

47877

BIBLIOTECZKA POLSKIEGO ŻOŁNIERZA

Wydawnictwo Towarz. im. Piotra Skargi.

SERYA 2.

V.

PORADNIK LEKARSKI



Wincentego Frąckiewicza

№ 913.

KRAKÓW 1915.

NAKŁADEM KRAK. KOŁA TOW. IM. PIOTRA SKARGI

DRUK W. L. ANCZYCA I SPÓŁKI

10 hal.

994
35
49877
M 742

**„Biblioteczki polskiego żołnierza“ wyszły
dotychczas następujące numery:**

SERYA I.

1. »Ojcie nasz« polsk. żołnierza II wyd.
2. Ks. Józef Poniatowski.
3. Pieśni religijne i narodowe. II wyd.
4. Dookoła wojny.
5. Pan Pasek w Danii. (Wyjątki z »Pamiętników«).

SERYA II.

1. Kalendarzyk żołnierski na r. 1916.
2. Tym co cierpią.
3. Bitwa pod Machnówką.
4. Listy żołnierzy.
5. Poradnik lekarski żołnierza.

Zamówienia przyjmuje:

Komitet redakcyjny

Kraków, ul. Kanonicza 17.



W. Fręchewicz

osmowicz, 9 III 1935

Kupno

Jak zapobiegać różnym niedomaganiom, ratować siebie i drugih w nagłych wy- padkach.

(Kieszonkowa apteczka żołnierza).

Pierwszą przykrością, z jaką spotyka się, nieprzywykły do uciążliwych marszów żołnierz, jest *Odparzenie nóg*. Występuje ono z powodu silnego pocenia się nóg. Pot działa drażniąco na naskórek, wywołując bolesne uczucie i zaczerwienienia skóry, w ciężkich wypadkach nawet rany. Chcąc temu zapobiedz, należy jak najczęściej nogi moczyć w zimnej wodzie, zmieniać skarpetki lub onucki. Dobrze jest również zaopatrzyć się w m a ś ć s a l i c y l o w ą, którą należy, dobrze wymoczone, wytarte do sucha nogi, lekko nasmarować. Można również zasypywać nogi, a także wsypywać i do obuwia p r o s z e k salicylowy, t. j. łojek z salicylem. W cięższych wypadkach odparzenia dobrze działa pendzlowanie nóg, szczególnie między palcami, 5% r o z c z y n e m f o r m a l i n y.

Niemniej dokuczliwemi jak odparzenia są *obrmiewania i obtarcia skóry na nogach*. Powodem tego jest źle dopasowane, niegładkie wewnątrz obuwie lub źle założenie onucek. Nogi należy bardzo starannie ubierać, skarpetkę gładko wyciągnąć, onucę równo obwinąć koło nogi, by nie tworzyła zagieć i fałdów, powodujących właśnie te obtarcia skóry. Nierówności obuwia dadzą się usunąć przez zbicie wałkiem lub wytarcie szkłem, następnie wysmarowanie tłuszczem lub mydłem. Nowy zaś, niedopasowany do nogi but, wypełnić na kwadrans wodą, by skóra zmiękła, podsuszyć i jeszcze wilgotny wdziać na nogę, a ułoży się do jej kształtu i nie będzie ugniatał. Miejsce zaczerwienione na nodze przemyć środkiem dezynfekcyjnym, obłożyć gazą lub czystą szmatką. W cięższych wypadkach, gdy już powstaną pęcherzyki, należy czystą igłą i nitką wyjałowioną, t. j. wygotowaną, przeciągnąć przez te pęcherzyki; wystające końce nitki działają jak dreny, ciecz wypłynie, łatwiej nastąpi gojenie.

Obtarcia i zaczerwienienia skóry powstają w pachwinach i wogóle w miejscach, gdzie spocna skóra trze o skórę. Nie lekceważyć tego, choć to rzecz mała, obmyć środkiem dezynfekcyjnym, posmarować maścią borową.

Czyraki. Czyrak jest to duży pryszcz, powstały z podrażnienia skóry, zatrucia wewnętrznego. Czyrak zaczyna się silnem zaczer-

wienieniem i nabrzmieniem danego miejsca, w środku którego powstaje bolesny guz, nabierający żółtawą ropą. Dojrzewanie czyraka przyspiesza nałożenie na bolesne miejsce wilgotnego okładu z gazy borowej lub zwykłego, wysychającego kompresu, pod którym guz pęka i ropa odchodzi. **P r z e k ł u c i e** lub **p r z e c i ę c i e** czyraka wykonać może d o k t ó r tylko, gdyż łatwo wywołać można zakażenie.

Karbunkuł. Zbliżonym do czyraka, jest nader niebezpieczny wrzód, zwany karbunkuł. Występuje przy tem zwykle bolesne obrzmienie, zaczerwienienie i stwardnienie danego miejsca — gorączka. Stosować należy kompresy z czystego spirytusu przed przybyciem lekarza.

