

4
dzwigać ciężko, ani też wiele męczyć się robotą lub chodzeniem. Dbać też o codzienny, wolny stolec, ponieważ zatwardzenie powstrzymuje prawidłowy obieg krwi, a za wiele krwi toczy do głowy. Odżywiać się należy tylko lekkostrawnymi potrawami, a unikać mięsa tłustego, wędzonego oraz alkoholu i kawy. Poza to można pić dwa razy na dzień po filiżance odwaru z kluczyków i ruty. Na filiżankę liczy się łyżeczkę tych ziół w równej części. Posłużą też przeciw zawrotu kapiele nóg z letniej wody, do której wsypać można jeszcze garść meltej gorczycy. Kapiele te można brać co wieczór przez 5 minut przed spoczynkiem nocnym. Najglówniejszą rzeczą jest skromne pożywienie, szczególnie na wieczór i nie wywołujące wzdęcia.

P. J. M. B. 67. Wypadanie włosów po części pochodzi ze złego stanu krwi w całym ciele. Należy więc leczyć całe ciało przez wycierania, częste kąpiele, dbanie o dobre codzienne trawienie, odżywanie się łagodnymi i zdrowotnymi potrawami (jarzynami, mlekami, białym serem, owocami, mącznymi potrawami, jajami itd.) a unikać trzeba słonego tłustego i pieprzonego mięsa, kawy ziarnistej i alkoholu. — Poza tem głowę zmywać częściej odwarem z młodych pokrzyw lub mydłami z mydła siarczano-smołowego, a po dobrem splukaniu czystą, letnią wodą i wysuszeniu włosów, nacierać skórę głowy olejkami z korzenia łopianu (Klettenwurzel). Leczenie to powinno potrwać kilka tygodni, a łupież całkiem zniknie i włosy od nowa i silniej podrosną.

P. Wik. K. w K. Niech Pan po każdym większym posiłku zażywa pół łyżeczki zmielonego korzenia tataraku. Ususzyć tataraku (na targu kobiety sprzedawają) i utrzeć go na tarce. Przyspieszy on trawienie pożywienia, znajdującego się w żołądku i usunie bólesci żołądkowe. Prócz tego na uspokojenie burczenia w kiszkiach polecamy picie odwaru z następujących ziół: mięty, rumianku (Kamillen), kopru włoskiego i kminku. Kupić po 10 gramów z każdego ziółka, zmieszać i na ćwierć litra wody brać całą łyżeczkę, pogotować powoli przez 10 minut, zcedzić i pić 2-3 razy na dzień po pół filiżanki. — Na noc okładać żołądek i brzuch ręcznikiem, umaczanym w wodzie z octem, wykręcić i przykryć jeszcze wełnianą chustką celem szybkiego zagrzania. — Dbać też o codzienny, wolny stolec, jeśli potrzeba zażywając pigułki rabarbowe lub aleosowe co 2-3 dni po 2 pigułki na noc. — Chorobę tę trzeba leczyć zawczasu, aby się nie zakorzeniła.

P. M. M. Przy piegach należy wystrzegać się chodzenia po słońcu z niezastoniętą twarzą. Leczenie: nacierać twarz kwasami owocowymi, jak ocet, cytryna, lub rozcieńczonym dwutlenkiem (Wasserstoff-superoxyd); maścią z poziomek i kwiatu siarkowego. Czarną rzodkiew pokrajać, posolić lekko i wydzielającym się sokiem nacierać piegi rano i wieczorem; obmywać twarz mlekami, w którym ugotowano drobno pokrajany chrzan; obmywać twarz odwarem wodnej pietruszki lub tysiącznika. Nacierać twarz na noc lekko sokiem cytrynowym lub olejkami migdałowym z dodatkiem kilku kropel benzoesu. — Nacierać twarz sokiem z poziomek, porzeczek, ogórków lub sokiem brzoźowym, do którego dodano nieco kwiatu siarkowego. Również dobrym jest sok z świeżych liści figowych lub oliwa, w której moczone liście figowe. — Każdy z podanych środków należy stosować przez czas dłuższy i nie zniechęcać się, jeśli od razu nie skutkuje. — W przyszłości prosimy przy zapytaniach podawać swe nazwiska, a nie tylko pierwsze litery.

