

to mleka, trzeba przystawić inne niemowlę lub odstrzykiwać pokarm za pomocą odpowiedniej pompki.

Pojawienie się miesiączki u matki nie powinno być uważane za przeszkodę w karmieniu.

## Czy mamy jadać dużo cukru?

Każdy człowiek, mniej lub więcej ma pociąg do słodczy. Większa część ludzkości uważa cukier jedynie jako przyprawę do słodzenia potraw i napojów i wtedy go używają tylko miernie, rzekomo, dlatego, iż cukier jest niezdrowy.

A przecież cukier nie tylko należy do najważniejszych środków odżywczych, lecz przyprawa jego niektórym potrawom nadaje dopiero smaku i czyni je jadalnymi. Cukier bowiem zawiera blisko sto procent węglanowodorów. W stosunku do wysokiej zawartości odżywczej, cena cukru jest przeto w stosunku do mięsa, jaj, mleka, masła itd. bardzo niska. Brak witamin w cukrze o tyle jest mniej ważną sprawą, gdyż wyrównuje się on przez spożywanie innych rzeczy, obfitujących w witaminy. Doskonałe wyrównanie tworzy spożywanie owoców z cukrem, n. p. w bezalkoholowych winach owocowych, w których owoc, bogaty w witaminy, a cukier dopiero uzyskuje właściwą wartość odżywczą.

Obojętnym jest, czy się cukru używa rozpuszczonego czy w surowym stanie razem z innymi potrawami lub napojami. Oddziaływa on nie tylko sycząco, ale poza tym wywołuje w ciele ciepło i siłę i to już krótko po spożyciu, gdyż przechodzi pewien proces spalania — przez co gromadzi we krwi zasób ciepła. Przy każdym ruchu i nateżeniu w pierwszych rzędach wymaga się od cukru pewnej pomocy do sił żywotnych. Z tego też powodu wycieczkowicze, sportowcy, zwłaszcza przy chodzeniu po górach oraz wojska na ćwiczenia zabierają zazwyczaj cukier, w postaci czekolady lub cukru w kostkach dla odświeżania sił w ciele. Dalszym dowodem wzmożenia sił przez używanie cukru jest wysokie zapotrzebowanie cukru przez ludność Północnej Ameryki, która jak wiadomo, pracuje z niezwykłym wysiłkiem. Na głowę ludności tamtejszej przypada dwa razy tyle cukru, co w Europie. Coprawda to robotnicy rolni w północnych Niemczech, pracujący bardzo ciężko w roli, spożywają stosunkowo wiele cukru; nawet do krupników i krwawych kiszek dodają cukru. Tak samo marynarzom dają mocno słodzonej kawy, ponieważ powoduje zwiększenie sił i ciepła.

Mylnym jest mniemanie, że zbytne spożywanie cukru wywołuje cukrzycę (diabetes). Chorobę tę powoduje wadliwość trzustki, przez co nie spala się w ciele cukier. Z tego powodu chorzy na cukrzycę zniewoleni są nie tylko unikać cukru samego, lecz wszelkich środków odżywczych, zawierających krochmal (mączkę) np. kartofli, chleba itd. Podobnie ma się sprawa co do ujemnego wpływu cukru na zęby. Czysty cukier rozpuszcza się szybko przez śliny, tak, że nie zdola osiąść pomiędzy zębami. Natomiast łatwiej zęby ucierpią przez różne pożywienie, zawierające lepiałe, mączkowate słodkie składniki np. pieczywo, cukierki, gdyż te istotnie łatwo przylegają do ścian zębów i przez dostęp zarasków szkodliwy wpływ mogą wywrzeć na zęby.

Kto więc nie jest zmuszonym wskutek cukrzycy i tyłkości do wyrzeczenia się cukru, niech nie szczędzi na cukrze, ponieważ cukier jest zdrowy i podnosi pożywność potraw. Przedewszystkiem dzieciom należy zadośćuczynić ich łaknieniu z cukrem przez dostarczenie im słodzonych, surowych soków owocowych, kom-

putów i słodzonych owoców. Prócz tego nie zabraniać im też jadać czystego cukru. Oczywiście zważać należy u dzieci, aby znowu nie za wiele jadały słodczy, ponieważ nadmiar słodczy szybko się sprzykrzy i żołądek przeciwko temu się opiera.

Wzmóżone użytkowanie cukru, jakie zachodzi w Anglii i w Ameryce, dodatnio wpłynęłoby na ogólne życie gospodarcze w kraju.

## Choroby zakaźne.

**Tęzec.** Drogą zakażenia są rany, zwłaszcza rany zanieczyszczone ziemią (przy kopaniu, sadzeniu itp.) nieraz jednak zapadają na tęzec noworodki wskutek zanieczyszczenia rany pępowinowej. Choroba objawia się ściskaniem szczęk iskurczami mięśni całego ciała. Lekkie potrącenie łóżka, drżenie budynku, wywołane przejazdem obok ciężkiego samochodu, wystarcza do wywołania ataku. Leczy się zastrzykami i leżeniem.

