

A NŐ MINT HÁZIORVOS

AZ EGÉSZSÉG ÁPOLÁSÁNAK KÉZIKÖNYVE

KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A NŐI- ÉS GYERMEKBETEGSÉGEKRE
VALAMINT A SZÜLÉSZETRE ÉS GYERMEKÁPOLÁSRA.

D^R FISCHER-DÜCKELMANN ANNA

NYOMÁN KÖZREBOCSÁJTOTTA, ELŐSZÓVAL ÉS JEGYZETEKSEL ELLÁTTA

D^R HUGONNAI VILMA GRÓFNŐ

463 KÉPPSEL, 32 SZÍNES TÁBLÁVAL ÉS MŰMELLÉKLETTEL,
A GYERMEK TESTÉNEK SZÉTSZEDHETŐ BONCZTANI KÉPÉVEL.

«MINERVA»

KÖNYVKERESKEDŐ- ÉS KIADÓ RÉSZVÉNYTÁRSASÁG
BUDAPEST.



A méregmentes gyógytan.

Tudományos megfigyelések és gyakorlati tapasztalatok alapján
feldolgozva.

(Folytatás.)

Sokszor múlt már ember-
élet a tudatlanságon.

K

Tüstént segíts és — okosan.

Kakukfű. Gyógyfűfürdőkre, vagy fűgőzők készítésére használják. A bőrre izgató hatást gyakorol s így csak bizonyos állapotoknál használható.

Kamilla. Ennek az aromatikus virágnak a kivonata görcscsillapítóan, megnyugtatólag, egyszersmind izasztólag vagy hánytatólag hat. Öt vagy tíz grammot kell adni $\frac{1}{4}$ liter vízre kólikánál, gyomorgörcsnél, fájdalmas havivérzésnél. Meleg borogatásokra is használják.

Kancsalítás. A szemgolyó forgató izmai egyikének megrövidülése folytán a két szemgolyó látvonalala nem úgy állítódik be, hogy a szemlélt tárgyra essék; a kép eltér vagy nem esik a reczehártyára. A megrövidült izom átmetszése a szemgolyót oly helyzetbe hozza, hogy követheti a többi izmok összehúzódását. Mindig jó szemorvos ítéletét kell igénybe venni s arra kell törekedni, hogy ezt a sértő testi hibát megszüntessük. (Lásd 8. tábla «A szem».)

Kankó. Ezen szóval általában a nemzőszervek bizonyos minőségű, ragályos megbetegedését jelezzük. Nyúlós, sárgás kifolyás, viszketés, égetés, kellemetlen érzés, kivörösödés és duzzanat képezik a tüneteket. Ha azonban a ragályozó anyag, a Neisser-féle gonococcus, a nyálkahártyáról mélyebb rétegekbe hatol, akkor gyulladások keletkeznek a csiramiigyekben meg azok szomszédságában és hosszantartó, fájdalmas betegségek következnek be, amelyeket gyakran követ terméketlenség, az asszonyok életét ugyancsak megkeserítvén. Ezen fertőző betegség az asszonyra nézve súlyosabb következményekkel jár, mint a férfiúra. Ha akármilyen csekély kankóméreg a szembe jut, akkor ott

igen heves és nagyon veszedelmes gyulladásokat okoz. Férfiúnál a kankó húgycsőszűkületet okoz és nem egy embernek keserű öregséget szerzett.

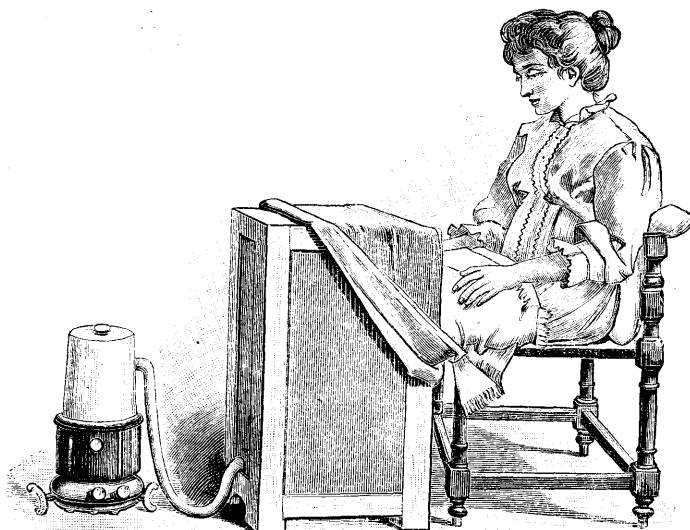
Kezelés. Ha egyidejűleg láz és heves égési érzés van jelen, akkor ágynyugalom, félóránként változtatandó hideg borogatások, valamint nőknél nedves tamponok szükségesek. Ilyenkor tíz percig tartó ülőfürdőket kell használni 30 C. fokkal és lassacskán 18 C. fokra kell azokat lehűteni. Szükségesek nőknél a hüvelyöblítések, hogy a maró váladék által előidézhető kisebbedés meggátoltassék. A kiöblítések különböző fertőtlenítő anyagok híg oldatával eszközölködnek. Ha sikerült vízkezeléssel és ágynyugalommal a gyulladós folyamatot a hüvelyre korlátozni, akkor gyors gyógyulás következik be és nem lesz további következménye. Természetesen hosszabb ideig tartózkodni kell a nemi érintkezéstől és a teljes kigyógyulásig minden egyéb intim érintkezés megszüntetendő, különben a kölcsönös megbetegedés elkerülhetetlen. Nem szabad az ilyen betegek törülközőjét és ágyneműjét használni, mert a kankoméreg nagyon könnyen terjed. Milyen büntetést érdemel különben az olyan férj, aki gyanútlan feleségét megcsalja és lelkiismeretlen módon megfertőzi, azt eldönteni az olvasó érzésére bízunk. Jó erkölcsű emberek között a kankó el sem képzelhető.

Kanyaró. A 16. tábla kezdődő kanyarót mutat be. Fertőző, igen gyakori gyermekbetegség ez, mely a légzőutak és a szemek hurutjával kezdődik. A 276—279. ábráig látjuk a láztáblán a láz tartalmát és a láz mozgalmát kanyarónál. A kanyarót megelőző idő leggyakrabban 4—5 nap, azután tör ki a kiütés az arczon, háton és hason, a bőr vörös pecséttekkel borított, a fényiszony és torokbántalmak sokszor nagyon jelentékenyek és épen ezzel különbözik a vörhenytől. Hatnyolcz nap alatt eltűnik a kiütés, a bőr pikkelyecskékben lehámlik, ellentétben a vörhenynyel, amely után a bőr nagy czafatokban válik le. Súlyos esetekben a kiütés előtt nagy lázak fordulnak elő és egyszersmind hörghurut, sőt tüdőgyulladás is járulhat hozzá. Kanyarónál visszamaradhatnak fül- és mirígybetegségek. Egészen véve pedig a kanyaró a jóindulatú betegségek közé tartozik és rendes ápolás mellett elég gyorsan lezajlik.

Kezelés. A kiütés kitörése előtt szigorú diéta és törzsgöngyölés alkalmazandó mindaddig, míg a láz hiányzik, azután, ha nagy láz van jelen, 25—30 C. fokú félóránkénti teljes göngyölés vagy legalább hűvös hasgöngyölés, langyos vízzel szemborogatás és még hideg időben is nyitott ablak szükséges. Czitromos víz, friss alma, kívánságra friss zöld saláta, olajjal és czitromlével, gyökérleves tészta mellőzésével adandó. Ha a lehámlás kezdődik, 35 C. fokú félfürdő használandó hűvösebb hátleöntéssel; a belek zavarainál, hasmenésnél vagy székrekedésnél megfelelő kezelés.

Káprázatok. Elme- és idegbetegségeknel, delirium tremensnél az agyvelő izgatott állapotba jut, káprázatokot idézve. Az illető beteg nem létező tárgyakat és alakokat lát, valamint hangokat hall. Ezen jelenségek képezik a *káprázatokot*. Az efféle káprázatok elmebeteg embereket a legsajátosabb tettekre ösztökélik, épen ezért a környezetnek tisztában kell lenniök ezekkel. Megjegyzendő még, hogy a szem káprázatait illuzióknak, a fül káprázatait hallucinációknak nevezzük.

Kapuér = verőczér. Azon ér, mely a gyomor, a bélfodrok és a lép vívőereiből szállítja az epeképződésre szükséges vért a májkapun át a májszemcsékhez *verőczér* nevet visel. Zavaratlan véráramlás a verőczérben feltétlenül szükséges a máj működéséhez. A verőczér-rendszerben történő pangások igen gyakoriak. Székrekedés, májdagánat, fejfájás, vértolulás stb. a jelei mindennek.



255. ábra. Láb-gőzfürdő.

Karbunkulus. Rosszindulatú, mélyreható vérdagánat ez, súlyos tünetekkel jár és elhanyagolás esetében vérmérgezésre vezet. Kívülről beható mérgezések okozzák a karbunkulust.

Kezeles olyan, mint a többi hasonló dagánatoknál, csak még óvatosabbnak és a körülményekhez képest erélyesebbnek kell lenni. A vesék, belek és a bőr tevékenységét előmozdítólag kell eljárni, szigorú diétával és enyhe vízkezeléssel.

Karfürdő. A vízgyógyászat megtanított bennünket arra, hogy részleges fürdők, vagyis a víznek egyes testrészekre való alkalmazása által jelentékeny hatást érhetünk el. (Lásd «Vízgyógyászat»).

A karfürdők kitűnőek, ha a fejtől vagy pedig a medenczétől akarunk valamit levezetni. Megkülönböztetünk .1. hideg vízbe való bemártást, két-négyszer való ismétléssel; 2. a kar erős frottirozását hideg vízzel, a melyet száraz frottirozás követ mindaddig, míg a bőr vörös

színt nem kap. (Lásd az ábrát: «karfrottirozás száraz uton»). Durva kendőket veszünk és hogyha gyorsan akarunk felmelegíteni didergő betegeket, használjuk a magunk két puha, meleg kezét; 3. forró karfürdőt a mely a véredényeket kitágítja; ez ne legyen melegebb 43 C. foknál, lehetőleg a hónaljig terjedjen és 5 perczig tartson; 4. váltakozó karfürdőt, ehhez egy veder 43 C. fokú, egy másik veder 15 C. fokú víz szükséges; beletesszük a kart a meleg vízbe 2 perczre, azután beletesszük hideg vízbe és ezt a váltakozást kétszer vagy négyszer



256. ábra. Karleöntés.

eszközöljük; a váltakozó karfürdő izgatja az edényeket és idegeket, még pedig jobban, mint más alkalmazás, minek következtében nem minden állapotra alkalmas, pl. szívbetegségek nem bírják el; 5. kar-gőzfürdőt.

A kart beledugjuk egy gőzszelekre (lásd 255. ábra) vagy pedig egy lepedőt teszünk két széktámlára, a mely alatt gőzölő víz van. A kart keresztbe tartjuk a gőz fölé

körülbelül 10 perczig, mindaddig, a míg kiterjedt felmelegedést el nem érünk, azután 32 C fokú vízzel leöntjük, majd pedig 16 vagy 12 C. fokúval. Az ilyen kargőzfürdők után a karok vörösek és vérdúsak. Köhögés, asztma és vérköpés eseteiben hatásosnak bizonyultak a kargőzfürdők, valamint méhvérezéseknél is.

Karleöntések. A 256. ábra karleöntést ábrázol. Forró és hidegen nagyon hatásos és mindig könnyen kivihető. Nagy kimelegedésnél vagy izgalomnál mártsuk bele mindkét kezét és csuklót a hideg vízbe; a megnyugvás és lehülés gyorsan fog bekövetkezni. A «leön-

tések» azonban jobban izgatnak, mint a «fürdők». Minden háztartásban használatba vehetők.

Karlsbad. A leghíresebb és leghatásosabb fürdők egyike, gazdag forrásokban bővelkedik és mindig nagy látogatottságnak örvend. A források főbb alkotórészei: glaubersó, szénsavas nátron, konyhasó, szénsavas mész, szénsav. A «Sprudel» 58 R. fok hőmérsékletű. A források mindennapi vízmennyisége sok ezer literre rug. Máj-, gyomor-, bél-betegek, kövérek, köszvényesek és cukorbetegség leggyakrabban keresik föl Karlsbadot. A fürdő gyógyeredményeit nem lehet kétségbe vonni. De vannak olcsóbb és hasonló hatású gyógyfürdők, mint Karlsbad.

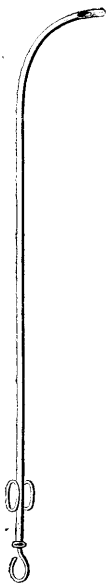
Karmassage. Nagyon ajánlható, ha valakinek hideg kezei vannak és nyirok pangásokban meg izomgyöngeségben szenvedőknek. (Lásd «massage»). Simításokból, gyúrásból, csapkodásból áll a massage s az állapot szerint gyöngén vagy erőteljesen kell végezni. A massage után a melegség kellemes érzése következik be. Fájdalmak ellen jó hatása van a gyöngéd simításnak, alulról felfelé végezve. Azonban a simító kéznek mindig puhának s melegnek kell lennie.

Kasztráció. E szó alatt értjük úgy a férfiú, mint a nő csirámirigyének eltávolítását. A herék daganatainál sokszor ezeknek eltávolítása válik szükségessé, épen úgy, mint ahogyan szükségessé válik a petefészkek kiirtása, ha azokban gyógyíthatatlan betegség fészkel és nagyon is sok zavart okoznak. Férfiúnál a herék elvesztése a gégefőn és a hangon is megnyilvánul, nőnél a petefészkek hiánya a megváltozott lelkivilágon kívül elhájásodásban és mindkettőnél szexuális közömbösségben nyilvánul. Férfiak és nők elvesztik nemi típusukat. Épen ezért alaposan meg kell gondolni, amit elhatározunk, ha még fiatal emberek csirámirigyének eltávolításáról van szó. Sok ember, akit már operációnak alávetni akartak, természetes gyógymód folytán megmenekült bajától. Nagy hiba, ha még fiatal, az életre följosított nők petefészkeit heves gyulladás miatt mindjárt kiirtják, mert ezt a veszteséget többé pótolni sohasem lehet s a megoperált egyén testbenlélekben károsítva van.

Kataplazma. Lásd «Pépes borogatás».

Kathéter. Ez a folyadékok levezetésére szolgáló cső bevezetendő a megfelelő helyre, annak tartalmának kiürítésére. Mindenekelőtt a hólyag kiürítésére szolgál. (Lásd 257. ábra.) Bevezetése a rövid női húgycsőbe nem nehéz, azonban azt is meg kell tanulni. A cső lehajtásával a vizelet kifolyik a kathéter külső végén mindaddig, míg a másik vége a folyadékban van. A kathéter gyakori bevezetése azonban a húgycső és húgyhólyag nyálkahártyáját izgatja és ha a kathéter nem kifogástalanul tiszta, akkor hólyaghurut is támadhat. Használatával tehát legyünk óvatosak és inkább törekedjünk elkerülésére.

Kávé. (Lásd «Italok» I. rész 2. fejezet.) Újra óvunk mindenkit itt is attól, hogy a babkávét mindennapi itallá tegye. Idegizgató hatása nagy, épen ezért beteggé is tehet. A nővilág sok idegbaját a szokásos mindennapi kávéélvezetre lehet visszavezetni, csak úgy, mint a férfiak számos baját a dohányzásra. Aki mindenáron meleg kávéhoz hasonló italt akar inni, azt figyelmeztetjük a Kneipp-kávéra és a Szélik-féle szemes kávéra. Ezeknek nincsen ugyan meg az a csábító aromájuk, de ártalmatlanok, ízletesek és tápanyagokat is tartalmaznak.¹⁾



257. ábra.
Kathéter.

Kefir. Savanyú, csekély szénsavat tartalmazó tehen-tejet gyöngye emésztésű emberek könnyen megemésztenek, súlyos betegeknek tehát nagy előnnyel adagolják. A Kaukázusban néhány néptörzs egy gombát tenyészt a szükséges tejeredés létrehozására és így kedvelt pezsegő italt állít elő «Kefir» elnevezéssel. Tüdőbetegek nagyon jól bírják el a kefir, krónikus székrekedésnél szintén igen jónak bizonyult. A gyógyszertárakban kefir-gombát az utasítással együtt lehet kapni.

Kéksav. Ez szénből, hidrogénből, nitrogénből áll (C H N), és a keserű gyümölcsmagvakban foglaltatik. (Lásd «keserű mandula».) A kéksav halálos mérég, még akkor is, ha csak egy-két czentigramm (a grammnak századrésze) jut a szervezetbe. A gyógyászat «gyógyszer» gyanánt használja keserűmandulavíz alakjában.

A kéksav hatása a szervezetre villámszerűen gyors, ha elég mennyiség kerül bele. Ha a halál a mérgezés első órájában be nem következik, akkor van még kilátás a mérgezett ember megmentésére; kiszivattyúzzák a gyomrot, az idegek és légzés élénkítésére hideg ledörzsölést és részbeni leöntést alkalmaznak, mesterséges lélegzés foganatosítása mellett.

Kékkór (cyanozis). Élenygazdag vér világos vörös, a szénsavdús sötétkék. A hol a vérkeringés akadályozva van, ott a vér gázcseréje lassú és sokkal több szénsav marad vissza benne. Ennek folytán a szövetek kékes színűek; szervi szívbajnál, a szív hibás alkata a vér áramot megakasztván, az ajkak, sőt az ujjvégek is kékes színűek. Fulladásnál, görcsöknél, mérgezéseknél, a szederjes elszínesedés a vérnek szénsavval való megtelődésének jele. Ha hozzánk tartozóinkon látjuk, hogy arcszínük fakó-kékes, akkor azonnal vizsgáltsuk meg orvossal a szívét.

Kezelés. Kifejezett anatómiai szívbajnál a kékséget meggyógyítani nem lehet, mert okán, a szívbajon, nem lehet segíteni. Ellenben

¹⁾ A babkávé forrázatát csak ízjavítóul használva tejhez és vízhez, oly keveset fog ártani az egészségnek, mint a mérsékelt dohányzás. Dr. H.

bizonyos határon belül fentartható élete azzal, hogy gondoskodunk a vérkeringés előmozdításáról és eltávolítunk mindent, a mi a vérnek, vagy a szívnek ártalmára lehet. Tartózkodniok kell a betegeknek súlyos testi munkától; alkohol és kávé szigorúan mellőztessék; tartózkodni kell továbbá izgalmaktól és rossz levegőtől. Könnyű diéta tejből, gyümölcsből, mérsékelt mozgás, teljes lemosások, láb- és kézfürdők, légzési gymnastika, az egyensúlyt megtarthatja, de ilyen esetekben orvosi vezetésre van szükség. Ha a beteg minden évben néhány hónapot tölthet erdőkben és légfürdőket vehet ott, akkor a kékkór alig lesz észrevehető.

A vér színe a bőr alapszínének befolyása alatt áll. Ahogyan kékkórról beszélünk, úgy beszélhetünk sárgaságról, sápkórról és vörösségről, a melyeknek külön okai vannak.

Kelés. A test valamely részén fellépő terjemenyobbodás megnyedő folyamattal *kelés* nevet visel. Kelés jelenlétében az elnyomás nem tartozik feladataink közé, hanem az, hogy a szervezet munkáját támogassuk és a nehézségeket enyhítsük. Épen ezért enyhe hűsítést alkalmazunk nedves borogatással, nedves meleggel és elgöngyöltetésekkel. Lassú simító massageja a környezetnek olykor-olykor jótékonyan hat a nyirokáram élénkítésére. Jótékonyan hat továbbá a vérrel nagyon is telt tagnak magas fekvése is. A beteg testrész terhének megkönnyebbitésére a nedvkeringést más, egészséges helyek felé vezessük, a mi hideg leöntésekkel, meleg fürdőkkel stb. bizonyos mértékig sikerül is. Az általános kezelés azonban abból áll, hogy a szív erejét fentartjuk, midőn alkohollal stb. nem bénítjuk, hanem megfelelő fürdőkkel megerősítjük; továbbá a vértestecsek gázcseréjét élénkítjük, a mennyiben szakadatlanul élenyt juttatunk a szervezetbe, (tehát friss levegőt) és a kiválasztási anyagok eltávolításával a testnedveket tisztán tartjuk. Sohase használjunk jeget, mert a jég a vértestecsek tisztító tevékenységét bénítja és szétesésüket előmozdítja; sohase itassunk a beteggel alkoholt s ne adjunk neki orvosságokat, a melyeknek belső hatása kiszámíthatatlan.

Kemény szék. A mostani emberiség körében a leggyakrabban előforduló kóros állapot; sőt, ha így folytatódik, amint most a városokban az «erős» táplálkozás mellett történik, nemsokára ritkaságszámba vehetők majd azok, akiknek mindennap széketételük van, anélkül, hogy mesterséges szereket használnának. Bélrenyheség, a bélmirigyek hiányos működése folytán, a máj funkciójának pangása következtében, általános ideggyöngeség, mindenféle renyheség (a szokás is, a mennyiben a székelési inger elnyomása folytán az inger is ritkábban következik be) okozza a bajt. Kemény, kis csomócskák, nagy vastag sártömegek néha a belet nagyon is kitágítják s nagy nehézségeket okoznak. (L. «Székrekedés», «Hashajtó szerek.»)

Kén. A kén ezelőtt nagyon tekintélyes gyógyszer volt, most csak külsőleg használják kénfürdő és kénkenőcs alakjában; mindkettőnek határozott hatása van kiütéses betegség és köszvény ellen. Kétségbeejtő esetekben, mikor minden hiábavalónak bizonyult, egyetlen betegnek sem fogjuk tanácsolni, hogy ne vegyen olykor egy meleg kénfürdőt, amint az természetes módon a földből kibugyog. Makacs pikkelyes sömör ellen, amikor a vörös foltok már az arcra is elterjedni készülnek, gyakran csak a kénkenőcs használ, amennyiben az elrútító kiütést megszünteti. Azonban a kénkenőcsnek nagyon sűrű használatától óvakodjunk még ilyen esetekben is, mert a bőrnek ilyenemű idegen testtel való átitatása ártalmára lehet a szervezetnek.

Kerékpározás. Lásd I. rész «Nyugalom és mozgás». Itt csak ismételjük, hogy a kerékpározást mérsékelten kell gyakorolni és nem ártalmas egészséges emberekre nézve, más esetekben szigorúan tiltandó.

Keresztcsontfájdalmak. Nőknél nagyon gyakori ez a bántalom, a fájdalmak a gerinczvelő idegeiből sugárzanak ki a hátizmokba vagy pedig a mélyen fekvő medenczeszervekbe. Épen ezért lehetnek tisztára ideges természetűek és összfügghetnek a bélcsatornával, a méhvel stb. Ha mindig újra visszatérnek, vizsgáltsa meg magát az illető, mert nagyon gyakran származnak a keresztcsontfájdalmak valamely méhbetegségből, leggyakrabban a méh hátrahajlásából és megszűnnek a méhbaj megszüntetésével. A hát massageja, a székletételek szabályozása, meleg ülőfürdők, hideg keresztcsontleöntések, gimnasztika stb. nagyon gyorsan javulást eredményez. Gőzkompresszek és éjjeli keresztcsontgöngyölések szintén megszüntetik a keresztcsontfájdalmakat.

Keserű mandulák. Ezen gyümölcs magvában levő kéksav okozza a mandulák keserű ízét. A gyógyászatban ezerszeres hígításban használják, azonban a leghevesebb mérgek közé tartozván, óvakodnunk kell tőle. A keserű mandulák íze kellemetlen lévén, a háziasszonyoknak semmi okuk sincs különös ételeket készíteni belőlük.

Keserű só. Ezt hashajtószernek használják és kénsavas magnéziából áll. A budai, friedrichshalli stb. keserű vizekben van és a székletételek szabályozására hónapokig isszák. Ha a szervezet hozzá szokott és mélyebben fekvő bélzavarok vannak jelen, akkor a keserű só sem használ. A szorulás, vagyis a székrekedés csak akkor gyógyul véglegesen, ha az okát meggyógyítottuk. A keserű víz nagyobb tevékenységre serkenti ugyan a bélcsatornát, de a tulajdonképeni betegséget meg nem gyógyítja. Alkalmilag tehát igénybe lehet venni régi bélsár kiürítésére, de arra nem alkalmas, hogy a krónikus bélrenyheséget állandóan meggyógyítsa.

A keserű vizekről mondják, hogy sem fájdalmat nem okoznak, sem izgalmat elő nem idéznek, ezzel szemben gyöngye gyomrú emberek nehezen bírják el.

Kettős látás. Sok szembeteg nagyon irritálva van azáltal, hogy a körülötte levő tárgyakat duplán látja. Ha a sugarak valamely tárgyról különböző irányból lépnek a szembe, úgy hogy a reczehártya tovább eső helyeit érintik, akkor különböző érzetek is támadnak és duplán látjuk a tárgyakat. Kancsal szeműeknél gyakori a duplalátás, de megszokás által le lehet azt győzni.

Kézfürdők. A kezek ápolásával is befolyást lehet gyakorolni a vérkeringésre. Hogy mérsékeljük a nagyon kihevült állapotot, a kezeket csak hideg vízbe kell tenni és néhány perczig abban kell tartani; ideges szívdobogásnál és hideg kezeknél a kezét jó meleg vízbe kell tenni, hogy vért vezessünk a felső testbe. Használjunk azonkívül váltakozó karfürdőket. A kéz duzzanatainál vagy elkeményedéseinél használjunk kéz-gőzfürdőket.

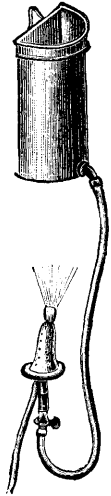
Kigőzölgés. A test kigőzölgéséről akkor beszélünk, a mikor kimelegedésnél a kigőzölgés jelentékenyen emelkedik és megbetegedés idején feltűnően változik. Kigőzölgése minden egészséges embernek van, de nem kellemetlen módon jelentkezik. Ez nem egyéb, mint a verejték- és faggyumirigyek kiválasztási folyamata, a kiválasztás az anyagesere és a nedvkatk szerint légnemű (gáz) és folyékony anyagból (izzadság) áll. A szervezet kis zavarainál az erős konstitúció fokozott bőrtevékenységgel segít magán, úgy hogy a vesék, a tüdők és a belek időt nyernek arra, hogy magukhoz térjenek. Olyan gyógymód, mely az élet folyamatait valóban támogatja, a természetnek ilyen «önsegélyét» nem fogja elnyomni, hanem elő fogja mozdítani, mégpedig átható ruházkodással, fürdőkkel, továbbá az emésztőcső helyes kezelésével, a mennyiben semmit sem bocsát be a szervezetbe, a mit a szervezetnek nehéz munkával kell ismét kiválasztania.

Kimerülés. Szaporított erőelhasználással, hiányos táplálkozás vagy pedig súlyos betegségek után a kimerülés állapota következik be. A kimerülést előidéző ok szerint alkalmazzuk a kezelést is. Abszolút nyugalom az egyik esetben, óvatos táplálkozás, ózondús erdei levegő-élvezet más esetekben, ha gyógyíthatatlan sorvasztó betegségekről nincs szó, gyorsan a normális állapotra vezetik vissza a beteget. Frissen fejt tej, bogyógyümölcs-táplálék, tápsó-felvétel, gyökérleves, lágú tojás vagy kefir, a meggyöngített emberek elveszett erejét gyorsan visszaadják.

Kínai tea. «Táplálkozás» című fejezetünkben a kínai teáról már megemlékeztünk. Mindennapi használatától sovány, vagy ideges embereket óvni kell, ellenben néha ideges gyomorbetegségeket, fejfájásokat,

étvágytalanságot, stb. megjavít és épen ezért oly nagyon kedvelt. Aromájáról és izletességéről újabbat már nem mondhatunk. Hogy nagyon sok embernek álmatlanságot okoz, szintén ismeretes és csak azt bizonyítja, hogy hatással van az idegrendszerre.

Kiöblítések. A testüregek kiöblítése arra szolgál, hogy beteges kiválasztási anyagokat eltávolítsunk és ilyen esetekben a kiöblítésre sürgősen szükség van. Azonban egészséges ember, a ki gyakran fürdik, nem szorul kiöblítésekre. Egészséges nyálkahártyák keveset választanak el és ez a kevés külső fürdők által, a kivezető csövek végeit mindig érintvén, eltávolítódik. Minden asszonynak és leánynak öblítő kannákat kézbe adni, hogy mindennap — mint a hogy egyes orvosok kívánják — a belső szerveket kiürítsék, tévedésnek nevezhető és csak hátrányokkal jár.



258. ábra.
Közönséges
irrigátor hü-
velyzuhannyal
asszonyok
számára.

Hüvelykiöblítések részben thermikus, részben mechanikus inger által hatnak, t. i. a víz hőmérséklete és a vízszugár nyomása által; mindkettő az altest idegeit izgatja. Leányoknak nagy mértékben kellemetlen lehet, testükben ilyen módon manipulálni és fiatal asszonyok, a kiket a belső kezelés még nem tompított el, nagyon gyakran kellemetlen érzésekről panaszkodnak a hüvely kiöblítése következtében. A cső, valamint a víz egyébiránt nemi izgalmat válthat ki, a mit nagyon sok nőnek kerülnie is kell; azonkívül a vízszugár okozta inger következtében a belső szervek vérrrel túltelődnek; ez is határozottan kerülendő, különösen akkor, ha belső gyulladásokra van hajlam. Miután a férfi orvos kevésbé tud elképzelni valamely női érzést, azért mindazokat az állapotokat, melyeket a kifejlett nőgyógyászat sohasem fog mellékesnek tartani, mellékesnek tekinti. Fájdalmas belső gyulladásoknál, ideges, érzékeny egyéneknél, közönséges kiöblítések még fájdalmat is okoznak és órák hosszúig tartó kellemetlen érzést hagynak hátra.

A tisztaság ápolására szolgálnak mindennapi hideg vagy langyos vízzel külső leöblítések, ezekhez mindenesetre fiatal leányoknak is hozzá kell szokniok, miután az üdeség és egészség megtartására lényegesen hozzájárulnak. Ezeket könnyen lehet eszközölni (az összetett kéz a vizet az altest felé hajtja); ez nem sérti a szeméremérintet és soha sincs mellékhatása. A házasságban is beválik, ha csak indokolt esetekben valamely betegség elkerülése vagy gyógyulása végett belső kiöblítést nem kell alkalmazni.

Ha orvosok az állatok tisztaságára utalnak, midőn magukon semmiféle lerakodást nem tűrnek, akkor erre azt feleljük, hogy éppen

ez bizonyítja állításunk igazságát, miután az állatok finom, puha nyelvével az egyes kivezető csatornák kezdődő részeit elérik; ellenben kemény tárgyakkal sohasem érintik a belső testüregeket. Azonkívül az embernek rendelkezésére állnak a teljes fürdők és ülőfürdők, ezek az egyes testrészeket sohasem izgatják. Azonban ha bizonyos állapotok, pl. rosszindulatu folyás (kankó) a hüvely belső kiöblítését teszik szükségessé, akkor a czélt jobban fogják elérni valamely fecskendező alkalmazásával, miután így a vízszugár a testüreg falát érinti.

Kisebesedés. Kövér egyének, akik könnyen izzadnak vagy erős váladékokban szenvednek, nyáron a czombok közt kisebesednek, de kisebesednek a nemi szervek is. Langyos lemosások, kenések mandulaolajjal, kezelés nedves vattával, izgalom nélküli diéta gyorsan javulást szerez. Kítűnő szolgálatot tesz a T kötés: a derék körül levő övön megerősítjük elől-hátul a czomb között a 3 ujjnyi széles, puha szövetből készült hevedert, ez aranyeres bántalmaknál is használható.

Kiütés. Értjük ez alatt a bőrnek bizonyos megbetegedését és megkülönböztetünk akut és krónikus, továbbá csak a bőrön lejátszódó általános megbetegedés nélkül, végre súlyos általános megbetegedéssel járó kiütést. Az utóbbiak közé tartozik pl. a vörheny, a himlő és más hasonló betegség; az előbbiekhöz a sömör, a faggyumirigyek gyulladása (acne) és mások. Természetes, hogy minden bőrbetegségnél egyszersmind belső okok is közreműködnek, csakhogy azokat nem lehet mindjárt megállapítani. A sömörbetegek pl. a kiütés erősebb kivirágzásánál elég jól érzik magukat. Ezen kiütés nehezen gyógyul, akármilyen enyhe lefolyású is.

Semmiféle kiütést sem szabad könnyelműen felfogni; mert a kiütés mindig a szervezet zavarára mutat. Vannak orvosságok bevétele után jelentkező kiütések, vannak sexuális zavaroktól fellépő kiütések, továbbá álmatlanság után, majd megemésztési zavarok következtében beállt kiütések. Bármily kevés figyelemben részesítik ezeket, különösen akkor, ha a testnek csak egyes részeit lepik el, mégis mélyebb jelentőségük van. Hogy jobban megértsünk mindent, olvassuk el azt, a mit könyvünk első részében a bőrről és a bőr ápolásáról a 6-ik fejezetben mondtunk.

Kezelés. A kezelés a kiütés oka szerint változik, a szerint amint akut vagy pedig krónikus bőrbetegség van jelen. Nagysokára rájöttek arra is, hogy néhány kiütés az idegrendszerrel belső összefüggésben van és hogy ezek a kiütések vízkezelésre nem alkalmasak. Minden, a mi a vért a bőrbe tereli, mint a víz és a napsugár, rosszabbítja az állapotot, jelentékenyen öregbíti a kitorést és fájdalmakat is okoz. Más úton kell tehát a szervezetre hatni és erre vonatkozólag rámutatunk dr. Dyes érvágási rendszerére (lásd érvágás),

továbbá a diätetikus gyógmódra. Légváltozás s a mindennapi foglalkozás megváltoztatása sokszor jó eredményre vezet. Langyos lemosások és fürdők, a száraz kiütések bezsírozása mindig jótékonyan hat; nedvező kiütésekre alkalmazott fölszívó kötözésre pedig szükség van. Kenőcsök és tapaszok vagy éppenséggel ecsetelések kerülendők; ezek képesek ugyan néha eltüntetni a kiütést, de meggyógyítani nem tudják; más helyen ismét kitérnek, a míg az okai meg nem szűnnek.

Kleptománia. Némely elmebetegnek az a sajátsága van, hogy idegen tulajdont magához ragad. Ezt lopási hóbortnak, másképp pedig *kleptomániának* nevezzük. Gondosan kell megfigyelni az ilyen betegeket. Hogy ha ezek furfanggal és ügyességgel a környezetet mindig rászedik, akkor elmegyógyintézetbe kell őket elhelyezni. A kleptomániában szenvedők beteges kényszer alatt cselekesznek és ha világos perचेek vannak, maguk is csudálkoznak tetteik fölött. Az anyagsere megerősítése, megfeszített munka, midőn az a beteget egészen igénybe veszi, szigorú fölügyelet és ellenőrzés bizonyos körülmények közt ezt a kellemetlen bajt házi ápolás alatt is megszüntetheti.

Klimakterikus évek. L. 238. old. Miképpen kell nehézségeit leküzdeni, vagy elkerülni, az ennek a könyvnek sok fejezetéből derül ki. Csak ismételjük, hogy hájas has, székrekedés, testi tétlenség, túlbő táplálkozás ebben a korban nagy veszélylyel járhat. Határozott betegségi tünetekről ebben a korban mindig értesíteni kell az orvost, mert laikus nem tudja azokat helyesen megítélni.

Klisztura. (Lásd «Bélbeöntés».) Irrigátor, fecskendező, szivattyú szolgál erre a célra. A gyógytudomány megkülönböztet tápláló, megnyugtató, eltömő és kiürítő kliszturákat. Savó meg tojásfehérnye elegyítve vízzel különösen alkalmas tápláló kliszturákra. Opium, chlorálhydrát csak bizonyos kétségbeesett esetekben használandó erős fájdalom ellen és csak akkor, ha a szájon semmit sem vehet be a beteg; ilyenkor a befecskendezés fájdalomcsillapítólag hat, mert a folyadék fölszívódása a bélfalak útján történik. Azonban az ilyen kliszturák alkalmazását orvosnak kell megállapítani. A 177. ábra a magas bélbeöntésre szolgáló hosszú csövet mutatja be, a 176. ábra pedig a közönséges dugattyús fecskendőt.

Klorálhydrát. Gyakran használatban lévő altató szer ez és nők körében nagyon ismeretes. Eleintén látszólag nem okoz mellék-tüneteket, nyugodt, sokszor sokáig nélkülözött alvást szerez. De bizonyos idő múltán, ha mindig többet és többet bevesznek belőle, az idegrendszerben zavarokat okoz, olyannyira, hogy általánosan orvosok is óvnak mindenkit a klorálhydrát használatától. Álmatlanságnál keressük előbb meg annak előidéző okát és használjunk csak ártalmatlan szereket ellene.

16. tábla.

Nagyon különbözők és lényegükben könnyen összetéveszthetők, különösen a kezdeti stadiumban, a kanyaró és a vörheny. Noha minden anyának, a kinek gyermeke lázba esik és szokatlan tünetek közt betegszik meg, azt ajánljuk, hogy orvost hívasson, mégis jó, ha a különböző kórképekről némi fogalma van. És így figyelmeztetjük arra, hogy a kanyarónál a látható jel az arczon kezdődik, a mennyiben a szem és az orr megvörösödik, gyuladásba megy át és megdagad, míg vörhenynél az arcz sokkal szabadabb marad; figyelmeztetjük továbbá, hogy a kanyaró főbb tünetei vörös pontocskákból állnak, a melyek első sorban a mellen, a hason s a háton lépnek fel, míg vörhenynél a bőr általánosan megvörösödött és leginkább a háton és a kar felületén mutatkozik. A láz is kezdődő vörhenynél hevesebb mint kanyarónál és ezáltal komoly kórképet mutat. A betegség további lefolyásában, a mikor az egész test sűrű vörös csomócskákkal, vagy pedig vörhenyfoltokkal van beborítva, a fej lázas pirosságban ég, az összetévesztés a nem orvos részéről szépen megtörténhetik. A képünkön ábrázolt két meztelen gyermek azonban világosan megmutatja a betegség kezdeti stadiumának különbözőségét. Az anyák tehát jegyezzék meg maguknak, hogy az arcz változásait, a kiütést és a láz természetét figyeljék meg. A két betegség kezeléséről lásd bővebben a megfelelő betűk alatt.



Kanyaró



Vörheny.

Kanyaró és vörheny kezdete.

A nő mint háziorvos.

Szövegét lásd 2. rész.

16. tábla.

Kneipp-kúra. Kneipp a régi vízgyógymódot kicsiny változással ismét érvényre juttatta. Határozott érdeme, hogy a Priessnitz-féle eszméket új kiadásban a nép közé vitte s ezáltal sok ezer embert a gyógyulás útjára vezetett. Ha Kneipp csak az elpuhulásnak lett volna ellensége, ha csak egyszerűséget és természetességet prédikált volna, már ezzel is igen sok jót tett volna. Mint katolikus pap, nagy hatással volt a hívő lelkekre, ennek folytán könnyebben jutott befo-lyáshoz. Azonban az ő módszere nem áll egészen a jelen idők magaslatán, mert bizonyos gyógytényezőket egészben vagy részben kizár. Kneipp sajátságos és erőteljes egyénisége egész lényében arra volt hivatva, hogy másokat tanítson.

A hideg víznek élénkítő és előmozdító hatását más helyen megbeszéltük. Kneipp elve a rövid és erőteljes alkalmazásból, tehát a hideg víznek meleg testtel való rövid ideig tartó érintkezéséből áll. Ő ezzel sokszor csodát művelt. Kevésbé éleslátású tanítványai azonban tanainak helytelen alkalmazásával sok bajt okoztak. Így támadt egy elkese-redett ellenzék, amely gúnyolódva a módszer fölött, valósággal vak maradt. Nem szabad elfelejteni, hogy Kneipp mindig népszerű maradt és diétája, gyógyfűkurája, beszédmódja annyira alkalmazkodott a bajor nép szokásaihoz, hogy más köröket idegenül érintett, ha azonban képesek vagyunk pelyva közül a búza kiválasztására, akkor Kneipp tanaiból nem egy zseniális vonást fogunk fölfedezni.

Kokain. Amerikában tenyésző koka nevű növényből állítják elő a kokaint s tulajdonságai miatt szem- és torok-műtéteknél használják. A kokain úgy hat, mint a kloroform vagy ópium, anélkül, hogy az utóbbiak hátrányaiban osztozkodnék; helybeli érzéketlenítésre tehát nagyon alkalmas. De érzékeny egyéneknél már mérgezést okozott, ami különösen fogműtéteknél többször fordult elő.

Kolbázméreg. (Lásd I. rész 2. fejezet «Hús».) A kolbázméreg nagyon öldöklő bomlási termék, amítől sajátságos kellemetlen szagot és ízt kapnak a kolbászok. A kolbászfélék élvezetével tehát óvatosnak kell lenni; ha émelygés, hányás, fejfájás lép föl azok élvezete után, akkor hamar hashajtószert kell adni, pl. Kneipp-féle pilulákat, ezek gyorsan hatnak. Ha hányás még nem állt be, akkor hánytatószer veendő, nehogy a méregből sok fölszívódjék. Azután meleg ülőfürdők hideg hasleöntéssel, majd meg meleg légfürdő és izzasztó göngyölés alkalmazandó.

A kolbázméreg gyors fölszívódása esetében nagy az életveszély, azért rögtön orvosért kell küldeni.

Kolera. A kolerát előidéző fertőző anyag vagyis *virus* a Koch-féle kommbacillus; így nevezik mert kommához, az írásnál használt vesszőhöz hasonlít és Dr. Koch Lázár fedezte fel. A kommbacillus a kolerás beteg bélcsatornájában tenyészik.

Épen ezért a székletétel által beszennyezett ruhák azonnal forró vízbe teendők és a bélürülésre szolgáló edények chlormésszel öblíttessenek ki; saját kezünket pedig meleg szappanos vízzel mossuk meg, mielőtt a betegtől eltávozzunk. Sohase együnk semmit a betegszobában. Ha ezekkel a viszonyokkal tisztában volnának az emberek és jobban értenének az elővigyázathoz, akkor megszűnnék a ragályozástól való túlzott félelem.

A kolerát is Keletről hurczolták be, mint az Európában dühöngő legsúlyosabb ragályos betegségeket. Hogy vajjon a levegő viszi-e tovább a mérgező anyagot, vagy a talajviszonyok, a talajvíz, vagy pedig az ételek, italok és edények útján hurczolódik tovább a bacillus, az nem állapítható meg minden esetben; de bizonyos, hogy minél nagyobb a kolerától való félelem, minél gyöngébb a gyomor-edv, minél tisztátlanabb a bél, (minél jobban van az megtöltve erjedő anyagokkal és sármaradékokkal), minél tökéletlenebb, renyhébb az anyagcsere, annál nagyobb az inklináció a kolera iránt, mert ezek a kolerának legjobb kifejlődési föltételei.

A ragályozás és a betegség kitörése között sokszor csak néhány napi idő van. A könnyebb esetek nyilvánulnak vizenyős székletételben, a komolyabbakhoz hányás csatlakozik, a súlyosak rizslészerű bélürülésekkel, izomgörcsökkel (különösen ikragörcsökkel) és gyorsan föllépő elesettséggel nyilvánulnak. A bélürülék szín- és szagtalan, világos és vizenyős. A nedvvesztés folytán heves szomjúság támad és a gyötrő izomgörcsök nagy rettegést és elszorultságot okoznak. A test mindig hidegebb lesz, egyre soványodik, a hang elvész és az idegingerek egyre csökkennek.

Kezelés. Ismét csak az óvórendszabályok az elsők, ebben az esetben is. «Maradjon tiszta az ember külseje és belseje.» Kolerajárvány idején a külső és belső tisztaság fentartására meleg légfürdők veendőek hetenkint egyszer. Minden reggel dörzsöljük le a testet egészen, frottirozzuk meg erősen, hogy a bőr meleg és vérbő maradjon, akármilyen időjárás van, tegyünk egy utat a szabadban két óra hosszáig, hogy a testet élenyvel telítsük és erőteljes anyagcserét idézzünk elő. Ha továbbá a tápszerek óvatos és okos keverésével javítjuk táplálkozásunkat és esztelen étrendet elkerülünk, ha mindenféle alkohol élvezettől tartózkodunk és óvatosak vagyunk még a hústáplálékkal is, akkor nincs okunk a félelemre. Aki mégis nagy hasmenésben betegszik meg, feküdjék a napra, mert a napsugarak semmiféle bakteriumoknak nem kedvezők és a betegeknek szükségük van fölmelegedésre; meleg teljes fürdőt adjunk a betegnek, valamint meleg légfürdőt is, a melyet teljesfürdő kövessen hűvös hátleöntéssel; ha hányás és gyöngeség következik be, akkor a beteget puha kefével kell meg-

kefélni, mégpedig a vér hőmérsékletének megfelelő meleg vízbe mártott kefékkel, a vizet mind jobban lehűtjük, egészen 19 C. fokig; a beteget azután meleg takaróba göngyölgessük, melegítő palaczkokat teszünk a lábakra, vagy a körülményekhez képest a hasra; a vérnek a bőr felé való terelése, mindig az első dolog, hogy megakadályozzuk az organismusra nézve veszedelmes vérpangást. Ha a betegeknek nagyon melegük van, akkor a hát lemosása jótékonyan és megnyugtatólag hat. A kedvezőtlen tünetek szaporodásával 3 perczig tartó,

frottirozással együtt járó hideg ülőfürdők ajánlatosak. Hideg, vagy meleg borogatásokat a beteg állapotához képest kell alkalmazni.

Heves hányás ellen kanalként adagoljunk feketekávét citromlével keverve; később jégdarabcskákat kell beadni a betegnek és bekövetkező javulás idején rizs

vagy árpaleves adandó neki, de semmiféle szilárd étel, sem pedig pálinka vagy ópium-csöppek, mert ezeket csak orvos rendelheti el. Az utóbbiak a beleket megnyugtatóják, futólagos javulást és általános megkönnyebülést szereznek. Szívgyöngeség ellen nagyon hatásos a hideg szívleöntés, lásd 259. ábra.

Eredménynyel alkalmazták a teljes zuhanyfürdőket is. Kicsi kliszurák, 3 vagy 4 evőkanálnyi nagyságban, megerősítik a beleket és legalább is nem ártalmasak. A ki valamely kolerást mindjárt kezdetben helyesen kezel, az nem egy kolera kitörést fog megakadályozni. Ezt tartsa minden anya szem előtt, de a kezeléshez orvos nélkül hozzá ne fogjon soha.

Kolera nostras. Nálunk is előfordul az ázsiai kolerához hasonló hasmenés, hányás, ikragörcs, nagy elesettség tüneteivel; az ázsiai kolerától csak enyhébb és rövidebb lefolyása által különbözik. Leggyakrabban a forró nyári hónapokban lép fel, mégpedig sör-élvezet, vagy rossz víz ivása után. Meleg fürdők, meleg haspalaczkok, láb-



259. ábra. Szívleöntés.

gőzölgetések, ha ikragörcsök vannak jelen, a lábak simító massageja nagyon jótékonyan hat; hideg vizet csak kortyonként szabad inni a betegeknek; rizsleves vagy árpakásaleves adandó, azután testgöngyölgetések.

Kólika. Görcsszerű, heves fájdalmak lépnek föl a belekben, gázok fejlődésétől, sárcsomók fölhalmozódásától, a belekbe jutott izgató, idegen testektől, mint amilyenek nagy gyümölcsmagvak, mérgező fémek (ólom), továbbá erjedő italoktól, ideges állapotoktól (izgalmak után vagy hisztérikusoknál), valamint bélelcsavarodásnál stb. Nagy hasmenés rendszeren csatlakozik a bélkólikához, a székürülések gyakran nyákosak és véresek, a székelési inger gyötrelmes, az általános gyöngeség ájuldozásokra is vezethet; a beteg külszíne nagyon rossz. A bélben fölhalmozódó erjedő és idegen testek, a hiányos anyagcsere előidéző okai a kólikának.

Kezelés. Meleg haspalaczk nedves ruhába begöngyöltve, meleg ülőfürdő vagy teljes fürdő alkalmazása a kólika rohamait sokszor elvágják, ha bőséges székletétel következik be; ha a has gázoktól fölfúvódott, akkor erős ánistea jótékonyan hat. Gyöngébb hasmassage olykor-olykor nyomással egybekötve, a fájdalmas helyen alkalmazva, könnyebbülést hozhat. Táplálékul adjunk csak (a bekövetkezett megnyugvás után) zab, rizs vagy árpakása levest, nagy szomjúság ellen citromos vizet vagy pedig mandulatejet. Gondoskodjunk jó alvásról, meleg ágyról, friss levegőről, hogy a test továbbra is megtisztuljon, vegyen a beteg meleg légfürdőket. Krónikus mérgezéseknél természetesen behatóbb kezelésre van szükség.

Kedélymozgalmaknál a lelki megnyugtató első föladat, ilyen esetekben szimpatikus emberekkel való együttlét mindig jónak bizonyult. Hisztérikus kólika-rohamok dúslakodó és ideges asszonyoknál nem ritkán fordulnak elő.

Kollapsus. Súlyos megbetegedések, műtétek, vérveszteségek után olykor-olykor hirtelen gyöngeségi rohamok állnak be, amelyek sápadtsággal, általános elesettséggel vagy eszméletlenséggel vannak egybekötve, még pedig szívgyöngeség vagy az agy vértelensége folytán. Ilyenkor a betegeket mélyen elhelyezett fejjel kell lefektetni, kezét-lábat frottirozni gyapjuszővettel, a mellet szabaddá tenni, az ablakot kinyitni, a fejet langyos vízzel leönteni és azután a beteget melegen kell begöngyölni, a lábakra melegítő palaczkot tenni és kanalankint fekete kávé kell itatni, hogy a szív működést előmozdítsuk. Ha a kollapsus nem volt a halál előhírnöke, akkor ilyen eljárással jó eredményt fogunk elérni. De azután szükség lesz diétára, erdei levegőre, légfürdőre és általános megerősítésre.

Konvulsiók. (Rángatódzás.) Az izmok akaratlan rövid rángásait konvulsióknak nevezzük. A konvulsiók rendszeren az eklampsiának,

a vitustáncznak, az epilepsiának, az agybetegségnek, a hisztériának stb. kísérő tünetei. «Görcsök» alatt értjük az izmok tartós összehúzódását, nemcsak rángását.

Kezelés. A meleg kéznek fölteve, egy másik személynek erélyes befolyása sokszor azonnal megnyugtatja a beteget. Meggyógyítani az ilyen állapotokat azonban csak az alap-ok megszüntetése által lehet, tehát úgy, hogy az izgékony idegrendszert megerősítjük, az anyagcserét előmozdítjuk az egészségtelen izgalmakat kizárjuk.

Konyhasósvíz. (A konyhasó jelentőségéről lásd I. rész 2. fejezet.) A konyhasót tartalmazó víz gyógyerejébe vetett hit nagyon el van terjedve. Meleg és hideg sósfürdők fakadnak Kissingenben, Wiesbadenben, Vízaknán stb. Köszvény, görvélykór, idegzavarok, bőrkütiések ellen is használják fürdők alakjában. A föloldott só nagyon erősen hat a bőrre, a véredényekre és idegekre, tehát a tiszta víz hatását fokozza. Hisz ezen alapszik a tengervíznek különös hatása is. Nagyon izgékony természetűek azonban nem bírják el a sósfürdőket és jól meg kell gondolni, kinek és mennyi időre rendelünk sósfürdőket.

Koraszülés. Minden szülést, amely a 28-ik héten, tehát a 7-ik hónap után, de a 40-ik hét, illetőleg 9 hónap előtt következik be, koraszülésnek nevezzük, míg a 28-ik hét letelte előtt bekövetkező szülések elvetélésnek mondatnak. A hetedik hónap után született gyermekeknek legalább hetekig tartó életképességük van, sőt jó ápolás mellett föl is nevelhetők. A terhesség «ki nem viselése» mindenkor a gyermek veszedelmét jelenti. Mert ez rendesen a gyermeknek általános gyöngeségével s idegrendszerében végbemenő sajátos tünetekkel jár. Épen azért az úgynevezett magzatköltő készülékek (couveuse) iránt csak kétes érzelmekkel viseltetünk.

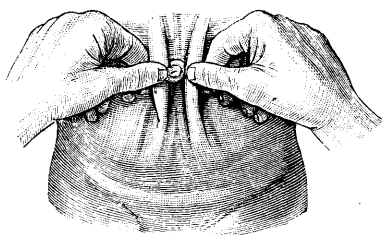
Terhes asszonyok részére a magatartási szabályokat lásd a III. részben. Mesterséges koraszülések (műlegesen előidézve) javalva vannak, ha arról van szó, hogy az anyát veszedelmes állapottól megszabadítsuk. Ilyenkor habozás nélkül kell a magzatot, mint kevésbé értékes lényt, föláldozni.

Koszmó. Tisztátlanság következtében a bőr felületén folyton leváló hámsejtek, pikkelyek alakjában egymáshoz tapadnak, por és verejték hozzájárulásával kéreggé alakulnak. Miután pedig a koponya bőnyéje van legkevésbé a ruhanemű okozta dörzsölésnek kitéve, a levált hámsejtek ott kérgesednek meg, képezvén a koszmót kis gyermekek fején. Rendesen fürösztött, szappannal mosott gyermekeknél sohasem fejlődik koszmó.

Kezelés. A koszmós terület vaselinnel lesz bekenve és kéziszappannal megszappanozott flaneldarabbal langyos vízben megmosva. Ezt naponta egyszer megismételve 1—2 hét alatt lekopik a hámkéreg.

Téves felfogás, hogy a kozsmó eltávolítása árt a szemnek vagy az egészségnek.

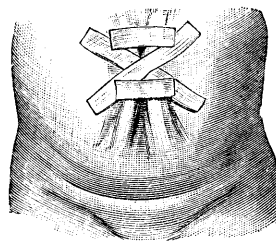
Köhögés. Ez nem önálló betegség, hanem a gégefő, a légcső, a hörgők és a tüdők megbetegedésének kísérő tünete. Abból áll, hogy görcsszerűleg szakadozott kilégzés támad, miközben a törzsnek sok izma megerőlködik; innen van a nagy kimerülés, hosszantartó köhögés után. A köhögést fölhalmozódott nyáktömegek, amelyeket a szervezet ki akar magából küszöbölni, vagy pedig ideges ingerhatások, okozzák. A kezelés abból áll, hogy a köhögés okait igyekszünk megszüntetni. Sohasem lehet meggyógyítani a köhögést morfium befecskendezésekkel vagy ópium adagolásokkal, ezen szerek csak elnyomják a köhögési ingert. Ellenben jó hatással vannak meleg borogatások, langyos teljes



260. ábra.

Egyszerű kötés köldöksérv ellen.

A két bőrredő megfogása.



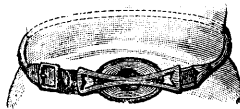
261. ábra.

Ragasztótápasszal elkészült kötés.

begöngyölések, meleg teljes fürdők, meleg limonádé és könnyű izzadás az ágyban, hasonlóképen jó hatással járnak a levezető lábgőzfürdők, krónikus köhögésnél a hátnak megvergetése, valamint hűvös hátleöntések erős frottirozással. A tüdő-teák is megnyugtatólag hatnak, amennyiben a nyákot föloldják; görcsös köhögés ellen ajánlják az édesfagyökérport, a pettyegetett gálnát, az útifüvet. Azonban a gyomorra az effélék használata nem jó hatással van, semmi esetre sem szabad velük hosszú ideig élni.

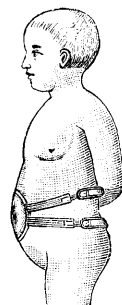
Köldökbetegségek. Vannak köldökgennyedések, vérzések, sérvek, üszkösödések, gyulladások, amelyek az újszülöttnek nagyon árthatnak. Köldökgennyedések nagyon gyakran támadnak gyöngye gyermekeknél, akiknél sokáig nem esik le a köldökzsinór-maradvány; ilyenkor vérzések is keletkeznek, ha nyomás vagy ránczígálás hat közre. Ezen állapot veszedelmessé válhatik. A vérzéseket vatta-tamponnal csillapítjuk; a tampont a köldökre erősítve, időnkint megújítjuk. Ha a gennyedés nincs gyulladással összekötve, akkor meleg fürdővel, fecskendezésekkel, hideg hasborogatással kigyógyítható; a köldökgyulladás azonban könnyen átterjed a hashártyára és a gyermek halálát okozhatja. Üszkösödő köldökfekély is hashártyagyulladást okozhat és

rendesen csak satnya, elhanyagolt gyermekeknél fordul elő. Köldöksérvnél a hasfalak záró képessége nem elégséges, illetőleg a köldökgyűrű kitágul a beléje szoruló bélkacstól; a sérv helye hólyagszerűleg fölfúvódik és a fölfúvódást okozó bélkacs kizáródhatik. Csecsemőknél gyakran kigyógyul a köldöksérv, ha megfelelő kötözéssel megakadályozzuk a köldökgyűrű kitágulását (lásd 260. és 261. ábra), ahol ezt elhanyagolják vagy ez hatástalan maradt, ott sérvkötőt kell viseltetni. (Lásd 262. ábra.) Kövér asszonyok hájas hassal néha szintén köldöksérvben szenvednek és szintén nyugodt életmód mellett sérvkötőt (Junóvet) kell viselniök. Mellékelt ábráink köldökötést ábrázolnak a köldöksérvek ellen. (Lásd 262. és 263. ábra.)



262. ábra.
Köldöksérvkötő.

Köpet (sputum). A légzőszerveket kibéleelő nyálkahártya váladéka képezi a «köpetet». Származik tehát az orrból, a garatból, a légcsőből, a tüdők kis és nagy hörgőiből. Hurutnál, vagy pedig erősebb gyulladásoknál a nyákmirigyek kiválasztása sokkal nagyobb; ennek folytán az orrfuvás, a köhögés és köpködés náthás állapotban, garathurutnál, tüdőgyulladásnál, tüdőhurutnál, vagy tüdővésznel sokkal nagyobb; a köpet tartalmaz nyákot, gennyet, vértestecskéket, tüdőszövetet, hám-sejteket, belehelt porrészecskéket stb., a mint ezt a 264. ábránk mutatja. A köpet minőségéből el lehet dönteni, hogy mi annak az oka; a könnyű világos, habos köpet, a felső légutak könnyű hurutjára mutat; a sárga, gennyes köpet kronikus hurutra és leginkább az orr és légcső hurutjára; a véres köpet a tüdőgyulladás kezdeti stádiumában lép fel. Zöldessé válik régi nyák- és megváltozott genny; piros csíkokat tartalmaz a köpet, ha hajszáledénykék megrepednek a légcsőben; nagyon rossz szagú, ha bűzös orr vagy pedig tüdőüszkösödés van jelen. Ha a köpetet görcsövel vizsgáljuk, akkor abban mindenféle bakteriumot találunk, a melyek a tüdőben mindig jó táplálkozási talajra találnak, pangások vagy üszkösödési folyamatok jelenlétében. A tuberkulózis-bacillusok csak akkor találhatók a köpetben, ha a tüdőszövet bomlásnak indult és gümők képződnek. Ezek azonnal megint eltűnnek, ha a tüdő visszanyeri ellentállási képességét és a közérzet jobbra fordul. Nem szabad könnyelműen venni semmiféle köhögést és köpetet, hanem mindig orvossal vizsgáltassuk meg a mellkas szerveit, ha a kellemetlen állapot hetekig nem akar megszűnni. Különösen akkor legyünk óvatosak, ha leányaink vérszegények, a kik nagyon is gyakran kaphatnak tüdőcsúcsshurutot, még akkor is, mikor senki sem sejtí.



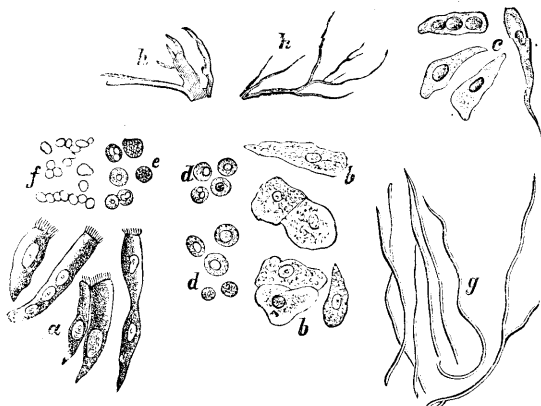
263. ábra.
Köldök-
vagy
hassérvkötő.

Kezelés. Mindaddig, a míg a szervezetnek gyógyereje van, a megbetegedett nyálkahártya váladékát el tudja távolítani. Ezt a váladékot tehát ne tartjuk vissza, hanem jó diétával és melegedéssel segítsük elő, mely oldólag és megkönnyebbitőleg hat.

Meleg kompresszek a nyakra és mellre, vastag gyapjúkendővel erősen odakötve, valamint a lapoczkák közé (különösen erősebb hörgűhurut esetében), váltakozó lábfürdők, hogy az ideges köhögési ingert csökkentsük; langyos mézvíz, a melyet kortyonként iszunk, enyhíti a nehézségeket. A fődolog azonban a tulajdonképeni, eredeti mell- és torokbaj okának helyes kezelése.

Körömbetegségek.

(L. «Körömápolás» I. rész «Szépségápolás».) Megkülönböztetünk körömágygyulladásokat, körömgombát különböző sömör jelenlétében, körömtörékenységet és körömmérget, utóbbi esetben a körömpercz elgenyved, az inak leválnak, a csont elhal. Az ilyen megbetegedések mindig összeköttetésben vannak nedvromlásokkal, anyagcsere-zavarokkal vagy rossz keze-



264. ábra. 200-szorosan nagyított köpet, göröcsővel vizsgálva.

a Csillósejtek. b Lapos-sejtek. c Hengersejtek. d Nyáktestek. e Gennytestek. f Vértetek. g A tüdőszövet ruganyos rostjai (tüdővész esetén). h Ágasbogas köpet, mely a légcsőágak alakját vette föl.

Walsér szerint.

léssel. A köröm szélének benövése a lábujjak lágy részébe nem következhetik be, ha a cipők minden nyomását elkerüljük, a körömöt helyesen levágjuk és gyakrabban veszünk lábfürdőket. Dr. *Kaposi* eljárása a benőtt körömök fájdalom nélküli gyógyulását biztosítja, amennyiben vattának a köröm széle alá való bevezetésével lassankint elérjük azt, hogy a körömszél a lágy résztől elválástodik. A körömök kitépése, vagyis operáció útján való eltávolítása csak a legvégső esetben engedhető meg. Gőzölgetések, meleg fürdőben megpuhítás, valamint egyéb óvatos kezelés lehetővé teszi az operáció elkerülését.

A *körömméreg* mindjárt eleintén langyos borogatásokkal kezelendő. A körömök törékenysége, ha gyulladásokkal nem jár együtt, táplálkozási zavarokkal függ össze és előfordul sápkóros leányoknál vagy súlyos betegségek után. Ilyenkor adagoljunk tápsókat és szorítsuk a betegeket arra, hogy szabadban tartózkodjanak.

Körömméreg (panaritium). A körömperecz gyulladása és gennyedése néha igen gyorsan elmúlik, máskor hetekig tart és az inakat, valamint a csonthártyát is megtámadja, ezt nevezzük körömméregnek; rosszindulatu esetekben a körömméreg az egész ujjizület leválásával végződik. Ilyenkor a fájdalmak olyan hevesek, hogy étvágytalanság és álmatlanság jár nyomában. A baj oka az, hogy gyulladást okozó anyagok lépnek be a megsérült ujjba; vannak emberek, a kik soha, bárminő sérüléseknél sem kapnak gyulladást, viszont mások, gyulladást kapnak sérülések nélkül is. Ennek folytán bizonyára benső hajlamok okozzák a gyulladásokat.

Kezelés. Gennyedő ujjak gyógyítására alkalmazott vízkezelés már csodákat mívelt. Ha a fájdalmas ujjat mindjárt puha vászondarabocskába göngyölgetjük, a melyeket 30 fokú langyos vízbe mártunk és mindig megújítunk, ha megszáradnak, akkor a fájdalmak elmaradnak. Félóránként 30 fokú kézfürdő nagyon enyhítőleg hat és gyulladás ellenes hatása van; ha mégis gennyedésre kerül a sor, akkor meleg kompresszek és 40 fokú kézfürdők vannak javalva. Ha az ilyen gennyedések nagyon gyakran ismétlődnek, akkor ajánlhatók a teljes göngyölgetések, forró légfürdők, hogy a testnedvek megtisztuljanak és az anyagcsere megjavuljon. Midőn gennyedések folytán a csontok lemeztelenednek, az inak leválnak, «vadhús», vagyis sarjadzás támad, akkor orvosi vezetésre és gondos kezelésre van szükség, különben az ujj menthetetlenül elvész. Hideg vízzel való lefecskendezés, ózonkezelés, szigorúan inger nélküli étrend még súlyosabb esetekben is gyógyulásra vezethet.

Körte. Ennek a gyümölcsnek kisebb hajtó hatása van, mint az almának, a kemény körtefajok azonban sok rostot és csersavat tartalmaznak, ennek folytán nehezen emészthetők és gyomor meg bélbajoknál étkezésre nem alkalmasak. A körtekompót pompás és a körtenedv sokkal jobban alkalmazható, mint az egész körte, a mennyiben rostos és fanyar.

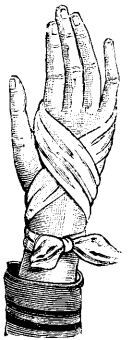
Körülméletés. Sok asszony nem is tudja, mit jelent ez; mindamellét izraelita nőkre nézve jelentőséggel bír. A körülméletés szertartásos szokás, amely a zsidók és törökök ókorából vivődött át korunkba és abból áll, hogy a hímvezzőn a makkyút megrövidítik. Ezáltal megóvják a hímvezzőt ragályos anyagok befészkelődésétől. A természet a makkyút az alatta levő érzékeny *makk* védelmére rendelte, de az ember megfélekezti a természetet is, midőn a makkyút eltávolítja. Tiszta emberek, akik gyakran fürdenek, légjáró ruhát viselnek, tiszta életet élnek, ne féljenek makkyú-gyulladástól, nekik nincs szükségük óvórendszabályokra. Pedagógiai álláspontból helytelen fiúkat arra kioktatni, hogy a makkyút tisztogassák, minthogy ez nemi ingert okozhat és

onániára csábíthat. Fiúkat is elfogulatlanul tisztaságra kell nevelni, ösmertessük meg velük idejekorán a bőrápolás jelentőségét, akkor jobban megóvjuk őket a veszélyektől, mint azzal, hogy zsenge korban figyelmeztetjük őket a nemi szervek alkatára.



265. ábra. Fölkötött kar.
Broesike szerint.

nek, még pedig fehérjeanyagok fölösleges mennyiségű fölvétele által. A köszvényrohamokat rendszeren emésztési zavarok előzik meg. A köszvényt «podagrának» nevezik, ha az öregujjban nyilvánul a bántalom.



266. ábra.
Kéz kereszt-
kötéssel.

Kezelés. Szigorú, izgalommal nem járó étkezés, semmi hús, semmi alkohol, sok gyümölcs, zöld főzelék és friss víz. A vesére ható hajtóanyagok, mint spárga, czeller, petrezselyem arra valók, hogy a húgysavakat kiválasszák; tejszín, savó nagyon jó; kedvező hatást tettek sokszor a citromkurák is (ezeknek vagy narancsoknak levét kifacsarva kell meginni), meleg teljes fürdők, forró homokfürdők, forró légfürdők az anyagcsere fokozódására szolgálnak; a heves kezdeti fájdalmakat, a fájdalmas helyre alkalmazott meleg zuhanyok s az ezek után következő nedves göngyölések megszüntetik. Hideg leöntések is hatásosak, erős testmozgás, kerékpározás, evezés, hegymászás, lovaglás, korcsolyázás nagyon szükséges. Aki odahaza ezeket nem tudja alkalmazni, az menjen szanatóriumba, de sohasem szabad mérsékelt, időleges köszvényt elhanyagolni, mert akkor öregségben a végtagok duzzadt, elferdült, merev volta kimaradhatatlan.

Kötözés. A kötözés tana a sebkötözések rendszeres módját tárgyalja. Szükséges, hogy a sebeket tisztátlanságtól, hidegtől és további sérülésektől megóvjuk; a kötések ne legyenek túlságosan szorosak, de

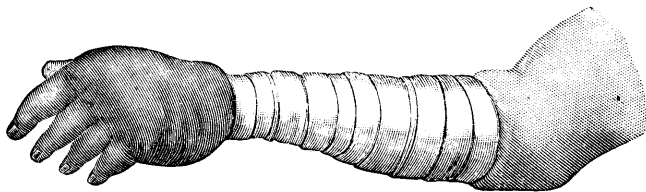
Fiúkra vonatkozólag is szerezzenek az anyák ösmerteket és kövessenek elveket; erre szolgáljon ez az útmutatás.

Köszvény. Megkülönböztetünk akut és krónikus köszvényt. Zsibbadás a lábakban, szúró fájdalmak a láb- és kezujjakban, téglavörös színű köszvényes csomók, végül pedig az ízületek merevsége a köszvény tünetei. Alkohol és húslévezet ezen állapotot rosszabbítja. A köszvény lényege abból áll, hogy húgysavak lerakódnak, miután nem választódnak ki teljesen, vagy túlságosan nagy mennyiségben képződ-

nagyon lazák sem, épen ezért néhány kötést ábrákban mutatunk be. Keskeny vászonszalagokat használunk erre a célra, vagy pólyákat, mert ezek puhák és légjárók. Magára a sebre száraz vagy nedves gazet teszünk, erre helyezük a vattaréteget, hogy védő vánkost adjunk a sebnek, most következik a rögzítés, ferde meg egyenes körkörös gaze-pólya-réteggel. A *szemkötést* ferde és egyenes irányban eszközöljük, amint azt a 330. és 331. ábra mutatja; ez a kötés szilárdul üi. A *csomós kötést* a 360. és 324. ábra mutatja, ez még egyszerűbb s kevésbé melegít; az *ujjkötést* szalaggal ellátott kis vászondarabocskával végezzük az ujj védelmére. Beteg, kímélésre szoruló lábakat hasonló módon kötünk be. Kezeket a 266. ábra szerint csomós kötéssel látunk el. Vérző kart fölfüggesztünk vagy nyugalmi helyzetbe hozunk, amint azt a 265. és 267. ábra mutatja. Mindezekhez a kötésekhez a sokszoros módon alkalmazható *Esmarch-féle* háromszögletes kendőt használjuk. Fájdalmas, nehéz emlőket emelni vagy rögzíteni kell, ha nem akarunk előnyt adni a svéd emlő-emelőnek. (111. ábra.)



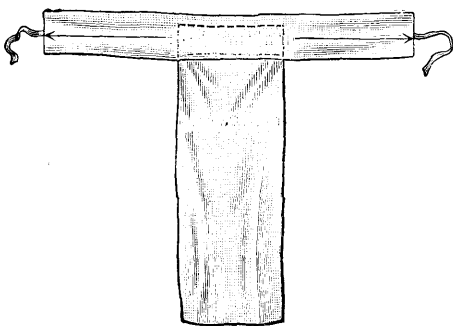
267. ábra. A fölemelt kar nyomókötéssel.



268. ábra. Nagyon szoros pólyázás következtében megdagadt, szederjes, elhaló kar.

**Kötöző-
anyag.** Megkülönböztetünk sebkötésre, göngyöltetésre, valamint kifolyások fölfogására való kötöző anyagot. Céljuk szerint hosszúságuk, szélességük és sűrűségük különböző. Sebkötésekre mostanában csaknem kizárólag a puha, átható gazet alkalmazzuk, ez a test minden részére jól odasimul és a kigőzölgést nem gátolja. Nedves, meleg göngyölésre legalkalmasabb a flanellekötés, mert a hőkisugárzást visszatartja; fölszívásra használjuk a gazet, a gyapot és a lenszövetet.

Az itt közölt ábrák megmutatják (273. ábra) az egyfejű pólját fölgöngyöltíve, a (270. ábra) kétfejű pólját, a (269. ábra) T alakú három fejű pólját; az utóbbi rögzíti a medence fenekén alkalmazott kötő anyagot. Mindezen pólják különböző szövetekből készülnek.



269. ábra. T alakú fölkötő.

Bemutat továbbá a 271. ábra egy haskötőt ideiglenes támasz nyújtására. A 309. ábra bemutatja a nedves pólya körkörös alkalmazását a karon, azután következik a száraz

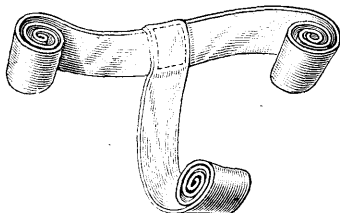


272. ábra.
Fölgöngyölt pólya.

gyapjúpólya, hogy melegegyüjtsön, a 268. ábra egy megdagadt elkéült kezét mutat, ke-

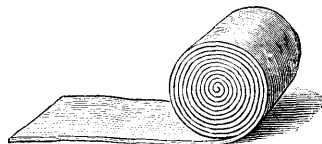
letkezve a karkötés szerfölköt szoros alkalmazásából. A túlságos szorítást tehát el kell kerülni.

A kötések és göngyölések kifogástalan alkalmazásához gyakorlat



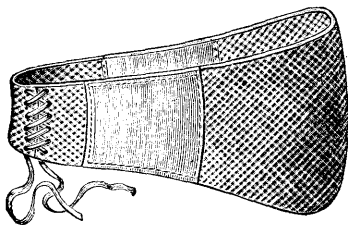
270. ábra. T pólya.

és pontosság szükséges. A kötőanyagok kifogástalan tisztítása ismételt használatuknál föltétlen követelmény. Bepiszkolódott gazeanyagot el kell égetni.



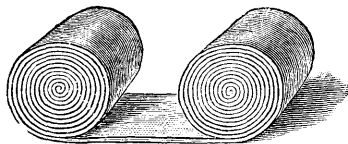
273. ábra. Egyfejű pólya.

Kötőszövet. A test hézagának kitöltésére, valamint a sejtek megszervezésére szolgál a kötőszövet. A medencében nagyon sok kötőszövet van a hashártya lemezei alatt és miután finom véredények által be van hálózva, gyakran gyulladások kiinduló helye.



271. ábra. Átható haskötő.

Közösülés. (Coitus.) Ezzel a szóval a nemi érintkezést jelezzük; czélja, hogy az ondó a méhbe jusson. (Lásd «Nemiélet» I. rész.)



274. ábra. Kétfejű pólya.

Központi idegrendszer. Ezt a kifejezést manapság gyakran lehet olvasni; mindamellét nagyon sok ember nincs tisztában azzal, hogy központi idegrendszer elnevezés alatt értjük gondolkodásunk, akaratunk, érzésünk keletkezési helyét, az agyat és a gerinczagyat, nem

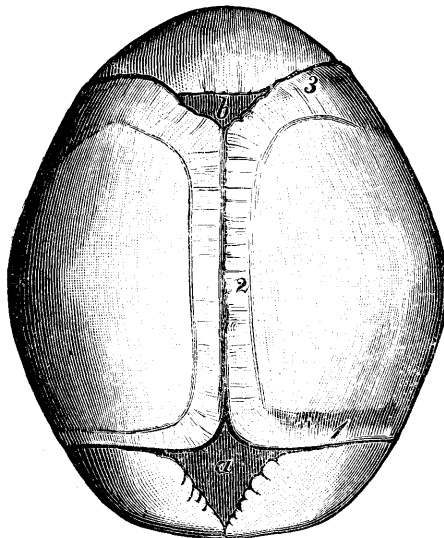
pedig az ebből származó, az egész szervezetben elágazódó idegszálakat. (Lásd I. rész «Idegrendszer.»)

Krónikus betegségek. Az emberiség háromnegyed része ma krónikus betegségben szenved, ha az a betegség ritkán múló náthából, izzadt lábból, vagy pedig hajkihullásból áll is. Ezek egyes testrészek megbetegedésén alapulnak, bár lappangva, észrevétlenül kezdődnek és következményei vagy tünetei az illető egyén munkaképességét csak ritkán csökkentik, (kivéve súlyos krónikus betegségeket). Az akut betegségek fogalmáról már beszéltünk. A krónikus bajoktól csak helyes életmód által óvhatjuk meg magunkat; az ilyen életmódnak ott kell erősítésre és tisztításra szolgálni, a hol gyengeség és szabálytalan működés van jelen, ha víz és diéta kurát alkalmazunk, akkor szaporodnak a betegségi tünetek, sőt e betegségek lázzal is járnak, noha a látszólagos rosszabbulás után következik csak be a gyógyulás.

Mindenféle krónikus állapotnál élénkítő kezelésre, valamint oldó, puhító és kiválasztó hatásra van szükség, hogy változást érijünk el és megjavítsuk az anyagcserét.

