

ZDROWIE

DWUTYGODNIOWY DODATEK BEZPŁATNY

Nr. 1

9 stycznia

1930.

Jak się postarzeć a pozostać przytem młodym.

Zmiana roku nastęca dobrą sposobność do rozważania naszego sposobu życia, tak cielesnego jak i umysłowego, a kto rozsądny, skorzysta z niej, aby doznawszy na własnej osobie, co dobre, a co złe, do czego dążyć, a czego unikać, odpowiednio też zmienić swe życie, jeżeli potrzeba i ustosunkować się tak, jak mu rozważa nakazuje. Odnosi się to nie tylko do naszych zamiarów i zajęć, ale także do zachowania sił i zdrowia w naszym ciele, bo i w tym względzie jest możliwe polepszenie, jak to zestawienie obecnych stosunków z dawniejszymi wykazuje ponad wszelką wątpliwość.

Z doświadczeń porobionych i spisanych dla potomności przez ludzi uczonych, wynika naprzykład, że pod koniec 18-go wieku, a więc przed 150 laty, życie ludzkie w krajach cywilizowanych trwało w przecięciu tylko lat 30. W roku 1870, a więc 60 lat temu, granica życia ludzkiego dochodziła już do lat 40, a obecnie posunęła się do lat 57. W stosunku do czasu z przed laty 150, zatem życie ludzkie trwa dzisiaj w przecięciu blisko dwa razy tak długo, — a czemu to zawdzięczamy?

W pierwszej linii zasługa należy się bezsprzecznie sztuce leczniczej, która się udoskonala z każdym rokiem. Dawniej choroby zaraźliwe jak tyfus, cholera, szkarlatyna, dżuma, itp. przyprawiały o śmierć tysiące tysięcy ludzi, były istotną plagą ludzkości, bo nie umiano ich zwalczać. Dzisiaj nauka posiada na nie bardzo skuteczne środki, tak, że dzisiaj nie są one już tak groźne jak kiedyś; wprowadzie jeszcze dzisiaj zabierają liczne ofiary, ale można mieć nadzieję, że prędzej czy później medycyna wynalazie jeszcze skuteczniejsze sposoby do ich zwalczania. Poza tem do polepszenia zdrowotności przyczyniły się wielce urządzenia zdrowotne w szkołach, biurach, fabrykach, kopalniach, ubezpieczenia na wypadek choroby i coraz się wzmagające zamiłowanie sportu i ćwiczeń cielesnych. Mimo to, nie ulega wątpliwości, że jeszcze bardzo wielu ludzi przedwcześnie starzeje się i umiera.

U wielu osób, które zresztą posiadają prawidłową budowę ciała, często już koło roku 40-tego pojawiają się choroby i dolegliwości starcze jako to zwąpanienie żył, choroby serca, nerek, i żółci, których możnaby unikać, gdyby się je zawczasu poczęło zwalczać.

Niestety o tem rzadko kto pomyśli, bo pocóż się trapić czemś, co jeszcze nie sprawia bólu. Już z rokiem 35-tych sprężystość członków ciała słabnie. — kto zatem chce zachować zdrowie i życie jak najdłużej, powinien już wtedy sposób życia poddać zmianie odpowiedniej, powinien rozsądnie rozporządzać swymi siłami, a nie narażać się na zbyt liczne wysilenia, jak to może czynił w młodości. Co bowiem zdolne wytrzymać z łatwością ciało młodzieńcze, to może w starszym wieku być dla niego wielce szkodliwym. Przedewszystkiem zaś koniecznie dbać trzeba o właściwy odpoczynek w miarę postępującej starości. Nie należy jednak mniemac, że odpoczywać znaczy tyle, co wogóle nie nie ro-