P. J. G. w Sz. Skóra zawiera za mało tłuszczu, dlatego pryszczy się pod wpływem słońca. Przed wyjściem z domu należy twarz nacierać jakim łagodnym tłuszczem: wazeliną, lanoliną lub kremem. Co do łupieżu na głowie zwracamy uwagę na odpowiedź naszą pod J. M. B. 67. — Nie należy więcej ponad 1 do 2 jaj dziennie spożywać, aby nie było nadmiaru białka zwierzęcego. Jaja wogóle są pożywne i nie zależy to bynajmniej od tego, czy je się pożywa surowe, gotowane na twardo, miętko lub smażone. — Pożywienie nasze powinno być odpowiednio mieszane i składać się przeważnie z jarzyn, owocu, mąki, cukru, ciemnego chleba, mleka i w miarę z jaj, mięso powinno być tylko dodatkiem, a nie głównym pożywieniem naszym.

P. Śl. w Pu. Świerzb można wyleczyć, wymaga to jednak dużo cierpliwości. Codziennie miejsca, w których się znajdują chrosty, nacierać mocno zwyczajnym szarem mydłem i kąpać w gorącej wodzie, wciąż rozcierając mydło w ciele. Powleczenie na pościeli i koszule trzeba codziennie zmieniać, bo robaczki, które powodują tę wysypkę w nocy rozchodzą się po pościeli i od nowa wgrzyzają się w skórę, tworząc w innych miejscach wysypkę. Po kąpiel i wysuszeniu skóry nacierać szarą maścią (z apteki) lub maścią ichtyolową, gdyż usmierzają palenie i swędzenie. Wieczorem znów należy wysypkę natrzeć szarem mydłem i kąpać przez pół godziny, poczem smarować maścią wskazaną powyżej. Pościel i koszule można przepierać w tych mydlinach od kąpeli, wypłukać w czystej wodzie i suszyć na słońcu. — Leczenie takie nieraz przez dłuższy czas trzeba przeprowadzać, zanim wysypka całkiem zginie bezpowrotnie, bo zdarza się, że na krótki czas zginie, a potem znów się zjawi. Wówczas należy od nowa się leczyć powyższym sposobem. Wystrzegać się koniecznie drapania wysypki, bo się bardziej rozlewa po ciele.

P. Fr. K. w K. Nogi puchną przy chorobie nerek, serca lub u dziewcząt, gdy nie miewają miesiączki, którą prawidłowo od 13 roku mieć powinny. Radzimy udać się z córką do lekarza zaufanego celem zbadania serca, nerek itd.

P. J. F. w W-K. Radziłbyśmy jednak nie lekceważyć gorączki i kaszlu i starać się znów o leczenie w zakładzie w Kozlejszyi. Powtórne leczenie pod dozorem lekarza napewno całkiem uzdrowiłoby płuca, zwłaszcza, że pierwszy pobyt znacznie poprawił stan płuc. — Okłady na około piersi powinny być z zimnej wody lub odwaru z siana. Umaczać należy grube płótno, dobrze wykręcić i owinać niem piersi i plecy szczególnie i szybko, a na to wełnianą chustkę lub derę, którą spać trzeba szpilkami, aby się chory wkrótce zagrzał pod okładem. Picie podbiała, płucnika i skrzypu złuźnia flegmę i oczyści płuca. — Polecamy książkę ks. Kneippa „Moje leczenie wodą” jako doskonały przewodnik do przeprowadzenia wodnej kuracji w domu.