Kutacs-Fontonella. A koponya csontjai különböző részekből állanak, a melyek gyermekeknél csak lazán függenek össze, felnőtteknél azonban keményen össze vannak zég-zugos csontállományyal, ezek képezik a varratokat. Ott, a hol a homlokcsont a halántékcsontokkal és a hátsó koponyacsonttal találkozik, kis gyermekeknél lágy mélyedéseket találunk, mert itt a csontosodás még hiányzik és csak csonthártya képezi az összeköttetést, ezen lágy mélyedések a *kutacsok*. Ezen a helyen könnyen támadhatnak agysérülések. Ha nagyon korán történik a varratok és kutacsok csontos összenövése, akkor nem fejlődhetik ki teljesen az agy és a szellemi képességek visszamaradnak. A 275. ábra egy újszülött koponyáját mutatja a varratokkal és kutacsokkal.

Hátsó Fontonella.



Elülső Fontonella.

275. ábra. Egy újszülött gyermek koponyájának kutacsai.

1. Koszorúvarrat. 2. Nyilvarrat. 3. Lambdavarrat. a) Nagy, b) Kis kutacs.

Dr. Ruff után.

Küteges hagymáz. Ragályos betegség a küteges hagymáz, elromlott tápszerek, ürüléki anyagok és megfertőzött helyiségek okozzák. Hányás, hasmenés, köhögés, magas láz, delirium, kanyaróhoz hasonló kiütés a leggyakoribb tünet. A betegség fertőző és gyakran halállal végződik. (Lásd «Láz» és «Tifusz».)

L

Labda. A kézi- és láblabda mindenütt az ifjuság kedvelt mulatozási eszköze. Megköveteli a derekas izommunkát, lehetővé teszi a jó légzést, erőt és ügyességet kölcsönöz. Aki fürdők után nem mehet sétálni és mégis mozgást akar tenni, hogy didergésbe ne essék, az szórakozzék félórácskán át zárt helyiségekben labdával és csodálkozni fog, milyen melegség árad szét rövid idő alatt tagjaiban. A mozgásnak ez a neme szabadban még sokkal hatásosabb, mert a levegő élvezete egészen más. A labdjáték ifjút és öreget egyaránt érdekelhet.

Lábfekvés szüléseknél. Ha valamely szülésnél a magzat lába jelenik meg először a fej helyett, akkor «Lábfekvésről» van szó. (Lásd III. rész.)

Lábficzam. Midőn a lábfej kimarjul ízületéből, lábficzam van jelen. Boncziani ismeretek nélkül ne kíséreljük meg a beigazításokat. Minden ügyetlen fogás nagy fájdalmat okoz, ellenben jó fektetéssel, hideg borogatással enyhülést lehet szerezni addig is, míg az orvos megérkezik.

Lábfürdő. A legegyszerűbb, a leggyakrabban használt a lábfürdő, mindamellett az elérendő hatáshoz képest különböző módon kell alkalmazni. A lábak legalaposabb megtisztítására szolgál a meleg víz és a szappan; fölmelegítésükre legjobb forró vízbe mártani őket, mert az a véredényeket kitágítja; hogy a láb vérkeringését elősegítsük, hideg leöntést frottirozással alkalmazunk, esetleg gőzfürdő után. Minél több vért húzunk a víz és hőmérséklet által a lábakba, annál több vért vonunk el a benső szervekből. Azért a lábfürdő szívizgalmak s a fej felé való vértorlódások ellen kedvelt gyógytényező. Hideg, sekély vízben való gázolás nem egy embert megszabadított már fejfájásától, miután pilulák és porok rég fölmondták a szolgálatot.

Lábizzadás. Mint már az I. részben a lábbeliről és lábápolásról szóló fejtegetéseinkben mondtuk, a lábizzadás a legterhesebb bajok közé tartozik s nemcsak egészségtelen ruházat folytán támad, hanem az anyagcsere beteges voltából. Olyanok, akik sokáig szenvednek lábizzadásban, rendszeren sápadtak, olykor nagyon is ingerlékenyek. A lábizzadás mindig nyomasztó bánatalomnak tekintendő, ez ellen erélyesen kell küzdeni. Előfordul néha a gyermekeknél is.

Kezelés. Első dolog a lábbeli megváltoztatása s az áthatlan bőrczipő eltávolítása. Puha, légjáró anyagból készült czipő rendszeren javulást eredményez. Azután gondoskodni kell jó vérkeringésről, amit fürdőkkel, leöntésekkel s massage-al lehet elérni. Nyáron naponkint néhány óráig járjon a beteg a réten mezítláb s viseljen csak bő szandált. Laza harisnyákat naponkint változtatni kell; télen meleg szobában légfürdők veendőek.

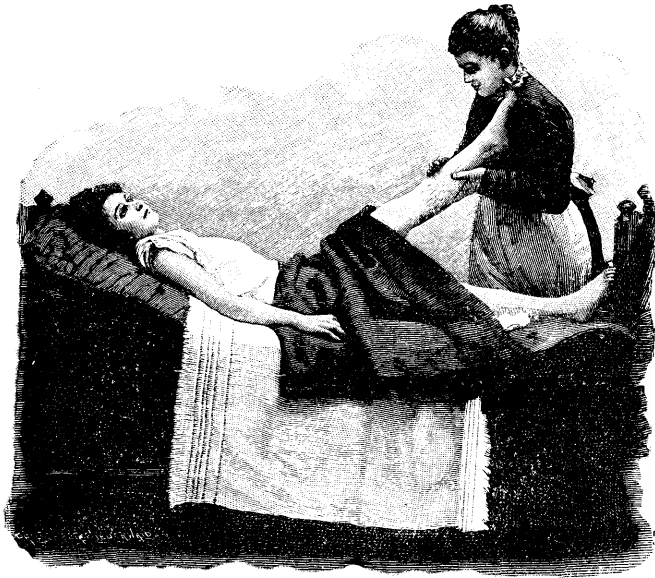
A naponkinti esti lábfürdőt (28 C. fok, öt perczig) kövesse mindig egy 16 C. fokú leöntés, de általános kezelésre is szükség van. Félfürdők és hetenkint egy forró légfürdő gyorsan más vértevékenységet teremt, mert ez az egész test bőrét megtisztítja. Ne feledkezzünk meg a rossz kinézésű lábbetegek diétájáról. Ne fogyasszanak sört, bort, kávé, eczetet, sajtot, fűszeres húst (hurkát, sonkát), de igenis tejet, gyümölcsöt, főzeléket és igen kevés fehér húst. Amit semmiféle izzadáellenes porral, gyógyszerrel el nem lehetett érni, azt általános kezeléssel nyolcz nap alatt elérhetjük.

Lábszárfekélyek. (Ulcus cruris.) Sok asszonymál, különösen vivőércsomókban szenvedőknél, gyulladt bőrterületek támadnak a lábszáron, ezek föltörvén, lapos fekélyekké szélesednek ki és elég fájdalmasak. Nagyon lassan gyógyulnak és évekig tarthatnak efféle fekélyek. Renyhe vérkeringés és bizonyára beteges anyagcsere-folyamatok képezik okait ezen lassú gyógyulásnak.

Kezelés. Ágynyugalom, az általános állapothoz mért diéta, megfelelő vízkezelés, jó eredménynyel jár, minthogy azonban ezek a lábfekélyek nagyon gyakran a munkásosztályban fordulnak elő, rendszerint hiányzik a kellő nyugalom és ápolás. A lábszár helyes bepólyázása, amint azt a 194. ábra mutatja, ilyen esetekben szükségessé válik, hogy járás és állásközben a fájdalom csillapodjék. Trikotszövetből készült jó pólyák alkalmasak ilyen kötésekre. 10 perczig tartó 37 C. fokú lábfürdő, nedves göngyölések meleg betakarással, éjjelenként eszközölve, hasonlóképen jó eredménynyel járnak. Ajánlhatók továbbá napfürdők, simítási massage-ok (a fekélyek szomszédságának massageja); a Henzelféle tápsók bevétele régi gennyedések ellen bevált. Ha sikerül az oxigén-gyógymód, akkor a régi lábfekélyek hamarosan el fognak tűnni.

Lábvivőérgyulladás. Már más helyen beszélünk erről. Ha a szövetek erősek és az anyagcsere jó, akkor a mérsékelt vivőértágulások nem fájdalmasak. Azonban fájdalmak lépnek föl, ha könnyű bőrpír mutatkozik, ha kiálló sötét csomók képződnek, ha az érintés fájdalmat okoz, ekkor gyulladás van jelen, melyet elhanyagolni nem szabad. A láb minden megerőltetése, mint állás, járás, hajlás stb. jelentékenyen rosszabbítja az állapotot, valamint ruhanyomás és hevítő italok, pl. alkohol élvezete.

Kezelés. A beteget azonnal lefektetvén, a fájdalmas helyre borogatást kell tenni 26 C. fokú vízbe mártott kompresszsel, ezt óránként megújítva, el kell kerülni a húst, ecetet, fűszeres és túlságosan sós eledeleket; a belet ki kell üríteni. Naponkint meleg teljes fürdők, ha az ellenkező nincs javalva, 26–20 C. fokú leöntéssel a gyulladást néhány nap alatt meg fogja szüntetni. Csak ha a fájdalom teljesen megszűnt,



276. ábra. Lábmassage vivőértágulásnál.

szabad a lábszárát óvatosan bepólyázni; el nem mulasztandó a bőr megerősítését előidéző hideg lemosás, ami után a bőr vazelinrel lesz gyöngéden bekenve. A bőrilyen eljárással nem lesz merevvé.

Lágy fekély (sánker). A nemi érintkezés folytán támad bizonyos fajta fertőzés folytán egy csipkézett szélű,

tovább terjedő lágy fekély (sánker) a czombon vagy a külső nemi szerveken. Az utóbbi a kevésbbé veszedelmes és könnyebben is gyógyul. Mindkét esetben a nyirokmirigyek a lágyék tájon megdagadnak, esetleg gennyedés áll be és fölfakadnak. A lágy fekély össze nem tévesztendő a kemény fekélylyel miután ez súlyosabb következményekkel jár, lévén a szifilis-fertőzés jele. Sok asszony, akinek fogalma sem volt férje állapotáról, megfertőztetett általa és ártatlanul súlyos betegségbe esett. A férj tette semmivel sem tehető jóvá; büntettnek minősítendő, s annak is minősíti a törvény.

Kezelés. A lágy fekélyben szenvedő naponkint gőzöléssel, teljes göngyöléssel éljen; elavult esetek ellen száraz kurákat kell ajánlani. Sohasem szabad elmulasztania az orvosi vizsgálatot, ha a nemi szervekben kemény daganat vagy gennyedő fekély támadt. De nem is kell mindjárt megijedni, ha ott valamely furunkufus keletkezik, vagy pedig a Bartolini-féle mirigyek elgennyednek, ami aránylag gyakran fordul elő és más nemű fertőzéstől származik. (L. bővebben «Szifilis» alatt.)

17. tábla.

Úszás, evezés, korcsolyázás, hegymászás, kerékpározás: ezt az öt sportfajt ábrázolja képünk és pedig «női» sport gyanánt, de nem azért, mintha asszonyok számára nem volna más sport, hanem mert ezt az öt sportot úzik leggyakrabban, legkönnyebben és a női nemnek egészségügyi tekintetében leginkább ajánlható is. A sport nemcsak szórakozásra való, hanem sokkal inkább arra, hogy kifejlesszük a személyes bátorságot, az ügyességet, az izomképzést; kifejlesszük tehát a belső és külső embert. Legkevesebb hátránya van a hegymászásnak, amely hihetlenül erősítőleg hat és a testet nem egyoldalúlag erősíti meg; a korcsolyázás és úszás az évszakhoz van kötve; sőt sokszor testi zavarok miatt el is tiltatik; az evezés és kerékpározás kitűnő testgyakorlat, de szintén nem mindenkinek ajánlatos. Az előbbi a karokat és mellet erősíti, az utóbbi a lábat és a medenczét. A ki megtanulja a csónakot és a kerékpárt kormányozni, a ki a nedves elemet uralja és nem riad vissza semmiféle magas hegytől, az szilárdan áll meg az életben is, élvezetekben gazdag és nem is roppan össze minden sorscsapás alatt, mert szerzett magának elég ellentállási erőt. Gyöngé emberek kezdjék a testedzést hegymászással, azután térjenek át a korcsolyázásra és evezésre s ha testi erejük növekedik, gyakorolják magukat az úszásban és kerékpározásban.



NŐI SPORT

Lakások. Lásd I. rész 4. fejezet.

Láz. A láz excessiv elégségi folyamat, innen származik a nagy hőképzés, a gyorsított légzés, a szapora pulzus és a láz tisztító hatása. Feltételezhető, hogy valami van a vérben, a minek ilyen izgató hatása van az idegrendszerre, úgy hogy az anyagcsere igen gyors lesz és sok mindenféle, a mi a szövetekben, vagy a testnedvekben felhalmozódott, belevonatik a nedvkeringésbe, ott átváltozik és megsemmisül. Innen van a láznak «tisztító» hatása. Sok mindenféle baj eltűnhetik egy erős láz fellépte után. Eltűntek például kiütések, köszvények, fejfájások, neuralgiák és egyebek. Nem is kell nagyon panaszkodni, ha néha néha láz lép fel; mert lefolyása után jobb egészséget várhatunk és láz csak akkor fejlődhetik egyáltalában, ha a test gépezetében valami nincs rendjén. Tudvalevő, hogy gyermekek nagyon gyakran és könnyen kapnak lázat: életerejük, élettevékenységük sokkal nagyobb, mint a felnőtteké, úgy hogy ezt a tünetet még előnynek is tekinthetjük.

Sohasem szabad tehát a lázat orvossággal vagy jéggel elnyomni, hanem igyekezni kell az okait kifürkészni és heves tüneteit enyhíteni.

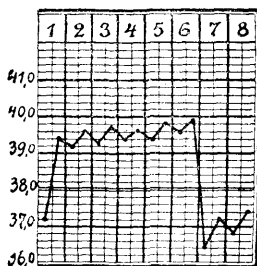
A láz magasságát hőmérővel határozzák meg, a mennyiben egy termométert teszünk valamely testüregbe (hóinaljba, végbélbe, hüvelybe) és ott hagyjuk 10 perczig. Az ember normális hőmérséklete 37 C. fok (a vér hőmérséklete 38 C. fok). Az évszakhhoz képest s az illetők foglalkozása szerint a testhőmérséklet kicsiny ingadozásoknak van alávetve. Ha a láz 38 vagy 38·5, akkor csak könnyű láz; ha 39 vagy 40, vagy éppen 41 fokú, akkor már veszedelmes. Ilyen magas hőmérsékletek rendszeren csak rövid ideig tartanak, mert túlhaladják a beteg erejét.

A láz minősége a betegség természetéhez képest különböző; megkülönböztetünk váltólázat, gennylázat, tifozus lázat, gyors vagy lassú lázrohamot és különböző melléktüneteket. Az eszmélet megzavarása és a delirium már közepes láz mellett is bekövetkezhetik; ritkán hiányzik láznál a fejfájás; a rázóhideg bizonyos betegségeknél megelőzi a láz kitörését; máskülönben fájdalmak keletkeznek az egész testben.

Hogy a betegápolóknak némi fogalmuk legyen a különböző lázakról, itt néhány láztáblát közlünk. Ezek a láztáblák vonalokból állanak, a melyek a hőmérsékleti fokokat mutató számokat az egyes napokkal összekötik. A hőmérséklet esése és emelkedése a vonalból kitűnik; látszik tehát a láz kezdete és vége. Ezekből az ábrákból a tüdőgyulladás, a tifusz és a vörheny közti nagy különbségek láthatók a láz minőségén. (277. egész 280. ábra).

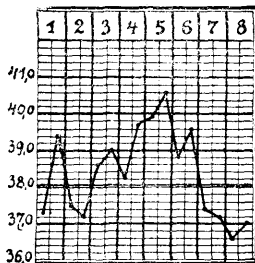
Kezelés. Első feladatunk a láz okának megállapítása. Ha azonban az állapot bizonytalan, a mint az nagy betegségek kezdeti stádiumában rendszeren még bizonytalan, akkor olyan kezelést alkalmazunk, a mely

minden körülmények között észszerű és arra szorítkozik, hogy eltávolítsuk a káros befolyásokat. Friss levegővel, bélkiürítéssel, folyékony hűvös táplálékkal, enyhe vízkezeléssel, megóvjuk a beteget gyöngeségtől és izgalomtól, amit rossz szobalevegő okoz, megóvjuk káros anyagok felszívódásától, valamint a gyomorműködés megerőltetésétől. A vízkezelés azonban (hűvös göngyölgetés, borogatás, fél vagy egész láb-



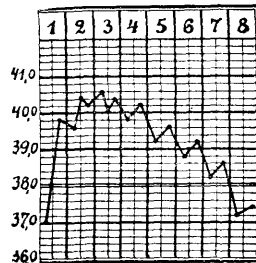
277. ábra.

A vörheny láztáblája.



278. ábra.

A tüdőgyulladás láztáblája.

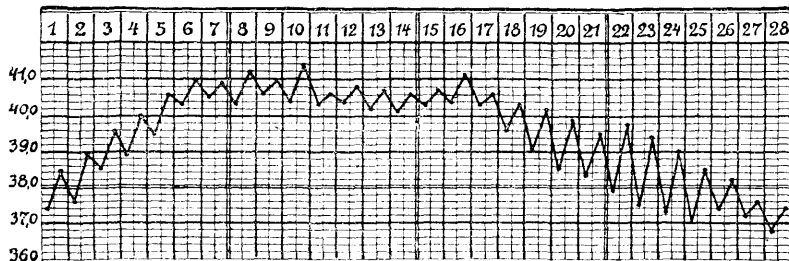


279. ábra.

A kanyaró láztáblája.

fürdő) hűsít, nem okoz mellékingert, fentartja a bőrtevékenységet és megnyugtat.

Gyakran előfordul, hogy forró lázban fekvő gyermek ilyen kezelésre három vagy négy nap alatt meggyógyul, noha úgy látszott, mintha agyvelőgyulladás akart volna keletkezni és lehetséges, hogy a



280. ábra. A tifusz láztáblája.

betegnek gyümölcsnedveket, kliszturákat és göngyölgetéseket adván, az anyagcserében olyan változások mentek végbe, hogy a keletkező betegség nem tudott tovább fejlődni. Sohase várjuk meg a betegség teljes kifejlődését. Gyermeknél a leggyorsabb eredményeket lehet elérni. Éppen ezért nem szabad habozni a beavatkozással és a jelzett gyógymód megkezdésével, tekintet nélkül arra ami be fog következni.

Lázdiéta gyanánt megjelöljük: a gyümölcsnedveket, még pedig a citromlevet, lázellenes tulajdonsága miatt; az almanedvet,

mandulatejet és narancsot; a narancs gazdag nedvtartalma és aromája miatt mindenhol nagyon kedvelt és ismert gyümölcs; az őszi barack is nagyon kellemes. Levesek alatt értjük ilyenkor a gyökérlevest, az árpa-kása-levest, a tejlevest. Lisztes gyümölcsöket el kell kerülni egészen, miután láz mellett rendszeren nincs étvágy és a lisztes ételek emésztése sokáig tart; édes savók szintén jó italt képeznek és jó édes tejet is előny-nyel nyujthatunk a betegnek, ha a láz szünőfélben van; a tej nagy láz mellett nagyon koncentrált tápszer és éppen azért nehezen emészthető. Kétszersült, bisquit, dara, ha az étvágy visszatér, szintén adható a betegnek.

Ledörzsölés. Ágyból fölkeléskor, mikor még a test meleg, a beteget nedves lepedőbe burkolják és erőteljesen frottirozzák, utána felöltözködvén, erőteljes mozgásokat végez a beteg. Miután az egész testnek nedves



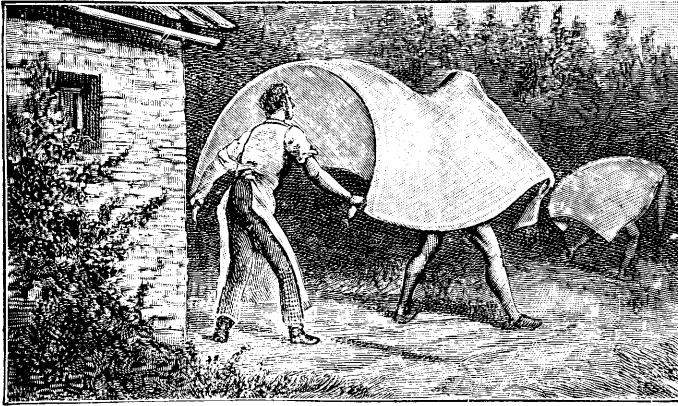
281. ábra. Ledörzsölés.

ruhába való beburkolása az idegrendszerre erősen hat, idegeseknél csak egyes testrészeket frottiroznak nedvesen, még pedig a hátat vagy a lábakat. A hatás kitűnő. Gyöngé emberek a ledörzsölés után szárazon fekdüjenek az ágyba és pihenjenek. (Lásd 281. ábra.)

Légfürdő. Erről már az I. részben szólottunk. A 282. ábra olyan légfürdőt mutat be, amilyent annak idején Priesznitz ajánlott. A fürdőszolgnának kötelessége volt szelet csinálni a fürdőlepedővel és a fürdővendégnek futási gyakorlatot kellett végeznie, hogy részben megszá-

radjon, részben új légrétegekkel jöjjön érintkezésbe testök. Ezen neme a légfürdőnek friss reggeli levegőben nagyon hatásos, csak meg kell próbálni.

Légpárna. Különböző alakú kaucsuk-zacskók levegővel meg-

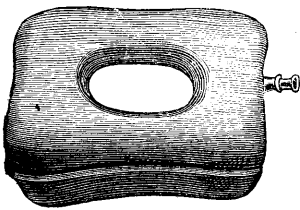


282. ábra. Légfürdő zuhany után Gräfenbergen.
Siegert után.

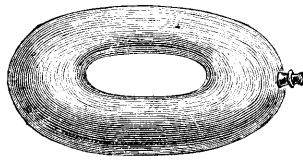
töltve puhák és rugalmasak, ezek szolgálnak mint légpárnák beteg testrészek védelmére, midőn azokat a párna üreges része fölé helyezzük. Hetekig tartó ágyban fekvéstől származik a «felfekvés» vagyis kisebe-

sedett bőrterület, ez a gyógyíthatatlan betegnek új gyötrelmeket okoz. A légpárna kellő időben való alkalmazása, gyakori lemosások a fartájékán, a hátnak tisztán tartása, nedves borogatások feltevése a megfelelő helyekre, megakadályozza a kisebesülést. (L. 283. egész 285. ábra.)

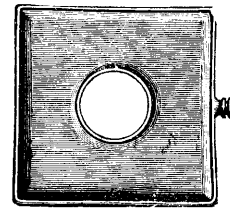
Légsúlymérő. (Barometer.) Az időjárás jelzője, vagyis a légsúlymérő a légnyomás ingadozásait és változásait előre megmutatja milliméterekben kifejezve. Finom érzékű emberek, a kik gyakorolták ma-



283. ábra.
Légpárna gumiból.



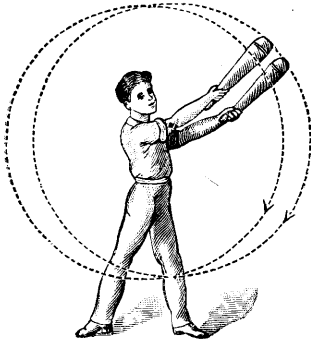
284. ábra. Légpárna.



285. ábra.
Légpárna gumiból.

gukat a megfigyelésben, vagy vad népek, a természettel sokkal bensőbbben érintkezők semmint a kulturemberek, élő légsúlymérők.

Légzési gimnasztika. Abból áll, hogy meghatározott szabályok szerint végezzük a belégzést miközben a karok és a felső test meghatározott mozgata által kiterjesztőleg és erősítőleg hatunk a mellkasra és mellizmokra, a melyek légzési izmok is. (Lásd I. rész 4. fejezet.)



286. ábra.
Bunkók lendítése.
Walsér szerint.

gyakorlatok, minőket a svéd gimnasztika honosított meg. A 287. és 288. ábra megmutatja a karkinyujtást, melyet gyakorlott személy segítségével kell végezni. Bezárt ajkakkal lassan és oly sokáig szívjuk be a levegőt a míg képesek vagyunk, akkor a mereven kinyujtott karok visszatartott lélegzet és erős ellentállás mellett oldalt nyujtatnak, mire lassan és szintén zárt ajkak mellett történik a kilégzés és az összes izmok feszültsége megszűnik; azután újból belégzés mellett a karokat ellentállás legyőzésével összetesszük, a visszatartott levegőt pedig ki-leheljük. 3–6-szor is ismételik ezeket a kezdők számára meg-erőltető gyakorlatokat, lehetőleg nyitott ablakok mellett.



287. ábra. Karkinyujtás ellentállással.

Mellkas-emelés, 289. ábra. Ennél a belézésnél a vállakat erősen felhúzzatjuk, mialatt térdünkkel a beteg hátára nyomást gyakorolunk, hogy mellkasa jól kidomborodjék és a fejet hátrafelé tartjuk. Kilégzés közben a vállakat ismét szabadon bocsátjuk.

Gyöngébb mellkas mellett egyoldalú mély légzést végezhetünk, a mennyiben a kezét erősen az egészséges oldalra szorítjuk, a másik



288. Karkinyújtás ellentállással.

kart a fejre tesszük és azután mélyen belélegzünk, a levegőt kissé visszatartjuk és lassan ismét kibocsátjuk. A kar-emelés súlytalanítóan hat a beteg oldalra és a meggyengült tüdő erősebb kitérülését teszi lehetővé. Ez ötször-tízszer ismétlendő.

Énekeseknek, szónokoknak, tanítóknak, gyöngemellűeknek, a kik könnyen elfáradnak és azután csak számos nehézségek után használhatják hangszervüket: egy másik nagyon alapos módszer ajánlható, a melyet különböző oldalról támogattak. Ezt azonban csak nagyon ügyes testgyakorló vezetése mellett lehet végeztetni, mert a légzési hibák elkerülé-

sére, de a helytelen hanghasználatra is megtanít, mely utóbbinak olyan sok énekes köszönheti fátyolozott, elégtelen hangját. «A légzés művészete» című könyv (die Kunst des Atmens, Kofler Leótól, angolból fordította németre Schlafhorst Klára és Andersen Hedvig Berlinben, 2. kiadás, Breitkopf és Härtel Lipcsében) ad felvilágosítást ezen módszerrel. Gyöngé mellű asszonyoknak és gyermekeknek, astmatikusoknak, énekesnőknek és tanítónőknek, kiknek hangja megtagadja a szolgál-

latot, ezt a módszert melegen ajánlhatjuk. 6–8 hélig tartó gyógykezelés a legtöbb beteget jelentékenyen gyógyítani fogja.

Légzés, hibás. Már a 4. és 5. fejezetben kiemeltük, milyen kevés ember tud lélegzetet venni és ez a látszólagosan hihetetlen tény részben a testizmok egyoldalú tevékenysége, részben idegesség, a tüdőnek világra hozott gyengesége, nőknél pedig mindenekelőtt a ruházat által okozott nyomása folyán támad.

Megkülönböztünk felületés és mély légzést vagy 1. kulcsont légzést, 2. borda légzést, 3. rekeszizom légzést.

Kizárólagosan az egyik mód szerint lélegzeni hibás, mert a mellkasnak teljes emelése és kitérülése által érhető el a tökéletes légzés, t. i. a tüdőnek levegővel való teljes megtelődése.

Kinek beszédnél vagy éneklésnél lélegzetre van szüksége, annak, hogy fáradság nélkül hangokat hozhasson

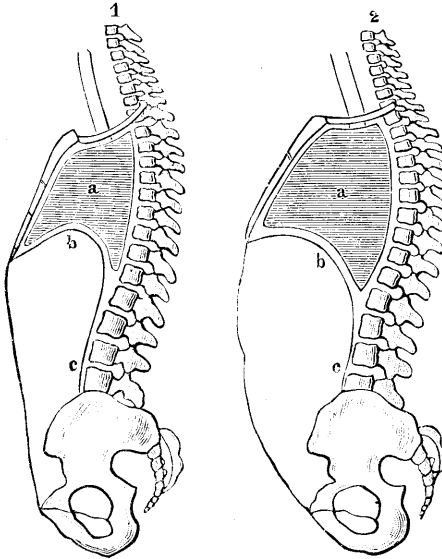


289. ábra. Mellkas-emelés.

létre, a kulcsontokat épen úgy kell emelnie és súlyesztenie, mint a rekeszizmot és bordákat; tehát, ha előnyt ad valaki a kulcsont légzésnek, akkor a legnagyobb megerőltetésre sem lesz soha elég levegője. Azonkívül a kulcsont légzés láthatóvá is válik, csunya s befolyásolja a nyakizmokat, ezek viszont a gégefőre gyakorolnak hatást.

Görccszerű, megnehezített légzésnél, mint asztma, vagy izzadmány stb. eseteiben mindig a nyakizmok jutnak mozgásba, hogy a mellkas felső részének erősebb emelése által több levegő jusson a tüdőbe, mert az akadályozott rész nem tágulhat ki. Normális légzés mellett ezek a segédizmok nyugalomban maradnak. Hasonlóképpen tökéletlen a bordalégzés, ha ezen közben a rekeszizmot elhanyagoljuk. Hogyha

a nőnem ezt a fontos és erős légzési izmot sorvadni hagyja, akkor ez nem a szükségesség következménye, mint nemi sajátság, hanem a végzetes fűzőnek és szoknyakötőknek következménye. Erősen dolgozó asszonyok, vagy pedig olyanok, a kik az ilyen nyomás alól felszabadulnak, a rekeszizom segítségével vesznek lélegzetet a nélkül, hogy tudnának róla. A Ranke után közölt 290. és 291. ábrák kitűnően mutatják a tökéletes légzést, miközben az egész mellkas tágul és emelkedik, a nélkül, hogy valamely testrésznek előny adatnék; a bal ábráról a jobbra



290. ábra.

291. ábra.

A mellkas és has kerülete

kilégzésnél.

belégzésnél.

a Tüdő. b Rekeszizom. c A rekeszizom alsó tapadási helye.

Ranke után.

tekintve látjuk, hogy a belégzési állapotban erősebben görbült a gerincoszlop, mint a kilégzési állapotban, a mellüreg szélesebb és hosszabb, a mellcsont emelkedett, a rekeszizom laposodott, ennek nyomása folytán a belek előretolódnak és a hasfal kidomborodik; ellenben a kilégzési állapotban a rekeszizom fölfelé domborodott, a belek több helyet nyertek elhelyezkedésükre és a hasfal laposodott. Így vegyen lélegzetet minden ember.

Még egyszer rámutatunk a Kofler-féle módszere, hogy a vérsegények és gyöngemellűek használatba vegyék. (Lásd «Légzési gimnastika».)

Megemlítendő még, hogy csak az orron át vegyünk lélegzetet, nem pedig a szájon át,

és hogy a légzési izmok a gégefő izmait közvetlenül befolyásolják, a miből az éneklésre szükséges légzés jelentőségét meg lehet magyarázni.

Légzés, mesterséges. Minden oly esetben alkalmazzuk, a mikor az élet látszólag már eltűnt, de még megvan a lehetőség, hogy az életerő fölbresztésével a mozgást és öntudatot ismét helyreállíthassuk. A mesterséges légzést vízből kihúzottaknál, látszólag megfulladt embereknél vagy olyanoknál, a kik eszméletüket veszítették, alkalmazzuk, midőn a mellkas kitéágulását, majd megszűkülését igyekszünk létrehozni kívülről gyakorolt nyomással; ugyanezzel serkentjük tevékenységre a szívet és rekeszizmot.

Az említett esetekben az eszméletlen embert földre vagy nyugágyra fektetjük, hanyatt, azután a fejénél térdelve, illetőleg állva meg-

fogjuk mindkét
könyökét és
gyors mozdulat-
tal a beteg feje
fölé emeljük a
karokat, így a
mellkas kitágul;
azután a karokat
a mellkas két ol-
dalához szorítjuk
annak megszűkíté-
sére (kilégzés.)
(Lásd 292. és 293.
ábrák.)

Ezt Sylves-
ter-féle fogásnak
nevezzük és na-
gyon sok erőt
és kitartást tesz

szükségessé. A hát alá valami párnafélét teszünk, hogy a mellkast emeljük. Egyszerű, de szintén ügyességet igényel, az eszméletlen ember hengergetése egyik oldalról a másikra, miközben a mellkasra szintén nyomás gyakoroltatik.

Indirect szívmassage. A rekeszizom befolyásolva lesz éppen úgy,

mint a szív, ha mindkét tenyérrel a beleket fölfelé tolják, és balra fölfelé nyomják, azután hirtelen elbocsátják; ez által a szív föl- és aláfelé tolódik; a rekeszizom emelése által a mellkasüreg először megszűkül és azután, ha az ismét hirtelen leszáll, megtágul (lásd



292. ábra. A Sylvester-féle mesterséges légzés első mozdulata.



293. ábra. A Sylvester-féle mesterséges légzés második mozzanata.

294. ábra). Egy szikrányi élet jelenlétében az ilyen eljárással a légzést és a szívműködést ismét előidézhetjük. Szerencsétlenül járt gyermekeknél nők sikeresen alkalmazhatják «első segélynyújtás» gyanánt ezt az eljárást.

Légzési nehézségek. A légző szervek megbetegedése, szívbaj, a gyomorban és belekben felhalmozódó gáz, kövérség, a tüdőkre gyakorolt nyomás légzési nehézségeket okoz (pl. ha a mellhártya üregében izzadmány képződött, vagy ha a rekeszizom felfelé tolódik).



294. ábra. Életrehozási kísérlet, egy szerencsétlenül járt asszonyon. (Szívmassage.)

gyöngeség esetében az ágyban fekvő végeztetjük. Kiviteli módját a 295. ábra mutatja, épen úgy, mint a 21. «Vízalkalmazás» című tábla. Megkülönböztetünk részleges és egész lemosást. Ezek képezik a legenyhébb vízhasználatot, mindig frissítőleg hatnak, anélkül, hogy sok erőt használnának fel, vagy sok meleget vonnának el a testből; a betegápolásnál a lemosások nélkülözhetetlenek. Akinek száraz, vízhez nem szokott bőre van, az kezdje a lemosásokat körülbelül 22, vagy 18 C. fokú vízzel; arra fogja ez felbátorítani őt, hogy erősebb eljárást kövessen. Lázas betegeknél naponként többször alkalmazzuk, hogy a beteg testből meleget vonjunk el. A víz hőmérsékletét a beteg állapotához képest az orvos határozza meg, valamint azt is, hogy a lemosás után szükség van-e erős frottirozásra, enyhe letörülésre, vagy pedig nedves begöngyölésre.

A tüdők e mellett egészen egészségesek lehetnek, csak működésükben vannak akadályozva. Ki kell kutatni az ilyen nehéz légzés okát és azt kell gyógyítani. Légzési gimnasztika minden esetben hasznos.

Lemosás.

A lemosást más személy által állva, vagy pedig nagy

Lengyelfürt. (Trichoma.) A hosszú hajzat elkoszosodása oly módon, hogy annak kifésülése lehetetlen, ami nagymérvű tisztátlanság és a fejbőr kiválasztási anyagának összegyülemzése folytán keletkezik. «Lengyelfürt» nevet visel, mert leggyakrabban Lengyelországban látható. Gyakran a fejbőrön levő nedvező sömör okozza a hajösszetapadást, ami különben elhanyagolt, súlyos betegeknel is előfordul, akik hosszabb ideig nem fésülködhetnek. Ilyen esetekben a fejbőr kigyógyítására és megtisztítására a haját tövig kell levágni, azután megfelelő fejtürdők, boro-
gatások, kenő-
csökök alkalmazására a gyógyulás tökéletes, a hajzat újból megnő.

Leöntések. Ezek a legkellemesebb vízhasználatok közé tartoznak. Zuhanyt nem mindenki rendezhet be magának, de leöntést igen, nincs egyébre szükség, mint egy kis kádra és egy vödörre. A leöntések úgy eszközözlendők, mint ahogy azt



295. ábra. Lemosás.

a 298. ábra mutatja: a vizet hátunkra öntjük és gondoskodunk arról, hogy dörzsölés által az egész bőr megnedvesedjék. Nagyon élénkítőleg és erősítőleg hat a hideg, vagy meleg vízzel való leöntés. Enyhén hat a 37 C. fokos leöntés, utána követő 30 fokú leöntéssel. Ha erősen levezetőleg és élénkítőleg akarunk hatni, akkor először negyven és azután 25 C. fokú vizet használunk; a hidegebb vizet izgékony egyéneknél nem öntjük mindjárt a hátra, hanem először a térdre és a keresztcsontra s csak azután a nyakra; a leöntésnek vagy 2 perczig szabad csak tartania; azután erősen frottírozzuk a beteget, vagy gondoskodunk ágyban történendő felmelegedésről. Erősebb emberek melegedjenek fel mozgás által; legjobb ha leöntés után $\frac{1}{2}$ —1 óráig járkálnak a szabadban.

A leöntés a víz használatának legpraktikusabb módjai közé tartozik, a legkisebb háztartásban is könnyen és gyorsan végre lehet hajtani. (Lásd 21. tábla.)

Lép. A vérképző szervekhez sorozzuk a lépet, úgy mint a nyirok-mirigyeket és a csontvelőt. A 327. ábra a lép alakját mutatja összes edényeivel együtt. A rekeszizom alatt baloldalon van a 10-ik borda magasságában. Vértartalma nagyon különböző. Minden lázas betegség-nél, különösen váltóláznál, tifusznál, fehérvérűségnél, megdagad, szűrő fájdalmat okoz, és a túlteltség érzését kelti. A lép meg is keményedhetik, nyilvánvalóan hosszú ideig tartó vérkeringési zavarok után. Gondoskodjunk frissebb anyagcseréről, massageról, a folyadék bevitel csökkentéséről, kevés izgalmat okozó táplálékról; esetleg néhány forró légfürdőről, míg izzadás be nem áll. Ezen kezeléssel a lépnagyobodás megszűnhetik.

Lépra (bélpoklosság). Félelmes bőrbetegség a lépra, eltarthat fél életen át, nagyon nehezen gyógyul, még pedig csak az életmód teljes megváltoztatásával és a szülőföld elhagyásával, a mint azt tapasztalt orvosok mondják. Ugy látszik, hogy a Nilus-völgyből származik és nagyon gyakran fordul elő tengerparti vidékeken. Állítólag öröklékeny ugyan, tehát szülőkről gyermekekre átöröklődik, de nem ragadós. A betegek kimerülés folytán mennek tönkre, miután majdnem az egész belső és külső ember daganatokkal és varakkal van beborítva.

Kezelés. Pokolkővel és higanykenőccsel gyógyítják, azonban sikertelenül. Saját tapasztalataink erre vonatkozólag nincsenek, de hisszük, hogy az anyagcsere megjavítása és enyhe vízkezelés jó eredményeket hozhatna létre.

Lesoványodás. Vannak érzékeny természetek, évenként ismétlődő testsúly-ingadozásokkal. De ez rájuk nézve nem nagy jelentőségű. Elhízott embereknél a kövérség lassú megszűnése jó jel; annak a bizonyítéka, hogy az anyagcsere egészségesebb lett. Ha azonban a lesoványodás együtt jár rossz érzéssel, egyébként jól táplált egyéneknél, akkor okvetlenül valamely betegség okozza a lesoványodást és gyógyítást igényel.

Minden lesoványodás a fölhalmozódott zsír elvesztésével együtt jár; a zsír a szervezetben «elégetődik» és ha nincs már zsír, akkor a vérben cirkuláló fehérvérsejtek használódik fel; a test sovány, vékony és ernyedtté lesz; a csontok és a bőr mindig észrevehetőbben lépnek előtérbe. A táplálék vagy nem elégséges arra, hogy a veszteséget fedezze, vagy pedig a szervezet elvesztette a képességét arra, hogy a táplálékot felszívja vagyis átalakítsa azzá, ami elfogyott a szervezetben. A legtöbb esetben a lesoványodást étvágytalanság előzi meg és amint az étvágy helyreáll, megszűnik a lesoványodás is.

A legtöbb embernél azonban a soványság veleszületett állapot; ezek ehetnek vagy tehetnek amit akarnak, sohasem halmozódik fel zsír a szervezetükben. Sovány, karcsú emberek rendszerint nagyobb izomerővel bírnak, mint a gömbölyded, jól kipárnázottak; ruganyosabban, erélyesebben, könnyebb lábúak és hihetetlenül jobb helyzetnek örvendenek egészség dolgában, mint a kövérek.

Azért ne panaszkodják egyetlen sovány ember sem, aki különben egészséges! Hogy mégis valami zsírlerakódást érzünk el, arra nézve állítólag eredményes: több nyugalom mint élénk mozgás, gyakori étkezés, ha az emésztőszervek egészségesek, valamint zsírképző táplálék. Ehhez sorozzuk: az édes tejfelt, tésztákat, édességeket, kövér húst, szalonnát, sajtót, kukoriczalisztból készült ételeket, datolyát, gesztenyét, stb., czélszerű az étkezés után való nyugalom, kerülése a kedélymegrázkódásoknak, semmiféle nemi izgalom, ellenben a friss levegőnek gyakori élvezete, naponkinti lassú séták, a déli időben való alvás, légzési gimnasztika. Ilyen életmód az embert fiatalabbá és munkaképesebbé teszi. Mindig tartsuk szem előtt, hogy a kövérség beteges állapot, melyen nagyon nehezen lehet segíteni. Minden titkos szert,



296. ábra. Világítási művelet.

Az oranienburgi lupus-betegek a napifürdő gyógyintézetben. A 20 éves nőbeteg 12. életévétől kezdve lupus vulgarisban (bőrfarkasban) szenvedett. Az orr felső része és a szomszéd arcrészek már meggyógyultak.

amely «szép formákat» ad és ujsághirdetéseken oly nagyon ki van dicsérve, kerülünk el.

Levertség. Fáradtság, nehéz tagok, egykedvűség, örömtelen han-



297. ábra. Égetési művelet.

Az oranienburgi lupus-betegek nagygyógyfürdő intézetében. A műveletet egy 53 esztendőes asszonyon és leányán hajtották végre az asszony 48 esztendeig lupus vulgarisban szenvedett (bőrtuberkulózis), de most mindkettő meggyógyult.

Ha megmagyarázható fáradtságról van szó, vagy arról, hogy az elveszett erőket nagyon lassan tudjuk helyreállítani, akkor minden eljárás indokolt, amely a szervezetet ismét egyensúlyba hozhatja; természetes kifáradásnál bőséges alvás nyitott ablakok mellett; nagyon tápláló, könnyen emészthető étrend, ha azt természetes éhségi érzés

gulat, munkára való képtelenség, különbözőbetegségeket kísérő, vagy megelőző jelenség és igen gyakran fordul elő. Miután a nőnem a legkülönbözőbb krónikus betegségeken szenved, ennek folytán fiatal és öreg asszonyok leggyakrabban panaszkodnak levertségről. Sáp-kór, vérszegénység, ideggyöngeség vagy női betegség esetén sokszor hetekig tart. Ha ennek okát ki nem deríthetjük, vegyünk igénybe orvosi tanácsot és annak segítségével küzdjünk ellene. Direkt eljárás a «levertség» ellen, miután az csak betegségi tünet, teljesen czéltalan.

előzi meg; 35 C. fokú *félfürdő* (lásd «félfürdő»), miközben a vizet 25 C. fokra lehűtve hátunkra öntetjük; nyugodt foglalkozás, szabad friss levegőn. Semmi sem erősít oly nagyon, mint a zöldben órákig terjedő tartózkodás. Ha ez nem segít 3 vagy 4 nap alatt, akkor a levertségnek okvetetlenül egyéb oka is van.

«**Libabőr**». Mindennemű fürdónél, de különösen hűvös légfürdőben, ha mozog a levegő, a «libabőr» fontos szerepet játszik. Érzékeny, elpuhult bőrű emberek könnyen megkapják. A kis bőrizmok (l. 15. ábra), ugyanis a hajgyökerek körül, összehúzódásuk által a bőr szőreit felborzoltják és a bőrfelületet bibircsessé teszik, mint a minő a libák bőre. *Rikli*, a fény-légterápia megalapítója, börgimnasztikáról beszél és érti alatta a bőrizmocskák összehúzódását, a bőrmirigyek kitágulását, miáltal a bőrerek vérrel megtelődnek és a bőrlégzés élénkebb lesz. Más szóval: mikor a hidegingert nyomban meleginger követi, akkor van egyensúly és jóérzés a szervezetben.

Lidércnyomás. Lidércnyomásnak nevezzük a mell és szív tájékán éjjel alvásközben támadt nyomasztó érzést, melynek különböző okai lehetnek. Telt gyomor, az alkoholélvezet által okozott izgatottsági állapot, a szív működés zavarai, okozhatják. Az egyik agyideget is felelőssé teszik azért, az egyetlent, a mely egészen a has üregig ér le, az u. n. «nervus vagus»-t. A nyomás gyakran olyan heves lesz, hogy az alvó hangosan nyög, a nélkül, hogy képes volna megmozdulni, vagy felébredni. Jótéteményt gyakorol vele az, a ki ilyenkor hirtelen felébreszti.

Kezelés. Nagyon bőséges vacsora elkerülése, jó emésztés fenntartása, szigorú tartózkodás az alkoholtól, estéli időben tett legalább 1 óráig tartó séta, végül nyitott ablakok, könnyű takaró, képezik a lidércnyomást elhárító tényezőket.

Lúdtalp (Pes valgus). Ha a talpfelület nem homorú hanem lapos, a láb hát ellapult, akkor *lúdtalp* van előttünk. Ez csúnya és a járást, állást megnehezíti. Megfelelően készült cipő, valamint testgyejesítő készülék javulást fog eredményezni.

Lupus = *bőrfarkas*. Értünk ez alatt egy lassan terjedő bőrbetegséget, amely az arczon a legborzasztóbb eltorzulást idézi elő. Nem egyéb ez, mint a bőr tuberkulozisa, amelyet átvitel útján lehet szerezni. A régi iskolának egyetlen gyógyeljárása sem vezetett eddig gyógyulásra, mindaddig míg egy *Mehl* nevű oranienburgi laikusnak nem sikerült, a napsugár felhasználásával, számtalan gyógyulást elérni. A 296. és 297. ábra ezt az eljárást mutatja be. A gyújtó lencse által összegyűjtött napsugarak a beteg bőrére vezetve, ott a beteg szöveteket elégetik. Olvasóink figyelmét erre az egyszerű, de rendkívül hatásos eljárásra irányítjuk, amely már oly sok szerencsétlent meggyógyított. A két ábra megmagyarázza ezt az eljárást.

M

Magömlés. Az ondót kivezető csövek ellankadása folytán a férfiúnál, nem kevésbé pedig általános ideggyöngeségnél éjjel-nappal önkénytelen magömlés következik be, nagyon gyöngítve az illetőt. Csak lelki és testi gondos kezeléssel lehet gyógyulást elérni. Ha anyák fiaiknak fehéreneműjén foltokat találnak, ha a fiúk kinézése rossz, akkor erre következtethetnek és bizalmat érdemlő orvossal kell értekezniök. Idejekorán beavatkozván, minden rossz következményt el lehet háritani.

Magzat = Foetus. A mint a növekedő, megtermékenyített petesejt az anyatestben emberi formát ölt, nem neveződik többé ébrénynek vagyis embrionak, hanem magzatnak illetőleg foetusnak. Tekintsük meg a III. részben lévő egész oldali ábrát: «Az emberi pete fejlődése», ezen különböző magzatokat látunk és állathoz hasonló alakjukat összehasonlíthatjuk.

Magzatelhajtás. Sokkal gyakrabban, mint amennyire ösmeretessé lesz, kísérelnek meg és visznek végbe magzatelhajtást házasságban és nem házasságban. A sok gyermektől való félelem mind nagyobb mérveket ölt; a házasságban az óvatosság és tartózkodás azonban nem áll arányban ezzel a szomorú szociális viszonyokra visszavezethető félelemmel. A félelem esztelenné és lelkiösmeretlenné teszi néha a különben derék, jóra való asszonyokat is és arra csábítja őket, hogy undorító eszközökhöz folyamodjanak. Tisztességes orvos egészséges nőknek ily célokra nem áll rendelkezésre; ezért titkos és tilos útra térnek. Mily mélyen kellett sülyednie egy asszonynak, akit szükség és gond arra ösztökölt, vagy önzés hajtott, hogy nem áttal egy kezdődő életet megölni és beavatkozni a természet munkájába s megengedi, hogy testébe nyúljanak, aminek gyakran veszedelmes következményei vannak. Hány asszony halt meg már magzatelhajtás következtében! Éppen ezért szükség van meggondolásra, önuralomra és mindenek fölött: mérsékelt nemi érintkezésre *a házasságban!* Ne szolgálja a házasság csakis az állati ösztönt s a mindig jelenlévő nemi vágyat, hanem a közös érdekeket, a gyermekekért és az emberiségért való munkakedvet. Minél nemesebb és tisztább valamely házasság, annál ritkábban jut az asszony azon kétségbeesett helyzetbe, hogy a már meglévő gyermekek számát szaporítania nem szabad. Ha azonban a nő komolyan beteg s minden óvatosság mellett mégis terhesség következik be, akkor az orvosnak kell segítenie s erkölcsi kötelessége, mihelyt anya és gyermek veszélybe jut, mesterséges elvetélést előidézni.

Magzatsikkasztás. Csunya szó ez, de azokra kell alkalmazni akik a termékenyítést mesterségesen elkerülik.

Ezek a természet rendjét zavarják, belenyúlnak a természet munkájába, noha szent törvények határozzák azt meg és nagyon gyakran olyan büntetést mérnek önmagukra, amelyet a természet mindig készen tart, ha törvényeit nem respektálják: az illetők önmagukat beteggé teszik és elvesztik az önbecsülést. Innen magyarázható az esztetikai érzéssel felruházott emberek félelme attól, hogy a terhességet elkerüljék, amennyiben utálnak minden óvóeszközt. Ezt az esztetikai érzést mi nagyra becsüljük. Ha ennek a szomorú tételnek mégis szavakat szentelünk, ez azért történt, mert bizonyos kényszerhelyzetet méltányoltunk, amelyhez az orvos jobban ért, mint a nem orvos. Azért történt, hogy a gyöngébbet védelmezzük és mindenekelőtt szerencsétlen gyermekek világrahozatalát megakadályozzuk, akik nyomorult életre vannak kárhóztatva. Ezzel megmérhetetlen sokat lehet használni. Az erősek azonban ilyen támogatásra nem szorultak, gyakorolják a szep-lőtlenséget, hadd erősödjék meg szellemük úgy, hogy győztes maradjon az alacsony nemiöszton fölött és törekedjenek arra, hogy a házasságban úgy éljenek, mint fivér a nővérral: egyesülve a munkában, az emberiség szolgálatában, nem pedig szokásszerűvé vált érzéki gyönyörökben, mint amilyeneknek a legtöbb házasságban hódolnak. Ezeknek az erőseknek, akiknek szép törekvését érdemes követni, nincs szükségük magzatelsikkasztásra, ők csak akkor egyesülnek ismét nemileg, amikor meg tudnak felelni a kötelességnek, ami reájuk háramlik, midőn egy új lénynek adnak életet.

Magzatvíz. Azt a folyadékot, amely az embriót a magzatburkok belsejében körülveszi, «magzatvíznek» nevezzük. (L. bővebben III. rész: «A gyermek».)

Máj. (Lásd 192. s 193. ábra.) Nagy mirigy a máj, a rekeszizom alatt, a jobb bordaív mögött fekszik. Epejáratok és finom vér-edényhálózat járja keresztül-kasul az összes lebenyékét, utóbbiakban az epeképződés folyamata megy végbe. Az epe fölöslege az epehólyagban gyülemlik össze és innen is a vékonybél kezdeti részébe, az éhbélbe ömlik, ahol a bekebelezett táplálék további emésztésére szolgál.

Májbetegségek. A máj leggyakoribb betegségei: pangás, tályog, gyulladás, zsíros elfajulás, rák. Minden tápfelvétel után a máj vérbősége gyarapszik, ha tehát a tápfelvétel nagyon gyakori, akkor a máj lassankint megnagyobbodik, hasonlóképen az alkohol bő fogyasztása által krónikus májgyulladás támadván, keletkezik a nagy «iszákos-máj». Zsíros elfajulás rendszeren olyan embereknél fordul elő, akik általános elhíjasodásban szenvednek, az ilyen máj nagysága és súlya folytán sok zavart okoz és csak általános soványító kurára és az emésztő erő megújulására javulhat. Az epejáratok hurutja a diétetikus hibák foly-

tán támad; szűrő fájdalmakkal a jobb oldalon, általános rosszulléttel, lázzal és «sárgasággal» (ikterus) egybekötve. A rák sokszor a gyomortól terjed át a májra, de a májban önállólag is felléphet. Megoperálni nem lehet; a májrákban szenvedő hosszabb-rövidebb idő alatt tönkremegy, de legalább bántalmait és zavarait helyes életmóddal enyhíteni lehet. (Lásd «Rák».)

Kezelése a pangó májnak. Sok jólélő ember rövid lélegzésben szenved, jobboldalán érzékeny, nem tud lehajolni és ugyancsak felsikolt, ha jobboldalán megütik stb. Ezeknek megnagyobbodott, vérrel túltelt májuk van. Sovány növénytartalmú táplálék, savanyú savó, zöld saláta, nagyon sok nedvdús gyümölcs, rendszeres hegymászás és tüdőgimnasztika a vérelosztást csakhamar megváltoztatja és a zavart megszünteti. Éjjeli göngyölgetés, reggel leöntés (35–23 C. fok), néhány forró légfürdő, naponkinti izzasztással jelentékenyen emeli az anyagcserét. Ha még más zavarok is csatlakoznak a nevezettekhez, akkor természetesen a kezelésnek is ezek szerint kell változnia, mely kezelést csak orvos rendelhet el. Sohasem szabad azonban a máj könnyebb betegségi tüneteit elhanyagolni, mert a máj zavartalan működésére egészségünknek szüksége van.

Májfoltok. Barna foltok a homlokon és arczon, a terhesség idejében, vagy bélbetegségeknel «májfoltok» nevet viselnek, mert emlékeztetnek a máj barna színére, de semmi közük nincs a májhoz. Az anyagcsere általános megjavulására, vagy az alsó test betegségeinek meggyógyulása után leggyakrabban önmaguktól eltűnnek.

Makk. A hímvesző végén duzzadó test van, ezt alakja folytán «makk»-nak nevezik. Azt a makktyú védőleg borítja; a makk mellső széle néha gyulladások fészke, még kis gyermekeknel is, a mit az anyáknak tudniok kell; de gyakori a makktyú gyulladása is. Sokszor gyulladást okoz a makk mirígyeinek el nem távolított váladéka.

A makk kankója fertőzés folytán támad; ez a betegség igen fájdalmas s az egész makkot gyulladttá és gennyessé teszi. Férfiak, a kik ebben szenvednek, nem érintkezhetnek nőkkel nemileg, mert bajukat rögtön átviszik az egészséges asszonyra. Ha mégis megteszik, akkor erkölcstelen és gonosz tettet követnek el, a melytől felvilágosodott asszony óvakodni fog.

Makkávé. A tölgyfa gyümölcse, levelei és héja sokszor lesz gyógycéléokra felhasználva. Forrázatait fürdőkre és fecskendezésekre használják, mert azok összehúzólag és gyógyítólag hatnak. A bennök lévő csersav képezi ható anyagát.

A makkávé fanyar tulajdonságai miatt áteő hasmenésnél jó hatást tesz és hónapokig lehet inni (tejjel és cukorral).

Malária, vagy mocsárláz. Ezt a betegséget intézetben kell gyógyítani, mert kezelése hosszantartó és a baj nehezen gyógyítható.¹⁾

Mandulalob (Angina tonsillaris). Lásd 11. tábla. A garatívek között levő kicsiny mirigyek a mandulák, ezeket normális körülmények közt alig lehet látni, garatgyulladásnál azonban megduzzadnak, akadályozzák a nyelést, beszédet és a légzést. (Lásd «torokgyulladás».) Kezelése toroköblítésekkel, illetőleg gargarizálásból áll, citromlével savanyított vízzel vagy híg konyhasóoldattal.

Maradandó klisztura. (Lásd «Bélbeöntés».)

Massage. Könyvünk I. részének 5. fejezetében beszéltünk a pihenésről, mozgásról és a massageról. Ez utóbbi egyike a legkitünőbb gyógyeszközeinknek; már az indusok évezredek előtt gyakorolták. Az angolok és svédok érdeme, hogy a massaget tudományos gyógytényezővé tették. Azóta a massagenak minden országban orvosi képviselői is vannak, akik nagy hírnévnek örvendenek. Bizonyos belső betegségek kezelése massageal az alapos orvosi tudományhoz tartozik. Azonban, hogy alkalmi fájdalmakat, könnyű zavarokat megszüntessünk, ahhoz puha, ügyes kezek szükségesek, a massage alkalmazásánál. Képek és ábrák nem elegendők a massage megtanulására. Anyáknak és háziasszonyoknak tanácsoljuk, hogy rövid kurzust vegyenek a massageból és legalább családi körben vegyék hasznát. Sok kellemeset és hasznosat tudnak majd elérni; komoly esetekben azonban az orvosi massaget a házi massage nem helyettesítheti.

A has- és hátmassagera vonatkozó utasítást megtaláljuk a 123—124. ábrában, az I. részben; bemutatjuk azután a kar- és láb frottirozást a 355—356. ábrában. Ha az emésztés rossz, gyomor- és bélbántalmak vannak jelen, akkor a gyomor és vékonybél simítása, a vastagbél gyúrása nagyon hatásos és ezt gyakran kellene alkalmazni. Nyugtalanságnál, álmatlanságnál, didergésnél, gyöngeségnél stb. nagyon jótékonyan hat a hátmassage és sokkal előnyösebb volna, mint a morfium-por. Az értágulás elleni massage — mely asszonyoknál oly gyakran válik szükségessé, — naponkint hajtassék végre a begöngyölés előtt, mint azt a 276. ábra mutatja. A lábszár megdagadásánál és az ércsomók jelenlétének a vastag vivőerek simításával kellemes hatást idézünk elő. Hideg lábak és kezek felmelegítésére nincs hatásosabb szer a jól alkalmazott massagenál; ez végrehajtandó úgy, mint azt a 355. ábra mutatja, öt perczig egyfolytában, ha felmelegítést akarunk vele elérni. Ezután meleg takaróba való begöngyölés következik, esetleg melegítő palaczkok felhasználásával, amikor erős mozgás

¹⁾ Németországban nem igen ismerik a mocsárlázat, illetőleg váltólázat, azért vélik csak intézetben gyógyíthatónak; Magyarországon minden orvos jól ismeri és rövid idő alatt kigyógyítja a beteget tökéletesen.

és leöntés bizonyos oknál fogva ki van zárva. A massage nehezebb fogásait ezen a helyen felsorolni nem tartjuk gyakorlati értékűnek.

Meddőség (Sterilitas). Rendes nemiéletet folytató nő gyermektelen állapotát meddőségnek nevezzük. Valamely nő meddőségének oka nagyon sokféle lehet. A belső nemiszervek veleszületett hiánya vagy torzképződménye okozta meddőség gyógyíthatatlan. A méh eltolódásából, krónikus gyulladásából, szűkületéből stb. származó meddőség azonban sok esetben gyógyítható. Olykor-olykor az is előfordul, hogy a nő nemiszerveiben sem alkati hibákat, sem betegségeket nem lehet kimutatni és megtermékenyülés még sem következik be; ilyen esetekben a hiba valószínűleg a petesejtek alkatában, vagy a méh nyálkahártyájában, vagy pedig a nő idegéletében van. Nem ritka eset, hogy a meddőség oka a férfiúban van, aki korábban elszenvedett gyulladásokban, korán bekövetkező impotenciában vagy ondószálcsa hiányában szenved és nem képes utódokat nemzeni. Egyetlen asszonynak sem szabadna késnie azzal, hogy magát orvossal megvizsgáltassa, ha házassága néhány esztendeig gyermektelen maradt, hogy még idejében lehessen valamit tenni meddősége ellen. A méhnyak kitégítése, a méh hetekig tartó massageja, esetleges hurutok kigyógyítása, hibás fekvések kijavítása, általános erősítő kúra, ideiglenes tartózkodás a nemiérintkezéstől, sok esetben a kívánt célhoz vezet. Nagyon gyakran azonban minden hiábavaló, bármily egészséges is különben a nő.

Ilyen asszonyok gondolják meg, hogy nagyon gyakran nem is a legnagyobb szerencsétlenség az, ha nincsenek gyermekeik; nyugodjanak meg az elkerülhetetlenben és erejüket használják az árva gyermekek javára, akik szülők nélkül szomorú életet élnek, adjanak azok közül egynek otthont. Nem sejtett boldogság fog bevonulni házukba és a szeretet áldásában fogják részesíthetni azokat a szegény teremtéseket, akik nélkülük talán tönkre is mennének. Ez a feladat is szép.

Megfagyás. Nagyon kevés meleg éppen olyan rombolóan hat, mint a nagyon sok. Nagy hidegben a bőr véredényei eleintén összehúzódnak és a bőr halvány lesz, de azután kitégülnak s a bőr kékes vörösre változik. Igen alacsony hőfok mellett zavaros hólyagok támadnak a bőr felületén és végül a test megfagy; a tagok kemények, törékenyek lesznek. Megfagyott embert nem viszünk be a meleg szobába, hanem fütetlenbe, hogy nagyobb hőmérsékleti ellentéteket elkerüljünk; nedves ruhákkal dörzsöljük, hogy a vérkeringést helyreállítsuk. Hűvös klisztura nagyon jótékonyan hat és ha az élet visszatérni látszik, akkor meleg italokat kell a beteg szájába becsepegtetni. Mesterséges légzéssel ismét folyamatba hozzuk a tüdőtevékenységet. Eczetlemosások nagyon élénkítőleg hatnak; az eszmélet visszatérével meleg teljes fürdő van jávalva.

Teljesen megfagyott tagok elhálnak, leválnak, vagy le kell őket vágni. Órák hosszág tartó frottirozás, különböző hőfokú víz alkalmazásával már sok megfagyottnak látszó embert visszaadott az életnek és sok látszólagosan elhalt testrészt mentett meg.

Meghülés. Meghülésről beszélünk, ha erős hőmérsékleti változások befolyása folytán gyulladással járó betegség támad, különösen a nyálkahártyákon és a légzőszerveken. Fölhevült vérrrel a forró bálteremből kilépni a hideg téli éjszakába, nedves lábakkal dideregve ülni valamely hideg helyiségben, nyári kirándulásokkor zivataros esőtől utóléretni stb.: ezek gyakori okok, hogy heves náthát, torokfájást, köhögést, szaggatást szerezzünk. Hogyan támadnak a meghülési betegségek, az még homályos dolog; bizonyos az, hogy elpuhult emberek, akik fehérnyében gazdag táplálékot, meg alkoholt élveznek és mindig melegen öltözködnek, alá vannak vetve a meghüléseknek. Milyen képen kell tehát a meghüléstől védekezni?

Ugy, hogy izgalom nélkül járó étrendről, élénk gyomortevékenységről gondoskodunk, átható ruházatot és gyakori fürdőket használunk s nem óvakodunk rendszeresen az élet minden kellemetlenségeitől. Nyitott ablakok mellett aludni, gyakran légfürdőket használni és mezít láb szaladgálni: ezek körülbelül a legegyszerűbb eszközök, mindenki meg is szerezheti, hogy a meghüléstől magát megóvja. Aki már gyermekkel ily módon bánik, az nem fog félni, rettegni a meghüléstől és a gyermek ritkán fog meghülésből származó bajt kapni. Minél erőteljesebb a bőr, minél tisztább a vér, annál jobban elviselhető, akár hideg, akár meleg légvonat, a nélkül, hogy megbetegedés járna nyomában.

Megtermékenyítés. Lásd I. rész: «A nemi élet» és III. rész «A gyermek».

Méhdaganatok. A leggyakoribb méhdaganatok a habarczok (polypok), a húsdaganatok (myomák) és a rákfélék. Keletkezésük oka homályos, de nekünk elég annyit tudni, hogy egészséges nedvű, jó anyagcserével bíró emberek ritkán kapnak daganatokat. Aki testét tisztán tartja, úgy belsőleg, mint külsőleg, a rossz szokásokat, mint szeszes italok élvezetét, túlságos kávézást, fölös mennyiségű húsevést, levegőtől való irtózást, testi lomhaságot, nyomasztó, áthatatlan ruházatot stb. elkerüli, az nyugodtan tekinthet a jövő elé. Csak az olyan emberek forognak efféle veszedelemben, kiknek szülei rákbetegségben haltak el, mert ez gyakran öröklődik. Mindazonáltal még az ilyenek is megóvhatják magukat a hasonló betegségektől, ha szigorúan az egészségtan szabályai szerint élnek. Jóindulatú daganatok, mint húsdaganatok (myoma), habarczok (polypok) nem öröklődnek. Egyébként pedig, ha valamely anya rákbetegségben is halt meg, abból sem következik, hogy minden leánya szükségképen ennek a bajnak fog áldozatul esni. Ha a méhben

daganat keletkeznek, annak természete szerint különbözik kezelése is. A megfelelő kezelést az illető betük alatt külön fogjuk tárgyalni. Ha a kezelés nem válik be és a nehézségek fokozódnak, akkor nagyobb daganatoknál csak az operáció segíthet, mely már sok asszonynak megmentette az életét. Minthogy gyöngye és testileg elcsigázott asszonyok a műtétet túl nem élik vagy utána nagy gyöngeség vesz rajtuk erőt, gondosan meg kell vizsgálni az egyes eseteket, abból a szempontból, hogy nem jobb-e a műtétet mellőzni olyan esetben, amikor az már amúgy sem használna, mert elkésett.

Méhenkíüli terhesség. Ezen esetben a magzat nem a méhben hanem azon kívül fejlődik. Nagyon veszedelmes lefolyása van; az elhalt magzat el is meszesedhetik és a nélkül, hogy nagy nehézségeket okozna, megmaradhat a hasüregben. Minden habozás nélkül vegyünk igénybe orvosi segílyt, ha a terhesség második, vagy harmadik hónapjában ájuldozás, vérzés, szokatlan hasfájdalom lép föl. Az operatív beavatkozás sokszor elkerülhetetlen.

Méhelhailások. Mint a 26. és 27., továbbá a 64. és 137. ábrákon látható, a méh egyenes, körtealakú üreges képlet, egy vastagabb és egy vékonyabb résszel. A vékonyabb rész rögzítve van a hüvelyboltozat által és «hüvelyes rész» nevet visel; a vastagabb rész képezi a «méhtestet» és a széles méhszalag lemezei között fekszik.

Ott, ahol a méhtest és a hüvelyes rész találkozik, támad a hajlás. Ha a méh izomszöve és a széles méh szalag veszít ellentállóképességéből, akkor egy kis nyomás az egyik oldalról elégséges, hogy a méhtest a másik oldalra lekonyuljon és az egyenes méh szögletet képezve, lehajlóvá váljék. Ezt idézheti elő a húgyhólyag, ha órákon át nem ürítik ki. A telt hólyag akadályozza a méhtest természetes hajlását mellfelé, mesterségesen mereven és függőlegesen tartja, majd meg mint a 302. ábra mutatja, hátratólja. Ennek ép ellenkezője történik a belek teltségénél és ha a törzs, mint bizonyos kézímunkáknál, előrehajlik. Gondos anyák és nevelőnők tehát ügyeljenek rá, hogy a lányok a hólyag és a belek kiürítését annak idején soha el ne mulasszák. Ennek elhanyagolása sokszor súlyos betegségek okozója. Különösen a székrekedés sokszor eltereli rendes helyzetéből a méhet, amit csakhamar fájdalmas havi-
vérzés, keresztfájások, nyomott kedélyhangulat, kifolyás, ingerlékenység, fejfájás és más tünetek jeleznek, fiatal leányoknál különösen a méh szögletes törése mell felé (anteflexio) szokott heves fájdalmakat a havi-
vérzés alatt okozni. Ezért, ha a fájdalmak gyakran ismétlődnek, okvetlen orvosi vizsgálathoz és gyógykezeléshez kell folyamodni, mert a fiatalabb években még lehet enyhíteni a bajt, míg később merevebbek a szövetek és nehezebben lehet meggyógyítani. A méh hátrahajlása (retroflexio) akárhányszor veleszületett baj és ha összenövésekkel jár,

akkor a legtöbb esetben magtalanságot okoz. A méh éles és kemény mellfelé hajlása szintén gyermektelenséget idézhet elő.

Kezelés. A vízgyógyimód e téren is nagyon jó eredményeket mutat-hat föl, különösen javíthat a méh helyzetén és alakján akkor, ha a medenczeszervek ellazulása okozza a méh elhajlásait és ha az egész test általános megizmosodásával sikerült a méh megerősödését is létrehozni. Sok esetben azonban, közvetlen beavatkozásul szükséges a Thure-Brand-féle masszázis; ez természetesen erősíti a méhizomzatot és ezzel helyzetének és alakjának javítását lehetővé teszi. (L. Thure-Brandt.) Ezen eljárás egyidejűleg a beleket is erősíti és a medencze vérkeringési zavarait megszünteti.

A vízkúrát a beteg állapota szerint különbözőképen kell alkalmazni. Az erős

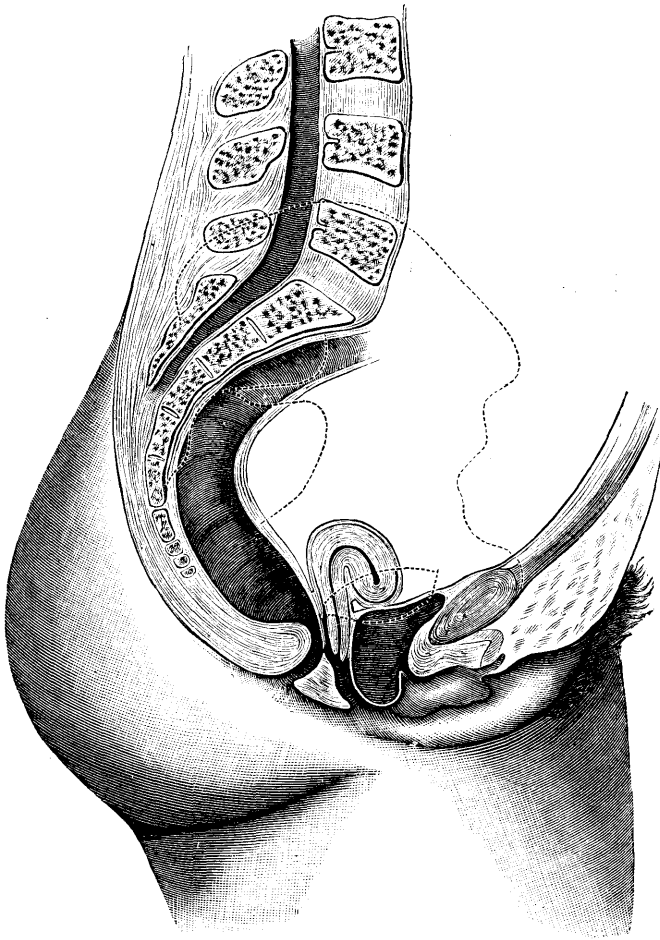


298. ábra. Leöntés.

havicvézéseket és a belek renyhességét erősítő és puhító ülőfürdők enyhítik megfelelő étrenddel; általános idegesség, vérszegénység vagy gyöngeség, az egész testre kiterjedő vízkezelést igényel, a medenczeszervek vérbősége, a szív és tüdők hiányos működése légzési- és törzsgimnasztikát kíván stb.

Egy asszony, kinél hátrahajlott méh (retroflexio), kevés kemény bélürülés, majd meg erős havivérzés volt jelen, reggel leöntéseket

kapott egy vödör 37 fokos és egy vödör 23 fokos vízzel (lásd 298. ábra), hogy a vérrel túltelt medenczeszervekből a vért a test távolabbi részeibe vezessük, délután váltakozó karfürdőt 40° és 15° C., éjjel hideg gyomor- és mellborogatást, nedves harisnyát s melegítő palaczkot; étkezésül első reggelire gyümölcsöt, naponta salátát citromsavval készítve, könnyű ebédet hús, bor, sör, kávé, húsleves és kakaó nélkül; hetenkint háromszor *belső massage Thure-Brandt szerint és légzési gyakorlatok* történtek. A keresztfájdalmak csakhamar megszűntek, a székelés egyre könnyebbé lett, a közérzés szemmel láthatólag javult. A legközelebbi havivérzés sokkalrendesebb volt és öt hét leforgása után az asszony teljesen meggyógyult.



299. ábra.
Hólyaghüvely előesés. A méh előre konyult és süllyedt.
Martin után.

és vérszegénység kísérte baját. Reggel 38 fokos ülőfürdőt kapott 30 fokig lehűtve; ha fagyoskodott, öt perczig fölmelegedett az ágyban; délután váltakozó lábszárfürdő 40° és 15° C., éjjel hideg hasborogatás melegítő palaczkkal, hetenkint forró légfürdő reá következő félfürdővel, a felső test ledörzsölése, az egész test könnyű simító

savval készítve, könnyű ebédet hús, bor, sör, kávé, húsleves és kakaó nélkül; hetenkint háromszor *belső massage Thure-Brandt szerint és légzési gyakorlatok* történtek. A keresztfájdalmak csakhamar megszűntek, a székelés egyre könnyebbé lett, a közérzés szemmel láthatólag javult. A legközelebbi havivérzés sokkalrendesebb volt és öt hét leforgása után az asszony teljesen meggyógyult.

Egy másik asszony mellfelé hajlott méhvel szenvedett, gyér, fájdalmas havivérzésekkel; idegesség, kifolyás

massagea; étrend: dr. Lahmann-féle tápsó, kakaó és tápsó kivonat fehér hús, sok gyümölcs és gyenge főzelékek, hetenkint háromszor belső *massage és légzési gyakorlatok* lettek alkalmazva. Az étvágy csakhamar javult, az egész test melegebb lett, az ideges ingerlékenység enyhült, a kifolyás alig észrevehetővé vált, a legközelebbi havi vérzés fájdalomtalanul és jobb közérzéssel folyt le. A légzés is javult. Ez az asszony is meggyógyult és visszatért életkedve, miután néhány évig hasztalanul gyógyították más módon.

Mind a két esetben a belső massage jobb anyagcserét, a medence szervek nagyobb mozgékonyágát idézte elő és bárha a régi görbületeket nem lehetett teljesen eltávolítani, a két asszony nem nagyon érezte méhhajlását és miután óvatosan éltek a kúra után is, ez a visszaeséstől megóvta őket.

Méh elzáródása. Ritkán fordul elő a méh elzáródása, lehet veleszületett vagy szerzett, származhatik méhhajlástól, daganattól, gyulladástól stb. Ezen bántalomnál azonnal műtéthez kell folyamodni, mert a méh teljes elzáródása kínzó nehézségeket okoz. A méhszáj vagy a nyakcsatorna megnyitása után nagy vértömegek tódulnak ki és a fájdalmak megszűnnek.

Ha fiatal leányokat havonta heves hasfájások kínoznak, anélkül, hogy csak egy csöpp vér is mutatkoznék, akkor a belső ivarszervek kivezető nyílásának valamely részén levő elzártságra kell gondolni és azonnal orvosi vizsgálatához kell folyamodni, mert fürdők vagy borogatások ilyen esetekben nem használnak.

Méhelőés. Ha a méhszalagok és a medence belső lágy részei meglazulnak, a méh lesüljed, majd annyira lecsúszik, hogy a hüvely rész a hüvely bejáratában fekszik és láthatóvá válik vagy az egész méhtest kicsüng a czombok között, ahelyett, hogy a medence lágy részei között elrejtve maradna. Ezáltal sok kellemetlenség támad, az *asszony* nehézséggel járkal, fájdalmakat szenved a medenceszervek valamint a ruházat, meg a czombok surlódásától kisebesedett méhtől. Többnyire számos szülés vagy túlerőltetett testmunka okozza a méhelőésést, de előfordul olyanoknál is, akik sohasem szültek és elég kényelmes életmódot folytattak.

