

go, silnego i zdrowego przedtem może trwać 24 godzin, u młodszego, słabego cieleśnie najwyżej 9—12 godzin. Odżywianie dziecka samym klejkiem przez kilka dni jest wielkim błędem, ponieważ wartość odżywcza klejku jest bardzo mała i stąd może dziecko doprowadzić do całkowitego wyniszczenia z powodu braku tłuszczu i białka.

Po krótkotrwałej głodówce zatem należy dziecko odżywiać sumiennie za wskazówkami lekarza, które z jednej strony będą hamowały nieprawidłowy stan jelit, z drugiej zaś strony będą zawierały wszystkie konieczne do rozwoju dziecka składniki pokarmowe. Poza odżywianiem konieczną jest odpowiednia pielęgnacja w przebiegu biegunki. W gorące dni w leczeniu należy niemowlę umieścić w niesłonecznym pokoju, lekko odziane i czyste. Nie należy dawać gorących okładów, gdyż utrudniają one bardzo oddawanie ciepła przez skórę, przez co zwiększają możliwość przegrzania. Lepiej zrobić kąpiel letnią (35 C.) dziecku, która zazwyczaj wpływa łagodząco i uspakajająco na ogólny stan choroby.

Zważać też trzeba, aby dziecko się nie odparzyło wskutek ostrych wydzielin częstych. Należy temu zapobiegać przez należytą pielęgnację skóry, obmywać okolice odbytnicy oliwą lub rumiankiem po każdym stolcu oraz smarować maścią cynkową.

RADY LECZNICZE

Środek na podagrę (gośćca).

W niektórych okolicach uchodzi jako skuteczny środek na podagrę papka z głogu. Rozgnięta się głóg, polewa wodą ocukrzoną i zostawia tak na kilka godzin, a w końcu na wolnym ogniu zagotuje na papkę. Cierpiący na podagrę winien z niej zażywać po łyżce rano, w południe i wieczorem. Nie należy za wiele naraz zagotowywać, bo taka papka nie trzyma się długo. Podobno doświadczenia wykazały, że ten ludowy środek leczniczy odnosi istotnie dobre skutki.

Pierwsza pomoc przy porażeniu słonecznym.

Chorego nieprzytomnego ułożyć w chłodnym miejscu, podłożyć mu coś pod głowę, aby wysoko leżał górną częścią ciała. — Usunąć wszelką odzież uciskającą szyję, w pasie i nogi. — Ręką czy gazetą poruszać miarowo, aby chory odczuwał powiew. — Twarz skrapiać zimną wodą, na głowę i piersi kłaść okłady zimne. — O ile chory już połyka, dawać mu łykami wody do picia. — Przy zatomowanym oddechu stosować sztuczne oddychanie, poruszając miarowo ramiona i ręce chorego. — Po całkowitem odzyskaniu przytomności dawać choremu kawy, wina lub koniaku po kilka łyków początkowo.

Wiatry w żołądku i jelitach zwalczać należy, zażywając po kilka kropli kilka razy na dzień, zwłaszcza po jedzeniu, mięty, palonego węgla drzewnego lub też popijając po kilka łyżek, po każdym jedzeniu, odwarku letniego rumianku, mięty, kminku i kopru włoskiego. Należy jednak zważać przede wszystkim na pożywienie i unikać potraw wzdymających (kapusty, grochu, fasoli, cebuli, świeżego chleba i wody sodowej, zawierającej dużo węgliku.

Jaja, ugotowane na twardo nie są tak bardzo niestrawne, jak ogólnie się mniema. Należy je tylko drobno posiekać lub pognieść oraz dobrze pożyć przy spożywaniu. Wówczas może są nawet łatwiej strawne aniżeli jaja miękkie, u których białko się jeszcze nie ścięło.

Odpowiedzi redakcji „Zdrowia“

„Zdrowie“ Knu. Radzimy udać się zawnazu do lekarza, aby zbadał przyczynę zdenerwowania. Bez zbadania trudno oznaczyć sposób leczenia.