P. T. K. w B. Wągry (po niemiecku (Mittesser) są nieczystością skóry oraz wynikiem lichej przemiany materji. Należy więc dbać o dobre trawienie, zmywać codziennie ciało z rana, kąpać się często, a twarz i szczególnie nos, na którym wągry po części są widoczne, zmywać mydłem siarczanym i lekko wycierać płaskim morskim (z drogerji), aby wągry zmiękły i wydostały się z por skóry. Wyciskaniem wągrów skaleczyć można skórę i spowodować rany niebezpieczne. Po myciu wycierać się zgrzebnym ręcznikiem. Po dłuższym leczeniu tem wągry znikną napewno.

Jak dzieci wychować na zdrowych ludzi.

Wychowanie człowieka rozpoczyna się z jego pierwszym dnem życia, mianowicie przez przyzwyczajanie dziecka nasamprzód do regularności i punktualności. W pierwszym okresie życia odnosi się to do przyjmowania pokarmu, i do pielęgnowania ciała, a bez wątpienia zachowanie punktualności ze względów zdrowotnych, ma wpływ także na późniejsze wyrobienie charakteru. Dziecko nie ma otrzymywać pokarmu, kiedy właśnie się przebudzi i krzyżeć zaczyna, tylko o pewnych z góry oznaczonych godzinach, do których się niemowlę wnet przyzwyczai do tego stopnia, że w międzyczasie śpi spokojnie i budzi się o właściwym czasie. Nauka oparta na doświadczeniu jest obecnie tego zapatrywania, że od jednego nakarmienia do drugiego winno upłynąć cztery godziny, ogółem powinno się dziecko karmić pięć razy na dzień, a przerwa nocna winna wynosić ośm godzin. Dziecko zdrowe zresztą, które się stanowczo przyzwyczai do takiego podziału czasu, rozwija się doskonale i rzadko bardzo bywa nerwowe, a odpoczynek nocny wychodzi i jemu i rodzicom jego tylko na dobre.

Niedobrych przyzwyczajeń, których ktoś sobie nie przyswoił, nie potrzeba później zarzucać, dlatego nie należy dziecku dawać smoczka, bo to może jednak mu zaszkodzić i lepiej pozwolić mu ssać własne palce; ale i od tego trzeba dziecko odzwyczaić zawczasu, tak samo picia z flaszki. Tymczasem — rzecz nie do uwierzenia! — bywają jeszcze dzieci, które już chodzą do szkoły, a jeszcze piją z flaszki przez smoczek.

Skoro dziecko nieco podrośnie, trzeba je koniecznie przyzwyczajać do zachowania czystości. Wymaga to od matki wiele zabiegów i straty czasu, ale matki to nie powinno zrażać. Niemowlęta niechaj się przyzwyczają z góry do zaspokojania swych potrzeb naturalnych z niezmienną punktualnością, a gdy już umieją siedzieć, to niechby tak długo siadywały, aż załatwią. co należy. Przuczenie ich do punktualności ułatwia później ich wychowanie a jest ważne na całe życie ze względu na dobre trawienie. Dobrze jest także, aby się dziecko jak najrychlej nauczyło ćwiczeń cielesnych. U niemowlęcia wystarcza w pierwszych miesiącach, że się je codziennie na pół godziny na brzuszek kładzie, co mu się zazwyczaj podoba. Później niech się nauczy podnosić główkę w górę i pochylać w tył, a krzyże wyginać naprzód, co się przyczynia do wyrobienia muszkułów w plecach i do prostego rozrostu grzbietu.

Kiedy dziecko otrzyma pierwsze zęby, a może się niemi posługiwać, natenczas trzeba je przytrzymywać do tego, aby używało regularnie szczoteczki do czyszczenia zębów. Czego się zawczasu nauczy, tego nie zapomni i w późniejszym życiu, a na tem tylko dobrze wyjdzie. Również do częstszego mycia i czyszczenia rąk niechaj się przyzwyczai jak najprędzej, a powinno tego dokonywać samo, jak i mycia twarzy a nie oglądać się na pomoc matki lub osób starszych. Podczas

bawienia się dziecko ma aż nadto sposobności do zabrudzenia sobie rączek, a nie uchodzi, aby z brudnymi rękami zabierało się do jedzenia. Matki powinny jedynie stwierdzać, czy dziecko dobrze się umyło.