A méh, mielőtt lecsúsznék, rendszeren elveszti előrehajlott voltát, hátrahajlik, miután a méhszalagok ellazultak és csak akkor kerül bele a hüvely síkjába. Saját súlya, erős munkával járó izomnyomás fölülről, köhögés, kemény bélürülések stb. elősegítik a lecsúszást. Más esetekben a méh előesése lassan halad, gyakran hüvelyelőesés előzi meg és évekig fenyeget, különösen ha régi gátszakadás megfosztja a méhet alsó támaszától és a megrövidült gát a fölülről jövő nyomásnak nem tud többé ellentállani. A 299. ábra előrekonyult méhet mutat sülyedő

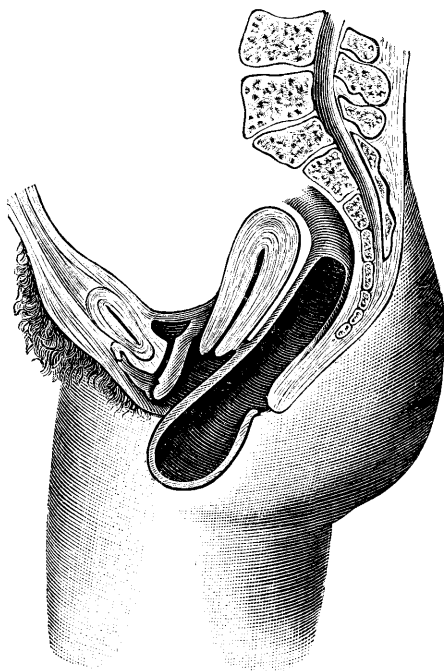
helyzetben a hüvely mellső falának előesése folytán. A 300. ábra végbél-hüvelyelőesést ábrázol, a méh hajlás nélkül hátrafelé dült és süllyedt. Sok fiatal asszony lankadt szövetekkel és vérszegénységgel, néhány szülés után hátrahajlott majd süllyedt méhvel szenved és nyomási érzésről panaszkodik, mintha a belei ki akarnának esni.

Kezelés. Legelőször is a méhet orvossal kell rendes helyére tételni, aztán növény táplálékkal lágy székről kell gondoskodni, mert kemény bélsárrögök a támaszától megfosztott méhet lefelé nyomják. Az eset-

leges köhögést megszüntetjük, mert előesésnél ez is veszélyes; a lankadt hüvelyt és méhszalagokat naponta masszíroztatjuk és összehúzó, élénkítő fürdőkről gondoskodunk, hogy a vér az említett részeket jobban átjárja.

Könnyű fölkötőt kell viselni a csombok között, hogy kívülről egy bizonyos ellennyomás hasson a testre, helyes beállítás után a méh nem esik ki többé egész terjedelmével, ha a méhszalagok megerősödtek s a kemény székelések megszűntek. A recidiva azonban sok esetben nincs kizárva, ezért nehéz tárgyak emelésétől, köhögéstől, mint székrekedéstől, óvakodni kell.

Erősítő kúra, belső massage, hegymászás és hegyi levegő élvezete a méh előesésének elejét veszi sok esetben.



300. ábra. Végbél-hüvely előesés.
A méh hátrafelé hajlott és süllyedt.
Martin után.

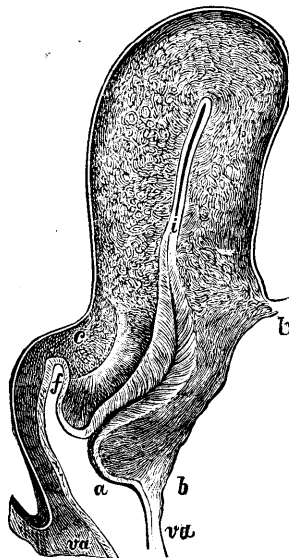
Méhgörbülés. A méh gyulladásai, a méh falainak gyöngesége folytán támad a méhgörbülés, de sok esetben világra hozott, amint azt mostanában nagyon gyakran tapasztalhatjuk. Abból áll, hogy a méhtest előre vagy hátra görbül, míg a méhnyak majdnem normális helyzetben marad.

A mellékelt rajzban a «test» és a «nyak» pontosan meg van jelölve. A test és nyak határvonalán van a «belső méhszáj», ez a tulajdonképeni méhüregbe vezet; a nyak végén levő nyílás a «külső méhszáj».

Ha a méhgörbülés nagyon éles és erős, akkor méhhajlásról van szó. Ilyen hajlások a méhüreghez vezető csatornát megsűkítik vagy

az elhajlás helyén a méhfalakat oly mértékben elvékonyítják, hogy ernyedtség, vérkeringési zavarok és meddőség támad. A méhfal: ernyedtsége mellett, ha a belekben kemény bélsárrögök vannak, előre-hajlás támadhat vagy egy nagyon telt húgyhólyag hátrahajlást (latinul anteflexio—retroflexio) okozhat. A kórtünetek igen sokszorosak; részben általánosak, részben helybeliek, de a legtöbb esetben különbözőek. Ha az előregörbülés szűküléssel van kapcsolatban, akkor a havi-vérzés nagy fájdalommal jár együtt, sőt hányás és heves rosszullet is lép föl, mert a megszűkülött helyen a vér kitódulásának nagy akadályai vannak. Gyakori jelenség továbbá az, hogy erős vizeleti inger van jelen, miután a méh nyomást gyakorol a húgyhólyagra. A hátragörbülés leggyakoribb tünetei a nagyon erős havi-vérzések, székrekedések és keresztcsont-fájdalmak. Mindkét baj egyaránt meddőséggel, kedélyborulással, idegességgel jár, visszahatással van a szívre, nyákos kifolyást és szexuális zavarokat okoz. Természetes, hogy mindezek a tünetek nem minden esetben jutnak világos kifejezésre, sőt vannak jóalkatú asszonyok, akik alig éreznek valamit méhgörbülésük következtében. Az egyetlen dolog, ami egészséges asszonyoktól megkülönbözteti őket, a meddőségből áll. (Lásd «Meddőség».)

Bizonyos, hogy ilyen méhbajok az egész életet befolyásolhatják, mert az egész központi idegrendszernek a méhvel való összeköttetése régóta kimutatott dolog. Azért jegyezte meg egy orvos az ilyen rossz kedvű, kiszámíthatlan asszonyokra: «Lelkük a méhükben ül». Ez más szavakkal azt jelenti, hogy amikor a méh rossz, akkor a női lélek is kap valamit belőle. A 302. és 303. ábra egy, a hólyag betegsége által okozott hátradülést és a végbélben levő bélsár fölhalmozódása által létrejött hátrahajlást ábrázol. Bármelyik állapot nem ritkán állandóvá lesz fiatal egyéneknél, ha sokáig visszatartják a vizeletet vagy a bélürítést. Ennek lehet következménye a hólyag meg a bélcsatorna elfnyedése és a méh eltolódása. Fiatal leányok tehát óvakodjanak a vizelet erőszakos visszatartásától. Érthető szeméreméretből ezek a lányok gyakran kitérnek a vizelet és székelés szükségese kielégítése elől.

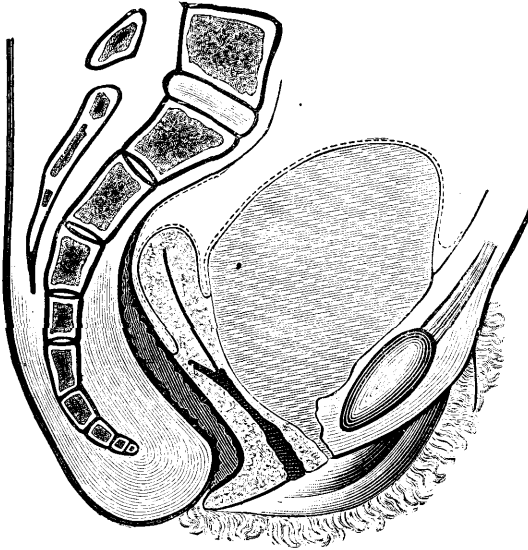


301. ábra.

A méh harántmetszete.

- a) Mellső méhajt; bb) A méhnyak összeköttetése a húgyhólyaggal; i) Belső méhszaj;
- f) Hátsó hüvelyboltozat;
- va) Hüvelyfal.

Henle szerint.



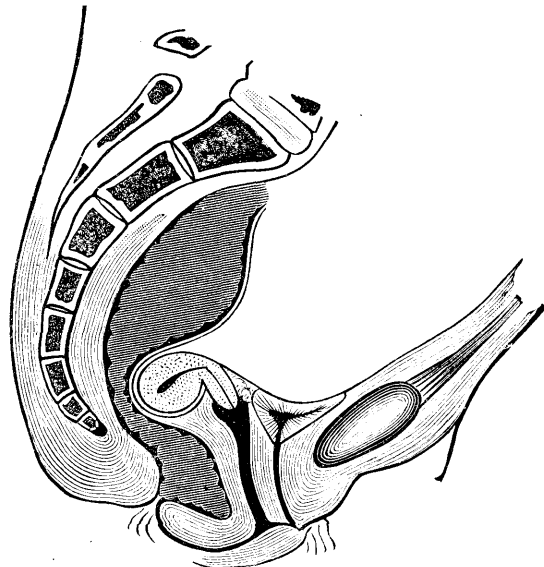
302. ábra.

A méh helyzete túltelt hólyag mellett.

görbülési helyek puhábbakká és mozgékonyabbakká lesznek, a vérkeringés javul s az ernyedt méhszalagok megint feszülni kezdenek. Ezt a hatást még gyorsabban lehet elérni, ha fürdőkkel is támogatjuk. Az egyik esetben javalva vannak váltakozó zuhanyok a medenczeszervekre, más esetben alhasmosások, a harmadikban ülőfürdők, a negyedikben hátleöntések stb. Vannak-e jelen vérzések, megkeményedések, súlyedések vagy görcsök stb., a kezelés mindig azok szerint módosul. Orvosi vizsgálatnak kell az állapotot meghatározni s csak azután lehet az individuális kezeléshez fogni.

A bajjal együtt föllépő krónikus székrekedéseket, az évek óta tartó vérszegénységet mindig figyelembe kell venni. A fehér-

Kezelés. Az orvosi tudomány a méh helyreigazítását kiegyenesítéssel kísérte meg úgy, hogy veszcscskéket vezetett be és gyűrűcskéket helyezett el. Ezekkel, ha jól alkalmazzák, lehetséges a méhet helyes helyzetbe hozni, de konok görbülést meg nem szüntetnek. Ezenkívül, mint idegen testek, inger-hatást is fejtenek ki és még jobban kitágítják az amúgy is ernyedt szerveket. A fizikai diététikus eljárás azonban massageval gyógyulást vagy legalább is javulást ér el, amennyiben kemény



303. ábra. Végbél

főlső része bélsárral telve nyomást gyakorol a hátrafekvő méh mellső fölületére.

folyást, mely sok görbülésnél jelen van, leginkább belső massageval lehet megszüntetni.

Méhgyulladás. (Metritis.) Gyakori jelenség a méhgyulladás; előidézi a nemi túleröltetés, torlódások a medenczében, meghülés, kankó stb. Heveny, vagyis gyors lefolyású, hevesen föllépő alakja fájdalommal, lázzal, szivárgó vérzésekkel jár; a krónikus alakot, mely évekig elhúzódhatik, inkább tompa érzések a medenczében, keresztfájdalmak, nagyon is hosszú és túlbő havivérzések, mely kedélylehangoltság és emésztési zavarok kísérik.

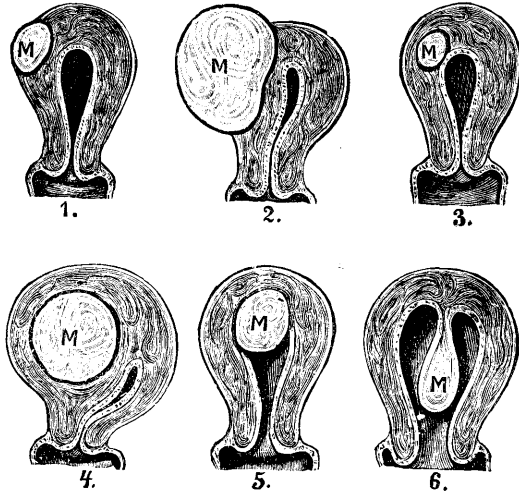
A méh lassankint megkeményszik, megnagyobbodik, rendes alakját elvesztí, nyomásra nagyon érzékeny és ez érzékenység az egész hasfalra átterjed. A beteg gyakran nagyon rosszul érzi magát és arcza szenvedő kifejezést ölt.

Kezelés. Sexuális nyugalom, tehát a nemi érintkezés félbeszakítása, teljes begöngyölések, erőteljes levezetés hátleöntésekkel, váltakozó karfüröszteések, forró légfürdők, lábikra begöngyölések, egészen enyhe

étrend és bármiféle helybeli kezelés elkerülése, hogy a vért a medenczéhez ne vezessük, csakhamar meghozzák az óhajtott enyhülést. Langyos hüvelykiöblítések, könnyű hurutnál vagy gyulladásnál egyáltalán elvetendők, mert a méhet erősen izgatják és újabb vérbőséget idéznek elő. Olyan asszonyok, kik orvosi beavatkozások folytán még nem tompultak el nagyon, a szokatlan kiöblítések után mindig kellemetlen nyomást, nyugtalanságot, sőt fájdalmat éreznek. Olyan asszonyok azonban, kiknek a méhét már ismételve edzették vagy pláne kikaparták, semmit sem éreznek. A kiöblítések tisztító hatását a nemi részek külső öblítésével lehet pótolni, olyanformán, hogy egy mosdótál fölé kuporodva a vizet begöngyölt tenyérrel befelé locsoljuk vagy pedig ugyanezt sokkal kényelmesebben, úgynevezett bidet fölött tesszük.

Ez az eljárás tisztít, frissít és a belső szervekről elvezet, anélkül hogy azokat izgatná.

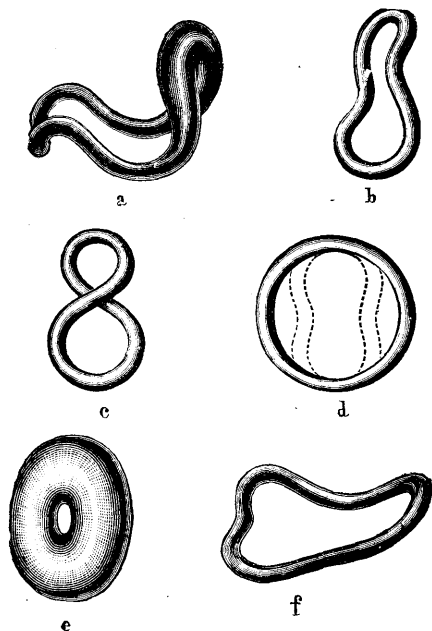
A megbetegedett szerv annál jobban érzi magát, minél kevésbé gyakorolunk rá közvetlen izgatást. Ahol gyulladás van jelen, ott a belső



304. ábra. A méh izomdaganatai.
(Myoma) mindenütt M-el jelölve.

beavatkozásokat egyáltalán kerüljük. A hüvelycső bevezetése és a víz-sugárnak a méhnyakra való lövellése belső beavatkozások. Csak ragályos, gennyes kifolyásoknál, melyek a bőrt csípi, indokolt az öblögetés. Általános nyugalom, friss levegő a gyógyulást nagyon elősegíti.

Méhgyűrű. Kemény vagy lágy gummiból, celluloidból, ezüstből stb. különböző alakú gyűrűket állítanak elő, ezekből egyet a hüvelybe ve-



305. ábra. Különböző méhgyűrűk.

a) Celluloidból, b) kemény gummiból, c–d) puha gummiból, e) belül üreges kemény gummiból, f) celluloidból.

zetnek, hogy a helyzetéből kiszorult méhet, miután rendes helyére visszahelyezték, rögzítse. Helyesen megválasztott gyűrűvel sikerül is ez, természetesen nem kellemetlen mellékhatások nélkül. Mint idegen testek, nyomják környezetüket, kitágítják a hüvelyt, sőt nem ritkán gyulladásokat vagy hurutokat okoznak. Ha a medenczeszervek lankadtak, akkor még hivatásuknak sem felelnek meg. A nőgyógyászat újabb iránya tehát arra törekszik, hogy a méhgyűrűket más szerekkel helyettesítse és ezeknek használata csak ritka esetekre korlátoztassék. A 305. ábra különböző méhgyűrűt mutat, amelyeket használnak a méh előre- vagy hátrahajlásánál, valamint méhelőesésnél.

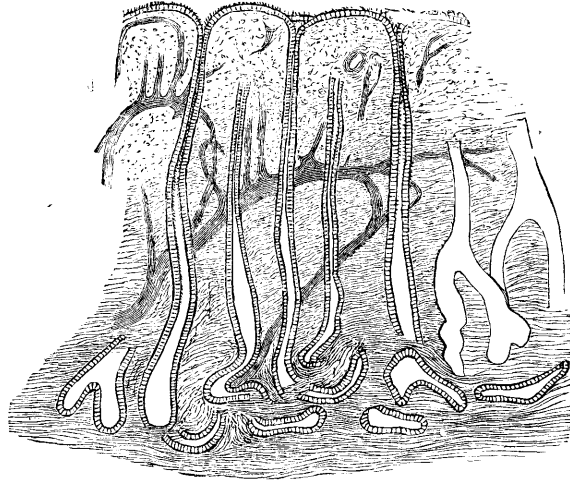
Méhhurut. (Nyálkahártyagyulladás, «endometritis».) Ez az okozója a fehér és a sárgászínű folyásnak és határozott nehézségekkel hirtelen

léphet föl vagy lassan fejlődik, aszerint, amint a hüvely vagy a méh nyálkahártyájának gyulladásával van összekötve.

A folyás levertséggel, fejfájással, szaggyalásokkal, ingerlékenységgel és lehangolt kedéllyel lehet összekötve, esetleg maró hatása és rossz szaga van, vagy egyidejű magtalanságnál ezen nehézségek nem is lépnek föl. A méh üregét kibélelő nyálkahártya megbetegedésén alapszik a folyás és azt teljesen megváltoztatja. Túlságos nemi izgatások, méhgyulladás, kankós infekció, görvélykór és általános gyöngeség szokták a hurutot előidézni. A hurut magában véve, ha csak az okozója nem az, nem nehéz betegség. Az asszonyok tetemes százaléka szenved méhhurutban; gyógyulás után könnyen visszatér és ha sokáig tart, rossz befolyást gyakorol az általános állapotra, a méh belső hártáját pedig végre annyira megváltoztatja, hogy az nem képes a meg-

termékenyített petét befogadni. Sok asszonyról mondják, hogy hisztérikus vagy gonosz, amikor csak a méhének van baja, de ennek meggyógyulása után hirtelen megváltozik a természete.

Kezelés. Kerülni kell mindent, ami a hurutos nyálkahártyát és az idegeket nyugtalanítja, tehát a kedélyi izgalmakat, az alkoholt és a túlságos munkát. Amennyiben nincs hajlam a túlságosan bő havivérzésre, naponta 33 fokos ülőfürdők, lehúttással 23 fokra, éjjel derékgöngyölések, maró kifolyásoknál nedves tamponok, melyeket jó magasan kell a hüvelybe bevezetni, hetenkint 2–3 félfürdő 35 C. fokkal, 25 fokos hátleöntéssel és különösen krónikus hurutnál hetenkint kétszer Thure-Brandt-féle massage. Ha ezenfölül az étrendet is szabályozzuk, eczet, sajt,



306. ábra. Rendes méh-nyálkahártya.
Schröder után.

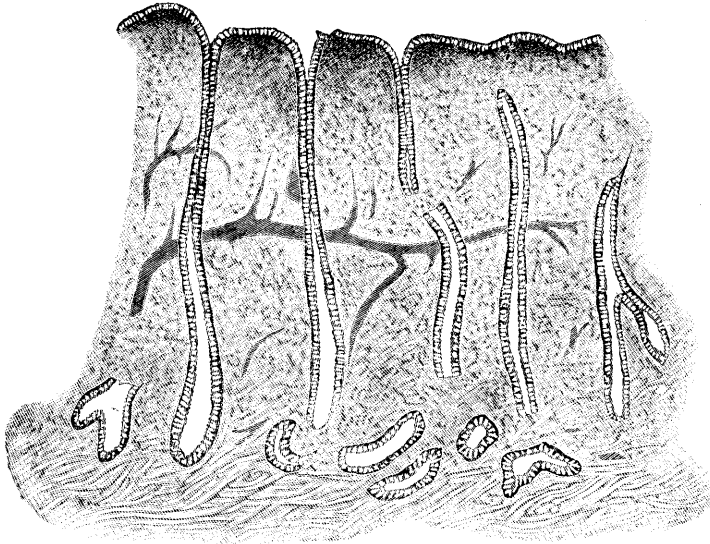
kávét, bor, sör, húselevet, sós hús elkerülésével és naponta sétákat rendelünk, úgy a kúra hatása sokszor bámulatos. Még régi, gennyes, kankós fertőzésből eredő és évekig elhúzódó hurutok is meggyógyulnak.

A Thure-Brandt-féle méhmassage a méh anyagcseréjének és vérkeringésének javítása által a nyálkahártyák mirigyait lassankint kigyógyítja, még pedig annál gyorsabban, minél inkább igyekszünk a test nedveit egyszerű étkezéssel tisztán tartani. Fiatal asszonyoknál nem szabad azonnal a belső masszázshoz folyamodni, de itt falun való tartózkodással, ülőfürdőkkel és étrenddel is célt lehet érni. Vérszegénységnél és görvélykórnál persze az általános kezelés a fontosabb. A kifolyásnak ilyenkor nincs is nagyobb jelentősége és egészségesebb életmódnál és a közállapot javításával rendesen eltűnik. Egészen más természete van a kifolyásnak asszonyoknál, ahol erélyes gyógykezelésre van szükség. Évekig tartó nehéz endometritis után teljesen megváltozott nyálkahártya marad vissza még a gyógyulás után is, ami magtalanúságot von maga után.

Méhkifordulás (Inversio). Ezen bántalom, szerencsére, ritkán áll elő, a méh ugyanis belfelületével kifordulva, egész terjedelmével vagy csak egy részével a szeméremrés elé esik, erős vérzés kíséretében.

A méhlepény leválásának idejében szokott megtörténni, midőn a nő túlságosan erőlködik a lepény kiszorítására vagy pedig a köldökzsinóron huzzák a lepényt, mielőtt még levált volna a méh belfelületéről. A méh visszahelyezését orvosnak kell végezni, valamint a további kezelést is. (L. III. rész.)

Méhlepény. Az anya és a méhben levő magzat között az összeköttetést egy véredényekből és kötőszövetből álló képlet, a «méhlepény»



307. ábra. A méh nyálkahártyája havivérzés alatt megduzzadva és vérrel átvődva. Egy helyen a felső réteg hengersejtektől van áttörve.

Schröder után.

szülőnyő gyöngé, vagy pedig, ha a méhlepény nem vált le a méh faláról, akkor nehézségek támadnak, ezek gyakran beavatkozást tesznek szükségessé. Ha váltakozó leöntés vagy külső massage nem használ, akkor a méhlepényt kézzel kell eltávolítani. (Lásd közelebbit a III. részben.)

Méh-műtétek. A nőgyógyászati sebészet műtéteket végez a méhnyakon, a méhtesten és a méh nyálkahártyáján, vagy ha kórosan nagyon is elváltozott, teljesen kiirtja a méhet. A hüvelyes részt levágják nagyfokú megduzzadásnál, a méhnyak hurutjánál, a méhajak meghoszsabbodásánál vagy pedig rákos elfajulásnál. Továbbá bevágják a méhszájat, ha megszükül. Magán a méhen a nyálkahártya megbetegedése esetében úgynevezett méhkaparást végeznek, vagyis éles eszközökkel az egész nyálkahártyát lekaparják, idővel pedig annyira megújul a nyálkahártya, hogy fogamzás rendes lefolyású terhességgel beállhat. Polypokat

képezi, ez szolgáltatja a táplálékot a magzatnak az anya véreből. A méhlepény a magzatburkokkal együtt eltávozik szülés után.

Normális szülésnél a méhlepény azonnal leválik és erőteljes fájdalmak közben kitolatik. Ha azonban a

18. tábla.

Ma már mindenhol beszélnek a «napfürdőkről»; azonban nagyon kevesen tudják, hogyan kell ezeket a fürdőket alkalmazni, minek folytán nem ritkák azok az esetek, a mikor az emberek ilyen napfürdőikkel megrontják magukat. Sok létező berendezés ellenében, a mi napfürdők szabad ég alatt van zöld pázsitos területen. Hogy a fejeket a napsugarak elől megóvjuk, tetőt alkalmaztunk és hogy a fölhévílt testet lehűtsük, zuhanyt hozunk működésbe. Rendszerint 10 perczig süttetjük magunkat a napsugarban és pedig a has-, hát- és oldal-tájakon; azután vastag takaróba burkoltatjuk magunkat, mire az izzadás rendszerint élénken kitör. De miután az ilyen fürdők nagyon izgatók, ennek következtében csak orvosi rendeletre használjuk. Nagyon kellemesek az eltávolítható deszkafalak, a melyeket a fekvőhelyek közé tolunk, mert ezek teljesen elkülönítik egymástól a fekvőket, vagy pedig beárnyékolás által részbeni napsütést engednek meg (pl. a térdet, a hasat és a hátat). Ha orvosi részről a napfürdők eltiltatnak, akkor ezek helyett légfürdő veendő, a mint azok képünkön szintén ábrázolva vannak és pedig lenge ruha nélkül vagy azzal, de soha sem szabad a fölhévílésig a napon maradni. Egyszersmind attól is óvakodni kell, hogy mindennap vegyünk napfürdőt izzasztással, mert ezek nagyon izgatólag hatnak és olykor-olykor gyöngeségi érzést hagynak hátra.



A nő mint háziorvos.

Nap- és légfürdő.

Szövegét lásd 2. rész.

18. tábla.

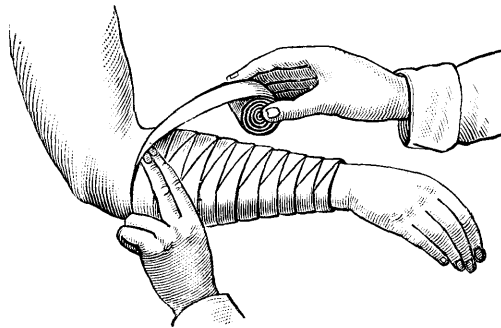
és fibromákat kiirtanak, még ha szükséges a méhtestet is amputálják és a hüvelyrészt, mint csonkot, bevarrják.

Az említett műtétekre azonban ritkán kerül a sor. Hurutoktól és gyulladásoktól természetesen műtét nélkül is meg lehet szabadulni. Kocsányos daganatokat sok esetben el lehet távolítani anélkül, hogy



308. ábra. meg, hanem azokat Csipesz. esetleg vissza is fejleszthetjük

az egész méh is vele menne, rosszindulatúakat, a méhvel összenőtteket azonban csak a méhvel együtt lehet eltávolítani. Helyes életmóddal nemcsak a daganatok keletkezését előzhetjük

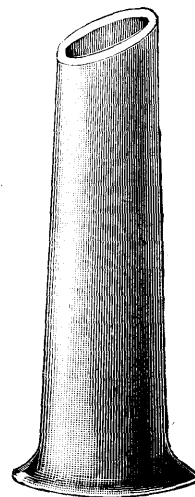


309. ábra. Fölhágó köralakú kötés alkalmazása.

Méhszúrás. Mindenki tudja, hogy a méh, ha megszúr valakit, fulánkját visszahagyja, ezen esetben a méh fulánkját eltávolítjuk az illető helyről és rövid ideig tartó megdagadáson és elvörösödésen kívül semmi baj sincs; néha azonban a méhszúrás lázat, ájulást, igen heves fájdalmat, sőt ritka esetekben halált okoz. A fulánkméregre nem minden ember reagál egyformán.

Kezelés. Az ujjakkal, vagy pedig finom csipeszszel (Lásd 308. ábra.), melyet minden anyának készen kellene tartania, húzzuk ki azonnal a fulánkot, azután mossuk ki a megszúrt helyet meleg vízzel és ha nagy fájdalmak vannak jelen, kenjük be az illető helyet mandula-olajjal. Egyébként pedig nedves meleg kötés is elegendő és nagyon jótékony hatású. Teljes gőzfürdő jó izzasztással, különösen ha tartós fájdalom és daganat van jelen, szintén jótékonyan hat.

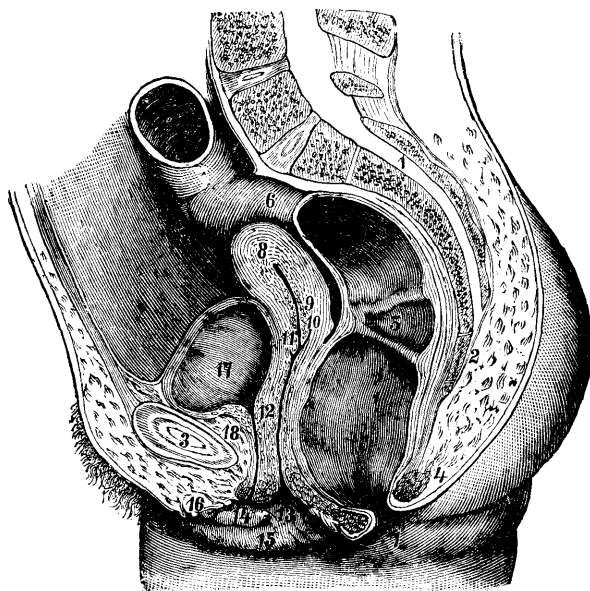
Méhszűkület. A szűkület lehet a méhnyakban, vagy a belső, illetőleg a külső méhszájon és megakadályozza úgy a rendes nyálka meg-havi-vérzés kifolyását, mint a sperma behatolását a méh üregébe, ez által gyakran fájdalmakat és magtalan-ságot idéz elő. Ezen fejlődési hiba megszüntetése könnyebbülést idéz ugyan elő, de az óhajtott anyaságot nem hozza meg.



310. ábra. Méhtükör.

Kezelés. Óvatos kitágítással csaknem fájdalom nélkül el lehet érni a rendes állapotot. Különböző vastag kutaszokat, majd összesajtoltt szivacsokat vezetnek a nyakcsatornába, ott hagyva néhány óráig és másnap frissekkel felváltva; a nyakcsatorna annyira kitágul, hogy a nehézségek eltűnnek. Az altest gőzölése, egy kis belső massage, a javulást elősegíti.

Ha ez nem használ, műtéthez kell folyamodni. A külső méh-



311. ábra.

Egy fagyasztott női hulla medenczéjének hosszmetsete.

1. Keresztsont. 2. Farkcsont. 3. Fancsontív. 4. A végbél külső záróizma. 5. Egy izomerősítés, ez a harmadik záróizom. 6. A római S átmenete a végbélbe. 8. Méhfenék. 9. Méhnyak. 10. Hátsó méhajt. 11. Mellső méhajt. 12. Hüvely. 13. Hüvelybemenet. 14. Kis szeméremajk. 15. Nagy szeméremajk. 16. Csikló. 17. Húgyhólyag. 18. Húgycső.

Rauber után.

száját késsel vagy ollóval két oldalt bevágják, így a nyakcsatorna is tágul. A magtalanság megszüntetése azonban ezen az úton sem sikerül.

Méhtükör. Belül tükrözést létesítő orvosi műszer ez, feladata, hogy a hüvely falzatát és a méh száját megvilágítsa. (Lásd 310. ábra.) Különböző méhtükröt készítettek már és nemcsak vizsgálatra használják, hanem operatív beavatkozások kivitelére is.

Méhvérvések.

Olvassuk el a hetedik fejezetet a nemi szervekről és nézzük meg alaposan az itt mellékelt ábrát. (311. ábra.)

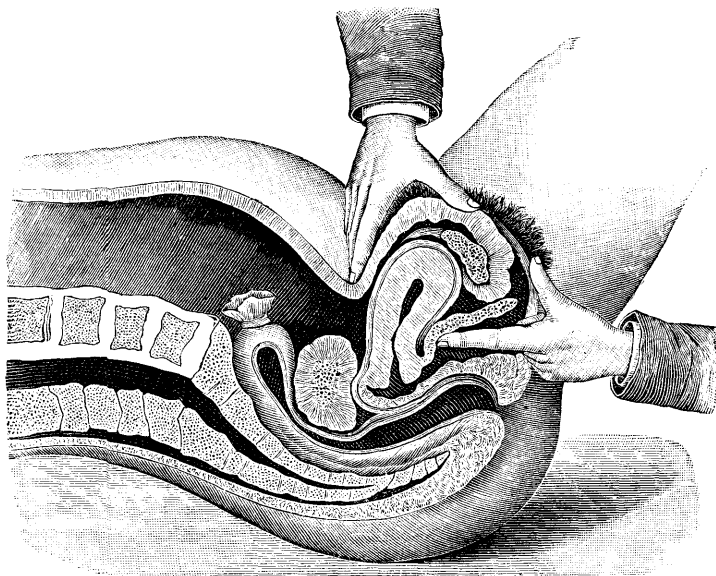
A méhvérvések közül meg kell különböztetni a havivérzéseket, a havivérzésen kívül beálló vérzéseket, a terhesség alatt és a szülés után fellépő vérzést; ezek lényegesen különböznek egymástól. A havivérzés egészséges asszonyoknál nem erős, nem zavaró, így «vérfolyásról» nem lehet szó. Ha azonban a vérfolyás jellegét veszi fel, akkor határozottan beteges jelenség.

A terhesség közben sohasem szabad vérzésnek bekövetkeznie; szülés után, normális körülmények között szintén nincs «vérfolyás», tehát határozottan zavarokról van szó, ha vérszivárgás helyett vér-

folyás áll be. Legközönségesebb okai: a medenczeszervek gyulladásai, vérszegénység, a véredények gyengesége, méhdaganatok, méhhajlások vérkeringési zavarokkal egybekötve stb. A vérzés okát ennek következtében ki kell deríteni, mielőtt a kezeléshez fognánk.

Kezelés. Általános szabályok minden vérzésnél: a *profilaxis*, hogy a vérzést megelőzzük; a *vér levezetése*, hogy a medenczében ne torlódjék a vér; *izgalom nélküli táplálkozás*, mely a vér alkatát jelentékenyen befolyásolja; *kedély és szellemi nyugalom*, nehogy vértódulás keletkezzék a méh felé.

Eszerint könnyű, hűvös táplálék növényféléből, citromos víz, hát és térdleöntés, váltakozó karfürdő, teljes leöntések stb. Hogy mikor és milyen hőmérsékletű legyen a víz alkalmazása, azt minden esetben külön kell meg-



312. ábra. Az összetett (kékezű) belső vizsgálat.

Zims után

tározni. *Ergotin* használat nem ajánlható, ellenben a mindennapi székürülés nagyon fontos, mert a telt belek nyomást gyakorolnak a véredényekre és a méhre. Vérzés csillapítóan hatnak, továbbá nagyon meleg hüvelyöblítések (44 C. fok), meleg teljesfürdők vagy meleg altesti zuhany továbbá Thure-Brandt-féle massage; természetesen ezek az alkalmazások nem válnak be minden esetben. A hüvely tömeszelése szoroson betömeszelt sterilizált gazecsikkal, váltakozó öblögetés után jó hatást tesz; ha minden hiábavaló, akkor csak a méh kikaparása van hátra; ez abból áll, hogy a megbetegedett nyálkahártyát eltávolítjuk. A kikaparás többszörös ismétlése azonban nem ajánlható.

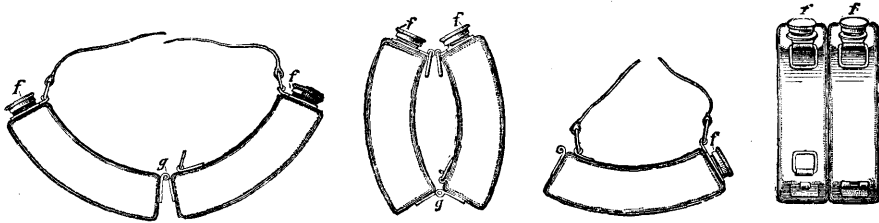
Méhvizsgálat belső. A belső méhvizsgálatot mindkét kézzel kell végezni, amint azt a 312. ábra mutatja. A belső méhvizsgálattal a medence minden viszonyát és a belső betegségek mivoltát meg lehet állapítani.

Méhzsugorodás. Aggkorban, a havi vérzések és a nemi tevékenység megszűnte után a méh összezsugorodik, mintegy eltűnik. Ez egy rendes, élettani folyamat.

Ha a méh gyermekégy után általános gyöngeség vagy vérszegénység következtében kicsiny meg vékony lesz, akkor ez beteges állapot és rendszerint az erők általános fogyatkozásával van összekötve.

Melankólia. Sok elmebetegséget a búskomorság vagy melankólia vezet be, azonban önálló alakja is van, utóbbi gyógyítható, ha nem jár együtt általános elesettséggel. Vérszegénység, az anyagcsere renyhésége, általános idegyöngeség képezi az alapot, amelyen a melankólia kifejlődik, annál könnyebben, minél inkább játszik közre búbánat és gond.

Melegítő és hűtőpalaczk. Ezt Leupold nevű zwickaui mérnök



313. ábra. Melegítő és hűtőpalaczk. Leupold zwickaui mérnök szerint.

találta fel. Az az előnye van, hogy a kidomborult testrészekre lehet erősíteni. A meleg nyakborogatás alkalmazása ezen palaczkkal lényegesen megkönnyíthető. A 313. ábra megmutatja, hogy négy különböző alakban alkalmazható. Beszerzése tehát ajánlatos.

Melegítő téglák. A téglá mint melegforrás azzal az előnnyel bír, hogy nagyon olcsó, a meleget sokáig megtartja és nedves ágycat megszárit, amit a melegítőpalaczkokról nem lehet mondani.

Mellhártyagyulladás. Egy savós hártya beborítja a tüdők külső és a bordák belső felületét, ezen hártyát mellhártyának nevezzük. (Lásd 2-ik számú tábla.) Ha a mellhártya gyulladása lép fel, az nagy fájdalmakat okoz, mert minden lélegzéskor súrlódik egymáson a hártya két felülete és szúró fájdalmat hoz létre; a mellhártya ürtben felgyülemelő izzadmányok a tüdő tevékenységét akadályozzák, és az azután bekövetkező összenövések sok zavart okoznak. A mellhártyagyulladás néha náthával kezdődik; de hirtelen is felléphet, vagy a gyulladás más szervekről, pl. a tüdőről áterjed a mellhártyára. Határozott mellhártyagyulladás mindig lázzal jár együtt. Ha a mellhártya rétegei közt genny gyülemlik össze, akkor a tünetek, mint láz és légszomjúság, sokkal súlyosabbak, a kezelésnek tehát arra kell ügyelnie, hogy genny ne is támadhasson.

A gennyes mellhártyagyulladás életveszélyes lehet, ellenben a mellhártyagyulladás száraz lefolyása sokszor nagyon könnyű.

Kezelés. Ha láz és szúrás van jelen, akkor 25 C. fokú mellgöngyölgetések alkalmazandók, a melyeket minden 2 órában változtatni kell; alkalmazzunk továbbá levezető ikragöngyölgetéseket; ha a láz esik, vagy múlik, azonnal alkalmazzunk ágygőzfürdőt és izzaszuk meg a beteget; utána félfürdőbe tesszük; akkor a legritkább esetben támad majd súlyos természetű mellhártyagyulladás. Nagyfokú gennyes mellhártyagyulladásnál nem tehetünk egyebet, mint hogy operációhoz folyamodunk, mely sokszor meglepő megkönnyebbülést okoz.

Melltea. Ez gyógyfüvek forrázatából áll és a nyákelválasztásra jótékonyan hat. Használunk zsírfüvet, édesfát, ibolyagyökeret, ánist, fűgét, stb. ezeknek keverékét pedig kapjuk a gyógyszertárakban. De ne vegyünk sokat belőle, miután mellgöngyölések és a körülményekhez alkalmazott meleg kompresszek a köpet meglazítására még inkább előmozdítólag hatnak, a nélkül, hogy az illető étvágyát megrontanák.

Mellvízkór. Súlyos betegségek után, de különösen szívhaj esetében, ha a megnagyobbodott nyomás folytán a véredényekből víz illetőleg savó kiszivárog és az összes testüregeket elárasztja, a mellhártya üregében is víz gyülemlik fel, a tüdőt erősen összenyomva. A mellvízkór tehát mindig más betegségek kísérője gyanánt lép fel.

Gyulladásától abban különbözik, hogy nincs fájdalom és nincs láz; ellenben sokkal nagyobb a légszomjúság. Sokszor gyógyíthatatlan ha okozóját, a szív működés elégtelenségét már meg nem gyógyíthatjuk. Ilyenformán csak enyhítést és megkönnyebbülést érhetünk el. Ehhez tartozik a víznek levezetése ágygőzfürdőkkel, óvatos légzési gimnastika, hogy a vivőerek erőteljes megtelődésével csökkentjük a pangást és végül a víz lecsapolása, a mit bordaközi beszúrással érhetünk el. (Lásd «Hasvízkór».)

Mélázási mánia. Előfordul ez a baj férfiaknál és nőknél is. Az illetők kényszerképzetekben szenvednek, melyek arra ösztökélik őket, hogy sokszor teljesen érdektelen és nem fontos dolgok felől végnélkül elgondolkozzanak. Titkos lelkifurdalások, ideges túlzágékonyság, szellemi túleröltetés, nemi tévelygések gyakran okai a bajnak. Ennek következtében az idegen ajkáról elhangzó, megváltó és fölvilágosító szó, megéröltető testi munka, kellemes szórakozás és testedzés hatással van az ilyen emberekre. A betegnek akarátát edzenie kell magának, törekednie kell a beteges lelkiállapot leküzdésére. Akaraterő ilyen betegeknek csak ritkán van, hozzátartozóiknak szeretettel kell tehát pótolni azt, ami bennök hiányzik.

Menstruáció = *havivérzés, beteges.* Megkülönböztetünk *szabálytalan, nagyon erős, nagyon hosszantartó, fájdalmas* és *nagyon kis-*

mennyiségű menstruációt. A szabálytalanság nagyon gyakori jelenség idegeseknél, valamint olyan asszonyoknál, akik petefészekbetegségben szenvednek, azonkívül fiatal, gyöngye leányoknál is. Nagyon erős a havivérzés vérszegénységénél, méhgyulladásnál, a méh hátrahajlásánál, daganatoknál stb. *Hosszantartók* gyöngeségi állapotoknál, különösen krónikus méhgyulladásnál vagy daganatoknál; *fájdalmas* a méhgörbüléseknél, különösen mellfelé görbülésnél, gyulladásoknál és görcsökre való hajlammal. *Nagyon csekély* a havivérzés súlyos belső betegségekénél, a nemiszervek hiányos kifejlődésénél és általános gyöngeségénél. Tuberkulotikusoknál egészen elmarad. Elmaradását a szervezet különös takarékoságából meg lehet magyarázni, más esetekben pedig a nemi működés beteges megszűnésére lehet visszavezetni. Ezekből a rövid szavakból már megismerhető a havivérzés zavarainak sokfélesége és az is, hogy a kezelésnek nagyon különbözőnek kell lennie. (Lásd «Nemi élet» I. rész, 7. fejezet.) Miután egészséges idegélet és jó véralkat mindig ritkább lesz manapság, épen ezért a zavartalan havivérzés is csak ritka asszonyoknál fordul elő. Azt mondhatjuk, hogy az asszonyok egészségének megítélésére mérvadó a havivérzés minősége.

Kezelés. Ha a vér nyálkás, nagyon világos, vagy nagyon sötét, akkor a méh nyálkahártyájának betegsége, vagy vérpangás, avagy vérzékeny van jelen. Megfelelő általános kezelésnek együtt kell járnia ilyenkor a helyi kezeléssel. A méh masszázsa (Lásd «Thure-Brandt») azaz simítása, gyúrása, emelése, finom és gyakorlott kezekkel hamar normális viszonyokat fog teremteni. Az eredményt támogatni fogják az ülőfürdők, vagy levezető víz-alkalmazások és megfelelő diéta. Kifejezett méhbetegségekénél sokszor az emésztés is hiányos, az étvágy egyenetlen, a székletétel renyhe; első feladat tehát, hogy ezt hozzuk rendbe, elhárítván ezáltal a nyomáshatásokat és megadván a méhnek a kigyógyulás lehetőségét. A diéta befolyását a vérzésekre és fájdalmakra már sokszorosan kiemeltük épen úgy, mint a vízállalmazások kitűnő hatását. A kezelés módja azonban minden esetben annyi változatosságot követel, hogy nem lehet megjelölni olyant, amely mindenkire alkalmazható volna. Ennek következtében gondos orvosi vezetésre feltétlenül szükség van. Hogy helyes fogalmat alkothassunk ilyen esetek kezeléséről, két betegségi történetet közlünk, amelyek különböző állapotokat világítanak meg. Az első egy 29 esztendősszonyra vonatkozik, akinek erős, 8 napig tartó vérzései voltak, miközben keresztcsontja és a feje fáj, székélése kemény volt, lába hideg, kedélye nyomott. Már előbb méhgyűrűt viselt, állítólag sülyedés miatt; félesztendeig viselte és néhány hónap előtt méhkaparást végeztek rajta. A méhkaparás után 2 hónapig a vérveszteség csekélyebb

volt, de általános állapota rossz maradt s a 3 hónapban a régi állapot visszatért. Az asszony előbb hát-, azután hasmassagenak lett alávetve, hús nélküli és alkoholmentes táplálékkal élt, mindennap hűvös, megmaradó kliszturát kapott, ami néhány nap múltán azt eredményezte, hogy rendesebb lett a székelése és étvágya megjavult. A medenczében lévő vér levezetésére, minden reggel a reggeli előtt 36 és 26 C. fokú leöntést végeztek rajta, utána frottirozták s meghagyták neki, hogy mozgást tegyen; délután váltakozó karfürdőt kapott 42 és 16 C. fokú vízzel. A hideg lábakat minden este meleg kezekkel megdörzsölték és nedves ruhával begöngyölt melegítő palaczkot tettek lábához, így csakhamar felmelegítették. A hideg bőrczipőket meleg, légijáró szövetczipőkkel helyettesítették; azután hetenkint háromszor belső masszaget alkalmaztak, aminek igen jeles hatása volt. Ezen nő krónikus endometritisben szenvedett, t. i. a méh nyálkahártyájának megbetegedésében, amely a méhnek vérrel való túlteltségét okozta; végül pedig az egész anyagcsere renyhe volt és táplálkozása hiányos. Hat heti kezelés után a beteg oly erőteljes volt, a menstruáció oly normálisan folyt le, hogy módja volt, legnagyobb öröme a kurát befejezni. — A második esetben nem fokozott, hanem fájdalmas menstruáció volt jelen. Egy 22 éves leány körülbelül 3 esztendő óta roppant nagy fájdalmakat állt ki a havivérzés kezdetén; vérszegény volt, szívizgalom gyötörte, fáradtnak érezte magát s nem volt öröme a munkában. Kis méhgörbülés volt jelen és valamennyi szerv hiányosan működött. Belső massage, forró légfürdő, mindennapi ülőfürdő, tüdőgimnasztika, tej, gyümölcs, főzelék, a megszokott sör és kávé helyett legjobb hatást tett rá. Általános állapota már 2 hét múltán nagyon kielégítő volt; a menstruációnál a fájdalmak hónapról-hónapra megjavultak és később egészen elmaradtak. A kúra alig tartott 7 hétig. A leány persze azután is mindig óvatos volt s testét helyesen ápolta.

Menstruáció elmaradása. Ez normális, ha összefügg a matrónakor bekövetkezésével, vagy pedig a kezdődő terhességgel. Azonban betegség jele, ha a termékenység idejében, tehát a 14. és 45-ik életévek közt marad el. Nagyon gyakori sápkórnál, ideges személyeknél, a kiknek minden testfunkciója szabálytalan; továbbá krónikus és akut betegségek lefolyása közben, pl. tüdőtuberkulozis vagy vakbélgyulladás eseteiben stb. A menstruáció váratlan visszatérése azután mindig az egészség visszatérésének jele és annak, hogy a funkciók megint normálisakká lettek.

Kezelés. (Lásd «Nemi élet» 1. rész 7. fejezet). Már más helyen megmagyaráztuk, hogy a szervezetre kell bízni a havivérzés visszatértét, ha forszirozni akarjuk, az mindig helytelen dolog és a kimaradástól való félelem nincs helyén. Ha általános kezelést vezetünk be, akkor

ez a funkció ismét helyreáll, mihelyt a szervezet erejével arányban áll, legfeljebb akkor segíthetünk valamit, ha keresztfájdalmak vagy menstruális testfájdalmak vannak jelen, a melyek minden négy héten bekövetkeznek. Ez a segítség fájdalomcsillapító, vagy vérhajtó meleg kompresszekből áll, melyeket a hasra kell illeszteni, vagy pedig 10 perczig tartó 40 C. fokú ülőfürdőből. De ezt sem szabad nagyon gyakran használni, mert megtörténhetnék, hogy hirtelen nagyon is bő havivérzés, úgyszólván a szervezet akarata ellen mesterségesen idéztetik elő, a mi többet árt, mintha a menstruáció több hónapon át elmarad.

Ugy az orvosok, mint pedig a nyugtalan asszonyok nagyon is sokat akarnak segíteni az ilyen bajokon, ha a rend egyszer megzavarodott. Ennek az az oka, hogy a menstruációt, mint fiziologikus funkciót, rosszul fogják fel. A menstruáció nem más, mint a nemi szervek normális működésének hatása, nem pedig önálló jelenség, a mely egészséget vagy betegséget jelent. Keressük tehát a menstruáció elmaradásának tulajdonképeni okait, küzdjünk ez okok ellen és várjuk meg, a minek be kell következnie. Kezdődő tüdőbetegségnél minden figyelmünket a tüdőbetegségre fordítsuk; általános gyöngeségnél a havivérzés elmaradása sokszor jótétemény. Természetes, hogy férjes asszonyok, ha az utóbbi zavarokban szenvednek, nem érintkezhetnek férjeikkel nemileg.

Méreg. A táplálékunkban és orvosságainkban foglalt mérgeken kívül más mérgek sokkal veszedelmesebbek, mert azok lassankint támadják meg a szervezetet, anélkül, hogy azokról tudomásunk volna. Ezek azok az önmérgek, amelyek a tökéletlen vagy beteges anyagcsere folytán támadnak, valamint azok, amelyek a baktériumok anyagcsere-termékei által hozatnak létre és nemcsak lázat, hanem heves betegségeket is okoznak. Hogy mindez ne keletkezhessék bennünk, az a higiénikus életmód feladata. (Lásd «Egészségápolás».) Egyebekben megkülönböztetünk növényi, ásványi és állati mérgeket, mint amilyen az arzén, foszfor, strichnin és ópium stb. Az önmérgek tulajdonképeni természetét még nagyon kevéssé ismerik.

Meregőrcs. Az összes izmok görcsös összehúzódása következtében támad, nagy fájdalmak kíséretében a *meregőrcs*. Strichnin-mérgezés, apró sebesülések, amelyek nagy idegingerrel járnak és egy bacillus behatolása a szervezetbe, hozza létre a borzalmas állapotot. Nyelési kísérleteknél, vagy ha valaki megérinti a beteget, a meregőrcs nagyobbodik és ha hamarosan javulás nem következik be, akkor a beteg kimerülés (éhség) folytán megy tönkre. A meregőrcs néha hiszterikusoknál is előfordul és ilyenkor más karaktere van, mint az előbbi állapotoknál.

Kezelés. Meleg fürdők, meleg kompresszek a nyakra és hátra, nedves meleg begöngyölések, friss levegő és szigorú külső nyugalom gyógyulásra vezethet. Az idegen anyagok eltávolítása a testből, természetesen az első feladat. Morfium és kloroform alkalmazása bizonyos időre feloldják a merevgörcsöt és alkalmat adnak arra, hogy a beteg táplálékot vehessen fel.

Mérgezesek. (Lásd «Mérgek».) Mérgezesek leggyakrabban történnek azért, hogy mérget nyelt el valaki; de mérgező lehet a méhszúrás és a kigyómarás is, miközben a bőr megsérül s a méreganyag a testbe jut; végül történhetnek mérgezesek mérges gázok belehelése folytán is. Mérgezeseknél az a fő feladatunk, hogy a testbe behatolt kártékony anyagokat lehetőleg gyorsan eltávolítsuk. Az előbbi esetben tehát lehetőleg gyorsan hánytatást kell előidézni, meleg víz ivásával, vagy pedig a beteggel olajjal kevert szappanoldatot itatunk, esetleg az újjal a torokba nyúlunk be. A gyomorba került mérget gyomorszivattyúval is el lehet távolítani. Végül hányást elő lehet idézni hánytatószerrel. Az utóbbiak közé tartozik az *ipecacuanha*, *riczinusolaj*, *hánytató borkő* és *kénsavas réz*. Fel kell tételteni, hogy a mérgezésben már el van emésztve és így a vérkeringésbe felvétel; ilyenkor csak gyorsanható hashajtószert használ, mint amilyen a Kneipp-féle pilula vagy a karlsbadi só; de ilyenkor a gyomorszivattyúval a mérgező utolsó maradékát is el kell távolítani a gyomorból. Azután forró izzasztó begöngyölést kell eszközölni, utána következő hideg leöntésekkel. Ha fájdalom jelentkezik a gyomorban és bélben, akkor kanalanként kell táblaolajat, vagy tejet adagolni; továbbá kicsiny langyos kliszurákat és a haspalaczkot kell alkalmazni. Meleg teljes fürdő is kitűnően hat.

Ha valaki *savat ivott*, akkor lugos folyadékot kell adagolni, hogy a savat közönbösítsük; adagolni kell tehát magnéziát, kréport, tejet. Ha valaki *lugot ivott* és attól kell félni, hogy a tápcső nyálkahártyája megsérült, akkor citromosvizet vagy ecetesvizet kell itatni az illetővel. Ha a gyomorban égési fájdalmak és hasogatások lépnek fel, akkor jó hatást tesz kicsiny jéglabdacskok lenyelése.

Friss bőrsebeknél a sebeknek kiszívása a legbiztosabb mentő eljárás; azután helyi meleg kompresszeket kell a bőrre tenni, hogy a vért odavezessük. Mikor a mérgezésnek ideje volt hatni, akkor meleg izzasztó göngyölések vannak helyén, hogy a mérgek eltávolítását a szervezetből lehetővé tegyék.

Midőn kloroform, aether, vagy széngázbelehelések folytán eszméletlenség áll be, akkor az első mentő eljárás a friss levegő beocsátása. Azután a testet meleg kendőkkel kell frottirozni, meleg lábfürdőket és hűvös fejleöntéseket kell alkalmazni és szakadatlanul mesterséges légzést kell előidézni. Hogy milyen eljárásokhoz folya-

modjunk az illető életének megmentésére és a méreg hatásának leszállítására, az a körülményektől függ. Aki segíteni akar, az legyen tisztában mindenekelőtt a viszonyokkal: t. i., hogy milyen méreg került az illető szervezetébe, milyen hosszú ideig tart már a mérgezés, hol fészkelnek a fájdalmak, mekkora méregmennyiséget vett be, milyen az illető erőbeli állapota és kora; csak akkor kezdje meg a mentési munkálatot addig is, míg az orvos megérkezik.

Mészéletás. Mészéletás támad a szem hibás alkatánál fogva mint veleszületett hiba, de támad a lencse alkalmazkodási képességének csökkenéséből élettani jelenségeként, rendszeren a 45-ik életévtől kezdve. Közelről ilyen esetekben nem lehet élesen megkülönböztetni a tárgyakat, hanem csak messziről és ezt az állapotot szemüvegekkel lehet kiegyenlíteni, midőn a szembe hatoló sugarak erősebb törést szenvednek. Öreg embereknek tehát homorú szemüveget kell használniok.

Migrén (Féloldali főfájás). Ezen gyakran előforduló féloldali fejfájás, sokszor émelygéssel, hányással van összekötve és az illető betegek nyomorultul érzik magukat. A migrén nem ritka esetben már fiatal korban lép fel. A menstruáció megszűnésével rendszeren elmarad a migrén is. A legkülönbözőbb kurák sokszor hatástalanok. Legbiztosabban hat a következő:

Kezelés. Hús és alkohol elkerülése, mindennapi félfürdők lehűtéssel, hegymászás mindaddig, míg izzadás be nem következik, légfürdők, a bélműködés és a sexuális élet szabályozása.

Keresendő a migrént okozó bántalom, mielőtt komoly kurához fognánk; mert sokszor a méh hátrahajlása okozza a legsúlyosabb migrént; más esetekben viszont a bélben történő erjedési folyamat és önmérgek képződése idézi elő a bajt. Megerőltető szellemi munka, nagyon is gyakori nemiérintkezés megakadályozza a gyógyulást. Óva intünk mindenkit a feldicsért migrénelles szerektől, mert ezek ugyan futólagos és mulékony javulást idéznek elő, de ártanak a szervezetnek. A migrén nem más mint idegbetegség, székhelye nemcsak a fejben van, hanem az idegekben is. Ennek folytán a migrén, kábító szer hatása alatt rosszabbodik és nem gyógyul.

Az elesettségek kezdetén keserű, kanalanként vett fekete kávé bevált, valamint egy meleg haspalaczk is (különösen, ha a beteg rázó hidegben szenved), azután ágynyugalom és csendes környezet. Ha az első stádiumban fellépő farkasétvágyat kielégítik, akkor az émelygés és a hányás később annál nagyobb lesz. A koplalás a legbiztosabb szer, hogy a rohamot féken tartsuk.

Mirígydaganat. A mirigyek kicsiny, vérdús szervek, a vérből alkatrészeket vonnak ki; ez alkatrészek, mint kiválasztási anyagok, a szervezetből eltávolítódnak. Ilyenek: az izzadság, a nyák, a vizelet és

a nyál. A mirigyek tevékenységének fentartása az egészségre nézve a legnagyobb fontosságú. Különös vértisztító feladattal bírnak a nyirok-mirigyek, mint gömbölyded, kicsiny és puha testek az egész testen szét vannak szórva és a szűrőkészülék egy nemét képezik.

Ha dagadt mirigyekről van szó, akkor rendszeren csak nyirok-mirigydaganatok értendők alatta, ezen mirigyek részben való vagy teljes elfajulása komoly vérbetegséget, úgynevezett görvélykört jelez. (Lásd G. betű alatt.)

Mirrha. Szájvíznek használják és különösen alkalmazzák lankadt foghús, súly, rossz szájszag ellen, midőn néhány csöpp mirrhatinkturát cseppentenek egy pohár vízbe.

Mohó éhség. Ideges emberek, gyöngye emésztő szervekkel, sokszor csillapíthatatlan éhségben szenvednek. Mohón megtömik gyomrukát, túlerőltetik beleiket és nagy gyötrelmeket szereznek maguknak; a csillapíthatatlan éhség mindamelllett nem csökken. A legtöbb esetben helyes úton járunk, ha ennek a nagyon beteges jelenségnek igazi okát az idegrendszerben keressük, s kevésbé tulajdonítjuk gyomorbetegségnek, mint inkább az érző idegek izgatott állapotának. Ilyen egyének szigorú vezetése és felügyelete, miután nincs kellő erejük az önuralomra, feltétlenül szükséges, mert különben az általános nyugtalansághoz még gyomornyomás, gázképződés, székelési nehézségek és kiszámíthatatlan hangulatok csatlakoznak. Kiszabott ételmennyiségek, minden izgató élelmiszer, mint alkohol, fűszer, ecet, húslé, kávé elkerülése, nagy elfáradásra vezető mozgás a szabadban, kielégítő munka, légfürdő és csak nagyon enyhe vízkezelés gyógyulást fog eredményezni. De munkanélküli embereken, kik a maguk állapota felett gondolkodnak és készek kielégíteni legkisebb kívánságaikat is, nagyon nehéz segíteni mindaddig, míg új életet nem kezdenek.

Ennek következtében fokozott éhségi érzés hipohondrikusoknál, hiszterikusoknál, epileptikusoknál és cukorbetegéknél tapasztalható. Pillanatnyi megnyugvást okoz a kortyonkint ivott hideg víz, néhány kanálnyi feketekávé; sok orvos ajánlja a táblaolajat és a gyomor-massaget is. Sexualis tévelygések sokszor hoznak létre ilyen ideges jelenségeket.

Morális örület. Ahol testi hanyatlás jelentkezik, ott rendszeren szellemi és erkölcsi zavarok is észlelhetők. Vannak fiatal egyének megbízhatatlan jellemmel, gyöngye elmével, kik vitustánczban szenvednek, dadognak, epileptikusak, természetellenes hajlamúak, koponyaalkatuk rendellenes, sok gondot okoznak a családjuknak és néha rosszul is lesznek kezelve. Ezeknek sohasem szabadna tovább szaporodniuk, hogy szerencsétlenségük át ne öröklődjék. Neveléssel, vagy helyes ápolással azonban testileg annyira meg lehet őket erősíteni,

hogy hasznos munkát végezhetnek. Kik nem állnak felügyelet alatt és viselkedésük gyanús, azok küldessenek gyógyintézetbe, de soha se engedjük át őket saját hajlamuknak.

Efféle tüneteket mutató gyermekek ne fenyíttessenek testileg, mert a testi fenyítés még konokabbá teszi őket; azonban szigorú és mégis barátságos ápolásra van szükségük. Ne tekintessenek gonosztevőknek, hanem szerencsétleneknek, miután erkölcsi felfogásuk rosszul fejlődött. Ha jól tanulmányozzuk körülményeiket, rá fogunk jönni, hogy az apjuk, vagy a nagyapjuk alkoholista volt, talán anyjuk szenvedett idegbetegségben vagy a családban elmebetegség fordult elő. Erkölcsi hiányaitak tehát nem nekik, hanem elődeiknek kell betudni.

Morfium. A morfium a mák opiumából készül és a gyógyászatban fájdalom és görcs csillapító-szer gyanánt van használatban. Teljesen igaz is, hogy 0.02 gr. adagnak a bőr alá fecskendezése kétségbeesett helyzetekben csodákat művel és olykor-olykor utolsó mentőszer marad, ha minden egyéb beavatkozás hiábavalónak bizonyult. De használatát nagyon korlátozni kell, ha nem akarjuk, hogy mérgezési állapotok, hányás, reszketés, izgalom, izomgyöngeség támadjon. Miután a morfium csak úgy, mint az alkohol fájdalmakat rövid időre meg tud szüntetni, ennek folytán a morfiumhoz szokott emberek mindig újra meg újra a morfium-fecskendő után nyúlnak, míg a morfinizmus folytán az idegrendszer föl nincs dűlva. Ne engedjük át a betegnek a morfiumot, hanem csak orvosi felügyelet mellett adagoljuk.

A *morfínisták* gyógyítása mindig nagyon nehéz és csak jól vezetett intézetekben lehetséges. Véletlen morfiummérgezések ellen hideg leöntések, mesterséges légzés alkalmaztassék; ellenmérge az *atropin*-befecskendezés, ha a gyomor kiszivattyúzása vagy hánytatószer adagolása lehetetlen.

Mosások. Egyes testrészek, vagy pedig az egész test lemosását gyakran szükségesnek tartja az orvos. Nagyon gyenge betegeket fű-esszencia-keverékkel hűvösen, vagy melegen reggel az ágyban kell lemosni, ami a betegeket gyakran felfrissíti. Nehéz betegségben szenvedőket, kik nagyon érzékenyek a leöntések és teljes fürdők iránt, teljes lemosásnak vetik alá, amint azt a 295. ábra mutatja. A lábakon kell kezdeni s a megnedvesített helyeket törülközővel le kell törölni. Didergésre hajló embereket ilyenkor a kemence mellé szállítják, vagy az ágyban melegítik őket fel. A testalkat szerint frottirozásra való keztyűt, vagy puha szivacsot használjunk a lemosásra.

Mozgás. Az I. rész ötödik fejezetében már elmondottuk a mozgásról és a nyugalomról a legfontosabbakat. A mozgás az élet, a folytonos nyugalom pedig már kezdődő halál, azért a gyermekek

mozgékonyaságától az öregkor nyugalmaig és merevségéig: «megfogyatkozik az élet». Túlságosan sok nyugalom az ember életerős javakorában betegségek forrásává leszen; túlságosan sok mozgás viszont, kellő nyugalom nélkül, kimerülésre és korai halálra vezet.

Munka. Nem egy betegség támad az által, hogy a szükséges munka hiányzik. Valamint a túlsok munka kimerít, azonképen a nagyon kevés munka beteggé tesz. Az anyagcsere renyhésege, a vérkeringés zavara és e zavaroknak következményei, a pangások, lerakódások és egyéb akadályok a szervezetben következnek be. Olvassuk az I. részben foglalt «Nyugalom és mozgás» című fejezetet és a testi munkát meg fogjuk becsülni. Már a gyermekeket is izommunkára kell buzdítani; tanítsuk meg őket arra, hogy szeressék a munkát. A gazdagok közt azért akad olyan sok életúnt ember, mert a munka boldogságát és az életnek ama gyönyöreit, a melyeket a munka teremt, nem ösmerik. Ezeket az életuntakat a szegénység és az, a mi a szegénységgel együtt jár, hogy t. i. munka nélkül nem lehet megélni, meg tudná gyógyítani.

Mustár (*Sinapis nigra*). A mustárt a régi orvosi tudomány csak külső izgatószer gyanánt használta. Hólyaghúzó tapaszt készítettek belőle, heves fájdalmak megszüntetésére. Mustár-fürdőket vétettek, amennyiben mustárlisztet kevertek forró vízbe. Belsőleg is adagoltak mustármagokat renyhe székletétel ellen, mert a mustármagok izgatják a beleket. A mustárnak maró alkatrésze van, ezért hat a nyálkahártyákra izgatólag.

N

Nagyzási hóbort. Ez a betegség az önbecslés lassankénti elfajulásából áll, abban a hitben, hogy az illetőnek különös missziója van; az erőérzés fokozott, ezzel rendesen elégedetlenség és izgatottság párosul. Az illetőnek saját jelentőségére vonatkozó képzeteket dühöngés, vagy pedig hülyeség szokta követni. Ideges túlzásokra hajló emberek, kik életviszonyaikkal nincsenek megelégedve, bizonyos fokig nagyzási hóbortban szenvednek, de környezetük nem veszi mindig észre. Hogyan lehet ezen a bajon segíteni? Úgy, hogy az illetőt szokott viszonyaiból kiragadjuk, erősítő testmozgásokat tétünk vele, mindenek előtt pedig vidám társaságban hegyeket mászik, azután megfelelő fürdőket vesz, diététikusan él s emésztését szabályozzuk. Meg kell akadályozni, hogy a beteg képzeletével foglalkozzék. Ha gondolatait állandóan másra téríti át, akkor gyakran hihetetlen

eredményeket érünk el és a beteg egyszerűvé, normálissá lesz, mint más emberek, még pedig csak azért, mert megint megtanult izzadni, visszanyerte jó béltevékenységét és ártalmas szokásokat elhagyott. Ha minden házban, ahol ilyen beteg van, volna valaki, akinek figyelő szeme van és keze is erélyes, aki idejében beavatkozik, akkor sok mindenféle baj nem fejlődhetnék ki.

Napfürdő. (Lásd 18. tábla.) A Nap melegének, a Nap sugarának jelentőségéről a III. fejezetben szólottunk és ha elolvassuk azt, amit ott írtunk, tisztában vagyunk «a napfürdő» jelentőségével. A napfürdők abból állanak, hogy meztelenül a napra fekszünk és a napsugarakat testünkre bocsátjuk. Ha a levegő tiszta és a Nap erősen süt, akkor a verejték csakhamar minden pórusból előtör; ezt a kitörést támogatjuk azzal, hogy a felmelegített testet meleg takarókba burkoljuk. Ez az izzasztó fürdő nagyon kiadós, ennek következtében mélyenfekvő fájdalmak ellen erőteljes embereknél helyén van. De elgyöngült embereknél enyhébb szerekhez kell nyúlni. Sohasem szabad elfelejteni, hogy a Nap a világosság és melegség egyesülése folytán roppant hatással van az egész szervezetre; éppen azért a napsugaraknak nagyon hosszú és gyakori behatása annál izgatóbb, minél kisebb valamely ember ellentálló képessége s minél gyöngébbek az idegei. Mi tehát a «légfürdőt» a «napfürdővel» kötjük össze, amint azt a 18. tábla mutatja és meghatározott betegségek ellen helyi napfürdőket ajánlunk. A 335. ábra krónikus térdizület-gyulladásban szenvedő nőt mutat be, aki a térdét mindennap egy-két óráig a napra teszi ki, hogy a pangó nedveket mozgásba hozza és a Nap életető erejét igénybe vegye. A III. rész, 26. tábláján egy vegetáriánus gyermeket látunk a napon ülve, ki nagyon vidáman ficzkándozik, örülvén a Nap melegének és sugarának. Az első kartonrész erdei patakfürdőt mutat, ez azonban egyszersmind napfürdő is. Az ilyen ápolás előmozdítja az anyagcserét és egészséget.

Izgékony egyének csak negyedóránként tehetik ki mozdulatlanul magukat a Nap sugarainak; mert könnyen kapnak fejfájást, álmatlanságot, ha nagyon sokat vannak a napon. Az ilyeneknek váltakozva kell légfürdőket venni, még pedig majd a napon, majd az árnyékon; vérkeringésük előmozdítására lábukat meg térdüket gyakran kell kitenniük a napra. A körülményekhez képest hideg fejborogatások is használandók, hogy a nagy fölmelegedésnek elejét vegyüik. A napfürdőn könnyen támadhat szívdobogás is; ezt azonban az árnyék felkeresésével és hideg kompresszekkel le lehet küzdeni. A napsugárnak helyi alkalmazása váltakozva történjék has-, hát- és oldalfekvésével. A veríték megjelenése után napon megmelegített vízből zuhanyt használunk; akinek nagyobb lehűtésre van szüksége, az használjon teljes, vagy

legalább czombleöntést, természetes hideg vízzel, mert ennek erősebb hatása van. Így azután a használandó légfürdő az árnyékban, vagy könnyű ruhában végzendő sétálás hamar visszaszerzi a normális állapotot. A háztetőkön, a födeleken használatban levő napfürdőket nem ajánljuk; ezek a napsugarakat kellemetlen módon verik vissza, sokszor a fürdőhelyiséget elviselhetetlenül kellemetlenné teszik. Ellenben élvezetesek a szabadban levő fekvőhelyek, zöld gyepen, ha a szélről meg vannak óva; ezek távolról sem olyan izgatók. Akinek «légpark»-ja van, az berendezhet magának egy helyecskét napfürdőre is. De meg kell itt jegyezni, hogy a 18. tábla ideális napfürdőt ábrázol, amilyen aligha van valahol a világon.

Napszúrás, illetőleg hőszúrás. Ez intenzív hőbehatás után támad, pl. ha hosszabb ideig hatottak a perzselő napsugarak valakire, de árnyékban is beállhat a bántalom nagy forróságban. Rosszullét, émelygés, heves fejfájás, görcsök, eszméletlenség, sőt a halál is következményei a napszúrásnak. Ha a halál nem következik be, hanem a beteg jobban lesz, akkor is utóhatás gyanánt megmarad a szellemi és testi fáradtság. El lehet kerülni a napszúrást, ha erős gyaloglás közben könnyű, légjáró ruhát viselnek, szigorúan mellőzik az alkoholt és bőséges italt visznek magukkal; nagy hőséget elbír az ember kár nélkül, ha a fej be van árnyékolva és a lábak meztlenek. De ha valakit már utólért a napszúrás, akkor első dolgunk legyen, czipőit lehúzni, mellét szabaddá tenni, a beteget hűvös árnyékra vinni és ott hűvös fejborogatásokat alkalmazunk; egyidejűleg végezzünk rajta mesterséges légzést, ezáltal a hőszűrés folyamatba jön, a pangó vérkeringés áramlása megindul és az illető lassankint magához tér. Ha inni még nem tud, akkor hűvös vízzel dörzsöljük, egyébként pedig adjunk neki 28–30 C. fokú bélbeöntéseket.

Nátha. Ezen akut orrhurut a fejet forróvá teszi és hirtelen támadt, fokozódó orrfolyással jár együtt. Általános levertség, láz, étvágytalanság, itt-ott nagy hasmenés a kíséző tünetei. Ha a torok és a légcsövek is megbetegszenek, akkor már nem egyszerű nátháról van szó, hanem «influenzáról». A nátha ellen este alkalmazunk törzsgöngyölést, melegítő palaczkot; használjunk továbbá ismételten lábfürdőt, fürösszük naponként az orrot és száját, hogy az eltávozó nyák ne sebesítse fel az orrot és kenjük be a megvörösödött, égető helyeket kaloder mával vagy vaselinnel. Hideg, szeles időben ne menjünk az utcára, hanem tartsuk a testet egyenletes melegen. Forró, poros levegőt kerüljünk el. Hűvös limonádé az egyetlen ital legyen a gyötrő szomjúság enyhítésére; friss gyümölcsök szolgáltatják ilyenkor a legjobb táplálékot. Lázás tünetek után vegyünk forró légfürdőt, hogy az izzadás minden pórusból kitörjön és utána vegyünk félfürdőt.

Nemi túlizgatottság. Az I. rész 7. fejezetében a nemi élet minden tünete meg van beszélve. «Túlizgatottságról» csak akkor lehet szó, mikor olyan szervek létezését megérezzük, a melyeket nyugodt állapotban nem veszünk észre, mikor mindenbe belejátszó érzéseket keltenek, úgy hogy valóban azok uralma alatt állunk. A nemi szervekre vonatkozólag ez szomorú állapot, bár napjainkban gyakran előfordul és az élet sok jelenségére rányomja bélyegét. Minden erőfeszítéssel meg kell szabadulni tőle, máskülönben méltóságunktól foszt meg és tisztatlanná teszi az életet.

Neuralgia. Lásd «Idegbetegségek».

Neurastenia. Lásd «Idegbetegségek».

Nemiélet. A női nemiszerveket első fejezetünkben írtuk le, a nemiéletet pedig az I. rész, 7. fejezetében. A normális nemiélet az igazi egészség jele és az új erőnek forrása. Korunkban férfinnél és nőnél nagyon ferde irányt vett és gyermekeknél beteges módon korán jelentkezik. Innen magyarázható, hogy olyan sok korán elvirágzott ember van és oly számosak a nemibetegségek. Ennek a veszedelmére figyelmessé teszünk mindenkit és felszólítunk minden gondolkozó anyát, hogy védelmezzék magukat és gyermekeiket, amennyiben előbb világosítsák fel magukat és azután életüket hygienikusan rendezék be. Aki a táplálkozásra és testmozgásra nézve egyszerűen megokosan él, az tapasztalni fogja, hogy sokféle baj nem is keletkezik nála, míg mások egész életükön át kínlódnak a bajokkal.

Nevető görcs. Idegesen túlhajtott emberek olykor-olykor kedélyhangulatukat, vidámságukat, fájdalmukat, haragjukat nem tudják féken tartani, nem tudják elhagyni a nevetést vagy sírást. Ilyen állapotuk könnyen megy át betegességbe vagy görcsrohamokba. Hiszterikusoknál tehát a nevető és síró görcsök különböző ingerek által kiváltva, nem tartoznak a ritkaságok közé; nevető görcstől megszállt embert nyújtóztassunk ki, bontsuk fel a ruháját, gondoskodjunk friss levegőről, lábait tegyük 40 C. fokú vízbe, tartsuk meg vele szemben komolyságunkat és nyugalunkat. Nagy részvét, izgatott sopánkodás, vagy a beteggel együtt sírás-nevetés, csak fokozza az izgalmakat. A bekövetkezett megcsendesedés után gondoskodjunk külső nyugalomról, távolítsunk el minden embert a beteg közeléből, kiméeljük kedélyét és idegrendszerét.

Nikotinmérgezés. A dohány mérges alkatrésze a nikotin, mely nagyon erősen hat a gyomoridegekre, súlyos rohamokat, gyöngeséget és szédülést idézhet elő. Olyan asszony, akinek férje erősen dohányozik, törekedjék arra, hogy a férje mérsékeltebb legyen, vagy hogy — hagyja egészen abba a dohányzást. Ha asszonyok a dohányzásnak hódolnak, legyenek mértékletesek ebben úgy, mint minden egyébben. Lakásuk szellőztetéséről annál éberebben gondoskodjanak.

Nőgyógyászat. Sok orvos nagy előszeretettel szenteli magát ezen szakmának, elsősorban azért, mert igen sok beteg asszony van, másodsor, mert a legtöbb női bajt könnyen lehet kezelni, harmadszor pedig, mert a modern sebészeti irány a női betegségek terén is látszólag sok sikert aratott. A női betegségek sebészete szerint a női szervek minden megbetegedése helybeli és ennek folytán csak közvetlen kezelés, vagy műtétes beavatkozás hozhat gyógyulást. Hogy petefészek- és méhbajok jelenlétében az egész szervezet vele szenved, sőt hogy a betegség oka néha az illető szerven kívül van, arról egyáltalában nem vettek tudomást. Csakis ha minden egyéb gyógymód eredménytelen, a bántalom pedig munkaképtelenné, vagy állandóan ágybanfekvővé teszi a beteget, szükséges a gyökeres műtét vagyis a beteg szerv kiirtása.

Női betegségek. Női betegségek alatt rendszeren csak a fajfentartásra szolgáló női szervek megbetegedését értjük. A női betegségek némi áttekintése céljából felemlítjük, hogy van egy csoport *gyulladásos betegségekkel*, egy másik *boncztani elváltozásokkal*, u. m. elgörbülések, eltolódások, összenövések, egy harmadik *újképződményekkel*, végre egy negyedik csoport *működési zavarokkal*; utóbbiak az anyagcsere- és vérkeringési zavarokra, valamint ideges bántalmakra vezethetők vissza.

