

693

A 119

# GRUŻLIÇA

JAKO CHOROBA SPO-  
LECZNO-NARODOWA

## I WALKA Z NIĄ.

CELLEM: „Do skutecznej walki z gruźlicą  
potrzeba współdziałania całego narodu, urzę-  
dników lekarskich i inteligentnego narodu.”

PRZEZ Dra S. A. KNÖPFA  
LEKARZA W NEW-YORKU.

POPULARNA PRACA KONKURSOWA,  
uwieczniona nagrodą przez kongres przeciwgruźliczy w  
Berlinie (24-27 Maja roku 1899) ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦

TLÓMACZYŁ I UZUPEŁNIŁ  
Dr STANISŁAW ŁAGOWSKI.

Cena kop. 15.

WARSZAWA.

Skład główny w księgarni E. Wende i S-ka.  
DRUK WARSZAWSKIEGO TOWARZYSTWA AKCYJNEGO  
ARTYSTYCZNO-WYDAWNICZEGO

1901.

WYDANIE Z ZAPISU WŁ. PEŁOWSKIEGO W ZAWIADYWANIU  
KASY POMOCY DLA OSÓB PRACUJĄCYCH NA POLU NAUKO-  
WEM IMIENIA Dra JÓZEFA MIANOWSKIEGO ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦



www.dlibra.wum.edu.pl

Z zapisu Władysława Peplowskiego  
wydana została książeczka, dostępna  
dla wszystkich napisana, p. t.

**Jak sobie radzić na wsi w nagłych wy-  
padkach choroby przed przybyciem  
doktora?** napisał Dr Władysław Wroński.  
Warszawa 1900, str. 125, rysunków 41. Opraw-  
na w karton, mała 8-ka. Cena kop. 20.

Z tegoż zapisu dla rolników, rzemieślników  
i rękodzielników:

*Hoffman M.* Bakterye i drożdże w przemyśle rolnym i rolnictwie. Przełożył *A. Żurkowski*. Warszawa, 1900, 8-ka str. 145. Cena kop. 60.

*Reinherz E.* Poziomowanie (niwelacja) w zakr. sie melioracyi rolnych przełoż *Stanisław Jędrzejewski*. Warszawa, 1900, 8-ka, str. 78, drzeworytów 54, kart. nowane. Cena kop. 50

*Sokal Emil.* Budowa kanałów ulicznych. Poradnik dla techników, dozorców robót i robotników kanalizacyjnych. Warszawa, 1899, tekstu str. 83, atlasu 12 tabl. Cena wiaz z atlasem rb 1.

*Szapadkowski Telesfor.* Nauka murarstwa. Wiązania murowe z kamienia i cegły, w murach ciągłych, w słupach, w kominach domowych i fabrycznych, przedstawił na 300 tab. rysunków i opisał. Warszawa, 1894, str. 54, tab. kolor. 100. Cena rb. 1.

*Trojanowski Ad.* Podręcznik przedzalnictwa bawełny. Warszawa, 1899, 8-ka, str. 137, z ośmioma tabl. litogr. Cena rb. 1. (kartonowane).

*Wankowski Teodor.* O czystości w browarze i drobnoustrojach, napisał dla czeladników piwowarskich, Warszawa, 1896, str. 35. Cena kop. 15.

*Wernic Henryk.* Co i jak robią rzemieślnicy. Opis rzemiosł dla młodzieży, tudzież poradnik przy wyborze powołania. Warszawa, 1898, w 8-ce, str. 313, k. n. 3, z drzeworytami w tekście. Cena kpp. 20.

*Wróblewski Ignacy.* Podręcznik techniczny dla stolarzy, część 1-a. Warszawa 1900, 8-ka, str. 278, drzeworytów 303, kartonowane. Cena rb. 1.

# GRUŻLICA

JAKO CHOROBA SPO-  
ŁECZNO-NARODOWA

## I WALKA Z NIĄ.



GODŁO: „Do skutecznej walki z suchotami  
potrzeba współdziałania mądrego rządu, uzdol-  
nionych lekarzy i inteligentnego narodu.“

PRZEZ Dra S. A. KNOPF'A

LEKARZA W NEW-YORKU.

POPULARNA PRACA KONKURSOWA,  
uwieczniona nagrodą przez kongres przeciwgruźliczy w  
Berlinie (24-27 Maja roku 1899) ♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

TŁÓMACZYŁ I UZUPEŁNIŁ

Dr STANISŁAW ŁAGOWSKI.



ZKŁAD LECZNICZY

DRA J. BĄCZKIEWICZ  
dla dr. Knopf'a.

WARSZAWA.

Skład główny w księgarni E. Wende i S-ka.  
DRUK WARSZAWSKIEGO TOWARZYSTWA AKCYJNEGO  
ARTYSTYCZNO-WYDAWNICZEGO

1901.

WYDANIE Z ZAPISU WŁ. PEPEŁOWSKIEGO W ZAWIADYWANIU  
KASY POMOCY DLA OSÓB PRACUJĄCYCH NA POLU NAUKO-  
WEM IMIENIA Dra JÓZEFA MIANOWSKIEGO ♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣



Дозволено Цезуро»  
Варшава, 21 Августа 1901

**Biblioteka Główna  
WUM**



[www.dlibra.wum.edu.pl](http://www.dlibra.wum.edu.pl)



## PRZEDMOWA.

---

Z okazji „kongresu, poświęconego walce z gruźlicą“, który się odbył w Berlinie pomiędzy 24 a 27 Maja r. 1899, - członek-delegat Komitetu Centralnego, radca handlowy Ferdynand Manheimer z Berlina przeznaczył za najlepszą pracę „O gruźlicy, jako chorobie społeczno - narodowej i o walce z nią“ nagrodę kongresu sumę 3,000 marek. Na ten sam cel firma Max Kahne-  
man n, ofiarowała 1,000 marek.

Kongres uchwalił następujące warunki konkursu:

- § 1. Najlepsza popularna praca o gruźlicy, jako chorobie społeczno-narodowej i o walce z nią, w objętości od 3-ch do 5-ciu arkuszy druku, otrzyma nagrodę kongresu 4,000 Mk. W przypadku, gdyby sędziowie uznali, że dwie prace są godne nagrody, to nagroda pomiędzy nie będzie podzielona w ten sposób, że 1-sze), pierwsza najlepsza praca otrzyma 3,000 Mk., a następna 1.000 Mk., lub też 2-re) jeżeli znajdą się dwie prace jednakowej wartości, to każda z nich otrzyma po 2,000 Mk.
- § 2. Na sędziów konkursu wybrano 10 osób z pomiędzy wybitnych lekarzy i ogółu publiczności.
- § 3. Prace, opatrzone w'godłą, powinny były być nadesłane na dzień 1 Grudnia 1899 r.
- § 4. Praca uwieńczona nagrodą, lub też obydwie nagrodzone prace (patrz § 1), stają się własnością Niemieckiego Komitetu Centralnego do budowy sanatoryów, który obowiązany będzie do ich jak najtańszego wydania i jak najszerszego rozpowszechnienia.

5. Wynik konkursu ma być podany do wiadomości ogółu w pismach.

Warunki te zostały opublikowane w prasie lekarskiej i politycznej, a skutkiem tego na dzień 1-go Grudnia 1899 r. nadesłano prac 81.

Prace podzielono pomiędzy sędziów konkursu z prośbą, by wybrali te, które mogłyby być dopuszczone do ściślejszej oceny. Do ściślejszej oceny przeznaczono prac 26.

Po rozpatrzeniu tych prac sędziowie konkursu orzekli, że praca z godłem:

„Do skutecznej walki z suchotami potrzeba współdziałania mądrego rządu, uzdolnionych lekarzy i inteligentnego narodu“

tak bardzo od innych się wyróżnia, że w pierwszym rzędzie zasługuje na nagrodę kongresu. Okazało się, że autorem jej jest Dr. S. A. Knopf, lekarz w New-Yorku.

Pewne zmiany, zaproponowane przez sędziów konkursu, Dr. Knopf przyjął.

## PRZEDMOWA TŁOMACZA.

---

W ciągu ostatnich dziesięcioleci ubiegłego wieku walka z gruźlicą podjęta została w całym cywilizowanym świecie. Wielki ów prąd naukowo - społeczny, który na Zachodzie ogarnął przedstawicieli wszystkich stanów, miał na celu dobrobyt ludu zapewnić i jedno z największych dóbr — dobro zdrowia — zabezpieczyć, a tam, gdzie ono było zagrożone, napowrót odzyskać. Prąd ten znalazł oddźwięk i u nas. Pobudka tak, jak i wszędzie prawie, wyszła od lekarzy. Nowo założone Warszawskie Towarzystwo Hygieniczne wytrwale pracuje nad krzewieniem wśród ludności zasad higieny, które stanowią podwalinę zdrowia. Z łona tegoż Towarzystwa, przewodniczącemu w wydziale higieny szpitali i przytułków, Dr. T. Duninowi, zawdzięczamy już i powstanie funduszu na budowę pierwszego sanatorium. Do współudziału jednak w walce z gruźlicą powołać należy koniecznie i całe nasze społeczeństwo.

Otóż, by wszechstronnie wyjaśnić znaczenie samej walki oraz środki i drogi, jakie do tego celu prowadzą, wybrałem popularną pracę konkursową Dra Knopfa, która zwięźle i barwnie przedstawia to, co w tym kierunku inne narody już zrobiły i coby jeszcze zrobić powinny. Pracę tę uzupełniłem [w dwóch miejscach pewnymi danymi, dotyczącymi w alk'i z gruźlicą w ziemiach naszym]. 1-szy dodatek (str. 8) obejmuje statystykę śmiertelności z gruźlicy w ziemiach naszych, 2-gi zaś (str. 57) wykazuje przyczyny, wpływające na niejednakowe zmniejszanie się jej we wszystkich trzech dzielnicach.

Dając przekład w ręce publiczności, mam nadzieję, że fakty w nim zawarte, należycie oświetlone i na zasługujących na wiarę podstawach nauki i doświadczenia oparte, zdołają poruszyć szersze koła i przyczynić się i u nas do szybszego postępu owej wielkiej idei humanitarnej, jaką jest powszechna walka z gruźlicą.

*Rądzimin, w lipcu, 1901 r.*



# GRUŻLICA

## jako choroba społeczno - narodowa i walka z nią.

---

Godło: „Do skutecznej walki  
z suchotami potrzeba współdziałania  
mądrych rządu, uzdolnionych  
lekarzy i inteligentnego narodu.“

### WSTĘP

---

Że gruźlica, szczególnie w postaci suchot, jest w ścisłym tego słowa znaczeniu chorobą społeczno-narodową, nie trzeba chyba tego dowodzić. W ciągu tysiącleci choroba ta uważana była za najstraszniejszą, najczęściej rozpowszechnioną i, niestety, zupełnie słusznie, za najwięcej zabójczą ze wszystkich chorób zaraźliwych. Hipokrates, najznakomitszy lekarz starożytności (460—377 przed Chr.) i ojciec naukowej medycyny, opisał suchoty jako chorobę, pochłaniającą najliczniejsze ofiary, a zarazem najtrudniejszą do leczenia.

Dane histo-  
ryczne.

O gruźlicy, jako o chorobie udzielającej się za pomocą zarazków, po raz pierwszy pisał *Isokrates*, lekarz grecki, praktykujący pod te czasy, co i *Hipokrates*. W wiekach średnich (1550) słynny lekarz *Montano* uznawał suchoty za jedną z najniebezpieczniejszych i najłatwiej udzielających się chorób. Gorącym obrońcą teorii zaraźliwości suchot był również i uczonej anatom *Morgagni* (1682 — 1771); nie chciał on nigdy wykonywać sekcji na jakimkolwiek, zmarłym na suchoty człowieku. W niektórych miastach Francji i Włoch jeszcze w XIX stuleciu suchoty poczytywane były przez władze za jedną z najniebezpieczniejszych chorób zaraźliwych. Tak np. francuski lekarz i pisarz *Jeannot de Longrois*, wspomina, że władze miejskie w Nancy rozkazały spalić meble i pościel pewnej kobiety, zmarłej na suchoty. Śledztwo wykazało, że kobieta owa często sypiała razem ze swoją przyjaciółką, suchotnicą, aż sama wreszcie stała się ofiarą tej choroby. W Neapolu w dniu 20 listopada 1782 roku wyszło rozporządzenie królewskie, mocą którego nakazane było odosabnianie suchotników i dezynfekowanie ich mieszkań, odzieży, sprzętów, książek i t. d. za pomocą octu, wódki, kwasu cytrynowego, wody morskiej, albo li też okadzania. Nie zachowywanie tego przepisu karane było, stosownie do godności winnego, galerami lub twierdzą. Lekarze obowiązani byli donosić władzom o każdym pacyencie, chorym na suchoty. W przypadku zaniedbania tego obowiązku skazywano ich na karę pieniężną w ilości 300 dukatów, a w razie powtórnym na wygnanie z kraju na przeciąg lat 10. W Hiszpanii i Portugalii, jak pisze *Portal* (1742 — 1832), jeszcze w początkach zeszłego stulecia, rodzice i krewni zmuszeni byli dawać znać władzom o znajdujących się w ich domach bliskich śmierci suchotnikach; czyniło się to w tym celu, by władzom umożliwić przedsięwzięcie po zgonie chorego gruntownej dezynfekcji mieszkania, sprzętów, odzieży i t. d.

W pierwszej połowie XIX w., ze strony samych lekarzy mało poświęcano uwagi teorii zaraźliwości i udzielania się suchot. Dla takiego pojęcia brak było naukowych dowodów, a chociaż gdzie niegdzie trafiali się lekarze, któ-

rzy przyjmowali możliwość udzielania się choroby, to jednak żadnego określonego pojęcia w tym kierunku nie uczono. Wr. 1865 francuski lekarz *Villemin*, pierwszy, stanowczo dowiódł zaraźliwości gruźlicy. Uczonemu temu udało się przez szczepienie substancji gruźliczych wywoływać u zwierząt gruźlicę nie tylko w płucach, ale i w rozmaitych innych częściach ciała. Gdy odkrycie to potwierdzili i liczni inni badacze, pomiędzy którymi szczególnie odznaczył się *J. Cohnheim*, gruźlica uznana została za chorobę, do której wywołania bezwarunkowo potrzebny jest właściwy zarazek chorobowy. Odkrycie tego zarazka (*bacillus tuberculosis*), stanowi zasługę wielkiego niemieckiego uczonego, *Roberta Kocha* (1882).

Suchoty są chorobą endemiczną, t.j. swojską czyli krajową; obecnie są one rozpowszechnione we wszystkich krajach cywilizowanych. Dzicy, jako też i mniej cywilizowane narody umierają na nie niezmiernie prędko, skoro tylko wchodzą w stosunki z cywilizacją. Dowodów dostarczają Indianie Północnej Ameryki, jako też i niewolnicy Negrzy, przeniesieni z Afryki do jakiegokolwiek innego kraju i ich potomstwo. Tak np. według niedawno wydanego przez urząd zdrowia w Toronto (Kanada) raportu, gruźlica pomiędzy t. zw. „Blood-Indianami“ tego kraju szerzy się w zatrważający sposób. Na każde 100 przypadków śmierci, które u tego pokolenia wydarzyły się w r. 1898, suchoty, jako jej przyczyna, notowane były 23 razy! Indianie owi byli utrzymywani przez rząd w t. zw. „Reservations“ \*), a przez to posiadanie dokładnych statystycznych danych było bardzo łatwe. Śmiertelność z gruźlicy pomiędzy ludnością czarną Ameryki Północnej jest prawie dwa razy tak wielka, jak pomiędzy rasą białą. Rzecz prosta, iż winić o to należy nietyle cnoty cywilizacyi, ile raczej jej grzechy, jako to: pijaństwo i wszelką inną rozpustę.

Suchoty są  
chorobą  
swojską,  
krajową.

---

\*) „Reservations“ — są to instytucje, w których rząd Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej swoim kosztem wychowuje i cywilizuje pewne plemiona Indian, chcąc je uchronić od zagłady. (Przyp. tłum.).

Dane statystyczne.

O śmiertelności z gruźlicy, tak w ogólności, jak i po szczególe w każdym z państw europejskich, tyle już było pisane, że szczegółową, zestawioną na liczbach statystykę pozostawimy na uboczu, a zadowolimy się tym niezaprzeczeniem stwierdzonym faktem, że ze wszystkich przyczyn śmierci gruźlica jest najczęstszą. Niektórzy statystycy dowodzą, że co siódmy, inni znowu, że co szósty przypadek śmierci przypisać należy gruźlicy w tej lub innej jej postaci. Najczęstszą zaś postacią są suchoty, które, według danych niemieckiego królewskiego Urzędu Zdrowia w Berlinie za lata 1888 do 1892, blisko w 13 na 100 wszystkich przypadków śmierci, były jej powodem. Jednakże niedawne dane statystyczne wykazują, że ostatniemi laty śmiertelność z gruźlicy zmniejszyła się, a to dzięki lepszemu zrozumieniu zarządzeń zapobiegawczych, jak również i racjonalnemu leczeniu choroby.