Rany i krwotoki. Rany są to uszkodzenia miękkich tkanek ciała ludzkiego. Krwotoki powstają z uszkodzenia naczyń krwionośnych, t. j. tętnic (arteryi) żył; krwotoki mogą być także w e w n ę t r z n e, pochodzące z płuc lub żołądka. Do najniebezpieczniejszych krwawień należą krwotoki, powstałe z uszkodzenia tętnic. Szybkiem z a t a m o w a n i e m krwotoku, nie dopuszczając do znacznego upływu krwi, uratować można niekiedy życie. Krwawienie tętnicze łatwo można rozpoznać, gdyż z rany wypływa rytmicznie, jak uderzenie serca, jasno czerwona krew. Usunąwszy zawadzacą część ubrania, trzeba wywrzeć silny ucisk,

najlepiej przyciskając krwawiącą tętnicę dwoma palcami obu rąk (kciukami), uważając, by ucisk był zawsze bliżej serca, niż zranione miejsce. (Tętnice są to naczynia krwionośne, rozprowadzające krew z serca do wszystkich organów wewnętrznych i do kończyn ciała; żyły zaś doprowadzają zużytą już krew z tychże do płuc, gdzie się odczyści, łączy z tlenem powietrza, następnie do serca. Prąd więc krwi w tętnicach jest zawsze odśrodkowy, w żyłach dośrodkowy.) Gdy już pierwsze, gwałtowne krwawienie ustanie, należy założyć czasowy opatrunek w ten sposób, że jakikolwiek mały przedmiot, (kamyczek, ziarnko grochu), obwija się w czystą szmatkę lub watę i przyciska dość silnie w miejscu, gdzie poprzednio był ucisk palcami,—zabandażowuje, układa równo i spokojnie chorego. Po każdym silniejszym krwawieniu występuje silne osłabienie, potrzeba spoczynku i snu, wzmacniających pokarmów, a szczególnie napojów, jak mleko, herbata, nigdy zaś alkoholów, chyba tylko w takim razie, gdy z osłabienia serce bardzo słabo bije, grozi omdlenie. Opatrunku z uciskiem na tętnicę nie można choremu pozostawiać dłużej, jak dwie godziny, ażeby nie wywołać groźnego życia obumarcia danego członka.

Z uszkodzonych żył uchodzi kroplami lub ciurkiem krew ciemno-czerwona. O ile nie jest

uszkodzony główny pień żylny, a więc upływ krwi nie grozi życiu, pozwolić można na chwilowe krwawienie, ażeby w ten sposób usunąć możliwe zanieczyszczenie rany. Krew w zetknięciu z powietrzem krzepnie, a skrzep zatamowuje upływ krwi. Ważnem jest tylko ułożenie ciała w pozycyi leżącej ze zranioną kończyną wyżej położoną, opaskę zaś założyć ponad raną, t. j. między raną a sercem.

Co zaś do samych ran, to rozróżniamy najrozmaitsze rodzaje, jak postrzałowe, cięte, darte, gładkie i t. p. Szybkie leczenie ran zależy od starannego zaopatrzenia, usunięcia zanieczyszczeń lub pozostałych ciał obcych np. resztek szrapneli, ubrania i t. p. Nieodkazywanie rany środkami dezynfekcyjnymi, dotykanie niedość czystymi palcami, obwiązywanie niewyjałowionemi szmatami, nie mówiąc już o przykładaniu zwyczajem ludowym chleba lub pajęczyny, które bezpośrednio sprowadzić mogą zakażenie, sprawiają trzienie, opóźnia zagojenie. Brzegi rany i okolice należy zmyć lekko wata, moczoną w benzynie lub czystym spirytusie (spirytus t. zw. denaturowany, używany do palenia, nie tylko, że nie działa dezynfekcyjnie, ale zakaża rany i łatwo może śmierć sprowadzić); lub letniej przegotowanej wodzie. Karbol, sublimat w lekkim roztworze, działają również dezynfekcyjnie, lecz są zbyt ostre

i przez to drażnią tkanki ciała, utrudniając gojenie. Mając pod ręką j o d y n ę, dobrze jest okolicę rany zapendzlować, na samą zaś ranę przyłożyć poczwórnie złożony kawałek g a z y opatrunkowej, lub czystą, wyjałowioną s z m a t k ę (szarpie i wata drażnią ranę) obwiązać starannie opaską, niezbyt mocno, by nie tamować normalnego obiegu krwi. Zranione członki potrzebują wygodnego położenia, spokoju; rękę zranioną, o ile się nie leży, opręć na temblaku, który łatwo zrobić można z chustki trójkątnej lub nawet szelek. — Rana czy sta goi się szybko, — jeżeli zaś w okolicy rany występuje zaczerwienienie lub opuchnięcie, chory dostaje dreszczy i gorączki. Jest to dowodem, że powstał stan zapalny, miejscowe zakażenie, które zawsze jest groźne. Nie mając natychmiastowej pomocy lekarza, należy (o ile to jest np. ręka lub noga) ułożyć znacznie wyżej jak resztę ciała, zrobić okład z t. zw. kwaśnej wody, czystego spirytusu, lub wody, maczając np. w czworo złożony płatek płótna, kładąc go na zaognione miejsce, przykrywając ceratką lub kawałkiem wełnianej materyi, by powietrze nie dochodziło. Zalepienie niezagojonej rany plastrem angielskim, szczególnie zwilżonym śliną, jest b a r d z o n i e b e z p i e c z n e. Nie mogąc zaopatrzyć rany w powyżej podany sposób, zamiast zalepiać plastrem, co zawsze jest niebezpiecznem, lepiej

tylko obwiązać czystą szmatką, by zanieczyszczenie i pył potwierza nie dostawał się do otwartych tkanek ciała.