bić. Odpoczynek ma być raczej wyrównaniem w stosunku do pracy zawodowej, to znaczy, że te części ciała, które przy pracy zawodowej były szczególnie nęczone, winno się oszczędzać i zostawić w spokoju, natomiast inne zająć w odpowiedni sposób. Kto pracuje w biurze lub wyteżając swą głowę, pracuje zgięty przy stoliku, ten musi koniecznie postarać się o dłuższe poruszenie się na wolnym powietrzu, aby ożywić obieg krwi w ciele i pobudzić muskuly (mięśnie). Kto zaś przeciwnie pracuje ciężko, cielesnie, ten winien dać wypocząć spokojnie ciału i podczas wypoczynku zająć się jaką pracą umysłową. Oczywiście każda przesada powinna być wykluczona, bo w takim razie, t. j. jeżeli ciało lub umysł zbyt znacznie się znówu nateża, odpoczynek zamiast się przysłużyć stać się musi szkodliwym. Z tego powodu starszym ludziom nie można wcale zalecać niektórych sportów, jako to w piłkę nożną, wiosłowania i pływania na wyścigi, ponieważ zanadto wyteżają i męczą ciało. Zato wycieczki piesze, o ile się je podejmuje z rozwagą, stanowią znakomity odpoczynek, tak samo codzienne umiarkowane ćwiczenia gimnastyczne, które hartują ciało i czynią je sprężystym.

W wieku starszym wskazane jest bardzo rozważne odżywianie się. Spożywając za wiele pokarmu, zwłaszcza ciężko strawnego, podkopuje się swe zdrowie, bo przyrządy trawienia nie są już wtedy zdolne pokonywać większych ilości pokarmu. Regułą powinno wtedy być odżywianie się mierne, natomiast nie zaszkodzi od czasu do czasu — jak podczas świąt — pożywić się obficie, bo to przyczynia się do utrzymania i podniecenia dobrego nastroju umysłowego. Takich środków podniecających jak kawy, herbaty, alkoholu i nikotyny winno się używać tylko bardzo miernie i z wielką rozwagą, a kto może, niechaj się od nich zupełnie wstrzyma, mianowicie cierpiący na serce, bo dla takich są one bardzo szkodliwe.

Kto i w podeszłym wieku pragnie zachować rześkość i sprężystość, winien dbać także, i to koniecznie, o zdrowotność umysłu i duszy. W czasach obecnych, gdzie ludzkość cała gorączkowo dąży naprzód i każdy dzień sprowadza nowe wrażenia, niejedyn zbyt silnie wyteża swe nerwy. Chciałby wszędzie być, wszystkowiedzieć, brać udział we wszystkich przedsiębiorstwach i urzędzeniach, że nie pozostaje mu ani chwila odpoczynku, i stąd przedwcześnie wyczerpują się jego siły, starzeje się za rychło. Rozdrażniający niepokój, przykrości, nieporozumienia i gniewy podrywają i osłabiają nastroj nerwowy człowieka i przytłumiają radość życia, a nie daj Boże, żeby do tego dochodziły jeszcze niemiłe stosunki w pożyciu domowym. Nie możemy niestety wszystkiemu złemu zapobiec, zato nie powinniśmy się martwić i złościć, niepotrzebnie w wypadkach, w których przy spokojniejszym rozważaniu sprawy istotnie niema słusznej większej do tego przyczyny. Zasada powinna być raz na zawsze: zachować spokój, ile się tylko da. — nie zapatrywać się na nic tylko ze złej strony, — utrzymywać pogodę umysłu i w chwilach niewesołych, bo to służy i ciału i duchowi!

doskonale posłuży płukanie gorącą wodą. Pragnienie gasić można limonjadą, herbatką z bzu, lipy, mięty, szalwii, fiołków lub rozmarynu. Oczywiście, że dopóki trwa gorączka trzeba koniecznie leżeć w łóżku już dla tamych okładów.