W jednym z następujących rozdziałów rozpatrzmy higienę publiczną i specjalne zakłady dla suchotników, jako środki do walki z gruźlicą. W tem miejscu wspomnimy tylko o broszurze, która w roku zeszłym została wydana przez niemiecki królewski Urząd Zdrowia, a zawiera najnowsze dane o śmiertelności z suchot w różnych państwach Europy. Według tych najnowszych danych, okazuje się, że śmiertelność z gruźlicy płuc jest największa w Rosyi i Austryi, bo wynosi tam więcej niż 3,500 na każdy milion mieszkańców, najmniejsza w Anglii, gdzie nie dochodzi 1,500 na milion. Niemcy zajmują miejsce mniej więcej pośrednie, gdy Francya dosięga blisko największej wyżej wymienionej liczby.

Dane statystyczne dla ziem naszych, polskich.

Dla ziem naszych trudno było dotychczas o dokładną odnośną statystykę, gdyż i te cyfry, jakie mamy, zawdzięczamy przeważnie tylko dobrej woli jednostek. Niedawny, IX-ty Zjazd lekarzy i przyrodników polskich, który się odbył pomiędzy 21 a 24 Lipca roku zeszłego w Krakowie, zapoczątkował prace w tym kierunku. Z prac tych, jeżeli przyjmijemy tę samą skalę obliczeń, okaże się, że najwyższa śmiertelność z gruźlicy przypada na Galicyę, — gdyż wynosi ona

około 6,500 na milion mieszkańców (według danych, zebranych przez protomedyka Galicyi Dra Józefa Merunowicza), najniższa zaś na Wielkie Księstwo Poznańskie, 1,730 na milion (według danych Dra Adama Karwowskiego); jest ona tu tak niska, że w porównaniu z innymi krajami, tylko Anglia i Japonia mogą się poszczycić mniejszą śmiertelnością. Co do Królestwa Polskiego, to niestety, prócz graficznych tablic, przedstawiających wahania się śmiertelności z gruźlicy w samej Warszawie i jej szpitalach, Zjazd żadnych cyfr nie podał. Podług obliczeń Dra Teodora Dunina \*) w Królestwie mamy przypuszczalnie 150,000 suchotników, umiera zaś na gruźlicę rocznie do 25,000 osób, a więc Królestwo Polskie stoi w tym względzie pośrodku pomiędzy Galicyą i Księstwem, jednakże dochodzi do pokaźnej cyfry, bo ponad 2,500 na milion mieszkańców. Nadmienić muszę, że sekcya dla spraw gruźlicy IX Zjazdu, wobec braku dokładnych statystycznych danych, uchwaliła, by wydział gospodarczy tego Zjazdu zajął się zebraniem statystyki śmiertelności z gruźlicy w ziemiach naszych, zestawił ułożone do tego celu formułarze i złożył sprawozdanie na następnym zjeździe.

Badania ostatnich czasów udowodniły, że nie tylko możemy zapobiegać suchotom, jako też i wielu innym postaciom gruźlicy, ale i w wielu przypadkach możemy je trwale uleczać. Rządy i lekarze wiedzą o tem dobrze i oddawna już jak najenergiczniej i otwarcie pracują nad rozwiązaniem tego, tak ważnego dla dobrobytu ludu problemu. Kongresy, poświęcone gruźlicy, które od r. 1888 co dwa lata zbierają się w Paryżu, jak również i kongres, który pod protektoratem Cesarzowej Augusty-Wiktoryi odbył się w Berlinie w Maju r. 1899, przedstawiają najpiękniejszy i najwymowniejszy dowód tych usiłowań. Lecz, jak godło niniejszej pracy zaznacza, by skutecznie walczyć z suchotami, potrzeba współdziałania

---

\*) Walka z gruźlicą. Warsz. 1899.

inteligentnego narodu. Otóż, umożliwić wszystkim obywatelom państwa takie dobrze zrozumiane współdziałanie, jest jej celem.

Przedewszystkiem zajmiemy się gruźlicą, występującą pod postacią suchot.

## § 1.

### Co to są suchoty?

**Lasecznik  
gruźliczy.**

Suchoty są przewlekłą chorobą płuc, spowodowaną wniknięciem lasecznika gruźliczego, a przejawiającą się wytwarzaniem w płucach licznych ognisk chorobowych w postaci gruzelków. Lasecznik gruźliczy (grzybek rozszczepkowy, bakteria), jest to nadzwyczaj małeńki, gołym okiem nie widzialny, żyjący organizm, który milionami znajduje się w zajętych płucach i powinien być pożytywany za właściwego sprawcę choroby. Nietylko niszczy on powoli tkankę płucną, powodując w niej wrzody i ropnie, ale nadto wytwarza jeszcze i pewne trucizny (toksyny), które są przyczyną przeróżnych objawów chorobowych. Istotnymi oznakami suchot są: kaszel, gruźlicza plwocina, gorączka (podwyższanie się temperatury ciała, osobliwie w godzinach wieczornych), duszność, ból w piersiach, nocne poty, brak apetytu, krwoplucie (krwotoki płucne) i wychudnięcie. W plwocinie w największej liczbie przypadków można pod mikroskopem przy pomocy pewnych barwników zarazek odkryć. Ukazuje się on tu w postaci malutkich laseczek.

## § 2.

### W jaki sposób sprawca choroby (*bacillus tuberculosis*) przenika do ciała ludzkiego?

Lasecznik gruźliczy może przenikać do ciała ludzkiego:

1. Przez wdychanie.
2. Przez przyjmowanie gruźliczych substancji w pokarmach.
3. Przez zaszczepianie się pod skórę (*inoculatio*).

Z trzech wymienionych wrót wejścia lasecznika pierwsze są najważniejsze. Postaramy się o nich wszystkich poniżej obszerniej pomówić.

### § 3.

## W jaki sposób możliwem się staje wdychanie laseczników?

Suchotnik, nawet w okresie, gdy jeszcze nie leży w łóżku, jest w stanie codziennie wypluwać ogromną ilość laseczników gruźliczych. Gdy plwocina lekomyślnie tu i owdzie na ziemię bywa wypluwana i ma możność wysychania, to przy pierwszym lepszym powiewie unosi się ona z kłębami kurzu, a człowiek, wdychający ów kurz, gdy ciało jego przedstawia dobry grunt do przyjęcia się zarazka, naraża się na niebezpieczeństwo dostania gruźlicy. Pod urodzajnym dla laseczników gruntem rozumieć należy odziedziczoną do suchot skłonność, lub też ciało, podkopane pijaństwem, rozpustą, nędzą i chorobami.

**Rozpraszanie się plwociny.**

Także i wdychanie małych kropelek śliny, wyrzucanych z ust podczas tak zwanego suchego kaszlu lub głośnej rozmowy, nie jest bez niebezpieczeństwa dla otoczenia, gdyż owe częstokroć niewidzialne kropelki wody mogą również zawierać laseczniki. Nowsze badania w tej dziedzinie wykazały możliwość i tego sposobu zakażenia.

## § 4.

## Co czynić wypada, by powstrzymać szerzenie się suchot za pomocą gruźliczej plwociny?

### a) Czynienie gruźliczej plwociny nieszkodliwą.

**Czynienie gruźliczej plwociny nieszkodliwą.**

Przedewszystkiem suchotnicy i ich otoczenie powinni sobie uświadomić, że wszelkie zarządzenia zapobiegawcze leżą tak w ich własnym, jak i w ich współmieszkańców interesie. Zarządzenia te chronią samych chorych od ponownego zarażenia się, a zarazem i ich otoczenie od niebezpieczeństwa zachorowania. Suchotnik, bez względu na okres choroby, powinien pamiętać, że jego plwocina może roznosić zarazki, jeżeli się nie zapobiegnie jej wysychaniu. To też w tym celu obowiązany jest stale posiłkować się spluwaczką. W domu powinna się zawsze znajdować blaszana lub fajansowa spluwaczka z szerokim otworem; by nie dopuścić do wysychania i rozwiewania się laseczników, powinna ona być do połowy wypełniona wodą. Zamiast cieczy można używać i wilgotnych trocin, a wtedy wszystko to razem czynić nieszkodliwym przez spalenie, wlewając np. w otwarte ognisko; należy przytem pilnować, by trociny nigdy nie wysychały i by zawartość spluwaczki przynajmniej raz na dobę była spalana. Gdzie są wodociągi, można wprost taką zawartość wylewać do ustępu. Prócz tego jest niezbędne, a nawet i przed wylaniem do ustępu może być pożądané jej przegotowanie (porównaj obszerniej o tem poniżej), by w ten sposób zabezpieczyć się od popłynięcia zarazków dalej. W fabrykach, sklepach, na kolejach, w salach poczekalnych, zarządach gospodarczych, na schodach i w lokalach sądowych, jednym słowem, wszędzie, gdzie zbiera się masa narodu, powinny się znajdować wypełnione wodą i regularnie oczyszczane spluwaczki. Do takiego celu wystarcza i prosta—do połowy na-





Rys. 1.  
Miseczka z zagiętym brzegiem.

lana wodą miseczka (rys. 1). Przy pomocy tego rodzaju urządzeń ci, którzy zdrowie swych współmieszkańców narażają na niebezpieczeństwo przez to, że pluja na podłogę, unikają jeszcze i wymówki nieprzyzwoitości. W pokojach dla chorych lepiej jest ustawiać spluwaczki z przykrywkami, a gdzie to jest możliwe, umieszczać je wysoko we framudze, lub skrzyneczce. Na rysunku 2-m podajemy wzór wysokiej podstawy ze skrzynecz-

ki z przykrywkami, a gdzie to jest możliwe, umieszczać je wysoko we framudze, lub skrzyneczce. Na rysunku 2-m podajemy wzór wysokiej podstawy ze skrzynecz-



Rys. 2.  
Spluwaczka z wysoką podstawą.

ką. Spluwaczka wisi tu na dobrze umocowanym podtrzymywaczu we drzwiach skrzyneczki i może być z łatwością wyjmowana do czyszczenia. Najbezpieczniejsza

**Spluwaczki.** jest podstawa na 1 metr wysoka. Urządzenie takie posiada nadto jeszcze i tę dogodność, że spluwaczka wtedy tylko bywa widoczna, gdy chory jej używa. Przez przykrywkę zapobiegamy roznoszeniu laseczników przez muchy lub inne owady, a wysoka podstawa ułatwia płucie w spluwaczkę. Wskutek jej przykrycia i wysokiego umieszczenia, usuwamy również i możliwość wylizywania plwociny przez zwierzęta domowe (psy, koty, kury i t. d.).



Rys. 3.  
Spluwaczka Prödohl'a.

Dla fabryk, warsztatów i t. d., można bardzo polecać i spluwaczki z blachy żelaznej, znane pod nazwą spluwaczek Dra Prödohl'a, które w dowolnem miejscu mogą być zawieszane (Rys. 3).

Poza domem chory powinien używać kieszonkowej flaszki do spluwania, zaproponowanej przez Dettweiler'a; flaszkę taką można jedną ręką otwierać i zamykać (Rys. 4). Oczyszczanie uskutecznia się za pomocą odśrubowywania dolnej jej części. Inna znowu flaszka do spluwania, o wiele mniej

Poza domem chory powinien używać kieszonkowej flaszki do spluwania, zaproponowanej przez Dettweiler'a; flaszkę taką można jedną ręką otwierać i zamykać (Rys. 4). Oczyszczanie uskutecznia się za pomocą odśrubowywania dolnej jej części. Inna znowu flaszka do spluwania, o wiele mniej



Rys. 4.  
Flaszka do spluwania  
Dettweiler'a.



Rys. 5.  
Flaszka do spluwania Liebig'o.

kosztowną, jest pomysłu Liebe'go; wzór jej podajemy na rysunku 5-m. Płwocinę z owych flaszek należy w ten sam sposób czynić nieszkodliwą, jak i zawartość dużych spluwaczek.

Gdzie jest to możliwe, trzeba gruzliczą płwocinę (zawartość spluwaczek, opatrzonych w wodę, flaszek do spluwania i t. d.), opróżniać do li tylko na ten cel przeznaczonych i wodą wypełnionych garnków. Codziennie, raz na dzień, stawia się taki garnek na ogniu, by zaś jeszcze wzmożyć działanie, dodaje się na litr wody czubatą łyżeczkę od kawy sody. Po wygotowaniu mieszaniny tej przynajmniej przez przeciąg 5 minut, można zawartość garnka wylać precz. Woda w tym razie staje się zupełnie nieszkodliwą, gdyż skutkiem takiego gotowania wszystkie laseczniki są zabite. Odkazanie za pomocą kwasu karbolowego i roztworu sublimatu nie jest tak pewne, gdyż przy takim postępowaniu laseczniki wskutek ścięcia się znajdujących się w płwocinie ciał białkowych mogą zostać powleczone temi ciałami i w ten sposób uniknąć absolutnej zagłady.

**Bezpieczne  
czynienie  
płwociny nie-  
szkodliwą.**

Nie należy nigdy do spluwania używać chustki do nosa. Ciężko chorzy, którzy nie są w stanie posiłkować się lekkimi małymi porcelanowemi, lub aluminiowemi spluwaczkami (rys. 6), powinni obok swego łóżka do wypływania płwociny mieć na pogotowiu pewną liczbę wilgotnych lnianych lub też bawełnianych szmatek. Szmatki te, by nie schły, należy niszczyć w ogniu, lub gotować.



Rys. 6.  
Aluminiowa filiżanka do spluwania.

Niestety, trafiają się chorzy piersiowi, których, osobliwie we wczesnych okresach ich choroby, w żaden sposób nie można namówić do używania flaszek do spluwa-

nia. Nie pozostaje więc nic innego, jak tylko polęcić im, by w swej odzieży kazali sobie robić z łatwością wyjmujące się kieszenie z wyksatyny lub innego nieprzemakalnego materiału, następnie, by do wypluwania płwociny posługiwali się tańszymi kieszonkowymi chustkami, a po zużyciu gotowali je lub palili. Tacy pacycenci narażają się więcej, niż inni, na niebezpieczeństwo zakażenia swych rąk, dlatego też powinni oni myć je przed jedzeniem gruntownie, by wraz z pożywieniem nie wprowadzić do swego kanału pokarmowego laseczników.

### b) Dezynfekcyja pokoju chorych.

**Dezynfekcyja  
pokoju cho-  
rego.**

Pokój, w którym chory gruźliczy śpi, lub większą część dnia przepędza, należy poddawać gruntownej dezynfekcyi, gdyż przy największem nawet staraniu możliwem bywa zanieczyszczenie gruźliczym materiałem przestrzeni pokoju. Jeżeli ktoś miał nieszczęście stracić w swym domu na suchoty jakiego krewnego lub przyjaciela, to rzecz prosta, że po wyniesieniu trupa trzeba pokój, meble, książki \*), pościel i wszelką odzież poddać gruntownej dezynfekcyi. W wielu miejscach dezynfekcyi dokonuje miasto; w poszczególnych jednak przypadkach należy się pytać lekarza o najpewniejszy jej sposób.

### § 5.

## Jak można zapobiegać wdychaniu laseczników wyrzucanych z kropelkami śliny podczas suchego kaszlu i głośnej rozmowy?

Niebezpieczeństwu wdychania laseczników, wyrzucanych w ten sposób, ulegamy tylko wtedy, gdy w ciągu

---

\*) Przenoszenie się gruźlicy za pośrednictwem książek jest dowiedzione, osobiście, jeżeli chorzy mają przyzwyczajenie, kartki książki przy ich przewracaniu zwilżać śliną.

dłuższego czasu znajdujemy się bezpośrednio w pobliżu chorych gruźliczych wówczas, gdy kaszlą lub mówią. Odalenie się od nich na jeden metr uniemożliwia ten rodzaj zarażania się. Stosunkowo bardzo niewiele laseczników wydobywających się podczas suchego kaszlu, kichania i głośnej rozmowy nie roznosi się na otoczenie dalej, niż na jeden metr i, szybko pada na ziemię.

Główną rzeczą jest tu przede wszystkim to, by nigdy nie dozwalać, aby w pokoju gruźliczego chorego wznosiły się kłęby pyłu—to też podłogi w takim pokoju nie trzeba zaścielać dywanami, a jeżeli jest ona gładka, drewniana, to nigdy jej nie zamiatać, lecz stale wycierać mokremi ścierkami. Takie same przepisy ostrożności powinny być zachowywane i przy czyszczeniu mebli. Poduszki pluszowe, sukienne, aksamitne, jak również i inne sprzęty, mogące w sobie zatrzymywać kurz, nie powinny znajdować się w pokojach chorych. Najlepsze są meble kryte skórą, lub proste drewniane, firanki zaś z materiału do prania. Szczególnie unikać należy układających się w fałdy zasłon.

Następnie, każdy chory gruźliczy powinien mieć swój pokój i swoje własne łóżko. Spanie suchotnika ze zdrowym człowiekiem na dwóch blisko siebie stojących łóżkach jest w takim samym stopniu niebezpieczne, jak i spanie ich razem w jednym łóżku. Krewni, przyjaciele i dozorujący chorych bez potrzeby nie powinni dłużej zatrzymywać się w pobliżu chorego. Z naciskiem radzić należy chorym gruźliczym, by podczas kaszlu i kichania trzymali zawsze chustkę do nosa przed ustami; powinni oni ciągle mieć przy sobie dwie chustki do nosa, jedną do wyżej wymienionego celu, jako też i do wycierania ust po wypluciu płwociny, drugą przeznaczoną wyłącznie do ucierania nosa. Niebezpieczeństwo przenoszenia się zarazka na błonę śluzową nosa i górnych dróg oddechowych wskutek tego o wiele się zmniejsza.