P. G. S. 333. Niestety epilepsję długiego wymagają leczenia, gdyż powodują je rozmaite przyczyny. Leczenie polega na unikaniu wzruszeń, na odżywianiu się beźmięsnymi potrawami, dbaniu o codzienne, dostateczne trawienie (zatwardzenie pogarsza chorobę) i na piciu odwarów z ziół, np. kory i lodyg jemioli, soku z świeżych korzeni jemioli, walerjanu, lipy lub rozmarynu. Korę z jemioli ususzyć, zemleć i pić codziennie naczno 1/2 łyżeczki z mlekiem. Garść pokrajanych lodyg malać 1 litrem wody i gotować; sok ze świeżych korzeni piwonji, 3 razy dziennie po małej łyżeczce z cukrem. — Lekarze przeważnie leczą epilepsję skutecznie bromem. — Skuteczność lekarstwa zależy od tego, czy odpowiada usposobieniu cięlesnemu chorego, dlatego należy wypróbować po kolei wyżej podane środki.

P. K. Sz. w Z. Lekarz winien zbadać stan umysłowy syna i przepisać sposób leczenia. Domowe środki nie są wskazane w tym wypadku.

1. Czy długie słuchanie słuchawkami radiowymi wpływa ujemnie na słuch względnie mózg? — Można powiedzieć, że co za wiele, to niezdrowo. Na słuch ujemnie wpływają przeszkody, objawiające się w aparacie a powodowane złem nastawieniem aparatu itd.

2. Czy długie patrzenie przez lornetkę psuje wzrok? — Psuje, o ile lornetka zaopatrzona jest w byle jakie szkła, które nie pozwalają ująć obiektu w ostrych zarysach.

3. Czy dziko rosnące kamelki (rumianek) skutkują tak samo, co te właściwe z pustym dnem kielicha? — Rumianku jest kilka odmian, które prawie wszystkie rosły dziko. Co do skuteczności radzimy pozostać przy doświadczonych gatunkach.

4. Jak przechowywać zimną zioła lecznicze, aby nie pleśniały? — Przechowywać zioła przede wszystkim w suchym miejscu, najlepiej na górze. Skutecznie przechowuje się w workach papierowych. Pleśń powstaje często z tego powodu, że ziele przed przechowaniem niedostatecznie wyschło.

P. W. P. w R. — Wągrzy są to zatłkane gruczołki lojowate na skórze, a czarne kropki są po prostu brudem, który na nich osiadł. Należy co wieczór zmywać twarz, zwłaszcza nos, gorącą wodą i mydłem siarkowym, i wycierać mocno grubym ręcznikiem i splukiwać letnią wodą. Na noc smarować nos i miejsca, na których widoczne są wągrzy, maścią siarkową i nazajutrz zmywać znów ciepłą wodą. Nieczystości na skórze wkrótce całkiem znikną i nie powrócą już, gdy się będzie dbało o czystość skóry i o dobre trawienie. Nie należy jednak stale używać mydła siarkowego, gdyż jest ono środkiem leczniczym. Można się myć mydłem, zawierającym znaczny procent tłuszczu. Nasze fabryki w Polsce wyrabiają wyborowe mydła, które całkowicie w dobroci dorównują mydłom zagranicznym.

ZDROWIE

DWUTYGDNIOWY DODATEK BEZPŁATNY

Nr. 13

20 lipca

1932

Świeże powietrze konieczne jest dla zdrowia

Najważniejszym a zarazem najtańszym czynnikiem do zachowania zdrowia jest świeże powietrze. Należy więc dbać o to, aby oddychać zawsze świeżym powietrzem, a nie dusić się w zadymionych, źle przewietrzanych miejscach. Złe powietrze przyczynia się do powolnego zatrucia się człowieka, gdyż działa ono jak najbardziej trujące gazy. Kto stale przebywa w dobrze przewietrzanych mieszkaniach i pracowniach, przyzwyczajają się do czystego powietrza do tego stopnia, że od razu zauważa, gdy wejdzie do miejsca z powietrzem zużytem i postara się o jego polepszenie przez dopuszczanie przewiewu. Z tego więc powodu należy w każdym mieszkaniu co najmniej dwa razy dziennie otwierać szeroko okna bez względu na porę roku, a więc i zimą. Przez otwarte okno mniej bowiem uchodzi ciepła, aniżeli zużytego powietrza. Ważną jest rzeczą przyzwyczać się do spania przy otwartym oknie, gdyż wówczas oddycha się tlenem, który daje siły do pracy i odświeża umysł. Zdrowi niech nie zadawalniali się siedzeniem przy otwartym oknie, zwłaszcza, gdy to jest w pobliżu śmietnika, ustępu lub ścieku. Lepiej raczej pójść parę kroków dalej, gdzie pod dostatkiem będzie świeże powietrze. Pamiętać w końcu należy o tem, że skoro przy wejściu do mieszkania uczuwamy, że powietrze jest inne jak na dworze, natenczas jest zużyte, zanieczyszczone, a więc niezdrowe i trzeba starać się je naprawić.