A gdy już minął okres bawienia się i nastąpił okres drugi, rozpoczynający się od uczenia się w szkole, — dziecko winno nauczyć się rychłego wstawania i spożywania pierwszego śniadania z zupełnym spokojem. Dziecko, które dla braku czasu, pochłania poprostu pokarm, łatwo później nabywa nerwowości i złego trawienia. Są zaś pewne rzeczy, których dziecko nie powinno spożywać wogóle, jakoto alkoholu i kawy. O szkodliwości alkoholu nie potrzebujemy się dopiero rozwodzić, bo o tem wszyscy dzisiaj dobrze wiedzą, ale i kawa zawiera pewne części szkodliwe dla młodego ciała dziecięcego. Używając kawy, dziecko odzwyczaja się od mleka, a właśnie mleko stanowi dla dziecka niezbędne wprost pożywienie, którego powinno używać przez cały okres szkolny.

Przez cały ten okres należy także zważać na to, aby się dziecko trzymało zawsze prosto, a nie zginało i krzywiło przy załatwianiu prac szkolnych. Kości u dziecka są jeszcze słabe i giętkie, mogą się więc przyzwyczaić do niewłaściwego stanu i stać się powodem skrzywienia kości pacierzowej. Do utworzenia się garbu itd. Aby temu zapobiedz, niechaj dziecko uprawia ćwiczenia gimnastyczne i sport, ale oczywiście tylko w takiej mierze, aby na tem nie ucierpiał rozwój umysłowy, na co rodzice bardzo zważać winni.

Wracając z dworu do domu, dzieci mają koniecznie dobrze oczyścić i wycierać obuwie, aby nie wnieść do mieszkania brudu i kurzu z ulicy, zawierającego tak często zarazki choroby, a przytem matce zaoszczędzić pracy, jakie wymaga czyszczenie mieszkania. Matki winne również zakazać dzieciom plucać po izbie. Jeżeli je trapi kaszel lub nieżyt, i muszą kichać, natenczas niechaj sobie usta lub nos zastanowią dłonią i używają chustki, bo tego wymaga koniecznie wzgląd na wolność drugich osób, czystość i możliwość wywołania obrzydzenia u innych.

Kto w myśli powyższych wskazówek postępuje przy wychowaniu swych dzieci, ten nigdy tego nie pożałuje i z zadowoleniem kiedyś poszczyci się dziećmi, które odznaczać się będą zdrowiem i wyróżniać się dobrem wychowaniem. Ale o tem także pamiętać należy, że dobre wychowanie potomstwa ułatwia przedewszystkiem dobry przykład rodziców samych, bo dzieci na niego nie zapatrują się tak bardzo i od nikogo nie przyjmują dobrych czy złych przyzwyczajeń jak od rodziców.

Nerwowość serca.

Jeszcze niedawno temu brano wielki wzgląd na nerwowość serca i uważano je za wystarczający powód do uwolnienia dzieci od ćwiczeń gimnastycznych i do zakazywania dorosłym wszelkich wysiłków cielesnych. Dzisiaj zapatrywania w tym względzie się zmie-

niły, bo przekonano się, że serce nerwowe jest tylko jednym z objawów nerwowości całego ciała, aczkolwiek istotne przyczyny nerwowości serca mogą być całkiem odmienne od nerwowości ogólnej.