W czasie podróży nie należy wychylać się z okien wagonu, nie tylko ze względu na możliwy wypadek np. uderzenia się o blisko stojącą latarnię, czy słup, ale choćby ze względu na silny prąd powietrza, uderzający o nieprzywykłe do tego oko, co wywołuje stan zapalny spojówek, bardzo często też pył węglany wpada do oka, zadrażniając spojówkę. Jeżeli wypadnie do okna, nie należy trzeć oka brudnymi rękami; czyśto obmyłą prawą ręką schwytać można rzęsy górnej powieki, ściągając ją w dół ponad dolną; tymczasem gałką oczną poruszać w dół i w górę. W ten sposób obce ciało po części wysunie się na brzeg powieki, skąd czystą, wilgotną chusteczką łatwo można je usunąć. Gdyby się wkrótce nie udało usunąć obcego ciała, należy udać się do lekarza.

Odpowiedzi Redakcji „Zdrowia”

P. F. B. w Ż.: Choroby córki nie można lekceważyć, zwłaszcza w takim młodym wieku. Nie powinna ciężko pracować i nie wychodzić na ostre powietrze. Jeśli zachodzi powiększenie gruczołu, tarczycowatego, (Schilddrüse) nie powinna też dźwigać ciężarów. Wystrzegać się też należy odżywiania się ostro solonymi i pieprzonymi potrawami, jak wędzonka, wędlinami, kiełbasą, wędzonymi śledziami itp.). Sól bowiem bardzo wpływa na powiększenie gruczołu tarczycowatego, wywołującego chorobę Basedowa. Jeśli gruczoł uciśka już serce, należałoby wyjąć kazać nienormalnie powiększony gruczoł. Operacja ta jest poważna, ale nie jest niebezpieczna, gdyż lekarze co do tego doszli już do wielkiej wprawy. Jako środek domowy na zmniejszenie gruczołu polecamy okłady z odwaru kory dębowej (Eichenrinde) i nawet wskazane jest picie tego odwaru w małych ilościach. Korę dębową zamoczyć na noc (5 łyżek w 1 litrze wody), gotować następnie powoli przez godzinę, zcedzić i w letnim lub w zimnym płynie umać kawałek grubego płótna, wykręcić, obłożyć nim na noc szyję, a na to szczerlinie okrócić wełnianą pończochę, aby nie dochodziło powietrze. Okład jednak nie powinien tamować oddechu. Zwracamy uwagę na to, że od kory dębowej skóra żółknie na szyi, zabarwienie to ginie jednak, skoro się zaprzestanie na szyl okładów. Odwar kory dębowej jest bardzo gorzki, stąd nie każdy chce go używać jako napoju, a powinno go się pić przez czas dłuższy po pół filiżanki (3 łyżki stolowe) dwa razy dziennie. — Nieżyt opłucnej oraz ślady lekkiego zapalenia płuc leczy się bardzo skutecznie za pomocą naświetlania lampą kwarcową. Posłużyłby córce dłuższy pobyt w jakimś uzdrowisku na płuca, których cały szereg istnieje na Śląsku i lekarz wskaże chętnie odpowiednią miejscowość. — Nie można niczem zapobiec siwieniu włosów, skoro już z korzenia wyrastają siwe. Można je tylko farbować odwarem z liści orzechowych, który nie jest szkodliwym. Zachwalane przez ogłoszenia środki do farbowania włosów zawierają nieraz pierwiastki, wywołujące zatrucie całego ciała lub wysypki skórne. Nie wykluczonem jest bynajmniej, że gdy córka odzyska siły i zdrowie, włosy też znów odrastają będą w zwykłym zabarwieniu. Wyrwanie poszczególnych włosów nie usunie siwienia, a osłabia jedynie ich porost. Siwienie włosów może być także spowodowane używaniem pomad i wody na porost włosów.