Krwawieniom z płuc i żołądka (przyczem z płuc odchodzi krew jasno czerwona z pianą, z żołądka zaś ciemno-brunatna), zapobiegać należy, układając chorego na wznak, zakazując mówienia, wszelkiego, choćby najmniejszego ruchu — dając do połykania, względnie ssania małych kawałków czystego lodu lub zimnej wody lekko posolonej, bardzo małemi dawkami.

Tępe uderzenia, upadki wywołują często uszkodzenia organów wewnętrznych lub mięśni bez zewnętrznej rany. Uszkodzenia te są równie bolesne jak i niebezpieczne. Ból łagodzić miejscowymi okładami zimnej wody lub woreczkami gutaperchowymi z lodem. *Wstrząśnienia mózgu*, wywołane tępem uderzeniem lub upadkiem, objawiają się utratą przytomności, wymiotami — zanim lekarz przybędzie, spokój jak największy, okłady z zimnej wody lub lodu.

Zwichnięcie i nadwreżenie stawów. Przy niezręcznym lub zbyt silnym ruchu powstaje nieraz w ścięgnach lub stawie nadwreżenie, objawiające się dotkliwym bólem i opuchnięciem danego miejsca. Przy zwichnięciu, kości w danym stawie zmieniają normalne położenie, co sprawia, że ruch każdy w tymże jest

utrudniony, połączony z silnym bólem. Sprostowania czyli naciągnięcia stawu podejmować się może tylko ten, kto umie i wie jak to wykonać, by nie pogorszyć stanu chorego. Zimne okłady, unieruchomienie i uspokojenie działają w obu razach najlepiej.

Złamanie kości. Złamanie kości łatwo rozpoznać po bolesnym obrzęku, zmianie kształtu i bezwładnem opadaniu danego członka. Rozróżnić należy *złamanie zamknięte*, które nie przebija mięśni i skóry, *złamanie otwarte*, przy którym uszkodzona jest skóra i mięśnie; są one *trudniejsze* do leczenia i niebezpieczniejsze. Przy każdym złamaniu najważniejszą rzeczą jest unieruchomienie danego członka i kości złamanej, by ruchem nieostrożnym lub tarciem nie pogorszyć stanu. Złamawszy np. członek, ramię, przedramię, nogę i t. p. umieścić na odpowiedniej podstawie, desce, szynie, kawałku tektury, lasce, (co się znajdzie pod ręką), i do tejże silnie w kilku miejscach przymocować bandażem, chustką tak, by nie było żadnego ruchu, czem już zmniejszy się bolesność. Podstawka ta, czyli podłożenie sięgać powinno poza stawy, znajdujące się powyżej i poniżej miejsca złamania. obandażowanie także nie w miejscu i nie zbyt silnie uciskać, by nie tamować obiegu krwi.

Odmrożenie i oparzeliny. Odmrożeniu ulegają najłatwiej nos, uszy, ręce i nogi, gdy nie-

dość ciepło zaopatrzone, wystawione są na dłuższe działanie ostrego zimna lub wiatru. Tak odmrożenie jak i oparzenie, zależnie od rodzaju i wielkości zmian, jakie wywołują, dzielimy na trzy rodzaje. Przy odmrożeniu i oparzeniu pierwszego stopnia, mamy do czynienia jedynie z zaczerwienieniem skóry na większej lub mniejszej przestrzeni, wywołującym ból i silne pieczenie. Przy oparzeniu należy dane miejsce posmarować oliwą lub wogóle jakimś niesłonym tłuszczem. Przy odmrożeniu zaś, które objawia się najpierw zbieniem skóry, zdrętwieniem i utratą czucia w danym członku, należy unikać zbyt szybkiego rozgrzania np. przez zanurzenie w gorącej wodzie lub zbliżeniu do pieca, doprowadzić do rozgrzania nacieraniem śniegiem lub zimną wodą, potem posmarować tłuszczem np. waseliną. Przy oparzeniu lub odmrożeniu drugiego stopnia powstają obok zaczerwienienia skóry pęcherze, wypełnione płynem żółtawym, więcej lub mniej przezroczystym. Pęcherzyki te należy przekłuć wyjałowioną igłą (wypaloną lub wygotowaną), by wypuścić znajdujący się w nich płyn, o ile to jest oparzenie, okład zamaczany w wodzie wapiennej i opatrunek, — na odmrożeniu zaś maść z kollodium, jodynę, lub jakikolwiek tłuszcz. Przy oparzeniu trzeciego stopnia mamy obok zaczerwienionej skóry, pęcherze i miej-

sca zupełnie zwęglone, sięgające mniej lub więcej, nawet dochodzące do kości. Na tego rodzaju oparzenie należy założyć opatrunek przepojony oliwą lub maścią borową. Podobnie przedstawia się odmrożenie trzeciego stopnia i tak też samo należy je leczyć.

Zamarznięcie. Występującą przy silnem zamarznięciu senność i zmęczenie należy pokonywać, by nie popaść w sen, gdyż wtedy grozi śmierć przez zamarznięcie. Przy zamarznięciu występują objawy pozornej śmierci, członki zimne i zdrętwiałe, oddech i bicie serca b. słabe lub nawet wstrzymane. Zamarznętego umieścić należy nie odrazu w ciepłej izbie, lecz chłodnem miejscu, nacierając delikatnie śniegiem lub wilgotnemi chustami całe ciało, naturalnie po ostrożnem odjęciu ubrania. Zamarznęte członki stają się tak kruche, że je bardzo łatwo można złamać. Gdy nacierane członki zaczynają wolnieć (nie są już tak sztywne), przenieść chorego w cieplejsze miejsce, zastosować sztuczne oddechanie i ciepłą kąpiel. Środki pobudzające jak koniak, rum, czarną kawę dawać można choremu dopiero wtedy, gdy wraca do przytomności i będzie mógł je przełknąć.