Rwa kulszowa (ishia)

(Dokończenie.)

Kto chce zabrać się do istotnego leczenia rwy kulszowej, to jest usunąć przyczynę w sposób naturalny i wypędzić chorobę z ciała, to znaczy przywrócić działalność nerwu, ten musi obrać ku temu drogę, która ma prowadzić równocześnie tak do leczenia danego miejsca jak i do wpływania na całość ciała, bo tylko ta droga doprowadzić może do pożądanego celu. Kneippowski sposób leczenia opiera się na przekonaniu, że przez nagromadzenie się składników trujących w pewnym miejscu, czy to wskutek zaziębienia, niedostatecznej przemiany materji lub zażywania lekarstw, nerw doznaje zapalenia, rozdrażnienia i ubezwładnienia, — i te to nagromadzone składniki szkodliwe trzeba rozpuścić i wyprowadzić z ciała.

Należy przytem dalek zważyć, że przy rwie kulszowej obieg krwi w chorej nodze bywa tak nieznaczny, że człowiek odczuwa dreszcze i ma uczucie nóg jak lód zimnych. Istotnie też skóra na chorej nodze jest w dotyku zimna, a muszkuły wskutek niedostatecznego dopływu krwi wychudłe i wątłe. Nerwowe zgrupowania krwi trzeba usunąć, a sprawić, żeby znowu nastąpił żywy obieg

krwi w arterjach (tętnicach) całej nogi i wogóle całego ciała-i przez to nerw kulszowy odzyska znowu zdolność działania. Nakoniec do tego dążyć trzeba, aby wszelkie narządy wydzielcze spowodować do zwiększonego oddawania nieżytków z przemiany materji i części szkodliwych, wprost trujących, bo właśnie te narządy przy zastarzałej rwie kulszowej działają bardzo niedostatecznie. Chorzy czują dreszcze i łatwo marzną, sami z siebie bodają się nie pocą i często cierpią na przewlekłe zatwardzenie.

Leczenie wedle zasad księdza Kneippa rozpoczyna się przy rwie również od stosowania ciepła, gdy zachodzą silniejsze bóle stosuje się gorące okłady i naporzania. Najodpowiedniejszymi są w pierwszym rzędzie ciepłe kąpiele nożne z dodatkiem popiołu i soli i raz na tydzień naporzanie nóg, które skórę na całym ciele do pocenia powoduje. Równocześnie z temi zabiegami ciepłymi należy jednakowoż nakładać codziennie krótkie okłady zimne, i to na stopę i łydki z wody octem zaprawionej lub na całą nogę z wody słonej, ale wyraźnie się zaznacza, że noga musi być przedtem zupełnie ciepła. Takie okłady stosować należy dwa razy na dzień, jeden przed południem a drugi wieczorem w łóżku. Zimne okłady wywołują wielki napływ krwi a poza tem odprowadzają na zewnątrz z ciała składniki trujące z przemiany materji i dlatego działalność ich jest dla chorego tak przyjemna. Skoro nastąpi pewne polepszenie, można przejść do urządzania na zmianę kąpiele możliwych i nasiadówek, a jeszcze lepiej brać gorące półkąpiele a potem zaraz stosować polewanie uda. Gdy chory to bez trudności znosi, można począć wprost polewanie kolana lub uda lub brać półkąpiele, a ponadto co drugi dzień tak zwane polewanie błyskawiczne uda. Zaleca się bardzo, aby chory po każdym takim polewaniu udawał się do łóżka, a gdyby miały pojawiać się bóle, ponowił to polewanie raz jeszcze. Dodatnie skutki osiąga się przytem przez poruszanie się, przechadzki na świeżym powietrzu przy pogodzie i masaż, który teraz działa bardzo przyjemnie i wzmacniająco, podczas gdy masowanie w początkach rwy to prawdziwe katowanie. Co do odżywiania się, to powinien unikać wszystkiego, co mogłoby wpływać ujemnie na ustrój ciała, skłonny do cierpień reumatycznych; nie spożywać bułek i pieczywa białego, sosów, tłuszczów, mięsa tłustego, a zato chleb razowy, wiele jarzyn, potrawy mleczne, surowe sałaty i owoc świeży. Samo się oczywiście rozumie przez się, że ile możności należy całkiem zaprzestać picia alkoholu wszelakiego rodzaju i palenia tytoniu, a przynajmniej ograniczyć się w tym względzie jak najwięcej. Aby pobudzić stolec, który zwłaszcza w początkach bywa niedostateczny, należy stosować wlewki z oleju, codziennie po 2 łyżki; innych środków rozwalniających nie zaleca się używać, co najwyżej w razie wielkiej potrzeby urządzić polewkę do jelit z zimnej wody.