P. A. Sk. w R. Przedewszystkiem trzeba mniej jadać i odżywiać się tylko lekkostrawnymi potrawami, jako to: cieleciną, drobiem, chudą młodą wieprzowiną i wołowiną; z jarzyn jadać tylko: marchew, szpinak, seler, szparagi i salaty; prócz tego czerstwe pieczone kluski z pszennej mąki, ryż, płatki owsiane, perłową kaszę, kartofle i pszenną kaszkę, biały ser, owoc gotowany; pić kawę słodową, mleko słodkie, świeżą maślankę lub zsiadłe mleko. Unikać natomiast należy wszelkiego alkoholu, tłustego mięsa, oraz słonego i pieprznego, wszelkich jarzyn, wywołujących wzdęcia np. kapusty, grochu, fasoli, świeżego chleba i innego pieczywa i zimnych napojów. Po za zdrowotnem odżywianiem trzeba całe ciało codziennie zmywać wodą z octem, najlepiej z rana a dla rozgrzania pozostać w łóżku jeszcze 10 do 15 minut. Naczczo pić odwar z piołunu, tysiącznika i mięty. Na ćwierć litra wody wziąć z każdego ziółka pół łyżki, raz zagotować i pozostawić w ciepłym miejscu, aby się naleźycie naparzyło. Ilość ta wystarczy na dwa razy. Leczenie powyższe trzeba przeprowadzać przez 4 do 6 tygodni, a gdyby żołądek jeszcze całkiem się nie wyleczył, nawet dłużej. Powoli też tylko wolno będzie wrócić do zwykłego pożywienia.

P. K. Z. w Ż. Objawy opisane wskazują na to, że są czysto nerwowe i stąd nerwy leczyć trzeba koniecznie. Jednakowoż nie wystarczy u Pana środków domowe, gdyż nerwy, jak z listu wynika, — mocno są rozstrojone. Nie wolno jednak oddawać się rozpacz, gdyż nauka posiada dziś mnóstwo środków leczniczych na choroby nerwowe. Przedewszystkiem trzeba zaufać lekarzowi, stosować się do jego rad i zarządzeń, mieć dobrą i silną wilę wyzdrowienia. Samo zażywanie pigułek, choćby najlepszych, nie wyleczy choroby, trzeba cały sposób życia do tego zastosować, mianowicie żyć miernie, odżywiać się zdrowotnie, nie zniechęcać się, skoro jaki środek odrazu nie pomoże, itd. Leczenie chorób nerwowych wymaga bowiem dużo wyrozumienia ze strony lekarza a cierpliwości i wytrwania chorego.

Chory. 1: Skoro w moczu stwierdzono białko, zakazaniem jest wszelkie mięso, nawet białe. W przeciwnym razie wolno jadać drób i cielecinę, ale tylko w bardzo małej ilości i najwięcej raz na dzień. Sól, tak ostro zakazanej przy wszelkich chorobach nerkowych, niestety niczem nie można co do smaku zastąpić. Trzeba przyzwyczajać się powoli do pożywienia niesłonego. Niełatwa to sprawa, ale dla uzyskania zdrowia, gorszych jeszcze nieraz trzeba podjąć się sposobów leczenia. W miejsce ziarnistej kawy używać palonego żyta lub jęczmienia t. zw. kawy Kneippa lub Peroll. 2. Przy duszności przedewszystkiem trzeba podczas snu wysoko mieć poduszki pod głową, aby płuc nie nadwyręzać. Następnie dobrze skutkuje wdychywanie pary. Nalać do dość wysokiego garneczka około 3/4 litra gotującej wody, do której wlać 3 krople terpentyny (nie więcej) — nakryć tytką papierową, urwać u niej czubek i przez ten otwór wdychiwać ostrożnie parę. Przygotować zaraz drugi garneczek z gotującą się wodą, aby bez przerwy można przez 10 do 15 minut wchłaniać parę. Po tym zabiegu nie wolno wychodzić na świeże powietrze, gdyż łatwo możnaby się zaziębić i powiększyć przez to duszność. — 3. Krwawienie z odbytnicy wskazuje na gruczolę hemoroidalną i na to, że pękają przy twardym stolcu. Należy więc dbać o miękkie wydzieliny stolcowe, codziennie przez odpowiednie odżywianie się. Czopki hemoroidalne, wkładane głęboko do odbytnicy — wpłyną na zmniejszenie się gruczolów hemoroidalnych, a te znikną całkiem, gdy stolce będą stale miękkie. Jądanie sliwek suszonych, powideł lub marmelady z jabłek i to naczczo znacznie poprawi liche trawienie.