Omdlenie. Przy omdleniach należy w pierwszej linii zdać sobie sprawę czy to są omdlenia z powodu silnego przemęczenia, głodu, niewyspania, po znacznych upływach krwi,

a także z silnego uczucia strachu, radości, czy też omdlenie wywołane znacznym napływem krwi do mózgu (kongestye). Omdlenia pierwszego rodzaju poznać łatwo po ogromnej bladości, niskiej temperaturze ciała, słabym pulsie, utracie świadomości, zupełnym bezwładzie. Pierwszą rzeczą w takim razie jest zdjęcie lub rozluźnienie krępujących ubrań, ułożenie chorego poziomo, a nawet głowę dać trochę niżej, i o ile to jest w izbie, otworzyć okno dla lepszego dostępu świeżego powietrza. Następnie skropić twarz i piersi chorego zimną wodą, dawać do wachania środki silnie woniejące, jak eter, wodę kolońską, chrzan i t. p., rozcierać całe ciało, by poprawić obieg krwi. Przy omdleniach wywołanych upadkiem, uderzeniem, głowę chorego ułożyć wyżej jak całe ciało, zimny kompres na głowę. Wystrzegać się dawania do wachania środków woniących, jak przy omdleniu poprzednim. Przy omdleniach powstałych przez przemęczenie w czasie gorąca, t. zw. wstrząsie mózgowym, udarze słonecznym, co łatwo poznać po czerwoności twarzy i podniesieniu temperatury, chory potrzebuje jak największego spokoju. Ułożyć go więc w pozycji leżącej, ale z głową znacznie wyżej, aby ułatwić odpływ krwi od mózgu do kończyn — zimne okłady na głowę, pokój zaciemnić.

Ratowanie porażonych prądem elektrycznym. Chcąc ratować ludzi, porażonych prądem elektrycznym, należy przede wszystkim pamiętać, o niebezpieczeństwie, jakie grozi przez nieostrożne stąpienie lub dotknięcie się gołemi rękami drutów. Nie mając pod ręką gumowych rękawiczek i kaloszy, należy ręce i nogi obwinać papierem w kilkoro złożonym lub suchymi, wełnianymi kawałkami materii. Dobrze jest także stanąć na kawałku szkła lub desce i dopiero wtedy zbliżyć się do rażonego, nie dotykając się drutów usunąć go z miejsca, gdzie prąd nań działał, następnie, o ile jest omdlały, a nie zwęglony, pobudzić do silniejszego oddechania. Ułożyć w spokoju, ciepło okryć.

Obce ciała w oku. Do ocz dostaje się z łatwością pył uliczny, drobne kawałki węgla, owady i t. p., drażniąc oko. Mimo przykrego uczucia, jakiego się doznaje, nie należy nigdy ócz trzeć, szczególnie brudnemi rękami, gdyż można łatwo wywołać stan zapalny oka. Drobne ciała obce, pył, usunąć można silnem mruganiem oczu, większe kawałki należy, podnosząc powiekę, wyjąć, najlepiej końcem czystej, namoczonej chustki, lub też podnosząc i poruszając powieką i okiem, starać się pozbyć obcego ciała, które spływa ze łzami, o ile nie wpadło zbyt głęboko. Zmęczone i zaczerwienione oczy przemywać mocną herba-

tą — dobrze działają także, nawet na stany zapalne, okłady z herbaty.

Obce ciała w uszach. Aby uchronić się od nadwreżenia lub pęknięcia błony bębenkowej usznej, wskutek silnej detonacyi wywołanej strzałami armatnimi lub silnym prądem powietrza, dobrze jest kłaść do uszów zwitki waty. Uważać tylko należy, by nie były one zbyt małe i nie kłaść ich zbyt głęboko, gdyż dostać się łatwo mogą do ucha wewnętrznego, wywołać podrażnienie, zapalenie lub przerwanie błony bębenkowej. O ile zaś dostanie się do ucha jakie ciało obce, owad lub t. p., trzeba starać się usunąć je z wielką ostrożnością szczypczykami, tępo zakończonym kawałkiem drewnianka, pamiętając, że ucho jest nader delikatnym organem i że słuch łatwo stracić. Zatkanie uszu woskowiną wywołuje niemiłe uczucie szumu, chwilowe ogłuchnięcie — najlepiej wpuścić wtedy do ucha kroplę czystej letniej oliwy lub w braku tejże letniej wody, a gdy woskowina rozmięknie, tępy patyczkiem lekko usunąć.

Podręczna apteczka żołnierza.

Nieodzownem dla każdego żołnierza jest zaopatrzenie się w najpotrzebniejsze środki dezynfekcyjne i opatrunkowe. Umiejętne ich

użycie zmniejszyć może niebezpieczeństwo nagłych krwotoków, ran i złamań, a nawet wybawić od śmierci.

1) Czysty alkohol 50 gr. 2) Jodyna 15 gr.
3) Proszek dermatolowy (jako środki dezynfekcyjne).

a) Maść borowa. b) Proszek do zasypywania, łojek z salicylem (jako środki łagodzące).