Wszelka brudna bielizna (pościelowa, spodnia, chustki do nosa, serwetki i t. d.) powinna być, o ile można najkrócej, utrzymywana w stanie suchym; po odrzuceniu należy ją natychmiast kłaść do wody z mydłem.

Urządzenie  
pokoju gru-  
źliczego cho-  
rego.

Środki ostro-  
żności dla  
otoczenia.

Chustki do  
nosa, biele-  
zna poście-  
lowa i t. d.

Tylko po półgodzinnem gotowaniu można ją oddać do ogólnego prania. Gdy zewnętrzne stosunki osobiste nie pozwalają na dokładne wykonywanie wszystkich wyżej wymienionych przepisów, to postarać się trzeba wykonywać je w takich rozmiarach, w jakich jest to możliwe.

## § 6.

### **W jaki sposób przenosi się gruźlica od ludzi na zwierzęta?**

Wyżej już nadmieniliśmy o znaczeniu wysoko ustawionych spluwaczek; małe zwierzęta domowe, jako to: koty, psy nie mają wtedy sposobności wylizywania plwociny i przez to dostawania gruźlicy.

Pranie bielizny chorych gruźliczych w niewielkich sadzawkach, gdzie zwykle poją się krowy i inne zwierzęta, jest niebezpieczne. Zwierzęta mogą przez to dostawać gruźlicy i, jak w następnym rozdziale wykażemy, choroba może się od nich ponownie przenosić na ludzi.

Również i przez wypluwanie gruźliczej plwociny na łąki, pola lub w oborach, stajniach i chlewach może się gruźlica ludzi udzielać zwierzętom. Znany jest przypadek, który jasno maluje znaczenie i niebezpieczeństwo tego sposobu zarażenia. W pewnym domu dla suchotników w Ameryce, w którym, niestety, nie było żadnego lekarskiego nadzoru, gdy go autor zwiedzał, istniały ściśle przepisy, zabraniające plucia wewnątrz domu; poza domem jednak nie nakładano pacjentom żadnych w tym względzie ograniczeń, to też chorzy podczas codziennych spacerów swoich pluli gdzie się komu podobało. W pobliżu domu pasły się krowy sąsiadującego zakładu żółtycowego. Właściciel zakładu sprawdzał stale stan zdrowia swych krów za pomocą próby tuberkulinowej (patrz § 16). Po pewnym przeciągu czasu większa część krów zapadła na gruźlicę, a przyczyna choroby niebawem została odkryta. Po wyniszczeniu wszystkich sztuk gruźliczych i zakazaniu chorym z sąsiedniego domu zwiedzania zakładu, zaraza zniknęła.

Chociaż prawdą jest, że słońce z biegiem czasu niszczy zarazki w gruźliczej plwocinie i czyni ją nieszkodliwą, to jednak nigdy nie należy liczyć, że zdarza się to zawsze. Gruźlicze substancje, zanim jeszcze słońce wywrze swe działanie, mogą wylizywać zwierzęta, nadto w mokrych, wilgotnych miejscach potrzeba bardzo długiego czasu, by powietrze i słońce plwocinę uczyniły nieszkodliwą. Stolce chorych, dotkniętych gruźlicą kiszek, należy również, o ile to jest możliwe, poddawać dezynfekcyi za pomocą 5% roztworu kwasu karbolowego. Powierzchnowe zakopywanie gruźliczej plwociny lub gruźliczego mięsa bez uprzedniej dezynfekcyi jest niebezpieczne.

**Niebezpieczeństwo wskutek powierzchniowego zakopywania gruźliczych substancji.**

### § 7.

## **Jak można ustrzedz się od spożywania zakażonego pożywienia.**

We wszystkich miasteczkach powinni doświadczeni dozorczy oglądać zwierzęta przeznaczone na zabicie lub mięso wystawione na sprzedaż i wszystko mięso uznane za gruźlicze niszczyć. Tam, gdzie niema pewności, by był taki nadzór, należy mięso gruntownie gotować lub piec na ogniu do 100° C. W ten sposób zabija się wszystkie laseczniki.

Co do sprzedaży mleka od krów gruźliczych, to w Niemczech, (a również i u nas), niema żadnych odnośnych przepisów. Wielu właścicieli gospodarstw mlecznych bada regularnie swe krowy za pomocą tuberkuliny (patrz § 16) i czyni to w tym celu, by swe obory zachować wolnemi od gruźlicy. We wszystkich przypadkach, gdy się nie ma pewności, że krowy, których mleko się spożywa, są zdrowe i nie gruźlicze, należy uciekać się do gotowania i sterylizacyi, szczególnie, gdy mleko przeznaczone jest jako pokarm dla dzieci. Mleko z mleczarni, jako też i mleko sprzedawane po ulicach, trzeba zawsze przed użyciem przegotować i sterylizować. Jeżeli mleko gotuje się w ciągu

**Sterylizacja mleka.**

5-ciu minut lub też ogrzewa do 100° C., to wszystkie znajdujące się w niem laseczniki ulegają zagładzie. Również sterylizuje się mleko i wtedy, jeżeli będziemy je grzać całe pół godziny przy 70° C.

§ 8.

**W jaki jeszcze inny sposób lasecznik gruźliczy może przenikać do przewodu pokarmowego?**

**Zarażenie  
za pośrednictwem śliny.**

Ponieważ ślina suchotników dość często zawiera w sobie laseczniki, to nigdy nie należy chorych gruźliczych całować w usta. Również i przez ślinę zwierząt gruźliczych (papug, kanarków, psów, kotów i t. d.) podczas ich całowania gruźlica udziela się ludziom, najlepiej więc będzie z takimi zwierzętami pieszczoł zaniechać.

Chorzy gruźliczy winni posiadać własne szklanki do picia, łyżki, widelce i t. d., a naczynia stołowe, któremi się posługują, należy zawsze starannie myć przegotowaną wodą.

**Niebezpieczeństwo  
tkwiące  
w połykaniu  
plwociny.**

Suchotnik może się sam ustrzedz gruźlicy kiszek, jeżeli nie będzie nigdy z fałszywego wstydu swojej plwociny połykał. Jak ważną jest ta przestroga, sądzić można z doświadczenia zdobytego na gruźliczych chorych umysłowych. U tych nieszczęśliwych, których rzadko udaje się nam nakłonić, by zaprzestali połykania własnej plwociny, jest gruźlica kiszek nader częstym zjawiskiem. Następnie, chory gruźliczy, zanim dotknie się potraw, powinien zawsze starannie myć sobie ręce, gdyż mimo wszelkich ostrożności ręce jego mogły zetknąć się z plwociną lub śliną.

§ 9.

**W jaki sposób zdarza się zaszczepianie sobie  
(*inoculatio*) gruźlicy?**

Zaszczepianie sobie gruźlicy najczęściej zdarza się podczas skaleczeń przy oczyszczaniu nadtłuczonych



porcelanowych lub szklanych spluwaczek, używanych przez chorych gruźliczych. Przeniknięcie laseczników do krwiobiegu możliwem bywa i wtedy, jeżeli osoba czyścząca spluwaczki ma przypadkowo otwartą ranę na rękę. Metalowe spluwaczki i, wogóle, ostrożność przy ich oczyszczaniu są środkami zapobiegawczymi. Niekiedy sam chory szczepi sobie gruźlicę, gdy kładzie zraniony palec w usta lub też nieostrożnie zanieczyszcza go płwociną. Lekarze, studenci medycyny i weterynarze zarażają się również przez wypadkowe zacięcie się narzędziami ulegającymi zetknięciu z gruźliczymi ogniskami. Ma to znaczenie i dla rzeźników, oprawców i, wogóle, dla ludzi, uprawiających tym podobne profesye. Jeżeli jednak ktoś miał nieszczęście skaleczyć się, to niech poczeka, aż raną trochę pokrwawi, następnie niech ją obmyje w czystej i świeżo przegotowanej wodzie, w 5% roztworze kwasu karbolowego lub w spirytusie, niech obwiąże szmatką, w takiej samej wodzie zmoczoną, a potem niech się uda do lekarza po radę.

W niektórych krajach rytualne obrzezanie dzieci żydowskich, jeszcze i obecnie uskuteczniane bywa przez profanów, wybranych przez kahały lub rabinów; profani ci częstokroć wysysają ranę własnymi wargami. Jeżeli taki operator ma gruźlicę, to udzielanie się jej niewinnym dzieciom, rzecz prosta, bywa w tych warunkach nader możliwe. Piśmiennictwo lekarskie wie o pewnej liczbie takich przypadków, z których wiele zakończyło się śmiercią. Poza tem, z powodu braku chirurgicznych wiadomości u takich profanów, zdarzają się tu jeszcze i następne krwotoki i inne zakażenia rany. Dla tego też człowiek, uprawniony do wykonywania owego religijnego obrzędu, powinien posiadać pewne wiadomości z dziedziny chirurgii, wysysanie jednak rany w każdym razie należy uskuteczniać za pomocą szklanych rurek, jak to powszechnie praktykuje się w niektórych miejscowościach Niemiec i Francji, lub też, lepiej jeszcze, należy je zupełnie zarzucić.

**Rytualne obrzezanie.**

§ 10.

## Jakie są jeszcze inne postacie gruźlicy i ich najważniejsze objawy?

Po tem, cośmy w poprzedzających rozdziałach powiedzieli o sposobach przenikania laseczników i objawach najczęściej występującej postaci tej choroby, t. j. suchoty płucnych, postaramy się teraz opisać w krótkości i niektóre inne postacie gruźlicy.

**Suchoty gardlane.**

Najwięcej pokrewna suchotom płucnym jest postać gruźlicy krtani inaczej suchotami gardlanemi zwana. Choroba ta, będąca niekiedy pierwszą oznaką gruźlicy narządów oddechowych, nie zdarza się tak często, jak suchoty płucne. Poza objawami, które są wspólne obydwu postaciom, jako to: gorączka, nocne poty, wychudnięcie, duszność, kaszel i t. d., gruźlicy krtani towarzyszy jeszcze i chrypka i częstokroć silne bóle przy połykaniu, które niezmiernie utrudniają przyjmowanie twardego pożywienia, jak np. chleba, mięsa i t. d. Wewnętrzny, mięscowy obraz choroby stanowią gruźlicze owrzodzenia i narosłe zarówno w krtani; jak i w jej otoczeniu.

**Gruźlica kości.**

Gruźlica kości, prowadząca do ich próchnienia t. j. do rozmiękczenia i zniszczenia kości, nie jest rzadka. Jeżeli siedlisko choroby stanowi stos pacierzowy\*), to wskutek rozpadu poszczególnych kręgów powstaje garb, a czasami z powodu wstrząśnienia mlecza pacierzowego—porażenia

---

\*) Stos pacierzowy, (rys. 9) inaczej kręgosłupem zwany, jest to część szkieletu, która przedstawia się w postaci kanału kostnego, złożonego z pojedynczych kręgów, czyli pacierzy.—Część szyjowa stosu składa się z 7 takich kręgów, część grzbietowa z 12, a część lędźwiowa z 5; kręgi składające część krzyżową, których właściwie jest także 5, w wieku młodzieńczym zrastają się w jedną kość, znaną pod nazwą kości krzyżowej. Kanał kostny, utworzony przez wszystkie te kręgi, zawiera w sobie masę mózgową, która nosi miano mlecza pacierzowego lub rdzenia kręgowego.—Masa ta jest przedłużeniem mózgu, mieszczącego się w czaszce. (*Przyp. Hłom.*)

i zaburzenia w oddawaniu moczu i kału\*). Gruźlicze choroby stawów z początku niebolesne, mogą w końcu powodować zaburzenia ruchu, ropienie i rozpad stawów i czynić niezbędną operację.

Młodsze dzieci często stają się ofiarami gruźlicy opon mózgowych. Ta, niestety, zazwyczaj zabójcza choroba przejawia się z początku zaburzeniami w trawieniu (wymioty i zaparcie stolca) i przygnębieniem, później przyłączają się tu jeszcze porażenia, kurcze, bredzenie i utrata świadomości. Prawie tak samo niebezpieczna jest gruźlica kiszek, sieci i błony brzusznej, szczególnie u dzieci; chorobę tę nazywają także suchotami brzuszniemi. Zdarza się niekiedy, że całe ciało ulega nagle gruźlicy i wówczas mamy do czynienia z tak zwaną gruźlicą prosówkową. Punktem wyjścia choroby bywa zwykle jakiekolwiek dawniejsze ognisko gruźlicze. Objawy gruźlicy prosówkowej są podobne do objawów tyfusu brzuszego i zaczynają się nader gwałtownie, upadkiem sił i gorączką. I ta postać gruźlicy kończy się zwykle śmiercią.

**Gruźlica  
opon mózgo-  
wych, kisz-  
kowa i pro-  
sówkowa.**

Znana pod nazwą wilka choroba skórna jest postacią gruźlicy.

**Wilk.**

Zoły (skrofuły), poczytywane słusznie za odmianę gruźlicy, są wyłącznie prawie właściwością wieku dziecięcego. Jest to postać lżejsza, a przejawia się obrzękiem gruczołów, wysypkami skórnymi i cierpieniami oczu i uszu.

**Skrofuły.**

## § 11.

### Co chroni ludzi zdrowych od przyjęcia zarazka gruźlicy?

Po tem, cośmy powiedzieli o sposobach zarażania się suchotami, nie należy rozumieć, że każde odetchnięcie

---

\*) Z mleczka pacierzowego pomiędzy innymi wychodzą i nerwy kierujące ruchami ciała. Gdy pojedynczy jaki kręgosłup skutkiem gruźlicy próchnieje i usuwa się ze swego miejsca, to często uciska on mlecz pacierzowy i uszkadza nerwy

w przypadkowo lasecznikami zapłodnionej atmosferze czyni człowieka zdrowego suchotnikiem, lub też, że po jednym łyku mleka gruźliczego albo po małym zadraśnięciu się stłuczoną soplówką natychmiast musi się on stać ofiarą gruźlicy w tej lub innej jej postaci. Śluz nosa, a niewątpliwie także i krew i sok żołądkowy człowieka zdrowego posiadają własności bakteryobójcze. Zdrowy przeto człowiek nie powinien przesadnie obawiać się gruźlicy, lecz w swym własnym interesie powinien pamiętać o tego rodzaju możliwościach zarażania się i starannie ich unikać.

## § 12.

### **W jaki sposób można skutecznie walczyć z odziedziczoną do gruźlicy skłonnością (obciążeniem dziedzicznym)?**

#### **Hygiena gruźliczej matki.**

Każda matka, obawiająca się dla przyszłego swego dziecka dziedzicznej skłonności do gruźlicy, powinna zawsze, osobliwie zaś podczas ciąży, prowadzić, o ile można, najzdrowszy tryb życia, wiele przebywać na świeżem powietrzu, często głęboko oddychać, regularnie i dobrze jeść i nie nosić odzieży uciskającej piersi lub brzuch. Gorset zastąpić należy przez dogodny i pozwalający na swobodne oddychanie stanik. Zamiast sukien kłępujących ciało powinny być noszone suknie utrzymywane na ramionach; w tym celu można do stanika przyszywać guziki. Wobec ciepłej, wełnianej, szczelnie przylegającej, całkowitej spodniej bielizny (koszula i majtki z jednej sztuki— „*Union suit*“), można i mniejszą liczbą spódnic się obejść. Wogóle, odzież matki, powinna być tego rodzaju, by

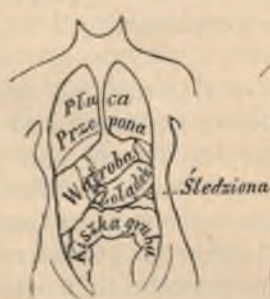
---

znajdujące się w punkcie ucisku; skutkiem tego nerwy te przestają spełniać swą czynność.—Jeżeli będą to nerwy kierujące np. ruchami ręki lub nogi, to wówczas występuje porażenie czyli sparaliżowanie ręki lub nogi; ręka i noga tracą władzę, — jeżeli zaś będą to nerwy kierujące ruchami pęcherza lub kiszki stolcowej, to wówczas wystąpią zaburzenia w oddawaniu moczu i kału. (*Przyp. tłum.*).

ruchy ciała były, o ile można, swobodne, a żaden z narządów nie natrafiał w swej czynności na przeszkody.

Jak ważną jest, wogóle, odpowiadająca zdrowiu odzież dla dobra i fizycznej pomyślności ludzi, o tem matki, niestety, nie tylko na sobie samych, lecz i na swych córkach przekonać się mogą. Wszystkie one są zbyt często niewolnicami mody. Gorset lub sznurówka powinny być na zawsze wygnane. Nie tylko że przeszkadzają one swobodnemu oddychaniu, ale częstokroć podupada przez nie i czynność trawienia, zakłócenia zaś w krążeniu krwi w najrozmaitszych narządach są skutkiem nieodpowiedniego sznurowania się. Ową, tak częstą blednicę młodych dziewcząt, nie rzadko przypisać możemy temu, tak nienaturalnemu i stanowiącemu przeszkodę w krążeniu krwi, rodzajowi odzieży. Podajemy tu trzy rysunki, by naocznie przedstawić skutki nadmiernego

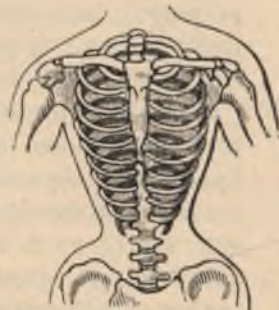
Odzież.