Choroby poświątne.

Na początku każdego świąt życzą sobie wzajemnie ludzie „zdrowych świąt.“ Tymczasem po większej części ludzie sami stawają się winni, że świąt nie przeżywają w zdrowiu, tylko w łóżku z powodu choroby w nieumiarowaniu w jedzeniu. Zniewoleni są przywołać lekarza, aby ten przeprowadził uczciwe przeczyszczenie.

Jeśli dziecko sobie popsulo żołądek wskutek nadawania, nie wywołuje to wiele kłopotu. Trzeba jedynie o to dbać, aby żołądek w dalszym ciągu nie przeładowano. Wystarczy zazwyczaj jakiś frotek przeczyszczający i jeden dzień głodówki, choć nieraz zdarza się, że przez dłuższy czas staje się koniecznym podawanie lżejszego pożywienia i ostrożnego ustalenia prawidłowego trawienia.

U dorosłych sprawa gorsza. Niedomagania żołądkowe powstają u nich nie tylko z przejedzenia się słodyczami, jak również z nadmiernej używania trunków. Skutki przejedzenia i powiedzmy po prostu, przepicia, zrazu można jako tako łatwo usunąć, ale na tem nie koniec. Pozostaje jeszcze przygnębienie, które wywołuje umniejszenie sił i ochotę do pracy, z czego nieraz wynikają kłopoty i gniewy.

Zresztą nie należy lekceważyć cielesnych niedomagań poświątne, gdyż znacznie obniżają odporność ciała. Częściej niż zwykle pojawiają się zaraz po świątach silne ataki reumatyzmu, gośćca, żółci i wątroby oraz niemile niedomagania jelitowe i sercowe. Niebezpieczeństwo zaleźnienia o wiele jest większe, po nadużyciu trunków, tytoniu i przejedzenia.

Przyzwyczajenie się do pory zimowej.

Brak wystarczającego światła i słońca, brak witaminów w środkach spożywczych w tym okresie znosi człowiek bez szkody dzięki działającym jeszcze w ciele pierwiastkom ochronnym, nagromadzonym przez światło słoneczne, powietrze i pielęgnowanie skóry, kąpaniem i myciem oraz spożywanymi świeżymi jarzyn i owoców. Jak wszystko, co istnieje na świecie, człowiek żyje dzięki błogiemu wpływowi lata, nie może się jednakże tylko tem zadowolić. Jesień i zima obfitują również w dary i przyczyniają się do wzmocnienia sił. Dzień zimą bywa co prawda krótszy, ale i wtedy nie brak mu światła, dla tego i zimą należy ciągnąć doprowadzać tyle słońca, ile się da. Przebywanie na świeżem powietrzu nie powinno ustawać z upływem pory cieplejszej; człowiek zdrowy winien i podczas mgły i deszczu poruszać się czas jakiś na wolnym powietrzu. Oczywiście, kto ma skłonność do zapadania na przewlekłe choroby płuc, ten powinien zachować jak najdalej idącą ostrożność, a przede wszystkim unikać silnych wiatrów. Ubranie lżejsze trzeba powoli i tylko, o ile to jest konieczne potrzebne, zamieniać na cieplejsze, bo o tem pamiętać należy, że im dłużej powietrze ma dostęp do skóry oprzez lekkie ubranie, tem dłużej zachowuje się i wzmacnia jej odporność na wpływy zewnętrzne. Kto tylko może, niech się wstrzymuje od noszenia zbyt ciepłych spodnich części ubrania, które zbyt lekko i za wcześnie przywdziewają. Kto ciało swe zawczasu zahartował, temu nie zaszkodzi tak łatwo ani przewiew zimnego powietrza ani silniejsza ulewa. I odżywianie się winno tylko powoli

ulegać zmianie, a jak tylko można, używać i nadal świeżego owocu, świeżych jarzyn, sałaty i t. d. — Osoby słabowite i chore oczywiście powinny ostrożnie odnosić się do zbyt lekkiego ubierania aniżeli osoby zdrowe i silne.