Korzyści, wynikające z leczenia wodą, wyprowadzającego z ciała szkodliwych składników bywają aż nadto widoczne. Podczas gdy stoso-

wanie gorąca chorych osłabia, nie lecząc przytem cierpienia, dotknięci rwą kulszową ludzie na nowo odżywają, nabierając zdrowego wyglądu, serce staje się silniejszym, przybierają na wadze i odczuwają miłe ciepło w całym ciele. Jeżeli to był pierwszy napad rwy lub jeżeli nie był ciężki bardzo, natenczas wyleczenie następuje stosunkowo szybko; jeżeli zaś cierpienie trwało całe lato, wtedy oczywiście nie da się tak szybko zaprowadzić gruntowną zmianę w ciele. Nieraz nawet poczynają pojawiać się wtedy nowe napady cierpienia, ale to tylko jest objawem dowodzącym, że nagromadzone w ciele, mianowicie przy rwie kulszowym szkodliwe składniki, pochodzący z przemiany materji lub z lekarstw, poczynają się rozpuszczać i przytem drażnią nerw, przejsiowo wywołując boleści. Przy dalszem wytrwałem leczeniu napady następują coraz rzadziej i bywają coraz mniej bolesne, aż w końcu całkiem ustają, tak, że i w ciężkich wypadkach rwy kulszowej osiągnąć można zupełnie trwałe wyzdrowienie.

Ostrożnie przy kąpaniu!

Skakanie do wody głową naprzód stanowi dla wprawnego pływaka wielką przyjemność. Wypada jednakże zaznaczyć, że takie skakanie może być niebezpieczne, gdy człowiek nie przestrzega przytem pewnych zasad ostrożności. Przedewszystkiem nie trzeba skakać ani wchodzić do wody zaraz po rozebraniu się i w stanie rozgrzanym, tylko nasamprzód powoli przedtem ochłodzić, stojąc lub przechadzając się po świeżem powietrzu. Dobrze też jest przed skokiem zwilżyć obficie skórę na ciele, co przyczyni się wielce do jej ochłodzenia. Kto bez tych środków ostrożności skaka do wody, może się narażić na bardzo przykre następstwa. Ponieważ w stanie rozgrzanym, jak wiadomo, naczyń krwionośnych są bardzo rozszerzone i stąd w kończycach i właśnie pod powierzchnią ciała znajduje się wiele krwi, przeto nagłe ostudzenie sprawia, że wszystkie żyły przyskorne nagle się kurczą i stąd wielkie ilości krwi naraz tłoczą się ku sercu. Wtedy ono nie może podołać już nadmiernemu zadaniu i nieraz przestaje zupełnie działać, czyli że następuje porażenie serca a to znaczy tyle co śmierć nagła w wodzie. Takie wypadki zdarzają się niestety corocznie z własnej winy ludzi. — To samo zdarzyć się może człowiekowi, który wszedłszy do wody bez poprzedniego ochłodzenia, brodzi na miłkiem wybrzeżu i naraz natrafia na miejsce głębokie, bo i wtedy następuje tak nagłe ostudzenie ciała, że serce bić przestaje.