Rys. 7.



Rys. 8.



Rys. 9.

Rys. 7. Położenie narządów piersi i brzucha przy naturalnem kształtowaniu się klatki piersiowej (Płuca, przepona, wątroba, żołądek, śledziona, kiszka gruba).

Rys. 8. Położenie trzewiów piersi i brzucha przy fałszywem kształtowaniu się klatki piersiowej, spowodowanem przez długoletnie noszenie mocno zaciśniętego gorsetu (Płuca, przepona, wątroba, żołądek, kiszka gruba).

Rys. 9. Fałszywe kształtowanie się układu kostnego klatki piersiowej.

ściskania się gorsetem. Rysunek 7 pokazuje położenie narządów piersi i brzucha przy naturalnem kształtowaniu się klatki piersiowej. Rysunek 8 pokazuje położenie trze-

wiów piersi i brzucha przy fałszywym kształtowaniu się klatki piersiowej, spowodowanym przez długoletnie noszenie mocno zaciśniętego gorsetu, wreszcie, rysunek 9 pokazuje fałszywe kształtowanie się układu kostnego klatki piersiowej pod wpływem sznurowania.

**Paski rzemieńne.**

Mężczyznom zabronić należy podtrzymywania spodni za pomocą rzemiennych pasków. Ściskanie się takimi paskami nie tylko przeszkadza kiszkom do wykonywania niezbędnych do trawienia ruchów, ale nadto sprzyja jeszcze i powstawaniu przepuklin (ruptur). Każdemu do gruźlicy skłonnemu człowiekowi należy ciągle przypominać, że dobre trawienie jest najsilniejszą obroną przeciwko wybuchowi choroby.

**Odzież szyi.**

Zbyt wąskie i zbyt ciepłe ubranie szyi jest absolutnie szkodliwe; zbyt wąskie powoduje brak powietrza, przepelnienie krwią mózgu, a przez to bóle i zawroty głowy zbyt ciepłe rozpieszcza i wobec zmian powietrza bywa przyczyną zaziębień. O ile mniej rzeczy kto przywykł nosić na szyi, o tyle więcej jest zabezpieczony od zaziębienia.

**Noszenie ogonów u sukien.**

Wszystkim damom zalecamy tutaj gorąco, by dobrym przykładem i wszelkimi w ich mocy będącymi środkami starały się walczyć z ową niehygieniczną modą noszenia u sukien ogonów. Jeżeli wyobrazimy sobie, ile milionów szkodliwych bakterii wskutek ogonów u sukien unosi się na spacerach z kłębami kurzu w powietrze i w ten sposób przenika do płuc, to nie potrzeba chyba żadnego innego dowodu, by noszenie ogonów u sukien uznać za niebezpieczne dla zdrowia.

**Obuwie.**

I obuwie powinno być odpowiadające naturze. Zbyt wąskie obuwie staje się przeszkodą w krążeniu krwi, a skutkiem tego nogi nieraz ziębną.

**Hygiena dziecka gruźliczego rodu.**

Jeżeli matka sama jest skłonna do gruźlicy, to nie powinna ona dziecka karmić, a nająć do tego albo silną mamkę, albo też odżywiać je za pomocą dobrego mleka krowiego. Rada lekarza w takich okolicznościach jest niezbędna. Dziecko nie powinno nigdy sypiać razem z matką, lecz powinno mieć swoje własne łóżko, pokój zaś trzeba zawsze dobrze przewietrzać. O ile to da się wykonać, należy dziecko codziennie wynosić na świeże

powietrze, nie owijając mu główki w grube zasłony. Nie należy się obawiać, gdy w ogrzonym lub też ciepłym słonecznym pokoju dziecko, ubrane w jedną tylko koszulkę, biega sobie naokoło. Od 10 lub 11 miesiąca życia trzeba je przyzwyczajać do zimnych obmywań, a mianowicie, kąpiąc je codziennie w ciepłej kąpeli, należy ciało po kąpeli szybko wytrzeć zmoczonemi w zimnej wodzie własnymi rękami. Stopniowo przechodzimy do zimnych obmywań ciała gąbką, a następnie do stosowania prysznicu.

Nieodzownem zastrzeżeniem przy stosowaniu zimnej wody jest, by po takim zabiegu dziecko miało przyjemne uczucie ciepła, które i na zewnątrz przejawiałoby się w zaczerwienieniu skóry i, by taka reakcja występowała szybko. Podczas stosowania zimnej wody na skórę powstaje najpierw bladość skóry, wskutek zwięzienia się jej naczyń krwionośnych, później jednak krew znowu powraca do naczyń, naczynia się rozszerzają, a to powoduje zaczerwienienie skóry. Gdy takiej reakcji brakuje, trzeba lekarza poprosić o radę, gdyż i przy tem, tak dobroczynnem, wogóle, użyciu zimnej wody możemy nieraz zaszkodzić, jeżeli nie uwzględnimy osobliwej natury każdego dziecka z osobna. Ostrożne i regularne stosowanie zimnej wody jest jednym z najlepszych środków zapobiegających zaziębieniu i, istotnie, powinno być gorąco zalecane zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Dorośli z łatwością mogą się przyzwyczaić do zimnej wody, a mianowicie, jeżeli uprzednio nigdy jej nie używali, powinni z początku, w ciągu jednego tygodnia wycierać się samym spirytusem, następnie, w ciągu drugiego tygodnia spirytusem pół na pół z wodą, później zaś, w ciągu trzeciego tygodnia już samą tylko zimną wodą będą się w stanie wycierać. W takiż sam sposób każdy przygotować się może do zimnych kąpeli rzecznych, zlewań i prysznicu.

Prysznic lub przyrząd do zlewań jako też łaźienkę nie każdy ma na zawołanie, dla tego też pozwalamy sobie tutaj opisać najprostsze urządzenie, które może te rzeczy zastąpić. Tak zwaną angielską wannę z blachy żelaznej lub też zwyczajną drewnianą napełniamy zimną wodą do wysokości około 4 cali, wskakujemy do niej szybko,

**Stosowanie  
zimnej wody**

**Prysznic na  
poczekaniu.**

pluskamy się w ciągu kilku sekund i polewamy każde ramię dzbankiem wody tak, by całe ciało było zmoczone, wówczas wycieramy się mocno do sucha. Jeżeli mamy pomoc drugiej osoby, to może ona polewać nasze ciało konewką zimnej wody. Jeżeli zaś pod ręką znajduje się wodociąg, to rzecz prosta, że możemy przy pomocy rury gumowej puszczać na siebie deszcz lub też bezpośrednio strumienie wody. Temperatura wody może się wahać pomiędzy 20° i 10° C. Pokój, w którym bierze się kąpiel, powinien być zimą zawsze ogrzany. Najlepszy i najdogodniejszy czas do kąpania się w domu jest czas zrana przed ubieraniem się, lub też wieczorem przed kładzeniem się do snu.

**Środek do przyspieszenia reakcyi.**

Często, gdy reakcja jest słaba, należy postępować w ten sposób: jeżeli kąpiel ma być wzięta rano, wstajemy wtedy o pół godziny wcześniej, niż zwykle, po wstaniu zaściewamy łóżko tak, by utrzymać w niem i nadal ciepło, wchodzimy do stojącej w pobliżu łóżka wanny i kąpiemy się w wyżej opisany sposób. Potem szybko wycieramy się ręcznikiem do sucha i kładziemy się znowu na jakie pół godziny do ciepłego łóżka. Jeżeli nie można kąpać się z rana, to czynić to należy wieczór, i wówczas kładziemy się najpierw do łóżka i leżymy dopóty, dopóki się ciało dobrze nie rozgrzeje i ciepło jego nie udzieli pościeli. Wtedy szybko bierzemy kąpiel, wycieramy się do sucha i jak można najspieszniej powracamy do łóżka. Gdy po użyciu zimnej wody i następnem mocnem wytarciu mamy długotrwałe uczucie zimna, dowodzi to, że stosowanie zimnej wody nie może być pożyteczne i że ciało mało posiada odporności. W takich okolicznościach zasięgnięcie rady lekarza jest potrzebne zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Latem, rzecz prosta, zalecać można zimne kąpiele rzeczne lub też morskie, osobliwie zaś kąpiele połączone z pływaniem. Chorowitym i wiekowym osobom na zimne kąpiele nawet i latem, dozwalać można tylko pod dozorem lekarza.

**Kąpiel do utrzymania czystości ciała.**

Do utrzymania skóry w czystości zimna woda nie zawsze wystarcza, każdy przeto powinien przynajmniej raz na tydzień brać ciepłą kąpiel mydlaną, przytem pamiętać, by po niej zawsze skropić ciało zimną wodą. Naj-



lepszą ochroną przeciwko t. z. zaziębieniu jest zahartowanie, należy więc starać się przywyknąć do szkodliwości, których w życiu nigdy nie da się uniknąć.

By utrzymać skórę zawsze zdrową, możemy tu nadto polecić, aby nie używać nigdy tej samej bielizny w dzień co i w nocy. Najlepiej na noc kłaść prostą lnianą lub bawełnianą koszulę, którą w ciągu dnia trzeba gruntownie przewietrzać.

O ile można najwcześniej należy podrastające dziecko uczyć głęboko oddychać, a później potrzeba je uczyć następujących ćwiczeń czynności oddechowej. Przed otwarciem oknem lub też na wolnem powietrzu przyjmujemy postawę „stania po wojskowemu”—wykonywając z zamkniętymi ustami głęboki wdech, unosimy jednocześnie ręce i wyciągamy je z boków tak, by się znalazły w położeniu poziomem, w takim ułożeniu ciała pozostajemy około 3 sekund, a następnie robimy głęboki wydech cokolwiek mniej szybko, opuszczając równocześnie ręce napowrót na dół. Stopniowo przechodzimy do drugiego ćwiczenia, które od pierwszego różni się tem, że ręce unosimy aż ponad głowę. Dołączony rysunek 10 pokazuje postawy, jakie należy przyjmować podczas wykonywania obydwu tych ćwiczeń. Do trzeciego ćwiczenia należy przystępować tylko wtedy, gdy oba pierwsze w ciągu kilku tygodni po kilka razy dziennie były wykonywane, a ogólny stan zdrowia na tem nic nie ucierpiał. Ćwiczenie to, o którym również na rysunku 11 dajemy pojęcie, można nazwać pływaniem w powietrzu. Przyjmujemy, jak i podczas obydwu powyższych ćwiczeń postawę „stania po wojskowemu“, rozpościeramy ręce w ten sposób, by ich powierzchnie grzbietowe leżały jedna na drugiej, i wykonywając głęboki wdech, obracamy jednocześnie rękami naokół w powietrzu, aż się one spotkają poza plecami. Zatrzymując w sobie powietrze, pozostajemy w takim położeniu ciała kilka sekund, a następnie w trakcie wydechania przenosimy ręce znowu przed siebie.

Ćwiczenie to staje się łatwiejszem przez to, że podczas wdechu unosimy się na palcach nóg, a podczas wydechu przyjmujemy napowrót postawę naturalną.

Ćwiczenia  
czynności  
oddechowej  
połączone  
z ruchami  
rąk.



Ćwiczenia  
czynności  
oddechowej  
bez porusza-  
nia rękami.

Rozumie się, iż nie zawsze możemy wykonywać ówe ćwiczenia na wolnem powietrzu bez zwracania na siebie uwagi innych. Jeżeli ćwiczenia te nie prowadzą do celu, to jest, jeżeli czynność oddechowa nie polepsza się, czyli nie staje się głębszą, to przechodzimy do następnego, cokolwiek więcej złożonego ćwiczenia. W trakcie chodzenia, siedzenia lub jazdy wciągamy nosem powietrze i wdechowi temu towarzyszymy obracaniem ramion w górę i wtył, zatrzymujemy w sobie, jak zwykle, wdech



Rys. 10. Pierwsze i drugie ćwiczenie oddechowe.



Rys. 11. Trzecie ćwiczenie oddechowe.

2 lub 3 sekundy, a następnie wydechamy, obracając jednocześnie ramiona naprzód i z góry na dół (Rys. 12).

Młodzieńcom i młodym dziewczętom często właściwe jest pochyłe trzymanie się. Dla pokonania go można polecić następujące ćwiczenie. Z rękami umieszczonemi na biodrach i wielkimi palcami rąk zwróconemi naprzód zginamy się podczas wdechu wtył, pozostajemy kilka sekund w takim położeniu, a następnie, podczas wy-

dechu, powracamy do postawy naturalnej. Rysunek 13 objaśnia układy ciała, jakie podczas tego ćwiczenia należy przyjmować.

Ogólne prawidła odnośnie do ćwiczeń czynności oddechowej są następujące: Zaczynamy od ćwiczeń łatwiejszych (Rys. 10 i 12) i gdy się już ich dobrze nauczyliśmy, przechodzimy do trudniejszych (Rys. 11 i 13). Robimy co pół godziny, lub co godzinę po 6 do 9 głębokich oddechów aż dotąd, dopóki regularne głębokie oddychanie

Ogólne prawidła odnośnie do ćwiczeń czynności oddechowej.



Rys. 12. Ćwiczenie oddechowe połączone z obracaniem ramion.



Rys. 13. Ćwiczenie oddechowe połączone ze zginaniem się wtył.

nie wejdzie w nałóg. Jak już było powiedziane, ćwiczenia zawsze należy wykonywać na świeżem, wolnem powietrzu. Nie robi się ćwiczeń, gdy się czuje zmęczonym ani też nie przeciąga się ich aż do zmęczenia.

Oddychanie z otwartymi ustami, szczególnie u dzieci, bywa zawsze prawie spowodowane obecnością w jamie nosogardzielowej miękkich, przeszkadzających swobo-

Przyczyny oddychania ustami.

dnemu oddychaniu narośli. Usunięcie tych narośli na drodze chirurgicznej jest jedynym środkiem, by oddychanie uczynić prawidłowem. Nawiasem zaznaczymy, że operacje takie nie są, wogóle, niebezpieczne, ani bolesne, i że przeciwnie, jeżeli ich w swoim czasie nie wykonamy, to wskutek narośli i narząd słuchu może być zajęty, a duchowy i fizyczny rozwój dziecka może na tem bardzo ucierpieć. Wyżej opisane ćwiczenia czynności oddechowej po usunięciu narośli nabierają tem większego znaczenia, jeśli oddychanie ustami przed tem często już u dzieci weszło w nałóg. Z innych ćwiczeń, które mogą rozwijać i wzmacniać narządy piersi i krtani, wspomnimy tu tylko o śpiewaniu i deklamowaniu na wolnem powietrzu.

Nie tylko jednak w dzień, ale i w nocy należy się starać o świeże, czyste powietrze. Jest to z gruntu fałszywe, niestety, bardzo rozpowszechnione mniemanie, że powietrze nocne jest szkodliwe, gdy istotnie, szczególnie w wielkich miastach, jest ono czystsze, niż powietrze dzienne. Należy tedy zawsze w ciągu nocy w sypialnym lub przyległym do niego pokoju, odpowiednio do stanu pogody, trzymać okno szeroko otwarte, gdyż przez to umożliwiona zostaje dostateczna wymiana powietrza. Od bezpośrednich przeciągów można się, naturalnie, i w nocy zabezpieczyć, ustawiając np. łóżko w ten sposób, by przeciąg nie dochodził do śpiącego. Gdzie to wykonać się nie da, możemy się posługiwać parawanem.

Rozumie się, że ci, którzy mają odziedziczoną do gruźlicy skłonność, powinni ciągle o tem pamiętać, aby, o ile można, przebywali na świeżem, wolnem od kurzu powietrzu. Zwiedzanie sal tańca, dymem napełnionych piwiarni i t. d., nie może być dla nich pożyteczne. Palenia tytoniu tym, którzy mają słabe piersi, należy absolutnie zabronić.

**Wychowywanie dzieci skłonnych do gruźlicy.**

Na wychowywanie dzieci skłonnych do gruźlicy, potrzeba zwracać szczególną uwagę. Wiele z nich należy do rzędu tak zwanych źle jedzących. Otóż należy zaprowadzić w tym kierunku pewną karność, jako to, nie dawać im za wiele słodczy, zachowywać regularną porę jedzenia i starać się o regularny stolec—są to najlepsze

środki, by przewyciężyć niechęć do jadła. Wcześniej już trzeba dzieci pouczać o utrzymywaniu zębów po każdym jedzeniu w należytej czystości, gdyż od dobrego stanu zębów zależy i dobre trawienie.