Odmrożenia.

Dotychczas mrozy jeszcze nam zbyt wiele nie dokuczyły, atoli wszelkie dane są po temu że w najbliższym czasie i u nas rozpocznie się znacznie silniejszy opad ciepłoty. Na czasie więc będzie, gdy się wobec skutków mrozów zabezpieczymy, zwłaszcza te osoby, którym dokuczają uporczywe odmrożenia członków. Mniejszy już mróz, nawet szaruga deszczowa, wystarczają do wywołania świeżych odmrożeń, a przede wszystkim powodują zapalenie i obrzęknięcie dobrze wyleczonych.

Wskutek odmrożeń naczyń krwionośnych w danych miejscach nie działają już prawidłowo i najlżejsze oziębienie powoduje rodzaj porażenia, objawiające się na zewnątrz posinieniem skóry. Pod wpływem obcisłego lub niedostatecznego odzienia boleści się potęgują.

W czasie zimy trzeba pamiętać o tem, by z ubrania wykluczyć wszelkie uciskające części, by nie wstrzymywały obiegu krwi. Dotyczy to zwłaszcza rąk i nóg, gdyż te najwięcej narażone są na odmrożenie.

Rękawiczki wełniane winne być dostatecznie obszerne, aby nieuciskały palców. Obuwie również winne być wygodne, nawet śniegowce nie powinny nóg uciskać w kostkach. Uszy należy koniecznie chronić przed odmrożeniem przez noszenie ciepłych nauszników. Odmrożenie uszu nie tylko jest bolesne, ale może nawet spowodować całkowite odpadnięcie uszu.

Nos, skoro tylko w nim odczuwa się zimno, należy rozcierać ostrożnie i nacierać naftą albo wazeliną.

Ręce i nogi odmrożone kapać codziennie w gorącej wodzie z dodatkiem siana, a nacierać potem wazeliną. Lepiej poskutkuje jeszcze okłady z odwaru siana na noc przez czas dłuższy. Na okłady te nakładać wełniane szkarpetki, aby nie ziębły i otulić jeszcze ciepłą chustką. Zapalenia i obrzęknięcia choćby najporczywsze mijać pod wpływem owych okładów.

Należy tepić muchy zimowe?

Przesąd odwieczny nakazuje tepienie muchy zimowej, gdyż głosi, że nie wolno nam jej zabijać, jeśli nie chcemy narazić się na pogorszenie naszej doli. Tymczasem zbyt mało zwraca się uwagi w gazetach, na wykładach itp., na to, że litość nad tym gościem znowym, który w ciepłym mieszkaniu szuka schronienia przed srogą zimą i ów przesąd, niemądry, co do nieszczęścia, które na dom się sprowadza, jest całkiem błędnym wobec stwierdzeń, uzasadnionych światła racjonalnego.

Wprost nie do wiary wydaje się twierdzenie, że jedna nitka muchy zimowa, stać się może matką rodową 25-miljonowego wojska much już w następnym roku. Mawia się, że każde stworzenie ma prawo do życia, że muchami żywi się cała rzesza ptaków, których śpiew ludzkości rozwesela na wiosnę.

Pomimo tego, człowiek powinien stale o tem pamiętać, że nasz domowy owad, mucha, jest najgroźniejszym roznosicielem zaraźliwych chorób. Ktokolwiek

sam na sobie doświadczył kiedyś skutków ukąszenia rzekomo nieszkodliwej muchy, z pewnością stanowczo będzie tepił roznosicielkę zarazków, nawet w zimie. Tylko ci, którym mucha jeszcze nie dała się we znaki, w dalszym ciągu będą strzegli i żywił muchę zimową, do czasu, kiedy i ich przez nią spotka w lecie coś złego. Po niewczasie pomyślał wówczas, że długie tygodnie bolesnej choroby sprawiła może właśnie owa mucha, którą tak hołubił lub może jedna z jej potomków. A zatem tepić trzeba każdą muchę o każdej porze roku.