A gyulladásos betegségek rendkívül gyakoriak. Méhgyulladások akutak és krónikusok, úgyszintén petefészekgyulladások leggyakrabban *sexuális túlerőltetésből* származnak, valamint a gyermekágy alatt vagy után, a medenczeszervekben lévő pangásoktól támadnak; ezen bajok százezer asszony éltét megnyomorítják. A petevezetékek duzzanata és gennyedése szintén gyakori. A méh nyálkahártyájának gyulladása különböző minőségű, fő tünete a nyákos vagy gennyes folyás: «fehérfolyás».

Az elgörbülések, eltolódások és összenövések világra hozottak, eddig még fel nem derített folyamatokból származván, vagy pedig szerettek. Ott, ahol általános jó egészség uralkodik, a kis szerv elgörbülése és eltolódása nem okoz nehézségeket, míg gyulladásos folyamatok nem csatlakoznak hozzá. Ha azonban megduzzad, terhesség járul hozzá, vagy a házasság nemí izgalmi túlságosan nagyok, akkor zavarok következnek be. A legtöbb esetben az eltolódott szervek nyomást gyakorolnak környezetükre; a vérkeringést akadályozzák; a normális működések, mint a havivérzés fájdalmasakká válnak; az ilyen asszonyok az anyaságra képtelenek, miután a terhesség be sem következhetik, vagy pedig a vetélés áll be. Megkülönböztetünk mellfelé görbülést vagy hajlást, hátrafelé görbülést vagy hajlást; továbbá bármely oldal felé való eltolódást, midőn a méh a test középvonalától eltávolodott, a környezettel való összenövéssel, vagy anélkül. Az elhajlás a

méh meggyöngyösödése és szöglettel. Más helyen ábrákat közlünk a méh elgyöngyösödéséről, eltolódásáról és daganatairól. Jó, ha asszonyok tisztában vannak bajaikkal.

A daganatok közül megkülönböztetünk jó- és rosszindulatúakat. Az utóbbiak gyorsabban növekednek s általános elesettséggel kapcsolatosak; az előbbiek lassabban fejlődnek s inkább csak nyomással s egyéb kísérő tünetekkel járnak. Ezek közé tartoznak az izomdaganatok, a rostdaganatok, a polipok, a tömlők; a rosszindulatúak közé tartoznak a gyorsan növekedő rákos képletek.

A működési és ideges zavarok, midőn a nemiszervekre is kiterjednek, a nőknél nagy szerepet játszanak. Sápókóros, ideggyöngy, gyomorbeteg asszonyok a havivérzés előtt nagyon csekély vagy igen sok vért veszítenek; mások nagyon is sokat szenvednek gyötrő fájdalmakban, vagy túlságos gyöngeségben. Sápókórosoknál és gyöngéknél gyakran fordul elő a méhelgyöngyösödés, a krónikus petefészekgyulladás, vagy a ki nem fejlődött gyermeki méh. Az általános állapot javulásával a medenczeszervek zavarai is elmúlnak.

Az illető állapot kezelése és bővebb megbeszélése a megfelelő betű alatt keresendő.

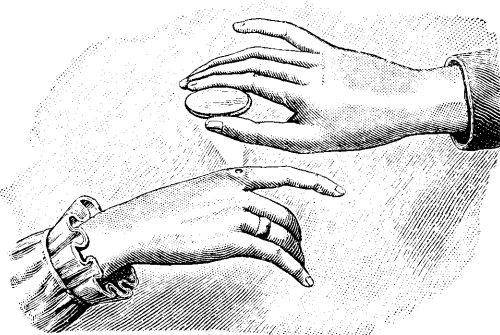
Sok dolgot meg lehet most gyógyítani, amit annakelőtte gyógyíthatatlannak tartottak. A nőgyógyászat terén további haladás is kilátásban van, még pedig annál is inkább, minél nagyobb kiterjedésnek örvend a fizikai dietétikus gyógyimód.

A műtétek és orvosságok adagolása helyett a belső kigyógyításra törekcszenek és a beteg szervek megtartására irányuló módszereket alkalmazzák, nem pedig, hogy azokat egynéhány késmetszéssel eltávolítsák vagy vegyiszerekkel hegtömegekké alakítsák át.

Nőorvos. Minél gyakoriabbak lettek egyes betegségek, annál nagyobb szükség volt azok gondos tanulmányozására és gyógyítására. Innen keletkezett az u. n. «speczialistaság», t. i., hogy bizonyos orvosok csak egy betegségi csoportnak szentelték magukat és tapasztalatukkal meg alapos ismereteikkel jelentékeny sikereket értek el. Ha azonban emiatt megfcsledkeznek az egész szervezet tekintetbe vételéről, ha nagyon is eltemetkeznek az egyes esetek kutatásába, akkor természetesen az egész kezelés szenved alatta, mert csak a beteg szervet látják, nem pedig az egész beteg embert. Ez a női bajok kezelésénél áll be gyakran és súlyos tévedésekre vezetett már. «Nőorvosoknak» nevezik azokat az orvosokat, akik csak női betegségek kezelésével foglalkoznak és azokat tanulmányozzák. Az ilyen orvosok diagnózisának természetesen több értéke van, mint más gyakorló orvosénak, de kezelésük csak akkor hatásos és teljesen csak akkor éri el célját, ha megfelelő általános kezeléssel jár együtt.

Az új időknek egy másik követelménye továbbá az, hogy értelmes asszonyokat «nőorvosokká» képezzenek ki, mert a természetes viszonyok ellentéte az, hogy egy fiatal asszony vagy az asszonyok általában fiatal embereknek teljesen kiszolgáltassák magukat és a legintimebb viszonyokat velük megbeszéljék. Nőnek a nő egészen másképen vallja meg minden baját és az «orvosnőt» sokkal hamarabb felvilágosítja a nő, mint az orvos férfit, aki sokszor felét sem tudja meg annak, amit pedig tudnia kell, ha a beteg állapotát teljesen ismerni akarja.

Növedékek. Itt csak szemölcsöket, anyajegyeket és ezekhez hasonló növedékeket említünk, amelyek asszonyoknál elég gyakran előfordulnak. Maró vagy metsző eljárás helyett használjunk inkább gyűjtőüveget (lásd 314. ábra). Egy gyűjtőlencse segítségével a napsugarakat fölfogjuk úgy, hogy azoknak gyűjtőpontja a növedékre essek, amely azonnal füstölögni kezd és elszenesedik. Ezen eljárás nyomában járó fájdalom csak múló, rövid idő múltán a növedék el van távolítva. Fürdők és hideg borogatások megszüntetik a forróságot és a fájdalmat. A villamos kezelést is alkalmazták ilyen esetekben, még pedig jó eredménnyel. Kedvező hatásuk volt néha a növénynedveknek is hasonló esetekben.



314. ábra. Gyűjtőlencse alkalmazása.

Nyakmassage. Nagyon hatásos a nyakmassage, amikor a fej egyes részeiben vértúltertség van jelen, így a szem, torok és orr gyulladásainál. Mindkét kezet laposan a nyak két oldalára tesszük, erősen simogatjuk ferdén a vállak felé, még pedig mindig fölülről lefelé a nagy véredények iránya mentén. Más fogásokat csak ezen szakmában tanult egyén engedhet meg magának. A nyakizmok kifejesztésére tornagyakorlatok ajánlatosak, ezek nemcsak az izmokat megerősítik, hanem befolyással vannak a nyak véredényeire is. Az ábrákban bemutatott tornagyakorlatok, a fej előre- meg hátrahajlásából állanak, némelyeknek ugyan nagyon nehezükre esnek, mégis tíz-húszszor egymásután, lassú tempóban hajtassanak végre, így ajánlható úgy sovány, mint kövér asszonyoknak.

Nyakmerevedés. Súlyos agybántalom jele lehet, de támadhat a csigolyacsontok betegségei és izomgyulladások következtében is. A kezelés mindenkor az alpbántalom szerint alkalmazandó.

Nyakmirígyek. A nyirokmirígyek kicsiny voltuk miatt ép állapotban se nem láthatók, se nem tapinthatók, de ha a nyak mindkét oldalán megdagadnak és megnagyobbodnak, akkor mirígyekről beszélünk. Görvélykóros és vérszegény egyéneknél gyakran fordulnak elő, de különösen gyermekeknél, amidőn borsó, sőt jóval terjedelmesebb nagyságúakká növekednek és mint mozgékony vagy elkeményedett képletek, kitapinthatók; ha gyulladásra hajlandóak a megbetegedett mirígyek, akkor fájdalmasak



315. ábra. A nyakizmok tornázása.

lesznek. Miután a nyirok-mirígyek nem egyebek, mint szűrőkészülékek, amelyeken átkering a nyirokáram, ennek következtében a mirígyek munkaképtelensége vagy eltömődésük és megkeményedésük a véralkatra, valamint a vérkeringésre nem közömbös. (Lásd «Görvélykór».) Az anyagcsere erősítése, tüdőtor-názás, hegymászás, tápsókban gazdag táplálék hatásos ellenszer, így a csukamájolaj is.

Nyakszirtmerevség. Ez járványos betegség, súlyos tünetekkel

kapcsolatban. Kiütés, bél- és vesezavarok, a nyakcsigolyákban föllépő fájdalom okozza a nyakszirtmerevséget, nagyon erős agnyomás következtében. Gyakori eset, hogy ez a betegség néhány óra alatt halállal végződik. A betegséggel együtt föllépő láz magasságához képest a kezelés is nagyon különböző, hűsítő, vagy elvezető, kiválasztó és az emésztés szabályozására törekvő.

Nyálfolyás. Ha a nyálmirígyek túlságos sok váladékot termelnek úgy, hogy a nyál a szájüregből kifolyik, akkor nyálfolyás van jelen. Orvosságok, különösen higany, vagy pilokarpin hatása alatt következik be ez az állapot, ideges embereknél pedig fogkezelés után stb.

Kezelés. Mérgezéseknél erőteljes elválasztás, izzasztás, hűvös szájöblögetés, levezető leöntések, citromszeletek elfogyasztása javulást, gyógyulást eredményeznek.

Nyálka és nyálkahártya. Minden nyálkamirígy folyadékot, azaz nyálkát választ el, a nyálka sikamlóssá teszi a nyálkahártyát.

A nyálka lehet fehér vagy sárga, ritka vagy sűrű. Az emberi test nagyon sok nyálkát termel. Ha a nyálka kellemetlen módon felszaporodik és lázzal vagy gyulladáshozos tünetekkel jár, akkor «katarrhus», vagyis hurut van jelen. Nyálkalázról beszéltek ezelőtt akkor, mikor az emésztő szervek betegedtek meg; ezt a nyálkalázatot ma tifuszhoz hasonló állapotnak, vagy «epeláznak» nevezzük. A nyálkaképzés tehát normális folyamat, ha bizonyos testrészek, mint az orr, a szem, a hüvely szükséges megnedvesítésére szolgál; a száraz nyálkahártyák beteges jelenség. Hogy milyen változások léphetnek fel a testüregek nyálkahártyáin, azt a 306. és 307. ábra mutatja. A legfontosabb változások a méh nyálkahártyáján történnek, a leggyakoribb betegségek is ott keletkeznek.

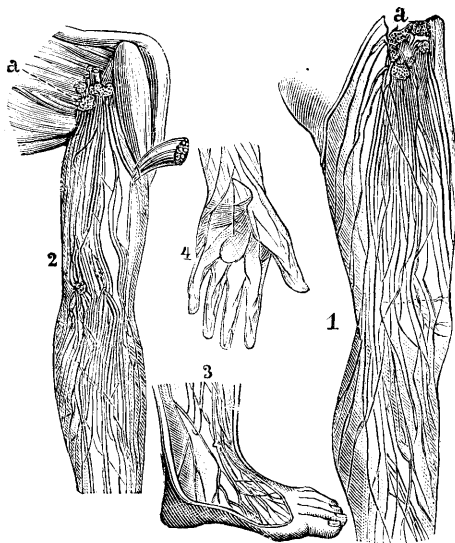
Nyelv. A nyelv minősége a szájüreg állapotáról ad fölvilágosítást, de meg a gyomor állapotáról, valamint gyulladáshozos betegségekről is, mint vörhenyről. Sárgásszürke, nyúlós lepedék rendszeren kapcsolatban van étvágytalansággal és rossz szájizzal. Száraz, repedezett nyelv nagy gyöngöseség jele. Ezen esetekben gyakori langyos szájoöblögetés, gyógyfűnedvekkal kevert vízzel, a fogak kefével, a tulajdonképeni okozat megfelelő kezelése megszünteti a kellemetlen tüneteket. Pattanások, kicsiny repedések vagy gyulladáshozos a nyelven, nagyon fájdalmasak, mert a nyelv sok érzőideget tartalmaz, de jelentéktelenek és az emésztőrendszerben föllépő csekély zavarok okozzák azokat legtöbbször. Ha kemény csomók képződnek a nyelven, akkor a szájüregtet orvossal kell megvizsgáltatni. A 11. tábla egy fölnőtt ember egészséges nyelvét ábrázolja, kicsiny és nagy szemölcsökkel, a gégefödővel való összefüggésben. A gégefödő teszi lehetségessé a «nyelést», miután ráfekszik a gége nyílására azon időben, amikor a nyelv törtenik, ez azonban az ábrán nem látható. A «nyelvcsonthozos» heves hányás megszüntetésére a nyelv kis csontjának emeléséből áll. (Lásd 230. ábra.)

Nyers selyem. A czérna vagy pamutszál nélkül szövött selyem puha és sokáig megtartja a nedvességet. Épen ezért előnyösen hasz-



316. ábra. A nyakizmok tornázása. Szerzőnő felvétele amerikai módszer szerint.

nálható göngyölések alkalmazásánál, csak az az egy hátránya van, hogy sokáig tartja magában a rossz szagú párákat, de új korában is igen kellemetlen szagú, ha megnedvesedik. Épen azért gyakran le kell forrázni és azután a napra kell teríteni. A bőrön sokkal kellemebb, mint a vászon- és pamut-szövetek, amiért érzékeny betegek jobban tűrik.



317. ábra.

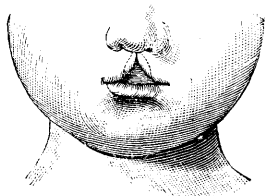
Nyirokedények. Nyirokmirigyek.

1 Lábszár. 2 Lábszár. 3 Láb. 4 Kéz.

Nyirokmirigyek. (317. ábra.)

Ezek a nyirokedények közé vannak beágyazva és a fehér vértessetek előállítói gyanánt szerepelnek; minden izgató, idegen testet fölvesznek, ha azok a nyirokutak mentén hozzájuk kerülnek. Ennek következtében könnyen megduzzadnak, ha szomszédságukban valamely szerv megbetegszik, így a fogtőgyulladásnál, egyéb szervek gennyedésénél stb. Anyagszerezavaroknál, renyhe emésztésnél, múlt nyirokmirigydagánatok támadnak, sokszor heves fáj-

dalmakkal. Massage, tornázás, meleg borogatások a nyirokmirigyek daganatait megszüntetik. Elgennyedésüket gyakran a természet önsegélyének tekinthetjük, máskülönben az általános állapot szerint eszközlendő a kezelés.

Nyúlszáj (318. ábra). Könyvünk 11. tábláján is látható ilyen nyúlszáj. A felső ajak meghasadása ez tulajdonképpen, mely a terhesség második havában minden magzatnál megvan, mint ahogy ez a III. rész embryo-ábráiból is nyilvánvaló. Ha tehát a felső ajaknak e hasadása megmarad, a helyett hogy összeforrana: hibás képződményről, a magzat normális fejlődésének megzavarásáról van szó, a minnek eredménye csúf torzképződmény. E hiba csekély műtéttel elhárítható; leg-
318. ábra. Nyúlszáj.
(Hasadt felsőajak.)

könnyebben az első életév betöltése után.

Nyugalom. A nyugalomra minden embernek éppen olyan szüksége van, mint a mozgásra. (Nézzünk utána az I. rész ötödik fejezetében.)

O

Oertel-kúra: hegymászás, szív-massage és diéta. Ez utóbbi korlátozza a liszt és zsírnemű, valamint folyékony táplálékot és dúsán juttat fehérnyét a betegnek. Szív- és vesebajoknál, elhíjasodásnál és vízkórnál alkalmazzák.

Olaj-kezelés. Már az ó-korban használtak bizonyos olajokat bőr- és egyéb betegségek gyógyítására. Vörheny után, mikor a bőr feszült és száraz, mandulaolajjal való bekenés nagyon jótékony, valamint száraz kiütések, pikkelyképződések ellen is. Efféle bedörzsölések az olajtartalmú fürdőket fölöslegessé teszik. Nagyon hatásos az olaj klisztura alakjában és belsőleg epekövek ellen, amennyiben részben beborítja, részben síkos utakat teremt az eltávolítandó anyagoknak és nem hat izgatólag. Belsőleg alkalmazva, reggelenként éhgyomorra egy evőkanálnyi tiszta táblaolajat kell bevenni, az eset súlyosabb voltánál még délben és este veendő egy-egy kanálnyi olaj.

Oldalszúrás. A nőknél sokszor előfordul; szűk ruha, egyenlőtlen lélegzés, a lép és máj vértorlódása, a mellizmok csúzos állapota okozza legtöbbször az oldalszúrást. El kell távolítani a fűzöt, a szűk szalagokat, végezzünk rövid tüdőornázást, használjunk este törzsgöngyölést és a kellemetlen oldalszúrás megszűnik. Ha meg nem szűnnék, akkor komolyabb baj képezi annak okát és orvost kell hivatni.

Ólom. Az ólom súlyos betegségeket okozhat, ha a szervezetbe jut, mint pl. szedőknél, midőn ólombetűikkel dolgoznak. Asszonyok sokszor az ólomtartalmú haj- és bőrápoló szerek alkalmazásától kapják az ólommérgezést. Ilyenkor ólomkólika és a foghús sajátságos elváltozása lép fel. Könnyű mérgezések esetében az erőteljes kiválasztás előmozdításával, valamint izzasztó eljárással a normális állapotot ismét helyreállíthatjuk.

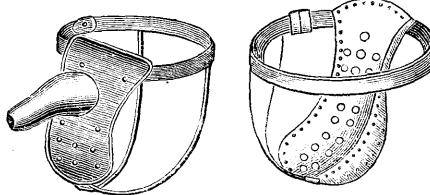
Oltás. Miután a himlő elleni védőoltás kicsinyeinknél legzsengőbb életkorukban történik, ennek következtében az anyáknak is állást kell foglalniok az oltás dolgában, fölvilágosítást kell szerezniök annak szükségességéről. Az oltás lényegét a legkevesebb asszony ismeri. Meg kell tudniok, hogy az oltás a betegséget okozó anyag mesterséges átviteléből áll, a beoltott anyag az egészséges testben létrehozza a kívánt betegséget enyhe minőségben. A tapasztalat bizonyítja, hogy a sikeres oltás következtében az esetleg föllépő, valódi himlő enyhébben zajlik le, sőt megóvja az illetőt későbbi fertőzéstől. Megfigyelték ugyanis, hogy aki egyszer a himlőt szerencsésen kiállotta, az többé meg nem kapja és «immunis» marad. Súlyos epidemiák, azaz járvány idejében nem csuda, ha minden képzelhető gyógymódhoz nyúltak, hogy meg-

mentsék azt, akit megmenteni lehet. Így támadt 1796-ban a *Jenner-féle himlőoltás*. Minden jel arra mutat, hogy a himlőbetegség hevesége jelentékenyen csökkent. Jenner idejében és sokáig azután is a tehén tőgyén önállóan keletkező himlőtűszőkből vették az oltóanyagot, evvel oltottak be gyermekeket és fölnőtteket; a tömeges oltásokhoz pedig a legegészségesebbnek látszó gyermekek védőhimlőjéből gyűjtötték az oltóanyagot, de az időnkint föllépett balsikerek miatt, ma már nem a gyermekből veszik az oltóanyagot, hanem jól berendezett himlőanyag-termelő intézetek szolgáltatják steril állapotban, légmentesen elzárt üvegcsövecskékben. Tartsuk tisztán testnedveinket, egészségben emésztő tömlőnket, gondoskodjunk tiszta levegőről meg testi tevékenységről, akkor himlőt aligha kapunk, de ha mégis megkaptuk, nem fog az bennünket rögtön halálos ágyra dönteni, annál kevésbé, mert az előrehaladott gyógytudomány jó védőeszközöket bocsátott rendelkezésünkre. (Lásd «Himlő».)

Onánia. Értjük alatta a nemi ösztön kielégítését, nem természetes úton, hanem kéz- vagy egyéb mozdulatok által. (Lásd «Nemiélet» cím alatt I. rész 7. fejezet.) Különösen anyáknak van szükségük ezen a téren ítélőképesség beszerzésére, hogy fölcseperedő gyermekeiket ezen tévelygéstől megóvják. A fejlődési években van ennek legrosszabb következménye, mert a szervezet növekvőben van és annál veszedelmesebbé válhatik, minél gyöngébb és terheltebb valamely egyén. Túltápiálás, hús, alkohol, nagyon meleg ágy, rossz szobalevegő, házastársak helytelen magaviselete a gyermekek előtt, regényolvasás, színház látogatása, erkölcstelen példa stb. a nemiszervek önkénytelen fölizgatására vezetnek, melyek kéjes érzéseket keltenek. Fiúknál ez a kéjes érzés a hímvessző megmerevedésében (később magömlésben) nyilvánul; leányoknál a nemiszervek vérbőségét és mindkét nemnél jelentékeny idegfeszültséget okoz.

A gyermekek «koraérettsége» bensőleg összefügg a nemiszervek izgékonyásával, de ezt helyes neveléssel jelentékenyen csökkenteni lehet. Fiúkat és leányokat szemérmességre kell nevelni, amennyiben a nemiszervek érintését csúnya dolognak tüntetik föl előttük. Az ilyen módon eljáró családokból teljesen kedélytiszta emberek fognak kikerülni. Arra is jó ügyelni, hogy a még értelmetlen gyermekek kezeiket az ágytakarón tartsák és hogy alvásra ne feküdjenek le telt gyomorral. Olykor szükségessé válik a gyermekekre jól záró ruhát adni, hogy a nemiszervek közvetlen megérintését lehetetlenné tegyék. Mellékeltén két készüléket mutatunk be, amelyek egyikét hasonló czélből föl lehet a gyermekre csatolni (319. és 320. ábra). De hátrányuk is van s csak ritkán lesz valóban szükség rájuk. Onanizáló gyermekeket sohasem szabad megverni vagy rémítgetni, mert ezzel idegbajt lehet elő-

idézni. Az ilyen gyermekek tévelygők, nem bűnösök, gyakran már nagyon is betegek s épen ezért bár komolyan, de enyhén kell velük bánni. Kezelés hideg vízzel izgatott egyéneknél nemiingert okoz, ezt tehát el kell kerülni s különösen óvni kell a gyermekeket a didergéstől. A gyermekek játszás közben nem veszik észre, hogy a lábaik hidegek; állandó didergés azonban heves ingert kelt a nemiszervekben, ezen ingernek a gyermekek többé-kevésbé titokban engednek, amennyiben kezeiket, a párnát stb. használják, hogy magukat kielégítsék. Fáradtság egész a kimerülésig, nagy ingerlékenység, sírásra való hajlam, hirtelen harag, szórakozottság, képtelenség rendszeres munkára, karikás szemek, fakó arcszín, visszataszító arczkifejezés, lerágott körmök¹⁾ s leányoknál a hüvelyből nyálkafolyás vagy lobos genitáliák: ezek a tévelygés következményei. A kóros tünetek később szabályozott életmódra eltűnnek, de némely egyénnél egész életen át megmaradnak. Mindenekelőtt utódaikra öröklődik át a nemi izgatottság, a mostani ember jellegző tünete. Nagyon megnyugtató hatást gyakorol: meleg lábszárfürdő és ülőfürdő



319. ábra.

320. ábra.

Óvőkészülék az onania ellen.

Fiúk részére.

Leányok részére.

(35 C. fokú vízben tíz perczig), egy óra hosszág tartó séta lefekvés előtt, komoly, nemesítő olvasmány vagy elbeszélések, amelyek a gyermeket meg hatják ugyan, de nem izgatják, buzgó munka túlerőltetés nélkül s a sport, amit értelmes vezetés mellett kell gyakorolni.

Főlnőtt onanisták között nem ritka a nő, sem azok száma, akik nőorvosnál vigaszt és tanácsot keresnek. Ha állapotuk tudatára ébrednek, rendszeren nagy megbánás zaklatja őket, félnek s rettegnek a következményektől s hihetetlen erőfeszítést tesznek a szenvedély legyőzésére. Jól megtermett, talpraesett fiatal lányoknál csak úgy, mint a nemileg izgékonyabb legényeknél a legjobb gyógyszerköz a házasság, amivel késedelmeskedni nem szabad.

Nagy veszélyt jelent, ha férfiak és nők mind nagyobb számban tartózkodnak a házasságtól, mert ez nagyon gyakran onaniára készíti az illetőket.

Az onania leküzdésére figyelembe veendő az, amit a gyermekek onaniájáról mondtunk, mert ez alkalmazható egyéni szempontok figyelembe vételével a főlnőttekre is. Legjobb orvosi segínyt a vizsgálat után igénybe venni.

¹⁾ Szegény ember nem rendelkezik ollóval, körmeit lerágja, ha azok le nem kopnak munkaközben; gyermekek nem tudnak ollóval bánni, vagy megfélemlítve az olló veszedelmétől, rettegnek a körömlévágástól és eleve lerágják körmeiket; a lerágott köröm nem bizonyít egyebet, mint az olló alkalmazásának hiányát. Dr. H.

Idősebb onanistákról még meg kell jegyeznünk, hogy igen gyakran az onania bizonyos formájának hódolnak, t. i. csak szellemi úton, tehát jelentékeny idegmegegerőltetés mellett, külső eszközök hozzájárulása nélkül. Ezek a «képzelet betegei», rajtuk nem lehet, ha magukon nem akarnak a legnagyobb erőmegfeszítéssel segíteni; kísértsék meg a következő életmód követését: keljenek korán s csak akkor feküdjenek le, ha valóban fáradtak, ágyuk legyen kemény s ne feküdjenek tollas ágyban; alkoholmentes, könnyű étrend, naponkinti kerti munka, hegy-mászás, nem ülőfürdők, hanem hetenkint kétszer félfürdő, mérsékelt lehűtéssel, naponkint rövid tartamú lemosást végezni a genitáliákon, ha forróság vagy folyás van jelen (semmi esetre sem hüvelyöblögetés), megfeszített, hivatásos vagy házimunka s szigorú elkerülése a képzeletet ingerlő olvasmányoknak. Ez gyógyítani fog. Ha ezek a szájalomra méltók azonban egészségesek és érett korban is vágyódnak a házasságra, ha fogékonyak is a másik nem iránt, akkor házassodjanak meg, hogy természetes úton elégítsék ki magukat, amire az egészséges nőnek éppen olyan szüksége van, mint az egészséges férfinak.

Operáció. Bármely szövet leválasztása, gyógyítás céljából végezve, «operáció», vagyis műtét nevet visel. Korunkban óriási terjedelmet nyert a műtét, sok embert megmentett, de sok ember korai sírba jutott általa. Legtöbb rombolást a nőgyógyászatban vitt véghez. A gyógyászat reform-mozgalma arra törekszik, hogy a műtéves vágyát csökkentse, természetes úton és egyszerű eszközökkel érje el a meggyógyítást.

Ópium. Az évezredekig használatban megmaradt orvosságok közé tartozik az ópium, előállítva a mák éretlen zöld fejéből. Az ópium fájdalomcsillapító, altató és eltömő hatással bír. Az ismeretes ópium-tinktúra egy rész ópium és tíz rész alkoholból áll. Dower-por szintén tartalmaz ópiumot. Mérgezés Dower-porral időnkint előfordul. Az előidézett mély álom lassacskán a halálba megy át (gyermekeknél) vagy pedig nagy sápadtság, hideg verejték, megszűkült szembogár, csökkenő lélegzés közben lassankint következik be a halál. Ópium-mérgezésnél hánytató adagolása, fekete kávé, erős ledörzsölés stb. még segíthet. Kicsiny ópium-mennyiségek kellemes kábulást idéznek elő, 5—6 óra hosszant; ez csábította az embereket, különösen Keleten, az ópiumszívásra. Az ópiumtól óvakodni kell úgy, mint minden más méregtől.

Opodeldok. Szappan, kámfor és borszesz képezi az opodeldok főalkatrészeit, kevés kakukkfű- és rozmarinolajjal, valamint ammoniákkal keverve; mint kocsonyás tömeget, bekenésre használják csúz, köszvény és zsábák ellen.

Orbáncz. Az orbáncz fertőzés következtében támadt bőrgyulladás, az orbánczos területen a bőr élénken piros, duzzadt és fájdalmas; a fertőzést bizonyítja a láz és a többé-kevésbé súlyos általános betegség érzete.

Leggyakrabban az arczon lép föl, jelentéktelen bőrsérülésekből kiindulva, de a test bármely sebzett részén támadhat. Hogy megzavart, beteges anyagcsere különösen hajlandó az orbánczra, az bizonyos; éppen annyira ismeretes ezen tény, mint az, hogy az iszákos arcz orbáncza halálos lehet. Skrofulotikus leányok szintén szenvednek néha könnyű egyoldalú arczorbánczban.

Kezelés. Hideg levezető göngyölések, hűvös helyi borogatások (26 C. fok), hűvös kliszturák, gyümölcs-diéta az első, azután, ha a láz és duzzanat elmúlt, meleg teljesfürdő, esetleg ágygőzfürdő. Az orrnak meleg vízzel való kiöblítése arczorbáncz esetében mindennap szükséges. Az orbáncz öregebb emberekre veszedelmes lehet és a leggondosabb orvosi kezelést igényli.

Orosz fürdők. Az orosz fürdők gőzzel telt szobák, ezekben addig tartózkodnak az emberek, míg izzadnak, azután meleg vagy hideg vízzel megtelt bassinbe ülnek. A fürdés ezen módja, nagyon beható, épen azért nem minden embernek való. De egyébként is a közös gőz- és vízfürdők ellen sok mindentélet lehet fölhozni, mert beteg emberek váladékával lehetnek tele.

Orrbetegségek. Az orr nyálkahártyájának akut vagy krónikus gyulladása és gennyedése gyakori baj, különösen görvélykóros embereknel; ez az általánosan ösmert *orrhurut*, vagyis nátha; utóbbi cím alatt az akut formát már megbeszéltük. A krónikus alak belső masssageval, meleg légfürdővel, lábgőzöléssel gyógyítható. Az *orr nyálkahártya* sarjadzása gyermekeknél mind gyakrabban föllépő bántalom, az orr nyálkahártyája megvastagodván, az orrlégzést akadályozza és az illetőt kényszeríti, hogy nyitott szájjal aludjék. Ha a sarjadzás teljesen kifejlődik, akkor semmi más nem használ, mint az operatív beavatkozás. «Orr-rák» és «Orrfarkas» ritka betegségek, ezek az orr sorvadását vonják maguk után. A szomszéd bőrrészek mesterséges odahúzásával az arczhibákat megjavítják és új orrot csinálnak. Az orrfarkas (lupus) olyan pusztítólag hat, mint a rák. Azonban megfigyeltek már teljes gyógyulást. *Bűzös orr* (ozena), az orr melléküregeinek gyulladása vagy gennyedése folytán támad, a kiürülő bomlott folyadék hullaszagot terjeszt, az orr bedugul, minthogy a váladék abba beszárad és kemény vart képez, a var leszakadása könnyen okoz orrvérzést. A betegség sokszor búskomorságra ad okot, minthogy az ilyen emberekkel más ember nem akar érintkezni. Görvélykór, anyagcserezavar vagy siphilis okozza, de okozhatja egyszermind elhanyagolt, idült nátha is. Általános kezelés: gondos orr-masssage, naponkinti meleg orróblögetések, a szag eltávolítása. Kezdetben hypermangansavas káliumot kell az öblögető vízbe tenni, ez a szagot hamarabb megszünteti. Azonban csak végső szükségben szabad ezt használni, igen csekély mennyiségben.

Orrfürdő. Fürösztjük az orrt, mikor arcfürdőt veszünk. Ha az orr magasabb részeit akarjuk öblögetni, akkor egy kis fecskendőt vagy egy orrirrigátort veszünk igénybe. Efféle kiöblítések azonban gyakran alkalmazva, nagyon izgatók. Ha az orr nyálkahártyája megduzzad, akkor hagyjuk abba az öblögetést, mert ilyenkor jobban hatnak a meleg lábfürdők, nyakborogatások és ülőfürdők.

Orrhangok. Figyeljünk a gyermekek hangjára, valamint hogyan ejtik ki a szót. Ha «orrhangok» támadnak, akkor rendszeren sarjadzások vannak az orr nyálkahártyáján vagy difteritisz után keletkezett nyelvcsapbénulás. Ritkább eset, hogy az orrhangokat tökéletlen szájpaddás okozza. Szigorú orvosi vizsgálat, mindennapos beszédgyakorlat meg fogja mutatni a kezelés módját. Ha az orrban sarjadzások vannak, akkor a fejtől való elvezetés jó eszköz lesz. Ezenközben a nedveket is javítani kell megfelelő diétával. Gargarizálás és tüdőornázás jótékony változást fog előidézni. Mindenesetre orrspecialista tanácsa kérendő ki.

Orrmassage. Minden krónikus orrbetegséggel együtt jár az orr nyálkahártyájának sorvadása vagy duzzadása is, miközben szaporodott váladék képződik és a szaglási képesség csökken. Ez sokszor nagyon kellemetlen.

Orrzuhany, inhaláció, gőzkompressz, külső massage sok esetben csak keveset használ; dr. *Lahmann* kísérletet tett vibrációval az orr nyálkahártyájának megváltoztatására; különös orrkutaszt készített erre a célra és ezzel az orr belsejét masszírozta. Ez az eljárás, különösen eleintén, nagyon fájdalmas, de együtt jár vér- és genny-elvonással, mire mindig jelentékeny megkönnyebbülés áll be. Legfőlebb 5 perczig szabad ily módon masszírozni, a szondával finoman érintik a nyálkahártyát úgy, hogy az alsó orrjáratoknál kezdjük a műveletet. Homlok-táji fejfájásnál, krónikus náthánál stb. az efféle massage, ötször-hatszor ismételve, sokszor meglepő eredményt nyújt. Manapság még kevés orvos végzi ezt a finom massaget. Mielőtt valamely orrüreget égetünk, törekedjünk massageval a gyógyulás elérésére. A legtöbb esetben jó eredményt fogunk elérni.

Orron át való lélekzés. A gége és tüdő szerveinek megóvására szolgál, a mennyiben a levegő az orr csatornáin átszűrődve fölmelegszik s tisztáltságait is leköti az orr nyálkahártyája, mely finom szőr-szalacskákkal borítva a port sem engedi beljebb hatolni. A szájon át való lélekzetvétel könnyen válhatik torok- és tüdőbetegségek okává. Gyermekeknél különösen ügyelnünk kell arra, hogy a lélekzetvétel mindenkor az orron át történjék, s orvosilag kell őket megvizsgáltatnunk, ha ez irányban nehézségek merülnének föl.

Orrvérzés. Vérzésekre hajlandó embereknel vagy súlyos betegségek közben veszedelmes orrvérzések léphetnek föl, valamint sáp-

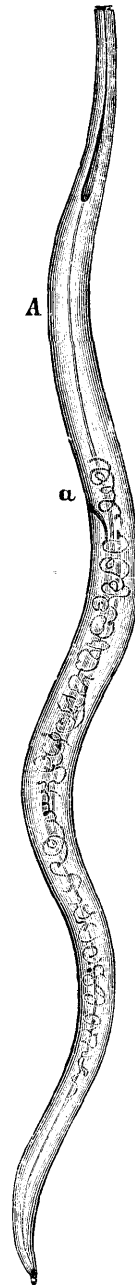
kórosoknál, különösen a fejlődés idejében. Vérkeringési zavaroknál, vértorlódásnál az orrvérzés természetszerű önsegély, amennyiben kis mennyiségű vérvesztés után könnyebbülés következik be. Vérszegénységnél azonban az orr nyálkahártyájának edényei könnyen repedeznek és gyönggítő vérvesztésegre adhatnak okot.

Kezelés. Hideg mellborogatások, meleg lábfürdők, meleg orrfecskendezések, kinyújtott testtel való nyugalmas helyzet, mély lélegzés, a karoknak fölemelése és rossz esetben az orr tömeszelése szükséges. Ha egyszermind sápkórság van jelen, akkor ezt is kezelni kell. Akinek orrvérzésre van hajlama, annak nem szabad sört, bort, kávé innia, nem szabad tornázni, labdázni, futni, kerékpározni. Légfürdő, mezítlábjárás, lassú hegymászás, óvatos tüdőornázás gyógyulásra vezet.

Orsógiliszta. (Lásd 321. ábra.) Ez az élősd sokszor negyven centiméter hosszúságra megnövekedik és nagyobb mennyiségben fordul elő a vékony belekben. Rosszul tisztított főzelék, szárított gyümölcsök nyersen fogyasztva juttatják az orsógiliszta petéit az emberi belekbe, ahol annál jobban tenyésznek, minél betegebbek a testnedvek s minél rosszabb a táplálkozás. Sápadt külszín, sötét székletétel, orrviszketés, émelygés, farkasétvágy, fejfájás stb. jár nyomában. Gyermekek, akik nagyon sok kenyeret esznek, idegesek és vérszegények, gyakran szenvednek gilisztáktól.

Kezelés. A giliszták gyors elhajtására adagoljunk santonint; ez a leghatásosabb szer, kapható minden gyógyszerárban czukorkák alakjában. Lassú hatása van a tökmag használatának, a mindennapos hideg hasborogatásoknak és massagenak. Mindenekelőtt azonban a diétát szabályozzuk: kenyeret és kalácsot nem szabad enni, hús mellőzendő, ellenben zöld salátát citromlével, friss főzeléket és érett gyümölcsöt kell ajánlani; ezekre a férgek rosszul érzik magukat a bélben és inkább kivándorolnak onnan. Vérszegény embereket azután a napra fektetünk; előnyös néhány gyógyfürdőt is vétetni, mert minél erősebbek az emésztési szervek, annál kisebb a veszedelem, hogy az élősd a bélben megmarad.

Ortopédia = testgyógyászat. Az elgörbült testrészek kiegyenesítésével foglalkozó tudomány az *ortopédia*, vagyis testgyógyászat. Korunkban nagy lendületet nyert



321. ábra.
Orsógiliszta
(nőstény).

a) A női ivarszerv nyílása.

és váratlan eredményeket ért el. Leghíresebb testegyenész Hessing és Paschen. Megrövidült lábakat, magas vállakat, elgörbült hátgerinczeket úgy meg lehet gyógyítani, hogy az illető nem látszik nyomoréknak. Ezen a téren Hessing úttörő volt.

Orvosság. Gyógyítás céljából a szervezetbe jutott vagy jutandó minden szer, melynek mennyiségét és alakját orvos elrendeli, gyógyszerész pedig kiszolgáltatja, «*orvosság*» nevet visel. Az állat-, növény és ásványvilágból veszik az orvosságokat és számuk légió. Folyton változnak az orvosi fölfogások és fölfedezőjük egyéni tapasztalatai szerint, az egyiket ma hasonlíthatatlan gyógyszernek kürtölik ki, ugyanazt holnap, mint veszedelmes mérget, a lomtárba teszik. Így jár számtalan, eredetileg nagyon kidícsért gyógyszer. A legveszedelmesebbek az ásványvilágból valók, ámbar a növényország is számos méregnedvet tartalmaz, de ezt az állatok félnéken elkerülik. Ha nagymennyiségben kerülnek a szervezetbe, akkor bénítólag vagy öldöklően hatnak; kicsiny mennyiségben és óvatos összeköttetésben azonban a szervezet önműködését hatalmasan föllendítik. Erre vezethető vissza sokszor föltűnő jó hatásuk. Ha nagyon is gyakran ismétljük az ilyen orvosságok adagolását, vagy hogyha, mint a legtöbbnél, megmagyarázhatatlan mellék-tünetek következnek be, akkor a belső védőerő megbénul és a főbetegséghez még az orvosság okozta betegség is hozzájárul. Ezek azután az ú. n. «mellékhatások», melyek különben túlságos vízhasználatra is bekövetkezhetnek.

Orvosság senyve. Számtalan ember szenved az orvosság senyvében, miután csaknem mindennap valamit bevettek, mindig abban a reményben, hogy végre eltalálták azt a szert, mely nekik az áhitott gyógyulást meghozza. Időközben a szervezet mind jobban elveszti ellenálló képességét, veszedelmes lerakódások támadnak a testben és gyógyíthatatlan senyvedés következik be. A nők hódolnak leginkább az orvosságoknak, minek folytán szomorú pusztulás következik be testükben. Az ilyen nőket azonban nehezen lehet felvilágosítani és igazi egészségápolásra képtelenek. Az ilyeneken már nem lehet segíteni.

Tartsuk legalább a gyermekektől távol az orvosságokat és törekedjünk minden házban amaz egészség ápolásra, a melyről könyvünk első részében behatóan beszéltünk. Akkor az orvosságok létezéséről egyszerűen megfeledeztünk. Megelégedéssel kell konstatálni, hogy minden őszinte és felvilágosodott orvos az orvosság adagolása helyett arra törekszik, hogy betegei hygienikusan éljenek.

Oxaluria. Ha a vizelet zavaros és nagyon sok oxalsavas meszet tartalmaz, akkor *oxaluria* van jelen. A betegek nagyon idegesek, a lágyék tájékán fájdalmat éreznek és emésztésük meg van zavarva.

Asszonyoknál nem ritkán fordul elő. Légfürdő, fokozott bőrtevékenység, előmozdítva vízzel és massageval, gyógyulást hoz megfelelő diéta alkalmazása mellett. Oxaluria erős húsevőknél lép föl.

Ozon. Villamos befolyásokra az élelyből ozon származik. Tudvalevőleg az élely kémiai jele O, az ozoné pedig O₃. Erősen rothadásellenes hatása van az ozonnak és erdőkben, hegyekben nagy bőségben fordul elő, a városi levegőből hiányzik, azért is oly kevéssé fölfrissítő a városi levegő. Mostanában azon fáradoznak, hogy «ozonvizet» állítsanak elő. Sorvadás, vérszegénység és légzési nehézségek ellen ozont leheltetnek be a betegekkel.

Önmeleg. Az élely és széne ny egyesüléséből meleg képződik; az állati anyagcsere anyagok felvételéből és kiválasztásából áll, miközben szénsav képződik és melegség támad. Ez az oka annak, hogy minden magasabb rendű állat meg ember meleg és normális lélegzés és emésztés mellett mindig egyenlő hőmérséklettel bír. Ez a hőmérséklet 37—38 C. fok. A bőr természetesen hűvösebb mint a vér, mert a bőr állandóan meleget sugároz ki. Olyan emberek, a kik mindig dideregnek, lassan melegednek fel, erősen izzadnak, elégtelen anyagcserében szenvednek és kevés önmeleget produkálnak. De mindenki tudja, hogy az izomtevékenység felmelegít. Miért? Mert szaporább a lélegzés, több élelyt szív be az ember és az izomösszehúzódások folytán több szénsav képződik. Ez az oka annak, hogy ugyancsak meleg maradhatunk ha körülöttünk csupa hó és jég van. Ezt nagyon sok ember hegymászás és korcsolyázás közben télen is tapasztalta.

Láz jelenlétében az égési folyamat fokozódott a szervezetben, a szervezet alkatrészei szétesnek, több szénsav képződik, a légzés gyors, a test lángol. Innen van, hogy hosszabb tartamú lázak közben a test lesoványodik és a hőmérséklet 40 C. fokra emelkedhetik; ezzel szemben az önmeleg súlyos betegségek után 35—36 fokra szállhat alá, miközben hirtelen gyöngeségi rohamok lepik meg a beteget (kollapsus). Jó, ha asszonyok gyakorolják a test hőmérséklet mérését, így betegségi esetekben mindjárt tudják, hogy áll a dolog és az orvost a beteg hőmérsékletéről felvilágosíthatják. A ki azonban önmeleg hiányában szenved, az végezzen tornagyakorlatokat, sportot (kerékpár, labdajáték, korcsolyázás stb., vagy foglalkozzék felmelegítő házi munkákkal, mint a padló törlése, kefélése, a ruhák porolása stb. Az utóbbi eljárás olcsó és mindig beválk a didergés megszüntetésére.

Öntözések. (Lásd «Öntözés» és «Leöntés».) A lassan véghezvitt öntözést fecskendezésnek nevezzük; ezt különösen bőrbetegségek ellen és sebkezeléseknél használjuk. Az öntözés oldólag, megnyugtatólag és élénkítőleg hat, még pedig a szerint, amint a folyadék hőmérséklete a vér hőmérsékletét túlhaladja avagy mögötte marad. De

semmi esetre sem szabad ezzel izgatólag hatni nyomás behatással mint a leöntéseknél. Az öntözést fájdalmas helyekre is alkalmazzuk jó eredménnyel.

Öröklékenység. Ösmert dolog, hogy a szülők gyermekeikre szellemi és testi tulajdonságokat vihetnek át, ezzel mindig kapcsolatban van a beteges hajlam is. Ez gümőkóros, rák- és idegbetegségek-nél ismert dolog, a nélkül, hogy mindekkoráig sikerült volna kimutatni, miből áll tulajdonképen ez az átvitel. Fölteszik, hogy a testsejteknek határozott diszpozíciójuk van és ezt «átöröklésnek» nevezik. Nem szabad ezt azonban összetéveszteni a «fertőzéssel», mert ennek az átörökléshez semmi köze.

Vajjon beteg szülőknek minden gyermeke kell, hogy hasonló betegségekben menjen tönkre? Korántsem. Mert a veleszületett hajlammal együtt a mindennapi élet befolyása is érvényesül. Szerencsés befolyásokkal rossz hajlamok éppen úgy elnyomathatók, mint megerősíthetők. Hány sorvadásos anyának sovány fia lett katonai nevelés közben kemény legénynyé, a ki magas korban végelgyöngülésben és egészséges tüdővel halt meg. Éppen ezért a reményt sohasem szabad elveszteni, még akkor sem, ha a beteg szülőknek gyenge gyermekeik vannak; hanem neveljék a gyermekeket tervszerűen és erősítsék szervezetüket. Ugyanez áll a rákbetaegekre is. De ha ilyen gyöngye gyermektől elvonják még a friss levegőt, valamint a jó táplálékot is, ha dolgoztatják őket, miközben nélkülözéseket szenvednek el, akkor persze nem sok időre van szükség, hogy a szunnyadó hajlamokból kifejezett betegségek törjenek ki.

Öröm (mint gyógyszer). Amint a bánat csalódást, az ijedelem halált okozhat, úgy az öröm és vígság gyógyulást, vagy javulást hozhat létre. Minthogy a nőnél kevés az egészséges energia és a panasz megírás mintegy a nő tulajdonsága, azért kétszeresen szükséges a kedélyápolása. Ha a bánat és gond nyomasztólag is hat, ne bátortalanodjanak el a nők, ne váljanak mogorvákká, mert a mogorvaság mögött leggyakrabban testi és lelki gyöngeség rejlik. Vannak nők, kik szokásból mindig jajgatnak, sírnak; sőt olyanok is, akik fájdalommal és szerencsétlenségükkel érdekesekké akarnak válni. Ez méltatlan, gyermekes és beteges jelenség. Utána kell nézni, nincs-e mögötte valamely emésztési (máj), méh- vagy idegbaj, amely az egész életre sötét árnyat vet. Hisz vannak, kik állítják, hogy a «fájdalom gyönyör». Ez ellen küzdeni s a krónikussá lett bajt gyógyítani kell. A fájdalmas hangulatokat sohase ápoljuk. Tüdőtornázás, hegymászás, az emésztés szabályozása sokszor a hangulatot feltűnő módon megváltoztatja. Okos betegápolónó mindig tud derült történeteket és adomákat elmondani, vagy vídamságot keltő rajzokat mutatni, mert egészséges kaczagás gyakran meghozza a javulást. Nagy

19. tábla.

Az utóbbi évek kísérletei bebizonyították, hogy egyes szervekben, ha azokat finom megrázásnak tesszük ki, az anyagcsere gyorsítását, a véráramlásnak élénkségét, valamint a vérelvonást siettetni lehet. Az emberi kéz pillanatra ezeket a megrázásokat erős izommegfeszítéssel képes végrehajtani, de a kéznek nincs meg a kellő kitartása és ereje, hogy mélyre hasson. Ez a tény az ú. n. vibrációs készülék felfedezésére vezetett; ilyen készülék már sok van. Képünkön a Pretz-félet mutatjuk be, a melyet a különböző szervekre lehet alkalmazni. A felső kép egy körülbelül 12 éves leányt mutat, a kinek vékony testalkata van és a kinek tüdőgyöngesége beható kezelést igényel. A villamos áram által hajtott készülékre alkalmazott labda a tüdőtájra helyezve mozgásba hozandó. Ezáltal az egész tüdő megrázódik, a bronchusokban összegyülemlett nyák meg-lazul, a tüdő vérkeringése gyorsabb lesz. Ha ezt mindennap néhány perczig ismétljük, akkor ez az eljárás néhány hét múlva jelentékeny megerősödést eredményez. Gyomortágulatnál hasonló a hatás. Az alsó képen látható sápadt fiatal ember ebben a bajban szenved. A gyomor-nyákhártya elernyed, minek folytán munkaképessége csökken. A készülékkel való naponkénti megrázás diétával összekötve, gyógyulásra vezet.



VIBRÁCIÓS - MASSAGE

lelki fájdalom ellen jó, ha az illetőnek hő kívánságát hirtelen teljesítik, vagy ha őt egy távollévő kedves embere meglátogatja. Az öröm a legjobb gyógyszer és a kaczagás pótolhatlan orvosság.

Őszülés. Ha a haj természetes festőanyaga eltűnik és a haj csatornájába levegő tódul be, akkor a haj megfehéredik. Idegbetegségek, korai vénülés, átöröklés, időelőtti őszülést okoz, valamint kedélyrázkódások és nagy bánat is. A «szépségápolásról» szóló fejezetünkben beszéltünk a haj ápolásáról is és megemlítettük a hajfestő szeretket. (Lásd I. rész.)

Övkiütés. Másképen ezt «övsömörnek» nevezzük. Apró hólyagocskákból áll, erősen égető, szúró fájdalommal az öv tájékán, még pedig egy idegág mentén. Néha gennyedésbe megy át a kiütés és hetekig tarthat. Mandulaolajjal bekent puha vászondarabokat tegyünk rá és levezető kezelést alkalmazzunk (ikra- vagy kargöngyölést, váltakozó lábfürdőt, hűvös kliszturát, langyos fürdőt), mire gyorsan javulás következik be. Vizes borogatások legtöbbször izgatólag hatnak és gennyet is húznak, ami nem épen kívánatos.

Övsömör (herpes zoster). Valamely idegág mentén kisebb-nagyob pattanások lépnek fel, gyakran csak az egyik testrészen terjeszkednek ki. A pattanások esetleg nagyobb hólyagokká futnak össze. Igen fájdalmasak és lázat is okozhatnak, ha a hólyagok savós folyadék gennyedésbe megy át, de néhány hét alatt lassankint leszáradnak. Az övsömör kedvencz helye a mellkas és az övtájék, innen származik elnevezése is.

Kezelés. Meg kell vizsgálni a tüdőket, nincs-e gümőkór jelen, mert akkor a kezelés aszerint foganatosítandó, máskülönben 34 C. fokú borogatás mindaddig, a míg a fájdalom meg a váladékképződés tart és új pattanások keletkeznek; ezen borogatás a fájdalmat enyhíti és a gyógyulást elősegíti; 35 C. fokú ülőfürdők, hogy a hólyagok és varak megpuhuljanak, a váladék kiürüljön és a szervezet gyógytörekvését előmozdítsa; könnyű, enyhe növényáplálék, gondoskodás rendes székletételről, sok friss levegő, eleintén ágyban fekvés, később mindennapi séták a gyógyulást siertetik.

P

Pályaválasztás. Testi és lelki egészségünk fentartására szükséges a pálya helyes megválasztása is. Senkisésem érzi magát oly boldogtalannak, mint az, a ki nem áll a maga helyén, a ki magát fölöslegesnek tartja, vagy erejét meghaladó nehéz feladatokkal kimeríti. De melyik a helyes pálya? Az, a mely erőnkkel helyes arányban áll és meg-

győződésből, hajlamból lett választva. Csak ez elégít ki bennünket. Korunkban, midőn a leányoknak is fel kell vetniök a kérdést, hogy milyen módon lehetnek keresetképesek vagy másoknak hasznára, a legkomolyabban mérlegelni kell a pályaválasztás kérdését a nőnem számára is.

Eddigelé a házasság, az anyaság, a háztartás vezetése a nőnek egyetlen igaz pályája volt; minél inkább fejlődtek ki azonban a gondos nevelés által az asszonyok képessége és minél jobban lépett előtérbe a változott gazdasági viszonyoknál fogva a kereseti kérdés, annál több asszony van kényszerítve korunk kicsiny és nagy feladataihoz hozzájárulni, vagy magának és övéinek önálló ekzisztenciát szerezni. És így látjuk most, hogyan dolgozik az anya, a feleség, mint pedig a hajadon. A keleti semmittevő jómódú asszonyok helyzete mindinkább gáncsolásra méltó állapot gyanánt jut öntudatra és most már nem ritkán gazdag asszonyok is akadnak, akik éppen annyi értelemmel, mint odaadással közhasznú tevékenységet fejtenek ki; ezt a változást csak örömmel üdvözölhetjük. Persze még nagyon sok nő, a kinek egy vagy két gyermeke és több cselédje van, idejét mulatozással, pipe-részkedéssel, valamint saját elkényeztetett és kevés munkaképességű személyének ápolásával tölti és nem tudja megérteni, hogy a családi élet mellett még más valamit is lehet tenni. Ezek az asszonyok nagyrészt az orvosi előszobákat népesítik be, mert csaknem kivétel nélkül idegesek, vagy «szenvedők», mindig új kívánságaik és új állapotaik vannak; ritkán elégedettek és másokat is elégedetlenné tesznek.

A legegészségesebb életpályák azok, a melyek a szellemet és a testet egyformán foglalkoztatják, ezek megerőszakolástól. De megerőszakolástól foglalkozásokat is kár nélkül évekig el lehet bírni, ha egyébként hygienikus életmódot folytatunk és szervezetünkben nincs valami hiba. Így egy asszony, a kinek szemeivel kell sok munkát végeznie, gondoskodjék jó világításról, ha szükséges, még alkalmas szemüvegekről, (tehát szemorvos által kell magát megvizsgáltatnia); pihenő órákat tartson, hosszú sétákat tegyen, kerékpározzon vagy evezzen, hogy más izomcsoportokat is mozgásba hozzon és a hol lehet, friss levegőt is élvezzen stb. A kinek sokáig kell ülnie, az gondoskodjék, hogy ezt a nyugalmat megszakítsa, s ha csak három perczig is, de nyitott ablak mellett tüdőtornázást végezzen. Szám-talan uterusmioma (a méh izomdaganata) nem fejlődhetett volna ki, ha az illető szabónő vagy gépirónő tíz évvel előbb hideg lábait átható lábbelivel és lábfürdővel látta volna el, pangó vérkeringését légzési gyakorlatokkal, soha meg nem szünő székrekedését, porok vagy pilulák bevétele helyett hegymászással, gyümölcsdiétával éa hasmassageval küzdötte volna le. Csak ki kell használni a rendelkezésre

álló szabad órákat; gyorsan és állhatatosan hygienikus viszonyokat kell teremteni a munkaszobában is, így aztán sok jó eredményt fogunk elérni.

Egészséges, átlagos képességű leányok legjobb életpályája: mezőgazdaság (kertészet, tejjgazdaság), háztartás és kereskedelem; a tanügy, a műipar sokféle foglalkozást nyújt, a melyet mértékkel űzve és különben értelmes életmóddal egybekötve, a szervezetet egészségben tartja. Az életpálya azonban mindig képesség és hajlam szerint választassék meg, nem pedig a szerint, a milyen külső előnyöket nyújt. Egy leányt mindenáron tanítónővé tenni, a ki csak sóhajtva enged a parancsnak és nagy érdeklődést tanusít a háztartás, az istállók meg kutyák iránt, nagy hiba, a mely keserűen megbosszulódik. Ezekből válnak azután az életúnt, fáradt tanítónők, a kiket mindenki sajnál, a kik feladatukat sohasem teljesítik egészen, mert azért betegedtek meg, hogy pályájukat eltévesztették. Éppen olyan esztelen dolog egy leányt mezőgazdasági munkára kényszeríteni, a kinek hajlama van a finom formákhoz, a szép színekhez és a ki legboldogabb akkor, ha rajzolhat. Az ilyen leányt porcellánfestészetre kell adni és nem az állatok közé.

Ha valamely nőnek határozott talentuma van és nagyobb szellemi tevékenységet tud kifejteni, annak a szépművészetek és most már az akadémiai életpályák is nyitva állanak. Választhat, de válasszon óvatosan! A nő kereseti képessége nemcsak kifelé, de férjével szemben is függetlenséget kölcsönöz; a házasság megkönnyítődik, ha az asszony nemcsak költ, hanem szerez is és ha a férfi hirtelen keresetképtelenné lesz, vagy családjától elszakítódik, akkor az asszony nem alamizsnát kérő özvegy, «öt kiskorú gyermekkel», hanem tapasztalt nő, a ki a gyepőt erőlyesen kezébe veszi, midőn magáról és gyermekeiről gondoskodik.

Patécs. Lázás betegségeknél, tartós izzadásnál, nedves borogatások után gyakran támad a bőrön vörös, pontozott kiütés, de oly gyorsan eltűnik, amilyen gyorsan támadt. Különös betegségnek nem mondható.

Ha égést és viszketést okoz, akkor első sorban minden izgató tényezőt távolítsunk el és néha-néha kenjük be húsító mandulaolajjal. Ha borogatások után támad, akkor a bőr nagy izgékonyosságára vagy pedig a testnedvek beteges anyagokkal való túlteltségére mutat, amelyek a bőr fölületére törekszenek.

Pattanások (herpes). A bőr vagy nyálkahártya kicsiny kidudorodásai folyadékkal telve, képezik ezen pattanásokat. Anyagsere- és emésztési zavarok, bőrbetegségek okozzák a legkülönbözőbb testrészekben nyilvánuló effajta pattanásokat. Nem sokat jelentenek, de a szájnálkahártyán nagyon fájdalmasak. Az ajkakon, nyelven, szájjüregben,

a szem kötőhártyájában létrejövő ilyen pattanások mindig azt mutatják, hogy a szervezet háztartásában valami nincs rendjén.

Kezelés. Néhány izzasztó begöngyölés, néhány hétig tartó növény-táplálék, elkerülése az alkoholnak, sajtnak, ecetnek; mindennapi fél-fürdők és hátleöntés 35—24 C. fokú vízzel, csakhamar megszűnteti ezen pattanások keletkezésének hajlamát.

Pépesborogatás (cataplasma). Ennek az az előnye, hogy a meleget jobban megtartja, mint az egyszerű melegvíz vagy forróvíz borogatások. Ezért lisztes, szemcsés anyagokat vízben megdagasztunk, ezzel kicsiny zacskókat megtöltünk és a beteg testrészt teszük. Korpa, lenmag, kenyérmorzsza tejben megdagasztva stb. kedvelt pépszerű anyagok. Ezek a tályogokat, furunkulusokat megpuhítják és fölöslegessé teszik a fölmetszést. Alkalmazzunk a daganatra oly meleget, a milyent a beteg eltűr, takarjuk le azután flannellel, hogy kihűlését megakadályozzuk.

Egy asszonynak az ülőkéjén nagy, kemény furunkulusa volt, fájdalma kényszerítette őt a fekvésre. Meg volt győződve róla, hogy a furunkulust fel kell vágni és egy orvosnőt hívatott. Ez azonnal lenmagborogatást alkalmazott, ülőfürdőt javasolt és már a második napon a beteg nagy csodálkozására a furunkulus felfakadt, a fájdalmak elmúltak. Azonnal megváltozott a kezelés, a mennyiben a gennyedő furunkulusra csak langyos nedves vattadarabok lettek téve, nem pedig ragadós kenőcsök. Ezen vattadarabok gyakran megújítva, a már egyszer alkalmazott elhajítódván, a gennyet fölszívták és a furunkulust teljesen meggyógyították.

Pepton. A gyomornedv által feloldott fehérnyefélét «pepton»-nak nevezzük. Mesterségesen is előállítják a peptont és más tápláló anyagokkal keverik, hogy a beteg emésztő műveletét megkönnyítsék.

Periodus. Lásd «Menstruatio» (havivérzés).

Permetezőfürdő, zuhany, vagy esőfürdő. Öntözőkanna rózsáján át vizet bocsátunk le bizonyos magasságból a fürdőzőre; minél erősebb a víz nyomása, minél magasabbról esik alá, minél jobban különbözik hőmérséklete a test hőmérsékletétől, annál nagyobb ingert gyakorol a bőrre és idegekre. Éppen azért nem mindenki egyformán bírja el. Miután az ilyen fürdő legjobban éri a fejet, éppen azért hatása a fejbőrre igen nagy és gyakran vértorlódást okoz. A természetes esőfürdő — levetkőzve esőre kiállunk — sokkal enyhébben hat és éppen azért hasznosabb is. Olyan emberek, a kik alkohol-élvezet, dohányzás vagy szellemi megerőltetés által sokat ártottak maguknak, azok a zuhany ingerének ne tegyék ki magukat. Noha azt látszólag évekig elbírták és jót tett nekik, mégis hirtelen rossz hatást nyilvánít. A közönséges zuhany hasonló a zivataros esőhöz, ennek behatása alatt állani

bizonyára nem tartozik az élvezetek közé. Enyhe esőfürdőt állíthatunk elő, ha a víztartót nem nagyon magasra helyezük, langyos vizet teszünk bele (legjobb, a Nap melegítette víz) és a rózsának lyukai nagyon kicsinyek. Akkor az eróművi inger, a vízcseppek nyomása és súlya, nem jelentékeny; az ilyen zuhany nagyon frissítőleg hat. Ha a szövetek ernyedtek vagy emésztési zavarok vannak jelen, akkor javalva van a zuhany; napfürdő után kellemes is.

Petefészek-betegségek. Könyvünk I. részének utolsó fejezetében már szólottunk a petefészkekről. Ezeknek a megbetegedései nagyon sokszorosak és úgy az asszony egészségi állapotára, mint pedig anyaságára és lelki állapotára legnagyobb jelentőségűek; a menstruáció előtti és utáni magatartás a petefészkek egészségének barometruma gyanánt tekinthető; de vannak ideges egyének teljesen egészséges genitáliákkal, akiknek még sincs rendes menstruációjuk. Ezek rendszerint izgékony szívideggel bíró leányok, vérkeringési zavarokkal. Ilyen esetekben a menstruáció szabálytalanságának nincs nagy jelentősége, elvész a könnyű esetek között és megszűnik a házassággal. Ha azonban szúró, nyomasztó fájdalmak csatlakoznak hozzá, nem ritkán a köldöktájékon, vagy ha levert kedélyhangulat, izgékonyosság és ingatagság van jelen, akkor kifejezett heíyi bántalomról van szó. Megkülönböztetünk akut és krónikus petefészekgyulladásokat és petefészekdaganatokat.

Az akut petefészekgyulladás rendszeren a méhgyulladásához csatlakozik, továbbá kankós fertőzéshez, midőn a kankós genny hamar a méhbe kerül, de önállólag is fellép különböző okoknál fogva. Sokkal gyakoribbak a krónikus gyulladások, ezek lappangva kezdődnek és a bajok állandó forrásaivá lesznek. A nemi szervek túlerőltetése házasságon belül és kívül, a férj által okozott nemi izgalmak, ismételt fertőzések a leggyakoribb okok; vannak más természetű gyulladások is különösen vérszegényeknél, a szomszéd szervekről áttérjedve a petefészkekre. E különbözőségeik megállapítására szükség van azért, hogy a bajt helyesen kezelhessük.

A daganatok közül a «cista», egy víztartalmú, borsó- vagy emberfej nagyságú tömlő a leggyakoribb. Olykor meglepő gyorsan nő, föl is fakadhat és a hasüreget vízzel eláraszthatja vagy elgennyed és a hasfalon tör át. Ha a tömlő nem tulságos terjedemben nőtt össze a szomszéd szervekkel, akkor annak kiirtása a petefészek maradékával együtt hasmetszéssel, a legbiztosabb mód a gyógyulás elérésére. A műtét kivitele most annyira ki van fejlődve, hogy ilyen operáció után alig hét beteg hal meg 100 közül. De gőzkezeléssel, meleg kompresszakkal, diétával és levezető fürdőkkel kapcsolatban, szintén lehet gyógyulást némely esetben elérni.

Kezelés. Akut petefészekgyulladásoknál, amelyek gyakran lázzal járnak, jó eredményt lehet elérni alsó haslemosásokkal (lásd 322. ábra), óránként változtatandó törzsgöngyöléssel, könnyű, hűvös diétával és kiürítési kliszturákkal.

Krónikus petefészekgyulladások ellen ajánlható az ülőgőzfürdő, naponkénti két óráig tartó meleg haspalaczk, azután levezető félfürdő hideg hátleöntéssel, lábgőzfürdő hideg térdleöntéssel, váltakozó karfürdő, izgatás nélkül járó diéta és a székletétel szabályozása. Sohasem szabad ilyenkor a hüvelyt kiöblíteni, mert ez csak izgat, de nem segít.



322. ábra. Hideg alhasmosás.

Ha daganatok vannak jelen, akkor nagyfontosságú, hogy az erők jó állapotban tartsuk, a mit helyes táplálással és a belek jó kezelésével el lehet érni, ha még életerő van jelen. Meddig szabad menni ilyen esetekben a meleg alkalmazásával, azt az életkor, a szív ereje és a vérzésekhez való esetleges hajlam dönti el. Száraz étrend, levezető tornázás, óvatos vízkezelés, még gyöngeszemélyeknél is túrhető állapotot tud teremteni, mi-

közben a cysták inkább sorvadni, mint növekedni látszanak és a páczienseket ilyenkor nem is kell műtéttel megfélemlíteni.

Petefészekdaganat, midőn a menstruáció hirtelen megszűnik, rendszeren valamelyik petefészek-vezetékéből származik és nem egyszer tubaterhesség okozza, amiről később még beszélni fogunk. Semmi esetre se késsen egy nő sem tapasztalt orvost hívatni, ha nehézségek mellett a menstruációja elmarad, ha fájdalmai vannak az alhas tájékán; ilyenkor a diagnosist orvosnak kell megállapítani.

Peteburok. A méhben növekedő magzatot körülvevő hárttyák képezik a peteburokot. A 24. tábla második és negyedik ábrája ezen

burkot mutatja be a méhlepénnyel együtt. Ha valamely szülésnél a burok nem válik le teljesen a méh faláról, hanem darabonként visszamarad, akkor állandó vérzések oka lesz. (Lásd bővebben III. rész.)

Pezsgőbor. Ez tudvalevően nagy tekintélynek örvendő, eredetileg Champagnéból származó francia bor, nagy szénsavtartalmánál fogva pezseg és élénkítő hatást gyakorol a szervezetre. Nagy gyöngeség ellen, a mikor ájuldozások következnek be, vagy émelygések ellen jótékonyan hat; ha azonban élvezeti czikk gyanánt használják, akkor úgy alkoholtartalma, mint pedig szénsavtartalma kellemetlen módon érvényesül, a mennyiben az előbbi az agyra bénítólag, az utóbbi az emésztő szervezetre pusztítólag hat. Ettől az italtól tehát határozottan óvakodni kell.

Pezsgőpor. Ez áll kettedszénsavas nátronból és borkősavból. Ezeknek vízben egymással való egyesülése folytán a szénsav felszabadul és magával ragadja a gyomorban levő gázokat is. Émelygés, gyomornyomás és gyomorgörcs, valamint migrénszerű rohamok ellen jótékonyan hat, éppen ezért legyen meg minden háztartásban a pezsgőpor.

Phrenologia. Lásd «Koponyatan».

Pikkelyes sömör. Ez örökölhető, de tulajdonképpen át nem vihető; viszket és éget s gyakran az egész fejet és a test legnagyobb részét fedi. Fehér pikkelyek tömegesen hullanak és elvörösödött, nedvező helyeket hagynak vissza. Férfiak gyakrabban kapják meg a bajt, mint nők és ha a kiütési rohamok — amelyeket most mindinkább az idegbetegséghez tartozónak mondanak — hónapokig tartanak, akkor valamely ifjú karrierjét megsemmisíthetik és súlyos kedélyzavarokat okozhatnak. Fiuknál figyeljünk is a fejen föllépő viszkető helyekre. Ezt a betegségét gyógyíthatatlannak tartják. Arzén-kurák legálább csak ideiglenes pauzákat eredményezhetnek. Hideg fürdőket, napfürdőket az ezekből származó ideginger miatt a baj nem bír el; de meleg teljes fürdők és enyhe bezsírozások enyhülést okoznak; a szabadban való mozgás, egyszerű koszt és — ha a kiütés újra el akar terjedni — a Dyes-féle érvágási kúra (l. «érvágás») a kiütést kis mértékre korlátozza. Schrott-féle szárazkúra is jó hatással lehet és ásványos fürdők is.

Pióczák. (Nadályok.) A pióca az érvágások korszakában nagy tekintélynek örvendő állat volt, szinte nélkülözhetetlennek látszott; a legkülönbözőbb betegségek ellen alkalmazták. Most pióczát ugyan lehet kapni a gyógyszertárakban, de vérelvonásokra csak ritkán használják. A pióca tudvalevőleg addig szív, a míg vérrel teljesen meg nem telik s azután lehull a testről. A gyakori utóvérzések a pióca marásától meleg kompresszellel, vagy kötési nyomással állíttatnak el, miután a

sebeket kissé vérezni hagytuk. Az érvágás a vér elvonásnak határozottan kellemesebb módja mint a piócza alkalmazása.

Placenta. Az anya és magzat közötti összeköttetést egy nagyobb terjedelmű, a terhesség alatt a méh falán képződő érgomolyag, a *placenta* vagyis méhlepény képezi; ez szolgáltatja az anyai szervezetből a magzat fejlődésére szükséges táplálékot. A 24. és 25. tábla mutatja a méhlepény részletes leválását, valamint kezdődő kitolódását. A méhlepény összenövéséről és időelőtti leválásáról lásd a III. részt.

Pneumatikus kezelés. A megsűrített vagy megritkított levegővel való kezelést *pneumatikus* kezelésnek nevezzük; alkalmazzuk tüdőtágulás, tüdősorvadás, gégefőhurut és szívbajok ellen. E kezeléssel szaporítjuk az éleny-bevitelt a tüdőbe és megkönnyítjük a kilégzést; az elért eredmények határozottan kedvezőek.

Pofon (arculütés). Rendes körülmények között a pofont ártalmatlan dolognak tartják és különösen gyermeknek nagyon bőkezűen osztogatják. Ez helytelen; nemcsak megszégyenítő az arculütés, de a fej legérzékenyebb részét éri és megrázza. A pofon a véredényhártya rossz alkatánál, vagy egyéb beteges zavaroknál veszedelmessé válik; vérzések, a dobhártya beszakadása, tompa fejfájások stb. gyakran követik az ilyen durvaságot. Ha a gyermeket meg kell fenyíteni, akkor inkább kezeit kell megverni, de jobb az olyan büntetés, amely a gyermek becsület-érzését ébreszti fel és kedélyére tesz hatást, mert az ilyen büntetések sohasem becstelenítők és a testet nem károsítják.

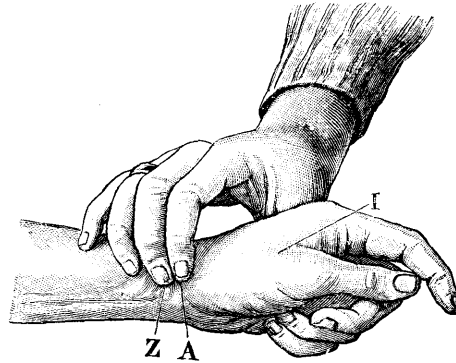
Polluczió = magömlés. Az ondó önkéntelen kiömlését, történjék az gyöngeség vagy pedig az ondóvezeték természetszerű túlteltsége következtében, «pollucziónak», vagy magömlésnek nevezzük. Gyakori ismétlése gyöngítőleg hat, tiszta életmód mellett azonban megkönnyít és megnyugtat.

Polyp. A nyálkahártya sarjadása, midőn kocsánnyal bíró, kocsosnyás képlet keletkezett, «*Polyp*», magyarul habarcz nevet visel. Nagy nehézségeket okozhatnak, ha a gégefőn, az orrban, vagy a fülben vannak; a méhben lévő polypok mindig ismétlődő vérzéseket okoznak. Hurokzsinórral, vagy ollóval kell eltávolítani; a polyp eltávolítása más módon sokkal hosszadalmasabb.

Por. Lásd I. rész 4. fejezet «Levegő».

Priesznitz. Priesznitz egyszerű osztrák földművelő volt. Noha vízzel különböző időkben már gyógykezelték az embereket, mégis Priesznitzé a nagy és eltagadhatatlan érdem, hogy ő alapította meg a tulajdonképeni vízgyógyászatot. Mennyi sajátosság és zseniálitás volt az ő rendszerében, azt csak az újabb időben értették meg egészen. Sok orvos tanítványa volt; Kneipp az ő módszerét más alakba öltötte és más néprétegnél vezette be, de lényegben Priesznitz eszméjét sajátította el (lásd «Vízgyógyászat»).

Pulsus-érverés. (Lásd 323. ábra.) A szív összehúzódása által a vér ütemszerűen a véredényekbe hajtatik; minden ebből eredő vérhullám megemeli az ütőerek falazatát és létrehozza azt az ütemszerű mozgást, a melyet «pulsusnak», érverésnek nevezünk. A pulsus a szív-működés erősségéhez, az edényfalazat minőségéhez és a vér mennyiségéhez képest különböző; ennek folytán a pulsus felvilágosítást ad testünk különböző állapotáról. Legjobban érezhető az érverés akkor mikor az edénycsövek kemény alapon nyugszanak és nincsenek nagyon körülveve zsírszövettel; ez a kézizület fölött van, ahol az úgynevezett orsó-ütőér közel fekszik a bőrhöz. Az ujjakkal kell kitapintani, még pedig a három középső ujjal, nem pedig a hüvelykujjal. Az érverés száma egészséges embereknél 60—80, asszonyoknál gyorsabb, mint férfiaknál, mint-hogy a nők élénkebbek és mozgékonyabbak; gyermekeknél viszont gyorsabb mint asszonyoknál, ugyanabból az okból. A rendesenél gyorsabb, vagy lassúbb érverés rendszeren kóros tünetre vall. Jó, ha anyák hozzá szoknak a gyermekek orsó-ütőerét tapintani, hogy a normális érverést a rendellenestől megkülönböztessék.



323. ábra. A pulsus tapintása.

I a hüvelykujj támaszpontja. Z A azok a helyek, ahol erősebben meg kell nyomni a kart az érverés megérezésére.

Púp. A hát vagy mell kiálló elgörbülései (238. ábra), a gerincoszlop elhajlásából, vagy a bordák kitüremkedéséből származva, púpoknak nevezetnek. Az egész embert eltorzítja a púp, a tüdőt veszélyezteti, miután normális helyzetéből kiszorítja és a legkarcsúbb emberből szájalomraméltó nyomorékot csinál. Itt nagyon fontos az óvórendszabály, t. i. arra kell figyelni, hogy a gerincoszlop könnyű elhajlásából «púp» ne támadjon. Ehhez egészségtanra és az éber anya szemére van szükség. A fölcseperedő gyermekeket nagyon gyakran meg kell nézni, mégpedig akkor, ha meztelenek, hogy a baj keletkezését, miután különösen leányokra nézve végzetes és boldogságrontó, idejekorán észrevehessük. Ha észrevevessük, erélyesen be kell avatkozni masssageval testgyakorlattal, diétával és pedig éveken át mindig újra és újra, mindaddig, míg normális viszonyok nem következnek be. Csonttuberkulózisnál a gerincoszlop összeesése következik be, ezért gyógyíthatatlan elgörbülés támad. (Lásd 239. ábra.)

R

Rabarbara. A rabarbara hashajtószer, enyhe hatása folytán nagyon átment a közhasználatba. $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ kávéskanálnyi rabarbarapor enyhén izgatólag hat a belekre. A belek krónikus renyheségénél azonban ne szokjunk hozzá, hanem inkább törekedjünk a normális működését megfelelő diétával, massageval, fürdőikkel és általános erősítéssel elérni.

Rachitis. Lásd «Angolkór».