2) Aspiryny kilka (5) proszków jako środek uśmierzający bóle reumatyzmu, zębów i t. p.

3) Opaski, bandaże kalikotowe przynajmniej dwójakiej szerokości, 3—6 cm.

4) Gazy borowej i gazy wyjałowionej małe paczki na opatrunki.

5) Waty odłuszczonej 20 gr. na opatrunki.

6) Przylepieniec na opatrunki.

Przepisy ochronne wobec zarazy.

(Kilka uwag wedle dziełka Dr. Czaplickiego).

Rozpatrzmy pokrótce najważniejsze przepisy lekarskie, zmierzające do ochrony przed chorobami zaraźliwymi, a tem samem do ich tłumienia.

Na pierwszym miejscu postawić trzeba czystość i to czystość nie dla oka, dla przyjemności, ozdoby, ale czystość prawdziwą, która wymaga rozsądku i pracy.

Gdzie ma zdrowie gościć, tam musi panować czystość osobista, czystość w odzieży, jedzeniu i w mieszkaniu.

Przez czystość osobistą rozumieć należy utrzymanie ciała na jego powierzchni w możliwie doskonałym stanie, tak, by na niem nie gromadził się brud, dający schronienie zarazkom.

Staranne obcięcie i utrzymanie paznogi, pod którymi w brudzie lubią przebywać zarazki.

Dalej troskliwe utrzymanie włosów, które u mężczyzn winny być krótko strzyżone, często czesane.

Usta trzeba kilka razy dziennie płukać wodą z dodatkiem spirytusu lub kropli miętowych, zwłaszcza przed jedzeniem i po niem; równie starannie należy wypłukiwać gardło, bo z ust, ze spróchniałych zębów, z migdałków w gardle wiele zarazków może wnikać do środka ciała i wywołać chorobę.

Tu będzie na miejscu wspomnieć, że tępienie pasożytów na skórze, włosach, bieliźnie, odzieży, w sprzętach i ścianach, winno być wykonywane bardzo dokładnie, bo wiele chorób, w pierwszym rzędzie może najstraszniejszy, tyfus plamisty, przenosi się za pośrednictwem pasożytów, głównie wszy. Zniszczenie wszy i ich jajek jest trudne, bo pasożyty te są bardzo wytrzymałe na wszelkie środki,

proszki i płyny. Wszy zatem należy palić, a nie zrzucić poprostu na ziemię lub bić je, bo w ten sposób jaja w nich zawarte mogą pozostać.

Bardzo ważna sprawa dla zdrowia, to żywienie się, zwłaszcza w czasie zarazy. Dwa prawa zapamiętać należy: 1) że jedzenie nie jest dla przyjemności, t. zn. że jeść trzeba to, co jest zdrowe, a nie to, co smakuje, i 2) że lepiej jest niedojeść i być czasem trochę głodnym, niż spożywać pokarmy zanieczyszczone, nadpsute lub choćby niepewne.

W czasie panującej zarazy wszystko bez wyjątku gotować starannie, wody surowej nie używać do picia.

Opis ważniejszych chorób zaraźliwych.

Na pierwszym miejscu stawiam najstraszniejszą i najbardziej zabójczą ze wszystkich chorób: *cholere*.

Gdy się zważy, że zwykle połowa chorych na *cholere* umiera i do tego w pierwszych zaraz dniach choroby, a nawet w pierwszych godzinach, a dalej, że epidemia może objąć świat cały, dziwić się nie można, że *cholera* zyskała tak smutną sławę.

Przedewszystkiem zaraźliwe są wypróżnienia w wysokim stopniu i wymiociny chorego. Rzecz prosta, że wszystko co zostało za-

nieczyszczone przez wypróżnienia i wymiociny chorego, jest wysoce zaraźliwe. A więc: pościel, bielizna, ubranie, sprzęty, naczynia, pokarmy, woda w mieszkaniu i dokoła domu, ustępy, studnie i t. d. Za pośrednictwem tych rzeczy zaraza szerzy się na otoczenie, coraz szersze zataczając kręgi. Najpierw padają ofiarą ci, którzy nie przestrzegają czystości i wszystkich przepisów ochronnych. Wypróżnienia bywają b. częste, bo nieraz i do 30-tu na dobę, szare, podobne do zupy ryżowej; cała ilość ich dobową może sięgać pięciu litrów; wymiocin, które nabierają również pozoru zupy ryżowej, może być znacznie więcej; wymioty są łatwe, bez nudności. Boleśne kurcze w mięśniach, głównie w łydkach. Skóra blada, policzki i wargi szaroolowiane, oczy wgłęb zapadnięte, powieki napół otwarte, nieruchome. Głos słaby, zamglony, monotony. Moczu mało, krew gęsta. Chory wśród objawów wzrastającego osłabienia umiera lub po przetrzymaniu jednego, dwóch dni, nagle powraca do sił i w krótkim czasie odzyskuje zdrowie.

Chorego należy co rychlej oddzielić od zdrowych, natychmiast zawiadomić najbliższego lekarza lub władze, i w tej chwili przystąpić do gruntownego odkażenia wszystkiego, z czem stykał się chory. Wygotować wszystko, co się tylko da; podłogę, ściany, sprzęty zmyć

wodą karbolową; ścieki, ustępy, śmietniki zasypywać wapnem niegaszonym; następnie wymyć się samemu, zmienić bieliznę i odzież, ręce odkazić spirytusem.