Także i niechęć do zabaw na świeżem powietrzu, tak charakterystyczna dla młodziutkich kandydatów na suchotników, może być pokonana tylko przez surową karność. Rozpieszczanie takich dzieci przez zbyt ciepłą odzież lub zbyt długie pozostawanie w mieszkaniu powinno być wytrwale zwalczane. W czasie lat szkolnych dzieci takie nie powinny zbyt się wysilać; zgarbione siedzenie, za wiele pracy umysłowej, za wiele gry na fortepianie, lub innych studyów muzycznych, osłabia skłonne do gruźlicy dzieci w sposób niebezpieczny.

Młodym ludziom płci obojga należy gorąco zalecać, aby zajmowali się ćwiczeniami gimnastycznymi, szczególnie zaś młode dziewczęta, skłonne do gruźlicy, nawet wtedy, gdy są już pannami na wydaniu, nie powinny zarzekać się zabaw na świeżem powietrzu (sportów). Jak, wogóle, nieumiarkowanie we wszystkim jest złe, tak samo i tu można powiedzieć, że za wiele i za długo przeciągających się wysiłków fizycznych przynosi szkodę. Regularny tryb życia, posilne pożywienie, unikanie mocnych napojów, staranie o dobry stolec, utrzymywanie ciała w czystości i, mniej więcej ośm godzin snu na dobę, są najlepszymi środkami, by utrzymać ludzi w zdrowiu. Jeszcze raz nadmienimy, że również i odzież dorosłych mężczyzn i kobiet powinna być odpowiadająca zdrowiu, rozumie się, dostosowana do pory roku i zawsze taka, by ruchy ciała były, o ile można, swobodne, a żadna z czynności, jako to: oddychanie, trawienie i t. d., nie natrafiała na przeszkody.

Przy wyborze zawodu dla młodego człowieka, dziecięcznie obciążonego, nie należy zapominać o tem, że wszelkie tego rodzaju zajęcia, jak np. rolnictwo, ogrodnictwo, które dają możność długiego przebywania na świeżem powietrzu, są najwłaściwszymi środkami, by takiego

człowieka uczynić silnym, zdrowym i pożytecznym członkiem społeczeństwa.

**Odziedziczona skłonność nie jest przeszkodą do zupełnego wyliczenia.**

Na zakończenie tego rozdziału o środkach, przy pomocy których możemy skutecznie walczyć z odziedziczoną do gruźlicy skłonnością, musimy jeszcze kilka słów powiedzieć o uleczalności samej choroby. Dawne i, niestety, szeroko pomiędzy ludem rozpowszechnione mniemanie, że suchotnik z dziedzicznym usposobieniem nie może nigdy liczyć na wyzdrowienie, jest stanowczo błędne. Nadzieja wyleczenia się nie zależy od tego, czy kto odziedziczył skłonność do suchot, czy też wypadkowo stał się jej ofiarą. Mamy setki przypadków wyleczonej gruźlicy u mężczyzn i kobiet, bardzo dojrzałych wiekiem, których ojcowie lub matki na suchoty pomarli.

**O bezpośrednio odziedziczonej gruźlicy.**

Również błędne jest mniemanie, że suchoty bezpośrednio bywają odziedziczane. Jeżeli nie można temu zaprzeczyć, że w piśmiennictwie lekarskiem znajdzie się kilka przypadków, które dowodzą bezpośredniego dziedziczenia suchot, to w każdym razie są to, jak dotąd, niezmiernie rzadkie przypadki. Gdy małe dzieci ulegają gruźlicy, to zakażenie prawie zawsze przypisać można sypianiu razem z gruźliczą matką, całowaniu w usta, i t. p. Dowodzi to, jak ważną jest potrzeba zwracania uwagi na najsurowszą higienę dzieci od samego ich urodzenia.

### § 13.

**W jaki sposób można przyczynić się do nabycia lub też nabyć skłonności do suchot poza dziedzicznym usposobieniem?**

1. Przez nieumiarkowane używanie mocnych napojów i wszelką inną rozpustę.

2. Przez pewne osłabiające ciało choroby, jako to: zapalenie płuc, tyfus, ospę, szkarlatynę, odrę, koklusz, przymiot, grype i t. d.

3. Przez pewne zajęcia, jako to: zajęcia zecerów, kapeluszników, krawców, tkaczy, sukienników i wszystkie te, któremi zajmujący się podlegają tak zwanym chorobom z kurzu; tu należą: piekarze, młynarze, cukiernicy, roznosiciele węgla, kominiarze, ołówkarze, pilnikarze, jako też szlifierze szkła, metalów i kamieni.

#### § 14.

### **W jaki sposób można z taką nabytą skłonnością najpomyślniej walczyć i szkodliwe na pozór rodzaje zajęcia czynić stosunkowo nieszkodliwymi ?**

Tym, którzy oddają się nadmiernemu użyciu spirytusowych napojów i wszelkiej innej rozpuście, rekonwalescentom po ciężkich chorobach, lub ludziom zagrożonym przez rodzaj ich zajęcia, należy zalecać, by unikali styczności z suchotnikami. Pierwszym z nich (opojom i t. d.) nie będziemy mogli nic pomódz, jeżeli sami nie zmienią swego trybu życia. Tym, którzy z własnej winy lub też z winy innych podlegli jakiegokolwiek chorobie narządów płciowych, należy nakazać, by bezzwłocznie poddali się gruntownemu leczeniu.

Wszystkim wskutek pijaństwa, rozpusty lub chorób osłabionym osobom powinniśmy zawsze jak najsurowiej zalecać, by dla wzmocnienia swego podkopanego ciała i zmniejszonej siły jego odporności poddawali się troskliwej opiece lekarskiej. Przeciwno niezdrowym miejscom pracy, szczególnie w fabrykach i warsztatach, prawie wszystkie państwa wydały ostatnimi czasy dość ścisłe przepisy.

Według praw przemysłowych, obowiązujących w Niemczech, stojący na czele zakładów powinni miejsca pracy, przyrządy do czynności, maszyny i sprzęty w taki sposób urządzać i utrzymywać, a sam wyrób w takie ująć karby, by robotnicy co do zdrowia i życia byli o tyle zabezpieczeni, o ile na to pozwala rodzaj

**Przepisy o-  
strożności  
względem  
niebezpiecz-  
nych zajęć.**

zajęcia. Osobliwie należy się troszczyć o dostateczną ilość światła, wystarczającą przestrzeń i wymianę powietrza, usuwanie powstającego podczas wyrobu pyłu, wytwarzającej się pary i gazów, jako też i powstających odpadków. Również i dla zapewnienia bezpieczeństwa nieszkodliwych wyrobów wydane są przepisy co do ich urządzenia i zachowania się robotników. Tam, gdzie to jest możliwe, należy robotnikom, pracującym w zakurzonem powietrzu, polecić, by nosili ochraniające oddychanie respiratory. Tym, którzy są narażeni na wdychanie mącznego pyłu, należy z naciskiem radzić, aby często czyścili swe zęby szczotką tak z wewnątrz, jako też i z zewnątrz. Usuwając pył mączny z przestrzeni międzyzębowych, unikamy wytwarzania się pod wpływem śliny cukru, który, jak wiadomo, stanowi bardzo pomyslny grunt dla rozwoju różnych zarodków, t. j. drobnych grzybków, pleśni i t. d.

Rzecz prosta, iż w tem wszystkim wymaga się jeszcze i współdziałania samych pracujących, gdyż mimo wymienionych przepisów, robotnicy sami mogą przez własne gorliwe staranie bardzo wiele zdziałać, by zapobiedz chorobie. W chwilach wolnych przebywać wiele na świeżem, czystem powietrzu, pić w obfitej ilości dobrą wodę, nie przepędzać wieczorów i nocy w szynkach, i wogóle, prowadzić tryb życia poważny,— są to najlepsze środki, by zawsze być zdrowym.

Wymienione w rozdziale 12-tym „W jaki sposób można skutecznie walczyć z odziedziczoną do gruźlicy skłonnością“, higieniczne i wzmacniające zdrowie środki (stosowanie zimnej wody, ćwiczenia czynności oddechowej i t. d.), mogą tak samo gorąco być polecane tym, którzy skłonności do gruźlicy nabyli, jak i tym, którzy taką skłonność odziedziczyli.



§ 15.

## Co przychylni i sumienni pracodawcy powinni czynić w mieście i kraju w celu zwalczania gruźlicy.

Wszyscy ci, którzy dają zajęcie pewnej liczbie lu- **Zdrowe mie-**  
dzi i mają staranie o mieszkania dla nich, powinni wie- **szkanla.**  
dzieć, że niezdrowe, wilgotne i ciemne mieszkanie sprzy-  
ja rozszerzaniu się gruźlicy. Grunt pod dom mieszkalny  
powinien być suchy, wolny od zanieczyszczeń i niezdrowych  
wyziewów. Wysoko położony grunt mocno piaszczysty może być  
szczególnie polecany. Tam, gdzie na nieznacznej głębokości  
napotyka się woda gruntowa, należy postarać się, by ją za pomocą  
drenowania odprowadzić, a tam, gdzie to jest niemożliwe, należy  
pobudować odosabiające i chroniące mury. Sam dom powinien  
być budowany z suchego drzewa, należy się przytem starać, by  
wszystkie pokoje mieszkalne miały powietrze, światło i słońce,  
by w zimie mogły być dobrze opalane, a nadto, aby posiadały  
jeszcze i swobodny przewiew. W nowych domach powinny się  
zawsze znajdować i urządzenia kąpielowe, tembardziej, gdy  
niema możliwości, by kąpiele były łącznie z fabryką lub też  
na koloniach dla robotników. Starać się również należy o  
dokładne niszczenie lub też czynienie nieszkodliwymi  
odpadków i wymoczyn. Bardzo zalecać można ustawianie  
pewnej liczby spluwaczek w fabrykach i warsztatach. Tam,  
gdzie są tego rodzaju przybory, a wywieszane w kilku  
miejscach ogłoszenia ostrzegają, że nieposłuszni będą za  
plucie na ziemię karani, a w razie niezbędnych i wydalani  
z fabryk, można być pewnym, że szerzenie się gruźlicy  
skutecznie będzie powstrzymane.

**Przepisy co do plucia w miejscach pracy.**

Trzeba dla pracujących oznaczyć porę, żeby swe obiady regularnie i w spokoju spożywali. Do tego celu powinny być osobne sale jadalne, a tam, gdzie miejsce na to pozwala, sale takie powinny być otoczone ogrodami, by pracujący w razie pięknej pogody mogli jeść i odpoczywać na otwartem powietrzu. Bardzo zalecać należy

dokładne mycie rąk przed każdym jedzeniem i dbałość o odpowiednie do takiego mycia przybory. Wszystkie miejsca pracy trzeba dobrze przewietrzać, gruntowne zaś ich przewietrzanie powinno być stale, regularnie wykonywane po godzinach pracy. Także i ci pracodawcy, którzy nieznaczną tylko liczbę ludzi zatrudniają, powinni postępować w ten sam sposób i nie zapominać o tem, że na zdrowym pracowniku zawsze lepiej oprzeć się mogą, niż na chorym.

### § 16.

## **Co powinni czynić właściciele ziemscy, by ograniczyć gruźlicę między zwierzętami i pośrednio powstrzymać szerzenie się jej i pomiędzy ludźmi.**

Właściciel ziemski, rzecz prosta, powinien o pomieszczenie swych pracowników, ich dobrobyt i zdrowie, tak samo się troszczyć, jak i pracodawca w mieście. Lecz mieszkaniac wsi, osobiwie, gdy jest on posiadaczem krów, może jeszcze i poza tem przyjmować bardzo czynny udział w powstrzymywaniu szerzenia się gruźlicy między zwierzętami.

Rodzaj i sposób szerzenia się gruźlicy pomiędzy bydłem.

Każdy, kto ma do czynienia z krowami, powinien być dobrze obznajmiony z naturą gruźlicy, która pomiędzy temi zwierzętami jest znana pod mianem perlicy. Przyczyną choroby jest tu tak samo, jak i u ludzi, lasecznik gruźliczy. Gruźlica pomiędzy krowami jest wielce rozpowszechniona. Jak u ludzi, tak samo i u zwierząt, początek jej połączony bywa ze stosunkowo nieznaczniemi zmianami w ogólnym stanie zdrowia. O rodzaju i sposobach przenoszenia się lasecznika od zwierząt na ludzi i naodwrot, mówiliśmy obszernie powyżej. Zarażenie pomiędzy samemi zwierzętami zdarza się: po pierwsze, przez kropelki, które przy kaszlu dostają się do powietrza; po drugie, przez wydzieliny kiszek gruźliczych; po trzecie, przez odpływy z części płciowych; po czwarte,

przez mleko, gdy wymiona są gruźlicze lub też całe ciało zwierzęcia zajęte jest chorobą i po piąte, przez bezpośrednie przeniesienie się zarazka od krowy na cielę jeszcze przed jego urodzeniem.

Wspomnieliśmy już raz o tem, że wielu właścicieli gospodarstw mlecznych bada regularnie swe krowy, czy nie mają one gruźlicy, za pomocą tuberkuliny. Tuberkulina jest to wyciąg glicerynowy laseczników gruźliczych, również jak i sam lasecznik, przez prof. Roberta Kocha wynaleziony, który, wstrzyknięty w małych ilościach pod skórę gruźliczego zwierzęcia, po 9-u do 12-u godzinach powoduje pewne ostre oznaki choroby (wysoka gorączka i t. d.), podczas gdy u zdrowego zwierzęcia żadnych takich zaburzeń nie wywołuje. Próba za pomocą tuberkuliny wymaga nadzwyczajnych ostrożności i wykonywać ją może zawsze tylko doskonale wykwalifikowany weterynarz.

Próba za pomocą tuberkuliny.

Ponieważ nie jest celem niniejszej pracy, by dać wyczerpujący traktat na temat gruźlicy u zwierząt, więc zadowolimy się tutaj tylko tem, że wszystkim tym, którzy mają do czynienia z krowami, podamy niektóre ogólne wskazówki: — Gdy po dokonanej próbie tuberkulinowej, stado krów gruźliczych będzie odosobnione, a obory i sprzęty poddane gruntownemu odkażeniu i oczyszczeniu, to należy się wtedy postarać, by wszelki pył i pajęczynę z obór usunąć. Uździenice, jarzma i koryta trzeba często myć czystą, gorącą wodą. Należy zawsze pamiętać o codziennem uprzątnięciu gnoju i o dobrem przewietrzaniu obór. Zwierzęta nie powinny nigdy być blisko do siebie zwrócone pyskami. Im więcej przestrzeni przypadać będzie na każde zwierzę, tem mniejsze będzie i niebezpieczeństwo zarażenia. To, co było powiedziane o zapobieganiu gruźlicy u ludzi, ma znaczenie i dla zwierząt. I one potrzebują powietrza i światła w swych oborach i stajniach, ruchu na świeżem powietrzu i czystości.

Hygiena obór.

Rzecz prosta, że suchotnikom, w jakimkolwiek okresie choroby, należy zwiedzania obór zabronić. Obsługiwanie krów przez gruźliczych parobków i dziewczki jest po prostu niebezpieczne. Plucie na podłogę obór powin-

no być tak samo surowo wzbronione, jak i płucie w domach mieszkalnych. W razie wybuchu chorób takich, jak np. rozwolnienie, gorączka i t. d., jako też i w razie obecności trudno gojących się ran u ludzi, należy niezwłocznie zasięgnąć rady lekarza. Jako o ogólnym środku zapobiegawczym należy pamiętać o tem, by naczynia do mleka po każdym użyciu ich były myte gorącą wodą.

Gruźlica u świń nie jest tak rzadka, jak to zazwyczaj utrzymują. Gdy gruźlica u krów niezawsze przez ich wychudnięcie rozpoznać się daje, gdyż nawet gruźlicza krowa może być niekiedy pysznie odkarmiona, to u gruźliczych świń takie uderzająco szybkie wychudnięcie staje się od razu widoczne. Częstokroć takie świnię czempredziej są zabijane, a mięso przerabiane na kiełbasy. Jakie stąd niebezpieczeństwo grozi konsumentom, jest aż nadto jasne, osobliwie, gdy niektóre kiełbasy nie były dobrze ugotowane.

Gruźlica u  
świń i jej  
objawy.

Gruźlica u młodych świń ukazuje się zazwyczaj w postaci gruźlicy brzusznej lub kiszkowej. Objawy choroby, jak już wspomnieliśmy, stanowią uderzająco szybkie wychudnięcie, do czego przyłączają się niebawem i bladeść błony śluzowej jamy pyska, rozwolnienie i wiatry. Gdy choroba u świń występuje jako gruźlica płuc, to poza wychudnięciem spostrzega się jeszcze i kaszel i pociąg do wymiotów. W obydwu postaciach gruźlicy u świń można często zauważyć i obrzmienie gruczołów szyjowych. Wewnętrzne zmiany chorobowe u gruźliczych świń polegają na licznych małych owrzodzeniach na wewnętrznej powierzchni kiszki (błonie śluzowej). Płuca świni, chorej na gruźlicę, przedstawiają takie same małe owrzodzenia. W razie odkrycia gruźlicy pomiędzy świniami zaleca się natychmiastowe odosobnienie chorego zwierzęcia i przedsięwzięcie odpowiednich środków higienicznych. Środki zapobiegawcze gruźlicy u świń narzucają się same, jeżeli się rozejrzemy w sposobach udzielania się jej. Prosię może się zarazić od gruźliczej świni, najczęściej jednak szerzy się gruźlica pomiędzy świniami przez spożywanie mleka krów gruźliczych, lub też resztek jego, pozostałych po przygotowywaniu masła i sera. Znane są również przypadki, w których świnię dosta-

wały gruźlicy wskutek wylizywania płwociny chorych gruźliczych.