Serce, owo narzędzie do uregulowania zbiegu krwi w ciele, zależne jest od kierownictwa ustroju nerwowego, a więc nie od woli człowieka. O ile ustrój nerwowy staje się zbyt wrażliwym i równocześnie jednostronnie przynosi się także na nerwy sercowe, może spowodować zdenerwowanie serca. Są ludzie, u których już wskutek nieznacznego przestachu, nagłego niespodziewanego zajścia lub dostania się w niemile położenie, choćby to były mniej ważne wypadki, serce zaczyna bić gwałtownie, a inni błędą w podpadający sposób. Takie objawy mogą zachodzić oczywiście także u ludzi ze zdrowym sercem, tylko że wtedy przyczyną bywają bardzo niezwykle i poważne, a objawy same, jak zblednięcie, będące czynnością muskularną sercowych, nie tak często się zdarzają. Nerwowość serca jest zatem tylko podwyższeniem i wzmożeniem zwykłej czynności serca, które naprawdę może być bardzo przykre dla odnośnej osoby. Swoją drogą takie przykre objawy mogą być skutkiem nie tylko nieprzyjemnych, ale także wprost radosnych, byle niespodziewanych podrażnień uczuć, ale i wtedy bywają naturalnie niepożądane. Cała różnica polega na tem, że w jednym wypadku bicie serca bywa gwałtowniejsze i częstsze niż w drugim.

Chorobliwa nerwowość serca rozciąga się od objawów lekkich aż do najwyższych stopni. Lekkie zrazu, przykre uczucia rozdrażnienia zdolne są zmienić się w paru chwilach w dotkliwe napady omdlenia; bicie serca, tak głośne, że je wprost słyszeć można z pewnego oddalenia, tłoczenie i żganie mogą człowiekowi posiadającemu serce nerwowe dać się bardzo we znaki. Podobne dolegliwości mogą naprawdę być także spowodowane poważnym zachowaniem serca innego rodzaju, ale nietrudno rozróżnić jedne od drugich, bo przy zdenerwowaniu serca nie stwierdza się żadnych organicznych zmian narządów w sercu samem, jak to bywa przy innych chorobach sercowych.

Leczenie nie przedstawia żadnych trudności, chociaż odnośny cierpiący na nerwowość serca nie chce często uwierzyć, w jego skuteczność. Wskazane jest ogólne zdrowotne postępowanie, uprawianie lekkiego sportu, zmiana częstsza między zajęciem umysłowym a pracą cielesną, odżywianie się zdrowotne, krótko mówiąc rozsądne, zdrowe życie. Rozważny lekarz będzie się starał przekonać chorego, że nerwowe objawy serca nie przedstawiają jeszcze dla niego żadnego niebezpieczeństwa, i będzie wskazywał na to, że w sercu samem niema żadnych wogóle zmian organicznych.

Oczywiście człowiek z sercem nerwowym musi koniecznie unikać wszelkich środków rozdrażniających jako to alkoholu, nikotyny, soli, korzeni, które i zdrowego człowieka zbytecznie podniecać mogą. Najważniejszym zadaniem jest jednakże uspokojenie umysłu, zwłaszcza gdy się zważy, że nieraz u ludzi nerwowych objawia się zdenerwowanie już na samą myśl, że mogą się powtórzyć takie wypadki, jak te, które u nich wywołały kiedyś objawy nerwowości. Nie należy się uspokoić jeżeli puls bywa naprzykład u dzieci silniejszy, mianowicie, po jakimś natężeniu, bo to i u zdrowych zachodzi, a przedewszystkiem pamiętać o tem, że większy wpływ na uspokojenie nieważa pouczenie i rozsądne dogadywanie, aniżeli zabiegi lecznicze. Jeżeli lekarz nie stwierdził żadnej zmiany w budowie serca, natenczas najlepiej dziecko uspokoić rozsądnym słowem, napomnieniem, aby się niczem nie przejmowa-

ło zbytecznie, a nawet tem, że się wcale nie bierze względu na nerwowość, która albo sama później ustąpi, albo też da się usunąć sposobami wyżej wymienionymi.

Nie oddychać ustami.