Komu potrzebne są okulary.

Możnaby sądzić, że żadna sprawa zdrowotnościwa nie jest tak prosta i łatwa do rozstrzygnięcia jak pytanie, czy się ma nosić okulary czy nie. Czy wzrok nie wystarcza do dokładnego rozpoznania przedmiotów czy dźwięku, ten rzecz jasna — wyszukuje sobie u optyka lub karze sobie przez lekarza przepisać odpowiednie okulary i sprawa załatwiona. A jednak w rzeczywistości tak się rzecz nie ma. Są oto ludzie, którym się zdaje, że się bez okularów obyć nie mogą, że są im wprost niezbędne potrzebne, chociaż tak nie jest. Inni znowu starowczo opierają się noszeniu okularów, im istotnie potrzebnych, ponieważ są przekonani, że noszenie okularów psuje i osłabia oczy, zamiast je wzmacniać.

Okulary mogą być potrzebne z różnych powodów, nie mówiąc już o tem, że okulary mogą jedynie zastąpić soczewkę w oku po zdjęciu łuszczyki przez operację. Najczęściej noszenie okularów jest niezbędne, gdy zachodzi krótkowidztwo, dalekowidztwo lub osłabienie wzroku na starość. Pierwsze dwie ułomności są albo przyrodzone albo powstają w wieku młodocianym. Polegają one na chorobliwym przedłużeniu albo skróceniu poziomej średnicy oka, co sprawia, że u krótkowidzów obraz oddalonych przedmiotów znajduje się przed siatkówką oka, u dalekowidzów poza nią i stąd nie dosyć wyraźnie odbija się na światło warstwie oka. Krótkowidz widzi wprawdzie doskonale znajdujące się w bliskości przedmioty, skoro jednakże usiłuje rozpoznać przedmioty oddalone, natenczas sprawę widzenia pogarsza jeszcze przez silniejsze wyginanie soczewki. Człowiek dalekowidzący może wprawdzie w pewnych granicach wzrok swój zaostriżyć, nateżając muszkuły oczne, ale to nadwyręża oczy i wywołuje znużenie niezdrowe dla oka.

Z powyższych wywodów wynika, że oko mniej krótkowidzące wymaga tylko nasadzenia okularów przy patrzeniu w dal. Skoro jednak człowiek jest w wysokim stopniu krótkowidzącym, natenczas bez okularów obyć się nie może, choćby chodziło tylko o rozpoznawanie rzeczy bliskich, aby zwłaszcza u ludzi młodocianych zapobiedz zbyt szkodliwemu pochylaniu się przy czytaniu i przykładaniu oczu do książki. Dalekowidzący człowiek znowu winien nosić okulary, aby nie dopuścić do zbyt szkodliwego nateżenia wzroku, bo to znowu wywołuje bóle głowy i osłabienie muszkułów ocznych.

Zupełnie inaczej ma się sprawa z osłabionym wzrokiem u ludzi w podeszłym wieku. Około roku 50-tego gładka dotąd soczewka oka traci swą zdolność dostosowania się do zmiennego patrzenia, to w dal, to na przedmiot ybliskie. Odległość na jaką się doskonale rozpoznawało przedmioty, rośnie powoli coraz więcej, tak, że od roku 60-tego począwszy, oko prawidłowe rozpoznaje dobrze już tylko przedmioty odległe o kilka metrów. Zdolność widzenia rzeczy odległych może następnie pozostać niezmienną na całą resztę życia, można jednakże wzrok swój polepszyć przez noszenie odpowiednich okularów, zważać jednakże należy przy-

tem na to, aby szkła w okularach były zawsze trochę słabsze niż koniecznie potrzeba, co tylko rozpoznać może lekarz od chorób oczu.