Gruźlica pomiędzy końmi zdarza się nader rzadko i jest do rozpoznania dla profanów trudna. Jeżeli przy **Gruźlica u koni i kóz.** pozornie dobrym apetycie koń chudnie, łatwo się męczy i ma krótki oddech, to można przypuszczać, że ma on gruźlicę, osobliwie, jeżeli poza tem oddaje jeszcze i bardzo dużo moczu i wykazuje podwyższoną temperaturę ciała. I w tych przypadkach należy, zanim przybędzie weterynarz, chorego konia odosobnić.

Gruźlica pomiędzy kozami jest rzadka. W niewielu przypadkach, w których po zabicu tych zwierząt, można było chorobę stwierdzić, jako jej przyczynę notowano używanie mleka krów gruźliczych.

#### § 17.

### Jakie są rodzaje zajęć, w których gruźlica nawet we wczesnych okresach swoich nie powinna dozwalać na zajmowanie się niemi?

Są zajęcia, któremi jak ze względu na siebie samych, tak też i ze względu na swych współtowarzyszów, mogą się zajmować chorzy gruźlicy, mało zdolni do pracy, a mianowicie są to te zajęcia, które dają możliwość dłuższego przebywania na świeżem powietrzu i nie wymagają żadnych nadzwyczajnych wysiłków fizycznych. W innych jednak rodzajach zajęć za zasadę przyjąć należy, by do ich spełniania nie dopuszczać chorych gruźliczych. Stosuje się to np. do gruźliczych parobków i dziewczek, o których w poprzedzającym rozdziale mówiliśmy, iż często za ich pośrednictwem choroba przenosić się może. Również odnosi się to i do kucharzy i kucharek, do sprzedających mleko, rzeźników, piekarzy, cukierników i, wogóle, do wszystkich tych, którzy mają do czynienia z przygotowaniem lub sprzedażą środków żywności. Zajmowanie się handlem chlebem przez gruźliczych piekarzy i sprzedawców jest po prostu niebezpieczne, tembardziej, jeżeli **Hygieniczny handel chlebem.**

sobie przedstawimy, przez ile rąk chleb nieraz przejść musi, zanim będzie zjedzony, a nikomu nawet na myśl nie przyjdzie, by go przed jedzeniem oczyścić. To też powszechnie w niektórych piekarniach przyjęty zwyczaj natychmiastowego zawijania gorącego chleba, wygarniętego z pieca za pomocą łopaty, w papier, bez dotyknięcia się do niego, stanowi wielce godny pochwały i zalecenia odpowiedni środek higieniczny. Wszędzie, gdzie są wyrabiane środki żywności, lub też wystawiane na sprzedaż, powinna panować jak największa schludność. Wyżej już nadmieniliśmy, że pewne zajęcia, jak np. ciosanie kamieni, wyrób tytoniu i t. d. (porów. § 13), szczególnie usposabiają do gruźlicy. Dlatego to chorzy gruźlicy ze względu na siebie samych nie powinni się tego rodzaju zajęciom oddawać.

### § 18.

## Jakie są oznaki czyli objawy poczynającej się gruźlicy płuc?

Objawy poczynającej się gruźlicy płuc częstokroć są tak utajone i tak powoli wychodzą na jaw, że w wielu przypadkach i przez chorych i przez ich otoczenie bywają przeoczone. Ponieważ jednak od wczesnego odkrycia choroby i przedsięwziętego w odpowiednim czasie leczenia zależy wyleczenie, to postaramy się tutaj powiedzieć cośkolwiek o tych objawach przynajmniej o tyle, o ile mogą być one przez niekompetentnych rozpoznane.

Budowa ciała obciążonych dziedziczną skłonnością do suchot odznacza się często wazką klatką piersiową i pochyłym trzymaniem się. Spostrzegane czasami powoli postępujące wychudnięcie, jako też i upadek wagi ciała, w żadnym razie nie mogą być uważane za ogólną zasadę, trafiają się bowiem suchotnicy, którzy w początkowym okresie choroby wyglądają bardzo dobrze. Bładość skóry przy mocno zaczerwienionych policzkach jest często wczesną oznaką gruźlicy. Prawie zawsze u takich

ludzi napotyamy wybitną skłonność do zaziębień. I charakter tych ludzi, gdy ma nastąpić wybuch choroby, często się zmienia. Spostrzegać można niechęć do pracy, rozrywek i zajęć, którym dawniej z ochotą i gorliwością się oddawali; łatwe męczenie się, stan gorączkowy, lekki kaszel rankami i wieczorami, stały brak apetytu, bicie serca i bóle w piersiach mają największe znaczenie. Rzecz prosta, iż każdy taki objaw, sam przez się, może się trafiać i w wielu innych chorobach, jednakże pojawienie się go powinno dla wszystkich bez względu na to, czy są skłonni do suchot, czy też nie, stanowić przestrożę, by, o ile można, natychmiast szukali pomocy lekarskiej. Ci, którzy w ciągu dłuższego czasu mają kaszel lub tylko kaszelek, powinni poddać się badaniu lekarskiemu. Sztuka lekarska tak wielkie uczyniła postępy, że rozpoznanie rozpoczynających się suchot nie przedstawia prawie żadnych trudności. Dla tego to zasięgnięcie porady lekarza w takich razach nietyle będzie miało na względzie leczenie, ile raczej uspokojenie.

### § 9.

## Jakie są wczesne objawy innych postaci gruźlicy ?

Ogólny stan zdrowia w rozpoczynającej się gruźlicy krtani, jest prawie taki sam, jak i w poczynającej się gruźlicy płuc, tylko dołączają się tu jeszcze: chrypka i gruby głos.

Wczesne objawy gruźlicy kości i stawów ukazują się jako chromanie, jeżeli choroba zajmuje nogi, a jako z łatwością występujące znużenie rąk, jeżeli choroba zajmuje ręce. Przez lekki ucisk na okolice stawowe można często wywołać uczucie bólu. Jeżeli zajęty jest kręgosłup, to objawy zależeć będą od siedliska choroby.

Gdy np. gruźlica zaczyna się w części szyjowej stosu pacierzowego, to spostrzegamy wtedy trudności

w połykaniu, oddychaniu, lub też suchy kaszel. Zajęcie części piersiowej powoduje uczucie jak gdyby opasywania ciała obręczą, połączone z dolegliwościami w trawieniu. Wreszcie, umiejscowieniu się ogniska choroby w części lędźwiowej odpowiada nadmierna wrażliwość pęcherza lub kiszek, ciągła chęć do oddawania moczu, jako też czasami i bóle strzelające w kończynach dolnych.

Rzecz prosta, iż w razie odkrycia takich objawów jedynie tylko pomoc lekarska, w swoim czasie zastosowana, może ochronić chorego od trwałych kalectw. Gruźlicę kości i stawów najczęściej napotykamy w wieku dziecięcym. Również i gruźlica w postaci zołzów (skrofulów) jest wyłącznie prawie właściwością wieku dziecięcego. Bładość twarzy i zwiędła skóra, wiotkie mięśnie, obrzmienie gruczołów szyjowych i wysypki skórne (*scrophuloderma*), choroby oczu i uszu są wczesnymi oznakami tego, na szczęście lekkiego i, w wielu przypadkach uleczalnego cierpienia.

## § 20.

### **W jaki sposób możemy niewinny świat dziecięcy uchronić od gruźlicy?**

Wszystko to, co dotąd powiedzieliśmy i to, co jeszcze powiemy o zapobieganiu gruźlicy, ma, oczywiście, znaczenie i dla świata dziecięcego. Ponieważ jednak mleko jest głównym środkiem pożywienia dla dzieci, to przedewszystkiem starać się należy o dobre mleko.

Sposoby, któremi dzieci zarażać się mogą, są odrębne. I tak np., gruźlicza matka pieści dziecię, całuje je w usta, przygotowuje mu jedzenie, tą samą łyżką podczas karmienia próbuje temperaturę kaszki lub mleka i bezwiednie przenosi zarazki choroby ze swoich własnych ust na usta dziecka. Często bawi się dziecię na podłodze. Małeńka istota, ponieważ jest tak blisko ziemi, może przeto z wszelką łatwością wdychać



w siebie znajdujące się w pyłe laseczniki, i wtedy mamy gruźlicę przez wdychanie. Albo li też wprowadza sobie dziecina rączki, które do wszystkiego się dotykały i przez to z łatwością mogły być zarażone, wprost do buzi, i wtedy mamy gruźlicę przez spożywanie. Wreszcie, drapiąc sobie własną skórę zarażeniami brudnymi paznokietkami, lub też świdrując niemi w nosie, wywołuje gruźlicę przez szczepienie, która z biegiem czasu przyjmuje postać gruźlicy skóry czyli wilka.

By zapobiedz takim sposobom zakażenia, należy przedewszystkiem wszystkim mającym gruźlicę osobom zalecać jak największą czystość, suchotnikom zaś radzić, by w pokojach dziecinnych przebywali o tyle tylko, o ile tego wymaga dotrzeba. Jak już nadmieniliśmy, nie należy nigdy pozwalać na całowanie dzieci w usta. Dzieci zaś same trzeba od dzieciństwa pouczać, by obcych nie całowały nigdy, a krewnych, o ile można, jak najmniej i, przeważnie tylko w policzki. Podłoga w miejscach, gdzie bawią się dzieci, powinna aż do dziwactwa czysto być utrzymywana. Nie należy nigdy zaścielać jej dywanami. Rączki i paznokietki dzieci trzeba zawsze, o ile można, schludnie utrzymywać.

Plucie na placach zabaw i gier dziecięcych powinno być wszędzie wzbronione przez prawo; również nakazać należy, by takie place codziennie świeżym zwirem, lub suchym piaskiem były posypywane i, o ile można, czysto i w stanie wolnym od kurzu utrzymywane.

## § 21.

### **Czy gruźlica może być wyleczona, osobliwie, jeżeli występuje jako suchoty płucne.**

Na pytanie to można odpowiedzieć stanowczem „tak“. Z grona wielkich ludzi przeszłości, którzy w swym wieku młodzieńczym przez sumiennych i doświadczonych lekarzy uznani byli za suchotników, a po nader czynnem

**Znakomici  
ludzie wyleczeni z suchot.**

życiu dobiegli długich lat wieku, przede wszystkim wymienić należy wielkiego niemieckiego poetę G ö t t e o. Następnie, obydwaj znakomici lekarze chorób płucnych, B r e h m e r i D e t t w e i l e r, którym zawdzięczamy higieniczno-dyetyczny sposób leczenia suchot w zamkniętych zakładach leczniczych, w młodości swej chorowali na suchoty. B r e h m e r umarł dopiero w roku 1889, a uprzednio w ciągu lat 30-u założony przez siebie w Görbersdorfie zakład dla suchotników z najpiękniejszym rezultatem prowadził, tysiące suchotników wyleczył, lub stan ich zdrowia poprawił. Dr. D e t t w e i l e r cieszy się i dziś jeszcze, po 25-letnim neder ruchliwym zarządzaniu zakładem leczniczym w Falkensteinie, wyśmienitem zdrowiem. Wielki francuski chirurg P e a n był w młodości suchotnikiem, ale dobiegł prawie 65 lat życia, pozostawiając po sobie godne zazdrości imię sławnego operatora. I tysiące jeszcze można wyliczyć takich, którzy dawniej byli suchotnikami, a dziś są zupełnie zdrowi i drugie tyle takich, którzy w stosunkowo dobrym stanie zdrowia mogą oddawać się swoim zajęciom.

**Wyniki leczenia w zakładach .** Statystyka zakładów leczniczych dla suchotników wykazuje, że z każdego 100-u pacjentów, corocznie opuszczających zakład, 25-ciu wychodzi jako wyleczonych, a 40 do 50%, z istotnym polepszeniem i zdolnością do pracy.

## § 22.

### **Czy uleczeni na razie w zakładach suchotnicy pozostają i nadal wyleczeni?**

Że wyleczenie trwałe jest możliwe, wspomnieliśmy już powyżej, przytaczając w poprzedzającym rozdziale kilka wybitnych nazwisk, należących do ludzi, którzy w młodości swej byli suchotnikami, a później prowadzili bardzo czynne życie i dobiegli długiego wieku.

Na tem miejscu postaramy się przedstawić kilka za ostatnie lata ogłoszonych danych o czasie trwania

otrzymywanych w sanatoriach lub zakładach leczniczych wyleceń. Według Dettweilera, z 99 pacjentów, którzy opuścili zakład jako wyleczeni, 72 w czasie, gdy ich o to pytał, cieszyło się zawsze jeszcze dobrym stanem zdrowia. Opuścili oni zakład przed 3-ma do 9 u laty; 15 miało nawrót choroby, 12 z nich ponowną poprawę a 12 zmarło. Wolff dowiedział się, że z 95-u chorych, wypuszczonych z zakładu Brehmera jako wyleczonych, 5-ciu jeszcze po 21 do 29 lat znajdowało się przy życiu, 52-ch po 12 do 21 lat i 38-iu około 7 do 12-tu lat. Von Ruck oznajmia o 650-u pacjentach, którzy jego zakład położony w Asheville, w Ameryce Północnej, od 1-go roku do 3-ch jak opuścili; 457 dało odpowiedź bezpośrednią lub też za pośrednictwem krewnych; z odpowiedzi tych okazało się, że 67 z nich było zupełnie zdrowych, 70 stosunkowo zdrowych, 258 z poprawą, 62 z pogorszeniem lub zmarło. Hauffe pisał w r. 1891 o 324 dawniejszych pacjentach sanatorium St. Blasien, którzy opuścili je pomiędzy r. 1879 i 1889; 46-ciu nie dało żadnej odpowiedzi, o 5-ciu zawiadomiono, że umarli, o 12-tu, że stan ich zdrowia się pogorszył, o 201, że są stosunkowo zdrowi i o 72-ch, że są zupełnie zdrowi. Baldwin opowiada o 115-tu pacjentach sanatorium Adirondack w Stanach Zjednoczonych, z którymi zakład utrzymuje ciągłą korespondencję. Okazuje się, że z tych, którzy w ciągu ostatnich lat 12-stu opuścili zakład, większa część jest zdolna do zajęć i zdrowa, a tylko bardzo niewiele donosi o nawrotach choroby.

**Wykazy Dettweilera, Wolffa, Hauffe'go, Von Ruck'a i Baldwin'a.**

Chociaż powyższe dane może nie są z sobą zgodne, gdyż niektóre zakłady, jak np. wymieniony na ostatku, przyjmują chorych tylko we wczesnych okresach choroby, to jednak przytoczone liczby usprawiedliwiają pełne nadziei poglądy, i dla tego na pytanie, czy suchoty i na trwałe mogą być wyleczone, możemy dać stanowczą odpowiedź „tak“.

Lecz nietylko żyjący, ale nawet i sami umarli dają nam dowody uleczalności gruźlicy płuc. Tak np. u wielkiej liczby chorych, zmarłych na inne cierpienia, znajdujemy na sekcjach blizny, świadczące o przebytej chorobie płuc. Zebrana statystyka podaje cyfrę uleczo-

**Patologiczny dowód uleczalności.**

nej, ale dopiero po śmierci stwierdzonej gruźlicy płuc także na 25%.

**Dowody nie-  
uleczalności  
zołżów czyli  
skrofulów.**

I inne postaci gruźlicy są uleczalne, stosuje się to głównie do zołżów i gruźlicy kości i stawów u dzieci; wyniki, jakie osiągnęto, lecząc takie dzieci w zakładach znajdujących się na wybrzeżach morskich niemieckich, francuskich, angielskich, holenderskich i włoskich, są po prostu zdumiewające. Według wykazu, ogłoszonego przez jeneralnego sekretarza Towarzystwa sanatoryów dla dzieci, na niemieckich wybrzeżach morskich procent wyleczonych dosięga prawie cyfry 50.

Nie będzie to przesadą, gdy powiemy, że ze wszystkich chorób przewlekłych, gruźlica płuc jest najłatwiej uleczalną chorobą i obecnie najczęściej wyleczaną. Wobec więc owej radosnej wieści o uleczalności gruźlicy jak w ogóle, tak i w szczególności tej jej postaci, której dawniej tak bardzo się lękano, musimy się zapytać:

### § 23.

## Jak gruźlica płuc, czyli suchoty są obecnie leczone?

Suchoty leczymy obecnie nie po partacku, za pomocą tajnych środków lub też niewinnych leków domowych, ale jedynie za pomocą umiejętnego stosowania samych tylko na nauce opartych, a będących w naszym rozporządzeniu środków, takich, jak: powietrze, słońce, woda, obfite i dobre pożywienie (mleko, mięso, jarzyny, owoce), a gdy owo higieniczno - dyetetyczne postępowanie nie jest samo przez się dostateczne, by skutecznie walczyć z chorobą, to dodajemy tu jeszcze i pewne leki apteczne. Gruntowny nadzór nad każdym chorym gruźliczym, bezzwłoczne i energiczne zaopiekowanie się nim, gdy występują nowe objawy choroby lub też dawne się pogarszają, albo nie dość szybko znikają, przepisywanie racjonalnych pokarmów i napojów — to jest wszystko, co dzielnie z przedmiotem obznajmiony lekarz może tu zrobić. Nadto, musimy w tem miejscu

przestrzedz, że ani piękny klimat, ani też jakikolwiek znakomity zakład leczniczy nie zdoła wyleczyć ani jednego suchotnika, jeżeli chory w trakcie leczenia nie będzie się znajdował pod wyłącznym kierunkiem lekarza.