Ragadós betegségek. Minden betegség, a mely másokra átvihető, «ragadós» betegségnek neveződik. Általános ismert dolog azonban az, hogy valaki ragadós betegséget megkapjon, ahhoz «hajlam» (dispositio) szükséges, ez pedig csak bizonyos betegségek iránt van meg. Nem mindenki kaphat meg ragadós betegséget. Miből áll ez a «hajlam»? Ezt még nem tudták egész világosan kideríteni, azonban valószínű, hogy annak a testében, a ki ragadós betegségbe esik, sok «holt szövet» van jelen, az anyagcsere renyhe, minek folytán mérgező idegen testek behatolását a szervezet nem tudja megakadályozni, vagy nincs annyi ereje a szervezetnek, hogy ezeket a mérgező idegen testeket megsemmisítse. (Közelebbit erről lásd «Bakteriumok» cím alatt.) Hasonló életmód az embert hasonló betegségek befogadására hajlamossá teszi. Ezek a betegségek itt-ott tisztító, mindent felforgató szélvihar gyanánt járnak át a számtalan rossz szokásoknak hódoló emberi testet; tiszta levegő, megtisztított életnedvek maradnak ezek után vissza. Ezért mondják hogy a betegségek a természetnek rendőrközegei, a melyek a rendet fentartják. Rossz dolog azonban, hogy ilyen rendőr-szervezetre szükség van. A hol tisztaság és rend uralkodik, ott fölöslegessé válnak az ilyen rendőrközegek. Sajnos, veszedelmesek is; mert valamint a szélvihar nem egy élőfát tör össze, azonképen nem ritka ragályos betegség megsemmisít egy erőteljes szervezetet. Ide tartoznak minden akut kiütéssel járó betegségek, mint a kanyaró, vörheny, himlő, stb. továbbá tifusz, pestis, kolera, influenza, de nemi fertőző betegségek is, a szifilisz, gonorrhoea (tripper), szóval az egyik emberről a másikra átterjedő betegség.

Miképen szálljunk szembe az ilyen veszedelmekkel?

1. *Óvakodás útján.* Az egészség ápolását soha sem szabad elhanyagolni, hogy a bőr és az emésztő szervek vértézve legyenek a behatoló ellenségek ellen. Járványos időkben azonban különös óvó rendszabályokat tartunk szem előtt. Ha körülöttünk minden megbetegszik, akkor tényleg betegségi csirákat könnyen hurczolunk tovább; ekkor van csak igazán szükség a legszorgosabb tisztaságra. Minden ételmi szert tisztítsunk meg használat előtt, részben forró vízbe márt-

ván, részben forró sütőben fölhevítvén, vagy legalább is nedves ruhával letörülvén; a kezeket minden étkezés előtt szappannal kell megmosni és mindenkit, a ki a házban van, kötelezzünk arra, hogy naponkint meleg szappantürdőt vegyen. A szellőztetés háromszor olyan bőséges legyen, mint rendes időben, mindenekelőtt pedig tartsuk egészségben a *gyomrot*, mert épen a gyomor öli meg a legtöbb betegségi csirát, mindaddig, a míg a gyomornedv megtartja helyes összetételét.

Ezt elérhetjük a *legegyszerűbb*, jól megfontolt, az évszakhoz alkalmazott étrend megválasztásával. Sör, eczet és gyümölcs például nagyon ártalmas keverék; kövér hús, édességek és gyümölcs már nem egy embernek rontották el a gyomrát. Minden «gyomorrontás» pedig gyöngíti a gyomornedvet és ilyenkor könnyen becsúszik valami a szervezetbe, a mi különben nem történhetett volna meg. Ha azonban lisztes gyümölcs, tej, jól elkészített főzelék és tisztított gyümölcs mellett maradunk meg, akkor elmarad egy csomó erjedési folyamat, a mely alatt számtalan, a *megyes* és gazdag konyhához tartozó személyek állandóan szenvednek.

Ilyen diétetikus eljárás különösen kolerajárvány idejében szükséges. Szamárhurut, vörhenyjárvány stb. idején fiatal személyeket, a kik a betegséget nem kapták meg, utasítsunk izzasztó fürdők használatára, hogy a testet megtisztítsák, tegyünk velük felfrissítő kirándulásokat a környékre és ne engedjük, hogy a félelem érzése szállja meg őket. Ez megbénítja a test ellentálló képességét és sokszor többet árt, mint minden más.

Ha azonban olyan betegszobába kell belépni, a hol tífusz, kolera vagy difteria uralkodik, akkor kerüljünk ott el minden ételt vagy italt, szükségtelenül ne nyúljunk a beteghez, ha kimegyünk mossuk meg kezünket forró szódásvízzel és váltsunk ruhát azonnal, ha haza érünk. A viselt ruhát pedig akasszuk ki a levegőre és hagyjuk ott legalább 24 óra hosszúig. Ne nyeljünk nyálát sem mindaddig, a míg a betegnél tartózkodunk. Ha azonban a betegápolást elvállaltuk, akkor kötelezve vagyunk arra, hogy magunkat átvivő közegnek tekintsük és kerüljük el az érintkezést a külvilággal. A hol több gyermek van a házban, ott a betegápolónak a beteg szobáját egyáltalában nem szabad elhagynia, hanem mindent, a mire szüksége van, nyujtassunk be neki az ajtón át. A beteg használt fehér ruháját azonnal tegyük bele egy forró szódásvízzel telt csöbörbe, ezt szintén be kell nyujtatni a betegszoba ajtaján át. Csak ha ezek a ruhák néhány óra hosszúig forró szódásvízben voltak, akkor szabad a konyhában lévő cselédnek hozzányulnia, hogy azokat kimossa. Evőeszközök és egyéb tárgyak, a melyek a beteggel érintkezésbe jutottak, szintén szódásvízbe mártassanak, csak azután szabad a konyhába kerülniök mosogatás végett. A bél-

ürülék és vizelet mindig klórmeszes vízbe fogassék fel, ez ártalmatlanná teszi azt. Az ápolónő rendezze be a házát, rendezze ügyeit s legyen elkészülve arra, de teljes lelki nyugalommal, hogy ő is megbetegedhetik. Nagyon gyakran azonban ez nem fog bekövetkezni, különösen akkor, ha mindennap lemossa testét, állandó szellőztetésről és okos étrendről gondoskodik; sőt nem is szükséges, hogy túlságosan izgassa magát, ha az eset nem épen a legsúlyosabbak közé tartozik. Rendszeres eljárással, szigorú renddel, nyugodt lélekkel a beteget nagyon sok nyugtalanságtól és fáradtságtól kímélhetjük meg.

Gyakorlatlan és mindig izgatott betegápolónók igen gyakran hamarosan kimerítik erejüket (lásd «Betegápolás»).

2. Helyes kezelés által. Minden anyának kötelessége, hogy az uralkodó betegség tüneteivel megismerkedjék, hogy hozzátartozóinak első tüneteit idejekorán észrevegye. Nem egy súlyos eset egészen másképen folyt volna le, ha mindjárt keletkezésekor beavatkoztak volna. De sokszor a gyermek lappangó lázzal napokig szaladgált, a nélkül, hogy bárki is figyelt volna rá. Ennek nem szabadna megtörténnie mindaddig, míg lelkiismeretes anyák vannak a világon.

Könyvünkben a leggyakoribb ragályos betegségeket tüzetesen leírjuk, hogy az anyáknak vezérfonalat adjunk.

De bármilyen ragályról legyen is szó, mindegyiket előkészítő tünetek előzik meg. Mihelyt ezeket észrevesszük, alkalmazzunk, ha az állapot természete meg nem tiltja, 39–42 C. fokú teljes fürdőt 10 perczig; azután gyapjútakarókba takarjuk a beteget, engedjük, hogy teste kigőzölögjön, azután 1–2 óra múlva hűvös lemosást alkalmazunk rajta, törzsét göngyöljük be, beleit üríttessük ki, végül engedjük át az ágy nyugalmának és egyelőre ne adjunk neki enni.

Nem egy-két kiütés fog ilyen eljárásra gyorsan kitörni, nem egy betegség kezdete fog mindenki meglepetésére elmúlni, t. i. a beteg elveszti rosszullétét és néhány nap alatt vidám hangulatban fogja elhagyni az ágyat.

Homályos esetekben sem árt ez az eljárás, de hogy semmit se mulasztunk el, ne késsünk az orvost hívatni.

Rák. (Carcinoma.) Határozatlan alkatú képlet a rák, szétesésre nagyon hajlik, rossz szagot és eves nedveket termel; kifejlődését esetleg erős vérzések előzik meg és ha ki van fejlődve, általános elesettség következik be. Leggyakrabban a méhben lép fel, sokszor azért, mert a nőnek ezt a nagyon fontos szervét túlerőltetik, vagy rosszul bánnak vele; föllép továbbá az emlőkben, az ajkakon, a gyomorban, a bélben, a májban stb. A baj igen gyakran átöröklődik, de rákbeteg emberek gyermekeinél nem mindig tör ki, különösen nem, ha azok okosan és hygienikusan élnek. A rák keletkezése sokszor nagyon rej-

télyes; látszólag erőteljes, egészséges emberek, kik sohasem voltak betegek, mindig tudtak dolgozni, néha váratlanul rákbetegségben mennek tönkre, egyesek egy pár hónap alatt, mások évekig sínlódnak benne. A rákbetegség keletkezési helye szerint, néha nagyon fájdalmas, máskor az egész betegség lefolyása alatt fájdalomtalan, a mihez helyes ápolás nagyban hozzájárul.

Kezelés. Ha a rákbetegséget megállapítottuk, akkor gondoskodni kell jó táplálkozásról, a vérveszteségek megakadályozásáról, a szétesett részek eltávolításáról. Azonban a gégecsőrák kezelése egyes részeiben természetesen egészen más, mint a méhrák kezelése. Így tehát mi csak általánosságokra szorítkozhatunk. A táplálkozás hússal vagy anélkül nagyon gondos legyen. Kerüljünk el minden alkoholt, túlságos sózást, eczetet, meg erős fűszert. Ellenben itassunk a beteggel édes friss tejet, édes savót; adjunk gyöngye zöld főzeléket és sok gyümölcsöt. Olyanoknak, akik már nagyon elgyöngültek, ajánlatos a gyökérfőzetet könnyen emészthető lisztes pótlékkal (harmatkása, dara), nem erjedt szőlőnedv vagy vízben elkevert tojás fehérnye, feloldott kandiszczukorral vagy somatoséval. Jó hatást tesznek pepton kliszturák, különösen gyomorrákban szenvedőknél, ha előzőleg a gyomrot jól megtisztítottuk. A rákdaganat néha előnyösen befolyásolható gőzölés által; ha azonban a gőzölés vérzéseket okoz, akkor nem szabad alkalmazni. A rákbetegség *gyógyulásának lehetőségét különböző orvosok állítják* (Dr. Klimaczeroski Münchenben); e könyv szerzője azonban még sohasem látott műtét nélkül teljesen meggyógyult rákbetegét. A rák helybeli vagy általános elfajulás tünete, tehát belső szétesés következménye, miután pedig a legtöbb esetben nagyon későn veszik észre, nem lehet eredménynyel ellene küzdeni. Erdei levegő, légfürdő, mindennapos enyhe lemosások, lassú és sokkal enyhébb lefolyást biztosítanak. Az operatív beavatkozás a rákos elfajulás kezdetleges állapotában megmenti a beteg életét; számos eset bizonyítja, hogy az idejekorán kiirtott gócz, lett legyen az emlőben, a méhen vagy bármely helyen, nem újult ki. Az elkésett, a kiújult vagy a több helyen egyidejűleg fellépett rákos góczokat kiirtani többé nem lehet, ezek csak tünetileg kezelendők. Bizonyos ráknemek erős szaga kevésbé fejlődik ki vízkezelésre; egyébként illó anyagokat megkötő szerekkel a bűz képződését meg lehet akadályozni, illetőleg csökkenteni lehet.

Ranula. Lásd «Békadaganat».

Rázkódás. Elesésnél vagy leesésnél beállt agyrázkódás életveszélyes lehet. Teljes eszméletlenség, napokig tartó kábultság, hányás, a béltartalom vagy vizelet önkéntelen kiürülése, szellemi és testi gyöngegség: jele az agyrázkódásnak. Ha légzés jelen van még, adjunk hideg homlok- és szívborogatásokat, hűvös teljes lemosásokat; melegítsük

meg a lábakat meleg lábfürdővel, melegítő palaczkokkal, frottirozással és adjunk a betegnek hűvös klisztúrákat. De túlságos izgatásától óvakodjunk. Bőséges levegő-élvezet mellett legjobb a beteget nyitott ablak közelébe fektetni, — valamint nyugodt környezetben, a beteg hamar visszakapja normális állapotát ha csekély belső sérülések voltak a rázkódás következményei.

Rázóhideg. Rendesen súlyos betegségeket, mint a tüdőgyulladást, a gyermekági lázt megelőzőleg, de felnőttek erős kedély rázkódtatása után is bekövetkezhetnek a rázóhideg, miközben az illető erős hideget érezve remeg, illetőleg rázkódik egész testében vérkeringési zavarok következtében. Mialatt maga a bőr hideg, az ajkak szederjesek és belsőleg már nagy láz dúl. A vérkeringési zavarokat legjobban lehet megszüntetni meleg fürdővel, azonban sohasem alkalmazzák elég gyorsan. Fürdő után tegyünk a betegre több melegítő palaczkot, ittassunk vele meleg hársfateát s takarjuk be jól. A rázóhideg rohamok erre hamar megfognak szünni és a bőr, minden véredényei kitágulván és vérrel megtelődvén, felmelegszik, mire könnyebbülés következik be.

Reaumur. A nyolczvan fokra beosztott hőmérőt feltalálója után *Reaumurnak* nevezik és különösen fürdők elkészítésénél használják. Az utóbbi időben azon fáradoznak, hogy a Celsius-féle 100 fokra beosztott hőmérőt vezessék be általánosan. A 181. ábrában átszámítási táblázatot közlünk, ez mindenkinek lehetővé teszi a Reaumur hőfokokat Celsius hőfokokra átszámítani.

Reczehártya-betegségek. A látóideg vége finom szálakra oszladozik szét, alkotván egy végkészüléket, a nagyon érzékeny reczehártyát, mely a szemgolyó belsejében elterül. A látóidegek megbetegedéseinél a reczehártya érzéktelenné lesz és lasanként kifejlődik a «fekete hályog» illetőleg vakság. Nyomás meg izzadmányok következtében le is válhatik a reczehártya, ami szintén vakságot okoz. Helytelen dolog bekövetkező zavaroknál a szemet magában álló, a többi szervvel összeköttetésben nem lévő szervnek tekinteni. Zavarok beálltánál azonnal a vérkeringés előmozdítására és a testnedvek megjavítására kell törekedni; hisz a beteg vér a szembe is beáramlik és ott a legsúlyosabb zavarokat okozhatja. Tehát a szemészetben is az általános kezelésnek van elsőrangú szerepe, csak azután következik a szem kezelése.

Refleksz mozgás. A túlerős inger következtében beállt mozgást, midőn az egyik ideg útjáról a másikra megy át, refleksz illetőleg visszaható mozgásnak nevezzük. Ilyen mozgás a tüszentés, köhögés, nevetés stb. A hiszterikusok bővelkednek visszaható mozgásokban; innen származik a sok görcs, rángás, s számos más, bár legnagyobbrészt mulékony természetű testi zavar. Rázóhidegnél a fogak csikorgatása, valamint a sírás és kedélyrázkódások szintén a visszaható mozgások közzé tartoznak.

Reggeli. Sok embernek, különösen öregebbnek, az a szokása van, hogy a fölkelés után azonnal reggelizik, anélkül, hogy éhes volna. Ezek csak a szokás étvágyát ösmerik. Reggel azonban az emésztés renyhe, az erők csak dél felé emelkednek s egy időelőtti, bő reggeli megnehezíti, akadályozza, bénítja a szervezetet. Kövéres, gyöngé bélú, hiányos anyagcserében szenvedő emberek tehát reggel tegyenek előbb mozgást, leheljenek be bőven élenyt, bőrtevékenységüket fürdővel mozdítsák elő és csak egy-két órával a fölkelés után reggelizzenek. Sok krónikus baj az ilyen eljárással ki sem fejlődhetik és nem egy déleelőtti jobban lehetne kihasználni, ha a gyomor üresebb volna. Jó reggeli a gyümölcs, vagy gyümölcsnedv kenyérral, vagy pedig kalácsccsal. Magyar ember egyszerűen megreggelizvén elveti az evés gondját délig és jól felhasználja déleelőttiét; a «tízórai» vagyis a második reggeli épen olyan fényűzés mint az ozonna, bár gyöngé emésztésú ember egyék inkább ötször napjában, semmint egy-kétszer túlterhelje gyomrát.

Rekedtség. A rekedtség támad, midőn a hangszalagok megduzzadnak és rezgési képességüket elvesztik, ilyenkor rendszeren a gégefő és a légső nyálkahártyája is hurutos állapotban van. Megkülönböztetünk múló (akut) és tartós (chronikus) rekedtséget; az előbbi nyáklarakódásokból, gyulladásból, izomelfáradásból, az utóbbi kötőszövetes megvastagodásból, daganatképződésből ered. Rekedtséget okoz a részleges idegbénulás, vagy általános gyöngeség és nagy vérszegénység is. Előfordul szónokoknál, hiszterikusoknál, különösen más természetű súlyos megbetegedések után.

Kezelés. Kimerült szervnek nyugalomra van szüksége; ennek folytán fel kell hagyni a beszélgetéssel és az énekléssel, ha a hangszalagok irritálva vannak. Nagy gyulladásnál levezető göngyöléseket kell alkalmazni a lábakon és a medenczén, valamint hűvös nyakborogatásokat, forró légfürdőket, vagy ágygőzfürdőt erős izzasztással és csak könnyű, enyhe táplálékot kell használni. Krónikus rekedtség oka olyan sokféle lehet, hogy elkerülhetetlen a gégetükörrel való megvizsgálás orvos által s csak azután szabad a kezeléshez fogni. Meleg nyakborogatások sokszor nagyon hatásosak; bodzavirágtéa, hideg törzsgöngyölés, forró gőzök belehelése naponkint (inhalatio), váltakozó gégefőzuhany, meleg gyógyfű fürdők már gyakran szintén gyógyulást létesítettek. De ha a rekedtséget gümőkóros megbetegedés okozta, akkor az eredmény természetesen elmarad.

Respirátor. Ez a száj és orr elé való, szítaszerű készülék; azon czélből hordják, hogy a belehelt levegőt előbb fölmelegítsék, vagy más izgató testektől megvédjék a lélegző szerveket. A respirátor használata csakis poros levegő, így szénpor, kötőrmelék ellen jogosult. Aki hideg levegőt nem igen bír el, az inkább törekedjék testedzésre azzal, hogy

nyitott ablakok mellett aludjék, használjon légfürdőket, végezzen tüdő-tornázást és szokjék hozzá orrán át lélegzeni.

Részegség. Minden alkoholtartalmú ital alkoholmérgezést vagyis az ismert «részegséget» okozhatja. Még pedig az izgatott állapotot rendszeren követi a mozgási képtelenség és az ítélőképesség szünetelésének szakasza mindaddig, míg eszméletlenség nem következik be; azután lép fel a kellemetlen utóhatás az általános rosszulléttel, melyet «katzenjammer»-nek neveznek és más narkózisok után is bekövetkezhet. Ha az alkohol okozta részegség gyakran ismétlődik, az idegrendszer is megbetegszik.

Részleges sorvadás¹⁾ (Atrophia). Hogyha valamely testrészen pl. egyik lábikra, a kar, vagy egy belső szerv terjedelmében megkisebbedik és a terimekevesedés állandósul vagy fokozódik, akkor részleges sorvadás van jelen. Létezik egy u. n. izomsorvadás is, mely önálló betegség.

Retroversio. A méhnek hátradülését retroversionak nevezzük. A méhszálagok ellankadása és a telt hólyag nyomása a méhre okozza legtöbbször a bajt. Erősítő fürdő, medence torna, belső massage a gyógyeszközök. (Lásd «méheltolódások».)

A dülés abban különbözik a görbüléstől, hogy a méhtest merevbb és egyenes, míg görbülésnél szögletben hajlik meg a méhtest a méhnyakhoz viszonyítva. A leányok nevelése és a gyermekágyas helyes kezelése megóvjá a nőt ezen rendellenességtől. A 62. és 63. ábra világosan feltünteti a dülés és görbülés közti különbséget.

Reumatismus = csúz. Megkülönböztetünk izom- és ízület csúzt, szaggató fájdalmakból áll, a mozgást is akadályozván. Krónikus alakját a köszvénytól sokszor nehezen lehet megkülönböztetni. Köszvénynél azonban húgysavassók rakodnak le az ízületek körül, eltorzítva azokat. Nagyon bő táplálék, alkohol élvezete, anyagcsere zavarok, súlyos meghűlések következtében támad. Az akut ízületi csúz lázzal, heves fájdalmakkal, az ízületek gyulladásával jár együtt és gyakran szervi szívbetegséggel jár, amennyiben a szívbillentyűk összenőnek, a szívizom gyulladása után. Hogy ehhez a reumatismus gyógyítása salycillal esetleg hozzájárul, némileg bizonyítottnak látszik; mert számtalan súlyos csúzban szenvedő beteg víz és diétikus gyógykezelés után teljesen meggyógyul, szívbeteg hátramaradása nélkül.

Kezelés. Kerüljünk el nedves, mocsaras vidékeken lévő lakásokat, használjunk napfürdőket, viseljünk trikót alsóruhát, éjjel alkalmazzunk meleg göngyölést a fájdalmas tagokra. Gyümölcs- és tejdiéta, olykor-olykor néhány meleg légfürdő, valamint meleg gyógyfűfürdő kitűnő hatással van. Ennyit mondhatunk a krónikus alak kezeléséről.

¹⁾ Megkülönböztetendő a részleges sorvadás az általános sorvadástól, utóbbit különben is, egyszerűen *sorvadás* névvel illetjük.

Az akut és lázas alak ellen ajánlhatók a teljes göngyölések, a legkönnyebb és csak folyékony táplálék, meleg teljes fürdő, levezető hideg hasborogatások és folyton megújuló friss levegő. A csúznak különböző alakjai a beteg állapotához képest orvosi kezelést és egészen más ápolást kívánnak.

Ne várjunk hónapokig ha a test különböző részeiben szaggató fájdalmak jelentkeznek, mert minden kezdődő betegséget könnyebb gyógyítani, mint olyant, mely mélyen gyökeret vert.

Ricinus-olaj. Az enyhébb hashajtó-szerek közé számítják, s mint ilyent, gyermekágyas nőknek is rendelik, mivel a végbelet nem izgatja. Mi mégsem alkalmazzuk szívesen, s más eszközökkel igyekszünk célzt érni. (Lásd III. rész.) Érzékenyebb egyének annyira undorodnak tőle, hogy akár hánytató-szerűl is használhatják.

Rezes orr. Így nevezik, ha az orr véredényei tartósan kitágulnak és duzzadtta, szederjes színűvé teszik az orrt. Ez az értágulás gyakran kiterjed az arcra és így nemcsak az orr, hanem az arc is szederjes színezetet nyer. Leggyakrabban a szokássá vált pálinkaivástól származik, tehát az iszákosoknál fordul elő. (Lásd 6. tábla.) De a rezes orrhoz hasonló lehet egy fagyott orr is. Némely családban a legrendesebb életmód mellett a férfiak 30—35 évtől kezdve rezes orruák lesznek, ezek örökölték a bajt. Ha rezes orrt látunk, ne gondoljunk tehát mindjárt iszákosságra. Az alap-ok eltávolítása, massage, levezető fürdők, hideg hasborogatások, langyos arcfürdők, olykor-olykor összehúzó szerekkel vegyítve, csökkentik, még pedig jelentékenyen, ezen helybeli vérkeringési zavart.

Római fürdő. Ez meleg, száraz levegőn való fürdés, ami kevésbbé támadja meg a beteget, mint az orosz gőzfürdő. Az általunk ajánlott meleg légfürdők azonban előnyösebbek, mert a fejet szabadon hagyják és megengedik, hogy a beteg hűvös levegőt leheljen be. Ezzel elérjük, hogy a beteg nincs kitéve izgatottságnak.

Rögeszme = Fixa idea. A képzetek világa beteges állapotokra is vezethet. Ha a képzetek a környezet befolyása által már nem szabályozódnak teljesen, ha a bírálát megáll és egyes képzetek olyan uralmat nyernek az embernél, hogy egész gondolkozása és cselekvése annak befolyása alatt áll, akkor örültségi képzetek támadnak, a melyek elmebetegséget előznek meg, vagy pedig az elmebetegség főszimptomái gyanánt szerepelnek. Ideges emberek, a kik sok bánattal küzdenek, gyakran olyan eszmékkal bírnak, a melyek egészen uralkodnak fölöttük, noha eszük mindennap azt mondja, hogy bolondság ilyen ideák által magukat meguraltatni. Például egy asszony elképzeli, hogy tüdőbeteg, mert sokszor kényelmetlenül érezte magát, rövid lélegzetű volt és sorvadásosnak látszott hozzátartozói előtt, sőt az orvosnak minden ellenkező véleménye sem használt semmit; mindig közeli haláláról

beszélt és a sorvadásra vonatkozó rögeszme mindinkább búskomorságba ment át. Ebben az esetben örültségi eszméről van szó, a mely kifejlődésben lévő elmebajt előz meg.

Kezelés. Az első dolog, hogy erősítő kurát alkalmazzunk. Még elmebetegségek is visszavezethetők néha mélyenjáró anyagcserezavarokra, a melyek meggyógyíthatók, ha idejekorán felismerjük azokat. Erélyes szellemi befolyásolás, szórakozás, hegymászás, kerti munka, utazás, gondosan megválasztott diéta, megnyugtató vagy élénkítő fürdő stb. a nyomasztó állapotot megszüntetik s néhány hét alatt a beteg úgy érzi magát, mintha lidércnyomás alul szabadult volna fel.

Rövidlátás. Már más helyen megmagyaráztuk a szem fénytörési hibáit és említést tettünk a «rövidlátásról», amely a szemgolyó hibás alakától ered. Ismételjük itt, hogy a tárgy képe, ha a szemgolyó nagyon hosszú, nem esik a reczehártyára, hanem az elé, ennek folytán a reczehártyán csak homályos kép jelenik meg. Épen ezért viselnek rövidlátók homorú szemüvegeket, amelyek a szemnek e fénytörési hibáját kiegyenlítik és a képet a megfelelő helyre juttatják.

Kezelés. Ezt még nagyon kevésbé próbálták ki, noha legutóbbi időben a kezelésre vonatkozólag sok elmélet keletkezett. Ha veleszületett rövidlátás ellen nem is lehet sokat tenni, mégis a szerzett, vagy vérkeringési zavarokból származó rövidlátást befolyásolni lehet. Levezetés meleg lábfürdők alakjában, hideg hasborogatás, meleg gyógyfűfürdő, testgyakorlat, nyakmassage, hogy a fej véredényeit jobban kiürítsük, sok ideig a szabadban való tartózkodás és megerőltető olyan munkák elkerülése, amelyeket közel kell tartani a szemhez (hímzés, olvasás, írás); a bélnek rendes működése csökkenti vagy megszünteti a bajt. Ha gyermekről van szó, akkor az illetőt egyéniségéhez képest kell kezelni és minden esztendőben hetekig tartó kurával és az egész életmód megváltoztatásával kell küzdeni a fokozódó rövidlátás ellen. Az ifjúságot nem a szemüveg, hanem a kerti munka, a mezítláb szaladgálás és a tüdőtornázás «gyógyítja».

Rövid lélegzés. Ha a lélegzés gyors és lökészerű, ha lélegzés közben az orrszárnyak és nyakizmok megerőltetését látjuk, akkor a lélegzetvétel beteges. Ha gyermekeknél ilyesmit észlelünk, azonnal vizsgáltsuk meg orvossal, mert gyakran szív- vagy tüdőbaj rejlik mögötte; bekövetkezik általános gyöngeségnél és vérszegénységnél is.

Kezelés. El kell kerülni minden túlerőltetést, mindennapi testgyakorlatot kell végeztetni, megfelelőleg kell táplálkozni és hegyet kell mászni. Nagyon meggyöngült emberek jól teszik, ha a Koffer-féle légzési gimnastikát gyakorolják (lásd «lélegzési gimnastika»), de jó hatással van a víz alkalmazása is, ha az illető szervezetéhez képest alkalmazzuk azt.

Rüh. Ezen viszkető betegséget a rühatka okozza. Kicsiny állatka ez, emberről-emberre átmege, a bőrben utakat fúr magának és sok petét rak le. A rühes betegek nagyon hevesen vakaróznak; innen vannak a betegek bőrén a vörös, varas helyek.

Kezelés. Gőzfürdők, legnagyobb tisztaság; és aki a bajtól hamar meg akar szabadulni, az kenje be magát kénből vagy stiraxból készült kenőccsel 3 nap egymásután s azután vegyen meleg, tisztító fürdőt. Így az atkákat könnyebben meg lehet ölni, mint akármily más eljárással. Fölizgatott atkamentes bőrterületeket nedves melegbe kell göngyölni és a bőr kigyógyulására használjunk ismételten meleg fürdőket és azután mandulaolajjal dörögöljük be. A rühes beteg által viselt fehér-és ruhaneműt azonnal tegyük forró szódavízbe, hogy a ruhaneműben lévő peték tovább ne hurcoltassanak.

S

Sántaság. A két csípő, ha nem egyforma magasságban van, akkor sánta a járás. A sántaságot izületi hibák, megmerevülések, vagy pedig az egyik lábszár megrövidülése okozza. A czombizület kificzamodása, egy czombcsonttörés ferde összenövése, a czombcsont fejcsének elpusztulása gennyedés folytán hozza amazokat létre. (Lásd «Izületlob».) A sántaságnak sok fajtát testgyógyászati kezeléssel, nyújtó készülékekkel tökéletesen meg lehet gyógyítani, vagy annyira lehet csökkenteni, hogy a sántítás alig észrevehető. Fialat asszonyokra nézve a baj még rosszabb, mint férfiakra, azért mindent meg kell kísérteni a gyógyulás elérésére.

Santonin. Nagyon hatásos féregellenes szer ez gyermekeknél, midőn a tökmag és egyéb szerek már nem használnak, hogy a férgeket elhajtsák. Czukorkákban vagy csokoládéban háromtól egész tíz czentigramm (0·03—0·10 gramm) santonint adnak be a gyermeknek, mire a hatás nem fog elmaradni. Csakis a gyógyszerházból beszerzett, ott készletben tartott santonin-czukorkákat szabad, naponta egyet, a gyermeknek beadni, mert házilag egy grammnak századrészét lemérni kevesen tudják, még ha az érzékeny kis mérleg és a hozzávaló súlyok rendelkezésére állnak is a háziasszonynak. Különös diétára van azután szükség, hogy ezen élősdiék további szaporodását megakadályozzuk. De óvakodjunk a santonin gyakori adagolásától.

Sápókór. A vörös vérfestőanyag csökkenésével beáll a bőr «sápókóros» színe, a miben fiatal nők oly nagy része szenved. Átöröklés, az iskola, a nagyváros befolyása, rossz táplálkozás oka a sápókórnak.

Szinte soha meg nem szűnő fáradtság és rosszkedv, csekély étvágy, gyöngé gyomor, szívdavarok és megzavart sexuális szervek a kísérő jelenségek. Miután a sápkórosoknak vére ásványos anyagokban is szegény, sokszor a betegek kedvet kapnak arra, hogy szokatlan anyagokat egyenek, mint: krétát, czeruzát, vakolatot stb., amit fiziologiai vágyra lehet visszavezetni. A köralakú gyomorfekély is gyakran lép fel sápkórosoknál. A menstruáció néha hetekig elmarad és a betegek aluszékonysága különösen fiatal lányoknál néha félelmessé válik. Az ilyen betegek vérsavója gyakran igen nagy. Az újabb bűvárlat állítólag a sápkór alapoka gyanánt ideges zavarokat derített ki. Bizonyos, hogy a sápkór igazi okát még nem lehetett kifürkészni.

Kezelés. Nem vas és aczél, nem hústáplálék és hidegvíz-kúra jó a sápkórosnak, hanem csak olyan enyhe kezelés, mely az állapothoz képest legjobban megfelel. Kevés vas van ugyan a vérben, azonban semmiféle vasat, vagy csak nagyon keveset vesz fel a szervezet, ha ásványos formában viszik be a gyomorba; a legtöbb beteg undorodik a hústól, sőt még tejet sem akar inni; a hidegvíz kurák ellenszenvesek nekik és gyarapítják a gyöngeséget. Tehát mit tegyünk?

Minden ruhanyomást távolítsunk el, tehát a fűzöt és a szűk ruhakötőket; keressenek fel a betegek erdőségeket, napsugaras réteket; feküdjenek függő ágyakban a napsugárban tavasszal és ősszel egyaránt, vegyenek légfürdőket, igyanak édes savót, hogy a tej sótartalmából a vérbe vigyenek át valamit; egyenek sok főzeléket, gyümölcsöt, kerüljenek el minden néven nevezendő alkoholt, húst, ecetet, kávé, húsleves, kalácsot és hüvelyes veteményeket. Elegendő alvás, mégpedig naponként 10—11 óráig tartó, nyitott ablakoknál, reggel 24 C. fokú teljes lemosás, (mely a lábakon kezdődik), miközben törülközésnél, hogy a vért a bőrbe juttassuk, erősen frottirozzuk a beteget, itt-ott ülő vagy lábfürdő és pedig külön az állapothoz képest; továbbá naponkint mezitláb szaladgálás, sok súlyos esetet gyógyított már meg. A melegvíz kúra és a dr. Dyes-féle érvágási kúra (lásd «érvágás») szintén jó hatással lehet; ahol t. i. a jelzett kezelés nem vezet eredményre, még ezeket a methodusokat is ajánljuk. Ha szív- és gyomorbántalmak stb. vannak jelen, akkor természetesen más kezelésre és szigorú diétára van szükség. Ezt azonban orvosnak kell mindig esetről-esetre eldöntenie.

A ritka, szabálytalan, vagy egészen kimaradó menstruációval nem kell törődni; ez azonnal ismét pontosan bekövetkezik és jó érzést hagy hátra, mihelyt a vérösszetétel annyira megjavult, hogy a nemi szervek ismét képesek működésüket végezni. A menstruációnak mesterséges és erőszakos előidézése rendkívül gyengít (lásd I. rész «A nemi élet»). Az uterusban fellépő görcsszerű fájdalmak, sápkórosoknál nagyon

gyakoriak, vagy a sápkór által, vagy pedig az uterusnak már meglevő meghajlása által okoztatnak. Ilyen esetekben tehát, különösen idősebb lányoknál belső vizsgálatot kell végezni; azt kell tanácsolni nekik, hogy a menstruáció idejében ágyban maradjanak. A «fehér folyás» szintén gyakran csatlakozik a sápkórhoz, csak kicsiny jelentőségű és az a magyarázata, hogy a vérszegény nyálkahártyák megbetegedtek. El is tűnik a folyás, ha jobb arcszín, normális menstruáció és jó étvágy következik be. De nagyon sokszor nemi izgalmak is rejlenek eme sexuális zavarok mögött, vagy okozhatják: szerelmes regények szenvedélyes olvasása vagy a titkos szerelmeskedések.

Ilyen esetekben kötelessége az anyának, hogy leányát felvilágosítsa, megóvja és abban az ápolásban részesítse, a melyet a «Nemi élet» cím alatt kifejtettünk. De szemrehányást kell tennie magának, hogy ennyire hagyta jutni a dolgot s hogy olyan sokáig figyelmetlen volt olyan dolgok iránt, a melyek gyermekének életét hátrányosan befolyásolták.

Kifejezett uterus-meghajlás mellett alkalmazzuk az uterus-massagét, ez javulást fog előidézni.

Sarcoma. A sarcoma keményes húsdaganat, lassan nő és idejében történt operatív beavatkozásra gyógyulás áll be, t. i. nem újul ki. Ha azonban puha és nagyon terjedelmes, akkor rendesen gyógyíthatatlan, noha fájdalomtalan. A kezelésnek ilyenkor kevesebb kilátása van és legfőképpen az erő fentartására szorítkozik.

Sárgaság (icterus). Sárgaság áll be, ha a májban képződött epe, az epejáratok megbetegedése folytán a vérbe megy át, ekkor az egész testbe epe kerül és annak festőanyaga lerakodik az összes szövetekben. Bizonyos májbetegségeknel tehát a bőr színe sárga, gyakran zöldes barna, sőt fekete és hetekig eltarthat. A sárgaság nem önálló betegség, hanem csak kísérő tünete más betegségeknek. Épen ezért a sárgaság kezeléséről nem itt, hanem a «májbetegségek» cím alatt beszélünk.

Savak. Megkülönböztetünk növény- és ásványsavakat. Marólag hatnak a nyálkahártyára, tehát «elégetik» a gyomrot, mint mondani szokás. Az erős ásványsavakat a mérgek közé sorozzuk és adagolásuktól tartózkodni kell. Növényssavak azonban, mint a citrom, az ecetsav és más savak, hígított állapotban jó hatással vannak, lehűtenek és kellemes ízűek.

Savképződés. Sok ember túlságos gyomorsav-képződésben szenved, egyrészt rossz táplálkozás, másrészt a gyomor nyálkahártyáján végbemenő beteges elválasztások következtében. A savképződés okozza az ismeretes gyomorégést, a savanyú felböfögést és sok egyéb kellemetlen érzést.

Kezelés. Mindenekelőtt az előidézõ ok megszüntetésébõl és az emésztõszervek rendszeres megerõsítésébõl áll a kezelés. El kell kerülni a zsíros, édes és savanyú ételeket, valamint a sört. Az édes limonádé, sovány hús, jó rozskenyér, fõzelék, magvas növény (nem gyümölcsök, könnyû tészta) ajánlható. Jótékony hatást gyakorol néha ezerjófûtéa is. Fõdolog azonban az általános ápolás, meleg törzsfürdõk, gyomormasszage, kerti munka, hegymászás, míg izzadás áll be, minthogy nagyon sokszor ideges zavarok okozzák a bajt. Jó hatással van az is, ha meleg haspalaczkot teszünk naponkint egy óra hosszágig a gyomorra.

Savó. Lásd tejanyagok I. rész «Táplálkozás». A savó emésztési zavaroknál kitünõ szolgálatot tesz, csak úgy, mint beteges szomjúság ellen.

Schroth-féle kura. Schroth Priesnitz közelében lakott és egy gyógymódot teremtett, melynek segítségével sikerült neki nemcsak lázat előidézni, hanem súlyos anyagcserezavarokat, felhalmozott kóros anyagokat és a szervezetbe hatolt mérgeket eltávolítani. Ezt elérte a test folyadéktartalmának csökkentésével, amennyiben szomjajzattal a betegeket és csak vízszegény táplálékon tartotta õket. Gyógyeljárásának második hatalmas tényezője volt a nedves melegség. E célból órák hosszágig tartó teljes begöngyöléseket alkalmazott és izzasztotta a betegeket. Kétségbeesett, hosszantartó esetekben, úgy mint szifilisnél nagy eredményeket ért el. Ezen gyógymódnál azonban a betegnek bizonyos ellenállási képességére van szükség, minthogy az eljárás nagyon gyöngít. Az eljárást egyébként is mindig csupán a beteg erõállapotához képest szabad alkalmazni.

Sebkezelés. A bõr folytonosságának hiánya, valamint a hiány helyén fekvõ szövetek, edények, idegek, inak egymástól való elválása képezi a sebeket. Kezelésük abból áll, hogy a szétválasztott helyek ismét összeillesztetnek és a hiányzó szövetrészek ismét pótoltatnak, úgy hogy mesterséges védõ burkot adunk a sebeknek és gondoskodunk megfelelő melegrõl és hûtésrõl. Kicsiny tisztán tartott sebek gyulladásai tünetek nélkül gyorsan gyógyulnak, ha széleiket ragasztó tapasszal, vagy pedig erõs kötéssel összeillesztjük és gondoskodunk jó burokról (gazepólya, vatta). Nagyobb sebeket össze kell varrni, ha tisztátlanok ki kell fecskendezni, mert bennük genny gyülemlik össze; a seb fájdalmas gyulladásánál hûvös borogatás alkalmazandó a kötés fölé. Ha igen nagy a gennyelválasztás, akkor a kötés naponta többször változtatandó.

A Brunz-féle sterilizált sebvatta csiramentes lévén, a legalkalmasabb a sebek beborítására. A seb tisztítására használt vizet mindig elõbb fel kell forralni; kézzel megérinteni a sebet nem szabad. Friss sebek erõs vérzését steril vatta tampónokkal, vagy nyomó kötéssel kell elállítani. A tátongó, szakított sebek összevarrását csak orvos

végezheti. Tisztátlan sebeket előbb gondosan ki kell mosni. Megkülönböztetünk vágás, szúrás, lövés, valamint nyomás által okozott sebeket, ezeknek mind külön ismertető jelük van.

Seltersvíz. Hessen-Nassau tartomány kicsiny faluja Selters, nevezetes lett a kitünő konyhasó és szénsav tartalmú ásványvizéről. A seltersvizet rendszeren a légutak hurutjánál adagolják, valamint gyomor, bél- és hólyagbetegségek ellen, néha tejjel vegyítve. Változatosság okáért lehet belőle inni, noha csak mulékony hatású.

Sérülések, kicsinyek. «Sebkezelés» cím alatt kifejtettük, hogyan kell a bőr sérüléseit kezelni. Most csak arról akarunk szólni még, milyen rendszabályokhoz kell fordulni kicsiny sérülések esetében, minők a háztartásban, különösen gyermekeknél gyakran előfordulnak. Mily gyakran vágják meg kezüket az asszonyok és gyermekek oly erősen, hogy a vérzés alig akar elállni. Tudni kell, mi a teendő ilyenkor.

Miután a sebzést ejtő kés a legtöbb esetben tisztátlan, ennek folytán az első teendő, hogy a sérült hely erős vízszugárnak legyen kitéve. A víz nyomása a sebbe jutott idegen részecskéket, tápanyagokat, gyapjúszálakat, port stb. kisodorja a sebből és így megelőzi a gyulladást, azután pedig a sebet erősen össze kell szorítani, feszesen be kell göngyölni a steril vattával és tiszta mullpólyával; a pólya szélessége és hossza a sebzett testrész terjedelmétől függjön, pl. az újra keskenyebb és rövidebb pólya szükséges mint a karra. A jól alkalmazott kötés hatása alatt megáll a vérzés és a fájdalom megszűnik.

Ezt a kötést szárazon tesszük fel, 24 óráig érintetlenül hagyjuk, a következő napon óvatosan meg kell újítani, a nélkül, hogy a sebet megfürösztönk. Ily módon kezelve a seb legtöbb esetben kifogástalanul begyógyul.

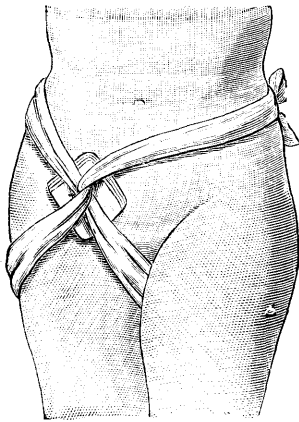
Épen így járnak el tűkkel, ollókkal, szögekkel történt szúrt sebeknél. Ilyen esetekben szintén az legyen az első feladat, hogy szennyet vagy idegen testet a sebből eltávolítsunk. Szúrt sebek rendszeren jobban fájnak, mert mélyebbre hatolnak, azonban kevésbé vérzenek, ezért inkább kell törekedni a fájdalmak csillapítására. Ezt elérhetjük, ha hideg nedves borogatásokat teszünk rá és az első órában gyakran változtatjuk; de ha a vérzés erősebb, akkor itt is nyomást kell gyakorolni a sebre.

Nagyon fájdalmasakká válhatnak a testbe behatolt idegen anyagok, ezekkel együtt rendszeren szenny is jut bele, amit ha nem elég gyorsan és óvatosan távolítanak el, akkor rövid idő alatt gyulladás lép fel, rá következő gennyedéssel és a szerint, amint érzékenyebb testrészbe jutott az idegen anyag, heves fájdalmat okoz.

A leggyakoribb sérülések azáltal történnek, hogy különösen munkás asszonyok és gyermekek kezébe szálka hatol be, ami régi

fároról könnyen leválik. Miután a száлка rendesen porhanyó, ennek folytán, ha nem elég ügyesen fogjuk meg, eltörik és azután pl. a köröm alól nagyon nehezen lehet kihúzni. Rámutatunk ezért a hegyes csipeszre, ilyen minden háziasszonynak tartania kellene házában (308. ábra). Nyugodt kézzel erősen és biztosan megfogván csipesszel a száлка végét, gyorsan ki kell azt húzni. Azután czélszerű a fájdalom megnyugtatóására rá következő 10 perczig tartó 24 R. fokos fürdő, nedves göngyölés alkalmazása.

Ha azonban a száлка mélyen ül a köröm alatt és nem lehet csipesszsel megfogni, akkor a körömöt ügyesen meg kell vágni. Könnyű



324. ábra. Lágyéksérv kötés (nyomást okozó kötés és csomós kötés).

eseteket minden asszony rendbe hozhat; súlyosabbakat azonban az orvosra kell bízni.

Tudvalevőleg üvegdarabkák, szénrészcsekék stb. szintén behatolhatnak a testbe, veszedelmesekké azonban csak azok válnak, melyek a szembe hatoltak be.

Az eddig mondottakból kitűnik, hogy minden háztartásban készletben kell tartani Brunz-féle vattát és különböző szélességű mullpólyákat.

Sérv. Sérv alatt értjük valamely védőfal ketté válását és a belső részek kilépését a köztakaró alá; ilyen a belek kitérkedése, hogyha a hasfalakon valamely rés támadt és egy bélkacs azon részbe szorult. Bizonyos testrészek, mindenekelőtt a lágyék,

nagyon alkalmasak a sérvnek létrejöttére. Sovány, gyöngye emberek-nél, vagy valamely túlságos izommegerőltetés, pl. nagy terhek emelése után, miközben a hasfalak nagyon megfeszülnek, még erőteljes embereknél is heves fájdalmak közben a lágyék tájékon kicsiny daganat támad, a mely köhögés idején vagy a hasfalak bárminő erőltetésére megnagyobbodik. Ezt nevezik sérvnek.

Megkülönböztetünk lágyéksérvet, czombsérvet, köldöksérvet, végül hassérvet. A sérvre való hajlam nem ritkán veleszületett.

Említendő még, hogy a sérven megkülönböztetjük a sérvkaput, a sérvnyakat és a sérvtestet. A sérvkapu azon nyílás, ahol a sérv tartalma: bélkacs vagy cseplesz kilép; a czomb-, lágyék- és köldöksérvnél meglévő de kicsiny nyílások tágulnak ki sérvkapuvá, ellenben a hassérvnél az izmok és pólyák válnak széjjel a kapu képződésére. Néha a sérvkapu görccszerű megszűkülése következik be és a sérvnyakat oly erősen fogja körül, hogy a becsípett bélkacsban megakad a vérkeringés, minek folytán a bélrész elhal, ha gyorsan nem avat-

kozunk be; ilyenkor *kizárt* sérvnek nevezzük, a mely rövidesen halált okoz. Gyulladások is támadnak a sérvkapun, a melyek néha a kilépett részek odanövését eszközlik és nagyon sok zavart okoznak. A *kizárt* sérvекnél a természet önségélye abból áll, hogy az elhalt részek lehullanak, az egészséges bélrész összenő a sérvkapuval és az ekképen megnyílt béltömlő tartalmát a has ezen természetellenes részén üríti ki. Ilyenkor támad az úgynevezett «mesterséges végbél» (anus praeternaturalis), mely azonban az ember életének megmenetetését jelenti.

Gyermekeknél köldöksérvек fordulnak elő leggyakrabban; férfiaknál bizonyos bencztani körülmények folytán leggyakoribbak a lágysérvек és asszonyoknál a czombsérvек, számos szülések következtében, a mikor is a hasfalak nagyon ernyedtek.

Kezelés. A kilépett bélrész óvatos visszatalása ügyes ujjnyomással és a normális állapot megtartása, minden mozgás elkerülésével, valamint nyomó kötéssel (lásd



325. ábra. Törzshajlás, első mozdulat.

324. ábra) az első dolog, a mit tenni kell. Azután csináltassunk egy nem nagyon erős sérvkötőt, hogy nappal a járás akadályozva ne legyen és néhány hétig tartó kurát tartassunk, hogy a szöveteket megerősítsük; a kúra a következő: naponként 15 C. fokú vízzel való lemosása az alhasnak 5 perczig (lásd ezt), miközben a hasfalat erősen masszírozni és a hideg összehúzó hatásának ki kell tenni; éjjel hideg borogatás meleg ruhával befedve: simító, gyuró és rázó massageja a hasfalaknak, könnyű étrend, hogy a belekben a sárfelhalmozódást megakadályozzuk, mindennap székletétel előidézése, hetenként egy meleg légfürdő, miközben erős izzasztást kell előidézni.

A legkönnyebb sérvkötő is nyomást gyakorol és az alatta fekvő szöveteket sorvasztja; ennek folytán éjjel le kell tenni és ha a sérv

sohasem lép ki többé és hónapokig nem okoz nehézséget, lassanként meg kell próbálni a sérvkötőtől való megszabadulást, mégpedig eleintén órákra, azután naphosszat; óvakodjunk az ugrástól, eleséstől és nehéz tárgyak emelésétől. Ilyenformán gyakran fog sikerülni a sérvkaput bezárni, úgy, a hogy a sérv egyáltalában nem léphet ki többé, hacsak valami erős mozdulatra ki nem szabadul ismét. Bizonyos testgyakorlat, mint: a lábszár lengetése oldalt vagy hátrafelé, a törzs hajlítása előre meg hátra, a medence emelése fekvő helyzetben,



326. ábra. Törzshajlás, második mozdulat.

térdfeszítés ellentállás mellett (lásd 251. ábra) nagyon alkalmas módja a hasfalak megerősítésének (lásd 325. és 326. ábra). Elhanyagolt vagy nagyon fenyegető esetekben műtéthez kell nyúlni.

A gyermekek köldöksérvéről könyvünk III. részében még tüzetesebben beszélünk. Hogyan kell feküdniök a sérvkötőknek, azt a 327. ábra mutatja.

Sikér-kenyér. Ennek készítéséhez sikér (aleuron) vagyis növényi, fehérnye lesz a süteményre szánt tésztahoz vegyítve, még pedig 50%

fehérnye és 30% keményítő képezi a megfelelő arányt a kenyérhez. Ennek folytán nagyon tápláló, azonban csak akkor van helyén, ha egyebekben fehérnyeszegény táplálékot használunk. Izét nem minden ember tartja egyformán kellemesnek. (Lásd «Sütemény» I. rész 2. fejezet «Táplálkozás»).

Siketség. A siketség teljes, mikor a fül elvesztette hallási képességét; részleges, mikor csak közeli és éles zajok iránt eléggé fogékony. Az utóbbi esetben *nehéz hallás* van jelen, a fül *hangvezető* részeinek változása következtében, míg a siketséget a *hangfelfogó* készülék megbetegedése okozza. Az *abszolút siketség* veleszületett, vagy szerzett; az első eset némaságot von maga után, mert a gyermek hangokat sohasem hallott, nem is utánozhatja azokat. Ilyen gyermekeket siketnémák intézetébe kell adni. Nehéz hallás azonban gyakran

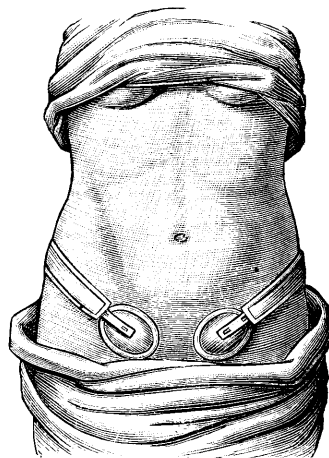
gyógyítható, ha ugyan a fül egyes részei el nem pusztultak. A nehéz hallás oka a külső hangjáratban mint a dobhártyában, vagy pedig a dobüregben lehet, mint gennyedéssel párosult sulyos gyulladás maradványa. Fokozódó öregséggel gyakran észleljük a halló ideg érzékenységének, vagy pedig a hallócsontocskák mozgékonyságának csökkenését, a mi szintén nehéz hallással jár együtt. Meg kell óvni a fület erős zajoktól, nem szabad elhanyagolni fülfájást vagy fülhurutokat.

Sipoly = Fisztula. Fisztula alatt értünk egy gennycsatornát, midőn mélyebb rétegben lévő genny, lassacskán szűk utat készít a bőr felületén, vagy egy testüregbe áttör. A szűk út az áttörési nyílástól a gennygóczig képezi a sipolyt vagyis fisztulát. A sipoly gyógyulása igen lassan halad, ha pedig a végbél fájékán vagy két testüreg között támadt, akkor csakis műtét útján gyógyulhat.

Nagyon gondos kezeléssel, meleg és hideg befecskendezéssel, a csatorna betömésével, lágyító fürdőkkel, diétával stb. műtét nélkül is lehet gyógyulást elérni, de nagy türelemre van szükség úgy az orvos, mint pedig a beteg részéről.

Az operáció gyorsabb és biztosabb eredményt hoz létre, de jelentéktlenebb sipolyoknál mindkét iránybeli orvossal tanácskozni kell, t. i. olyannal, a ki híve az operációnak és olyannal, a ki a fisztula gyógyítását kés nélkül is eszközölni tudja. A gyógyeljárás dolgában figyelemmel kell lenni a beteg életkorára, valamint egyéni hajlamaira. Ha megegyezés nem lehetséges, akkor nem marad más hátra, mint az, hogy legalább 8 hétig ki kell próbálni a jelzett kezelést és ha ez célra nem vezet, operatív úton kell beavatkozni, a mit mindig végre lehet hajtani. (A 328. ábra méhsipolyt mutat. A 349—351. ábra pedig a végbélsipolyokat.)

Sirógörcs. Idegyöngge és hiszterikus asszonyok gyakran szenvednek sirógörcsökben. Az ilyeneket meg kell óvni kedélyizgalmaktól és orvosilag vizsgálattassuk meg, hogy nincs-e jelen valamely méhbaj. Méhbaj az asszonyokat hajlandóvá teszi sirógörcsre. Erősítő kura, légfürdő, kerti munka, hegymászás, megfelelő diéta, stb. csodahatást gyakorol és meggátolja a sirógörcs keletkezését. Ha azonban a sirógörcs-roham kitör, fel kell bontani a ruházatot, friss levegőt kell a betegre juttatni, levezető meleg lábfürdőt, hideg szívborogatást alkalmazni és időt kell engednünk, hogy a beteg megnyugodjék. A testnek a fejtől a lábig való gyöngéd massageja szintén nagyon megnyugtatólag hat.



327. ábra. Rugalmas sérvkötő.

Sorvadás. Az alatt leginkább tüdősorvadást értünk, a mely a tüdősorvadásban szenvedő ember életerejét gyorsan megemésztí. (Lásd «Lesorványodás».) Sorvadás különben más szerveken is előfordul.

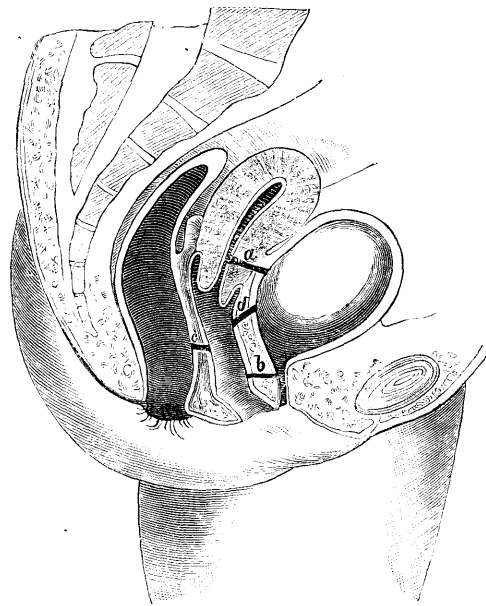
Sósfolyás. Anyagcsere-zavaroknál, de a méhnek eddig ki nem derített és sexuális izgalmakra támadó folyamataira a czombokon bõrgyulladás támad, mely maró, nedvező elválasztásokkal jár, hetekig tarthat és heves égést okozhat. Gyakori ülõfürdők, enyhe táplálék,

naponkinti lábszárfürdők, 35 C. fok lehítés nélkül, azután rizs-porral való behintés, lanolinba, vagy mandula-olajba mártott vászondarabbal való befedés, jelentékeny könnyebbülést okoz és lassankint gyógyít. A sósfolyás neve «nedvező sömör».

Sósfürdők. L.: «Konyhasósvíz».

Sóska. Réti növény ez s általánosan ösmeretes. A gyomorra és bélre jó hatással van és ezért utifüvel együtt vértisztító-szernek használják (finoman összevagdálva és kenyérrre kenve, de fúlevesnek is). Aranyeresedésnél hetekig lehet használni.

Soványítás. Minél inkább gyarapodik a hájasodás, annál több «soványító kura» fog támadni. A marienbadi és



328. ábra.

A méhüvel-sípolyok vázlatos ábrázolása.
a) Hólyag-méhsípoly. b) Húgycsõ-hüvelsípoly.
c) Végbél-hüvelsípoly. d) Hólyag-hüvelsípoly.

karlsbadi ásványvíz kurákon kívül az Oertl-féle száraz kura keltett feltűnést. Ezenkívül többféle soványító kura is van. Mindegyiknek vannak olyan mozzanatai, a melyek nemcsak eredményre vezettek, hanem azokat meg is lehet indokolni. Mi azonban a fizikai dietetikus eljárásnak adunk előnyt, vagyis a kombinált alkalmazásoknak, a melyek étrendi hatásokból, vízelvonásból, izzasztásból és az anyagcsere előmozdításából állanak. «Elhájasodás» cím alatt erről az eljárásról bővebben beszéltünk.

«**Sótartók**». Sovány egyéneknél a kulcsesont fölött lévő gödröcskéket gúnyosan «sótartóknak» nevezik. Ha a bõr alatt kevés zsír halmozódik fel, ezen mélyedések eltűnnek, de ezt nem egykönnyen lehet elérni. A furfangos amerikaiak rájöttek, hogy bizonyos mellizmok

gyakorlatával ezeket a mélyedéseket legalább részben el lehet tüntetni. A vállat fel kell húzni, majd hátrafelé tolni, azután hirtelen előrefelé s ezt a gyakorlatot egészen az elfáradásig kell folytatni.

Miután leginkább a görnyedt tartás teszi feltűnővé a jelzett gödröcskéket, azért leghathatósabb ellenszerük a tüdőtornászás: csípőkre tett kezekkel erősen hátraszorítjuk a vállakat, kifeszítjük a mellkast és csukott szájjal mély belégzést eszközölünk, a levegőt rövid ideig visszatartván a tüdőben, lassú mély kilélegzést végzünk csukott szájjal, feszes tartás mellett. Ezen légzési gyakorlatot tízszer egymásután végezzük reggel, délben, estve, így nemcsak a gödröcskék tűnnek el, hanem számos tüdő- és szívbántalom is megjavul.

Soványtság. Feltűnő soványság mindig beteges folyamatokra vezethető vissza, így még ki nem fejlődött belső betegségekre, vagy hiányos emésztésre, miközben sohasem kerül a sor a zsírlerakódásra, a mi pedig a testformák gömbölydedségére feltétlenül szükséges. Épen a nőknél fordul elő gyakran nagy soványság, a mi természetesen nem a szépség emelését szolgálja. (Lásd 3. tábla.)

Az életmód megváltoztatása, mindazon mozzanatok megszüntetése, a melyek az asszonyt nyugtalanná és hevesé teszik, vagy a nő túlerőtletését okozzák, ellenben több önápolás, nyugalom és a nemi viszonyok szabályozása, valamint zsirképző táplálék fölvétele sok esetben jó változást idéz elő. (Lásd «Szépségápolás» I. rész.)

Soxlet-készülék. Szorgos vizsgálatok bebizonyították, hogy a tehéntej, kitéve a levegő befolyásának, nagyon sok mindentéle csirát tartalmaz és a csecsemők igen érzékeny bélcsatornáját károsan befolyásolja. Hisz az anyatej, az anya emlőjéből egyenesen a gyermek szájába ömölvén, csiramentes. Ennek folytán egy készüléket konstruáltak, a mely lehetővé teszi, hogy a felmelegített tehéntej is csiramentesen jusson a gyermek szájába, miáltal nagyon sok, üvegen táplált gyermeknél jó eredményt lehet elérni. Több üveg palaczkot száz vagy kétszáz gramm tejjel töltenek meg és a palaczkokat jól elzártan húsperczig vízben főzik, azután az üvegeket hideg helyre állítják és csak használat előtt nyitják ki. A kihűlt, elzárt üvegeket 50 C. fokos vízben melegítjük fel. A szopókákat gondosan megtisztítják. és sohasem szabad használat után úgy otthagyni, hogy a tej rászáradjon a szopókára. Az ily módon «sterilizált» tej csiramentes, azonban nehezebben emészthető és nagyon gyöngé gyermekek alig bírják el.

Sömör. Különböző sömőrfajokat ismerünk, még pedig pikkelyes, korpás, hólyagos, gennyedő sömört, a bőrbetegség külső jele, tartama és lefolyása szerint. A gennyedő, melynek latin neve lupus = bőrfarkas, nem egyéb, mint a bőrnek tuberkulózisa; borzalmas módon élékteleltíti az arcot és sokszor évtizedekig is tart; kedvencz helye az arcz;

gyakrabban fordul elő asszonyoknál, mint férfiaknál. A gyógytudománynak a lupus gyógyításában még eddig kevés sikere volt; újabb időben nagyon dicsérik a fénykezelést, még pedig a lupus-fészeknek gyűjtő lencsével való kiégetését. (Lásd «bőrfarkas» 296. és 297. ábra.)

A pikkelyes sömör (psoriasis) a férfiak gyakori betegsége és öröklékeny. Néha az egész testet ellepi, máskor csak helyenkint lép fel, például a könyökön, a háton, a fejen és ott állandóan meg is szokott maradni. Az utóbbi esetben nagy bajt nem okoz; másképen áll a dolog, ha a fejet vagy a fület támadja meg a betegség és az illető nem mehet emberek közé. Elégszer megtörténik, hogy fiatal emberek kénytelenek lemondani karrierjükről, mert a gyógyíthatatlan kiütés embergyűlölővé teszi őket. Azt hiszik, hogy az idegrendszernek része van ebben a betegségben. Sokszor csak erőteljes emberek kapják meg a pikkelyes sömört.

A pikkelyes sömör kezelése. A sömörbetegek a vízkezelést nem bírják el; hideg víz a vért a bőr felé tereli, minek folytán a pirosság és viszketés annál nagyobb. Hasonlóképen árt sömörbetegeknek a napfürdő is, még pedig izgató hatása folytán. Ellenben eredményeket lehet elérni, ha a betegnek növényi táplálékot, meleg teljes fürdőket, a sömörre mandulaolajjal és lanolinnal való bekenéseket ajánlunk, miközben mindennap hegymászásra, gyakori légfürdőre és lelki-nemi nyugalomra van szüksége. Ilyenkor kell emlékezni a dr. Dyes-féle érvágási módszerrel, a melylyel bámulatos eredményeket értek már el; a ki más kurával nem tudott sikert elérni, az kísérelje meg az érvágással, ez veszélytelen és mindig jó eredményre van kilátás.

Sör. A sörben van víz, alkohol, szénsav, tejsav, szőlőcukor, fehérnye és komló kivonat. (Lásd 45-ik ábra és «Italaink» I. rész «Táplálkozás» cím alatt).

Belátással bíró orvosok legfeljebb igen kicsiny mennyiségben ajánlják a sört, hogy előmozdítólag hasson az emésztésre. (De csak utólagosan!) A sör csekély tápanyagáról, az elhízást és a gyomorhurutot okozó tulajdonságáról most már az összes orvosok tisztában vannak. A sörivás tehát sohase váljék szokássá, gyermekeket pedig teljesen tartsunk távol tőle.

Sulyzók. Tartós ülés után, hideg vagy nedves időjárásnál és renyhe emésztésnél nagyon jótékony hatású, ha vassulyzókát néhány perczig emelgetünk. A vasdarabot felemeljük, felfelé, oldalra, előre és hátra hajtogatjuk. A mozgásokat lehetőleg lassan végezzük, mert lassú gyakorlatok a szervezetet sokkal jobban erősítik, mint a gyorsan és felületesen végzettek. Csakhamar jóleső melegség áramlik a tagokba gázok távolodnak el a belekből és a nyelőcsőből, mire megkönnyebülés áll be, ezután megint jól lehet tovább dolgozni. Vannak kicsiny

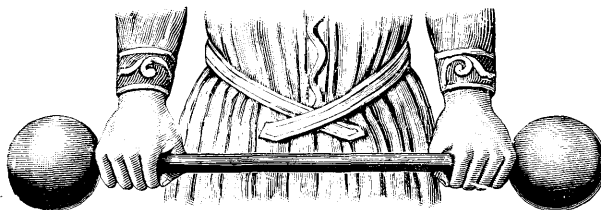
sulyzók egy-egy kézre és nagy sulyzók két kézre, az utóbbiból látható egy a 329. ábrán, súlya 25 font. Az erőkhöz képest kell a sulyzó nehézségét meghatározni.

Svéd gyógygimnasztika. Lásd «Gyógygimnasztika».

Szagtalanító szerek. Ezek: klórmész, hipermangánsavas kálium, hársfaszén. Ecetbe mártott muszlin darabocskák és más felszívó anyagok gyakran változtatva, sokszor szintén elégségesek a szagok megkötésére.

Szájpenész = Soor. Gyöngye vagy rosszul ápolt csecsemőknél ezen szájbetegség hónapokig tart, ritkán fordul elő az anya által szoptatott gyermekeknél. A betegség gomba (oidium albicans) képződésből áll, a gombák fehér pontocskákat, majd meg nagyobb foltokat alkotnak a megvörösödött szájnyálkahártyán és a nyelést, szopást nagyon megnehezítik.

Táplálkozási zavarok szolgáltatják az első okot; a tisztátlan szopókák nagyon előmozdítják a gomba-



329. ábra. Súlyzógyakorlat mindkét karral.

képződést. Emlőn táplált csecsemők ennek folytán sokkal ritkábban kapják meg a bajt, de azért ezeknél is előfordul. Ajánljuk, hogy minden anya gyöngéden törülje ki nedves ruháscskával és permetezze meg a gyermek szájüregét langyos citromosvízzel. Vigyázzunk arra, hogy az anya emlője tiszta maradjon. Üvegen táplált gyermekek tejét változtassuk meg és főzzük ki az üveg szopókáját. Fektessük a beteg gyermeket a napra és a friss levegőre.

Föllép a szájpenész vörheny és difteria után, de önállóan is elhanyagolt gyermekeknél, valamint felnőtteknél súlyos betegségek alatt; a száj nyálkahártyájának üszkösödéséből áll, miközben rendkívüli bűz fejlődik és a nyálkahártya cszfatokban leválik. Ilyenkor a táplálék felvétele fájdalmas.

Kezelés. A bajt előidéző okon kívül öblíttessük vagy fecskendezzük ki a szájüreget citromos vízzel, vagy zsálya-teával, mire az üszkös részek leválnak és a bűz elmúlik. Klórkáli híg oldata a bűzt megszünteti, de nagyobb mennyiségben lenyelve mérgező hatással bír. Gyermekek, vagy gyöngye betegek, akik könnyen lenyelik a klórkáliit, ne kezeltessenek ezzel. Könnyen megsavanyodó táplálék, mint tej, kerültesse el. Ha az általános állapot megengedi, akkor meleg teljes fürdők vannak javalva. Miután kis gyermekek, valamint felnőtt súlyos betegek nem tudják szájukat öblögetni, a mutató ujjra csavart finom vászon-

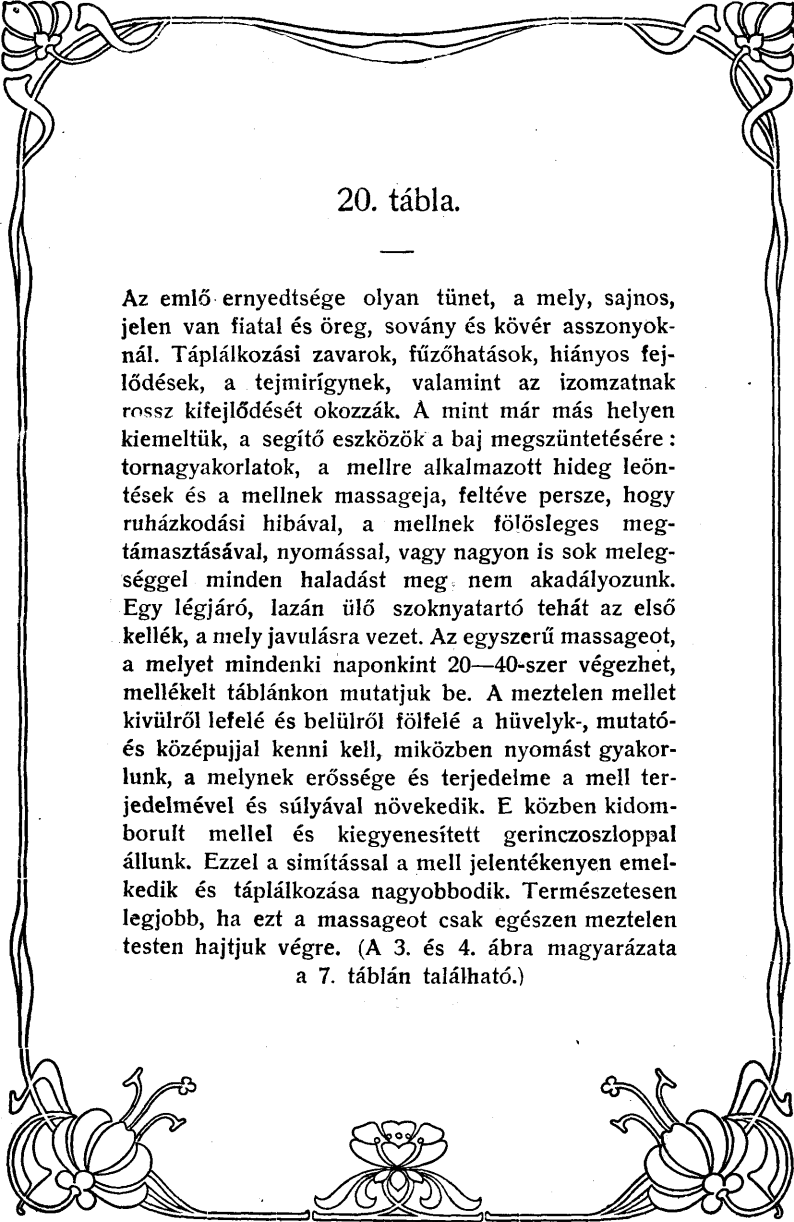
darabot mártunk a gyógyfolyadékba és avval mossuk ki a beteg száj minden részét kétszer napjában.

Szamárhurut. Ezen betegség gyermekeket gyakrabban lep meg, mint felnőtteket; ezt is a ragadós betegségek közé kell sorozni, mint azt nagyon gyakori tapasztalat bizonyítja. A nyálkahártya megbetegedésén kívül ideges befolyások is hatnak közre. Köhögési roham alatt a hangrész görcsösen megszűkül, ezáltal a belégzés megnehezül, hallható fütyölés és zihálás támad: a gyermekek nagy nyákmennyiségeket köpnek ki, azután egy kis nyugalom van. A szamárhurut rendszeren 6 hétig tart, egyes esetekben még tovább, más esetekben a gyermek csak néhány napig beteg igazán. A szamárhuruthoz tüdőgyulladás is csatlakozhatik és a gyermekeket különösen helytelen diéta mellett nagyon elgyöngítheti.

Kezelés. Az első lázas napokon a gyermekeket 35–25 C. fokú nedves lepedőkbe takarjuk; alkalmazzunk hideg ikragöngyölgetéseket, továbbá meleg talpfürdőket; adjunk nagy kiűritési kliszturákat, gondoskodjunk arról még télen is, hogy az ablakok éjjel-nappal nyitva legyenek és a betegek tiszta levegőt kapjanak. A diéta eleintén csak nyers tápanyagokból álljon: gyümölcs, saláta citromlével, tej, később húsvés, rizs, metélt stb., könnyű kenyér és — ha jó emésztés van jelen — lágy tojás. Ha gondosan figyelünk mindennapi székürülésekre és a gyermekek sohasem kapnak húst, vagy sört és bort, hogy ha a lázas időszakban gyakran kapnak 38 egész 42 fokig emelkedő fürdőket, éjjel törzsgöngyölést és ha a lábak frottírozásával, lábfürdőkkel és meleg, átható lábbelivel mindig melegen tartjuk őket, akkor a gyermekek könnyen kiállják a betegséget s nem maradnak vissza rossz következmények.

Száraz begöngyölés. Lásd «Begöngyölések.»

Száritószerek. Minden, a mi a nedvességet fölszívja, a mi összehúzólag hat, az egyszersmind száritó is. A legkülönbözőbb esetekben használunk ilyen szereket, úgy a fogászatban, mint pedig a sebkezelésnél, gyermekápolásnál, bőrbetegségek ellen és rákdaganatok kezelésekor stb. Ehhez szükségünk van sebgazera, hintóporra, száraz és meleg levegőre, továbbá lemosásokra és pedig tölgyfahéjjal, taninnal, a melyek összehúzólag hatnak és más hasonlóval. A fémek mint az ólom, a cink, az ezüst stb. még erősebben hatnak, de ezektől tartózkodjanak olvasóink, mert kellemetlen mellékhatásuk van; kevésbé ártalmasak az ásványsavak, a melyeket azonban csak ritkán szabad alkalmazni. Szükséges, hogy megtanuljunk különbséget tenni a használatban levő szerek közt és hogy tulajdonképpeni hatásukat kifürkésszük. Vérzések ellen jó hatást tesznek a nevezett növénykivonatok. Lásd közelebbit «Vérzéscsillapítás» cím alatt.



20. tábla.

Az emlő-ernyedtsége olyan tünet, a mely, sajnos, jelen van fiatal és öreg, sovány és kövér asszonyoknál. Táplálkozási zavarok, fűzőhatások, hiányos fejlődések, a tejmirigynek, valamint az izomzatnak rossz kifejlődését okozzák. A mint már más helyen kiemeltük, a segítő eszközök a baj megszüntetésére: tornagyakorlatok, a mellre alkalmazott hideg leöntések és a mellnek massageja, feltéve persze, hogy ruházkodási hibával, a mellnek fölösleges megtámasztásával, nyomással, vagy nagyon is sok melegséggel minden haladást meg nem akadályozunk. Egy légjáró, lazán ülő szoknyatartó tehát az első kellék, a mely javulásra vezet. Az egyszerű massageot, a melyet mindenki naponként 20—40-szer végezhet, mellékelt táblánkon mutatjuk be. A meztelen mellett kívülről lefelé és belülről fölfelé a hüvelyk-, mutató- és középujjal kenni kell, miközben nyomást gyakorlunk, a melynek erőssége és terjedelme a mell terjedelmével és súlyával növekedik. E közben kidomborult mellel és kiegyenesített gerincszelovel állunk. Ezzel a simítással a mell jelentékenyen emelkedik és táplálkozása nagyobbodik. Természetesen legjobb, ha ezt a massageot csak egészen meztelen testen hajtjuk végre. (A 3. és 4. ábra magyarázata a 7. táblán található.)



Második
kézmozdulat.



Első
kézmozdulat.



Berg-
müller.
1924



Gimnasztikai

gyakorlatok

Szaruhártya-betegségek. A szem szaruhártyájának megbetegedései nagyon veszedelmesek, mert kicsiny hegeket és elhomályosulásokat hagynak hátra, a látás képességét csökkentve. Tiszta szaruhártya nélkül nem támadhat a reczehártyán éles kép. (Lásd I. rész első fejezet.) A szaruhártya gyulladásának sok oka lehet és sokszor összefügg általános megbetegedésekkel. A szem olyan érzékeny szerv, hogy kicsiny sérülésének is komoly következményei lehetnek; óvakodjunk hogy ezen bajokat önmagunk kezeljük. Ennek következtében mindig gyakorlott szemorvoshoz kell fordulnunk. A kezelés azonban ne történjék csak orvosságokkal és csak helybelileg, hanem általánosíttassék is. Erős leveletés, amiről e könyvben már gyakran beszéltünk, lanygos szembo-



330. ábra.
Egyoldalú szemkötés.



331. ábra.
Kétoldalú szemkötés.

rogatás, gondos tisztaság és nagyobb ingerhatás elkerülése ajánlatos. Ha idegen testek hatoltak a szembe, akkor ezeket természetesen gyakorlott kéznek ki kell venni. Különös alkalmazások a megfelelő állapothoz képest veendő figyelembe. (Lásd 8. tábla «A szem».)