Rady lecznicze.

Wrzody zastarzałe na nogach i stopach należy jak najczęściej utrzymywać, kapać je w letniej wodzie przez 15 minut dwa razy dziennie, polewając przytem rany wodą, z innego naczynia. Po kąpielach owinąć wrzody mokremi okładami z czystej ciepłej wody lub odwarem z siana i okryć je jeszcze ciepłą flanelą lub wełnianą chustą. Słoneczne kąpiele lub naświetlania nóg sztucznym słońcem też są skuteczne. Prócz tego trzeba dbać o czystość całego ciała przez zmywanie letnią lub zimną wodą. Pożywienie powinno być łagodne, tj. mało słone i pieprzne, a składać się przeważnie z jarzyn i owoców, a mniej z mięsa i wyrobów mięsnych. Na poprawę soków w ciele pijać odwary z ziół przeczyszczających.

Porażenie członków można leczyć częstszymi zimnemi nacieraniami. Wystarczy maczać ręce w zimnej wodzie i nacierać bezwładne członki. Skutkują również suche lub mokre pakowania, celem wywołowania potów, zależnie od tego, co choremu plaży. Słoneczne kąpiele w połączeniu z polewaniem letnią lub zimną wodą, masaż lub ćwiczenia gimnastyczne bardzo są wskazane przy porażeniu członków, również elektryzowanie w wielu wypadkach przyczynia się do odzyskania władzy w bezwładnych członkach.

Przy zaleźnieniach, na wywołowanie potów postuży odwar z bzu, kwiatu lipowego, malin, perzu, podbiału, oraz gorąca lemonjada, z soku cytrynowego, słodzona miodem.

Do środków przeczyszczających należą: rozmocone śliwki suszone, miód, magnezja, manna, odwar z porzeczki lub podróżnika. Silniej działają olej rycynusowy, proszek aloesowy, rabarber, liście senesu, sól gorzka, sól karlsbadzka lub glauberska. Gdy chodzi o szybkie wyczyszczenie jelit, bardziej wskazane są wlewki z mydlin, lub oliwy albo czopiki z mydła lub gliceryny.

Zapalenie oczu skrofuleczne rozpoznaje się najłatwiej po objawach ogólnego zachorzenia, jak zgrubienie nosa, obrzęknięcie i popękane wargi, powiększone gruczoły. (Druesen) przewlekłe wysypki na twarzy i ciele i t. d. Leczenie polega na tem, że należy oczy przemywać odwarem z kopru, kilka razy dziennie; kopru włoskiego (Fenchel) o ciepłocie 15 do 20 stopni C.; naparzać oczy ostrożnie parą z tego samego odwaru co kąpiel, a trwać powinno od 10 do 20 minut. Egipskie zapalenie oczu jest bardzo zaraźliwe. Odznacza się drobniemi, żółto-szarymi wrzodzikami, rozsielanymi na wewnętrznej powierzchni powiek i oka. Leczyć powinien jedynie lekarz przez wypalenie tych chrostek i wyciskanie. Leczenie jest przewlekłe, a choroba sama bolesna. Zwykle zapalenie oczu z powodu uderzenia leczyć trzeba okładami z zimnej wody z kilku kroplami arniki.

Zapalenie gardła (migdałków) bardzo często obecnie zachodzące objawia się zaczerwienieniem, niekiedy błędnymi platkami i owrzodzeniem podniebienia i migdałków, bólem, gorączką i utrudnionem polykaniem. Zapalenie to bardzo często przechodzi w ropienie, przyczem dolegliwości są bardzo przykre i oddychanie trudne aż do chwili pęknięcia i wylania się ropy lub koniecznego nacięcia wrzodów dla szybszego wydobycia ropy. Leczenie polega na okładach mokrych na około szyi i płókanu gardła letnią wodą z solą szalwii, octem sokiem cytrynowym lub alunem. Przy wrzodach