak samo żołądkowi zaszkodzić. Skórka świeżego chleba albo zbyt przypieczone inne pieczywo wywołują nieraz wprost bóle w ustach przy żuciu, w ten sam sposób mogą ostre brzegi i końce kaleczyć błonę śluzową żołądka, zwłaszcza gdy się w niem jeszcze poruszać muszą. Nie wynika z tego bynajmniej, żeby nie można jadać świeżego pieczywa, które jest właśnie tak smaczne, trzeba je tylko dobrze przeżuwać, a żeby je ślina w ustach zupełnie przeniknęła, i ile możliwości przypijać jaki płyn, aby było miękkie, gdy dojdzie do żołądka. Ścianom jego mogą także wyrządzać szkody potrawy nadmiernie przyprawione korzeniami, zwłaszcza wtedy, gdy się do nich nie przejada czegoś, co jest zupełnie wolne od wszelkiej innej przyprawy. Nie trzeba zatem spożywać śledzia słonego lub marynowanego bez zagryzania chlebem lub bez przypijania wody lub innego napoju. Jeżeli się na przykład wypije wodę, w której na jeden litr rozpuszczono tylko 10 gramów soli, to żołądek znieś napój całkiem lekko, gdy jednak soli jest więcej, natenczas napój tak słony może żołądkowi szkodzić. Oczywiście tak samo ma się rzecz z pieprzem i kwasami, które w mniejszych ilościach są nieszkodliwe, tylko nie spożywane za często, bo wtedy naturalnie bywają również szkodliwe następstwa. Robi się bowiem wtedy zrazu mała ranka, ale ta rozszerza się i pogłębia wskutek częstego drażnienia i w końcu pojawia się **przewlekłe owrzodzenie**. Wytworzeniu się otworu w ścianie żołądkowej, którym sok żołądkowy przedostaje się do jamy brzusznej, towarzyszy nagły jak błyskawica ból tak silny, że chory omdlewa i

nieraz dochodzi do szaleństwa. Skóra na brzuchu bywa tak wypięzona i twarda jak deska. Przedziurawienie żołądka wywołuje niechybnie zapalenie opony brzusznej i w dalszem następstwie śmierć, jeżeli się na chorym nie dokonuje natychmiast operacji, to jest zaszcicia otworu. Im później się to czyni, tem mniejsza jest nadzieja uleczenia chorego; dobry skutek odnosi jedynie operacja, dokonana w przeciągu sześciu godzin po wypadku. Pogorszenie następuje nadzwyczajnie szybko.

Innym groźnym skutkiem owrzodzenia żołądka jest **wewnętrzne krwawienie**, bo wrzody mogą przegryzać także jaką żyłę, z której potem krew upływa do żołądka. Chory miewa wymioty czarnej barwy, podobne do osadu kawy, słabnie i blednieje. Konieczny jest wtedy zupełny spokój. Choremu nie wolno się poruszać i nic jeść ani pić, bo każdy kęs może upływ krwi tylko powiększyć. Jeżeli się chory do tego zastosuje, natenczas jest nadzieja, że upływ krwi sam ustanie, co jednak nie znaczy żeby już niebezpieczeństwo minęło.

Powstanie owrzodzenia żołądka — o czem konieczne pamiętać należy; — nie wywołuje poczęści żadnych uwagi godnych dolegliwości, tak że choremu dopiero po raz pierwszy, otwierają się oczy na groźny stan, z chwilą powstania otworu w żołądku lub upływu krwi. Kto jednak bada się pilnie, zauważyć musi pewne objawy wskazujące na istnienie wrzodów w żołądku. Do tych objawów należy uczucie ciśnienia i przesycenia po jedzeniu, odbijaniu się i mdłości. Do tego dochodzą nierazko wymioty (zwracanie) i pewne silne bólesci w okolicy żołądka, które mogą i powinny zbudzić podejrzenie, że coś w ciele nie jest w porządku. Bólesci te pojawiają się zaraz po jedzeniu, mianowicie po spożyciu potraw nieco więcej pieprzonych, słonych lub kwaśnych i za gorących, ale często także wtedy, gdy w żołądku już niema żadnej potrawy ani napoju gdy więc jest całkiem próżny. Pochodzi to stąd, że żołądek pusty mocno się kurczy i silnie porusza, co u człowieka zdrowego wywołuje uczucie głodu, a w chorym żołądku bólesci. Człowiek, u którego w żołądku tworzą się wrzody, uczuwa także często bólesci, gdy się mu, choćby lekko tylko, ręką naciśnie na żołądek. Wszystkie te podane objawy muszą baczemu człowiekowi zwrócić uwagę na to, że w jego żołądku niezawodnie tworzą się wrzody, co oczywiście już z całą pewnością dziś stwierdzić można prześwietleniem ciała promieniami Roentgena.