Szédülés. A test egyensúly-érzetének elvesztését szédülésnek nevezzük. Csak részben és néhány pillanatra vesztvén el az egyensúlyt, már ingadozni kezdünk; a szédülés olyan hevessé is válhatik, hogy nem tudjuk megtartani az egyensúlyt és elesünk. A szédülés érzete az agy vértartalmának hirtelen történt változásán alapszik, aminek különböző okai lehetnek. Ideges állapotok, vértódulások, vérszegénység, alkohol vagy egyes orvosságok hatása, heves lelki benyomások és agybántalmak okozhatják. Csak ha a rohamok ismétlődnek és hevesekké válnak, akkor szükséges a kezelés, a melyet a szédülés okához képest kell alkalmazni. Szívbeteg, olyan asszonyok, kiknek daganataik vannak, szembeteg, vérszegények stb. gyakran szédülnek. Leültetés vagy vízszintes lefektetés, a szemek lecsukása, a ruhák felbontása,

néhány korty víz, ha a rohamok gyakran ismétlődnek, meleg lábfürdő, vagy ha feltűnő halvány az arc, a fejnek mélyebb fektetése, borogatás a szív tájékára és fejre: rögtön javulást hozhat. Komolyabb fül- és szembetegségeknel a rohamokat türelmesen kell elviselni.

Szegefű-olaj. A szegefűbors éterikus olajat tartalmaz, mely szagoltatásra és bedörzsölésre használatos. Csillapítóan és a rothadást gátlóan hat odvas fogakra is.

Székrekedés. Ha a bélműködés renyhe és a bélsár megkeményedett, kiürülése megnehezült, akkor erélyes beavatkozás szükséges. A kiürítésre való bélsár visszatartása bélgázok megtorlódását okozza és önmérgek képződése által keletkeznek a legkülönbözőbb bajok, ezeknek okát azonban rendszeren nem a belekben keresik. Ide tartoznak számos idegbaj, szem- és fogbetegségek, fejfájások, rossz kedélyhangulat stb. Asszonyoknál az ilyen állapotok medenczebeli daganatok képzésére is vezetnek, mert székrekedés gyakran a belek vérszegénységétől és a medenczében lévő vérpangástól származik, ezt pedig néha egy évtizedig sem kezelték. A székrekedésnek leggyakoribb kísérő tünete a hideg láb.

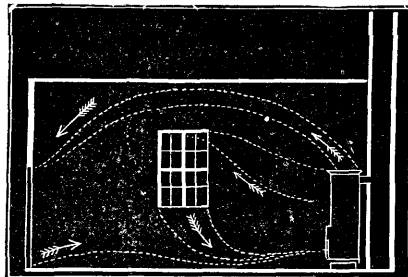
Székrekedés támadhat a belek bénulása, görcsös összehúzódása, egyes részletének megszűkülése vagy ideges gyöngeség és a bélmirigyek nedvhiánya folytán; így néha 8 napig sem áll be bélürülés.

Kezelés. Meg kell állapítani mindenek előtt a baj okát; azután gondoskodjunk az anyagcsere és a vérkeringés előmozdításáról hasmassageval, tornázással, törzshajlítással (melyet 20-szor kell egymásután végezni); alkalmazzunk naponként ülőfürdőket, erős lehűtéssel. Legalaposabban gyógyítható a székrekedés diétával, mert a leggyakoribb oka a táplálék helytelen összeállítása. Nagyon bőséges hústáplálék — különösen ha a test keveset mozog — nagyon lisztdús étel idővel száraz kemény székelést okoz. Ezek helyett adjunk a betegnek nedvdús gyümölcsöket éhgyomorra, hozzá jó rozskenyeret, naponként zöld salátát citromlével és olajjal, zöld főzeléket, aludttejet, kefirt, nem erjedt szőlőlevet, almát, befőtt szilvát stb. Ha azonkívül minden este hideg hasborogatást kap az illető és korán reggel vizet iszik, akkor még makacs székrekedések is megszűnnek. Hogy hibát ne kövessünk el, vizsgáltsuk meg az illetőt orvossal; néha medenczedaganatok, méhvérzések stb. vannak jelen, a melyek természetesen lényegesen megváltoztatják a gyógmódot, kizárván ülő fürdőket, masszaget és más hasonlót.

Szellemi befolyás. Mindenek előtt szükséges volna a «szellem» definíciója; de milyen felfogás szerint definiáljuk azt? Mondjuk: «A szellem egy része istennek»? vagy: «A szellem a földi erő legmagasabb elfinomodása, a legfinomabb villamosság»? «A szellem a hajtó

elem, megkülönböztetvén bennünket az állattól?» Akármilyen lesz a mi válaszunk, bizonyos, hogy a szellem minden alacsony erők fölött áll és ennek következtében testünk működését meguralja. A betegségekre vonatkozólag a szellem ezt az uralmát jótékony módon alkalmazhatja, a mennyiben nemcsak türelemre, elnyomásra és levezetésre tanít bennünket, hanem annyiban is, hogy súlyos fájdalmak iránt érzéketlenné tehet. Ha minden ember ebben az értelemben működtethetné szellemét, akkor az emberek életéből sok nyomort és inséget meg lehetne szüntetni. Vegyünk példaképen egy embert, akinek szelleme mindig leküzdötte alacsony hajlamait: ezt nem fogja a harag elragadni, sohasem fog engedni a tulságos érzéki örömeknek, ítéletét nem fogja megzavarni a testi fájdalom, szelleme mindig tisztán és enyhén világít, meg fogja óvni őt az elhomályosulástól és környezetének mindig jótévéje lesz; a testi fájdalmakat el tudja viselni, sőt határt szab azoknak és a fájdalmak fulánkjait ki tudja tépni. Irigylendő az, ki a szellem uralmát ennyire vitte és érdemes is ennek elérésére törekedni.

Szellőzés. A legkevesebb embernek van fogalma arról, hogyan kell fentartani a lakáshelyiségekben a tiszta levegőt és hihetetlen, hogy néha egészen tiszta emberek is milyen bűzökhöz tudnak hozzászokni. Olvassuk csak el, a mit az I. részben a levegőről, a légtüdőkről és tisztaságról mondtunk. Orrunk legyen az ő, az jelölje meg, mikor kell beavatkoznunk. Bezárt helyiségekben a hol sok butor van és lámpa ég, a hol sok ember van együtt, nagyon gyorsan romlik a levegő; épen ezért naponkint többször erős léghuzatot kell támasztani és éjjel sem szabad egészen bezárni az ablakot, hogy az utolsó sarok is mindig friss levegővel teljék meg. Akkor azután úgynevezett «családi szagok» nem fognak felgyülemelni, mint az nagyon sok lakásban történik. Kicsiny helyiségben bátran alhatik több ember, ha élely bőségesen ömlik be és az alvó emberek kigőzölgése eltávolodhatik. Előszobákat, éléskamrákat, miután sokszor nincsenek összeköttetésben a szabad levegővel, hogy dohosak ne legyenek, mindig szellőztetni kell egymással szemben lévő ablakok nyitva hagyásával. A zavartalan légvonat többet ér, mint a szagosított anyag. A tiszta levegő szintén pirosan tartja az arcot, a hangulatot emelkedetté, vidámmá, a szemeket villogóvá teszi. Figyeljük csak meg a 332. ábrában, hogyan újul meg a fűtött szobában



332. ábra.
A fölmelegített szobalevegő mozgása.
Valsér után.

a levegő, hogy sülyed alá a hideg, hogyan száll fölfelé a meleg és ezt gyakorlatilag fordítsuk hasznunkra.

Szélhűdés (apoplexia). Szélhűdés alatt értjük a véredények repedését, a vérnek különböző szövetekbe való szétömlését és a hirteleni nyomás hatása alatt bekövetkező súlyos tüneteket. Ha a tüdő véredényei megrepednek, vérköpés mutatkozik; ha az agyban lévő véredények repednek meg, akkor olyan heves nyomás éri az érzékeny és puha agyvelőt, hogy az illető, aki ebben szenved, a legkülönbözőbb változásokon esik át. A véredények falazata fokozódó elmeszesedésénél az 50-es években edényrepedés következhetik be, különösen oly embereknel, akik sok alkoholt fogyasztanak. Egészségtelen életmód, alkohol nélkül is minden embert hajlandóvá tehet az «ütőér elmeszesedésre» és hajlamosíthatja a szélhűdésre. A szélhűdés lassanként következik be, szédülés, fejfájás, orrvérzés, aluszékonyság stb. tünetei mellett, de hirtelen is támadhat, amikor is az illető szó nélkül összeesik. Könnyű szélhűdés utáni helyes kezelés megóvhat maradandó hűdésektől. Súlyos esetekben hosszabb ideig, sőt egész életen át is a beszélnőképesség megromolhatik, az egyes tagok bénultak maradhatnak stb. Ilyen esetekben az ismételt szélhűdések a halált idézhetik elő.

Kezelés. Olyan emberek, kiknek arcza vörös, nyaka rövid, akik fejfélé való vértódulásokban szenvednek, óvakodjanak nagyon bőséges étkezéstől, alkoholtól, túleröltetéstől vagy heves felindulástól, mert az ilyeneket hajlott korban könnyen érheti szélhűdés. Egyszerű étkezés, testmozgás, massage, meg fogja őket óvni ettől. Akit szélhűdés ért, azt fektessük le, nyissuk ki az ablakokat, hűtsük le a fejét nedves borogatásokkal, adjunk hideg ikragöngyölést és tegyünk lábához melegítőpalaczkokat, hogy a lábak teljenek meg vérrel és melegedjenek át. Naponkint bélbeöntést kell alkalmazni, nehogy valamiképen székrekedés következék be; hideg teljes lemosások, aludttej, savó, kétszersült, gyümölcsnedv és friss gyümölcs, továbbá az általános állapot javítására részleges massage jelentékeny javulást hoz létre. Későbbi hűdéseknél hideg leöntések, erősítő massage-ok, gyógygimnastika és általános erősítő kurák ajánlatosak, de ezeket óvatosan kell végezni.

Szembetegségek. A szem alkata és működése könyvünk I. részében «Érzéki szervek» cím alatt le van írva; a kultivált ember szembetegségei oly számosak, hogy csak a legfontosabbakat lehet összefoglalni, midőn rövid áttekinthető leírását akarjuk nyújtani.

Megkülönböztetjük a szemhéjak, a kötőszövet, a könnytömlő, a szemizmok, szaruhártya, szivárványhártya, a lencse, az üvegtest, a reczehártya, az érhártya és a bőr betegségeit és az összes szembetegségeket 3 főcsoportra lehet osztani: *gyulladások*, *alakhibák* a szemben és szervi betegségek okozta *nyomáshatás*. (Basedow-kór, vagy gyöngé

látás eseteinél stb.). A leggyakoribbak a gyulladáshoz vezető szembetegségek, gyakran súlyos pusztításokat okoznak; ezeket ismét fel kell osztani *ragadós és nem ragadós* szembetegségekre. Az előbbiek közé első sorban tartozik a kankós gyulladás, ez támad midőn a kankóméreg a szembe jut, akár az ujjak által, akár úgy, hogy beszenyezett törülközővel törülködik a kankóban szenvedő egyén. Ide sorozandó továbbá az egyiptomi szembetegség, de erről már beszéltünk.

A *közönséges gyulladáshoz vezető betegségek* a szerint válnak veszedelmesekké, amint a szem fontosabb részén támadnak. A szemhéjak gyulladása pl. nem olyan jelentőségű, mint a szaruhártya vagy pedig a látóideg gyulladása. A szaruhártyán támadó fekély nagyon komoly, mert hegesedést hagy hátra és (lásd «Astigmatismus») a látóképességet nagyon megcsökkenti; minden gyulladás, a szem belsejében, összerombolhatja a látóideget, tehát a látás forrását; okozhatja továbbá a szem zsugorodását, belső részeinek eltolódását, megzavarodását stb. s ez által vakrágot idézhet elő.

A szem alakhibája alatt értjük a «fénytörési» hibákat, ezek a látást megnehezítik és a modern emberiség körében megdöbbentő módon gyarapodnak. Ezek közé tartoznak nagyon rövidlátó, nagyon messzelátó, valamint az astigmatikus szemek; az utóbbiaknál a szaruhártya domborodási felülete egyenetlen. Ide lehet sorozni a kancsal szemet is. Mindezek az alakhibák megnehezítik az olyan munkát, a melyet a szemhez közel, vagy a melyet a szemtől távolabb kell tartani; az ilyen hibák az egész ember lényét befolyásolják. Az a bizonyos «sastekintet», mely az erőteljes normális látású embernek adatott és a melylyel környezetét egy pillantással áttekintheti s a helyzet urává lehet, nem adatott meg a rövidlátónak. Félénken és bizonytalanul, kifejezéstelen tekintettel áll sokszor; nem érti, mi történik körülötte és éppen ezért nagyon sajnálatra méltó. A szemet tulságosan igénybe vevő munka, a szobában való tartózkodás, testi sorvadás, a szemnek ilyen elfajulását is magával hozhatja.

A szembetegségek harmadik csoportja aszerint bírálendő meg, amint annak eredete és oka megkivánja.

Kezelés. Nagyon gondosnak kell lennie és szakértő kéz vezesse a kezelést. Az egyes szembetegségek egymástól való megkülönböztetésére nem képes a laikus, ennek folytán mindig jó szemorvost kell hivatni a kórisme felállítására és a ki a fizikai dietétikus gyógymódot gyakorolja és elkerüli a kártékony anyagok alkalmazását. Általában azt lehet mondani, hogy gyulladásoknál, az u. n. szemkatarusoknál langyos borogatások és szemfürdők helyén vannak. Előbb azonban távolítsunk el minden okot, mely a gyulladást előidézte, a mennyiben ezek az okok kideríthetők. Erőteljes levezetés, az egyéb állapotnak megfelelő teljes

borogatások, ágygőzfürdők, vagy lábgózfürdők, váltakozó ülőfürdők stb. alkalmaztassanak és gondoskodjunk jó béلكiürítőkről. Bizonyos komplikált szembetegségeket azonban, a melyek mechanikus beavatkozást igényelnek, csak szemspecialistáknak szabad kezelni, mert csak ezeknek van erre begyakorolt kezük és szükséges tapasztalatuk. (Lásd 8. tábla.)

A szem «fénytörési» hibái a szem alkatából származnak, ennek folytán igen gyakran gyógyíthatatlanok. Lényegesen redukáltnak a



333. ábra. Szemfürdő.

szembajok által okozott hátrányok a szemüvegek által, a melyeket szintén gondos szemorvosnak kell rendelnie, hogy hiba ne követtessék el. (Lásd «Szemüvegek».)

Szemfogak.

A felső állkapocsban levő sarokfogakat, a melyeknek hosszú gyökere magasra fölnyúlik «szemfogaknak» nevezzük, mert a szemgödör közelében vannak. Ezeket ki kell húzni, ha a

felső állkapocsban daganatok vagy gennyedések támadnak, hogy a fogrészén a genny lefolyását lehetővé tegyünk.

A gyermeknek csak második, vagy harmadik életévében törnek elő a szemfogak, miután előzőleg csak a metsző- és zápfogak nőttek ki. Ezeknek van a leghosszabb gyökerük és így nagyon fájdalmasakká válnak, ha megbetegednek. (Lásd 200. ábra a felső állkapocsban.)

Szemfürdők. Ezek alkalmazására az egyik vagy a másik arczelet egy félig telt mosdótálba mártjuk, vagy pedig folyadékkal megtöltött kicsiny pohárkát úgy illesztünk szemünkre, hogy a víz nem futhat ki belőle. Három vagy öt perczig tartson a szemfürdő és 22—30 C. fokú legyen a folyadék mindig az állapothoz képest; az ilyen szemfürdő nagyon erősítőleg hat. (Lásd 333. ábra.)

Szemgyöngeség. Szemgyöngeségről beszélünk, ha a szem munkaképessége leszállt, a nélkül, hogy bizonyos betegségek, vagy

hibák kimutathatók volnának. Vérszegénységben és neurastheniában szenvedő egyéneknél lép fel és megelőzhet súlyos megbetegedést vagy követheti azt. Az öregség messzelátása (presbyopia) a negyvenes években kezdődik és némileg fokozódva életfogytig tart. Beteges gyermekeknél is gyakran van jelen és az egész egyénre a szomorúság bélyegét síti rá.

Kezelés. Mindig arra törekedjünk, hogy az egész embert erősítsük. A szemnek minden fölösleges megerőltetését kerüljük el; kerti munkának, zöldben való tartózkodásnak adjunk előnyt, mert ez nagyon jótékonyan hat a szemre; adjunk minden nap hűvös szemfürdőket, a melyek három perczig tartanak és 20—28 C. fokúak legyenek. Ez is erősítőleg hat a szemre. Szemüveget oly ritkán használjunk, a milyen ritkán csak lehet. Tarka himzőmunka, finom fehérnemű varrás és ehhez hasonló nagyon ártalmas a szemnek; ártalmas természetesen az aprónyomású könyvek olvasása is, különösen lámpafény mellett. A ki minderre jól vigyáz, az mindig meg fog őrizni bizonyos fokú látóerőt.



334. ábra. Szemmass-age.
(Eredeti fölvétel amerikai metodus szerint.)

Szemmass-age. A szemmass-age krónikus állapotoknál és általános gyöngeségnél van javalva. A szemmass-age áll *rezgető és kenő* mass-ageból. Az előbbit nehéz végezni, az utóbbi gyöngéd simításból áll és belülről kifelé kell ezt végezni, úgy hogy az ujjakat a halántékra támasztjuk és a hüvelykujjat a belső szemszögletbe tesszük. A szemben levő nem egy kellemetlen érzést ez által el lehet simítani.

Az amerikai metodus szerint nyomási mass-age is használatban van, a melyet itt ábrában mutatunk be.

A mutatóujjat és a hüvelykujjat a szemhéjra tesszük és a szemgolyót hátrafelé nyomjuk.

Szemölcsök. Kezeken, arczon, ritkábban más testrészeken sokszor kis képletek támadnak. Ezek a bőr megnagyobbodott papilláiból

vagy megvastagodott felhámából állanak és zavarólag hatnak azáltal, hogy a bőr felületéről kiállanak. Keletkezésük oka tisztátlanság, illetőleg a mosakodás hiányos volta.

Czitromsavval, salétromsavval, eczetsavval, pokolkővel, operatív beavatkozással stb. teljesen eltávolíthatók, azonban könnyen újra nőnek és el is szaporodnak, ha a tisztaság továbbra is el lesz hanyagolva.

Egy fiatal úriember a tudománynak nem lévén barátja, a kereskedelmi pályát választotta és 2 évig vidéki nagykereskedésben működött, 52 (ötvenkét) szemölcsessel kezein kért tanácsot; 10 nap alatt nyoma sem volt többé a szemölcsöknek és az ajánlott kézmosást, fürdőt betartván, nem is keletkezett több. (Lásd 6. fejezet «Szépség-ápolás».)

Szemüvegek. A szemüvegek köszörült üvegek, amelyek a sugarakat oly módon gyűjtik össze, hogy a fénytörés hibáit kiegyenlítik. Az anatómiailag hiányosan alkotott szem fénytörési hibája abból áll, hogy a szemlélt tárgyról a kép nem esik pontosan a reczehártya megfelelő részére, hanem vagy a reczehártya elé, vagy a mögé esik, úgy, hogy a tiszta látás lehetetlenné válik. A szemüvegek összegyűjtik a sugarakat, vagy szétszórják azokat, a szerint, aminők a lencsék. Ennek folytán vannak «gyűjtőlencsék» (konvex = domború felületű) és «szórólencsék» (konkáv = homorú lencsék).

Miután a szemhibák már ifjúkorban nagy mérvben kifejezésre jutnak, nem csoda, ha az emberiség fele szemüvegekkel jár-keel. Sok szemnek a szemüveg jót tesz és munkaképességet kölcsönöz neki; mindamellett a szemüveg mankó, melynek szükségességét sajnálni kell. Vajha az ifjúság nevelésénél annyira vinnők, hogy az ilyen kiegészítő eszközök fölöslegessé válnának és a szemeket oly erőben tartanók meg, hogy késő öregségben is szolgálatképesek maradnának.

Vannak ideggyöngge egyéniségek, a kik, ha pápaszemet használnak, úgy érzik, mintha meg volnának erőltetve, sőt fejfájást kapnak. Ezeknek minél kevesebb ideig szabad szemüket megerőltetniök; csak keveset varrjanak, olvassanak, szóval ne végezzenek olyan munkát, a mely szükségessé teszi, hogy közelről nézzék meg azt. De gyakorolni kell magukat a távollátásban és sokat kell tartózkodniök szabadban. Rövidlátást megfelelő kezeléssel gyakran lényegesen lehet gyógyítani (lásd ezt). Tapasztalásunk szerint ezek a legtartósabb szemek, mert ha a rövidlátó nem egyszersmind gyöngelató — ami különálló baj — és nem hord állandóan szemüveget, akkor magas koráig kifogástalan marad a szem munkaképessége.

Szénoxidgáz. A szén tökéletlen égésekor támad a szénoxidgáz és olyan mérges, hogy már csekély mennyiségnek belégzése is halált okozhat. Szédülés, fejfájás, hányás, aluszékonyság a kisebb fokú mér-

gezés tünete. Ilyenkor is, de különösen súlyos mérgezés esetében friss levegő bevezetése a legfontosabb feladat, azután az egész test frottirozása, hideg hasborogatás, a lábakra melegítő palaczk, klisztura és nyugalom alkalmazandó. Ha a mérgezés nem volt nagyon súlyos, akkor néhány nap elegendő, hogy ilyen kezeléssel a normális állapotot helyreállítsuk. Súlyos zavaroknál teljes begöngyölések ajánlatosak.

Szifilisz. («Lues».) Ezen betegséget csak a 15. század óta ismerik. Jelenleg minden országban, minden nép között el van terjedve. Nagyon könnyen vivődik át és nemcsak tisztátlan nemi érintkezés által, hanem a szájon, kézen vagy a test bármely részén levő csekély horzsolás elégséges a szifiliszt okozó méreg behatolására és a betegség kifejlődésére. Az egész test ragályozva van és nagyon sok esetben gyógyíthatatlan. Első jelei közé tartoznak a nemi szerveken vagy a ragály behatolási helyén fellépő kemény fekély, dagadt nyirokmirigyek, különösen az ágyéktájékon, illetőleg a primär fekély közelében, rozdszínű foltos kiütés a hason, sőt az egész testen. Később, gyakran csak évek multán fejlődnek ki a szifilitikus csomók, az úgynevezett gumma a legkülönbözőbb testrészekben, a melyek széteső fekélyekké válhatnak. Agy és gerinczagy sem szabadul meg tőlük s az ilyen emberek vége néha nagyon szomorú. Utódaik életképtelenek vagy nyomorult testalkatúak, férfiak megfertőzik az asszonyokat vagy pedig okai a gyakori és ismételt elvetéléseknek, amennyiben az általok nemzett magzatok életképtelenek.

Az ilyen szülők életképes gyermekeinek számtalan bajuk van, a bajokat felsorolni meddő dolog volna mert más kártékony befolyások hasonlókat hozhatnak létre. A mi elveink követése mindenféle betegségtől megóv, tehát megóv átöröklött vagy elhanyagolt szifilisz ellen is. Minden lelkiismeretes szülőnek legyen gondja rá, hogy ezt az állapotot, miután sokszor egész családokat mérgez meg, elkerülje; a fiukat óvni kell házasságon kívüli nemi érintkezéstől és a lányokat ne adják férjhez olyan férfihez, ki azelőtt meg volt fertőzve. Így azután egészséges házasságra és erőteljes utódokra lehet számítani.

Kezelés. Ha azonban a szerencsétlenség már bekövetkezett, bizzuk az illetőt egy derék orvosra, a ki meggyőződésszerűen követi a fizikai diététikus irányt. A kura álljon napfürdőkől, begöngyöléséből, meleg teljes fürdőkől, megfelelő diétából, hegymászásból, esetleg Schrotthféle szárazkurából stb. Ha ezt idejében kezdik meg, akkor javulást vagy gyógyulást fognak elérni. Ha a gyógyulás ki van zárva, akkor a kura legalább türelhető állapotra, vagy jobb lefolyásra fog kilátást nyújtani.

Hogy mikor léphessenek házasságra az ilyen módon látszólag meggyógyultak, arra csak azt mondhatjuk, hogy várjanak három esztendeig a fertőzés kezdetétől számítva és tartózkodjanak ez idő alatt

a közvetlen nemi érintkezéstől, mert nem lehet tudni, hogy az állapot fertőző képessége mikor szűnik meg. Öntudattal ilyen borzalmas betegséget egy másik emberre átvinni nagy bűn, ámbár ma számtalanszor elkövetik azt, miután a prostitúciónak áldozatul esett nőket orvosilag megvizsgálják ugyan, de nem a férfiakat, kik a prostituáltakhoz járnak és éppen azért büntetlenül terjeszthetik a betegséget. Aki nem tartja magát gyógyúlnak, annak le kell mondania a házasságról, mert szifilitikus gyermeknek életet adni szintén bűn. Kétes esetekben öt-hat esztendeig kell várni, mielőtt házasságra lépne valaki.

Szifilitikus betegségek ábrázolásáról, a milyeneket népszerű művekben találunk, elvből lemondunk. Orvosi tankönyvekbe valók ezek, nem pedig olyan könyvbe, a mely a laikust képesíti arra, hogy életét okosan rendezze be és magát betegségektől megóvja.

Színkezelés (Chromatotherapy). A színes sugaraknak nagy befolyásuk van anyagcserénkre; a jövődő bizonyára jobban ki fogja használni a beteges állapotokra nézve a színek hatását. A napvilágban benne van minden színes sugár és épen ezért olyan éltető és hatalmas. Sem növény, sem állat nem tud napvilág nélkül erőteljesen tenyészni, (lásd I. rész, 3. fejezet) mégsem tudnak vele kellően bánni. A természetes gyógyintézetekben lévő napfürdőkön kívül, melyeket nem is megfelelő módon alkalmaznak, a Napot gyógycélélokra nem is használják fel. Pedig tudják, milyen élénkítő hatása van a vörös és sárga sugaraknak és milyen megnyugtatólag hatnak a zöld és kék sugarak. A sárga szín különösen hat az idegrendszerre. Hűdéseknel, kimerült állapotoknál, vagy renyhe anyagcserénél tehát a jövőben bizonyára a vörös és sárga sugár kerül alkalmazásba; láz és izgatottsági állapotok ellen azonban csak a nem nagyon sötétzöld vagy kék sugár, minthogy ez hűsítőleg és enyhítőleg hat.

Miképen állítják elő a legegyszerűbben az efféle sugarat? Az ablakot el kell függönyözni, a sugarakat pedig csak vörös, vagy kék üvegen bocsátjuk be. Este minden lámpát a szükséges színű lámpaernyővel lássunk el, vagy tegyünk elibéje színes papirernyőt. Elmebeteg, a kik sokszor nagyon izgatottak, sohasem érintessenek sárga sugarakkal, hanem csak megnyugtató kék sugarakat bocsássunk rájuk. Következétesen véghezvitt ilyen eljárással sok mindenfélét el lehet érni.

De hol van az az elmeegógyintézet, a hol ilyen finom eljárást követnének? Hogy a villamosság egyidejűleg szín- és fényhatással befolyást gyakorol, azt már régen tudják.

Szívbetegségek. Szívurok-gyulladás, szívurokvíz-kór, szívizom-gyulladás, szívtágulás, gyöngeség, elhájasodás, billentyűhiba, szív-idegmegbetegedés: ezek a leggyakoribb szívbetegségek, de tüzetes leírásuk nagyon messzire vezetne. A szívbetegség tünetei, annak ter-

mészete szerint gyorsabb, egyenlőtlenebb, erősebb és tisztátlanabb szívdobogás, továbbá a szívhatárok megnagyobbodása, még pedig minden irány felé, különösen pedig balfelé, légszomj, vértorlódás a fej felé, rettegés, a szív tájékán érzett nyomasztó érzés, szívszűrés, légzést-rabló szívdobogás stb. A ki e tünetek közül egyiket vagy másikat magán megfigyeli, az menjen orvoshoz, vizsgáltsassa meg magát, hogy attól megtudja, milyen természetű a baj és csak azután rendezze be életmódját. Minden szívbetegnek nyugodt életmódot kell folytatnia, el kell kerülnie az izommegeeröltetést, lelki izgalmakat, az alkoholt és súlyos esetekben a dús táplálékot is. Gyulladásokat kivéven, a szív-massage, enyhe hátleöntések (utóbbit szívidegizgalom mellett nem lehet elbírní), a karok és lábak hideg frottirozása, hűvösfürdők, félfürdő lassú lehűtéssel, a körülményekhez képest szabályozott lassú hegymászás van javalva. Direkt szívlehűtés már sokszor jónak bizonyult s erre a célra kicsiny szívpalaczkokat, valamint jeges vízbe mártott borogatásokat vagy pedig hűtő készüléket lehet használni. A friss tiszta levegő élvezete, óvatos légzési gymnastika, váratlan javulást szokott eredményezni. Egyebekben pedig minden egyes esetet a korhoz és körülményekhez képest kell kezelni. Csak azt akarjuk még hozzáfűzni, hogy a nőknél előforduló számos szívbajt, legnagyobb részben idegizgalomra lehet visszavezetni, a melyet a nemiszervek megbetegedése (uterus és ovariumok) váltanak ki és hogy ennek folytán a betegségek teljesen megszűnnek, ha az illető szervek meggyógyultak. Szolgáljon ez vigaszul sok bátortalan asszonynak. A neurasteniával és vérszegénységgel szintén velejárnak szívtünetek, ezek azonban csak a vérhiány és az általános ideggyöngeség következményei és ismét eltűnnek, ha ezek meggyógyulnak.

Szobai légfürdő. Ez nagyon hiányos, mert a «fürdés» csak hideg falak között, bezárt levegőben történik és mert a föld kisugárzása, a mozgó szabad levegő, a kék ég, a zöld növényzet hiányzik. Mindamellett szolgáljon kiegészítő eszköz gyanánt, de csak a következő óvó rendszabályok mellett: 1. az erős lehűlést megakadályozzuk, midőn csak szőnyegeken járunk, mert viaszolt vagy befestett padlók nagyon hidegek; 2. ha a külső hőmérséklet nem nagyon hideg, nyissuk ki az ablakot és lehetőleg mindig a behatóló Napsugárban mozogjunk; 3. hűvös levegőben bőséges mozgást tegyünk, fussunk, vegyünk mélyen lélegzetet, hogy az anyagcsere élénküljön; 4. kezdjük reggel 5 percze és fokozzuk a fürdőt lassankint egy órára az állapotokhoz és a lakásviszonyokhoz képest. Ha melancholia, renyhe anyagcsere, vérszegénység, általános gyöngeség stb. van jelen, akkor ezek a fürdők is kitűnő hatásúak. Általánosságban ajánlatos, ha meleg évszakban kezdjük, fűtött napsugaras helyiségekben, de télen is el lehet kezdeni.

Szomjúság. Könyvünk I. részének 2. fejezetében a szomjúság lényege le van írva. A beteges szomjúság manapság nagyon gyakori jelenség. Ideges személyek és olyanok, a kiknek gyomornyálkahártyájuk gyulladós, mirígybetegek, cukorbetegségek és kolerabetegek, gyötrő szomjúságban szenvednek. A mint egyrészt a szomjúság kielégítése gyógyítólag és jótékonyan hat, úgy más esetben ártalmas és csak mérsékelten, az italok jó megválasztásával szabad kielégíteni. Gyöngé gyomrúaknak és idegeseknek mindig bántalmaik vannak, ha gyomrukát tele töltik vízzel és nagyon gyakran emésztésüket is megrontják vele. Meg kell tehát állapítani, mégpedig orvos által a szomjúság okát és a szerint kell azt kezelni. Gyomorrenyheségnél és ideggyöngeségnél gyakran nagy szomjúság van jelen; ilyen esetekben a reggelenkint beveendő édes savó jónak bizonyult. Nedvdús gyümölcsök, pl. a narancs kiszívása, szintén kielégíti a szomjúságot. Mindenekelőtt törekedni kell a szomjúságot előidéző okot izgalom nélkül járó étrenddel, az alkohol mellőzésével, valamint a fűszerek és a zsír elkerülésével kezelni, természetesen más gyógytényezők közreműködésével.

Szoptatás. «Nincs szentebb és dicsőbb jelképe az életnek, mint: a gyermek az anya keblén! Folytatása volt ez a szülésnek, az anya még hónapokig teljesen odaadta magát, befejezte egy ember teremtését, megnyitotta az élet forrását, mely testéből a világba ömlött. A meztelen és tehetetlen gyermeket testéből kibocsátotta, hogy meleg keblére rejtse, a szeretet ezen menhelyére, a hol fölmelegedett és táplálkozott. Csak ő maga lehetett mindkettőjük egészsége és szépsége érdekében a táplálékadó, miután ő volt az életadó. Egyszerű, nyugodt mozdulattal nyitotta fel Marianne ruháját, kibontotta fehér keblét, melynek rózsás hegye tejtől duzzadt volt, mint egy bimbó, a melyből az élet virágának kellett kifejlődni. Tette ezt a Nap sugara alatt, midőn az elárasztotta őt aranyos fényvel, az őt körülvevő nagy térség közepette, minden szégyenkezés vagy nyugtalanság nélkül a fölött hogy meztelen volt, mert a föld, a virágok, a növények, mind meztelenek voltak és túláradtak az életnedvtől. A finom tejforrás megduzzadt és folyammá lett. Maga körül mindenütt látta az anya ezt a forrást felbuggyanni és kiömleni. Nem ő maga volt a ki táplált; a tavaszi nedvek duzzasztották az eke barázdáját, megreszkettették a fákat, kihajtották a füveket; mindezek között ült ő. Maga alatt, ezen örökké termő földön érezte a nedváramlatot, érezte a vágyat, hogy az emlőjéből fakadó tejet visszaadja. Ez volt az egész világot elárasztó tejforrás, a mindig megújuló, vetést kifakasztó örök életforrás.» Ezt mondja Zola az ő szoptató Mariannájáról «Termékenység» című művében. Érdemes ezt a könyvet elolvasni.

Szőlőkura. Ez a kura régi tekintélynek örvend, miután bélbetegségeknel, aranyereknél, máj- és köszvénybetegségeknel mindig bevált. Naponkint 1—4 font szőlőt kell enni, de magok és héjak nélkül. ehhez képest korlátozzuk a többi táplálékot. Kura közben kellő mozgást is kell tenni. Szőlőkurát nem szabad használni, ha gyomorbad is jelen van.

Szuggestálás. Értünk ezalatt szellemi befolyást, midőn rábeszéléssel valakinél képzeteket ébresztünk egy bizonyos cselekedet véghezvitelére vagy hatás elérésére. Ilyen szellemi befolyás épen annyi jót, mint rosszat tehet, a szerint, a minő a szuggestálás morálja vagy a befolyásolt ember ítélőképessége. Tanítók, papok, orvosok és anyák szuggestálással hassanak és ezzel végtelen sok jót érhetnek el. Cselekedeteik, beszédeik másokat is szuggestálhatnak a jóra és rosszra, tehát épen olyan hasznosak, nemesek, mint gonoszak és végzetesek lehetnek a szuggestálások.

Szülés. Lásd III. rész «A gyermek», a hol bővebben beszélünk róla.

Szülésznők. A szülésznői foglalkozás nagy megerőltetéssel és sok felelősséggel jár, a bábának anyán és gyermekén kell teljesítenie a legfontosabb teendőket; azután kell, hogy észrevegyen minden néven nevezendő zavarokat s végül a gyermekágyas nő további ápolása is a feladatai közé tartozik. Ha a szülésznő okos s képzett, akkor erőteljes beavatkozásának, megfigyelésének sok szerencsétlen szülés elkerülése lesz köszönhető. Mielőtt a műtéti művészet férfiorvosok részéről a szülészetre is kiterjeszkedett, kizárólag a nők uralták azt és sok nő igen nagy hírnévre tett szert. Franciaországban «Sage femme»-nek (okos nő) nevezték őket. A férfiúnak a szülészet terén való föllépésétől fogva azonban a bába az orvosnak önállóan segédje lett, aminek előnyei és hátrányai is vannak. A tudatlan bába szociális veszedelmet jelent. A műtétekbe szerelmes férfi-szülész lelkét pedig számtalan nő szerencsétlensége terheli.

Mind nagyobb mértékben nyilvánul az óhaj, hogy minél több szülésznő kerüljön ki a mívelt osztályokból. Leghelyesebb volna a szülésznőket az orvos-tudomány rendszerébe beavatni s tevékenységüket iskolázott gyermekágyi ápolónókkal kiegészíteni. Akkor feladataikat minden irányban teljesíthetnék s joggal foglalhatnák el méltó szociális helyzetüket.

Szürke hályog. Ezzel az elnevezéssel a lencse elhomályosodását illetjük, midőn átlátszóságát elveszti, nem bocsátja többé át a sugárakat a reczehártyára és az illető nem lát. A hályog minden életkorban fölléphet, de mindig a megzavart testi működések és hibás anyagcsere jele. Ha az elhomályosodás teljes, akkor a lencse eltávolítása és

annak pótlása szemüveggel a legjobb segítő módszer. A hályogműtétet ma tökéletes módon végzik. Jobb azonban, ha gondoskodunk megfelelő életmóddal, hogy a lencse el se homályosulhasson.

Szűz (hajadon). Így nevezik a leánygyermekből érett leánynya fejlődő nőt. (Ezenkívül e szó jelzi egyszersmint a nemi érintetlenséget, vagyis a «szüzesség»-et.) A szűz időszak a nemi fejlődés kora és az asszony jövődő életére nézve nagy jelentőségű. A 14. és 16. évtől kezdve megindul a petefészekből a peték leválása és ezzel egyszersmint a méhből havonkinti vérzés mutatkozik. Ilyenkor az emlők megduzzadnak és némelyeknél napokig fájdalmasak; a test teltsége és szépsége gyarapszik és mihamarabb meglátszik a kifejezett nőies alak. A leányok elvesztik gyermekded elfogulatlanságukat, érzékenyek, félénkek és ábrándozók lesznek; ha betegességre hajlanak, akkor szentimentálisak is lesznek. Ilyenkor az anya ne nézze türelmetlenül vagy vigyázatlanul leányát, hanem mint szerető és értelmes barátnő, álljon oldala mellett; a barátnőnek a leányok legkisebb titkaikat is megmondják. De milyen ritka az ilyen eset! Ebben a korban nagy szeretettel ragaszkodnak idegen nőkhöz a szeretetreszomjas leányok, saját édes anyjukat pedig kikerülik. Csak az anyákban van a hiba, kik nem tudják, hogyan kell a fiatal kedélyeket vezetni és ápolni. Vajha ezen sorok intőjelek gyanánt szolgálnának az anyáknak! Elővigyázattal, óvatosan, de nyíltan kell beavatni a leányokat a testi folyamatokba, meg kell nekik magyarázni a menstruáció lényegét, valamint a terhességet, hogy a természetes folyamatokat ne dőre kíváncsiságból, hanem nyugodt értelmességgel fogják fel és hogy idejekorán megtudják azt, a mi őket testi-lelki károsodástól megóvja. Meg kell tanítani őket, miként éljenek hygienikus elvek szerint, miként végezzenek épen a fejlődési korszakban testi mozgást és sportot. Csak úgy, mint a fiúgyermeket, hagyjuk a 15 éves lányokat is a szabadban labdázni, úszni, evezni, kerékpározni, korcsolyázni stb. és ne kívánjuk sohasem tőlük, hogy csendesen éljenek, merev tartást vegyenek fel, ami fiúgyermeknél természetellenes jelenség volna. Úgy kell tehát bánni a fejlődő leánynyal is, mint a fiatal emberrel és sem testileg, sem szellemileg fűzőbe ne szorítsuk őket. Laza ruházat, szabad szép erkölcsök, gondos kedélyképzés és nem egyoldalú szellemi dresszura: ilyen leányokból lesznek a derék, egészséges anyák és a minden tekintetben hasznos polgárnők, a kik fiúgyermekükkel bánni, a közügyekért lelkesedni tudnak majd. Vajha a ház és az iskola ilyen szempontokból indulna ki.

A szűziesség korszakában a leggyakoribb egészségi zavarok: a sápkór, elmaradt növekedés, időelőtti fejlődöttség, görvélykór és a nevezett állapotokból származó számos egyéb baj. Gyorsan meg-

21. tábla.

A vízhasználat sokféleségéről a 2. számú tábla ad felvilágosítást.

Súlyos betegek, vagy elgyöngültek számára, a kik a legnagyobb kiméletet igénylik, az ágyban való lemosás kerül alkalmazásra. Az első számú ábra megmutatja, hogyan mossa le az ápolónó az egyes tagokat, hogyan szárítja azokat, a nélkül, hogy a beteget meztelenre vetköztetné. A második számú a lemosást mutatja és pedig olyképpen, hogy ugyanabban a sorrendben hogyan kell ezt önmagunknak végrehajtanunk, télen a kemencze mellett, a nélkül, hogy a lemosás nagyon is nagy hőveszteséggel járjon. A 3. számú ábra megmutatja a váltakozó lemosást. Két telt csöbör ott van az ülőkád mellett; először a meleg vízbe mártott spongyával az egész testet lemossuk, azután a második csöbörből a hűvösebb vízzel öntjük le a testet, vagy testrészeket. Ha a hátat kell leönteni, lekuporodunk, hogy a víz a padlóra ne folyjon és azután addig dörgöljük törülközővel magunkat, míg a test száraz lesz. A zuhany kezelése ösmeretes és egyszerű, csak a nagyon is hideg és nagyon is sokáig tartó használattól kell óvakodni. A zombleöntés rövid csövel van ábrázolva, a melyet mindenki konyhában a vízvezetékre erősíthet. Ez mindenféle leöntés kivételét megkönnyíti; az öntözőkanna azonban nagyon jó használatot tesz még a kis háztartásban is. A 6. szám ábrázolja a keresztcsont és a lábleöntést az öntözőkannával; ez kissé gyöngén sikerül, de annál kevésbé rázkódtat meg, mint a vastag csövel való leöntés, a milyeneket a vízgyógyintézetekben használnak. Ne feledkezzünk meg arról, hogy ábráinkon csak a házi viszonyokra voltunk tekintettel és hogy költséges berendezkedéseket szántsándékkal mellőztünk.



1. ábra Egy súlyos beteg lemosása az ágyban.



2. ábra. Lemosás a kályha mellett.



3. ábra: Váltakozó lemosás a kádban.



4. ábra. Zuhany.



5. ábra. Czombleöntés csővel a konyhában.



6. ábra. Kereszttáj és lábloöntés a kis háztartásban.

Vizalkalmazás a betegápolásban.

zott vízkezelés, részletes begöngyölések. Gyógyszerek ezt a betegséget még sohasem gyógyították meg.

Tavaszi kurák. Tavasszal, a mikor a természet ébred, ha minden zöldel és rügyezik, új élet támad, akkor az ember sem mentes a külső befolyásoktól. A Nap az emberben is frissebb anyagcserét vált ki és így joggal használták föl ezt az időt az emberi gépezet megtisztítására. Ilyenkor használják a «tavaszi kurák»-at. Ezek alapos szellőztetésből, szaporább élenyőlvételből, naponkinti kirándulásokból, forró légfürdőkből és diéteikus alkalmazásokból állnak. A gyöngéd füvek, erdön-mezőn rügyezvén, nedvdúsak és illatosak, előmozdítólag hatnak a vesékre és belekre, nagyon alkalmasak régi felgyülemléseket eltávolítani s a testnedveket megtisztítani. Hatásuk persze elmarad, ha egyidejűleg rossz szokásokat, mint a sör- s kávéivást, túlságos húsevést megtartják. Elsősorban tehát régi, rossz szokásokról kell lemondani, ha a tavasszal használandó «gyógyfűkuráktól» (l. «Gyógyfüvek») hasznot várunk.

Tej. L. «Táplálkozás». I. rész.

Tengeri betegség. A hajó hánykolódása a vizek hullámzásától, az agyvelőt különös izgatott állapotba juttatja, hányást, ájulozást idézván elő és az illetőt nagyon nyomorulttá teszi. Növénytaplálék, megfeszített akaraterő, a friss tengeri levegő állandó élvezete már sok embert megóvott a tengeri betegségtől. Gyöngye akaratú, neurasténikus, gyomorbeteg egyének könnyebben megkapják, mint erősek. Hasonló agyizgalom lép fel nemcsak az úriosztályhoz tartozó, hanem a munkásnők egynémelyikénél is, bárminő járművön: kocsin, vasúti vonaton, akár háttal, akár mellel üljenek a haladás irányában. Émelygés, hányás, fej- és gyomorfájás, a legkellemetlenebb közérzéssel, szóval valóságos tengeri betegség lepi meg őket, ha utazni kénytelenek. Az egyedüli gyógyító szer a koplalás és a fekvő helyzet, ha ugyan az utóbbi kivihető; a bántalom megszüntetésére nyújtott gyógyszerek hatástalanok.

Tengeri fürdő. Olvassák el, amit a 2. fejezetben «Tengeri levegő» cím alatt mondtunk, mert a tengeri fürdő használatánál a tengeri levegő nagy szerepet játszik. A tengeri fürdő természetes sófürdő, így a víz sótartalma és hullámverése bőringert képez; mindenféle anyagcserezavaroknál tehát jó hatással lesz, szív-, tüdő- és ideggyöngye emberek azonban nem bírják el. Ezeknek a tengerparton vett légfürdők előnyösebbek. A középtengernek állítólag több sótartalma van, mint a keleti és északi tengereknek (2 egész 3^o/_o); ennek a hőmérséklete is sokkal enyhébb, mint az északi tengeré, ez ritkán melegszik fel 18 C. fokig. A legridegebb tengeri fürdők az északi tengeren vannak. Hány tengeri fürdőt vegyünk egy kúra alatt, az az illető beteg általános állapotától és a levegő hőmérsékletétől függ. A ki csak teheti, ránduljon legalább egyszer életében a tengerre, ha

nem is beteg, hogy megízlelje azt a testi-lelki gyönyört, amit a tenger és annak partvidéke nyújt.

Térdbetegségek. Ezeknél megkülönböztetünk térdkalácstörést, X-lábszárt, térdizületgyulladást, térdszivacsot (sarjadzások felhalmozódása), tokszalag daganatait és gyulladásait (ezek számos esetben megtámadják a térdet), csúzból, csipőizületi gyulladásból származó térdfájást stb. A kezelés



335. ábra. Napfürdő egy erkélyen.
Krónikus térdizületi gyulladás kezelése.

a baj természetéhez képest különböző; a bántalom minőségének megítélésére orvosi vélemény szükséges. Hűvös vagy meleg kezelés, nyugalom vagy mozgás, massage vagy műszerkezelés stb. szükséges aszerint, aminő a baj. A 335. ábra a térd krónikus megdagadása ellen ajánlatos Napfürdőt mutat be.

Terhesség. (Lásd III. rész.)

Tériszony. Ezzel a szóval egy idegbetegség tünetét fejezzük ki, azokat kik benne szenvednek nagyon gyötri. Az iszonyodás érzéséből és annak a képtelenségéből

áll, hogy az illető valamely nagyobb téren egyedül átmelessen. Elgyöngült embereknél fordul elő rendszeren, akiknek hosszantartó búbanatuk volt, vagy akik túlerőltették magukat és végül minden önbizalmukat elvesztették. Általános megerősítés, kedvező kedélybenyomások és barátságos támogatás gyorsan meggyógyítja a bajt és az önérzetet visszaszerezheti. A bántalom észrevétlenül lép fel leginkább javakorú férfiaknál, néhány hónapig tart, még különös gyógykezelés nélkül is elmarad.

Termékenység. «És így növekedett mindig a nagy és jó nő, a termékenység műve a föld és a nő segítségével, a megsemmisülést legyőzve, minden új gyermeknek új életmódot teremtve, szeretve, akarva, harczolva, szenvedések közt dolgozva, mindig új élet és új remény felé haladva. Az élet folytatta szakadatlan hódító útját. A ter-

mékenység kifejlődött a Nap alatt. A munka folyton teremtett, fáradhatlanul, akadály és bú daczára, kitöltötte a veszteség okozta hézagokat; minden órában új erőt adott s új erőt s örömet öntött a világ ereibe. S folytatták a munkát, a nemzést. És ismét győztesek lettek az élet és halál örök harcában a család és a föld folytonos növekedésével, midőn életük tartalmát képezte; örömük, erejük, az isteni vágy lángviharokban haladt tovább, a szerelemre erőt adott nekik és arra, hogy erők meg jók maradjanak; a többi energiájuknak köszönhetők.» Így írja le Zola «Termékenység» című kétkötetes regényében Marianne és Mathéru minta-házaspár életét és munkáját, akik 14 gyermeknek adtak életet, egy nagy földterületet műveltek meg és végül 300 főre menő boldog családdá növekedtek és mindenütt új életet, jólétet s haladást teremtettek. Ezzel ellentétben leírja a szerencsétlenséget s felbomlást, amelyet a terméketlenség és a szándékosan előidézett születési csökkenés okoz Franciaországban. Olvassuk ezt a könyvet, becses igazságokat hirdet, a szívet új bátorsággal és erővel tölti el. A termékenység s a szép földön való elszaporodás a legszébb s legboldogítóbb dolog, mert egyszersmind a legtermészetesebb. De lehetséges-e ez a mai viszonyok közt a városokban? Nem. Ahol nincs tér, nincs kenyér, ott a gyermeksereg a legnagyobb szerencsétlenség, a legnagyobb nyomor. Előbb új földviszonyokat kell teremteni s a mai nagyvárosok jellegét kell megváltoztatni.

Testedzés. Milyen gyakran hallunk beszélni «testedzésről» és hogyan képzelik ezt el az emberek! Tulajdonképpen minden ember edzett szeretne lenni, csak tudná, hogyan kell ezt az edzettséget megszerezni? Mezitláb a hideg földre lépni — haj mily veszedelmes ez, hiszen ezzel legalább is mandulagyulladás lehet szerezni! Hideg kövön ülni — mi jut Önnek eszébe! Csak nem akar köszvényt szerezni? Esőben, szélben a kapuban állni? No bizony! Ez okvetlenül tüdőgyulladást fog okozni. Hát még, ha a forró teremben egymással szemben levő ablakokat kinyitjuk. Ez bizonyosan halált jelent! Köpeny és kendő nélkül még nyáron sem tudna megélni sok ember; a «rossz idő», a «légvonat» stb. az elpuhult egyén életében olyan nagy szerepet játszik, hogy azt sem tudja, mennyire rabszolgája rossz szokásainak. Tényleg gyakoriak a kicsiny meghűléses betegségek; de nem a légvonat, nem az eső stb. okozza azokat, hanem a beteg bőr, a mindig vérbőségre hajló nyálkahártyák. «Edzés» tehát abból állana, hogy első sorban is a szervezet természetes működését szabályozzuk, mindent, a mi ezeket zavarja, erélyesen eltávolítsunk (mindenekelőtt ártalmas, fölösleges ruhákat), azután légfürdővel, mezitlábjárással és a szabadban való fekvéssel a testet természetes ellenálló képességgel ruházzuk fel. Ha ezt elértük, akkor megszűnik a meghűlés okozta

félelem, a tőle származó megbetegedési képesség csökken olyannyira, hogy az ember alig ösmer önmagára; ilyenkor azután igazán elbirunk valamit; a nátha és a köhögés nem igen hajlandó visszatérni; nem félünk többé az éjjeli levegőtől és más hasonlóktól, amióta nyitott ablakoknál, vagy «légkunyhókban» alszunk; — szóval valóban «edzettek» vagyunk.

Ha gyermekeinket mindjárt az első életévekben ilyen irányban neveljük, akkor megkíméljük őket a nyavalyák egész sorától (lásd III. «A gyermek»).

A testedzés tehát áll: *kevés ruhából, sok levegőből és abból, hogy hozzászokunk a strapák és az időjárás viszontagságaihoz*; továbbá állandó hőképzésből, nem pedig a hideg víznek állandó alkalmazásából, helytelen táplálkozás és ruházkodás mellett. Ha gyöngé emberek edzeni akarják magukat, akkor csak orvosi vezetés mellett tegyék ezt, mert az edzés megengedett határáról, kezdetéről és veszélytelen fokozásáról a laikus nincs tisztában és akkor könnyen követhet el apróbb-nagyobb hibákat.

Egy sovány kisasszony egykor minden áron «erőtelves» akart lenni. Mindenféle nyomtatványokat olvasott az egészségtanról és egyszer egy kőbalkon alatt (noha alkalmatlan erre a célra) reggel légfürdőt vett, azután pedig hideg ülőfürdőt. Hatás: az egész délelőtt folyamán nem melegedett át és a hőveszteség folytán olyan ideges lett, hogy végre is orvosi tanácsot kellett igénybe vennie. Ez volt a víz és levegő által való «testedzésnek» rosszul felfogott alkalmazása.

Egy tapasztalatlan anya saját kis gyermekeit akarta edzeni. Megengedte nekik, szintén hideg évszakban, hogy odahaza mezitláb szaladgáljanak; mindennap fürdette őket stb. Hatás: állandó hasmenés, lábak és kezek állandóan hidegek maradtak, a gyermekek feltűnően izgékonyak. A végtére is előhívott orvos elrendelte, hogy a vérszegény és gyenge gyermekek meleg posztócipőt kapjanak, végtagjaikat felmelegítsék és mozgáson, vagy valami más rendelésen kívül a fürdők korlátoztassanak, mert önmeleg hiányán és vérszegénység jelenlétében a testedzést csak nyáron szabad elkezdni és gyöngé egyéniségeknél úgy kell az erőhöz viszonyítva alkalmazni, hogy a szervezet az elszívott hőveszteséget ismét ki tudja egyenlíteni. Akkor ezen a téren haladást fogunk elérni, más esetekben nem.

Érzékeny kezdők számára a testedzésre vonatkozólag a következő utmutatások szolgáljanak vezérfonálul: reggel sandálokban (harisnyák nélkül) sétáljanak; legjobb, ha valamely alacsony hegyet megmásznak, mélyen lélegzenek, azután rövid ideig lábfürdőt vesznek, valamely erdei forrásban vagy patakban; erre a jó étvágy felébredvén,

következzék a reggeli; délután szaladgálás mezitláb meleg rúteken vagy utakon, eleintén negyed, később egy egész órahosszáig; kétszer hetenkint 35 C. foku félfürdő 25 C. fokra való lehűtéssel; éjjel meleg időben egészen nyitva kell hagyni az ablakot, hűvös időben az ablaknak csak felső, kisebbik szárnyát. Ha légfürdők állnak rendelkezésre, akkor habozás nélkül kell azokat használni, ezek legjobban edzenek, a mennyiben a bőrt a hőmérséklet és levegő befolyásához hozzászoktatják. Magától értetődik, hogy a harmatos fűben való szaladgálás csak később kerül sorra, a mikor a láb annyira hozzá szokott a földhöz, hogy nem kell félni újabb meghűlésektől.

Tetszhalál. Ha a lélegzés megáll, a pulzus ki nem tapintható, teljes mozdulatlanság mellett látszólagos érzéktelenség következik be és ezen állapot órákig vagy napokig tart anélkül, hogy a halál tünetei megnyilvánulnának, «tetszhalál» van jelen. Hiszterikus asszonyok leggyakrabban esnek áldozatul ennek, de más egyének is, akik szerencsétlenül jártak vagy nagyon megijedtek, pl. akiket



336. ábra. A vizsgálat és massage előtt elfoglalandó helyzet. Thure-Brandt szerint

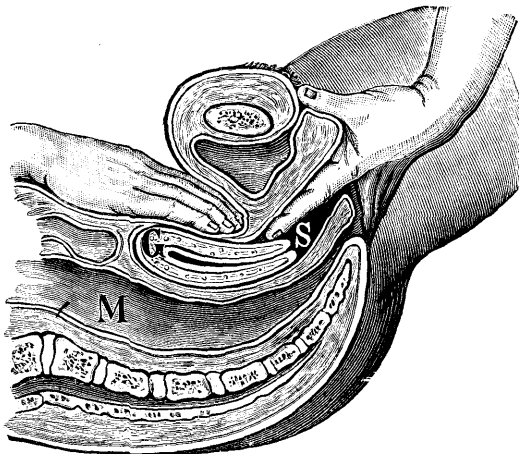
felakasztottak, akik vízbe estek vagy lezuhantak valamely magas helyről.

Kezelés. Mesterséges légzés, meleg teljes fürdők, a karok és lábak dörzsölése meleg kezekkel, megszünteti a tüneteket és a tetszhalottakat életre hozzák. Nyugodt gondos kezelés és bő friss levegő odavezetése kiegészíti az eljárást.

Thermák (hőforrások). Értünk ezek alatt a földből fakadó, a közönséges ivóvizeknél állandóan magasabb hőmérsékletű forrásokat. Ezek gyakran tartalmazznak feloldott ásványokat. Ha a hőforrások hőmérséklete magasabb, mint vérünk hőmérséklete, akkor jelentékenyebb izgató hatásuk van, feloldanak, megpuhítanak, minek folytán köszvényre vagy izzadmányok ellen jó hatást gyakorolnak. A vér hőmérsékleténél alacsonyabb hőforrások inkább megnyugtató hatásúak és gyöngeségi állapotoknál használandók.

Thure-Brandt-massage. A svéd Thure-Brandt hosszabb kísérletek és tanulmányok után új gyógymódot állított össze, amelynek az asszonyok nagyon sokat köszönhetnek. Megmutatta t. i. hogyan kell megjavítani a méh helyzetét és alakváltozásait anélkül, hogy operá-

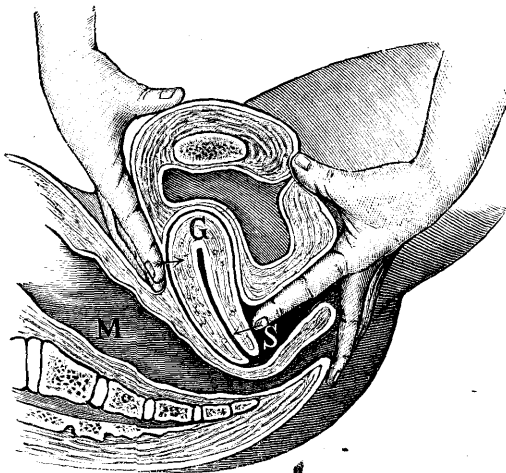
cióra vagy gyűrűk bevezetésére volna szükség. Az ő módszere szerint működik most sok orvos, noha nagyon kevesen közelítették meg az



337. ábra. Méhmassage.

M Végbél, G Méh, S Hüvely. A mellső méhfal massája a fölemelés előtt.

úgy hogy itt is a megpuhulással jobb vérkeringés áll be és a havi-
vérzés alatt fellépő régi, heves fájdalmak



338. ábra. Méhmassage.

M Végbél, G Méh, S Hüvely. A méh massága a külső kézzel.

szabb ideig tartó massagera van szükség. A massage nagyon nehéz és kiterjedt élettani meg bonczani ismereteket igényel; éppen ezért csak

ő művészetét. Az ő módszere abból áll, hogy az egyik kéz belsőleg megtámasztja a méhnyakat és a másikkal kívülről, tehát a hasfalakon keresztül megfogja felülről a méhet, azt köralakban simogatja, a hüvelyes irányba tolja vagy a megszűkítő helyeket a méh környezetében húzza, megnyújtja, miáltal nagy mozgékonyság és a vérkeringés megjavulása jön létre. Méhgörbületeknél a többé-kevésbé éles görbületi szög elsímul, részben a külső, részben a belső kéz által,

megszűnnek vagy legalább is csökkennek. A méhnek ezen «meggyúrása» öt vagy tíz perczig tart, miközben a beteg hanyatt fekszik és csak térdeit húzza fel, miáltal az orvos oldalvást ül. A belső kezelésnek ezt a módját a körülményekhez képest hetenkint háromszor, esetleg hatszor végzik, még pedig egy, két, vagy három hónapig. Hacsak általános megerősítésről vagy az anyagcsere megjavításáról van szó, akkor elegendő néhány heti kezelés. Ellenben összenövéseknél, kifejezett eltulodásoknál hosz-

gyakorlott orvosok végezhetik. Miután a kezelésnek éppen ezen módja, ha férfi orvos végzi, sérti a női szemérmességét, azért az orvosnők számának megszorodását még szükségesebbé tette és a szenvedő nők érdekében csak azt bizonyíthatjuk, hogy az orvosnők legfontosabb feladata éppen az ilyen gyógyeljárások tüzetes elsajátítása. Ám de nagyon sok ellensége van még most a fizikai-dietetikus gyógymódnak és a legtöbb orvos a kémiai-operatív eljárásnak a híve. A 336. ábra a beteg nő helyzetét mutatja massage közben, a 337. és 338. ábra pedig az orvos kezének helyzetét és azt a módot, amelylyel a méh befolyásolja.

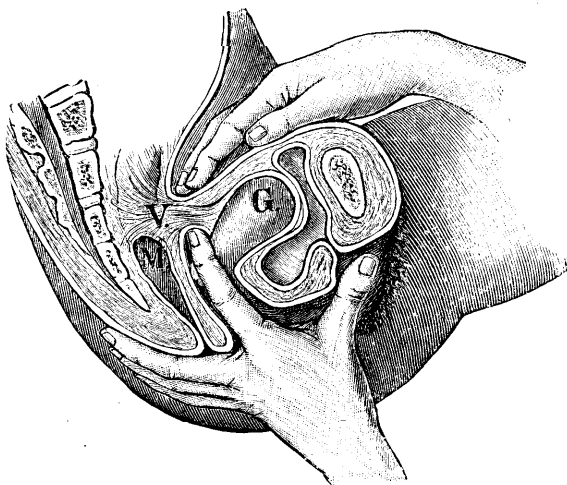
Arra a kérdésre, hogy vajjon a méh minden alak- és helyzetváltozása belső massage által megjavítható-e, «nemmel» felelünk, csak úgy, mint arra a kérdésre, hogy minden esetre gyógyítható-e? Vannak gyulladákos és ideges izgalmi állapotok, amikor a Thure-

Brandt-féle massage semmi esetre sem ajánlható, sőt kizár olyan ese-

teket, amelyeknél kifejezett fájdalmak vannak jelen. Ezekben az esetekben elsősorban is a vízgyógymódnak kell hatást gyakorolnia és ha ez a gyógymód fájdalom- és gyulladásmentes állapotot teremtett, csak akkor következhetik a belső massage.

A tapasztalat azt tanítja, hogy ezen a módon gyorsabban jutunk célhoz és a betegek ezen gyógymód alatt kevesebbet szenvednek. Régi összenövéseknél, nem kevésbé elgörbüléseknél a legjobb massage sem tudja megszüntetni a hibákat. Más gyógytényezők felhasználásával (víz, mozgás, diéta segítségével) a nehézségeket csökkenteni lehet, ami nagy nyereségnek tekinthető.

Thure-Brandt odavezető és levezető massage-t különböztetett meg, de arról itt nem akarunk bővebben szólni, mert ez laikusok számára nem jár gyakorlati haszonnal. Csak rá akarunk mutatni a *svéd gyógytornázásra*, amelyet itt is szükséges levezetés elérésére minden belső massage után alkalmaznunk. A 287. és 288. ábra ilyen

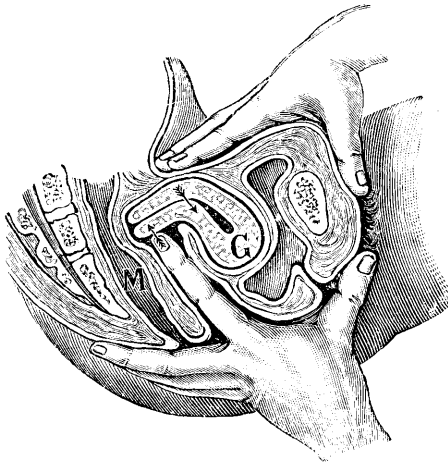


339. ábra. Méhmassage.

M Végbél, G Méh, V A méh és a végbél összenövése, nyújtással lazítva.

lényeges gyakorlatot ábrázol, amely még azon felül általában is jótékony hatást gyakorol. Még komplikáltabb lesz a massage továbbá, amikor asszisztenciával végezzük, hogy a méhnek emelését érjük el, ami lankadtsági állapotoknál (sülyedésnél, előesésnél) kitünő hatású. Az asszisztens kívülről mélyen behatol a hasfalakon át a hasüregbe és mindkét kéz lassú mozgásával igyekszik a méhet emelni, míg az orvos belsőleg a méhet magasba emeli és az asszisztens felé tolja. Nagyon sok eset nem alkalmas ilyen beavatkozásra, bármilyen jó hatású is.

A jól végzett massage nem fájdalmas, sőt közvetlenül utána jó érzés és megkönnyebbülés következik be.



340. ábra. Méhmassage.
(Egy méhgörbület kiegyenlítése.)
M Végbél, G Méh.

Tifusz (hagymáz). Rossz életviszonyok között, éhezés, rossz levegő, rossz víz folytán fejlődik ki a tifusz-méreg, ez nagyon könnyen átvihető és súlyos megbetegedést okoz. A betegség fészke és székhelye a bél, ott fekélyek keletkeznek; heves láz, eszméletlenség, híg székletétel, súlyos fejfájás a betegség kezdete és kísérő tünete. Több hétig tart a betegség. Jóindulatú esetekben már a második héten kezdődik a javulás. Megkülönböztetünk küteges és közönséges hagymázt.

Kezelés. Ha okosan élünk és elkerüljük a külső veszedelmeket, pl. a rossz ivóvizet, nyers húsevést, kolbászféléket, «felvágottat», akkor a tifuszméreg nem fog befészkelődni. A beteget a legnagyobb tisztaságban kell kezelni, minden nap 37 C. fokú félfürdőbe kell tenni, lehűtvén a vizet 32 C. fokig, s közben 25 fokos leöntéseket kell eszközölni, még pedig a láz foka és az erőállapot minősége szerint; langyos hasborogatások és kliszturák stb. enyhülést szereznek, sőt gyógyulást is. Csak folyékony táplálékot szabad a betegnek adni, hogy mindenféle bélinger elkerültessék, mert különben bélvérzések támadnak és a bélfekélyek áttörése a hasüreg felé az életet veszélyezteti. Árpakásaleves, mandulatej és egy kis citrom elegendő. A gyakran hevesen fellépő szomjúság csillapítására jó vizet kell adni, amelybe gyümölcsnedvet keverjünk. Később tejet adunk a betegnek, de csak a legjobb minőségűből. A tifusz-beteg levetett fehérneműjét azonnal

szódásvízbe kell tenni; a betegszobában az ablak állandóan nyitva maradjon. A bélürülék lévén a ragályt terjesztő anyag, mindenkor karbolos vagy chlormeszes vízzel ellátott ágytálon végzendő a széke-lés, használat után az ágytál nagy gondnal lesz tisztogatva. Ha desin-ficiálunk mindent, ami a bélürülékkel érintkezésbe jutott, akkor nem terjed tovább a ragályos betegség.

Timsó. A nőgyógyászatban a timsó (kénsavas agyagföld) bizo-nyos szerepet játszik. Annak előtte minden néven nevezendő hüvely-öblítést csak timsóval eszközöltek; mert összehúzó és fertőtlenítő tulajdonsága miatt a folyások ellen a legjobb szernek tartották. Gyak-ran használták szájöblögetésre is. Más szerek azonban a timsót némi-leg kiszorították. A méh nyákos hurutja nem gyógyul a timsó alkal-mazására, ellenben a hüvely a timsó hatása alatt lassankint megkemé-nyedik és ruganyosságát elveszti. Olvassuk el «Méhurut» című köz-lésünket és kerüljünk el mindenféle ásványos orvosságot.

Titkos szerek. Az a hit, hogy bizonyos gyógyszerek vagy azoknak keverékei meghatározott betegségeket meggyógyítanak, kor-látlanul uralkodott a középkorban. A nyerészkedési vágy azonban azt eredményezte, hogy az illető gyógyszer alkotó részei és előállítási módja titokban tartassék, amennyiben az ilyen csodatévő szer tulaj-donosa nem ismertette azt másokkal, hanem maga készítette és árú-sította olyan áron, amilyenen akarta. Így keletkeztek és így keletkeznek ma is titkos gyógyszerek, készülvén a növény-, állat- és ásvány-ország termékeiből; hisz a hit igen nagy gyógytényező. Ezek a titkos gyógyszerek gyakran tartalmaznak kábító és izgató alkotórészeket, ezeknek pedig pillanatnyi jótékony hatását nem lehet letagadni és így a titkos gyógyszerekkel kétségtelenül hatást lehet elérni. Az előrehala-dott gyógytudomány azonban, ismert természeti erőkre, valamint tudom-ányra és tapasztalatra támaszkodván, el nem ismer titkos gyógy-szereket és egyáltalában harczol a gyógyszerekbe vetett túlságos hit ellen. Az a feltevés, hogy minden betegségnek megvan a maga gyógy-füve, gyermekes és nem illik bele felvilágosodott korunkba. Van ugyan határozott vegyi és fizikai hatása a belsőleg alkalmazott némely gyógyszernek, de az orvosi tudomány azoknak tényleges befolyásával az emberi szervezetre nincs egészen tisztában. Hiszen valamely gyógy-szernek fájdalomcsillapító hatása még nem azt jelenti, hogy a beteg-ség meg van gyógyítva. Mindazok, akik a betegség lényegét nem ismerik, gyakran összetévesztik a betegséget annak tüneteivel, vagy a tünetek elnyomását a valódi gyógyulással.

Tojás. A tojás vagy *pete* nevű képződményből az ember és állat utódai származnak. Bizonyos madártojások a jó tápláló anyagok közé tartoznak: közelebbet erről könyvünk I. részében «Táplálkozás»

czím alatt mondottunk. A madártojás egyszersmind «magzattartó», azért olyan nagy annak tápláló értéke. Az emlős állatok «petéi» igen kicsinyek, külön erre a célra szolgáló magzattartóban (méhben) fejlődnek ki. Az emberi petéről az I. rész utolsó fejezetében «nemi élet» cím alatt, valamint a III. rész első fejezetében bővebben szólunk.

Tornászat. A tornászás egészségeseeknek kétségtelenül előnyükre válik és erősítőleg hat. Nők egyáltalában nem nélkülözhetik, különben testi dresszura hiányában vannak. Az iskolában arra szolgál, hogy a hosszú ülésnek rossz hatását s a gyermekek túlságos szellemi megerőltetését kiegyenlítse, miután mindenféle mozgást és mély lélegzést tételez föl és így megakadályozza a fáradsági anyagok összegyülemelését az agyvelőben. Egyebekben azonban megerősíti a testet; gyarapítja a személyes ügyességet és fokozza az anyagcserét. De vajjon mindenki egészséges, aki bár lelkesedéssel tornászik? Nem! Az egyik embernek szívidegei izgatottak, a másik vérkeringési zavarokban szenved; a harmadik renyhe medence-szervekkel gyötrődik, a negyedik minden nagyobb megerőltetésre vérzést kap. Az egyik állandó fejfájásban szenved, a tornászás pedig csak öregbíti azt, a másik nem bírja el a tornászást egyéb bajok miatt. Persze nem az állapothoz mérten végzik a tornászást és éppen ezért megárt; azért van olyan nagy szerepe manapság a gyógytornászatnak. Nem más az, mint rendszeres tornászat, a betegek állapotához mérve és ahhoz alkalmazva. Aki nem bírja el a testgyakorlatokat, az gyógyíttassa ki magát orvossal; erősítse meg szervezetét gyógygimnasztikával és csak azután lépjen be valamely tornaegyletbe. De különösen óvatosak legyenek a természetből gyöngé, fiatal leányok.

Torokgyulladás («Angina»). A 11. tábla a torokgyulladás különböző alakjait mutatja: a gyulladt garatot, a duzzadt mandulát, a mandula-fekélyt és a gyulladást difteritikus lepedékkel. «Torokgyulladás» elnevezéssel rendszeren csak a fájdalmas mandulalobot jelzik, ez gyakran lázzal és viharos tünetekkel jár, gyermekeknél pedig súlyos betegség látszatával bír. A nyelési művelet megnehezült, fájdalmas, úgy hogy a gyermekek nem akarnak enni; a fej kábult s a beteg néhány napig ugyancsak nyomorultul érzi magát. Az úgynevezett «meghülés», a vérben keringő gyulladást idéző anyagok, a nyak elkényeztetése túlságos takaragtással, alkohol- és só, dús táplálkozás rendes okai a kellemetlen bajnak.

Kezelés. Lásd «Angina».

Toroklob. (Angina¹⁾). Toroklob jelenlétében a mandulák és a garat nyálkahártyája megduzzadtak, élénk pirosak. Kezdődik rendszeren

¹⁾ Régente különböző torok és gége lobosfolyamatait «angina» gyűjtőnévvel illettek, ma már alig használják ezen jelzőt, hanem a bántalom székhelye és minősége szerint nevezzük meg a betegséget.

általános rosszulléttel és különösen fiatal egyéneknél heves lázzal, fejfájással, tökéletes étvágytalansággal és nyelési nehézségekkel (lásd 11. tábla 2. és 3. szám).

A garat két oldalán vastag dudorodás alakjában fekszik a két mandula; az egyik mandulán talán egy kis fekély is látható, minden nyelés nagy fájdalmat okoz. Ha felnőttek vagy gyermekek torokfájásról panaszkodnak, akkor a nyelvet kanállal nyomjuk le, gondoskodjunk jó világitásról és nézzük meg az egész garatot. Ha csak a garat élénken vörös, akkor toroklobról van szó, mely gyakran heves náthával van összefüggésben; ha a mandulák nagyon dagadtak és vörösek, akkor mandulalob van jelen. (Lásd a Diftéria cím alatt közölt ábrákat és cikkeket.)

Oka ennek legtöbbször az u. n. «meghülés»; néha azonban ezt sem lehet kimutatni. Az is rajtunk mulik, hogy helyes életmód által a meghúléstól megóvjuk magunkat (lásd «Testedzés»). Az állapot 4 vagy 8 napig tart és elég kellemetlen.

Kezelés. Kezdődő nyelési nehézségeknél vétessünk a beteggel azonnal forró légfürdőt és izzassuk meg; utána félfürdőt vagy 37—42 C. fokú teljes fürdőt, mely 10 perczig tartson. Azután takarjuk le a beteget száraz ruhákkal és éjjel izzassuk újra. (Olyan embe-
rek, a kik szívbajban szenvednek, ezt az eljárást nem bírják el.)

Az egy vagy két óráig tartó izzadást kövesse hűvös lemosás, leöntés vagy félfürdő. Hideg nyakborogatást óránként változtassunk, 36 C. fokú kliszturával ürítsük ki a belet, éjjel pedig tegyünk borogatást a lábikrákra. Minden reggel alkalmazzunk 40—25 fokú leöntést, a meny-nyiben először a meleg vizet, azután a hűvöset öntsük a beteg hátára, utána frottirozzuk és fektessük ágyba. Ne egyék a beteg mást, mint almakompótot, ne igyék mást, mint citromos vizet és ha kívánja, langyos levest, semmi szilárdat vagy izgatót. Tartsuk a szobát lehetőleg egyenletes hőmérsékletben és ne feledkezzünk meg szellőztetésről.

Torokvizsgálat. (Lásd 188. ábra.) A világitást úgy kell berendezni, hogy a sugarak beleessenek a garatba és láthatóvá tegyék a garatür egyes részeit. Ha a nyelvet nem tartja az illető helyesen, akkor egy kanállal kell lenyomni, mondatván a beteggel az Á betűt. Ezáltal megszüntetjük a legnagyobb akadályt, miután a nyelvcsap felemelődött és a garat hátsó fala is láthatóvá válik. Ha gyermekek panaszkodnak torokfájásról, kedvetlenek és nyafognak, akkor ne késünk a torkuk megvizsgálásával, hogy az esetleges difteritist azonnal felismerjük vagy pedig egyéb bajoknál a szükséges rendszabályokat foganatosíthassuk.

Torzalak. Minden, ami eltér a normális alaktól s vele született a torzalakok közé sorozódik. Ezek tehát az anyaméhben elszenvedett zavarok következményei és a magzaton nyilvánulnak. Megkülönbözte-

tünk kettős és egyes torzalakot. Kettős a torzalak, midőn egy ikerpár indul fejlődésnek, de nyomás és bizonyos részek ellentállóképességének hiánya következtében az ikrek összenőnek, ilyenek voltak a siámi testvérek; megtörténik az is, hogy az egyik iker csak részben fejlődik ki és úgy csüng a másikon, miután a többi résznek kifejlődésére szükséges anyag fölszívódott és nyomtalanul eltűnt, így jön létre a torzalak négy lábszárral vagy négy karral, esetleg két fejjel. Egyes a torzalak, mikor nem csüng ugyan rajta egy ikertestvér valamely része, hanem hibásan fejlődött egyik vagy másik része a saját testén. Ide tartozik a nyúlszáj, vagyis a felső ajak hasadt volta; a farkastorok, ez a szájpaddás lágy és csontos részének hiányában nyilvánul; nyúlszáj és farkastorok sokszor együtt van ugyan azon egyénnél; a többujúság, az ujjak összenőtt volta, a nemiszervek hasadt vagy hiányos fejlettsége stb. Ezen torzulatokat, annak idején végzett operációk által életképes egyéneknél még úgy helyre lehet állítani, hogy a testi hiba alig válik láthatóvá. A nem életképesek korai halála valósággal megváltást jelent.