Chorego ratuje się po przeniesieniu go do cholerycznego szpitala wlewaniem wielkiej ilości wody z solą pod skórę lub do żyły, ogrzewaniem całego ciała, lekami krzepiącymi serce — wszystko to oczywiście należy do lekarza.

Drugą chorobą zaraźliwą, napastującą również jak i cholera głównie przewód pokarmowy, jest *dysenterya*, zwana po polsku krwawą biegunką.

Dyzenterya. Zjawia się ona przeważnie latem lub jesienią, gdy ludzie przez spożywanie zakażonych jarzyn, owoców, mleka, lub picie nieczystej wody zarażają się jedni od drugich. Po paru dniach ogólnego niezdrovia, nieregularnych wypróżnień, choroba wybucha wśród objawów gorączki, często z dreszczami, gwałtownych bólów rżnących w kiszkaach, braku apetytu, osłabienia i krwawych stolców.

Stolców tych bywa do stu dziennie, nawet i więcej, ale są bardzo skąpe, połączone z bolesnem parciem, złożone ze krwi, śluzu i ropy. Choroba trwa dość długo, nawet parę tygodni. Wymaga najściślejszej dyety; wskazaniem jest wtenczas podawanie choremu kleiku bądź z kaszy jęczmiennej bądź z ryżu — chle-

ba żadnego, chyba grzaneczki z bułki do herbaty. Od wstrzemięźliwości w jadle i utrzymaniu ciała w wysokiej temperaturze zależy prędko powrót do zdrowia i uniknięcie recydywy.

Tyfus. Są trzy rodzaje tyfusu: brzuszny, tak zwany powrotny i plamisty, ten ostatni najgroźniejszy i najzaraźliwszy.

Rozpoznanie wszelkich postaci tyfusu jest bardzo trudne, — zwłaszcza w początkach choroby, ale są pewne cechy, które nawet nielekarzowi pozwalają podejrzewać, że ma z tyfusem do czynienia. Mianowicie, gdy ktoś przez tydzień, dziesięć dni, czuje się nieswój, narzeka na ból głowy, brak apetytu i brak chęci do pracy, a potem dostaje gorączki, to należy myśleć o tyfusie, chorego od zdrowych odłączyć i wezwać corychlej lekarza. Tembardziej podejrzenie może być uzasadnione, jeżeli w bliskości były lub są przypadki tej choroby.

Prócz powyższych symptomów choroby, jest jeszcze i dreszcz silny, wielki ból głowy, wzmagająca się gorączka — biegunka, wrzście wysypka na brzuchu i piersiach. Choroba trwa przeciętnie do 3-ch tygodni, o ile nie jest powrotny — t. j. z odnawianiem się powyższych oznak co parę tygodni. Najbardziej zaleconem wówczas pozostawienie chorego w spokoju, nieprzymuszanie go do ża-

dnego jadła, a w czasie powrotu do zdrowia ogromna ostrożność w żywieniu — często bowiem bardzo chory, który przetrzymał tyfus, umiera podczas rekonwalescencji, a to wskutek przekarmienia go, o co się właściwie chory ciągle i bardzo natarczywie upomina. Trzeba więc najściślej trzymać się ordynacyi doktora — gdyż nieostrożność w jedzeniu po tyfusie wielu już śmiercią przypląciło. Tyfus plamisty tem się różni od brzuszego, że po paru dniach występują na ciele obok b. wysokiej gorączki, czerwone plamki — chory traci przytomność, słuch i wydaje ze siebie szczególny odór. Obok tego b. często przyłącza się zapalenie płuc, co sprawia, że wypadki śmiertelne są nadzwyczaj częste, a ofiarą ich padają najczęściej lekarze, pielęgniarki i posługacze szpitalni, co przypisać trzeba zaraźliwości tyfusu — to też środki ostrożności muszą być w całej surowości zastosowane, jedzenia zaś w pokoju chorego trzeba się absolutnie wystrzegać.

Ospa. Choroba wylęga się około dziesięciu dni, poczem objawia się bólem głowy, wysoką gorączką z dreszczem, wymiotami, bólami w łędźwiach, wreszcie wysypką na skórze w postaci tak zwanej różyczki ospowej wielkości ziarnka grochu lub grubszej kaszy. Wysypka zjawia się początkowo na twarzy, potem na tułowi, wreszcie na kończynach.

Z plam guzkowych tworzą się pęcherzyki, potem krosty z zagłębieniem w środku, wypełnione ropą, wreszcie strupy. Wysypka trwa około 2 tygodni, cała zaś choroba około 6 tygodni. Krosty ospowe zjawiają się również w przełyku i żołądku.

Rzecz prosta, że tak samo jak i przy wszystkich innych chorobach zaraźliwych, należy chorego umieścić w szpitalu, przeprowadzić staranne odkażenie mieszkania i rzeczy po chorym, a osoby, które się z nim stykały, oddać pod obserwację lekarsko-policyjną.

Dopóki lekarz nie udzieli wskazówek, czym i jak należy odżywiać danego chorego, można mu podać parę razy dziennie trochę kleiku rzadkiego z kaszki lub ryżu, lub herbaty z odrobiną mleka, w której można rozmoczyć cokolwiek bułki; za napój podaje się gotowaną wodę z sokiem lub cytryną.