(Dokończenie nastąpi)

Przestrzeżenie zdrowotności przy paleniu

Pałić należy wolno.

O tem, czy palenie tytoniu — cygar, papierosów i fajki — szkodzi zdrowiu i w jakim stopniu, toczą się oddawna po dziś dzień spory, tak między lekarzami jak między ludźmi, opierającymi się na własnem doświadczeniu. Ze względu na to, iż szkodliwa ma być głównie zawarta w tytoniu nikotyna, próbowano wyrabiać z tytoniu papierosy wolne od nikotyny, ale i to podobno nie wiele pomaga, a przytem wyroby tabaczne tego rodzaju nie przypadają palaczom do smaku. W ostatnim czasie lekarz, który oddał się wyłącznemu zbadaniu tej sprawy, takie ogłasza wyniki swych dochodzeń.

Ogólne mniemanie, jakoby tylko nikotyna sama była szkodliwa, jest myłne, bo tabacne liście i wierzają jeszcze inne składniki, które mogą wn

korzystnie. Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że nikotyna jest bardzo silną trucizną, wywierającą zgubny wpływ na główne środowisko nerwów, bo już jedna kropla nikotyny może śmierć spowodować. Na szczęście i że tak powiemy — jest jej jednak mało w tytoniu. Zawartość jej w tytoniu bywa rozmaita, bo bywają tytonie łagodniejsze i ostre, przeciętnie — czy to w cygarach, czy w papierosach lub w fajce — bywa jej 1.3 do 1.5 procent. Prócz nikotyny zawiera tytoń małe ilości innych składników, zbliżonych do nikotyny, a zwanych alwaloidami, które również są szkodliwymi, a dalej zdarza się w nim także tak trujący wyskok drzewny, zwany alkoholem metylowym. W skutek niezupełnego spalania się tytoniu wytwarza się na koniec zawarty w dymie czad. Składniki olejkowe wywierają wpływ szkodliwy w pierwszej linii na zęby, które przybierają żółtawy wygląd.

Im wolniej człowiek pali cygaro, tem mniejsza jest zawartość nikotyny w dymie, a tem większa, im silniej i szybciej pali. Różnica może być ogromna, bo podczas gdy przy zupełnie wolnem paleniu do dymu przechodzi nikotyny około 4 procent, przy nagłem i silnem paleniu przechodzi jej do dymu do 50 procent, a więc przeszło 12 razy tyle. Z tego wynika, że, kto już raz przyzwyczaił się do palenia, niechaj pali powoli, bo to jest daleko mniej niebezpieczne, a nadto także smaczniejsze.

Rozpoznawanie różnych cierpień i sposoby leczenia

Wrzód (czyrak, bolączka, abces) jest to obrzęk skórny, wypełniony ropą. Objawy: zaczerwienienie skóry, obrzęk, ból podskórny, klucie we wrzodzie. Leczenie: wilgotne okłady rozcieńczonym octanem (Essigsäure Tonerde) 1 łyżka na 1 litr wody. Okłady te nakryć gorącą białką lub poduszką elektryczną. Jeśli wrzód się tworzy na członku położyć nieco wyżej. Gdy wrzód pęknie, ostrożnie go wyciskać, aby ani odrobiny ropy nie padło na skórę, gdyż wtedy tworzyłyby się coraz to nowe bolączki. Najbliższe otoczenie wrzodu przed wyciskaniem obmywać czystym spirytusem i ochronić je watą przed ropą.

Przy braku apetytu należy zbadać nasamprzód powód, czy się nie odczuwa gdziekolwiek jakiego bólu, czy trawienie (stolec) bywa regularnie codziennie, czy jakie pożywienie nie zaszkodziło, czy nie za mało używa się ruchu na świeżem powietrzu, czy nie zaszkodziło jakie wzruszenie, kłopoty i t. p. czy nie zaszkodziło jakie wzruszenie, kłopoty i t. p.? Leczenie polega na usunięciu powodów braku apetytu, a potem odpowiednich niedomagani.