**Płonica (szkarlatyna).** Jest to jedna z najniebezpieczniejszych chorób dziecięcych. Dostaje się do ciała przez nos, gardło i skórę okaleczoną. W czasie zarazy (epidemii) należy płukać gardło i dbać o czystość ran. Objawy bywają rozmaite, zazwyczaj są wymioty — (zwracanie), dreszcze, gorączka, ból gardła i obrzęknięcie gruczołów podszczękowych. Gardło jest mocno zaczerwienione (szkarlatne) stąd nazwa choroby. Wysypka pojawia się najpierw na twarzy, rękach i piersiach. Skóra się łuszczy po tygodniu, a choroba trwa przynajmniej 6 tygodni. Zważać trzeba ogromnie na odżywianie chorego dziecka. Zakazane są wszelkie rosoly, (zupy mięsne), mięso. Niebezpieczniejszymi od samej płonicy są choroby wynikające po niej, jako to: zapalenie nerek, wada sercowa, reumatyzm stawowy, głuchota, zapalenie ucha środkowego itd. — Obecnie lekarze już posiadają szczepionkę zapobiegawczą.

## Odpowiedzi redakcji „Zdrowia”.

**P. M. P.** Szkoła dla przełożonych (akuszerki) znajduje się w Krakowie przy uniwersyteckiej klinice dla kobiet na Wesołej. Tam więc należy napisać o bliższe wiadomości, co do kosztów, trwania nauki itd.

**P. J. B. w Ch.** Zwracamy uwagę na rozprawę o duszności w dzisiejszym „Zdrowiu”.

**P. J. S. Or.** Nikotyna wywołuje choroby ustroju nerwowego, bóle głowy i nerwów, osłabia trawienie, u niektórych powoduje kaszel i silne zaflegmienie. Osobom o silnym zdrowiu nieraz palenie z razu mniej szkodzi aniżeli słabowitym szczupłym o słabych płucach; również mniej szkodliwie działa mierne palenie tym, co dużo na powietrzu przebywają, niż pracownikom umysłowym, biurowym, zmuszonych do ciągłego przebywania w zamkniętych pokojach i pracowniach. Poza nikotyną dym tytoniowy zawiera jeszcze inne szkodliwe składniki, mianowicie tlenek węgla i w małych ilościach kwas pusłki. — Odzwyczajanie się od palenia wymaga nieraz wielkiego przewartwienia się i dużo dobrej woli. Najłatwiej odzwyczaić się można, gdy się jada słodczy (czekoladę, cukierki owocowe lub drobne ciasteczka). Wobec wielkiej szkodliwości nikotyny warto jednak ponieść pewne ofiary, zwłaszcza, że każdy, który zaniechał palenia, wiele z tego był zadowolony, bo czuł się lepiej, a pozbawiał się różnych dolegliwości.

**P. A. J.** Eter silniej działa szkodliwie na zdrowie jak każdy alkohol. Ujemnie wpływa na wątrobę, żołądek i cały ustrój nerwowy, stąd więc go jeszcze zwalczać trzeba niż alkohol.

## Astma czyli duszność.

Astma dziwną jest chorobą, a powodują ją różne przyczyny. Gdy napad bywa złośliwy i bardzo silny, wydawać się może, że zachodzi obawa uduszenia się chorego. Chorobliwy objaw astmy polega często na kurczowym stanie drobnych rozgałęzień tchawicy oraz tkanek mięśni w płucach. Dychawiczna osoba, o ile żyje zdrowotnie, może dożyć późnego wieku; prócz tego zachodzą okresy, w których napady bardzo rzadko lub nawet wcale się nie pojawiają.

**Objawy cierpienia:** napad duszności rozpoczyna się łoczeniem w podbrzuszu, powolnym lub szybkim nastąpieniem braku tchu, przyczem oddech staje się świszczącym, gwizdzącym i głośnym, tak, że otoczenie go słyszy. Prócz tego bicie serca staje się szybkie i nierówne, twarz blednie, skóra ziemnie, tętno pulsu słabnie, a twarz sinieje lub blednie śmiertelnie. Na czole chorego podczas silnych napadów kaszlu występują rzęśliste krople potu, a oczy zachodzą łzami. Napady trwają do 20 minut, a z małymi przerwami dochodzą nieraz kilka godzin, aż wreszcie nagle ustają, przyczem chory ziewa lub odbija mu się gwałtownie; w czasie kaszlu chory wyrzuca gęstą flegmę. Zdarza się, że napady ustępują na rok i dłużej, zanim nowy się zdarzy.

**Powody cierpienia.** Większą część napadów astmy powoduje chorobliwe powiększenie wątroby lub śledziony, potem chorobliwe zmiany narządów w piersiach (płuc, tchawicy itd.), przytłumione gwałtownie choroby skóry, lub inne cierpienia jak: parchy, wyrzuty skórne, nieżyt, krwiotoki, stałe wysiłanie się płuc przy kaszlu u osób wrażliwych, wybryki w odżywianiu — zwłaszcza nadużywanie mocnych win, wódek, a w końcu częste zaziębienia. Zapalenie płuc również wywołuje podobne objawy. W ogólności zaflegmienie płuc staje się główną przyczyną duszności.