Choremu należy dać możliwie wygodne łóżko, gładko je posłać, zapewnić mu możliwość załatwiania wszelkich potrzeb naturalnych w pokoju, przyczem zawsze zalewać naczynia użytkowe wodą karbolową. Trzymać równomierną, niezbyt wysoką ciepłotę w pokoju (około 14° R.) i bardzo często przewietrzać pokój przez otwieranie okna.

Oto poznaliśmy w krótkim zarysie kilka najważniejszych chorób zaraźliwych, ich właściwości, przebieg i środki, zmierzające do ich

zwalczania. Wszystkie choroby zaraźliwe wymagają: 1) oddzielenia chorego od zdrowych ludzi i 2) odkażenia wszystkiego tego, z czem chory się stykał.

W końcu parę słów dodać należy o zachowaniu się tej osoby, która chorego pielęgnuje. Przedewszystkiem musi ona zachować największą czystość koło siebie, kąpać się, zmieniać bieliznę, włosy należy mieć nakryte — całe ubranie ma być okryte fartuchem, często pranym. Ręce po każdym usłudzeniu choremu umyte w wodzie z sublimatem lub lysolem.

Obawiać się zarazy nie należy, ale ostrożność wskazaną zachować — spać spokojnie choć 8 g. na dobę — jeść dostatecznie i czyścić rękoma daleko od chorego — mówić przyciszonym głosem, stąpać cicho — nie przynosić choremu niepotrzebnych wiadomości — nie przerażać go opowiadaniem, które mu w gorączce szkodzą — w razie zaś, że choroba na złe się może obrócić, zawezwać księdza, a chorego spokojnie uprzedzić, że powinien o pogodzeniu się z Bogiem pomyśleć — wszelkie bałamucenie go nadzieją wyzdrowienia, gdy tej nadziei niema, jest niechrześcijańskie i grzeszne.

Bądź mężem hartu i siły!

Koledzy! musimy zwyciężyć!

Kto chce prawdziwie zwyciężyć, ten będzie miał siłę i wytrwałość. Ale ta siła i energia łatwo może uleść zwichnięciu, a nawet złamaniu, jeżeli bohater na polu walki nie będzie stawiał oporu swoim popędom zmysłowym. Oto rycerz dzielny i nieustraszony, który sto razy w rowach strzeleckich stawał oko w oko śmierci, teraz wraca wypocząć trochę do etapu. Kobiety i dziewczęta otaczają go, przypochlebiając mu się. On, który dotąd życie swoje ojczyźnie niósł w ofierze, miałżeby je oddać teraz na pastwę zmysłów, a potem wskutek choroby nabytej, więc się w boleściach, i noce spędzić bezsenne z powodu zarazy, toczącej jak rak jego ciało? A cóż dopiero, jeśli tam w domu, w łzach i tęsknocie czeka na niego młoda żona, matka, dzieci? Nie wstydże mu będzie stanąć tak przed niemi? Bił się jak lew! a skończył w plugastwie, bo nie umiał panować nad sobą. Koledzy! baczność, strzeżcie się! W pierwszym rzędzie Bóg i ojczyzna, a dalej żona, rodzina, zdrowie, siły, chara-

kter — wszystko woła na Was wielkim głosem: Zwycięż i tego wroga! Odepchnij pokusę! Zdepcz szatana lubieżności! Naród nasz dźwignie się z upadku, jeśli nie braknie w nim mężów o charakterze czystym jak łąza, o duszy prawej, nie zaćmionej ponętą zmysłów, gdyż one to, nieprzyjaciółki zdradliwe, zakażają naszą myśl i obniżają ku ziemi orli lot!

Zazdrość, nienawiść, próżność i egoizm, a nadewszystko chciwość, rozpusta muszą się trzymać zdala od tego, który walczy za tak święte sprawy jak: wolność i ojczyznę.

Boże, do stóp Twych zanosim błaganie,
Ojczyznę, wolność racz nam wrócić Panie,
I daj, abyśmy w życia każdej chwili,
Strzegąc się grzechów, Ciebie chwalili.

Żołnierz chrześcijański powinien głęboko w swem sercu odczuwać i wierzyć, że ponad nim i jego losem unosi się moc Boża, która w swoim czasie da każdemu to, na co sobie swymi uczynkami zasłużył. Pobożny, wierzący człowiek wkłada na siebie pancerz niewzruszony i bierze do ręki broń najsilniejszą, jeśli ma wiarę i zaufanie w Bogu i czyste sumienie. Przyjacielu! jaki jest Twój stosunek do Stwórcy i Zbawcy Twojego? Może idąc w pole, wśród wielogodzinnego gradu kul, szrapneli i granatów, patrząc na kośćbę śmierci, która z każdą chwilą porywała Ci drogich, serde-

cznych towarzyszków, znalazłeś drogę do Boga i biorąc ten drugi chrzest krwi i ognia, żalowałeś za grzechy, nawróciłeś się szczerze do Niego, rozumiejąc, jak życie wisi na włosku, a wieczność, w którą zapadło już tylu innych, w każdej sekundzie i dla Ciebie mogła się otworzyć! O, dziękuj Bogu, jeśliś miał takie myśli i uczucia, ale gdy czas wytchnienia nadejdzie i z rowów Cię odwołają, nie nurzaj się w brudnym, zmysłowym potoku, duszy swej nie wydawaj napowrót w szpony namiętności, a Bóg pozostanie z Tobą i czuwać nad Tobą będzie jak matka najlepsza i w tem i w tamtem życiu.