Liczne wypadki zachorzenia narządów oddechowych trudno wyleczyć, a nawet lżejsze mimo całkiem odpowiedniego leczenia wymagają długiego czasu i wielu zabiegów do wygojenia się jedynie z tego powodu — że odnośni chorzy oddychają ustami zamiast nosem. Jest przecież jasnym, że mianowicie w zimnym okresie roku przy oddychaniu ustami błony śluzowe przewodów oddechowych ulegają podrażnieniu przez dopływ zimnego powietrza, zwłaszcza przy wychodzeniu z ciepłego mieszkania na zimne powietrze. Tak samo osoby, które wskutek, zatkania nosa przez noc całą wdychają zimne powietrze, narzekają na to, że obudziwszy się rano, mają sucho w gardle i niemiły smak w ustach, że niezbyt (katar) regularnie zrana bywa większy. Kto tego rodzaju objawy u siebie spostrzegł, ten powinien postarać się o usunięcie przyczyn do niewłaściwego oddychania ustami, a przyczyny te polegają na chorobliwych zmianach w nosie w górnej krani — mianowicie na powiększeniu migdałów nosa, obrzmieniu małżowiny ucha, narośli (polipie) w nosie, zgięciu przegrody w nosie itd.

O ile w takich razach nie jest konieczna operacja, oddać może dobre usługi leczenie naturalne. Zalecają się zwłaszcza kilkakrotne płukania gardła i nosa codziennie (przyczem nie należy wciągać płynu nosem) i to chłodnym odwarem skrzypu (Zinnkraut) lub słoną wodą. Przy niezycie (katarze) nieważa dobre skutki narpazanie nosa parą odwaru z rumianku lub skrzypu przez 6 do 8 minut. Płukanie gardła i nosa należy oczywiście powtarzać przez tygodnie i miesiące, aż polepszenie nastąpi. Poza leczeniem tego rodzaju koniecznym potrzebem jest także odprowadzanie krwi przez stosowanie wodolecznictwa jako to polewanie wodą kolan, codzienne kąpanie nóg wieczorem i możliwe także okłady nożne. Do usunięcia złego przyczynia się także rozsądne uprawianie oddychania nosem, zrazu powolne, a potem coraz silniejsze i regularniejsze, jak to doświadczenia w tym względzie porobione wykazały.

Jak leczyć rany na nogach.

Bardzo wiele kobiet w mieście, a jeszcze więcej na wsi, cierpi na otwarte rany na nogach, znosi to cierpienie przez lata całe, szukając pomocy w lekarstwach co najmniej bardzo wątpliwej wartości, bezskutecznych i pocieszając się wtedy niemadłą zasadą, że rana na nodze musi pozostać niezagojoną bo inaczej nastąpiłoby rozchorowanie się całego ciała. Rany takie bywają niekiedy tak straszne, że dziwić się trzeba, iż kobiety zdolne są znosić takie bóle długie lata, nie podejmując żadnego istotnego leczenia rany. Niestety trudno kobiety dotknięte tem cierpieniem przekonać, że rany takie można jednak wyleczyć. Podczas ciąży, tak opowiadała jedna z nich, która dostatecznie doznała ulgi, nabawiłam się rozszerzenia żyły przez pewną czynność, do której nie byłam przywykła. Na nieszczęście pewnego dnia podczas wycieczki nadepnęłam na porzucony kawałek drutu, którego koniec zadął ową żyłę. Udałam się wtedy do najbliższego lekarza, który ranę wymył i kazał przykładac octanu (essigsaurer Tonerde)). Ból