**Sposoby leczenia duszności.** Ciepło w pierwszym rzędzie służy na uśmierzenie napadów duszności. Zależnie od stanu chorej osoby, należy stosować codziennie całkowitą parówkę w łóżku na przeciąg 20 — 50 minut lub parówkę połowiczną (od bioder) przez 20 minut, poczem należy zmyć całe ciało wodą o 20 stopniach ciepłoty. Po tej parówce w łóżku zrobić opakowanie — częściowe aż do kolan — na przeciąg 1 do 2 godzin lub też dać kąpiel dziesięciominutową o ciepłocie 34 stopni Cel., w czasie której należy choremu mocno rozcierać plecy i nogi od kolan począwszy. Zabiegi te jednak zależne są od tego, czy nie zbyt męczy chorego. — Słoneczne kąpiele i naświetlania bardzo skutecznie działają przy duszności. — Na noc trzeba na 2 do 3 godzin owijać nogi od kolan letnimi okładami i okrywać te wełnianymi opaskami lub chustami, dla szybszego rozgrzania nóg. Okłady te osiagają zbyt przekrwienie płuc i ułatwiają lżejsze oddychanie. Podczas napadu duszności kłaść ciepłe woreczki z rozgrzanym osuciem lub piaskiem na piersi, aby szybciej kurcz minął, kazać przytem płukać usta ciepłą wodą dla wywołania kaszlu lub krztuszenia, gdyż wówczas łatwiej flegmę wypluć będzie można. Wkładanie palca gęb-

ko do przelyku również powoduje krztuszenie i kaszel, pozatem upominać trzeba chorego, aby starał się oddychać głęboko i równo i nie tracił spokoju.

Leczenie astmy polega na częstym przebywaniu na świeżym powietrzu, odżywianiu się łagodnymi potrawami (małosolonemi i bez pieprzu), unikaniu wszelkich wysiłków cielesnych, dźwiganiu, kopaniu, przebywaniu w zadymionych salach i pokojach oraz dbaniu o codzienne wolne trawienie. Codzienne, częste głębokie i równe oddychanie również przyczynia się do polepszenia duszności.

Umiarkowane zabiegi wodolecznicze, zarządzane przez lekarza, odpowiednio do przyczyn duszności, wielu już chorym znaczną sprawiły ulgę i polepszenie tego przykrego cierpienia.

## Lecznicze kąpiele zielne w domu.

Nie wielu stosunkowo w dzisiejszych czasach może sobie pozwolić na pobyt w uzdrowiskach, stąd domowe leczenie coraz więcej znów powraca. Nie zastąpi ono coprawda pobytu u wód, ponieważ chory nie oddalając się z domu, nie pozbywa się choć na krótki czas swoich kłopotów, obowiązków zawodowych, ani nie zmienia też powietrza. Pomimo tego lepiej jednak przeprowadzić kurację leczniczą w domu, aniżeli nic nie robić dla swego zdrowia. Dobre ekstrakty kąpielowe są niestety bardzo drogie, a tanie zazwyczaj są bezwartościowe i szkoda na nie każdego grosza.

Zatem lepiej będzie wybrać się samemu w pole i do lasu i zbierać to, co przyroda daje darmo lub czego za tani pieniądz można kupić u gospodarzy, jak np. siano lub słomy owsianej. Dodatków do kąpeli przy dobrej woli łatwo można zebrać podczas przechadzek po lesie i łąkach.

Nie każdy jednak posiada kąpielnię w domu, każdego jednak stać jeszcze na większą wannę lub beczkę. Co do używania kąpeli zielnych nadmienić wypada, że w zasadzie powinno mieć 35 do 40 stopni Celsjusza ciepłoty. Atoli osoby z cierpieniem sercowym i nerwowym powinny przed rozpoczęciem leczenia kąpielami zasięgnąć rady lekarskiej, co do czasu trwania kąpeli i ciepłoty. Na ogół w kąpeli można pozostać 15 do 20 minut, poczem po dobrem wytarciu należy na dwie godziny położyć się do łóżka. Osoby, pracujące zawodowo, niech się wieczorem kąpią, o ile kąpiel ich nie rozdrażnia i pozbawia tym sposobem potrzebnego snu. Kąpiel zielna bowiem powinna podnieść przemianę materii, pracę i oddychanie skóry oraz ochotę do życia i pracy przez unoszące się z niej wonne zapachy. Obieg krwi ma się polepszyć, apetyt zwiększyć a sen pogłębić. Różnorakie choroby i ich dolegliwości mają doznać polepszenia. Na domowe kuracje wchodzi w rachubę jako łatwe do zabrania, odvary z siana, igłossosnowych, rumianku (Kamillen, tataraku (Kalmus), słomy owsianej, otrąb, skrzyżu (Schachtelhalm)), siemienia itp.