Czereśnie i wiśnie

Jako drzewo w rozwiciu jest czereśnia w całym słowa znaczeniu przepiękną ozdoba każdego ogrodu a jako owoc należy do najsmaczniejszych, jakie posiadamy, zwłaszcza, że barwa dojrzałych czereśni bywa bardzo urozmaicona. Mamy bowiem, jak wiadomo, czereśnie białe, żółte, różowe, czerwone i czarne, do tego w przeróżnych odcieniach a w smaku od kwaskowych (wiśnie) do słodkich i wszystkich swym sokiem raczą i pokrzepiają człowieka w okresie upałów; procz tego mają też zaletę, że można je zaprawiać na zimno i przerabiać je na inne rodzaje pożywienia. Czy to w surowym stanie czy gotowane i smażone, w postaci zupy czy kofacza owocowego, powidel czy kompotu, ja-

ko dodatku do potraw mącznych czy też na chleb nasmarowane marmelady, czereśnie w każdym z tych wypadków stanowią zdrowe pożywienie, są łatwo strawne, chłodzą i czyszczą krew.

Jeden gatunek wydziela sok wyraźnie zabarwiający, sok innych nie zabarwia się wcale; u jednych skóra bywa jednokolorowa, u innych barwa nie jest jednostajna, mięso bywa raz miękkie, to znowu twarde, wielkości bywają również bardzo rozmaite. Zasadniczo dzieli się czereśnie na dwa rodzaje, na słodkie i na kwaskowe czyli wiśnie. Z reguły hoduje się czereśnie w ogrodach lub obsadza się nimi drogi, ale rosną także dziko, np. tak zwana czeremcha, od której wszelkie gatunki słodkawe przez uszlachetnienie pochodzą. Wiśnie natomiast sprowadzili starzy Rzymianie z Małej Azji do Italji, a stamtąd rozszerzyły się na całą Europę. Nazwa „czereśnie“ jest również pochodzenia łacińskiego i brzmiała u starych Rzymian „cerasus“, — tak samo jak niemiecka nazwa „Kirsche“.

Dla osób, mających słabowity żołądek, czereśnie stanowią bardzo zdrową, chłodzącą strawę, która ma tę zaletę, że nie chłodzi zanadto, działa dobrze na piersi i żołądek, nie wzdyma, a popiera wydzielanie odchodów. Odwar z suszonych wiśni jest znakomitym napojem przy gorączce. Z suszonych łodyg od wiśni, gotowanych w wodzie przez 5 do 10 minut, otrzymuje się kojącą, zdrowotną herbatę, skuteczną przeciw przewlekłym kaszłom i nieżytom; łodygi od słodkich czereśni mniej się do tego nadają. Łodygi te, jeszcze świeże, suszy się najlepiej na papierze i przykryte papierem, poczem przechowuje się je w skrzynce czy gdzieś pod ścistem zamknięciu, aby nie utraciły swej dodatniej właściwości. Herbaty z łodyg pije się w razie potrzeby po kilka szklanek na dzień, a można ją słodzić miodem lub cukrem lodowatym. — **Zywiec z drzewa wiśniowego**, rozpuszczona w winie i częściej pita, bywa również skuteczna na kaszel przestarzały i brak apetytu. — **Spożywanie suszonych lub pieczonych wiśni wstrzymuje rozwolnienie i leczy biegunkę.** Osoby na błednicę cierpiące niechaj stale używają herbaty z łodyg wiśniowych i niech spożywają codziennie naczeczko przynajmniej po pół funta świeżych wiśni.

Wiśnie, chleb pszenny śróutowany (Grahama) i przebywanie na wolnym powietrzu, należą do kuracji dla tych, którzy cierpią na choroby podbrzusne, na opieszalą działalność różnych narządów ciała, zgrupianie się w jelitach, wątrobie itd.

Zatem kto może, niechaj korzysta ze sposobności i jada czereśnie i wiśnie, ale z rozsądkiem, dopóty potem pora.