Trichinák. Lásd II. fejezet 1. rész «Táplálkozás».

Tüdőbetegségek. (Lásd 2. tábla és 250. ábra.) Lélegzet nélkül nem élhetünk; megzavart, tökéletlen tüdő nyomorultakká tesz bennünket. A tüdő egészségben tartása tehát legfontosabb földadatunk közé tartozik. Megkülönböztetünk: *gyöngye tüdőt, tüdőtágulatot, gyulladást sorvadást, vérzést, tályogot, üszkösödést és tüdőbénulást.*

Gyöngye tüdőben szenved számtalan ember, különösen a vérszegény, testi munkához nem szokott, szobában lakó vagy szívbeteg, tehát mindig olyan, akinél hiányzik az egészséges életinger, aki fölületes légzéshez szokott és nem ismeri az erős izommunkát. Ezek leginkább asszonyok és gyermekek. A gyógyítás már az adott magyarázatban foglaltatik benne.

Tüdőtágulás. (Emphysema.) Akkor támad, ha a tüdőhólyagocskák elvesztették ruganyosságukat, sok levegő van ugyan a tüdőben, de hiányzik a légcseré és a kilégzés meg van nehezítve. Ilyenkor kitágulnak a hólyagocskák, megrepednek és nagyobb üregekké egyesülnek. Kicsiny véredények tönkremennek, a szív megerőltetődik, midőn a vérmennyiséget a tüdőedényeken át hajtja és szívnagyobbodást, rövid lélegzetet, nyomasztó érzést meg kékkórt (cyanosist) okoz. Ha a szív nehezen bírja már a munkát, akkor asztma = légszomj, szédülés, fejfájás stb. támad. A Koffler-féle légzési módszer, tornagyakorlatok, enyhe, nem fölfuvó diéta, hátleöntés stb. jelentékeny javulást okoz. Kitűnő hatást tesz a tüdőtornázáson kívül, háromszor napjában bevett egy-egy kanálnyi táblaolaj, amit 6 hétig kell használni.

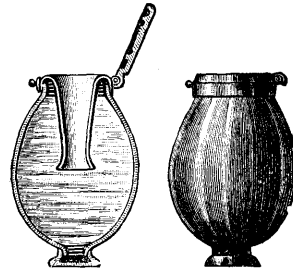
Tüdőgyulladás életveszélyessé válik a tüdőknek nagy vérteltsége folytán és azáltal, hogy a tüdőhólyagocskák vérsavóval (exsudátummal)

vannak tele, minek következtében a légcsere lehetetlenné válik. (Tüdővizenyő, a tüdőknék savóval való túlteltsége néha hirtelen támad és megfulást okoz gyulladási tünetek nélkül.). A tüdőgyulladás (az álhártyás) rázó hideggel és nagy lázzal kezdődik, amihez csakhamar oldalnyílás, rövid lélegzés és később köhögés, véres köpettel csatlakozik. Láztablánkon 277–280. ábra a láz természetét meg lehet ismerni és a betegség időtartamát is. Az álhártyáson kívül megkülönböztetünk *hurutos tüdőgyulladást*, amely lassankint más előző betegségekhez, pl. hörghuruthoz csatlakozik és hetekig tarthat. A tüdőgyulladás gyermekeknél, aggoknál és iszákosoknál nagyon veszedelmes. A láz megszűnése, az ú. n. krízis, a hetedik, kilencedik, sőt a huszonegyedik napon is bekövetkezik.

A tüdőgyulladás kezelése. Ezt nagyon óvatosan kell eszközölnünk, mert leöntéseket, fürdőket, nagy hőmérsékleti különbségeket tüdőgyulladásos betegek nem igen bírnak el. Az ilyen eljárások után ájuldozásokat és szívgyöngeséget észleltek már. Hűvös, tiszta szobalevegő, limonádé, édes savó, narancs, friss alma elegendő a táplálkozásra; láz kezdetén a bél kiürítése, ruganyos ágyak eltávolítása és a hőség csökkentésére félóránként váltakozó hasborogatás (20–35 C. fok), hűvösebb

ikragöngyöléssel alkalmazandó; mellkas begöngyölése a betegség első stádiumában nagyon nyomasztó hatással van. Hűvös hátlemosások, hűsítő kliszturák, fejbörögatások nagyon ajánlatosak. Ha laza köhögés mutatkozik, akkor a beteget 35 C. fokú félfürdőbe tegyük, frottírozzuk egész testét meleg kezeinkkel s a fürdővizet lassankint 28 C. fokra hűsítsük le, anélkül, hogy a beteget fölláttanók. Fürdő után úgy vizesen fektessük az ágyba, jól göngyöljük be és felső testéhez tegyünk melegítő palackokat. Az egész eljárásnak, a füröszttést illetőleg csak 3 perczig szabad tartania, akkor azután nem következik be sem ájuldozás, sem légszomj. Ha a láz megszűnt és a köhögés fokozódik, akkor a mellkas nedves begöngyölése ajánlható, amit 3 óránként meg kell újítani, mert a gyulladási folyamat gyógyulását támogatja. Később következnek csak a félfürdők hátleöntéssel, meleg lábfürdők, éjjeli göngyölgetések és a jó táplálkozás.

Tüdővész. Korszakunkban ez a legelterjedtebb betegség. Európában évente körülbelül 1 millió ember hal meg tüdővészben. Az ipar, az ember természetellenes életmódja, megromlott levegő és rossz táplálkozás hozta létre. Tüdővész alatt értjük a tüdő szövetének szét-
esését, miután apró csomócskák, az úgynevezett gümös csomócskák



341. ábra.

Köpet számára való zsebpalack.

Külső látképe és átmetszet.

képződtek, ezekben vannak a Koch-féle tüdőbacillusok. Csökkenő légzési képesség, vérzések a véredények roncsolódása következtében, üregek képződése a tüdőkbén, lesóványodás, gyötrő köhögési rohamok, a gégefő megbetegedése, bél- és gyomorhajók, erős éjjeli izzadások stb. lassankint föloszlásra vezetnek. Fiatal egyéneknél, akik az úgynevezett «rohanó tüdővészbén» szenvednek, ez a föloszlás hónapok, sőt hetek alatt bekövetkezik. A légutak hurutjai alkalmassá teszik a tüdőt a gümöbacillusok befogadására, illetőleg tenyésztésre, mert a hurutok hámmentes helyeket teremtenek, ezeken pedig a bacillusok megtelepedhetnek. Egészséges emberek azonban, akiknek testszövetei ellenállásra képesek, belehelhetik a gümőkórt termő bacillusokat, le is nyelhetik azokat és mégsem betegszenek meg, mert a bacillusok nem árthatnak nekik, nem találván meg bennük a nekik szükséges táplálkozási teret. Vérszegénység, gyöngye szövetek, elégtelen anyagcsere tehát az előfeltételei a tüdővész keletkezésének; ezektől kell óvakodnunk. A tüdővész kezdete gyakran lappangó; már régen volt jelen tüdőhurut, a tulajdonképeni tüdővész tünetei nélkül. A beteg ideges, vérszegény, itt-ott panaszodik fáradtságról és gyomorhámlásokról és senki sem gondol a tüdőre. Különösen fiatal lányoknál fordulnak elő sűrűn ilyen tünetek.

A tüdővész nem gyógyíthatatlan, ha idejekorán helyes eszközökkel avatkoztunk be, de a kezelés gondos és sokoldalú legyen, épen ezért házi kezeléssel nem sokat érünk el. A természetes gyógykezelésre bekövetkező gyógyulás számtalan esetben fordul elő, amennyiben a tuberkulotikus telepek a tüdőben elmeszesednek és egészséges szövetekkel vettetnek körül.

Kezelés. A legtisztább hegyi és erdei levegő az első föltétel, egyénileg szabályozott mozgás és vízkezelés, legenyhébb vegetáriánus étrend megerősítést és gyógyulást eredményezhet.

Előrehaladt esetekben a szabadban való fekvő kura védett verandán vagy légkunyhóban, könnyű étrend és simító massage jó hatással van. Naponkint légfürdő, napfürdő, hűvös lemosások ecetes vízzel, légjáró fölső és alsó ruházat, szexuális nyugalom és tüdőtornázás lényegesen hozzájárul a javuláshoz. A tüdővészes fekdőjen egyedül a szobában, mindig nyitott ablak mellett, köpete sohase essék a padlóra vagy a zsebkendőre, hanem gyűjtse azt össze egy kicsiny köpöcsészébe, amelyet a beteg mindig magánál hordjon. Ha a köpet megszárad, szétporlodozva, a levegővel könnyen tovább terjed és gyöngébb egyéneket megbetegít.

A 341. ábra köpetnek való zsebpalackocskát ábrázol, ezt könnyen lehet kezelni és tartalmát kiönteni könnyű. Tartós hasmenésnél, gyakori tüdővérzésnél a kezelést csak orvos vezetheti és a betegnek

gondos ápolásra van szüksége. Nagyon kevés gyógyintézetünk van, ahová nagy tömegben fogadhatják be a tüdőbeteget és így ezren meg ezren, a jó ápolás s a helyes kezelés hiányában, mennek tönkre. Bor, hús szigorúan tiltassék a tüdővészéseknek, ehelyett időzzenek erdőben, napsugárban, egyenek bogyós gyümölcsöt és igyanak tejet.

Tüdővérzések. Rendesen tüdőgümőkórnál fordulnak elő, néha olyankor is, amikor a tuberkulosist még nem lehet diagnosztizálni. A tüdővérzések kedvezőtlen viszonyok közt halált okozhatnak, de minden következmény nélkül is maradhatnak. Nyugalom, diéta, levezetés figyelembe veendő tényezők. Vannak tüdővérzések minden jelentőség nélkül, midőn azok ú. n. helyettesítő vérzések, pl. a kimaradt havivérzés helyett lépnek föl.

Tüdőüszkösödés. Ez a tüdőszövet üszkös szétesését jelenti és bizonyos előfeltételek folytán lép föl, pl. ha a köpet nem jut ki a szervezetből vagy egy lappangó tüdőgümőkór rohamos lefolyásnak indult.

Tüdőbénulás a tüdővizenyő folytán bekövetkező fulladás, tehát nem egyéb, mint a tüdőhólyagocskáknak izzadmánynyal való elárasztása.

Vérhányás a tüdőbeli véredények tömeges megszakadásából származik, előfordul tüdővészéseknél, a havivérzés kimaradásánál vagy daganatok következtében, sőt fertőző betegségeknél is. Meleg karfürdő és hideg ikragöngyölés hatásosak ilyen vérzések ellen.

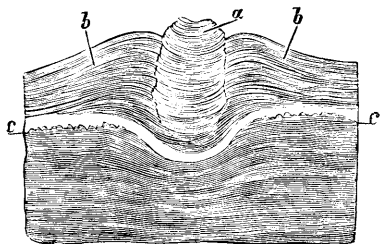
Tüsszentés. Ez sajátágos heves kilégzés, az orr nyálkahártyájának izgatottságától származván kezdődő hurutnál, de reflexhatások következménye is lehet. Idegeseknél vagy méhbajos asszonyoknál gyakran minden ok nélkül sűrűn egymásután tüsszentés következik be. Sohasem szabad a tüsszentést erőszakosan elfojtani vagy provokálni. Az is előfordul, hogy a testben jelentkező feszültségeket fölszabadítja és bizonyos jó érzést hagy hátra. A burnótozás, ha szokássá válik, a nyálkahártyát eltompítja. Nem is kell minden izgató szerhez hozzászokni.

Tyúkszem. Ki nem ismeri a tyúkszemet? Nagyon el van terjedve, de nem azért ám, mert ezen rendellenességnek okvetetlenül támadnia kell, hanem mert a helytelen lábbeli használata és a lábbal való visszaélés okozza. A bőr megkeményedéséből áll, a megkeményedés ékszerűen lefelé nő és ennek következtében nyomást gyakorol az idegdús irhára, nagy fájdalmat okozva. A 342. ábra világosan mutatja ezt.

Kezelés. Ha a lábat természetes módon használjuk, akkor nem támad tyúkszem. (Lásd «Szépségápolás».) Bőrczipók eltávolítása, puhító meleg fürdők, azután kicsiny éles késsel eltávolítása a megkeményedett résznek, majd citromlébe mártott vattacsomócskát két óránként föltéve, sokszor gyorsan megszünteti a tyúkszemet. Nagyon jó hatással van a meztláb járás.

U

Undor. Ezzel a szóval jelezzük rendszerint az étellektől és italoctól való iszonyodást, mely különösen emésztési zavaroknál támad, ha a gyomor túltelt és izgalmas ideginger van jelen. Azt hiszik, hogy az undort a gyomor-tüdőideg, a vagus okozza. Az undor lehet beteges és lehet ösztönszerű. Ne nyomjuk el soha a mikor támad, mert az undor mindig óvatossági jel és gyógyeszköz. Bizonyos étellektől való undor, ha az olyan nagy, hogy hányást is okoz, ha az ételleket belekényszerítik a gyomorba, sokszor élettanilag indokolva van, t. i. arra való képtelenség van jelen, hogy azokat a bizonyos ételleket a gyomor megemésze. Támadhat azonban undor a gondolatok társulása



342. ábra. Tyúkszem.

a) Megkeményedett szem. b) Felhám.
c) Irha.

folytán is, a mennyiben bizonyos ételek más kellemetlen képzeteket ébresztenek. Ilyen például a spenót, a melytől olyan nagyon sok ember undorodik. Sokszor le lehet győzni az ilyen undort; de nervosus és beteges embereknél az ezekkel összeköttetésben lévő izgalmak a tárgy fontosságával nem állnak arányban. Hadd kerüljék el tehát azt, a mitől undorodnak, de különösen gyermekeket nem szabad kínozni olyan étellekkel, a melyektől iszonyodnak. Az étkezés közben jelentkező válogatás mindig beteges jel; mert a kinek egészséges éhsége van, megeszi azt, a mit kap. Ilyen esetekben inkább fürkésszük ki az étvágytalanság okát és inkább kezeljük az idegrendszer érzékenységét, a helyett hogy szemrehányásokat tennénk.

Sok háztartásban a húsételektől való undorodást szinte bűnnek tekintik, mintha mindenkinek kötelessége volna húst enni; némely gyermeket meg is büntetnek érte. Ennek sohasem szabadna megtörténnie, mert a húsevés inkább hátránynak, mint előnynek tekinthető és sokszor betegségeket okoz. Jó annak, a kinek a szervezete még idejekorán megmutatja azt, hogy mit válasszon és mit hagyjon ott.

Urticaria. Lásd «Csalánkiütés».

Úszás. Minden ember tanuljon úszni! Nemcsak azért, hogy a mellkast kitágítsa, izmait megerősítse, hanem azért is, hogy személyes bátorságát öregbítse és olyan elemmel küzdjön meg, amely életünkben nagy szerepet játszik. Nem minden ember bírja el az úszást, hogy

legalább negyed óra hosszaiig hideg vízben maradjon; sok ember folyó fürdő után annyira ki van merülve, hogy inkább árt neki, semmint fölfrissítené. Ezeket tehát óvni kell hideg fürdőtől. De egészséges emberek, különösen fiatalok, tanuljanak meg úszni és gyakorolják nyáron az úszást. Egész lényükben, testileg és szellemileg gyarapodni fognak.

Utazás. Az utazás szellem- és testedző dolog, ha helyes módon gyakorolják. Gyorsvonaton tett napokig tartó utazás nem egészséges, sokkal jobb hatást tesz az utazás hajón, legjobb azonban a gyalogutazás, különösen ha az illető egyszerű táplálékkal és légjáró ruhában jár és elegendő nyugvást enged meg magának. Fölkészülvén hosszú utra vonaton, szakítsuk meg gyakrabban az utazást, háljunk szállodában és gyalogoljunk is kissé. Gyors romlásnak alá nem vetett élelmiszereket kell mindig elvinni, amelyekkel jól lehet lakni, anélkül, hogy mesterséges módon szomjúságot keltsenek. Az ilyen élelmiszerek közé tartozik a gyümölcs és száraz sütemény, még pedig narancs, alma, körte, datolya, mandula, dió, valamint bisquit, továbbá rövid utazásra kemény tojás, gyöngye kávé, friss rozskenyér, tápsócsokoládé stb. Sohase induljunk útra anélkül, hogy üvegpocharat ne vinnénk magunkkal; nyáron ne csábíttassuk el magunkat mindenféle mesterséges italok ivására, hanem forrásvízből magunk merítsünk vizet. Az uton való rendszertelen evés és ivás nem egyszer okozott már emésztési zavarokat. Friss levegőre, utazás közben szintén nagy szükség van.

Uterus. Lásd «Méh».

Üldözési mánia. (Lásd «Melancholia» cím alatt.) Az a képzelődés, hogy valaki folyton üldözőben van vagy fenyegető veszélyt kénytelen elhárítani magától, sokszor súlyos elmebetegség kezdete. Gyöngye idegrendszer, sok fájdalmas sorscsapás, különösen asszonyoknál komor képzelődéseket teremt, amelyek ellen az illetők környezete hiába küzd. Ilyen esetekben nincs jobb eszköz, mint a jól vezetett erősítő kúra, hegyvidéki tartózkodás; ez más szóval azt jelenti, hogy megszokott életmódjából a beteget ki kell ragadni.

Sokszor gyógyítólag hat a sürgős munka is, mint például az, ha valamely súlyosan megbetegedett családtagot ápolni kell. Az ilyen foglalkozás a búskomor anyákat és testvéreket elvonja a képzelődéstől. Másokért végzett munka már csak azért is gyógyít, mert boldogít.

Ülőfürdő. Minthogy a medenczében a legfontosabb folyamatok játszódhatnak le, ennek következtében az alsó testnek vízzel való befolyásolása nagy jelentőséggel bír. Az új. n. ülőfürdő a nemiszerveket, a hasat, a keresztcsontot vízzel elborítván, nagyon gyakori fürdőzés lett. Sokszor azonban helytelen módon használják, mert a legtöbb ember nincs tisztában a hatással és azzal, hogy milyen hőmérsékletű vizet használjon. Meg kell tehát jegyezni a következő utmutatást:

1. *Rövid, hideg ülőfürdő* fél perczig tart, 10—18 C. fokú, erősen levezetőleg hat a felsőbb szervekre és így lankadt állapotoknál jó hatással van, amikor vért akarunk vezetni a medenczébe.

2. *Hosszantartó hideg ülőfürdő* helybelileg erősen hőelvonólag hat, 10—20 perczig tart és így a medenczeszervek krónikus gyulladással állapotai ellen alkalmazandó. De csak nagy óvatossággal szabad használni, mert vérszegénységnél, ideggyöngeségnél más kellemetlen mellékhatása van. Nőknél tehát szívesebben cseréljük föl ezt a fürdőt hideg czoibleöntéssel, váltakozó karfürdőkkel és egyebekkel.



343. ábra. Ülőfürdő.

3. *A langyos ülőfürdő* 24—34 C. fokú hőmérséklettel 20 perczig tart, enyhébb hatású, nem okoz pangásokat, nem fejfájást és mindenképen levezetőleg hat. Melegebb vízzel kezdvén, tehát 34 C. fokúval és hideg vizet bocsájtván hozzá, hogy a víz 16 vagy 20 fokra lehüljön, akkor rövid idő alatt elérhetjük vele a hosszantartó ülőfürdő hatását, de kimarad az izzadás. Ezen fürdőformát izgékony, görcsökre hajló embereknél előnyösen lehet használni.

4. *Meleg ülőfürdő* 10—12 perczig 37—42 C. fokú ott jogosult, ahol izzadmányokról, krónikus megsűrűsödésekről, görcsös állapotokról, vérhiányról van szó. Előnyösen lehet alkalmazni krónikus petefészekgyulladás, hiányzó havivérzés, a hólyag izgatott állapota stb. ellen.

A *törzsfürdőről* is néhány szót akarunk itt mondani. Ennek az a föladata, hogy a törzset víz alá juttassa és megnyugtatólag hasson. De hatása lehet oldó és élénkítő is. Máj- és gyomorbetegségeknel, a mellhártya megbetegedéseinel kitűnő hatása van és az illető beteg állapotához képest 5—15 perczig tartson; erőteljes, száraz frottirozásnak, ágymelegnek vagy mozgásnak kell követnie a törzsfürdőt. A fürdőkádak közti különbséget a 210. és 343. ábra mutatja a fürdők használatával együtt.

5. *Ülőfürdő, utána következő has- és keresztleöntéssel.* Meleg ülőfürdő után a leöntések, legalább 10 fokkal hidegebb vízzel nagyon

erősítőleg hatnak. Bélrenyheségnél, függő hasnál, előeséseknél nagyon hatásosak. Kivitelénél kissé föl kell állni a kádban, amint azt a 344. ábra mutatja és a beteg leönteti a keresztcsont és hastájékát. Ennél az alkalmazásnál a lábak szárazak maradjanak.

Üszök (nekrozis). Beteg szövet, vér- és nedvkeringés nélkül «elhal», nekrotikus, «üszkös» lesz. Az ekképen megbetegedett testrész színét veszti, hideggé válik és érzéketlen lesz; szétesik, rothad és rossz szagot terjeszt. Ha a szervezet egyébként egészséges és erőteljes, akkor az elhalt testrészt leválasztja, a mennyiben határvonal képződik, mely

gyulladásba megy át. Elgyöngült vagy öreg embernél azonban az ilyen szövetszétesés könnyen válik a halál okává. Erős sebesüléseknél, különösen nyomásoknál és krónikus gennyedéseknél, de az öregség tünetei közben stb. is, a vér odaömlése néha meg-



344. ábra. Ülőfürdő has- és keresztcsont-leöntéssel.

szűnik és azután üszök lép fel; de felléphet az üszkösödés akkor is, ha valamely ütőér eltömődik, vagy pedig ha valamely nyomást gyakorló kötés sokáig marad egy és ugyanazon a helyen. Megkülönböztetünk meleg és hideg üszköt még pedig a láz foka szerint. (Lásd 268. ábra.)

Kezelés. Ha víz alkalmazásával sikerül a vérkeringést ismét folyamatba hozni, akkor üszök nem léphet fel. Ha azonban mégis fellépett, akkor alkalmazzunk gőzkompreszt, a körülményekhez képest odavezető simító massage-t, valamint az egész szervezetet élénkítő teljes kezelést, mint a félfürdő hátleöntéssel; adjunk csak vérjavító táplálékot: gyümölcs és tej; akadályozzuk meg az elhalt, üszkös külső testrészek által okozott mérgezést azáltal, hogy hintsünk felszívó faszénport az elhalt részekre; mossuk azokat le hipermangán savas kálival vagy pedig távolítsuk el az elhalt részt operatív uton. De minden teendő felől az orvosnak kell határoznia; a laikus csak ismerje fel a bekövetkező veszélyeket és legyen készen az első segélynyújtásra.

Üvegszem. Ha sérülés vagy betegség folytán valaki nemcsak elveszti az egyik szem látóképességét, hanem a szem alakja, minősége vagy teljes hiánya az egész arcot eltorzítja, az üvegszemet tétessen be magának. A Bonnet-féle rendszer a szem kiirtásánál lehetővé teszi a szemizmok megtartását, ily módon a műszem mozgathatósága megmarad. A szépséghiba ezáltal teljesen kiegyenlítődik úgy, hogy a be nem avatottak nem is veszik észre a műszemet. A beteg hamar megtanulja, hogyan kell a műszemet kivenni, megtisztítani és újra helyére tenni.

V

Vagina. Lásd «Hüvely».

Vakbélgyulladás. A bélhurutokon kívül a vakbélgyulladás a leggyakoribb bélbetegségek közé tartozik. A 18. ábra bemutatja a vékonybél átmenetét a vastagbélbe és ezen azt a kis féregalakú függelékét, az úgynevezett «féregnyúlványt». Ez régi képződések maradványa és vakon végződik; ennek folytán bélsáranyag vagy kemény kicsi testecsek, mint gyümölcsmagok, apró csontocskák stb. könnyen bele szorulnak és benne maradnak. Általános bélrenyheség és a szokásos nagyevés a vakbélgyulladástól való félelmet indokoltá teszi és mindenki jól meg fogja gondolni, nem volna-e tanácsos, ha minden gyermek hasát felvágják, hogy ezt a fölösleges függelékét eltávolítsák. Ha a féregnyúlvány el van távolítva, akkor sohasem hal meg az illető vakbélgyulladásban. Mi jobbat tanácsolunk, még pedig azt, hogy kerüljön el minden ember sok evést, tartsa rendben székjárását és ne sajnáljon magától erős testmozgásokat. Ha ezt általánosan betartják, akkor a vakbélgyulladás ki fog halni; emberek valószínűleg nem halnak el benne.

A vakbélgyulladás a jobb hastájban föllépő fájdalmakban nyilvánul, összefüggésben van úgy székrekedéssel, mint pedig hasmenéssel. Kisebb-nagyobb láz is csatlakozik hozzá és ha a vakbélgyulladás a hashártyára is kiterjed, akkor rendszeren néhány nap alatt a halál következik be. Lassú lefolyású esetekben genny képződik, mely néha a hasfalakon áttör és a bekövetkező gyógyulás után bél-has sipolyt hagy maga után (akkor a bélsár nem a végbélen távolodik el, hanem ezen az újonnan képződött nyíláson át). Miután a legtöbb ember rossz nedvekkel bír, vérszegény és ideggyöngye, ennek folytán a vakbélgyulladásnak minden neme a legveszedelmesebb betegségek közé tartozik és a legkomolyabb kezelést igényli.

Kezelés. Ágynyugalom, szigorú diéta tejből, almaléből, kicsi kliszurák, a szerint a mint azt az orvos tanácsolja; hűvös lemosások, levezető lábgöngyölések, törzsfürdők ha mozgási képtelenség van jelen, el fogják háritani a veszedelmet. Azonban soha se cselekedjünk saját elhatározásunk szerint, hanem hívjunk olyan orvost, a ki a vízgyógy-módot gyakorolja. A víz alkalmazása, tartama, módja és hőfoka mindig a beteg kora, ereje és lázas állapota szerint változzék. Mindjárt a betegség kezdetén alkalmazott ágygőzfürdő, jó izzasztást eredményezvén, bizonyára nagy szolgálatot tesz.

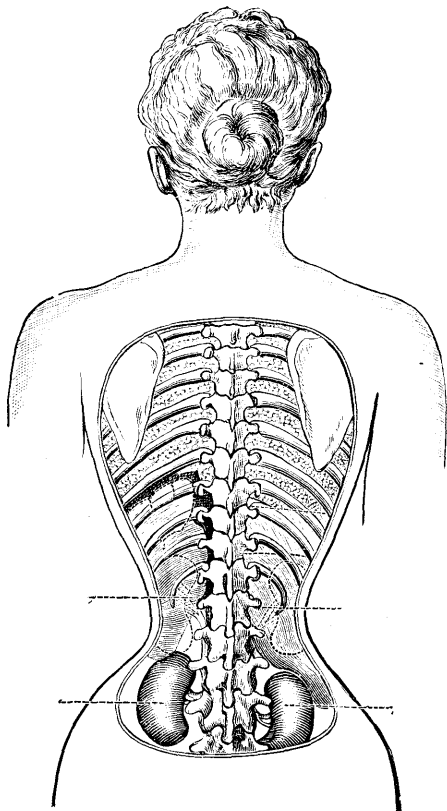
Valeriana. Erről a növényről mondják, hogy görcsöket csillapít, sőt megszüntet és megnyugtatólag hat az idegrendszerre; használják teakészítésre és pedig gyökeréből 10--15 grammot 150—200 gramm vízzel leforrázva, továbbá a gyógyszerárakban valeriana kivonat név alatt, a miből 20 cseppet rendelnek egyszeri bevételre. A hol nincs hatása, ott nem is árt. De semmi esetre sem szabad ezt a növénykivonatot szokásszerűleg használni bárminő rosszullét ellen, mert egyet minden bizonnyal elérhetünk vele: a gyomrot föltétlenül megrontja. Más-képpen áll a dolog megfelelő esetben történt használatánál, különösen ha egyéb ápolás vagy vízalkalmazás nincs. Dr. Walser egy csésze gyökönke-teát ajánl szívgyöngeség és tüdőgyulladás esetében és azt állítja, hogy nagyobb és jobb hatása van, mint a legjobb bornak.

Váltakozó fürdők. Ezekről már más helyeken tettünk említést. Különböző hőfokú vízalkalmazásokat értünk ezek alatt, nagyon erős, idegingerlő és levezető hatásuk van. Leggyakrabban használunk váltakozó arcz- és lábfürdőket, ha hiányos vérkeringés, hideg végtag vagy lankadtság van jelen. Használatukra észrevehető hőérzésnek kell támadni, ami azáltal keletkezik, hogy sok vér ömlik az illető helyekre.

Megkülönböztetünk váltakozó ülőfürdőket, váltakozó leöntéseket, hasonló arcz- és lábfürdőket; könnyű esetekben körülbelül 38. és 19. C. fok között váltakozik ezen fürdők hőmérséklete. Ahol még erősebb ingerre van szükség, miután a vért akarjuk az illető helyeken szaporítani, mint pl. belső váltakozó öblögetéseknél, ott 45 és 16 C. fok között váltakozzék a hőmérséklet. De tilosak izgalomra hajló egyének-nél, szívbetegségeknél, valamint bőrkiütések jelenlétében. Meg kell jegyezni, hogy meleg vizet tovább kibír az ember, mint hideget, pl. váltakozó meleg lábfürdő 3 perczig tartson s félperczig a hideg. Ezt a váltakozást háromszor-négyszer ismételni kell és mindig a hideggel kell végezni, nehogy a bőr ellankadjon.

Váltóláz (malária). Lázrohamak lépnek fel, napokig sőt hetekig szünetelnek, majd ismét megújulnak, végül a beteg nagyon rossz állapotba jut a váltóláznál. Úgy látszik, hogy ez a betegség bizonyos vidékekhez van kötve, mert gyakran gyógyulás következik be, midőn

más helyre költözik a beteg. Ha a beteg növényi ételekkel él, az alkoholt elkerüli, a lázmentes időszakban meleg légfürdőt, meleg ülőfürdőt vesz, akkor a láz sohasem fog olyan terjedelmű lenni, mintha hústáplálékkal él, szeszes italokat iszik és évekig *kinint* vesz be, noha ez az utóbbi, különösen eleintén, semmiesetre sincs rossz hatással.



345. ábra. Fűzés által okozott vesesülyedés.
Dr. Lahmann szerint.

A tudományos kutatások kiderítették, hogy szúnyogcsípések okozzák a váltólázt; mocsaras, posványos vidéken sok a szúnyog és csípésükkel beoitják a mindennapos, a harmadnapos vagy negyednapos váltólázt okozó baktériumokat. Ha tehát a váltólázias beteg elhagyja a mocsaras vidéket, meggyógyul. Tiszta víz mentén, valamint öntözött kertekben a szúnyogcsípés nem okoz váltólázt.

Vándorvese. Többszörös szülés után, lesoványodás vagy általános gyöngeség folytán, a mikor is a vese megnagyobbodik, vagy ha valaki erősen füzi magát stb. előfordul, hogy a vese lesülyed, amennyiben szalagjai és vérédényei meglazulnak. Ilyenkor ki lehet tapintani a veséket. A vese normális helyzetéből való eltolódását «vándorlásnak» nevezzük. Sok kellemetlenséget és nyomást okozhat.

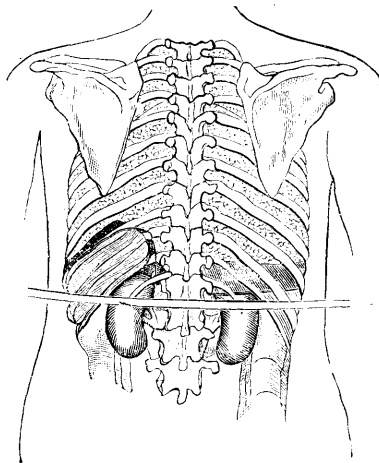
Jól ülő vesekötő, midőn a vesét emeli, rögtön megkönnyebbülést szerez. Az ágyék, a has massageja, a vese megrázása, erősítő leöntések, megfelelő általános kezelés, bő táplálkozás a zsírlerakódás előmozdítására, teljesen megszüntetheti a zavaró állapotot. Ha már nem lehet lényegesen megjavítani, akkor megfelelő haskötőt kell viselni. Aki jobboldalon rángató fájdalmakat, vongalódást érez, ne késsék magát megvizsgáltatni, hogy meg lehessen állapítani, vesesülyedés okozza-e a bajt. A 345. ábra az eltolódott vesét mutatja, állandó fűzéstől keletkezően; a 346-ik ábra pedig a vese normális helyzetét, míg a 347. ábra a vesekötőt ábrázolja.

Vas. E könyv első fejezetéből már tudjuk, hogy a vas más anyagokkal összeköttetésben a szervezetben nagy szerepet játszik; de arról a hatásról, a mit a vas mint gyógyszer gyakorol, a vélemények nagyon eltérők. Nagy különbség van ama módok között is, a melyek szerint a vasat adagolják; innen vannak a sok vaspilulák, vaslikőrök, vasforrások stb., a melyek mind dicséretnek és mind elvetetnek mégpedig az orvosok és betegek subjektív tapasztalataihoz képest. Az emberi szervezetben lévő vas jelentőségét azonban túlozták, mert egyéb ásványanyagok feladatát még kevésbé ismerték. A mióta a «tápsóteoria» felmerült, attól fogva a vas visszaszorult és ilyen formán bélbetegeket nem gyógyítunk többé egyoldalúan vaskurákkal, hanem tápsókat viszünk be szervezetükbe és igyekszünk emelni az egész anyagcserét. Előnyt adunk vastartalmú ételeknek, mint a spenót, fejjessaláta, spárga, földieper és meg vagyunk győződve róla, hogy ezek a természet által adott vasösszeköttetések hasznosabbak mint azok, a melyek mesterséges összetételűek. De nem hanyagoljuk el a nátron és mésztartalmúakat sem és a gyümölcsöt tarka sorozatban ajánlhatjuk.

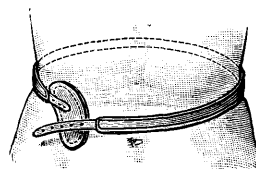
Vastartalmú víz ivása hasznosabb, mint vastartalmu készítmények bevéve, mert a vastartalmú vizekben más ásványos anyag is van és mert a vasforrásokban bővelkedő fürdőhelyen való tartózkodás együtt jár mozgással, levegőélvezettel és mindenféle élénkítő hatással, a mi odahaza nincs. Az ilyen vasforrások használatától mindig jó siker várható.

Vaselin. Ez a zsiradék a petroleum egy maradékából készül és orvosi czélokra sokszorosan használdik; sokkal sűrűbb, mint más zsiradék, alkalmas is arra, hogy védő burkot alkosson. Különös előnye a vaselinnak, hogy sohasem avasodik meg, amit sem növényi, sem állati zsiradékról nem mondhatunk.

Végbélbetegségek. A bél utolsó része a nyílással együtt *végbél* nevet visel. Leggyakoribb betegségei: *aranyeres csomók*, a megvastagodott vivőerekből származva, gyakran gyulladásba mennek át, nagyon fájdalmasak és véreznek is; *végbélhurut*, heves székletételi ingerrel



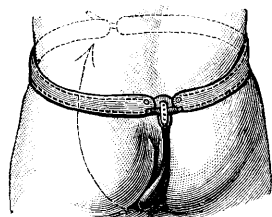
346. ábra. A vese normális helyzete.
Dr. Lahmann szerint.



347. ábra.
Vándorvese-bandage.

egybekötve, véres, gennyes kiürülésekkel; *elősesés*, nagy általános gyöngeség folytán támad vagy pedig nagy nyomás következtében, ami székrekedésnél fejlődik ki; *végbélsipoly*, gyakran fel sem ismerik és ritkán okoz súlyos tüneteket kezdetben; *végbélrák* nyilvánul a vastagbél hurutjával együtt és valamennyi bélbetegségek közül a legsúlyosabb. (Lásd «Bélbetegségek».)

Kezelés. Az ok megszüntetése, az emésztőcsőben végbemenő pangás, székrekedés, a bél lankadtsága, rossz táplálkozás, gyöngeségi állapotok megjavítása első feladata az orvosnak; azután helyén van az



348. ábra.
Végbélbandage.

erősítő és enyhítő szerek alkalmazása, mint a maradandó kliszturák, meleg vagy hideg hasborogatások, ülőfürdők, gőzfürdők, levezető víz alkalmazás, has- és bélmassage stb. Mindenekelőtt azonban könnyű húsnélküli étrend ajánlandó, ez egymagában is meggyógyítja néha a bélhurutot. Zsíros, savanyú, fűszeres, nagyon vízdús ételek, alkohol, minden körülmények között eltiltandók, ellenben tej — ha nehéz székletétel van jelen — savó és gyümölcsdiéta tartassék be. Jó végbélbandage alkal-

mazandó nagy bélgyöngeség ellen, amint azt a 348. ábra mutatja.

Végbélelősesés. Ez abból áll, hogy a végbél egy része a záróizom mögül kilép. Dió vagy tojás nagyságban kidudorodik a végbélrészlet, rendszeren a székletételnél vagy pedig nagyobb izommegerőltetésnél. Makacs székrekedés eseteiben, mindenekelőtt erős nyomás alatt vagy erős köhögés közben támadhat. Ilyenkor vaselinnel bekent, finom vászonruhácskával vissza kell helyezni; a végbél e mellett semmi feltűnőt nem mutat. Az ok nem egyéb, mint a végbél elernyedése, ideges behatás, vagy pedig túlságos nyomás. Azért támad gyakran gyermekeknél hosszantartó hasmenés, heves bélhurut után, a mikor mindig nyomási ingerrel és a bél elernyedésével van összeköttetésben, de jelen van néha általános gyöngeség is.

Kezelés. Lesoványodás mellett az elhanyagolás veszedelmes járulék; óvakodjunk tőle s az általános kezelésnek annál inkább kell előtérbe lépnie, minél elhanyagoltabbnak és minél szenvedőbbnek érzi magát az illető beteg. A kezelést természetesen minden egyes esetben külön kell meghatározni, mert a mi az egyiknek jót tesz, az épenséggel nem válik üdvére a másíknak.

A lokális kezelés, az elősesés gyógyulására vezetvén, bélmassageból áll, amit az orvos vaselinezett ujjakkal végez; továbbá összehúzó cserhéjfozetből készült, 10 perczig tartó, 35 C. fokú ülőfürdőkből, a melyeket 24 fokra hűthetünk le; azonkívül hasmassageból, valamint

éjjelenként adagolt hideg maradandó kliszturákból, hogy összehúzólag és erősítőleg hassunk a bélre és jól megválasztott, a közállapotnak megfelelő, ahhoz alkalmazott diétából. El kell kerülni: minden fölfuvó vagy eltömő ételeket, mert minden túleröltetés, minden a bélcsőből kiinduló izgalom az elernyedtt bélfalat megint kitolja és ez által értéktelenné teszi a legjobb lokális kezelést is. Kerüljön el a beteg mindenféle pépes ételt, kakaót, kenyeret, kalácsot, egyék inkább sok főzeléket és gyümölcsöt, de ezeket is válogassa meg (lásd «Étrend» (I. kötet 104. old.), «Székrekedés»). Hideg zuhany a végbél tájékára bocsájtva szintén jó hatást tesz. Makacs esetekben operatív beavatkozás van helyén, de ennek sok árnyoldala is van.

Egy nagyon ideges énektanitónő, a ki asztmában és makacs székrekedésben szenvedett, egyszerre csak megkapta a végbélelőesést, legnagyobb rémületére naponként többször. A hideg és meleg alkalmazása, a massage stb. nem segített semmit, noha úgy az asztma, mint pedig a székszorulás majdnem megszűnt, vele együtt a betegséget okozó látszólagos nyomás. Egy szép napon azt jelentette, hogy nagyon jól érzi magát, a bél nem lép többé ki és ennek folytán túlboldog. A nélkül, hogy még valamit rendeltek volna neki, megszűnt a bélizomzatra ható nyomás, a mi mindenestre összefüggött közérzetével. A bélfalak feszesebbek lettek és annyi erőt adtak azoknak, hogy még a székletételek után is normális helyzetben maradtak.

Végbélférgesek. A vonalnya féreg (*Oxyuris vermicularis*) kicsiny, czérnadarabkához hasonló, fehér férgecske, gyorsan mozog, a levegőn hamar elhal, valamint vízben is, rendkívüli szaporodási képességgel leginkább a végbélben tartózkodik, ha az emésztés rossz vagy a bél beteg. Tetemesen felszaporodván, gyakran eltávoznak a végbélből és a hüvelybe másznak, meg a bélcső magasabban fekvő részébe. Heves viszketést okoznak ott, ahol tömegesen tartózkodnak a férgek.

Kezelés. Hideg maradandó kliszturák, ülőfürdők, éhgyomorra veendő tök- és uborkamagvak, sok gyümölcsélvezet, de a hús, kenyér mellőzése is elhajtják ezeket a férgeseket. Száritott gyümölcsök, aszaltszilva, körte-, alma-szeletek rendszeren tartalmazzák úgy az orsóféreg (*Ascaris lumbricoides*), mint a vonalnya féreg petéit, azért csak főzve szabad a száritott gyümölcsöt megenni.

Végbélgyulladás. Végbélnek nevezzük a vastagbél legalsó részét, a nyílással együtt. Képződött a külső, belső és felső «záróizom» által. A záróizmok együttes működése a nyílást összehúzza; ellenben ellazulásuk, megsérült voltak jelentékenyen tágulékonyvá vagy tágulttá teszi. A nyálkahártya redői között tisztátlanság, fertőzés, bélférges, előesés jelenlétében támad stb. könnyen a végbélgyulladást, kellemetlen viszketést, égést, nyákkal beborított bélürülést, sőt erős fájdalmakat okozva.

Kezelés. Az első dolog naponként többször langyos vízzel szappannal lemosást alkalmazni; éjjelre nedves vattacsomócska tétessék a végbélbe, hogy a maró váladékot felszívja és az égető hőséget enyhítse. Ha egyszermint hasmenés van jelen, az égető fájdalmak pedig folytatódnak befelé, akkor nagyon enyhe, megnyugtató diéta van javalva; még pedig: árpakása leves. Minden bélürülés után kicsiny klisztura, 18–24 fokos csak egy evőkanálnyi mennyiségben alkalmazandó. Ez tisztít és megnyugtató. Nehány meleg ülőfürdő szintén jótékonyan hat, de nem szabad venni, ha más jelenségek valamely más eljárást tesznek szükségessé, pl. ugyanabban az időben fellépő havivérzés. Mielőtt a beteg kimegy, kenje be a megvörösödött részt mandulaolajjal, mert a vattabetét mozgásközben eltolódik.

Ha gyakrabban lépnek fel ilyen gyulladások, akkor bizonyosan más krónikus bajok okozzák, ezeket külön kell gyógyítani.

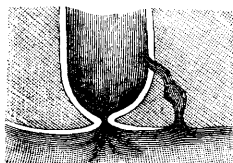
Végbélképletek. A leggyakoribbak az aranyeres csomók = haemorrhoidák, kítágult, vérrel telt vivőerekből származva (lásd ezeket). Ezek képesek a végbelet igen nagyon fájdalmas testrészszerűvé tenni és a széketelést nagyon megnehezítik. Kiürült állapotban, tehát a mikor a csomókban nincsen pangó vér, ernyedtt nyálkahártyaredők gyanánt függnék alá, a nélkül, hogy zavart okoznának. Vérrel telt állapotban megkeményednek és ha gyulladásba mennek át, nagyon fájdalmasak. A kinek székelésnél szurása van, üléskor fájdalmat érez, az vizsgálata meg magát orvos által, hogy megállapíttassék, miről van tulajdonképpen szó. Terhesség alatt és gyermekágyban nagyon sok esetben lépnek föl a vivőeres csomók. Bibircsek is léphetnek fel a végbél tájékán; ezek azonban jelentéktelenek mindaddig, a míg gyulladásba nem mennek át.

Roszbabb indulatúak azok a képletek, a melyek nemi fertőzésből támadnak. Ezekről kevesebbet közlünk, mert nem czélszerű, hogy a nőket ilyen lehetőségekkel rémítgessük és mert ezeknek a felismerése és kezelése amúgy is csak orvosnak lehetséges. A genyedésnek folyásnak minden fajtát, a fájdalmat, daganatot a végbél tájékán komolyan kell felfogni, mert a legkülönbözőbb okok lappanghatnak mögötte és minden elhanyagolás nagy kárt okozhat. Pl. egy furunkulus ezen a tájékon heves szimptomákkal járhat, pedig egészen ártatlan természetű. Azonnal csináljunk nedves meleg kompresszeket, kerüljünk el fájdalmas mozgásokat, használjunk itt-ott a körülményekhez képest 34 C. fokú allövetet és hívassunk orvost.

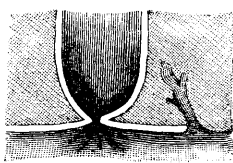
Végbélnyílás repedezés. (Fissura ani.) Gyermekeknél, de felnőtteknél is a nyálkahártyák gyöngesége folytán vagy nagyon erős inger következtében, így kemény székürülésnél kicsiny repedések támadnak a végbélnyílás körül, ezek vérzenek és nagyon fájdalmasak. Miután a

bélürülés mindig újra és újra tisztátlanokká teszi ezen repedéseket, nagyon lassan gyógyulnak. Kis gyermekeknél néha hónapokig tartanak, egyszersmind a legrosszabb befolyásuk van a béltevékenységre, mert a gyermekek a székelésnél bekövetkező fájdalmaktól való félelmükben a székelést nagyon sokáig visszatartják. A kezelés gyermekeknél, akik még nem elég okosak, nagyon nehéz.

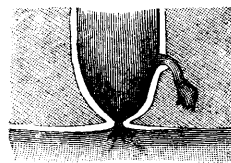
Kezelés. A kórházakban a beszakadt végbelet edzésnek vetik alá, hogy a seb felületen heg képződjék. Ha azonban a következő kiürülés, mint legtöbb esetben, nagyon kemény, akkor az erős bélsárrögök a gyöngébb hártját ismét fölszakítják. Jobb tehát, ha puha és könnyű székelést mozdítunk elő, anélkül, hogy a belekbe izgató anyagok kerüljenek. Legjobban sikerül ez a tejdiéta által.



349. ábra.
Teljes,



350. ábra.
Tökéletlen külső,



351. ábra.
Tökéletlen belső,

Végbélsipoly. Tillmann után.

Ha naponként 2—3 ülőfürdőt vesznek, mandulaolajjal beolajozzák a sebes részt, minden béلكiürülés után mindjárt kicsiny, hűvös maradandó kliszturát alkalmaznak, valamint külső langyos lemosást is, hogy a bélsár által okozott izgató hatásnak elejét vegyék, éjjel pedig nedves vattabetétet alkalmaznak, hogy a nedves meleg gyógyítólag hasson, végül hideg hasborogatásokat a béltevékenység előmozdítására alkalmaznak, akkor a megfelelő általános kezelés által minden megtörtént és nem kell a szenvedőt a fájdalmas és rettegett edző gyógymódnak alávetni.

Végbélsipoly. (349—351. ábra.). A végbél környékén képződött tályogból a genny áttör a bélbe és a bőr felületén képezvén egy vékony csatornácskát a *sipolyt*. Ezt mindig sebképződés előzi meg. A genny áttörése a természet önszegélyének egy neme. A sipoly helyzete szerint kezelése is különböző. Vérszegény embereknél a sipoly gyógyulása csak renyhe és lassú.

Kezelés. A végbél közelében támadt sipolyok az iskolai gyógytudomány által mindig műtéttel gyógyíthatnak. A gennyjáratot felvágják, a végbélizmot szétválasztják, ezáltal nyílt sebet képeznek, ezt könnyen lehet tisztítani és a sebfelületet újból összevarrják. Kutasz szegítségével kitapintják a sipolyjáratot, megkeresik a másik nyílást, hogy természetét megösmérjék.

Gőzkompresszek, kiöblítések, vattatamponok, izzasztási elgöngyölgetések, könnyű megfelelő étrend stb. szintén gyógyulásra vezethet, ha nem is olyan rövid idő alatt; e helyett azonban meg van az a megnyugvásunk, hogy egy olyan fontos izom, mint a végbél záróizma még nem sérült és a bélcső természetes zárókészüléke biztosítva van. Elhanyagolt sipolyokat persze operatio útján lehet csak gyógyítani.

Végbélvizketés. Leggyakrabban bélférges okozzák. Ezek a bélférgesek nagyon kicsinyek és rendkívül mozgékonyak; gyakran jönnek ki a végbélből a bőr fölületére, a hol mozgásuk által heves viszketést okoznak. Ez nagyon idegessé teszi a beteget. A beteg maga is meggyőződhetik, hogy vannak-e ilyen férgek jelen, ha állandó viszketésnél egy kézitükröt úgy alkalmaz a végbél alá, hogy az egész végbéltáj a tükörképben megjelenik. A hideg megöli ezeket a férgeseket még pedig gyorsan; ezt a tükörben is meg lehet figyelni. Azt a viszketést, egy köhnyű gyulladás és felhám horzsolás okozza, megbeszéljük már «Végbélgulladás» cím alatt.

Van még egy *ideges* viszketés is, valamennyi viszketés között a leggyötrelmesebb, mert vakarás által még sokkal rosszabb lesz és nagyon nehezen gyógyítható. Ennek okai mélyebben fekszenek: általános zavarokban, a medenczeszervek megbetegedésében és az idegrendszer zavarában. Föllép hiszterikus esetekben, krónikus székrekedésnél, de mint önálló idegbetegség is. Asszonyoknál nagyon gyakran a hüvelyre vagy pedig innen a végbélre terjed át.

Egy ideges tanítónő pl., a ki az iskolai idő alatt viszketésben szenvedett és nagy gyötrelmeken esett át, évek hosszú során át nem szabadulhatott bajától. Emésztése nem volt ugyan a legjobb, de nem is szenvedett makacs székrekedésben. A székrekedés gyakran igen kellemetlen izgatottsági állapotot okozhat. Ennél a betegnél csak muló gyulladást lehetett konstatálni, a mely csak az idegekre terjedt ki és pedig a bőrideg végeire. Megtalálható ok nélkül sokszor napokig meg volt kímélve ettől a viszketéstől. Minden esetben általános kezelésre volt szükség, hogy a rejtett okokat eltávolítsák és az anyagcserét emeljék.

Kezelés. A kezelés áll a béliélősdiek eltávolításában (lásd «Bélférges»). Az ezek által okozott végbélvizketést legjobban mulasztjuk el kicsiny, hűvös maradandó kliszurákkal, a melyek azonban 1—2 évoknálnál ne legyenek nagyobbak. Ez a kicsiny férgeseket azonnal megöli és megnyugtatja az izgatott nyálkahártyákat. Az étrend megváltoztatása, kicsiny, nedves vattapamatok beillesztése de gyakran változtatva, ülőfürdők, erőteljes testmozgások befejezik a gyógymódot.

Végbélelernyedés. (Tágulás.) Megfigyelhető általános elernyedésnél, nagy bélgyöngöseségnél, a végbél megsérülésénél, valamint nagy

gátrepedéseknél, nehéz szülés által okozva, gyomorbetegségeknél, a medenczefenek elernyedésénél vagy pedig bélműtétek után. Éppen olyan súlyos, mint komoly állapotot teremt, mert csaknem mindig általános zavarokkal van összefüggésben és a bélsár visszatartását nagyon megnehezíti. Hogy ha a végbél záróizmai (sphincter ani) záróképességüket elvesztették, súlyos állapot következik be, mely az életet valósággal gyötrelmessé teszi. Akkor t. i. önkéntelen bélkiürülések következnek be és nagyon körülményes védőeljárást tesznek szükségessé, hogy a tisztátlanságot és a rossz szagot megakadályozzák.

A végbélzáróizom muló hűdése, ideges alapon, szintén föllép. Nagyon gyakori a kitágulás végbélsipoly és veleszületett végbélnyílás hiánya miatt végzett műtét után, mert a záróizmot át kellett metszeni.

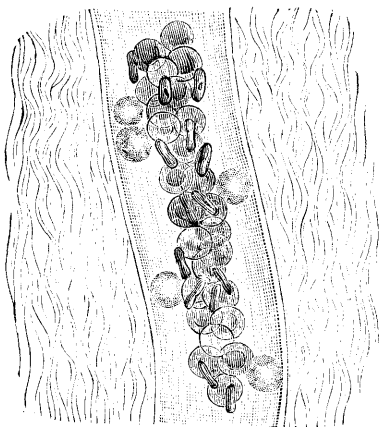
Vérszegény asszonyoknál, akik nagyon sokszor szültek, a medenczefenek általános elernyedése mellett nagyon gyakran előfordul, a végbélnyílás záróizmainak sorvadása.

Kezelés. Elsősorban meg kell állapítani a bajokat. Ideges hűdésnél megnyugtató eljárást, vagy magnetikus gyógykezelést kell követni. Az utóbbi rövid idő alatt helyreállítja a záróképességet, míg más gyógyeljárások teljesen hatástalanok maradtak. Aki ilyen gyógyeljárást akar követni, az forduljon a legügyesebb gyógy-magnetizőrhez (lásd «Delejezés»).

Bélgöngyeségnél, régi végbélbajokból származván, az utóbbiakat kell elsősorban kezelni, akkor a tünetek is megszűnnek, vagyis megszűnik a végbélnyílás elernyedéte. Azonban mindenféle helybeli vagy általános természetű göngyeségnél erősítő kúra van javalva. Szabályozzuk orvosi vezetés alatt az eset természetéhez képest a táplálkozást, végeztessünk összehúzó ülőfürdőket cserhéjfürdővel leöntéssel, utóbbinak hőfoka 35 C. fokú legyen, 10 perczig tartson, de a lehűtés ne terjedjen 22 C. fok alá; a körülményekhez képest használandó haslemosás 5 perczig 16 C. fokos vízzel; hűvös maradandó kliszturák is jó hatással vannak; megszüntetendő a székrekedés és végezzen a beteg medenczegimnasztikát. (Lásd «Gyógygimnasztika».) Javalva van a bél-massage is, de ezt csak orvos végezze. Egyébiránt pedig légfürdők, erdős vidék az általános göngyeséget esetleg megszünteti.

Vegetarismus. Ez a szó a «vegetabiliák»-ból származik, növényzetet, növényrészeket jelentve. «Vegetálni» annyit tesz, mint nőni, «növényi életet élni». «Vegetáriánusok» tehát azok, akik csak növényfélékből élnek. Hogy megfelelőleg jól táplált állapotot el lehet érni növényekkel is, amit a fehérszín-theoria hívei tagadnak, azt bizonyítják a Délvidéki népek. (Az I. rész második fejezetében «Táplálkozás» cím alatt a növényi ételekről bővebben talál az olvasó.) Hogy kultivált országokban tisztán növényi táplálkozás ritkaságszámba megy, még ahol el is kerülnek a

húsevést, az a tojás, tej és a sajt élvezetéből magyarázható meg, ezeknek fehérnye tartalmát könyvünkben már kiemeltük. Miután sok testi zavar a nagyon is bőséges fehérnye élvezettől származik, ennek folytán a főleg növényi táplálékból álló ételmezés az állapotnak megfelelőleg alkalmazva, hatásos gyógyszer. A növényben foglalt sav, a sók, az aromatikusan anyagok, a cukor, sok növénynek magas víztartalma, valamint a növényrostok jó hatással vannak a szervezetre. Épen ezért vette fel az új fizikai-dietetikai gyógy mód a növény táplálkozást a maga gyógytényezői közé. Nélkülözhetetlen ez elhájásodásnál, bizonyos



352. ábra. Vértestecsek.

A nagyobbak fehérek, az érfal szélein tovább tolnak.

Walser szerint.

gyomor- és bélbetegségeknel, a testnedvek megbetegedésénél, gennyedéséknél stb.

A növénytáplálkozásnak hasznosságán kívül van egy etikai oldala is: felébresztette az utálatot az állatölés, a vágóhidak borzalmái és az állathulladékok ellen. Európában ennek az iránynak igen sok híve van. Kétségtelen, hogy jogosultsága van és csak ott lehetne ezt a jogosultságot elvitatni, ahol kevés a növényzet és így szükség van a hústáplálékra is. Ahol azonban gazdag növényzet díszlik körülöttünk, ott nincs szükség az állatok levágására és hizlálására. Fa- és bokorgyümölcsök, magvak, gyökerek és sa-

láták stb. jó táplálékot nyújthatnak, gyógycélokra pedig, tehát ideiglenesen alkalmazva páratlanok.

Vendéglői reform. Hogy a vendéglők gyakran forrásai az ártalmas tényezőknél és betegségeknek, azt mindenki tudja, aki látja a vendégeket a gomolygó füstben, dohányzástól és rossz kigőzől-gésektől megromlott levegőben üldögélni. Ha meggondoljuk még, hogy nagyon gyakran az evőeszközöket sem tisztítják meg kellőképpen és az italokat hamisítják, akkor szinte hihetetlenül hangzik, hogy annyi férfi van, aki naponként két-három, sőt több órát tölt a vendéglőben.

Javulást nemcsak az fog okozni, ha a férjeket hazaszoktatják, hanem az is, hogy a vendéglőket reformálják. A vendéglősök azonban meg nem kezdik a reformot; a vendégeknek kell azt követelni. Kezdőd-jék jobb szellőzéssel, hogy senkit se bántson szomszédjának dohány-füstje, azután el kell törölni az ivási kényszert. Az más viszonyokat terem-tene. Sok asszony gyűlöli a vendéglői életet; sok nőt szerencsétlenné

is tett. Rajta hát! Hadd kezdődjék minél hamarabb az a reform s hadd javuljon meg a családi élet is.

Vér. (Lásd I. rész első fejezet «Vér»).

Ismételjük, hogy a vér vörös meg fehér vértestecsekből és vérsavóból áll. Körülbelül 350 vörös vértestecs esik egy fehérre; ha ez az arány változik, akkor beteges állapottal van dolgunk. A vérsavóban foglaltatnak: fehérvettestek, rostos anyagok, ásványok (mész, magnesia, natron, kalium), valamint kevés zsiradék és cukor. Ha az anyagcsere tökéletlen, akkor még más anyagok is vannak a vérben, a melyek nem oda valók; véletlenül a vérben idegen alkatrészek is

lehetnek, mint genny, fém s gyógyszeranyag; ezek a szervezetet nagy veszélybe sodorhatják. «Vérromlásról» akkor beszélünk, ha a vér alkotórészei helytelen arányban állnak egymáshoz és az egyik anyag pl. a víz túlteng benne, vagy egy

másik anyag csak kevésbé foglaltatik a vérben. (Lásd 352-ik ábra vértestecsek.)



353. ábra. Teljes leöntés az ülőkádban.
(Házi kezelésben.)

Vérbőség. (Hiperæmia.) Ha valamely szervben sok a vér, mert a vivőeres vér lefolyása akadályozva van, akkor az illető szerv vérbősége (vagy pangása) van jelen. Vízelelés, massage, gimnasztika növelik a vér odaömlését a bőrbe vagy az izmokba. Ideges vérkeringési zavarok, szövetmegbetegedések, vivőerek tágulatai megakadályozzák a vér lefolyását az illető szervekből. Gyakori náthában szenvedő egyének orra, méhgyulladásban sínlődők méhe vérbőségben van, ezen állapot mindig nyomasztólag és kellemetlenül hat. A lábszár vivőeres csomói, az epejáratok eltömődése pangásokat okoznak.

Ezen esetek tehát a vivőeres vér lefolyásának megakadályozásából jutottak vérbőséghez, de vannak emberek erősen kivörösödött arczczal, kik esetleg vértolulásokban szenvednek, nyugtalanok és gyakran fel-

hevülnek; ezek rendszerint «vérbő» emberek. Ezek tulajdonképpen nem betegek, csak az a bajuk, hogy sok a vérük; ha e mellett nagyon sűrű a vér, vagy pedig vérkeringési zavar csatlakozik hozzá, akkor már beteges az állapot. Meg lehet figyelni efféle zavarokat kövéreknél, iszákosoknál, aranyereseknél, vagy jól táplált asszonyoknál, kik menstruációjukat már elvesztették. Nem szabad késni ezen esetekben az erélyes kezeléssel, ha nem akarjuk hogy komolyabb következményei legyenek a bajnak.

Kezelés. Naponkint teljes 20 C. fokú ledörzsölés (lásd 281. ábra) vagy félfürdő lehúttással, de nem hátleöntéssel (353. ábra); meleg lábfürdő, nyak- és hátmassage, a körülményhez képest forró légfürdő, éjjel hideg víz-göngyölés, harmatos fűvön való mezitláb járás, természetes légfürdő, mérsékelt hegymászás, hűvös könnyű táplálék, az alkohol szigorú elkerülése: ez a helyi kezelésen kívül a leghatásosabb eljárás a vérkeringési zavarok és edény megbetegedések meggyógyulására.

Vérdaganat. (Furunkulus.) Önállóan lép fel, vagy más betegség kísérő szimptomája gyanánt, tehát czukorbetegségnél, iszákosoknál és elzüllött embereknél általános nedvelromlás következtében, esetleg gyermekágyban. Tulajdonképpen egy vagy több közelfekvő faggyúmirigy elgennyedése okozza a furunkulust. Diéta és víz a főgyógyszerek.

Véres vizelet. Vese és hólyagdaganatoknál, köveknél, gennyes, heves hólyaghurutnál vér is távozik a vizelettel együtt. Ilyenkor elengedhetetlen, hogy az orvos megállapítsa, nincsenek-e más alkatrészek a vizeletben, beható kémiai és görcsői vizsgálat azt is kideríti, hogy a vesék egészségesek-e. Rákbetegségnél különösen sok vér eltávozik a vizelettel együtt, ha a rákos elfajulás a vesékben vagy hólyagban jött létre.

Vérfelbomlás. Ha idegen testek hatolnak a vérbe, a melyek a vér összetételét megváltoztatják, minek következtében az egész szervezetet azonnal kedvezőtlenül befolyásolják, akkor «vérfelbomlás» van jelen. Ez bekövetkezik mérgezés folytán, ha a gyomor útján mérgező anyagok a vérbe, okozzák továbbá beteges anyagok, a melyek a megzavart anyagcsere folytán nem választódnak ki a szervezetből, hanem összehalmozódnak, míg hirtelen betörnek a véráramba: mint pl. «genny-mérgezésnél» (pyaemia) vagy pedig általános evvérűség (septicaemia), miután helyi megbetegedések hosszabb ideig előzték meg a mérgezési folyamatot; vizelet és hullamérgezések és úgy nevezett «önmérgezéseknél» szintén így bomlik fel a vér. Marás és szúrás következtében, a melyet mérges állatok okoznak, bekövetkezik a vérfelbomlás. A vérfelbomláshoz láz járul, de leginkább nyilvánul álmoságban, általános elesettségben s ha azonnal nem avatkozunk bele erőteljesen, igen gyakran a halál is. Ennek a ténynek a megismerése folytán sokszor amputációkat végeznek, más mentő eszköz hiányában.

Kezelés. Meleg légfürdő, meleg teljes fürdő, utána száraz begöngyölgetés, hogy izzadást idézzen elő: az első dolog amit tenni kell; a körülményekhez képest klisztura, hideg borogatás vagy eszméletlenség ellen a fejeöntés alkalmazandó; a táplálék ne legyen más mint gyümölcs; az ablakokat nyitva kell hagyni.

Vérhányás. Ha a szájon át vérmennyiségek távolodnak el, akkor a vér származhatik az orrból, a torokból, a gyomorból, vagy pedig a tüdőből. Ha gyomorból jön a vér, akkor az darabos és bő, ha a tüdőből jön, akkor habos, világosabb, folyékonyabb; ha a torokból vagy az orrból jön, akkor rendszeren csak kis mennyiségű és nyákkal van keverve.

Kezelés. Hirtelen támadó vérvesztéséért folytán gyakran a betegek el is ájulnak. Ilyen esetekben a betegeket vízszintes helyzetbe kell hozni, arcot és mellet friss vízzel élénkítés céljából be kell fecskendezni; távolítsunk el minden ruhanyomást és nyissuk ki az ablakot. Ha a vér valamely gyomordaganatból származott, akkor alkalmazzunk hideg összehúzó gyomorborogatásokat, hűvös kliszturákat, itassunk a beteggel kortyonként jeges vizet és hagyjuk meg neki, hogy gondoskodjék teljes nyugalomról. Toljuk a beteget óvatosan harántfekvésbe, úgy hogy lábai az ágy széléről lelogjanak s lábai az ágy mellett levő meleg vízzel telt vödörbe érjenek. (Lásd 354. ábra.)



354. ábra. Lábfürdő haránthelyzetben.

ket vízszintes helyzetbe kell hozni, arcot és mellet friss vízzel élénkítés céljából be kell fecskendezni; távolítsunk el minden ruhanyomást és nyissuk ki az ablakot. Ha a vér valamely gyomordaganatból származott, akkor alkalmazzunk hideg összehúzó gyomorborogatásokat, hűvös kliszturákat, itassunk a beteggel kortyonként jeges vizet és hagyjuk meg neki, hogy gondoskodjék teljes nyugalomról. Toljuk a beteget óvatosan harántfekvésbe, úgy hogy lábai az ágy széléről lelogjanak s lábai az ágy mellett levő meleg vízzel telt vödörbe érjenek. (Lásd 354. ábra.)

Ez a kezelés a láb véredényeit kitérítve, miáltal a lábakban több vér gyülemlik össze, mely a gyomorból vagy a tüdőből vezetett el. Tüdővérzések esetében czombgöngyöléseket eszközöljünk s tiltsuk el a betegnek a beszédet. Gondoskodjunk teljes nyugalomról, friss levegőről s állapota hamar javulni fog. A táplálkozás ilyenkor édes savó

ból, almaléből, árpakása-levesből álljon, de a beteg szilárd anyagot ne egyék. (Lásd «Gyomorbetegségek» és «Tüdővérzés».) Oly gyorsan, mint csak lehet hívjunk orvost.

Vérhas. (Dysenteria.) Félelmes betegség ez, kedvezőtlen viszonyok közt gyorsan halált okozhat. Ezt a betegséget a vastagbél differitiszének nevezik, minthogy a vastagbél nyálkahártyáját épen úgy fődí be szürke lepedék, mint a differitisz a torok nyálkahártyáját. Kólika, székelési



355. ábra. A karok száraz dörzsölése.

kényszer, véres ürülék, általános erőtlenség a leglényegesebb tünetei. Mocsaras vidék, meghülések, diéta-hibák a betegség leggyakoribb okozói. Árpakása levesek, gőzkompresszek, meleg teljes fürdők, lábgőzölések nagyon hatásosak, utána pedig törzsgöngyölés és langyos kliszturák. A fertőzés elkerülésére

az ürülékeket azonnal karbolsavval és klórmészszel kell keverni; a szennyes fehérműt pedig forró szódavízbe kell tenni.

Vérkeringési zavarok. Ezt a kifejezést manapság gyakran használják, mindamelllett a legkevesebb ember tudja, mit kell alatta érteni. Azt jelenti, hogy a vérnek elosztása, a testnedvek kicserélődése és az ezzel összeköttetésben levő folyadékoknak mozgása az edényekben meg van zavarva. Tudjuk, hogy a szív szivattyú gyanánt a vért az edény csövekbe hajtja; már régen tudják, hogy a vérkeringés pang, hogy még vérsavó is kilép és megduzzasztja a szöveteket, ha a szív meggyöngül. A vérkeringési zavarok módja nagyon különböző és a rossz érzés, valamint az okozott zavar, nem jelentéktelen. A szív ere-

jének csökkenése, ideges zavarok, a miennyiben az edényfalakban lévő idegek megtagadják a szolgálatot, lokális akadályok, melyeknek támadnak daganatoknál vagy pedig gyulladásoknál, stb. vérkeringési zavarokra vezetnek.

Kezelés. A kezelés abból áll, hogy a baj okait megszüntetjük és mindenféle ingerrel, még mechanikus befolyásokkal is, a vérkeringést ismét helyreállítjuk. Ha szívgyöngyülés van jelen, akkor a szívet kell erősíteni; ha daganatok okozzák a bajt, a daganatokat el kell távolítani; a test-

melegséget vissza kell állítani gimnasztikával, légzési gyakorlatokkal, massageval, diétával, stb., ha ezt mind figyelembe vesszük, akkor normális viszonyok könnyen állnak elő.

Minden káros befolyás, mint a sok ülés, ál-

lás, a fűző tartós nyomása, ruhaszalagok szorítása, túltelt bél, megdagadt uterus stb. miután a nyomást tartóssá teszi és a vérkeringést zavarja, elkerülendő illetőleg eltávolítandó.

Könnyű izzasztófürdők, még inkább rendszeres hegymászás mély lélegzéssel, nagyon mérsékelt tápfölvétel, a hálószobában nyitva hagyott ablakok, megszüntetik a zavarokat. Vérkeringési zavarok sokszor súlyos betegségekre vezetnek, ha idejekorán be nem avatkozunk. (Lásd «Hideg lábak» és «Székrekedés».) Ha a szervek felé történő véráramlás egészen megszűnik, akkor az illető szerv elhal. A hideg karoknak meleg kézzel való frottirozását bemutatja a 355-ik, a lábak hideg vízzel való frottirozását bemutatja a 356-ik ábra.

Vérköpés. Nem mindig olyan veszedelmes ez, mint a milyennek sokan hiszik, a kik félnek a vértől; támad a légutakon történő kicsiny véredények repedéséből.



356. ábra. A lábak vízben való frottirozása.

Ellenben nagyon nagy jelentőségű, ha tüdő üregekből származik, ha a vérzést a tüdőszövet szétesése idézi elő, a mit észre lehet venni, a köpet rossz szagán. Ilyenkor a vérköpés jele a tüdő tuberkulózisnak.

Kicsiny vérmennyiségek kiköpése azonban, ha súlyos tüdőbetegséget nem lehet kimutatni, csak az edények gyöngeségére és túltelttségére mutat. Mindenképen az illető beteget érzékeny embernek kell tekinteni. Helyes ápolással és kezeléssel, gondos orvosi felügyelettel az illetőt rendszeren meg lehet gyógyítani, de ennek elérésére sok idő szükséges. (Lásd «Vérhányás».)

Vérmesség. Olyan emberek, akiknek vörös arcuk van, akik a fej felé való vértolulásban, gyakori forrósági érzetben és nyugtalan-ságban szenvednek, «vérmes» embereknek nevezetnek. Tulajdonképpen betegek, nem csak gazdag vérűek. Mert vagy nagyon sűrű a vérük, vagy vérkeringésük akadályozott. Kövér, vagy alkoholikus, vagy aranyeres, de jól táplált asszonyok is, akik hószámukat elvesztették már, gyakran szenvednek ilyen zavarokban. Nem szabad a kezeléssel késni, ha nem akarjuk, hogy komolyabb következményei legyenek.

Kezelés. Naponkinti teljes ledörzsölések, 20 C. fok (281. ábra), vagy félfürdők lehütéssel — nem hátleöntéssel! — (353. ábra), meleg lábszárfürdők, nyak- és hátmassage, a szükséghez képest forró légfürdők, éjjel hideg ikraelcsomagolások, mezitlábfutkosás a réteken, légfürdők, mérsékelt hegymászás, hűvös, könnyű koszt, szigorú mellőzése a szesznek: ezek a helyi kezelésen kívül a leghathatósabb rendszabályok arra, hogy a vérkeringés zavarait és edénybetegségeket megint kiegyenlítsük.

Vérszegénység (anaemia). Értünk alatta helytelen vérösszetételt, a mennyiben a vér természetes alkotórészei megváltoznak, még pedig úgy, hogy vagy megszorodik a vérsavó mennyisége, vagy a vértestecsek száma csökken, avagy a testben jelenlevő vérmennyiség a maga egészében kevesebb. A vérszegények arcszínje elveszti egészséges frissességét, pirját s halványszürke, vagy pedig sárgás lesz. Minthogy vérünk a test nedve és minden szövetnek tápláló forrása, ennek következtében a vér összetételének az egész szervezetre nagy befolyása van és a vérszegénységnél fellépő betegségi tünetek, elsősorban is általános természetűek. Ezek gyöngeségi érzésből, szívdobogásból, fejfájásból, a bőr hűvösségéből, munkaképtelenségből stb. állanak. A vérszegénységnek egy veszedelmes faja is van, ennél a beteg tökéletes erőhianyatlás következtében tönkre megy. (Anaemia perniciosa).

Operáció és szülés után, ha nagyon sok vér elvész, gyakran nagy fokú vérszegénység lép fel. Miután sok asszony erős havivérzésben szenved, nem csoda, ha ezek szintén vérszegényekké lesznek. Az elvesztett vér hétről-hétre nem pótolható és a legközelebbi ered-

mény az általános gyöngeség lesz. Más esetekben a vérszegénység oka az elégtelen táplálkozás, támadjon az gyomorbajból, vagy pedig rossz összetételű táplálékból. Ne felejtjük, hogy a vérszegénységet sokszor a jó levegő hiánya okozza. Ennek következtében érthető, hogy a nőnem miért szenved gyakrabban vérszegénységben, mint a férfinem. A férfi nem szenved el annyi vérvesztéséget, szellemileg és testileg többet dolgozik, és épen ezért sokkal gyakrabban élvezi a friss levegőt.

A vérszegénység más súlyos betegségnek is alapvető okát képezi, pl. fiatal lányoknak tüdőcsúcshurutját, ideggyöngeségét, gyomorfekélyeit stb., a mennyiben a szövetek ellenállóképességüket lassankint elvesztik és azután megbetegszenek. Hosszantartó makacs vérszegénységnél vizsgáltsuk meg magunkat orvossal, hogy keletkező súlyos betegségeknek idejekorán elejét vegyük.

Kezelés. Mindenekelőtt nézzünk körül, hogy voltaképen mi okozta a vérszegénységet és azután erélyesen küzdjünk az ok ellen. Minden néven nevezendő vérzést állítsunk el és azután gyógyítsuk a vérszegénységet. Elsősorban szabályozandó az étrend, ennek könnyen emészthetőnek és vérképzőnek kell lennie: sok tej, a dr. *Lahmann*-féle tápsó, gyümölcs és főzelék, kevés vagy semmi hús, különösen akkor, ha a beteg a hústól húzódozik; használj ellene továbbá kakaó, tápsókakaó, ha székrekedés nincs jelen, de semmiesetre sem szabad alkoholtartalmú italokat inni. Nagy gyöngeség esetében csak kevés mozgás teendő, ellenben sokat kell feküdni a szabadban; később végezendő könnyű kertí munka és azután — hogy a szív is erősödjék — lehetőleg lassan hegymászás. Nyáron tartott légfürdő és a napon való felmelegedés nagyon élénkítően hat. A vízhasználat csak reggel van javalva és pedig teljes lemosás alakjában, 25—28 C. fokú vízzel télen a kályha mellett, mindenkor erőteljes dörzsölésnek és leszáritásnak kell következnie, hogy némi vért csaljunk a sápadt bőrbe. Ha mégis didergés mutatkoznék, akkor ágybafekve, vagy melegen felöltözködve gyors járással kell felmelegedni.

A fürdők használata az erőállapot és időjárás szerint váltakozik. Hogy más gyógymódok alkalmazása helyén van-e, vagy mit kell tenni még a vérszegénység ellen, azt maga az eset és az előhívott orvos dönti el. Sohasem hasonlít egyik eset a másikhoz.

Mindenekelőtt gondoljunk arra, hogy a vérszegénység keletkezése már a gyermekeknél elkerülhető legyen. Hogyan kell eljárni, az könyvünknek I. és III. részéből tűnik ki.

Vértorlódás. Ha valamely szerv vagy testrész hirtelen vérrel telik meg, úgy hogy térfogata és színe megváltozik, akkor kongesztiókról: «vértorlódásról» beszélünk. Minden működő szerv, pl. az emésztő gyo-

mor, a munkálkodó izom, gondolkozó agy, az izgatott nemi részek többé-kevésbé vérellátottabbak, mint rendes körülmények között, mert csak a véralkatrészek nagyobb leadásával válnak lehetővé azok a vegyi átváltozások, a melyek fokozott váladékmennyiségben, hőképzésben vagy más határozott funkciókban nyilvánulnak. Ha valamely vértorlódás funkcionális cél nélkül más testrészek rovására történik, a mennyiben pl. kezek és lábak meghidegülnék, akkor a vértorlódás beteges és többé-kevésbé rossz következményekkel jár. Nagyon érzékeny embereknél az idegingerek vértorlódásra vezetnek, még pedig különböző testrészek felé; ehhez tartozik az elpirulás, szívdobogás, hirtelen oldalszúrás, a mi a máj és a lép vérellátó hirtelen megtelődéséből származik stb.