ustąpił, ale rana się nie zagoiła. Jak wiele innych kobiet — zaczęłam wtedy leczyć wedle własnego widzimisię i wedle rady to tej, to owej osoby znajomej, przykładając różne maści i odwary, aż się ukazała ropa. Wówczas dostałam strachu, zwłaszcza udałam się do lekarza i ten rzekł, że muszę się uzbroić w cierpliwość bo tego rodzaju rany goją się tylko bardzo powoli. Byłam zrozpaczona, ale na szczęście wyczytałam w gazecie, o jakimś nowym sposobie leczenia ran przez naświetlanie sztucznem górskim słońcem (lampą kwarcową), które rzekomo trudno się gojące rany leczy skutecznie a bezboleśnie. Dowiedziałam się, gdzie mieszka lekarz posiadający odpowiednie urządzenie, i ten zapewnił mnie, że kilkakrotne naświetlanie bez wątpienia ranę na mej nodze wygoi. Po sześciokrotnem naświetlaniu istotnie rana zaschła i pokryła się świeżą zdrową skórą i żadna blizna nie pozostała w jej miejscu. Z całą przyjemnością zwracam przeto wszystkim cierpiącym na rany w nodze uwagę, na skuteczność naświetlania, mianowicie zaś starszym kobietom, wśród których to cierpienie najczęściej zachodzi, a które rzadko wiedzą, jak sobie w takim razie pomóc!

Do wywodów powyższych przyłączmy się i my, przekonawszy się, że leczenie za pomocą naświetlania, sztucznem słońcem jest jednym z najdotadniejszych wynalazków z zakresu lekarskiego i możemy tylko radzić, aby komukolwiek dolega podobne cierpienie, poddał się naświetlaniu, które zresztą i w innych wypadkach ma bardzo dobre skutki.

O odparzaniu się niemowląt.

Każda matka lub pielęgniarka bywa niemile dotknięta, co więcej, wystraszona, skoro zauważy, że niemowlę jej odparzyło się, czy to w okolicy siedzenia, czy nawet na szyi lub pod pachami. Wypadki tego rodzaju pochodzą często z niedostatecznego pielęgnowania osesków (niemowląt), jak to ogólnie wiadomo, ale nieraz także i u innych przyczyn, zwłaszcza odparzenie się w większym stopniu. Takiemu silniejszemu odparzeniu podlegają nieraz tłuste dzieci, które się chwali, że to niby wyglądają dobrze, a które właśnie mniej są odpornymi wobec chorób zaraźliwych i różnych dolegliwości, tak samo, jako ludzie dorośli tego rodzaju. W fałdach wywołanych przetłuszczeniem dzieci zbiera się pot i wilgoć, a nie może się ulotnić, ponieważ powietrze nie ma tam dostępu. Następstwem tego bywa, że skóra czerwienieje, obrzmiewa, i zapala się, a to znowu sprawia bólesci dziecku, które staje się niespokojnym, płacze i krzyczy. Zazwyczaj zachodzi równocześnie brak apetytu i zatwardzenie.

O ile tłuste dzieci się odparzają, koniecznością jest, aby lekarz uregulował ich odżywienie, z góry jednak wiedzieć należy, że bez ograniczenia i bez zmiany w odżywianiu ich, nie może być mowy o wyleczeniu. Niestety zbyt często się zdarza, że matki i pielęgniarki za mało stosują się do przepisów lekarza w tym względzie z niezasadnionej obawy, żeby się czasem dziecko nie zagłodziło. Za późno poznają, że ich przekonanie było błędne, gdy dziecko wskutek zapadnięcia na gripę lub przepaszenia ginie marnie, podczas gdy dziecko karmione w sposób odpowiedni takie choroby i dolegliwości znosi bez szkody.