Wrosnięte paznokcie u nóg

Jeżeli paznokcie u nóg wrosły komu w ciało i sprawiają mu bóle, to sam temu winien, bo je nieodpowiednio przystrzygał. Skoro się bowiem paznokcie z boków przystrzyga za bardzo, to naczy poza brzeg przyrastającej z boków skóry, natenczas skóra rozszerza się dalej ku środkowi, tak, że paznokieć, który wolniej rośnie, natrafia z boków na skórę i w nią wrastać musi, bo jej ominąć nie może. Taki stan wywołuje zapalenie i boleści, które dopiero ustają po usunięciu paznokcia. Niestety, nowy paznokieć zazwyczaj nie bywa już taki dobry jak pierwotny i nieraz powoduje różne niedogodności, wrastając znowu w ciało lub odrywając się od podłoża. Najczęściej dzieje się to z wielkim palcem u nóg, a to z tego powodu, że właśnie

przy tym paznokciu skóra jest tak twarda i nieustępliwa, iż paznokieć, przyrastając, w nią wrastać musi. Skoro człowiek spostrzeże, na co się zanosi, natenczas winien starać się przez częste, długie i gorące kąpiele nóg tak rozmiększyć skórę, aby paznokieć wziął ostatecznie górę nad skórą i mógł się w bok rozrosnąć, a nie musiał być usunięty, ale to niezawsze się udaje. Trzeba się więc ograniczać na przycinaniu paznokci z przodu a nie także z boków, chcąc uniknąć bólu i niedogodności bądź co bądź przykrzych.

Zbytnie chudnięcie i jego leczenie

Chudnięcie nie jest z reguły żadnem cierpieniem samoistnem, tylko objawem i skutkiem zachorzenia innego. Następuje ono najczęściej, choć w mniejszych rozmiarach, po każdej przebytej chorobie, po utracie krwi itd., atoli bardzo widoczne schudnięcie widzimy przy suchotach (gruźlicy), przy przewlekłych zachorzeniach żołądka i jelit i przy przewlekłych cierpieniach gruczołów. Także w początkach raka zdarza się nieraz podpadające chudnięcie, a mogą je też wywołać cierpienia **duchowe, wzburzenia, kłopoty**, i to w podpadających rozmiarach, to zwłaszcza wykazał okres ostatniej wielkiej wojny. U dzieci chudnięcie może być spowodowane **angielską chorobą, niestosownem odżywianiem, nieżytem żołądka i jelit.**

Leczenie takie nadmiernego chudnięcia musi się oczywiście w pierwszym rzędzie zasadzać na usunięciu istotnej choroby. Dalszym warunkiem koniecznym jest wielki spokój, leżenie, czy to w łóżku czy na leżakach i przedewszystkiem ścisłe przestrzeganie stosownego odżywiania się, spożywanie mieszanych tłustych potraw, wolne jądanie i dokładne przeżuwanie. Do wzmocnienia nerwów, do pobudzenia działalności gruczołów i podniecenia apetytu nadaje się bardzo lekkie zastosowanie wody, jak to zmywanie całego ciała, tygodniowo 2 niasiadówki lub półkąpiółki, co tydzień jedna kąpiel z igliwia sosnowego, co wieczór zimna kąpiel nóg, — oczywiście nie wszystkie te zabiegi razem, tylko w miarę. Apetyt pobudza herbata z tysiącznika i piołunu, jedna szklanka, pita na zimno łykami przez cały dzień.

Opuszczenie się odbytnicy u dzieci

U małych dzieci zdarza się dość często, że przy załatwaniu potrzeby naturalnej (stolcu) opuszcza się odbytnica na 3 do 4 centymetrów. Zrazu potem odbytnica sama się znowu kurczy i wraca, później matka bywa zmuszona dopomagać i palcem wciskać odbytnicę, ale w końcu to już nie pomaga i opuszczanie się odbytnicy zamienia się w stan stały. Dolegliwość ta, połączona zazwyczaj z mniej lub więcej znacznym upływem krwi, zdarza się najczęściej w wieku dziecięcym, a rzadko tylko u ludzi dorosłych. Lekarz o to pytanie, udziela takiej rady: Do otworu wkładać należy zatyckę z waty, owiązaną mocno sznurkiem i zwilżoną chłodną wodą i zostawiać ją tam aż do następnego stolca. Po nim trzeba wsunąć nową zatyckę tego samego rodzaju, zwilżywszy ją poprzednio zimnym odwarem z kory dębowej. Aby dziecko powstrzymać od silnego wydymania się i wypierania stolca, trzeba nocnik nie stawiać na ziemi, tylko na mocne krzeselko lub stół w ten sposób, aby dziecko nie mogło się zapierać nogami, lecz aby mu-