Mam ci podać jeszcze inne pobudki?

1) Czystość obyczajów to nie wymysł ludzki, lecz właściwość natury ludzkiej, przykazanie natury. Stąd z natury ludzie mają poczucie czystości i szacunek dla niej, a czyn jej przeciwny, zowią występkiem.

2) Natura najwięcej mści się za niezachowanie tego prawa przyrodzonego. Żaden inny występki nie prowadzi za sobą tak bezpośrednich złych skutków, jak ten przeciw czystości. Ten występki wywołuje ubytek krwi we wszystkich innych organach ciała ludzkiego, osłabia je, tak, iż człowiek cały słabnie i karłowacieje. Słabnie więc mózg (bystrość ro-

zumu i pamięć) nerwy i muszkuły. Osłabienie siły woli i energii stąd też płynie.

Uwaga. Osoby, których życie rozwiązało nie rujnuje, nie są dowodem przeciw tym twierdzeniom, lecz tylko wyjątkiem. Wolne od nałogu o wiele więcej dobrego zrobićby mogły.

3) Kłamstwem wierutnem jest to, że życie moralne szkodzi zdrowiu.

4) Czystości domaga się prawo społeczne. Jest ona warunkiem zdrowego i szczęśliwego pożycia małżeńskiego, wychowania dzieci zdrowych i dobrych.

5) Uwiedzione dziewczęta są osobami najnieszczęśliwszymi. Wiele w rozpacz popęliło już samobójstwo.

6) Nieczystość kazi charakter, bo wprowadza mnóstwo wad do duszy i serca.

Skrytość, chytrość, zazdrość, lenistwo, obłuda, gniew, zemsta, podłość, — to są głównejsze niewolnice w orszaku tyrana — nałogu lubieżności.

Czego Bóg od ciebie żąda?

Bóg chce, aby duch zwyciężył ciało, trzymaj je na wodzy, aby we wszystkim było poddanem duchowi. Jeżeli wywróci się ten porządek, można się wszystkiego najgorszego spodziewać: ludzie stają się szakalami, zdolnymi do najhaniebniejszych uczynków, zdrowie, siły, wszystko, co im Bóg dał, aby mieli

życie swe na czem oprzeć, oni marnują i niszczą, dochodząc często do ostatnich granic rozpasania; wtedy to rodzą się te okrucieństwa, mordy, łupiestwa, o których, gdy się słyszy — włosy bieleją na głowie.

Bo narodu duch zatruty

To dopiero bólów ból.

Przyjaciele! pamiętajmy o słowach Ś. Pawła: »Ani cudzołożnicy, ani bezwstydnicy nie posiedzą Królestwa niebieskiego«. Czyż nie wiecie, że jesteście członkami Kościoła Chrystusowego? Jesteście drogą Jego krwią odkupieni. Niechże więc Bóg będzie w Was chwalony i uwielbiony!

Jeśli więc cześć i zacność mają Ci towarzyszyć na drodze Twego życia i obowiązków, musisz się przewycięzać, z całej siły i mocy, nie ustając w modlitwie, która Ci wyjedna pomoc Bożą. Powiedz sobie: ja

chcę zwyciężać się i nie skłonię mego serca do żadnego przyzwolenia, gdy pokusy powstaną we mnie;

chcę wystrzegać się pijaństwa, które w zwierzę zamienia człowieka, budząc w nim wszystkie złe żądze;

chcę unikać okazji do grzechu, jak złych książek, nieprzyzwoitych słów, piosenek, kabaretów. Jeżeli i tak łada iskra wzniecić może we mnie pożar namiętności, byłoby szaleństwem z mojej strony jeszcze szukać do tego

sposobności i gromadzić skrzętnie palny materiał;

chcę unikać towarzystwa złych ludzi, pamiętając, że z kim kto przestaje, takim się staje. Miłe złego początki, lecz koniec żaloszny;

chcę nie zadawać się z kobietami, których rozwiąże życie, może się stać dla mnie największem niebezpieczeństwem. Pomnę, że tam w domu czeka na mnie żona, której wierność ślubowałem. Pomnę, że życie w rozpucie, stać się może dla mnie grobem, dla ciała zgniciem w szpitalu na postrach i odrazę patrzących na mnie, a dla mojej duszy potępieniem.

A chcąc wszystkie pokusy pokonać, muszę się modlić, bo bez pomocy Bożej nie dam sobie rady. Więc nie tylko w chwilach niebezpieczeństwa, gdy śmierć tuż, tuż stoi przy mnie, ale zawsze i wszędzie będę wołał z głębi serca: »Boże i Panie mój, ratuj mnie. Boże, ku wspomózeniu memu wejrzyj, Panie, ku ratunkowi memu pospiesz się«.



Spis rzeczy.

	Str.
Poradnik.	
1. Odparzenie nóg	3
2. Obrzmienia i obtarcia nóg	4
3. Obtarcie i zaczerwienienie skóry	4
4. Czyraki	4
5. Karbunkuł	5
6. Krwotoki i rany	5
7. Zwichnięcie stawów	9
8. Złamanie kości	10
9. Odmrożenie i oparzeliny	10
10. Zamarznienia — omdlenia	12
11. Porażenie prądem elektrycznym	14
12. Obce ciała w oczach i uszach	14
Podręczna apteczka	15
Przepisy w chorobach zaraźliwych	16
Bydź mężem hartu i siły	25