Niekiedy suchotnicy czują się tak dobrze, że sądzą, iż nie potrzebują żadnej kontroli lekarskiej i że mogą oddawać się tak samo, jak i ludzie zdrowi, rozrywkom, a nawet rozpuście. Lekkomyślność taką wielu z nich, gdy się już znajdowało na drodze do poprawy, opłaciło ciężkim nawrotem choroby.

Przeniknięty pewnością uleczalności gruźlicy, przekonany, że higieniczno - dyetetyczne postępowanie pod ciągłym kierunkiem lekarza najłatwiej, najpewniej i najskuteczniej może być przeprowadzone w przeznaczonych wyłącznie tylko dla samych suchotników zakładach, genialny lekarz Dr. Hermann Brehmer otworzył w r. 1880 pierwsze sanatorium dla chorych na płuca. Brehmer trzymał się ściśle zdania, że pewna wysokość nad poziomem morza i odrębne klimatyczne stosunki są bezwarunkowo niezbędne do dopięcia w takich zakładach dobrych wyników. Atoli doświadczenie lat ostatnich pouczyło, że w zakładach leczniczych znajdujących się w takich okolicach, które nie mają żadnej pretensyi do klimatycznych zalet, możemy takie same dobre wyniki osiągać, jakie otrzymujemy w zakładach, znajdujących się w typowych warunkach klimatycznych.

By dać pojęcie profanom, co dziś rozumieć należy pod mianem zakładu leczniczego dla suchotników, czyli sanatorium, przechodzimy do następującego pytania:

Znaczenie  
opieki lekar-  
skiej pod-  
czas lecze-  
nia.

#### § 24.

### **Co to jest nowoczesny zakład dla suchotników, czy przedstawia niebezpieczeństwo dla otoczenia?**

Nowoczesny zakład leczniczy dla chorych na płuca jest to zakład, zbudowany w zdrowej, wolnej od kurzu

Gruźlica, jako choroba społeczno-narodowa.

okolicy, do którego przyjmowani bywają na leczenie tylko chorzy na gruźlicę płuc lub krtani. Największa ostrożność panuje wszędzie (w zabudowaniach i ogrodach), by niemożliwym uczynić zarażanie się służby, zwiedzających i sąsiadów zakładu, lub też ponowne zarażanie się samych chorych. Wymienione w § 4 i 5 przepisy co do czynienia plwociny nieszkodliwą przestrzeżane są w zakładzie z największą ścisłością. Samowolne niezachowywanie odnośnych przepisów pociąga za sobą natychmiastowe wydalenie pacyenta. Hygieniczne przepisy w nowoczesnych zakładach leczniczych dla chorych piersiowych są tak gruntowne, że w tych zakładach dla suchotników mniej jesteśmy narażeni na dostanie suchot, niż gdziekolwiek indziej. Do największych należy rzadkości, by kto z lekarzy, dozorców, lub innej służby sanatorium dostał gruźlicy. Jest to najpiękniejszy dowód, jak łatwo można zapobiedz zarażeniu, gdy lekarz i pacjent wspólnie pracują nad tem, by największego wroga ludzkości pokonać.

Zmniejszanie się śmiertelności z suchot we wsiach Görbersdorfie i Falkensteinie

Nie mniej interesującym jest spostrzeżenie, że pomiędzy ludnością tych miejscowości, w których znajdują się zakłady lecznicze, a która dobrowolnie naśladuje przepisy higieniczne, obowiązujące zamieszkałych wśród niej gości, śmiertelność z suchot nawet bez wiedzy tej ludności niejako stale się zmniejsza. By na tak ważne dla zdrowia ludu i sprawy sanatoryów pytanie, czy zakłady lecznicze dla suchotników przedstawiają niebezpieczeństwo dla otoczenia, dać sumienną odpowiedź „nie“, postaramy się przytoczyć następujące cyfry, wyjęte z aktów, należących do zwierzchności Görbersdorfu i Falkensteinu. W Görbersdorfie zmarło z suchot:

1790 — 1799 osób	14	1840 — 1849 osób	6
1800 — 1809	„ 5	1850 — 1859	„ 7
1810 — 1819	„ 9	1860 — 1869	„ 4
1820 — 1829	„ 9	1870 — 1879	„ 5
1830 — 1839	„ 8	1880 — 1889	„ 5

Zakład otwarty został w r. 1859 i od tego czasu ludność Görbersdorfu powiększyła się prawie ponad dwójnasób. W Falkensteinie zmarło na suchoty, licząc na 100 osób.

Przed otwarciem zakładu	Po otwarciu zakładu
1856 — 1858 — 17,2 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>	1877 — 1879 — 17 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>
1859 — 1861 — 7,7 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>	1880 — 1882 — 14,6 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>
1862 — 1864 — 22,6 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>	1883 — 1885 — 6 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>
1865 — 1867 — 14,0 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>	1886 — 1888 — 5 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>
1868 — 1870 — 16,7 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>	1889 — 1891 — 13,9 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>
1871 — 1873 — 21,0 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>	1892 — 1894 — 15,1 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>
1874 — 1876 — 33,3 <sup>o</sup> / <sub>o</sub> .	

W sanatorium chorzy i w dzień i w nocy, można powiedzieć, żyją świeżem powietrzem. W dzień spoczywają oni na wygodnych krzesłach, spacerują i wykonywają ćwiczenia oddechowe. Po prostu zdumiewać się można, z jaką łatwością chorzy piersiowi stopniowo przywykają do tak zwanego leczenia za pomocą leżenia na powietrzu. Zmiany pogody, zimno, deszcz, a nawet wiatr, gdy nie jest zbyt silny, nie stanowią przeszkody, by większa część pacjentów, wierna swej powinności, nie znalazła się w „leźalni“ \*). Uczynione przez lekarzy zakładowych tu i owdzie spostrzeżenia, dowiodły, że zmiany powietrza nie wywierają prawie żadnego wpływu na wyuczonych chorych tak, że leczenie za pomocą leżenia na powietrzu zarówno zimą, jak i latem, podczas deszczu i w dni słoneczne, stale i skutecznie w sanatoriach może być praktykowane. W czasie dni zimnych owijają się pacyenci w cieplejsze okrycia i futra. Dr *Andw ord*, dyrektor sanatorium *Tonsaasen* w Norwegii, oznajmia, że jego pacyenci 5-cio lub 9-cio godzinne leczenie za pomocą leżenia na powietrzu prowadzą nawet przy temperaturze około 20° niżej zera i czują się przytem bardzo dobrze. Podajemy tu rysunek przedstawiający „leźalnię“ pewnego zakładu leczniczego i drugi, przedstawiający leczenie za pomocą spoczynku w lesie,

Leczenie za pomocą leżenia na powietrzu.

\*) Leźalnia, po niemiecku „*Liegehalle*“, — jest to jedno z najważniejszych urządzeń we wszystkich zakładach leczniczych dla chorych na płuca. Przedstawia się ona w postaci werendy, z przodu na oścież otwartej, a z tyłu, z góry i z boków zabezpieczonej od wiatrów i, zwróconej do słońca.

(Przyp. *Ułóm.*).



Rys. 14. Leżalnia.



Rys. 15. Leczenie za pomocą spoczynku w lesie.



sąsiadującym z sanatorium. Jak widać z ostatniego rysunku, chorzy są weseli i dobrej myśli. Nie należy bowiem sobie wyobrażać, że zakład leczniczy dla suchotników jest spokojnym, pęsnym placem; większa liczba chorych mniej lub więcej prędko przychodzi do zdrowia; wyraża się to w szczęściu i wesołości, które udzielają się całemu towarzystwu i przyczyniają do lepszego nastroju ducha.

Panująca w zakładach karność wcale nie jest straszna. Lekarze i służba prawie wszyscy bez wyjątku posiadają niezbędne w ich fachu poświęcenie, względność i cierpliwość; jeżeli jednak dobro chorych lub ich otoczenia tego wymaga, to lekarz pozwala sobie użyć swojej powagi.

Karność  
w sanato-  
ryach.

Sanatorium dla chorych piersiowych nie powinno być wyłącznie zakładem leczniczym, lecz przede wszystkim szkołą. Nauki, jakie pacjent tam odbiera od lekarzy, a mianowicie, jak należy siebie samego i innych ochraniać od zakażenia, jak zapobiegać przeziębieniu się, co robić, by odzyskanych sił na nowo nie stracić, lecz przez troskliwość jeszcze je zwiększyć, jako też i wiele innych rad wynosi pacjent z zakładu jako drogi cenny skarb na przyszłość do domu.

Lekarz suchotników, czy to w sanatorium, czy w domu, musi być powiernikiem i przyjacielem pacjentów. We wszystkich takich rzeczach, jak małżeństwo, stosunki płciowe, połów, powinien chory gruźliczy z bezwarunkowym zaufaniem do lekarza się zwracać. Wielu nieszczęściom rodzinnym możnaby zapobiedz przez zgłoszenie się w odpowiednim czasie i sumiennie wypełnianie rady lekarza.

Stosunek pa-  
cyenta do le-  
karza spe-  
cjalisty cho-  
rób płucnych

Szczególnie wielką wagę w zakładach leczniczych dla suchotników przywiązują do obfitego pożywienia. Główne jedzenie, w porze obiadowej, z zasady odbywa się w dużych, dobrze przewietrzanych salach, jedzenie zaś w innej porze na tarasach. Wielu pacjentów, gwoli prędszego odzyskania sił, poza porą zwykłych jeźdzeń, otrzymuje nadto jeszcze i pewną ilość świeżego, dobrego mleka.

Chorzy piersiowi zarówno podczas przyjmowania ich do zakładu, jako też i potem, bywają w pewnych odstępach czasu poddawani regularnemu badaniu lekarskiemu. Codziennie, naczelny lekarz lub też jeden z jego asystentów, miewa godziny przyjąć, nadto, każdy chory ma prawo, gdy tego wymaga potrzeba, nawet i poza godzinami przyjęć, zwracać się do lekarza o radę. Ciężko chorych lekarz wizytuje w ich pokojach dwa razy dziennie. Urządzenia niezbędne do leczenia wodą mieszczą się zwykle w dolnych piętrach głównego budynku lub też w jednym z zabudowań przyległych. Ważny dodatek w większych sanatoryach stanowi apteka, laboratorium i miejsce do specjalnego leczenia chorób gardła i krtani.

By dobrodziejstwa leczenia zakładowego stały się udziałem nie tylko klas zamożnych, ale i biednych i najbiedniejszych, wzniesiona została ostatnimi czasy dzięki usiłowaniu wielu lekarzy, władz, wspańiałomyślnych książąt i innych życzliwych przyjaciół ludzkości pewna liczba tak zwanych sanatoryów ludowych.

## § 25.

### **Co to są sanatoria ludowe? Jaką pomoc w walce z gruźlicą okazują niemieckie Towarzystwa Ubezpieczeń dla robotników?**

Sanatoria ludowe nie różnią się od prywatnych, dopiero co opisanych, ani budową, ani sposobami leczenia lub zarządzania. Określenie „sanatoria ludowe“ zyskało prawo obywatelstwa dla takich zakładów, do których suchotnicy są przyjmowani głównie na koszt kas Towarzystw Ubezpieczeń dla robotników.

Społeczno - polityczne ustawodawstwo cesarza Wilhelma I-go, którego wprowadzeniu uitorowało drogę rozporządzenie cesarskie z dnia 17 Listopada 1881 r., dostarczyło tym z suchotników niższych warstw narodu, którzy zmuszeni byli szukać pomocy w domu, nieocze-

kiwanych środków, by leczenie zakładowe stało się również i ich udziałem. Na podstawie nowego prawa ubezpieczeniowego z 53 milionów mieszkańców państwa niemieckiego 13 milionów ojców rodzin zostało ubezpieczonych przeciwko upadkowi sił do pracy, spowodowanemu przez chorobę. A ponieważ tych 13 milionów ojców rodzin posiada około 25 milionów członków rodzin, więc prawie 33 miliony mieszkańców Niemiec znajduje pomoc w potrzebie, opartą na dobrodziejstwach tego prawa.

Według § 18 swej ustawy, niemieckie Towarzystwa Ubezpieczeń wobec zagrożonej zdolności do pracy swych ubezpieczonych mogą przyjmować na siebie koszty odpowiedniego leczenia, t. j., jak w naszych przypadkach, rzecz się ma tak: Skoro tylko ubezpieczony zagrożony został w swej zdolności do pracy, Towarzystwo Ubezpieczeń może mu przeznaczyć leczenie higieniczno-dyetyczne w jakimkolwiek z sanatoryjów ludowych na swój koszt. Ostatnimi laty dzieje się to we wciąż wzrastającej ilości przypadków i statystyka poucza, że liczni suchotnicy z klasy robotniczej odzyskali napowrót zdrowie i zdolność do pracy. Im wcześniej lekarze Towarzystw Ubezpieczeń posyłali chorych gruźliczych do sanatoryjów, tem szybsze i trwalsze otrzymywano wyniki leczenia. Zachęciwszy się takimi wynikami i poważną rolą, przypadającą w tem dziele Towarzystwom, większość niemieckich Tow. Ubezp. postanowiła pobudować własne sanatoria. Poza tem wszędzie w państwie czynne są Towarzystwa do zakładania sanatoryjów, które wnoszą ludowe zakłady lecznicze i przyjmują do nich ubezpieczonych suchotników za codzienną, wypłacaną im przez odnośne Towarzystwa Ubezpieczeń opłatą, w rozmiarze przeciętno po 3 marki dziennie. Skoro budujące się obecnie i projektowane zakłady zaczną razem być czynne, to państwo niemieckie, odpowiednio do uplanowanego z góry zamiaru, posiadać będzie tyle sanatoryjów ludowych, że na początek będzie ono w stanie umieszczać corocznie na przeciąg mniej więcej 3-ch miesięcy około 20,000 do 25,000 chorych niezamożnych.

Chociaż, jak dotąd, Niemcy mogą się szczycić tem, że posiadają największą liczbę sanatoryów ludowych, to jednak i te sanatoria nie są dostateczne do zaspokojenia wszystkich żądań i zapewnienia licznym niezamożnym chorym dobrodziejstw systemu leczenia zakładowego. Możemy tylko pragnąć, by dobre dzieło, które tak pięknie się zaczęło, i nadal gorliwie przy pomocy życzliwych przyjaciół ludzkości było prowadzone. Że podobne specjalne zakłady i odpowiednie gruntowne zarządzenia higieniczne mogą istotnie zwalczać gruźlicę, jako chorobę społeczno - narodową, postaramy się udowodnić w następującym rozdziale.

§ 26.

**Jakie są dowody na to, że przy pomocy umieszczenia suchotników w specjalnych zakładach leczniczych i gruntownych zarządzeń higienicznych można skutecznie walczyć z gruźlicą, jako chorobą społeczno - narodową?**

W Anglii już więcej niż od lat 50-ciu w stosunkowo znacznej liczbie istnieją specjalne zakłady dla chorych piersiowych w postaci szpitalów i sanatoryów, znajdujących się na wybrzeżach morskich. Dzięki tym zakładom i wielce godnej pochwały higienie ludowej w tym kraju w ciągu ostatnich lat 30-stu stało się możliwe w zdumiewający sposób i prędkiej, niż w jakimkolwiek innym kraju, zmniejszyć śmiertelność z gruźlicy. Według odnośnej statystyki, zebranej przez Dra Tatham'a, można się przekonać, że w Anglii i Walii za ostatnie lata śmiertelność z gruźlicy pomiędzy ludnością spadła o połowę. W Anglii i Walii umarło na gruźlicę na milion mieszkańców, w roku:

1870 — 2410 osób	1893 — 1468 osób
1875 — 2202 „	1894 — 1385 „
1880 — 1869 „	1895 — 1398 „

1885 — 1770 osób      1896 — 1307 osób  
1890 — 1682 „

Cyfry te dają najlepszą odpowiedź na oba wyżej postawione pytania.