Silniejsze odparzanie się zachodzi także u dzieci słabych i zbiedzonych przez dolegliwości żołądkowe i jelitowe. Mleko odkwaszone, które dzieci zwracają, zwilża koszulkę i ostrością swą odparza fałdy na szyi, a ostry, cuchnący mocz i kwasem zalatujące odchody czynią to samo w okolicy siedzenia. Skóra bywa mo-

cho zaczerwieniona, a przytem, cieniutka jak papier, jest bardzo wrażliwa na ból. Czerwoność ta zachodzi często aż do piersi i na plecy, a później zjawia się także za uszami. Odparzaniu podlegają także dzieci piersią karmione, co jednak nie powinno matki spowodować, do zaprzestania karmienia piersią. Trzeba raczej dać lekarzowi stwierdzić, czy nie winne temu czasem dostateczne karmienie lub czy inna zachodzi przyczyna, a nie bez wszystkiego pozbawiać dziecka tak cennego pokarmu, jakim jest dla niego mleko matczyne. Nie wolno też na własną rękę zaczynać w takich razach odżywiania klejkami ani mąką dziecięcą itd., bo przez to traci się wiele czasu, tak, że lekarz też już nie zdoła pomóc, gdy go za późno przywołano.

Zapobiec można odparzaniu się dziecka, odżywiając je odpowiednio i dbając przedewszystkiem o to, aby skóra nie stykała się ile możności wcale z odchodami. Co najmniej przed każdym nakarmieniem należy dziecku dać suche pieluszki, później jeszcze częściej. Im więcej płynów dziecko pije, tem częściej też i tem więcej moczu wydaje z siebie, dla tego matka, nie posiadająca dostatecznego doświadczenia, niechby u lekarza lub u starszych kobiet rozsądnych zasięgnęła rady, ile płynnego pokarmu dziecku istotnie potrzeba. Pieluszki należy zawsze wygotować, wyprać i dobrze wypłukać, a nigdy nie zadowolnić się tylko przepłukaniem. W pierwszych tygodniach najodpowiedniejsze są pieluszki mulowe. Odzież nie powinna nigdzie uciskać, materiał, z którego uszyte są koszulki i kabatki, oraz szwy winne być miękkie, otwory w rękawkach wygodne, a powijaki należy zakładać z wielką oględnością, aby nie powstała żadna fałda, mogąca dziecku dolegać. Wkładki gumowe, o ile się ich używa, powinny być powyżej 30 cm. długie i szerokie, a nigdzie niech się bezpośrednio nie stykają z ciałem. Skoro skóra niemowlęcia łatwo ulega odparzeniu, należy często zmieniać bieliznę a dziecko samo osypywać pudrem. Jeżeli się zaś już odparzyło, natenczas trzeba używać mączki (pudru) zwanej talkum. a zażądać u aptekarza, aby ją na płycie miedzianej przepalił (talcum ustum). W tym stanie nie trzeba też odchodów usuwać wodą, tylko najlepiej wata lub inną miękką materją a do czyszczenia używać żółtej wazeliny lub oleju. — Do kąpieli dla dziecka dodaje się tanniny lub kory dębowej, stosownie do przepisu lekarza. W tym celu bierze się filiżankę kory dębowej do jednego litra zimnej wody, gotuje się przez pół godziny, precedza, przez płótno i dolewa ciepły płyn do kąpieli. Jeżeli na szyi i pod pachami widoczne jest odparzenie, poleca się zastosować dla stałego, samodzielnego osypania pudrem rodzaj paska w następujący sposób. Kawał mulu zwija się sześć razy, a w każde zgięcie sypie się obficie pudru, potem owija się tym paskiem szyjkę dziecka tak, aby koszulka nakrywała go do połowy i w ten sposób przytrzymywała. Pod pachami przytrzymują go brzegi otworów od rękawów.

Od jednego jednakże stanowczo odradzać należy, mianowicie od leczenia na własną rękę, bez porady lekarskiej lub osób istotnie dobrze obeznanych z obchodzeniem się z niemowlętami, bo skutki bywają zazwyczaj jak najgorsze i tylko przewlekają zło, zamiast je usuwać.

Odpowiedzi Redakcji „Zdrowia“

P. Fr. St. w Brz. Zawroty bardzo często zachodzą w starszym wieku, a powodują je po części zwapnienia żył, liche trawienie i inne objawy, połączone ze starością. Przedewszystkiem nie wolno się schylać, ani