siało sobie nogi pospuszczać, co zapobiega skutecznie silniejszemu naprężeniu brzucha. Oczywiście konieczne o to dbać trzeba, aby dziecko nie dostawało zatwardzenia, tylko mogło się z wydzieleniem kału załatwiać lekko i szybko. Do tego służy doskonale regularne spożywanie owocu, zwłaszcza śliwek suszonych, fig i jabłek; śliwki i figi zaleca się przedtem dobrze namoczyć. Ponadto dziecko powinno co godzinę popijać chociaż łyk świeżej wody.

Nierzadko przyczyną opadania odbytnicy bywa jednakże ogólne osłabienie dziecka, także tak zwana choroba angielska. W takich razach nie wystarcza oczywiście zabieg powyżej opisany, lecz wskazane jest odpowiednie leczenie dziecka i stosowne odżywianie. U dzieci nie odżywianych należyce, wynędzniałych, miewa dobre skutki spożywanie surowego mleka koziego z dodatkiem wody wapiennej, chleba, posmarowanego miodem pszczelny — nie sztuczny, — gotowanego i świeżego owocu; dzieciom, cierpiącym na angielską chorobę posłużą zwłaszcza figi ze względu na wielką zawartość wapna. Zmywanie dzieci zimną wodą oraz pozostawianie ich na wolnym powietrzu i słońcu jak najdłużej, jest przytem wprost niezbędnem. Dolegliwość, o której mowa, nie ustaje naturalnie zaraz, ale odpowiednio do polepszania się stanu zdrowotności ogólnej ustępuje te cierpienie i w końcu zupełnie zanika.

Opuszczenie się odbytnicy stanowi zwykle dolegliwość wielce przewlekłą, trwającą nie tylko długie miesiące, ale nawet lata całe, zwłaszcza gdy zabiegi lecznicze rozpoczęto dopiero późno, gdy więc zło zakorzeniło się na dobre. Zresztą i na to trzeba być przygotowanym, że po znacznym nawet polepszeniu może znowu nastąpić pogorszenie. — Istotny powód opadania odbytnicy nie da się wyjaśnić, w każdym wypadku z całkowitą pewnością, bo zdarza się ono — jak powiedzieliśmy powyżej — także u dzieci najzupełniej zdrowych, a dalej nie tylko skutkiem zatwardzenia, lecz także — i to może jeszcze częściej! — przy uporczywym rozwolnieniu i nieżycie kiszek. Do opadania odbytnicy może się również przyczynić nadmierne krzyżenie dzieci, a prawdopodobnie także wrażliwość, jaka pozostała w odbytnicy po robakach, na które dzieci często cierpią. Na jedną jeszcze przyczynę w końcu wskazać wypada, mianowicie na kamienie w pęcherzu, które już i u dzieci zachodzą. Zławsza u chłopców, którzy już przebyli okres dostawania drugich zębów, w danym razie mogą one powodować opuszczanie się odbytnicy, mianowicie gdy wydzielanie moczu połączone jest z pewnymi trudnościami.

Wobec tylu możliwości można tylko stanowczo radzić matkom, aby, przekonawszy się o nieustępliwości opisanego cierpienia u dziecka, nie zwlekały dopiero długo z porażeniem się lekarza, bo im na tem przecież zależy musi, aby dolegliwość ustała jak najprędzej i gruntownie.

Leczenie biegunki u niemowląt

Najprostszym domowym środkiem, mającym na celu uspokojenie przewodu pokarmowego i robaczkowego ruchu jelit jest głodówka. Niemowlęciu, karmionem piersią wystarczy zmniejszyć ilości i skrócić czas posiłków, a dawać za to jakie herbatki. U dziecka flaszka karmionego, należy usunąć z posiłków mleko i podawać rumianek (kamelki) i klejek ryżowy. **Głodówka winna być tylko krótkotrwała**, aby dziecko nie opadło ze sił. U starsze-