I u nas, we wszystkich trzech dzielnicach, jak to wykazały obrady IX Zjazdu lekarzy i przyrodników, śmiertelność z gruźlicy w ciągu ostatnich lat 5-ciu w porównaniu z poprzednimi laty, stale się zmniejsza. Zauważamy to chyba nietyle zarządzeniom zapobiegawczym, gdyż prawie że ich dotąd wcale nie mamy, ile raczej racjonalnemu leczeniu choroby. Widzimy jednak, że w Księstwie Poznańskim, które nadto i z takich zarządzeń już od lat wielu korzysta, śmiertelność z gruźlicy jest omal 4 razy mniejsza, niż w Galicyi, a o wiele mniejsza, niż w Królestwie. To też, jak najgoręcej zachęcać powinniśmy nasze społeczeństwo do ofiarności na cele ochrony zdrowia ludu. Gdy skutkiem takiej ofiarności pozyskamy na początek chociażby jedno tylko sanatorium i choć część tego rodzaju zarządzeń, jakie, wogóle, mogłyby przyczynić się do podniesienia dobrobytu ludu, to i w naszej dzielnicy śmiertelność z gruźlicy znacznie się zmniejszy, a wówczas ofiarność sownie się opłaci. Słynny bowiem nasz ekonomista *S u p i ń s k i* w znakomitem swem dziele p.t. „Szkola gospodarstwa społecznego“ dowodzi, że nie kapitał stanowi bogactwo narodów, nie ziemia skarby jej przyrodzone, lecz człowiek, jego wiedza, praca i wytwórczość — im przeto więcej będziemy mieli zdolnych do pracy jednostek, tem większe będzie i bogactwo narodowe kraju.

Zmniejszanie się śmiertelności z gruźlicy u nas.

## § 27.

### **Czy leczenie suchot płucnych i poza sanatoriami może być uskuteczniane?**

I na to pytanie można dać odpowiedzieć twierdzącą. Jeżeli społeczne stanowisko chorego czyni mo-

żliwem rozporządzanie wszelkimi potrzebnymi do leczenia higienicznymi i dyetetycznymi środkami leczniczymi, jeżeli należycie wykwalifikowany lekarz stoi u boku chorego, a sam chory ma dobrą wolę w chwilach nawet, gdy go nie kontrolują, być wiernym przyjętym zobowiązaniom pacyentem, wtedy i poza sanatorium możemy liczyć na pomyślny wynik leczenia.

Dajemy tu rysunek, przedstawiający, w jaki sposób możemy sobie przy pomocy krzesła, używanego na wybrze-



Rys. 16. Leżalnia domowa.

żach morskich, urządzać własną „leżalnię“ — z takiego krzesła wyjmuje się siedzenie, wyściela wewnętrzne jego ścianki i stawia się weń drugie dogodnie krzesło do leżenia z oparciem. Tylną stronę krzesła, w której znajduje się oparcie dla głowy, obracamy w stronę wiatru lub słońca, i w ten sposób chronimy się, o ile się nam to spodoba, od upału słonecznego lub silnego wiatru. Chorzy biedni, dla których prowadzenie tego rodzaju kuracyi ze względów pieniężnych jest trudne, którzy jednak, z powodu braku miejsca lub innych przy-

czyn, nie mogą być natychmiastowo do sanatorium przyjęci, powinni pod kierunkiem swego lekarza, o ile to jest możliwe, naśladować przyjęte w sanatoryjach postępowanie. Tanie krzesło, t. j. takie, jakie na pokładach parostatków jest w użyciu i jako ściana ochronna dla niego kilka razem zbitych desek, mogą zastąpić kosztowne krzesło do leżenia \*). W jaki zaś sposób możemy sobie urządzać tanim kosztem przybory do leczenia się zimną wodą, opisaliśmy na str. 27,

Hygieniczne przepisy co do plwociny powinny być w domu, rzecz prosta, w takiż sam sposób ściśle wypełniane, jak i w sanatoryjach. Wobec tego, przy zaufaniu do leczącego lekarza i słuchaniu się jego rad, przy dobrej woli pacyenta i zamieszkałych z nim krewnych i przyjaciół, możemy w potrzebie nawet przy umiarkowanych dochodach urządzać sobie czasowo sanatorium i we własnym domu.

## §. 28.

### **Co powinni czynić dobroczynni i przychylni filantropi, by w walce z gruźlicą mogli nieść pomoc?**

Przedewszystkiem chciałbym naszym życzliwym filantropom zwrócić uwagę, że poza potrzebującymi pomocy suchotnikami, są jeszcze i inni chorzy gruźlicy którym przez zastosowanie w odpowiednim czasie leczenia zakładowego, możemy wiele dopomódz, powiedzia-

---

\*) Osobne krzesła do leżenia w leczeniu suchot płucnych wprowadził Dr. Dettweiler; krzesła te zapewniają chorym możliwie wygodną pożycę z zupełnie odpoczywającymi młężniami. Na takim krześle chory może spoczywać, czytać, pisać i rysować, nie potrzebując się do tego naginać i przeszkadzać czynności oddechowej i krążeniu krwi. U chorych niezamożnych możemy polecać do leżenia w ciągu dnia—jakakolwiek sofę, a w nocy-- zwykłe łó ko.

(Przyp. tłum.).

bym nawet o wiele więcej, niż suchotnikom. Mam tu na myśli żoły i gruźlicę dzieci w ogólności (cierpienia kości i stawów).

Zakłady le-  
cznicze dla  
dzieci.

Jak bardzo są rozpowszechnione żoły, o tem jak najmniej ludzi ma pojęcie. Neumann pomiędzy 125 chłopcami i 132 dziewczętami w szkole gminnej w Berlinie, którzy nie byli w stanie się uczyć, a przez to poddani zostali badaniu, nie mniej niż u 114 i 115 znalazł objawy żołów. O pięknych wynikach, które osiągnięte zostały w zakładach leczniczych dla takich dzieci na wybrzeżach morskich niemieckich, francuskich, angielskich, włoskich i holenderskich tych krajów, mówiliśmy obszerniej na stronie 48. Klimat morski w połączeniu z dobrem pożywieniem, zimnymi i ciepłymi kąpielami morskimi, zda się, w tego rodzaju chorobach gruźliczych wieku dziecięcego, istotnie, nadzwyczajnie pomysłny wpływ wywiera.

Owe zakłady lecznicze na wybrzeżach morskich wraz z sanatoriami dla suchotników wielce współdziałają w walce z gruźlicą, jako chorobą społeczno-narodową; także leczą ją one i zapobiegają. Powinniśmy więc zawsze jak najusilniej zachęcać tych, którzy cierpiącemu światu dziecięcemu mogą i chcą nieść pomoc, do wznoszenia i nadal zakładów w rodzaju takich, jak szpital „Cesarzowej Fryderykowej“ w Norderney i t. p.

Przyczyny  
gruźlicy, ja-  
ko choroby  
społeczno-  
narodowej.

Leczenie gruźlicy w jej najrozmaitszych postaciach może być uskuteczniane jedynie tylko przy pomocy higieniczno-dyetycznego postępowania pod najściślejszym kierunkiem lekarza w sanatoriach lub, jeżeli środki i stosunki osobiste na to pozwolą, także i w domu. Natomiast zapobieganie gruźlicy, jako chorobie społeczno narodowej, szczególnie zaś gruźlicy płuc, polega w całości na zwalczaniu jej przyczyn. Nieznajomość rzeczy, brak powietrza, światła i słońca, niezdrowe mieszkania, brud, upośledzone odżywianie, a przede wszystkim nieumiarkowane użycie alkoholu i rozpusta, są to przyczyny, które i dziś jeszcze dopomagają gruźlicy do szerzenia się. Zwalczać więc nieznajomość pomiędzy ludnością zasad higieny tak ogólnej, jako też i higieny odnośnie do gruźlicy, jest rzeczą lu-



dzi wykształconych. Lekarze, nauczyciele, pracodawcy i ci wszyscy, którzy mają czas, środki, talent i skłonność ku temu, powinni się zjednoczyć, by naród za pomocą przystępnych wykładów, rozpowszechniania popularnych pism pouczać o naturze, powstawaniu i zapobieganiu chorób, a osobliwie gruźlicy. Rządy i urzędy zdrowia nie tylko powinny na to zezwalać, by tego rodzaju pożyteczne przedsięwzięcia były udziałem dobrej woli, lecz powinny je wszelkimi siłami popierać.

Specjalne zadanie rządów, Towarzystw robotniczych, Towarzystw pomocy i dobroczynności, powinno polegać na dawaniu pomocy rodzinom, które, wskutek przebywania ich ojca w sanatorium, pozbawione zostały utrzymania, by w ten sposób śpieszący do zakładu ojciec rodziny mógł bez troski o jutro oddać się leczeniu. Niemieckie Towarzystwa Ubezpieczeń dla robotników przewidują w określonych granicach i tego rodzaju pomoc dla rodzin swych ubezpieczonych.

Następnie, trzeba się troszczyć i o to, by każdy członek takiej rodziny poddał się gruntownemu badaniu lekarskiemu, aby w przypadku stwierdzonego zarażenia, choroba w odpowiednim czasie mogła być leczona i wyliczona.

Brak powietrza, słońca i światła w części najlepiej da się usunąć wtedy, gdy skutkiem publicznej i prywatnej ofiarności w wielkich miastach powstanie pewna liczba ogrodów i parków wśród gęsto zaludnionych dzielnic. Urządzenia takie słusznie mogą być nazwane płucami wielkich miast. Z drugiej znów strony, niezdrowe, ponure mieszkania winny być przebudowane lub też całkiem zburzone, a zamiast nich winny być wzniesione dla biednych i mniej zamożnych wzorowe domy według wypróbowanych zasad higienicznych. Brudne utrzymywanie ciała u biednej ludności najlepiej usuwać można przez zakładanie kąpieli ludowych; takie zakłady, które w przeciągu całego roku byłyby otwarte, a w których mężczyźni, kobiety i dzieci, w każdej porze dnia, a również i wieczór, mogliby za minimalną cenę dostawać ciepłą lub zimną kąpiel, przyczyniają się najistotniej do usuwania bodźców chorobowych.

**Przykładem nie starania o rodziny chorych gruźliczych.**

Przyczyn niedostatecznego odżywiania się biednych rodzin często powinniśmy szukać w nieznanym sposobie przygotowywania pokarmów. Przygotowywać wobec nieznanego dochodów proste, lecz posilne potrawy, jest to sztuka, której lud nauczyć trzeba. I tu mamy pole dla działalności wielu wykształconych kobiet, które nad tą sztuką czyniły studia. Również i urządzenie publicznych jadalni, w których, szczególnie, nieżonaci robotnicy i robotnice za umiarkowaną cenę mogliby dostawać dobre pożywienie, jest potrzebą nagłą.

#### **Alkoholizm.**

A teraz ostatnie słowo poświęćmy alkoholizmowi czyli pijaństwu. Słusznie zło to można nazwać najstraszniejszym wrogiem prawdziwego dobrobytu ludu, najczęstszym burzycielem rodzinnego szczęścia, umysłu i ciała i najczynniejszym współpracownikiem lasecznika gruźliczego.

By skutecznie walczyć z pijaństwem, należy o niem ludowi tłumaczyć; gwałtowne środki rzadko prowadzą do celu. Od młodości należy dzieciom stawiać przed oczyma niebezpieczeństwo, jakie wskutek nieumiarkowanego użycia mocnych napojów zagraża wszystkim ludziom. W szkole, zarówno jak i w domu, należy pijaka przedstawiać jako najnieszczęśliwszego z ludzi. Należy urządzać herbarciarnie, kawiarnie i gospody, w których nie spirytusowe, ciepłe napoje w zimie, a ochładzające w lecie za umiarkowaną cenę mogłyby być dostarczane. Również i Towarzystwa wstrzemięźliwości, które słowem i pismem gorliwie starałyby się zwalczać to wielkie zło ludowe (pijaństwo), powinnyby we wszystkich krajach znajdować jak największą zachętę i poparcie.

#### § 29.

### **Wniosek.**

Gruźlica, czy to występująca jako suchoty płucne, czy też w innej postaci, w wielu przypadkach jest uleczalna

i w wielu przypadkach można jej zapobiedz. W każdym cywilizowanym państwie, istotnie, możliwą jest rzeczą gruźlicę, jako chorobę społeczno-narodową, skutecznie i trwale zwalczać.

Do tego potrzeba tylko współdziałania mądrego rządu, uzdolnionych lekarzy i inteligentnego narodu.

---

## SPIS RZECZY.

	Str.
Przedmowa :	1
Przedmowa tłumacza	3
Wstęp	5
§ 1. Co to suchoty?	10
§ 2. W jaki sposób sprawca choroby ( <i>bacillus tuberculosis</i> ) przenika do ciała ludzkiego.	10
§ 3. W jaki sposób możliwem się staje wdychanie laseczników? .	11
§ 4. Co czynić wypada, by powstrzymać szerzenie się suchot za pomocą gruźliczej plwociny? .	12
§ 5. Jak można zapobiegać wdychaniu laseczników, wyrzucanych z kropekami śliny podczas suchego kaszlu i głośnej rozmowy? .	16
§ 6. W jaki sposób przenosi się gruźlica od ludzi na zwierzęta? .	18
§ 7. Jak można ustrzedz się od spożywania zakażonego pożywienia? .	19
§ 8. W jaki jeszcze inny sposób lasecznik gruźliczy może przenikać do przewodu pokarmowego? .	20
§ 9. W jaki sposób zdarza się zaszczepianie sobie ( <i>inoculatio</i> ) gruźlicy? .	20
§ 10. Jakie są jeszcze inne postacie gruźlicy i ich najważniejsze objawy?	22
§ 11. Co chroni ludzi zdrowych od przyjęcia zarazka gruźlicy? .	23
§ 12. W jaki sposób można skutecznie walczyć z odziedziczoną do gruźlicy skłonnością (obciążeniem dziedzicznym)? .	.
§ 13. W jaki sposób można przyczynić się do nabycia lub też nabyć skłonności do suchot poza dziedzicznym usposobieniem? .	34
§ 14. W jaki sposób można z taką nabytą skłonnością najpomyślniej walczyć i szkodliwe na pozór rodzaje zajęcia czynić stosunkowo nieszkodliwemi? .	35
§ 15. Co przychylni i sumienni pracodawcy powinni czynić w mieście i kraju w celu zwalczania gruźlicy? .	37
§ 16. Co powinni czynić właściciele ziemscy, by ograniczyć gruźlicę między zwierzętami i pośrednio powstrzymać szerzenie się jej i pomiędzy ludźmi? .	38

	<i>Str.</i>
§ 17. Jakie są rodzaje zajęć, w których gruźlica nawet we wczesnych okresach swoich nie powinna dozwalać na zajmowanie się niemi? . . . . .	41
§ 18. Jakie są oznaki czyli objawy poczynającej się gruźlicy płuc? . . . . .	42
§ 19. Jakie są wczesne objawy innych postaci gruźlicy? . . . . .	43
§ 20. W jaki sposób możemy niewinny świat dziecięcy uchronić od gruźlicy? . . . . .	44
§ 21. Czy gruźlica może być wyleczona, osobliwie, jeżeli występuje jako suchoty płucne? . . . . .	45
§ 22. Czy uleczeni na razie w zakładach suchotnicy pozostają i nadal wyleczeni? . . . . .	46
§ 23. Jak gruźlica płuc, czyli suchoty są obecnie leczone? . . . . .	48
§ 24. Co to jest nowoczesny zakład dla suchotników? czy przedstawia niebezpieczeństwo dla otoczenia? . . . . .	49
§ 25. Co to są sanatoria ludowe? Jaką pomoc w walce z gruźlicą okazują niemieckie Towarzystwa Ubezpieczeń dla robotników? . . . . .	54
§ 26. Jakie są dowody na to, że przy pomocy umieszczenia suchotników w specjalnych zakładach leczniczych i gruntownych zarządzeń higienicznych można skutecznie walczyć z gruźlicą, jako chorobą społeczno-narodową? . . . . .	56
§ 27. Czy leczenie suchot płucnych i poza sanatoriami może być uskuteczniane? . . . . .	57
§ 28. Co powinni czynić dobroczynni i przychylni flantropi, by w walce z gruźlicą mogli nieść pomoc? . . . . .	59
§ 29. Wniosek . . . . .	62

Biblioteka Główna WUM

**KS.1328**



210000001328



[www.dlibra.wum.edu.pl](http://www.dlibra.wum.edu.pl)

SZPITAL IM. KAROLA I MARJI



B254

W zaw  
Kasy Pomocy dla  
polu naukowem  
imienia d-ra Józefa Mianowskiego

pozostaje między innymi,

**Zapis Władysława Pepińskiego.** Procenty od sumy rb. 31251 kop. 18 przeznaczone są na „popieranie wydawnictwa broszur i podręczników naukowych, zawierających najlepsze i najnowsze wskazówki rozwoju rolnictwa, rzemiosł i rękodziel w kraju naszym, wyłożone jasno, popularnie, poprawnym językiem polskim, przystępnie dla ogółu rolników, zastosowane do potrzeb miejscowych na czasie, tudzież na pomoce dla autorów rzeczonych broszur lub podręczników i osób na tem polu pracujących”.

Wszyscy członkowie Komitetu Kasy pomocy przyjmują roczne wkłady od członków Kasy i ofiary jednorazowe.

W biurze Kasy lub od członków Komitetu można otrzymywać ustawę Kasy i sprawozdania za lata ubiegłe.

Biuro Kasy pomocy dla osób pracujących na polu naukowem, imienia Józefa Mianowskiego, w Warszawie, w domu Towarzystwa Lekarskiego, Niecała 7, otwarte od 11 do 3.

§ 7 Ustawy. Do członków rzeczywistych zaliczają się osoby, wnoszące corocznie do Kasy przynajmniej pięć rubli.