Duszność (astma) objawia się napadami duszenia się, bólami w piersiach, świszczącym głośnym oddechem, sinem zabarwieniem twarzy, uczuciem strachu, zwłaszcza nocą. Leczenie: dopuszczanie świeżego powietrza, rozcieranie piersi suchą ręką, okłady wilgotne lub ciepłe na piersi, wolne równe oddychanie przez nos.

Przy chwilowym braku tchu należy zajrzeć do gardła, czy błona śluzowa jest zaczerwieniona lub

obrznięta. Jeśli na migdałach krtani znać ropny lub białawy pokład, zachodzi możliwość krupu (dyfterytu). Skoro zaś w gardle lub krtani tkwi obce ciało, należy bezwzględnie przywołać lekarza. Zbadać też bicie (tętno) serca. Leczenie: przy obrzmieniach w jamie ustnej stosować okłady lodem naokoło szyi i luskanie kawałeczków lodu. Prócz tego wskazane są kąpiele rak i nóg w letniej wodzie. Usuwać też trzeba wszelką uciskającą odzież i chorego położyć do łóżka. Wchłanianie gorącej pary też pomaga (nad garnkiem z gorącą wodą). Nie zaniedbać zawczasu lekarza.

Zapalenie oczu. Jeśli w oku odczuwa się nagle silne bólesci lub niedomagania wzroku, należy jak najszybciej przywołać lub udać się do lekarza ocznego, aby w doraźnych wypadkach nie tracić drogiego czasu.

Zapalenie powiek. Oznaki: drobne pęcherzyki, łuszczenie się powieki i ropa. Leczenie: polega na wilgotnych okładach z letniej wody lub odwaru z rumianku (Kamillen). Skoro ropa zmieknie, starannie ją usuwać czystym, wilgotnym kawałkiem waty (nigdy chustką od nosa), poczem powieki ostrożnie smarować maścią wazelinową lub przepisaną przez lekarza.

Jęczmień na oku uwidacznia się zaczerwienieniem i opuchnięciem powieki, bólem i uciskaniem w oku. Leczenie wymaga kilku godzinnych suchych, ciepłych okładów lub wilgotnych ze siemienia, a w razie przewlekania się cierpienia pomocy lekarskiej.

Nieżyt spojówki oka uwidacznia się zaczerwienieniem się spojówki oka i powiek, paleniem, kluciem i łzawieniem oka. Prócz tego miewa się uczucie piasku w oku, ciężkość w górnej powiece, która z rana bywa zaklejona ropą.

Łupież na głowie. Skórę głowy nasamprzód nasmarować kilkuprocentową maścią siarczaną lub salicylową i to kilkakrotnie w przerwach 12-godzinnych. Zabieg ten wpływa na zmiękczenie łupieżu, poczem należy zmyć głowę mydłami z siarkowego mydła. Oczyszczoną z łupieżu skórę głowy nacierać potem rano i wieczorem kawałkiem waty, umazanym w dwuprocentowym spirytusie salicylowym; przy ciemnych włosach dwuprocentowym spirytusem rezorcynowym. Zważać jednak należy, aby tylko samą skórę nacierać, a nigdy włosów.

Świerzbienie skóry w starszym wieku. Nieznośne swierzbiecie skóry u osób w starszym wieku polega na tem, że skóra na starość się zmienia. Należy skórze dostarczać tłuszczów przez spożywanie tłuszczów: masła, oliwy, mleka, śmietany i t. p. Samo pożywienie niema wpływu na tę dolegliwość. Unikać należy jednak stanowczo alkoholu, ostrych przypraw (korzeni, soli, musztardy, chrzanu, papryki, cebuli, czosnku), kielbas i zapraw z ryb w occie. Niejednokrotnie ujemnie oddziałują też jaja. W niektórych wypadkach skutecznie działa dłuższe żywienie się samem tylko mlekiem, potrawami z mleka i bułkami. Skórę należy prócz tego smarować lanolinową maścią lub maścią ichtjolową. Ulgę również sprawiają kąpiele z otrąb. Licząc na całą kąpiel 2—4 funtów otrąb. Wewnętrznie zaleca się picie odwarów z ziół, zawierających krzemki: koszczyki (Schachtelhalm), rdestu (Knöterich), wilczyny (Hauhechel). Częstość zdarza się, że swierzbiecie skóry ustępuje samo bez jakiegobądź leczenia. Przy dłużej trwającym swierzbieciu należy jednak dla pewności zasięgnąć rady lekarskiej dla stwierdzenia czy nie zachodzi cukrzyca, liszaje lub inne choroby skórne.