Kezelés. Akármilyen csekély akaraterővel nem egy vértorlódást el lehet nyomni. A hol ez nem sikerül, ott a vértorlódás okát ki kell fürkészni pl. hogy székrekedés okozza-e a fej felé való kongesztiót, vagy pedig a medenczében ülő képlet, vagy szívbaj-e stb. Minden esetben a vértorlódás enyhíthető, ha állandóan gondoskodunk a lábak melegen maradásáról és ezáltal nagyobb vérelosztást érünk el. Láb-
gőzfürdők hideg térdleöntésekkel, éjjelenként alkalmazott hideg láb-
göngyölések, (de csak akkor, ha a lábak melegek), melegítő palacsok alkalmazása, mezitlábjárás, váltakozó karfürdők stb. célra fognak vezetni. Ideggyöngeségben szenvedők vagy olyanok, a kik kongesztiókban szenvednek, nyugodt életmódot éljenek, kerüljék a társaságot, a színházat és gondoskodjanak hegymászásról, légzési gimnasztikáról, helyes dietáról és erdei levegőről, valamint arról, hogy szívidegeik megerősödjenek.

Vérző (Haemophil). Vannak emberek, a kik a legkisebb sebesülésre is feltűnően véreznek és így gyakran az elvérzés veszélyében forognak. Ilyen asszonyok gyakran szenvednek heves orrvérzésben, túlságos nagy menstruációban, szüléseket csak életveszéllyel bírnak el; óvakodniok kell minden sebesüléstől pl. foghúzástól, ujjuk megvágásától stb. Ennek a komoly állapotnak az oka: az edényfalak gyöngesége és a vérrostanyag hiányos volta, így tehát a megrepedt edényből kiszivárgó vér nem alvadhat meg elég gyorsan, hogy a vérzés elálljon, mint történik egészséges egyéneknél, azért nevezzük az illetőt «vérző»-nek vagyis «haemophil»-nek. Ezen beteges állapot nagyon öröklékeny, a ki tehát eme vérbetegségben szenved, az jól teszi, ha sohasem házasodik.

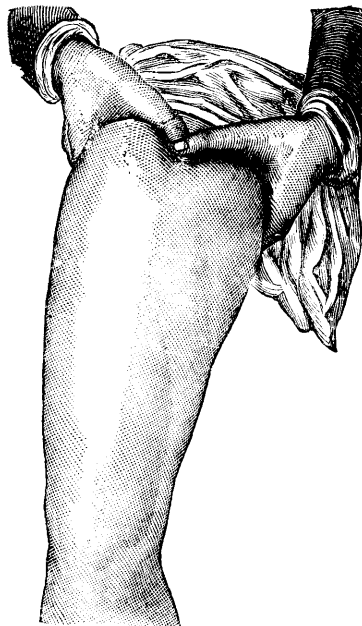
Kezelés. Ajánlható a vérsók nagyobb mennyiségben való bevezetése a testbe, még pedig le nem forrázott főzelékek, savók, tápsókivonatok alakjában; jó hatást tesz a légzési gimnasztika, a hegymászás, masszázs, fürdők is, kerülendő a húsétel, alkohol, dohány, kávé. Ha

már gyermekkorban ilyen életmódhoz szoktatják az embereket, akkor sok esetben eredményt fognak elérni.

Vérzéscsillapítás rábeszélés útján. Nem «varázslatra» vagy csalásra vezethető vissza az, ha egyes emberek rábeszélése, vagy erélyes befolyása a vérzéseket elállítja, hanem suggestióra t. i. valamely akarat-erős ember akaratának és gondolatának más emberre való átplántálása által. Ezt az eljárást a multban «szimpatikus gyógy mód»-nak mondták. A család körében is lehetséges az ilyen befolyásolás; nem marad majd eredménytelen. Fölébresztik a beteg akaraterejét, a mennyiben elhithetik vele, hogy meg van az a képessége, miszerint vérzését saját maga is elállíthatja stb. Előzetesen gondoskodjunk a beteg koncentrációjáról; kívánjuk tőle, hogy minden mellékgondolatot nyomjon el, tegyék kezünket testére, miközben a beteg nyugodtan fekszen, most rábeszéljük a vérzés elállítását határozottan, nagy nyugalommal és biztonsággal. Hogy a kézzel való simítás, vagy a betegre való befolyásolás közben delejesség is hat közre vagy nem, még vitás dolog; bizonyos, hogy a kéznek pusztán föltevésével és tekintetünkkel megnyugtatólag és fájdalomcsillapítólag hathatunk; így tehát hasonló hatást az idegrendszerre vérzéseknél sem tarthatunk kizárt dolognak. Ha azonban az edényfalak összehúzódnak, akkor új életfolyamatok ébresztődnek külső befolyások által. (Ily az orvos keze talán agyvelejének villamos áramait átviszi.) El lehet képzelni, hogy ilyen módon a vér odaömlése megszűnik és hogy a vérző sebtől való vérelvonás következik be.

Ilyen eljárások minden időben lejátszódtak és a multban mindenféle csodálatos történetek kiinduló pontját képezték, de tudományosan még nincsenek megvilágítva. Igazságtalanság volna ha az egész dolgot egyáltalában tagadásba vennők.

Vérzéscsillapító szerek. Sebesüléseknél, vérbetegeknél, orrvérzéseknél, gyerekágyasoknál stb. néha-néha több körülménynek találkozása folytán u. n. «csillapíthatatlan» vérzések állanak be. Ilyen esetekben szereket kell alkalmazni a vérzés elállítására, ha nem akarjuk, hogy életveszélybe jusson az illető. A kiömlő vér lassan csepeghet, fecskén-



357. ábra.

Nyomás a czombütőerre.

dezhet, a szerint, a mint valamely szövet vivőere vagy ütőere nyílt meg. A vérző seb helye, vagy az illetőnek közérzete és állapota sze-



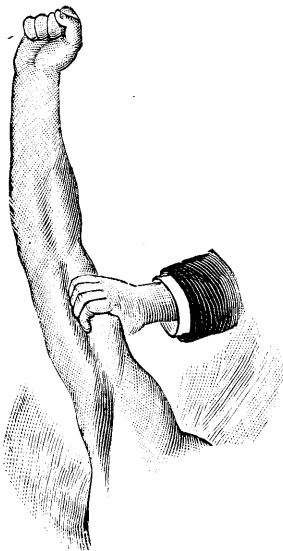
358. ábra.

A torok ütőérének kézzel való lenyomása.

rint a vérzescsillapító szer is különböző lehet. Az első dolog, a mit a vérzescsillapításra tennünk kell az, hogy a sebet be kell kötni avagy tömeszelni, amihez gazet meg vattát használunk. Egyszerű ujjnyomás a legközelebb fekvő eszköz arra, hogy vérző ütőereket elzárjuk, mindaddig míg más eszköz nem áll rendelkezésünkre. Kicsiny, körülbelül nyolcszoros kompresszek, forró vízbe mártva és feszesen rákötve a sebre, (lásd 360. ábra), kitűnő csillapító szerek; jó eljárás az,

ha a vérző testrészt magasabbra helyezzük, hogy megakadályozzuk a vérnek odatoluását; jó az is, ha az odavezető véredényt körülkötjük, vagy lenyomjuk (lásd a 361. ábra).

Az utóbbit a karokon és a lábakon nagyon jól lehet végrehajtani. Könnyen lehet kötést is alkalmazni és a vérző testrészt magasabbra helyezni; de a törzsön levő sebesüléseknél az sokkal nehezebben megy. Ilyen esetekben a vérző ütőeret ki kell preparálni és alá kell kötni, a mi nemcsak idővesztéssel jár, de veszedelmet is jelenthet, a mellett csakis orvos végezheti.



359. ábra.

A felső kar ütőérének összenyomása kézzel.

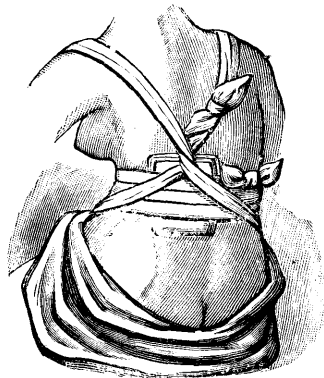
Az alákötés belső vérzéseknél szivacsos szöveteken stb. nem mindig lehetséges. Arra törekszünk tehát, hogy nagy hideghatásokkal összehúzólag hassunk és azután különböző belső és külső gyógyszerekkel segítsünk.

Annakelőtte a vaskloridot sűrűn használták, de ennek nagyon nagy hátrányai vannak; most csersavat, ásványsavakat belsőleg és ergotin befecskendezést használunk uterus vérzések ellen stb. (Lásd «Ergotin».) Sok eszköz van, mégis nagyon sok ember meghal belső és

külső elvérzés folytán, mert senkisé megíthat rajta; a jelenlevők ugyanis nem tudtak segíteni, vagy mert az orvos minden fáradozása hiába való

volt. Kötözés, összeszorítás és különböző hőmérséklet behatása a leg-
hatásosabb és legártalmatlanabb vércsillapító szerek, a melyet minden
háztarásban végre lehet hajtani.

Hogy külső vérzéseknél azonnal segítsünk, az ujjnyomás a vért
vivő ütőerre gyakorolva a legegyszerűbb
eszköz. Három ábránk, a 357-től a 359-ik
ábráig megmutatja, hogy a kar, láb és fej-
vérzéseknél milyen helyeket kell megnyomni
a vér odaömlésének megakadályozására.
A kezek azonban gyorsan elfáradnak és nem
orvosoknak nehéz eltalálniok a kellő helyet.
A seb fölött levő hely bepólyázása, a mint
a 360-ik ábra mutatja, a legmegfelelőbb
eljárás, de ne pólyázzuk el nagyon erősen
és negyedóra mulva lazítsuk is meg kissé
óvatosan a pólyát.

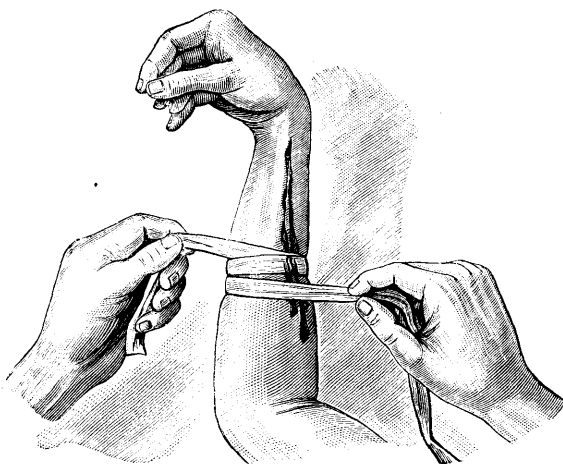


360. ábra.

Nyomókötés a háton levő seben.

A legkönnyebben meg lehet találni a
vért vivő ütőereket, ha a jelzett irányban a
pulsust keressük.

A vérző ember nyugalomba helyezése, a sebesült végtag behaj-
lítása (hogy az ereket szintén meghajlítsuk) orrvérzésnél meleg, levezető
fürdő, ugyanabban az időben alkalmazott hideg borogatásokkal a lapoczkák között, erős rúgási
mozgások, a karoknak
felfüggesztése szintén
vércsillapító eljárás, a
melyet minden házban
alkalmazni lehet. Méhvé-
rzéseknél váltakozó öblö-
getések 50–15 C. fokos
vízzel, levezető kar- és
hátleöntés, meleg teljes
fürdők, a vérzés jellegé-
hez képest és mint utolsó
eszköz, orvos által vég-
zendő hüvelytömeszelés,
esetleg méhkaparás na-
gyon hatásos eljárás. Min-
denféle vérzésnél kitünő háziszser a konyhasó oldata; így orrvérzésnél
fél pohár vízbe egy evőkanálnyi sót teszünk, keverjük a vizet míg kel-
lőleg feloldódott a só, a fel nem oldódó a pohár fenekén marad. Az
így készült sóoldatba vattacsomócskát mártunk és ráborítjuk az orr-



361. ábra. A kar bepólyázása vérzéseknél.

így készült sóoldatba vattacsomócskát mártunk és ráborítjuk az orr-

nyeregbe, néhányszor megismételvén ezen borogatást, a legerősebb orrvérzés rövid idő alatt eláll. Hasonló módon alkalmazzuk a sóoldatot más testrészekből származó vérzéseknél, de sohasem közvetlenül a sebre téve. A beteg állapota határozza meg az eszköz megválasztását; orvosi vezetés nélkül azonban ne fogjunk semmihez, mert sokszor fordult elő, hogy laikusok nem ismerték fel az állapotot és ferde eljárást követtek.

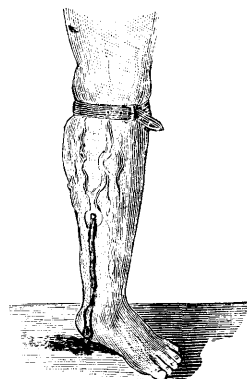
Vérzések. Olyan ütőerek, a melyekből sugárban ömlik a vér (lásd 362-ik ábra) orvos által alakítandók; vérző vivőerek (lásd 363. ábra) nyomó kötés által záratnak el; vérző szövetek egyszerű kötés vagy hideg alkalmazása által csillapíttatnak. Nagyon veszedelmesek az agy, az elzárt uterus és a hasüreg vérzései. Ezeket nem lehet mindjárt megismerni és ha lehet is, akkor elvezető eljárások nem mindig elegendők. Az edényfalak megbetegedésénél gyakran ilyen vérzések támadnak és ekkor van szó «szív vagy agyhúdeésről», ami halált okoz.



362. ábra.
Utővérzés.
Esmarch után.

Gyomor-, tüdő- és bélvérzések kifelé történnek, miután köhögés, hányás és székletétel útján távozik a vér. Olvassuk szorgalmasan mindazt, a mit a vérről előzőleg mondtunk.

Vesebetegségek. A 14., 16. és 48. ábra normális vesét mutat; a 49. ábra az alkoholikus vesét, az 50. ábra a sorvadt vesét, a 364. ábra pedig a húgyszerveket és azok összeköttetését a nagy edényekkel ábrázolja. Hogy a vese a legszükségesebb szervek egyike, azt már tudjuk; egészségi állapota tehát legnagyobb fontosságú. «Táplálkozás» című



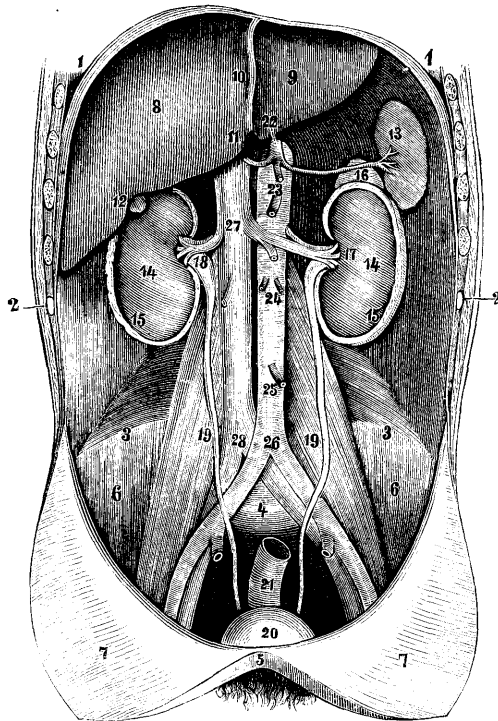
363. ábra. Vivővérzés.
Esmarch után.

fejezetünkben kitérünk, hogy mi teszi beteggé a vesét: mértéktelen és válogatás nélküli evés-ivás. A gyermekeket tehát tanítsuk helyes elvekre és szokásokra, akkor elkerüljük az önhibából keletkező vesebetegségeket. Megkülönböztetünk *akut és krónikus vesegyulladást, veseköveket, vesetuberkulózist és vesedaganatokat.*

Fertőző betegségek után (vörheny), de önállólag is, néha nagyon izgató orvosságok bevétele után akut vesegyulladás támad. Vértörés, kevés vizelet, fájdalom a vesék táján, láz, fehérryhe, sőt vér a vizeletben mutatkozik; az eldugult húgycsatornácskák nem bocsátják át a vizeletet, minek folytán «vízibetegség» támad, t. i. a testben levő víz

kilép a szövetekbe és az arcz, a has, a lábak hirtelen földagadnak. Ha ehhez még tüdő- és szívburokgyulladás is csatlakozik vagy pedig *uraemia*, t. i. mérgezés a visszatartott húgyanyag által, akkor gyógyulás a legritkább esetben remélhető. Az akut vesegyulladás kezelése háromnegyedes begöngyölésből áll 34 fokos vízzel mindaddig, míg láz van jelen; törzsgöngyölés, táplálékul mandulatej, tehéntej, limonádé, ár-pakásaleves, később forró borogatás a vesék tájékára és ha szívgyöngeség nincs jelen meleg teljes fürdők vagy gőzfürdők adandók, mindez arra való, hogy izzadást idézzünk elő és a vesék tevékenységét fokozzuk. Ha magas láz és vizeleti pangás van jelen, akkor az alhas mosása hideg vízzel jónak bizonyult, különösen ha azt háromszor napjában 1—1 perczig használják. Naponta bélkiürülés, ha szükséges klisztura segítségével és nyitott ablakok a legtermészetesebb föltételek közé tartoznak ilyenkor. Sohase csábítsa el magát a beteg arra, hogy vizelethajtó szerekhez vagy más orvosságokhoz nyuljon, mert ezen anyagok mind kiválasztódnak a vesék által, minek következtében a vesék izgatott állapota fokozódik, miután már úgyszólván betegek. Óvatosan használt vízgyógy mód és jó diéta súlyos vesebetegségeket meggyógyított már.

Zsugorodott vese nagyon gyakran rosszul gyógyult akut vesegyulladásból származik, de származhatik tartósan használt orvosságoktól, krónikus anyagcserezavaroktól vagy túlbő fehérnyetápláléktól. A bokák és a szemzacskók időnkinti megdagadása, általános erőtlenség, állandó fehérnyevizelés, nagymennyiségű vizelet, végre halál gyulladással mellékbetegségek vagy húgymérgezés (*uraemia*) képezik ezen betegségnek



364. ábra. A hasüreg előlről, a hashártya és a hasnyálmirigy eltávolítása után.

1. Rekeszizom. 2. Tizenegyedik borda. 3. Csipőcsont taraja. 4. Fandomb. 5. Szeméremrés. 6. Felső medenczeür. 7. Mellső, visszahajlított hasfal. 8. Jobb májlobor. 9. Bal májlobor. 10. A máj függesztő szalagja. 11. Gömbölyű má szalag. 12. Epehólyag. 13. Lép. 14. Vese. 15. A vese hájas tokja. 16. Mellékvese. 17. Vesekapu (a húgyvezeték, a veseüreg és a vesevívőér ki- és belélegzési helye). 18. Húgyvezeték. 19. Húgyhólyag. 20. Végbél. 21. Az aorta áthalatása a rekeszizmon. 22, 23, 24, 25. Has-aorta. 26. Az aorta szétválása. 27, 28. Alsó üres vívőér. A veseüreg az aortából indulnak ki; a veseidegek az alsó üres vívőérbe nyulnak.

tüneteit és lefolyását. A vese kicsiny és kemény lesz, így mindinkább csökken működési képessége. Helyes ápolás, tejdiéta, légfürdők, fél-fürdők hátleöntésekkel, tüdőgimnasztika évekig megnyújthatja az életet.

A krónikus vesegyulladás = Bright-kór, gyorsabb lefolyású és abban különbözik leginkább a vesezsugorodástól, hogy kevés a vizelet, minek folytán a beteg hajlandóbb a vízibetegségre. Melegvíz-kézelés, légváltozás, különböző táplálék megkönnyebbülést szerez. A vese zsírosan elfajul, megnagyobbodik, míg a tulajdonképeni vesezövet sorvad. Sápadt, puffadt külszíne van a betegnek. Sok iszákos vagy nagyon bő hús- és fűszeres táplálékhoz szokott ember megbetegszik Bright-kórban. A rendszeren jelenlevő szívgyöngeség és emésztési zavarok miatt minden vesebetegség gyógyítása nehézkes és gyakorlott orvost igényel. *Vesegyöngeség* manapság sokkal gyakoribb semmint tudják, mert az egészségtelen életmód épen a veséket erőlteti meg leginkább. Ideges asszonyok gyakran a vizelés rendetlenségében szenvednek, nagyon sok vagy nagyon kevés, majd nagyon világos vagy zavaros a vizeletük, emellett a vese tájékán nyomást éreznek és ideges módon izgatottak. Az életmód teljes megváltoztatása, mellőzése a húsnak és alkoholnak már magában is a gyógyulás lehetőségét nyújtja. Olykor-olykor a méh és a petefészek gyulladása rejlik ama baj mögött. A többi említett vesebetegségek oly ritkák, hogy leírásukat ezen könyvben mellőzhetjük.

Veszétség. (Lyssa.) A veszétség mérge ebmarás útján emberre átvivődik, de nem minden ember egyformán fogékony a veszétség mérge iránt. A betegség tünetei csak hetek, sőt hónapok múlva lépnek föl: sápadt külszín, étvágytalanság, garatgörcsök, rettegés és dührohak, valamint nagy szomjúság nyilvánulása mellett, a szomjúságtól azonban a folyadékoktól való iszonyat mégis elválaszthatatlan. A tüneteknek vége mindig bénulás és halál.

Kezelés. Ha a mérge behatolását a vérbe meg tudjuk akadályozni, akkor a megmart ember megmenekszik a veszétségtől. A legtöbb esetben azonban a megmart ember környezetének kevés a lélekjelenléte és a szükséges ismerete. Tegyük föl: egy gyermek karját az utcán megmarta egy veszett kutya. Mi lesz az első teendője az anyának? Le kell húzni a gyermek ruháját, azonnal ki kell szívni ajkával a marási sebet, a kiszívott anyagot gyorsan ki kell köpnie, nehogy a mérge az anya szervezetébe is bejusson. Csak akkor nem szabad ajkával kiszívni a sebet, ha akár ajkán, akár nyelvén, akár szájpadrólán valamely seb van.

Ne nyeljen le azután semmit, hanem gyorsan öblögesse száját higított borszeszszel, rummal vagy pálinkával, nehogy fogaira rakodjék valami a méregből. A gyermek sebet hagyja vérezni, a kart fölülről lefelé erősen simítsa, hogy annál erősebben vérezzék és a kiszivárgó vér a mérget magával ragadja. Azután a sebet félóráig vízgőznek kell

kitenni és hideg karleöntést alkalmazni. Később anya és gyermeke izzasztó göngyölésnek vesse magát alá.

Ha a kezelés sokkal később kezdődik, akkor a legbiztosabb eszköz a száraz kura.

Manapság a Pasteur-féle beoltást végzik a veszett eb által meg-mart gyermekeken és felnőttéken a legjobb eredménnyel. Akár vidéken; akár városban történjek a marás veszett állat által, azonnal a Pasteur-kórházba¹⁾ kell az illetőt szállítani. — Egy szabónő kedves kandúrja 3 napig gubbaszkodott és nem evett, azon hiszemben, hogy csont akadt torkán, a szabónő jobb mutató ujjával este 10 órakor a macska torkába nyúlt, miközben erős marást szenvedett el, de csontot nem talált. Reggelre a macska kimúlt, a kar pedig óriási fájdalmak mellett nagyon megdagadt, a nyirokerek kiduzzadtak, a hónaljmirigyek galamb-tozás nagyságúak voltak. Így láttuk a marástól számítva 10 órával később, azonnal a Pasteur-intézetbe küldtük, ahol három heti kezelésre — oltásokra — tökéletesen meggyógyult, még a mutató ujj egyik ízülete sem merevült meg. Ezen nő biztosan meghal Pasteur-féle oltások nélkül, így pedig öt év óta zavartalanul folytatja a szabóságot.

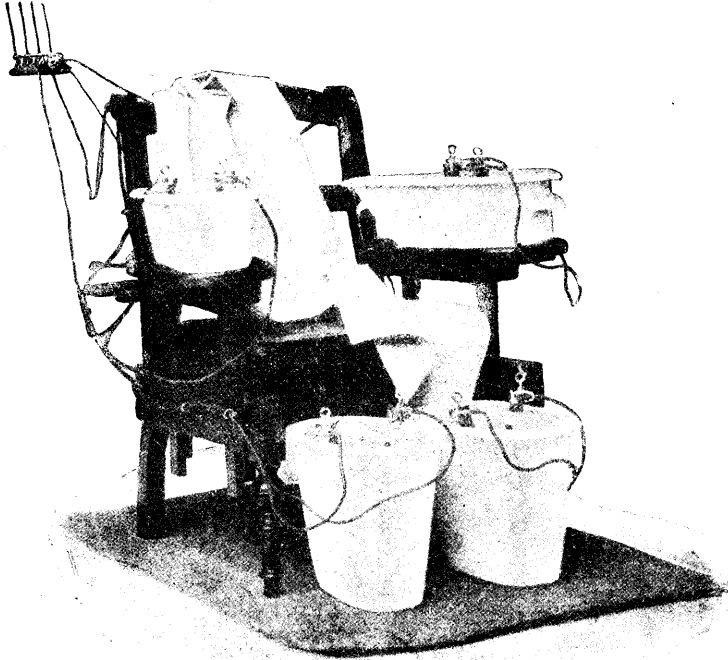
Villámütés. Miután a fém a villamosságot jól vezeti, a villám gyakran ott üt le, ahol sodronyok, harangok vagy fegyverek vannak; a villámot magukhoz vonzzák magas, hegyes tárgyak is, mint a melyeknek pl. fák, magas épületek stb. A villám gyújt és rázkódtat; a villám-sújtott ember tehát égési sebeket szenved el, megbénul és idegrend-szere megrázkódik.

Kezelés. Az égési sebeket gyógyítsuk a szokásos módon. Eszméletleneket élesztgessünk mesterséges lélegzéssel, tegyünk meleg teljes-fürdőbe és hideg leöntésekkel igyekezzünk eszméletre hozni. Benu-lásoknál alkalmazzunk részleges masszaget; levegőélvezet, tápláló, de folyékony ételmezés és nagy nyugalom csakhamar normális állapotot fog előidézni. A villám-sújtott egyént vetkőztessünk le rögtön, hogy külső sérüléseit megállapíthassuk, azután légzési gimnasztikát végez-tessünk vele.

Villamosság. Az utóbbi évtizedekben mind nagyobb figyelemben részesítették a villamosságot; sokféle módon, gyakran nagyon bőven és tulajdonképen indokolatlanul gyógykezelőkre felhasználják. A villa-mosságot feltalálók szerint galvanikus és faradikus villamosságra osztjuk; az előbbi állandó áramból áll, ez gyöngén alkalmazva megnyugtatólag hat, az utóbbi megszakított villamosság és élénkítőleg hat. Mindkét villamosságot tehát idegbajok kezelésére használják, például fájdalmak ellen gyenge galvanikus áramot, bénulásoknál élénkítő faradi-

¹⁾ Budapesten a IX. kerületben, Rákos-utca 7—9. sz. alatt van a Pasteur-kórház.

kus áramokat. A villamos áramok más gyógyfaktorokat is támogatnak és épen ezért gyakran használják. Lokális hatásuk kétségbe nem vonható; de befolyásuk az egész idegrendszerre sem vitatható el. Ideggyöngye emberek villamos kezelésre úgy felizgatódnak, hogy álmatlanság, reszketés, sírásra való hajlam stb. támad: a villamos áramot tehát mindig csak óvatossággal és mértékkel kell használni.



365 ábra. Villamos négytelepű fürdő.

Dr. Schnee módszere.

Van egy más neve is a villamos kezelésnek, ez az úgynevezett statikus t. i. nyugvó villamosság, ez ellentéte az elektromos áramnak. Előállítják ezt dörzsölés útján az úgynevezet influenza-géppel és úgy hat mint a hűvös lehelet; fejfájásnál,

gyötrő ideges tüneteknél gyakran nagyon megnyugtatólag és fájdalomcsillapítólag hat, miután az áram által előidézett izgalom hiányzik és kevesebb kárt okoz.

A villamosságot most közvetlenül használják fel, a mennyiben az emberi testet a villamosságot képző készülékbe úgy szólván bekapcsolják és más elemekre való átvitelrel is, mint pl. a villamos vízfürdőnél. Az utóbbi enyhén alkalmazva nagyon kellemesen hat és már nagyon sok gyógyintézetbe be van vezetve. A villamos vízfürdőnek egyik módja az u. n. villamos négytelepű fürdő. A mint azt a mellékelt ábra mutatja, ez áll négy víztartóból, a melyeken átvezetik a villamos áramot. A karokat és lábakat beleteszik a víztartókba. Ezen készülék egészen más áramhatást gyakorol mint a régi villamos teljes fürdő s különös

enyhe hatást tulajdonítanak neki. Ezt orvosok nagyon kitűnőnek mondják s a legkülönbözőbb idegbetegségek állítólag javulnak tőle.

Villamos massaget is alkalmaznak és egyesítik a mechanikus hatást elektromos áram hatásával. Krónikus székrekedéseknél eredményel lehet alkalmazni.

Hogy villamos áramok többé-kevésbé minden testen áthatolnak, hogy tehát természetes állati villamosság is van, az már régen ismeretes, tehát befolyásuknak ki vagyunk téve a folyófürdőben, a napsugaras légfürdőben, a meleg kéz végezte massage közben stb. Épen ezért levegő- és vízvillamosságról szólunk, de ezek sohasem hatnak olyan izgatólag mint a mesterséges és koncentrált villamos kezelés. Ezt a természetes villamosságot tehát gondolni akarjuk.

A villamos fényt is gyógycélokra használták fel és a jövőben ezen a téren bizonyára haladást fog előidézni. A villamos fénynek nagyobb világító ereje van mint akármilyen más világító testnek és kevesebb meleget terjeszt, mint más világító anyag. Használják ívlámpákat és világító körtéket. A villamos fényfürdőt, bár nagyon izgatólag és élénkítőleg hat, már minden intézetben bevezették, de csak bizonyos betegeknek tesz jót és sohasem pótolhatja a szabadban használt nap- és légfürdő enyhe hatását, ez ugyan erősen izzasztólag hat.

A jelen időben oly gyakran emlegetett Röntgen-sugaraknak meg van az a képességük, hogy tömör testeken átvilágítanak: ez történik midőn légüres csöveken villamos áramokat átvezetvén, bizonyos sókat izzásba hoz az áram. Vizsgálati célokra, így csonttörések, ficzomodások, a szervezetbe jutott idegen testek kiderítésére, sőt bizonyos bajok gyógyítására a Röntgen-sugarak kitűnőnek bizonyultak. A Röntgen-sugarak további javításával bizonyára még többet fogunk elérni.

Vivőér (vena). Erről az 1. részben már szóltunk. A vivőerekben a vérnyomás csekélyebb mint az ütőerekben; a vivőerek a szénsavtartalmú venzus vért a szövetekből a szívbe viszik vissza, valamint a tüdőbe is, a hol szénsavtartalmát leadja és új élelyt vesz föl. A vivőereknek kevésbbé erős falaik vannak mint az ütőereknek és különösen nőknél nagyon gyakran megbetegszenek.

Vivisekció. Értünk ez alatt élő állatokon, tudományos célokból tett kísérleteket. A legkülönbözőbb állatok ezreit áldozták föl, hogy bizonyos kérdést megoldjanak és nem egy, addig megfejthetlen kérdést meg is oldottak. Ezt tagadni nem lehet. Mégis reformra van szükség, legalább ami e gyakorlatok terjedelmét, módját és eszközeit illeti. Sokszor borzalmasak s a tanulóifjúságra brutálisan hatnak. Nincs jogunk arra, hogy élő állatokat kinezünk. A fölvetett kérdések ugyanis gyakran nem fontosak és meg sem fejthetők. Az emberek pedig a tudományos laboratorikumokban nem ritkán sem elég tapasztaltak, sem

elég mérsékeltek, hogy visszaélést megakadályozzanak. A nők inkább rászorulnak ezen a helyen intésre, hogy a ház körén belül az állatkinzást megakadályozzák. Ne vágjuk le az állatot otthon. Ápoljuk a háziállatokat okosan és az igavonó-állatokra is terjeszszük ki figyelmünket. A nők közömbössége miatt sok rút igazságtalanság is lehetővé vált, amit pedig el lehetett volna kerülni.



Vivőérlob. Helyenkinti véralvadás következtében, de sebesüléseknél is a vivőerek szomszédságában lobosodás támad, ez a vivőér falát megvastagítja és fájdalmas vivőércsomók keletkeznek. Aranyeres csomóknál, alszárfelekélynél stb. az ilyen lobosodások gyakran fordulnak elő.

Kezelés. Ágynyugalom, langyos borogatások, naponkinti bélürülés, enyhe, könnyű táplálék az állapotot megjavítják.

Vivőértágulás. (Lásd «Értágulás».) Sok asszony szenved vivőértágulásban. Ha azonban már a leányokat erősítőnk, akkor azok később ellentállásra képes asszonyok lennének s nem kapnának vivőértágulást vagy ércsomókat. Mindennapi massage, továbbá az altest esetleges pangásainak kezelése megóvjá rosszabbulástól a beteget és könnyű eseteket meggyógyít.

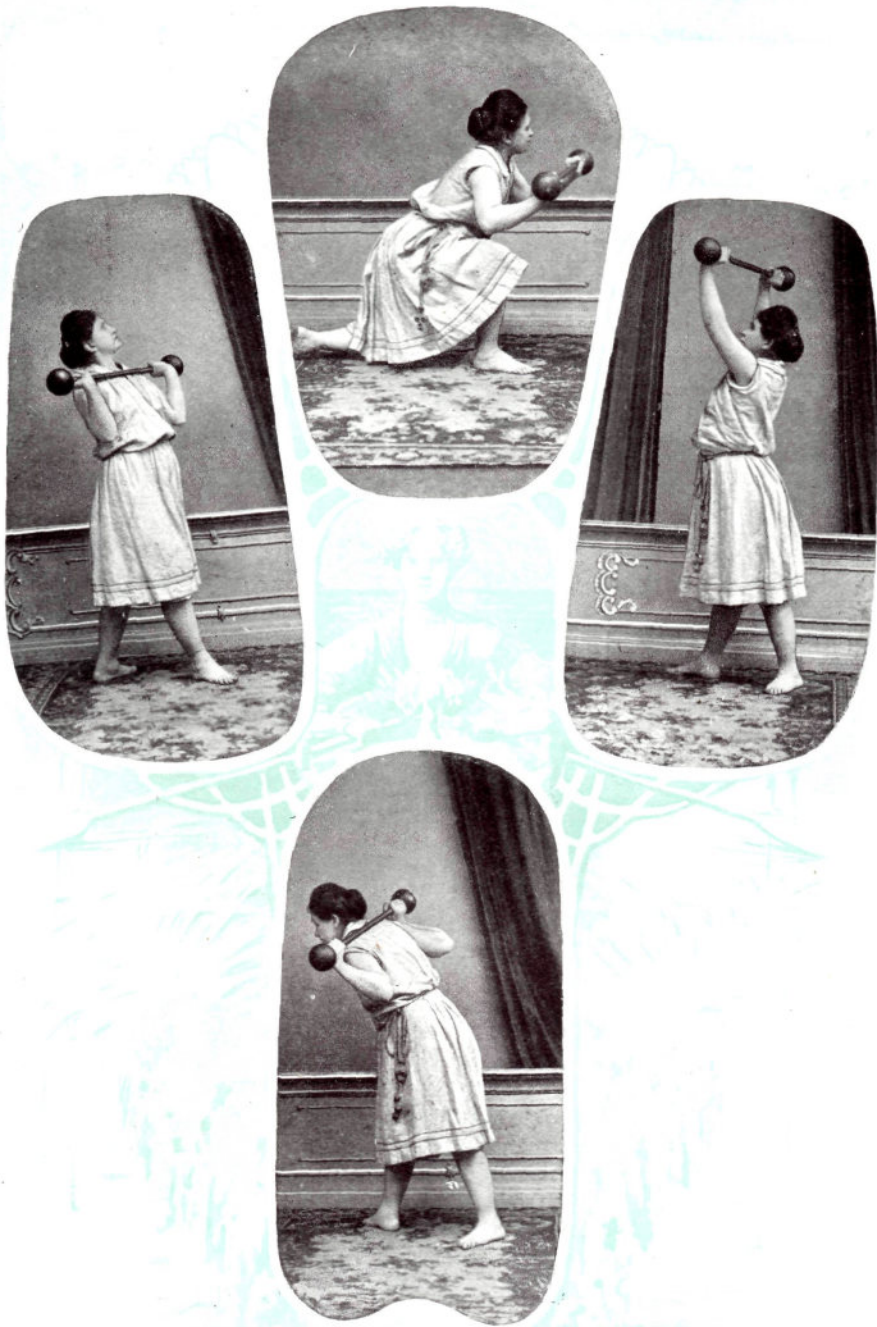
Vivőeres vérzés. A 363. ábra mutatja, miképen szivárog és folyik a vér a vivőerekből, ellentétben azzal, hogy sugárként szökik ki a vér az ütőerekből. Ezt mindenféle sérüléseknél meg lehet figyelni. Ha valamely seb fölött körülpólyáznak egy végtagot, akkor az ütőeres vér odaömlését megakadályozták, mert az ütőerek szállítják minden testrészhez. A lábban tehát az ütőeres vér lefelé, a vivőeres vér pedig fölfelé folyik. Vivőeres vérzésnél sokszor elegendő egy csekély nyomás a vérfolyás megállítására. Ütőeres vérzéseknél ujjnyomással kell az első segélyt nyújtani és azután nyomókötetést kell alkalmazni, midőn valamely lapos tárgyat vagy nagyobb ezüst pénzt steril vattába és gazeba burkolva a vérző helyre erősítünk, végre a véredény alákötésével állítja el orvos a vérzést. A sebek leöntése 45 C. fokos vízzel szintén csökkenti a vérzést, valamint jégdarabok föltevése is, de utóbbi esetben a sebet előbb steril vattával kell beborítani, nehogy az esetleg tisztátlan jég fertőzést okozzon.

Viszketés. Egy sajátságos, égetően csipős érzést az idegvégeken a bőr és nyálkahártyák fölületén «viszketésnek» nevezünk. Minden testrészen fölléphet és vakaródzásra készíti az embert. A viszketés kísérő tünet bizonyos bőrbetegségnél, tisztátlanságnál, sőt jele a bőrműködés különféle zavarának. A «viszketeg» (prurigó) a legkellemetlenebb állapot, még nyugodt erőteljes embereket is kétségbe tud ejteni. Öregebb nőknél a nemi szerveken föllépő viszketeg, a kisebesedésig készítő vakaródzással, dörzsölődéssel, nem ritka megbetegedés és csúffá tesz sokszor min-



22. tábla.

50 éves tornázó férfiak — ezek ma nem ritkák! De asszonyok!! Csak nem tételezzük föl, hogy egy 50 éves asszony a maga nehézkességével, merev, kövér tagjaival 25 fontos vasbunkót fog forgatni. Szinte képzelhetetlen, hogy mi mindent követelnek ma az asszonyoktól! Mindamellett ezt kívánjuk. A nő mint háziorvos, a mai asszonyt arra a meggyőződésre akarja bírni, hogy 50 éves korában még nem «öreg», hanem testileg és szellemileg munkaképes; továbbá azt a meggyőződést akarja ébreszteni, hogy az 50 éves asszony átlagos állapota csak a ferde életszokásoknak következménye és inkább elfajulási állapotokat, mint fiziologikus szükségességet tételez föl. Azért kívánjuk, hogy változtassa meg életszokásait és követeljük, hogy testi erejét rendszeresen gyakorolja. Hogy nem lehetetlenséget kívánunk, azt képünk bizonyítja: egy 50 éves asszony, a kinek erőteljes tagjai, ruganyos mozdulatai vannak, de nincsenek akadályozó zsírtömegek a testén, ellenben egészséges akaraterővel van felruházva, a melylyel a vasdarabot a legkülönbözőbb testhelyzetben minden irányban forgatja. Biztosíthatunk is mindenkit, hogy ez az asszony, csak úgy, mint akármilyen fiatal leány, ugrál és szaladgál és 50 esztendejét nem is érzi. Szolgáljon ez az asszony utánozni való példával! A praktikus tornaruhát, mely nyers vászonból készült, különös figyelemre tartjuk érdemesnek.



Egy tizenöt éves leány gyakorlatai a súlyzóval.

denféle kezelést. Miután ilyen heves viszketés az embert nagyon idegessé teszi, sőt sokszor a legkényesebb helyzetbe hozza, azért az orvos nagy gondját igényli. A viszketés rendszeren az általános állapot helyes kezelésére megszűnik.

Kezelés. Itt is azt mondjuk: az okot kell megszüntetni. Csak az a baj, hogy gyakran a viszketegség okát nem lehet fölfedezni. Ime egy példa: egy körülbelül negyven esztendőös tanítónő többször szenvedvén méhhurutban, mintegy két éve sinylődik a nemiszervek viszketegében, de szégyelte férfi-orvosnak elpanaszolni baját. Végre ezen könyv szerzőjéhez fordult. Ő megszüntette a folyást, szabályozta a székletételt, szigorú fűszer nélküli diétát, a tanítás beszüntetését, vízkezelést rendelt stb. A baj mindig újra meg újra visszatért és kimerítette a beteget és az orvosnőt. Egy szép napon heves fejfájást kapott, lefeküdt és néhány percz alatt meghalt. A bonczolás eredménye volt: ütőérelmeszesedés. Más hasonló esetek azonban gyorsan meggyógyultak.

Az ütőerek elmeszesedése nincs összefüggésben a viszketegséggel, de bizonyos, hogy a viszketegség olykor-olykor komoly zavarokkal van összeköttetésben, megszüntetése azonban a zavarok további fönnállása mellett is sikerül.

Megnyugtatólag hatnak meleg ülőfürdők, mandula-olajjal való kenegetés, gyöngéd massage vagy teljes göngyölések. A hideg víz az első pillanatban jótékonyan hat, de később csak fokozza a viszketést.

A nemiszervek viszketegjét mindenkor helybeli hurut, illetőleg hurutból származó váladék okozza, azért megfelelő gyógyszerrel alkalmazott hüvelyöblögetések, a külső nemirészek mosása szappannal kétszer napjában, hűsítő kenőcs többször naponta, rövid idő alatt megszünteti a gyötrő bántalmat.

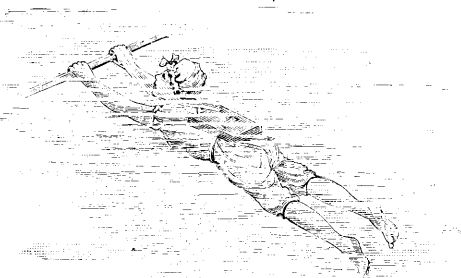
Vitustáncz. Ez a betegség önkéntelen mozgásokban nyilvánul, miután az akarat az egész izomcsoport fölött elvesztette uralmát. Az arcz folytonosan rángatódzik, a vonások eltorzulnak, a végtagok nem maradnak nyugton és a szándékolt mozgás céltalan kapkodásban nyilvánul, mert az izmok nem engedelmeskednek. Ideges hajlam, nagy ijedtség vagy kedélyrázkódások úgy, mint más okok, pl. terhesség, a betegséget kitérőre bírják.

Nők gyakrabban szenvednek ezen betegségben, mint férfiak.

Kezelés. A kezelés változik a beteg általános állapota és a betegség oka szerint. Nagyon hatásos lesz a svéd gimnasztika orvosi vezetése alatt, ha ezen közben megfelelő diétetikus módon él a beteg. A roham kezdetén néhány orvos jó eredményt ért el, midőn a gerincoszlopot hideg vízbe mártott kendőkkel dörzsölte. Más esetekben meleg teljes fürdőkkel többet lehet elérni. A kedélyélet helyes befolyásolása, minden

izgalom elkerülése, alvás szellős helyen, az idegrendszer erősítése, megfelelő izzasztó fürdők néhány hónap alatt meggyógyíthatják a betegét. Nagyon nehéz a gyógyulás terhesség alatt.

Vízbefulás. A vízbefulás nem tömeges vízivás hanem megfulás következménye, a mennyiben a légzés erőszakosan megszakítódik; ha azonban a hőváltás befolyása folytán az agyban valamely véredény is megpattan, akkor a halál még sokkal gyorsabban következik be. A vízbefultak bőre halovány és hűvös; nagyon gyakran életre lehet őket hozni, ha vérömlések nem történtek az agyban. A felélesztés céljából elsősorban a száj és orr tisztítandó meg és megnézendő szabad-e a garat? Ekkor a felső testet mélyebbre fektetjük, hogy a



366. ábra. Parafából készült uszódeszka.

tartania s igyekezni kell az uszó helyzetét elfoglalni; a víz rendesen felületén viszi a testeket és hogyha az ijedtség az illetőt meg nem bénította, akkor hamar foglalhat el uszó helyzetet és az illető önmagát megmentheti. A ki uszni nem tud, az mindig rosszul jár. Épen ezért tanítsuk idejekorán az ifjúságot az uszásra és ismertessük meg a nedves elemmel. A 366. ábra egy uszó nőt ábrázol, hátán parafatáblával midőn kinyujtott tagokkal fölfelé törekszik.

Vizelet. (Lásd I. rész első fejezet.) Az egészséges vizelet a test fölösleges vizét, az anyagcsere által létrehozott és a szervezetre nézve már káros vegyületeket tartalmazza, ne tartalmazzon nyákot, fehérnyét, vért vagy bizonyos sókat nagyobb mennyiségben. Ha a vizelet kiürülés után felhős és sötét, világos sárga és habzó vagy pedig kevés és vörös üledékes, akkor rosszultról vagy betegségről tanúskodik, midőn nagyon sok foszforsavas sókat, fölszaporodott húgysavakat vagy épenességgel cukrot, fehérnyét stb. tartalmaz. Nagy jelentőségű a 24 óra alatt kiürült vizelet mennyisége; mérsékelt életmód mellett egy-két liternél nem több, rossz szaga nincs, színe szép sárga. Aki saját vizeletén valami föltűnőt vesz észre, az vizsgálta azt meg orvossal és ha a vese működés nem bizonyult rendesnek, akkor szigorú diétát

víz kifolyhassék a szájon. Azután mesterséges légzést kell alkalmazni és a szerencsétlenül jártat egyidejűleg melegítő palaczkokkal és frottirozással melengettjük. A talpak kefézése, meleg klisztura, szívmasszage, meleg teljes fürdő sokszor célra vezet, de sokszor órákig is eltart a fölélesztési munka.

Ha mély vízbe esik valaki, akkor a lehetetet vissza kell

kell betartani, ami vesezavaroknál legbiztosabban hat, t. i. húst, erős fűszereket és alkoholt szigorúan mellőzni kell.

Vizeletrekedés — vizeletcsepegés. Mindkettő ideges állapotoknál fordul elő, vagy hiszteria eseteiben, szüléseknél és méhbajoknál stb. Az előbbi nagyon fájdalmas; szükségessé teszi, hogy hólyagteltségnél katéterrel mesterségesen távolítsuk el a vizeletet s a legfájdalmasabb tünetekhez vezetnek. Meleg kezelés és nyugalom segít a bajon. A vizeletcsepegés a hólyagzáró-izom hűdéséből származik, vagy nyomás-hatás, vagy ingerlékenység, kankó és fisztula folytán. Az ok kiderítése a kezelés első föltétele; mert a kezelés e szerint rendezendő be. Vizeletrekedés ellen meleg teljes fürdők jó hatással vannak. Ha a katéter bevezetése lehetetlen s ha az állapot életveszélyessé válik, akkor hólyagmetszést kell csinálni, különben a beteg elpusztul. A vizeletcsepegés gyakran csak muló tünet.

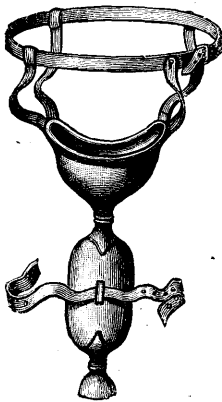
Vizelési inger. Ez nőknél gyakori baj, miután létrejön a megnagyobbodott vagy eltolódott méh nyomása által, valamint átterjedt gyulladásoknál és a hólyag meg kiváltképen a húgycső megbetegedéseitől. Noha a hólyag sincs túltelve, mégis rövid időközökben vizeleti inger lép föl, súlyos gyötrelmévé válva. A baj okának megszüntetése természetesen legfőbb föladatunkat képezi, mert megnyugtató borogatások és egyebek csak rövid időre szüntetik meg a gyötrelmes állapotot. A nyomást gyakorló méhet belső massage által más helyzetbe lehet hozni és levezető eljárással kisebbiteni kell. Hólyaghurut jelenlétében, miután gyakori tünete a vizelési inger, a hólyagot kell kezelni és tej, gyümölcs diétával minden ingertől meg kell óvni a hólyagot, illetőleg a húgycsövet. Néha ezen baj csak idegességből származik és sajátságos körülmények találkozásával függ össze, ilyenkor csak az általános állapot megjavulásával múlik el.

Vizelettartó. Olyan emberek, kik vizeletüket visszatartani képelenek és vizelet-szivárgásban szenvednek, viseljenek egy megfelelő készüléket, nehogy minden órában nedvesek legyenek és a hólyag tartalmát lakásukban szétcsurgassák. Erre szolgál a *vizelettartó*, amint azt a 367. ábra mutatja. Ezt erősen a derék körül csatolják és naponkint többször kiürítik. Használatával a beteg a társas érintkezésre ismét képessé válik.

Vizelet-vizsgálat. Tudvalevő dolog, hogy a vizelet vérből képződik és a vese választja ki. Alkatrészei tehát fontos belső folyamatok megítélésére nagyon jelentékenyek és belőlük nemcsak vesebetegségekre, hanem lényeges anyagcserefolyamatokra is lehet következtetni. Homályos betegségeknél a gondos vizeletvizsgálat sokszor a betegség lényegét tárja föl. A vizelet tartalmazhat vért, epét, fehérvért, cukrot; szerfölött sok húgysavas sókat és nyákot. Ha szükségesnek

látjuk, el kell küldeni a vizeletet a gyógyszertárba, ott analizálják meg és a vizsgálat eredményét írásba foglalják. Ezen írást az orvosnak meg kell mutatni.

Vízfej. (Hydrocephalus.) Megkülönböztetünk veleszületett és szerzett vízfejet. Az előbbi esetben a gyermekek föltűnő fejformával jönnek a világra, amikor is az arcot a nagyon kidomborodó koponya csaknem elnyomja. A megnagyobbodás az agygyomrocokban fölgyülemlett vérsavótól származik, súlyosabb esetekben a koponyacsontok elvékonyodnak, tapintásra recsegés hallható. A lázas vízfej a gümőkóros agyhártyalobot követi és rendszerint halállal végződik. Hajlott korú apa, szifilitikus vagy egymással rokonságban álló szülők okozzák néha ezen torzalakulást. — Jó ápolás, a fejtől való levezetés, a testnedvek megjavítása, helyes táplálkozás, ózondús levegő élvezete javulást hozhat, de gyakran hiábavaló minden törekvés.



367. ábra. Vizelettartó.
Curschmann szerint.

Vízgyógyászat. (Hydrotherapia.) (Lásd «Gyógyászat» és «Allopathia».) Egyetlenegy gyógymód kérdésénél sem térnek el annyira egymástól az orvosok, mint a vízgyógyászat kérdésénél. Aki alaposan meg akar ismerkedni a vízgyógymóddal és akinek elegendő tudományos előismerete van, az olvassa el *Winternitz Vilmos* hydrotherapiáját. A víz hatása thermikus és mechanikus ingereken alapszik, ezen hatást egyes orvosok már az ókorban ismerték. Mindamellét csak az utolsó században alapítottak rendszert és ez nagyon gyorsan sok hívré tett szert. *Priesnitz* szerepel, mint alapító 1826-ban, noha sok elődje volt. Őt követte *Kneip-páter* 1850 körül. Mindkettő empirikus volt, t. i. olyan ember, aki csak személyes tapasztalatokról tudott beszélni, de ezeket a tapasztalatokat tudományosan nem tudták megokolni. *Winternitz* tanár (Kaltenleutgeben, Wien mellett) volt az első, aki a vízgyógyászatról tudományos könyvet írt.

Vízkór. A vérsavó a szövetekbe és a testüregbe kilép gyulladások és vérkeringési zavarok következtében, ezt «vízkór» névvel jelezzük. Megkülönböztetünk mell-, has-, szívburok-vízkört, továbbá általános vízkórságot, amely abból származván, hogy a szív és a vesék fölmondják a szolgálatot. Ha sikerül a vízkór okait megszüntetni, akkor maga a vízkórság is megszűnik, mert ez nem önálló betegség, hanem csak tünet. Ellenkező esetben nem marad egyéb hátra, minthogy a szív erejét növeljük, a vesék tevékenységét fokozzuk és a fölgyülemlett vizet «lecsapolás» útján eltávolítjuk. A kezelés a betegség oka és az erőállapot szerint változó. Sokszor izzasztási begöngyöléssel sokat lehet elérni,

meleg teljes fürdővel (de szívgyöngeségnél utóbbiakat nem szabad használni), levezető lábgőzöléssel, meleg homokfürdővel, bő citromlé és egyéb gyümölcsnedv élvezetével stb. Ahol mindez nem használ, ott akár akarjuk, akár nem, be kell érni a dicsőséggel, hogy egy határozó gyógyszerrel, a *digitálissal*, enyhülést szereztünk a betegnek. Kétségbeesett esetekben a digitálisnak csak úgy, mint a morfiumnak, hívei vagyunk.

Vörheny. (Scarlatina.) Ragályos, lázas betegség a bőr elvörösödésével, következő bőrhámlással, miközben a vörheny hajlandóvá teszi a beteget többé-kevésbé súlyos utóbetegségekre. Nemcsak a bőr, hanem a torok és a vesék is megbetegszenek vörhenynél, még pedig a torok előbb, a vesék utóbb, gyakran alig fölismerhető módon. Tudvalevő dolog, hogy a vörheny nagyon ragadós és föl nőttek is könnyen megkapják, csak úgy, mint gyermekek. Hányás és láz az első tünet, ezt követik a torokfájások és málnaszínűen megvörösödött nyelv. A betegséggel néha együtt jár a félrebeszélés és eszméletlenség, a kiütés az arczon, a mellen, a háton és az egész testen elterjed. Különbözik a kanyarótól abban, hogy nem hagy szabadon kicsiny, fehér bőrhelyeket, hanem az egész testet csaknem egyenletes vörösséggel borítja be. A 16. táblánkon az említett betegségek különbségei föl vannak tüntetve. Ritkán hiányzik a vizeletből fehérnye, minthogy a vesék a betegség közben mindig izgatott állapotban vannak.

Kezelés. Nyugalom, bő szellőzés és heves láz alatt 2 óránként változtatandó törzsgöngyölés, továbbá a körülményekhez képest hűvös vagy kiürítési kliszturák, citromos víz, narancs és más friss nedvdús gyümölcs, egyéb semmi. Ha egyszersmind mirígygennyedés, vesegyulladás vagy pállott száj stb. van jelen, akkor meleg kompresszeket kell tenni a mirígydaganatra vagy föl kell metszeni azt orvosnak, hogy a lázat hosszabbító gennyet kibocsássa; ülőfürdő, kompresszek, a körülményekhez képest ágygőzfürdő, a szájüreg kiöblítése langyos vízzel stb. Ha a láz csökken, akkor naponként 35 C. fokos fürdő nagyon ajánlatos, valamint 34 C. fokos lábfürdő is hűvös térdleöntéssel. Senki se vállalkozzék azonban arra, hogy vörhenybetegséget maga, orvos nélkül kezeljen. A vörheny nagyon konok betegség, sokszor az orvos egész figyelmét és tudományát igényli s nem ritkán halállal végződik. A vörhenyhez sokszor csatlakozik diftéria, ami különösen veszélyessé teszi az állapotot, ekkor a Behring-féle szérum-oltás mentheti meg az életet.

W

Wühlhuber. Kneipp páter állított össze erős gyógyfüvekből egy hashajtó-teát, mely heves hatásánál fogva nyerte nevét a bajor parasztság körében. Óvakodjunk rendszeres használatától.

Z

Zongorázás. Ezt is modern ragálynak lehet nevezni, mert a lakosság minden rétegébe behatolt és tehetségtelenek épen úgy gyakorolják, mint tehetségesek. Ideges személyek a túlságos zongorajáték folytán még ingerlékenyebbek lesznek, mint voltak. Ennek következtében csak óvatosan kell gyakorolni és fiatal, gyöngye, izgékony idegzetű, vérszegénységre hajló lányoknál egészen el kell tiltani. Másképen áll a dolog az énekléssel. Mérsékelt éneklés erősíti a szervezetet és a vért elvezeti a medenczéből. Gyöngye lányok tehát inkább énekre, mint zongorajátéokra taníttassanak.

Zöld hályog. Így nevezünk egy nagyon félelmes szembetegséget, mert sokszor minden határozott előjel nélkül hirtelen lép föl, nehezen gyógyítható és tökéletes vakságot okozhat. A szembogár zöldes zavaros színt áraszt, az egész szemgolyó megkeményedik és ha gyors segély nem érkezik, összezsugorodik a szem. Oka ennek a szemben lévő nagy pangás, amit le lehet küzdeni, ha idejekorán beavatkozunk. A bántalom annyira komoly, hogy csakis orvos háríthatja el a súlyos következményeket azért teljes nyugalomban, besötétített szobában étlen-szomjan várja be az orvos megérkezését a beteg.

Zuhany. Erről már beszéltünk és jelentőségét megmagyaráztuk. A zuhanyt a «leöntések» az utóbbi időben csaknem teljesen kiszorították.

Zúzódás. Ütés, rúgás, nyomás folytán a bőr alatti szövetek eltolódnak és megszakadnak, a véredényekből kiszivárgott vér okozza a zúzódott helyen a bőr színváltoztatát és a daganatot. Finom bőrű gyermekek és nők igen könnyen kapják a zúzódás jeleit.

Kezelés. Masszírozzuk gyengéden a zúzott helyet minden irányban és tegyünk hideg borogatást rá, a fájdalmak különben is csekélyek, a daganat gyorsan leohad, csak a bőr színváltozása szederjes, zöld, sárga változatban tart 5—6 napig.

Zsálya. Ennek a levelei sok cseranyagot tartalmaznak; akkor kell tehát adagolni, ha összehúzólag akarunk hatni, katarrhális elválasztásoknál, nagyon is bő izzadásoknál stb. Teáját isszák, vagy

azzal gargarizálnak. Mérgező anyagok fölött az az előnye van, hogy nem árt, hanem használ.

Zsebre = (Aphthen). Jelzünk ezzel az elnevezéssel fehér hólyagocskákat, külön udvarral; legtöbbször lázas tünetek közt a száj nyálkahártyáján képződnek. Leggyakrabban gyermekeknél fordulnak elő 6–30 hónapos életkoruk alatt és nagyon fájdalmasak. Minthogy a szájüreggel kezdődik az emésztőcsatorna, mindig az utóbbinak megbetegedésére kell gondolnunk. (Lásd 11. tábla «Szájbetegségek».)

Kezelés. A szájüreget mindennap 34 C. fokú vízzel egy üveg-fecskendező segítségével öblítsük ki, lehetőleg többször naponként, de különösen minden étkezés után. Az étkezés ne álljon másból, mint tejből, sűrű levesből, gyümölcsnedvből, mert a rágás ilyenkor nagyon fájdalmas. Alkalmazzunk mindennap nedves begöngyölést az egész testre (lásd ezeket), a melyek 1—2 óráig tartsanak: azután 36 fokú félfürdőt, 26 C. fokú hátleöntéssel; két óránként hideg borogatást a törzs körül; ha szükséges, mindennap bélbeöntést. Ilyen kezelés mellett a tünetek gyorsan elmúlnak. Soha se használjunk klórkálit, mely szerrel már nem egy mérgezés történt.

Ellenben adjunk étvágytalanság és kemény székelés eseteiben mindjárt eleinte 2—3-szor könnyen hajtó teát pl. kutya benge = Rhamnus frangula kérgét 5—15 grm, 150 grm vízzel leforrázva; ezt igya a beteg reggel és este. A tea minden megbetegítési bétartalom összegyülemelését kihajtja. Mihelyt a bél megürül, a láz enyhül. A bélbeöntések nem hatolnak föl egészen a vékony belekig, azért kell hasajtó bevételével a bélsár kiürülését előmozdítani.

Felnőtt emberek nem ritkán szenvednek ebben a kellemetlen bajban.

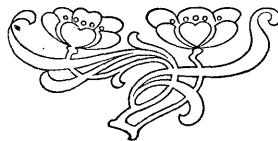
Zsibbadt tagok. Ezen jelenségről asszonyok gyakran panaszkodnak. Sajátságos zsibbasztó érzés a karban vagy lábban támad akkor, amikor valamely nagyobb idegre nyomás vagy ütés gyakorlódik. De támadhat éjjel és nappal is, minden nyomás nélkül, ezen esetben hiányos vérkeringésre vezethető vissza annak fellépése; az illető testrész erős dörzsölése, vagy ha egy más ember a kezét az illető helyre teszi, gyorsan megszűnik, miután helyre áll a rendes vérkeringés. Nagyon vérszegény egyének, akiknek kevés önmelegük van és szív-bajosok is, gyakran megkapják ezt a bajt. (Lásd «Hangyamászás».)

Zsiliz (Althea.) E növény gyökerének leforrázásával tea készül, ez a köhögést enyhíti és jó hatást tesz gyulladáshoz torokbetegségek-nél is. Túlságos mennyisége megrontja az étvágyat, ami torokbetegségek-nél különben is kerülendő.

Zsiradék. (Lásd 2. fejezet «Táplálkozás».) Lisztanyagokon, cukron és fehérnyén kívül zsiradék is legyen tápszereinkben. Önmelegünk

fentartására télen nagyobb mennyiségű zsír szükséges mint nyáron, mert hideg időjárásnál több meleget veszít a test, vagyis több zsír ég el a szervezetben oxydálás útján, miközben szénsav képződik. Ha nagyon sok zsiradékot veszünk fel, akkor az a testben lerakódik, esetleg a székletéttel eltávozik és nagyon gyakran emésztési nehézségeket okoz. Kövér emberek nagy lázban még vizeletükkel is sok zsiradékot választanak ki. A hol tömegesen rakódik le a zsiradék, ott beteges állapotokat teremt; a hol csak a test gömbölydedségét és a forma szépségét segíti elő, ott a kövérség természetes. Olyan táplálkozás, a mely kövérséget okoz, hibásnak mondható.

Zsirdaganat (lipoma). A zsirdaganatok lebenyések, puhák, néha feszesek, fájdalomtalanok és nem sok zavart okoznak. Épen azért hosszú ideig hagyják ezeket növekedni. Sem massage, sem kompressz nem segítenek rajta; ennek folytán kihámozandók; a kihámozás után egy kis heg marad hátra.



HARMADIK RÉSZ

A GYERMEK



Arra tanít a tiszta értelem:
Kezdjétek a jót a gyermekek!



A terhesség.

A csirasejtek és egyesülésük.

Az I. rész utolsó fejezetében megbeszéltük a nemieletet és az emberi csirasejtek fejlődése szempontjából jelentőséggel bíró és amegtermékenyülés folyamatát megelőző viszonyokat. Könyvünk III. részében a megtermékenyített petesejt növéséről, az anya szervezetének ezzel kapcsolatos elváltozásáról, az érett magzat kitolásáról, az újszülött gyermek alkatáról meg szüségleteiről és a gyermek egészséges fejlődése szempontjából szükséges anyai ápolásáról lesz szó.

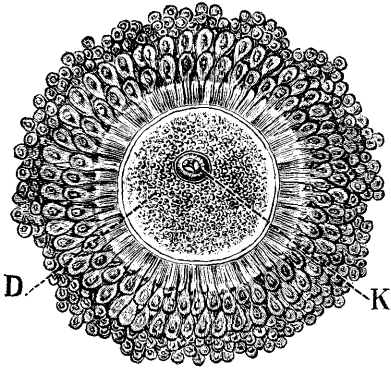
Ellentétben más népszerű könyvekkel, mi az anyát és a gyermeket nem tárgyaljuk külön, mert egészséges anya nélkül nincs egészséges magzat; jól kifejlett petefészek és méh nélkül nincs terhesség, szív- és izomerő nélkül az anyának nincsenek méhösszehúzóadásai, tehát nem jöhet létre természetes szülés; kellőleg kifejlett tejmirigyek és egészséges anyai nedvek nélkül nem részesülhet az újszülött természetes, kielégítő táplálásban. Eszerint a terhesség, gyermekágy és a szoptatás, mint a gyermek fentartásának és egészségének feltételei, a gyermektől nem különválasztva tárgyalandó.

Az anya létének célja a gyermek és a ki erőteljes, egészséges leányokat nevel fel, boldog utódokról, szerencsés unokákról gondoskodik.

Mégegyszer bemutatjuk itt a 368. ábrán az érett petesejtet, de nagyobbított alakban, az őt körülvevő sejtréteggel együtt. A sejt szabad szemmel nézve egy ötödmilliméter átmérőjű pontnak látszik és a madár tojásától lényegesen, az emlősállat petéjétől azonban csak kevésbé különbözik. Több réteget látunk egymás felett és a sejt legbelsejében a «sejtmagvat», vagyis a «csirahólyagot», a petesejt ama legfontosabb részét, mely elváltozik és az ondószálcsával összeolvad.

Az emberi ondószálcsákat már bemutattuk az I. rész 140. ábráján, hol fej és fark tisztán kivehetők. A fej lesz a petesejtben az ondómag, a fark feloszlik.

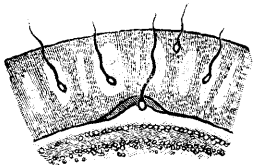
Az ondószálcsák behatolásának módja a petesejtbe a 369. ábrán



368. ábra.

Az ember petesejtje érett állapotban.
D szike. K csirahólyag, csirafolttal.

kenyítésére egy ondószál elegendő, csodálkozva azt kérdezzük, mire való ez a nagy pazarlás? Ezenfelül az ondó gyakran nyolcz napig marad nemzőképes állapotban a női szervezetben és rendkívül életképes. Ilyen körülmények közt csodálatosnak látszik, hogy nem többször áll be a fogamzás. Ennek okát kétségtelenül az ondószálcsa



369. ábra.

Egy tengeri csillag petéjének kocsonyás burokjába behatoló ondószálak.

kevéssé erélyes mozgására, vagy a petesejt és a női szervek különös alkatára kell visszavezetni, mert a petesejt csirahólyagocskája vagy a méh nyálkahártyája a szükséges átala-



370. ábra.

Egy megtermékenyített békapete része, az ondónak a petemaggal való egyesülése előtt.

kulásokra nem mindig egyformán képes.

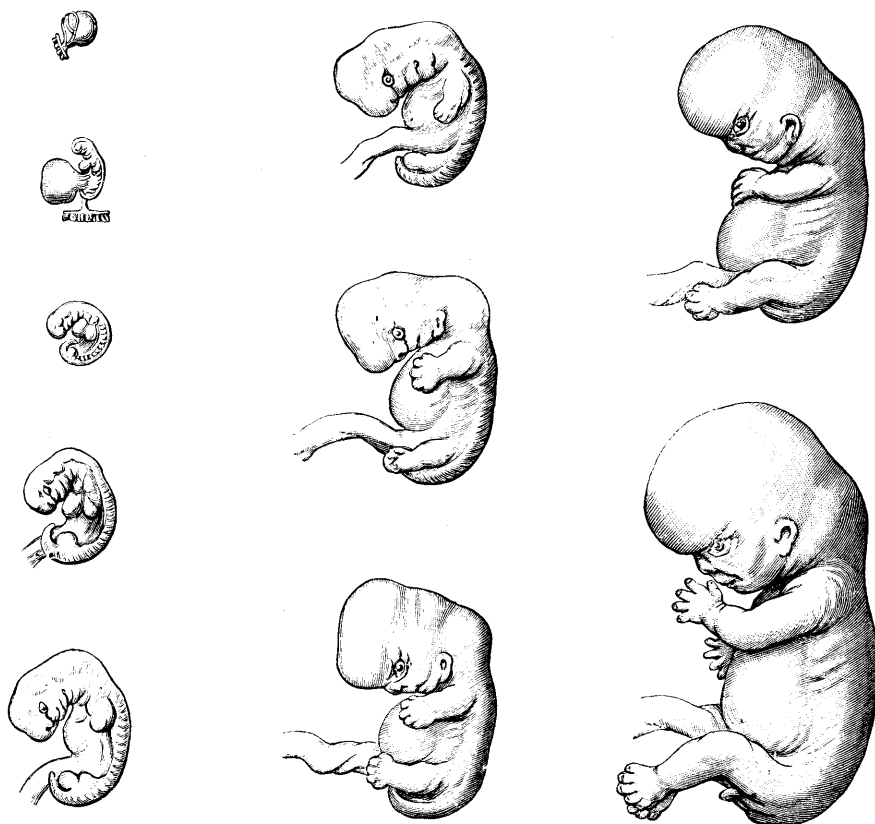
Az emlős állatoknál, a legnagyobbakat kivéve, mindenkor több pete termékenyül meg egyszerre; ezért vet a nőtény 4—8 kölyket, a tehén, elefánt stb. pedig csak egyet. De az ember is hordhat egyidejűleg két vagy pláne négy magzatot, ami azt bizonyítja, hogy olykor a méhben több pete is van és megtermékenyül. Az ilyen magzatok ritkán életképesek.

Ennyi erőteljes ondószál jelenlétében, annak állandó lehetősége mellett, hogy velük nemcsak egy, de több rendes petesejt is találko-

látható. Ez ugyancsak egy alsóbbrendű állat petéjét tünteti fel és öt ondószálcsát látunk egyidejűleg behatolni; de a dolog lényege mindenütt, tehát az emberi petesejtnél is ugyanaz. Megjegyzendő, hogy az emberi peténél rendszerint csak egy ondószálcsa hatol be. Hogy milyen körülmények közt és milyen következmények közt hatol be több ondószál, még nem tudjuk.

Tény, hogy minden közösülésnél mintegy 800 millió ondószál (spermatozoa) ömlik a női részekbe és ha meggondoljuk, hogy a pete megtermé-

hatik, tisztán áll előttünk, milyen nehéz a terhesség mesterséges elhárítása és milyen könnyen idézhet elő akaratlan megtermékenyítést a legcsekélyebb hanyagság. Miután csak az ondószálca feje és a pete magva olvadnak össze és csak e két rész képezi a szülők sajátságainak tulajdonképeni hordozóját, azért a magállományokat kell a két



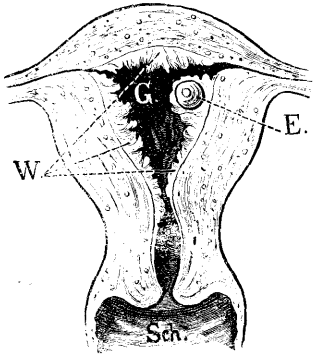
371—380. ábra. Az emberi magzat fejlődése a harmadik hónapig. Körülbelül háromszoros nagyításban.

csirasejt egyedül lényeges részeinek tekinteni. Amint hogy a gyermekek mindakét nemzőjükhöz is hasonlítanak, úgy sejtjeik mindegyike az apai és anyai csirasejtek egy részét foglalja magában, miáltal testi és lelki tulajdonságaiknak átvitele érthetővé válik.

A 369. és 370. ábrában a két mag közeledését a petesejten belül mutatjuk be. Összeolvadásuk nagy változásokat és sajátságos tünetmenyeket idéz elő, az úgynevezett barázdolás kezdődik, ugyanis a pete barázdászerű befűződéssel két sejtre oszlik, ezek mindegyike ismét kettéoszlik és az mindaddig folytatódik míg az egész pete finom szemcsékből, apró sejtekből álló tömeggé nem változott át. Belsejében

savós üreg keletkezvén, a tömeg hólyaggá = csirahólyaggá lesz. Az emberi pete a tizenegyedik napon jut ebbe a hólyagforma állapotba.

Minthogy a fejlődés további stádiumai ránk nézve gyakorlati értékkel nem bírnak, azokat átugorjuk és még csak azt említjük, hogy az emberi test összes szervei és szövetei első fokon csupán három egymás fölött levő sejtrétegből, az úgynevezett csiralevelekből keletkeznek és hogy így e rétegek mindegyike bizonyos szövetek részére ősanyaggá válik. Külső, középső és belső csiralevelet különböztetünk



381. ábra. A megtermékenyített pete beágyazódása a méh nyálkahártyájába.

G. méhüreg. W. Sarjadzó nyálkahártya. E. petesejt.
Sch. hüvely.

meg. A külsőből képződnek a bőr, az idegek és az érzékszervek, a középsőből a csontok, izmok és kötszövetek, a belsőből a mirigyos szervek és az emésztő csatorna.

Ehhez csatoljuk az ember testi fejlődésének fokozatos ábrázolását, hogy az olvasó a parányi megtermékenyített petesejt növést és az ember keletkezését szemléltethetőleg lássa maga előtt. (371—380. ábra).

Az emberi pete első hetéből hiányznak a pontos megfigyelések. Kutatásaink eddig csak állati petékre szorítkoztak. A tizenkettedik napon a megtermékenyített pete kicsiny, fél centiméter átmérőjű hólyagocska. Azután az állati forma mindjobban kidomborodik. Feltűnik a fej és a törzs hajlása

és a test farkformájú végének a fejhez való közeledése. Négy hetes korában az embryo egy centiméter hosszú. A második hónapban kifejlődik a test maradandó formája és a harmadik hónap elején már látszanak az emberi alak fővonásai. Azután világosan kidomborodnak a kezek és a lábak; a negyedik hónapban felismerhetővé válik a nem, a következő hónapban pedig főképen a test súlya és hosszúsága növekszik.

A 371—380. ábra az embryo fejlődését a harmadik hónapig mutatja.

A nagy fej, a fejlődésben elmaradott lábak, az egymástól messze elálló szemek, a nagy száj és a még nem kész orr tűnnek fel ezeken a félig állati képződményeken. Az egyes részek összenövése, közeledése, kisebbedése és nagyobbodása által keletkezik lassanként az emberi ábrázat, az emberi testforma, a mi szinte hihetetlennek tűnik fel, ha a közbeeső formákat nem vesszük pontosan szemügyre.

A rajzon az is meglátszik, hogy milyen csekély a különbség az állati és emberi embryo között.

A 381. ábra a megtermékenyített petének a méh nyálkahártyájába való beágyazását mutatja. Látjuk, hogy a méh nyálkahártyája megvastagszik és sarjadzik, a petét körülfogja és rögzíti, mire a megtermékenyített petének az anyai testtel való összeköttetése által a placenta, vagyis méhlepény fejlődik.



A nem meghatározása.

A nem meghatározásának kérdését az utóbbi időben sűrűn fejtegették. Az a kilátás, hogy az ember gyermekei nemét tetszése szerint maga határozhassa meg, nagyon is csábító és erősen izgatja a kedélyeket. Már régóta ismernek bizonyos elméleteket a szülők korának vagy az egyik házastárs szellemi fölényének befolyásáról, Schenk, bécsi tanár elmélete azonban egészen új szempontokat tolt előtérbe. Schenk az állatvilág bizonyos jelenségeire és a megfigyelésekre hivatkozva, a nem fejlődését főképen az anya táplálására vezeti vissza és azt állítja, hogy a fehérnye fokozott felbomlása az anya szervezetében a terhesség két első hónapjában a magzatot fineművé, a keményítőlisztben dús táplálék pedig nőneművé teszi¹⁾. Természetvizsgálók és gazdák régi tapasztalat alapján bizonyítják, hogy a táplálás módjával határozott befolyást lehet gyakorolni a nem képződésére, a mit főképen rovaroknál és marháknál tapasztaltak. Schenk továbbá kifejti, hogy csak az anyának van elhatározó befolyása a nem képződésére az apának ellenben egyáltalában nincs, a mivel megegyezik egy másik elmélet, mely szerint a nem a petében már előre meg van állapítva. Ha azonban igaz, hogy a csirasejtek már eleve a másik nem képződésének előfeltételeit hordják magukban, vagyis, hogy minden erőteljes petesejtnek a megtermékenyítés után fiút kell létrehoznia, az erőteljes ondósejt azonban, ha befolyása túlnyomó, leánynak ad életet, akkor a nem képződése csak a nemzők egymáshoz való erőviszonyától, nem pedig az anyától és annak táplálásától függ. A következő, az életből vett példák igazolják ennek a feltevésnek a helyességét. Első házaspár: A férj 15 évvel idősebb, mint az asszony, erőteljes, élvágyó, életkedve nagy, 72 éves

¹⁾ Schenk azon állítása, hogy semmi módon sem lehet befolyásolni a nőnemű ivadék létesülését, eleve halomra döntötte elméletét a hímneműnek létesítésére vonatkozólag; mert, ha csakugyan sikerül Schenk szerint a táplálkozás és a magatartás módozatával fiú gyermek létesülését elérni, akkor ezen módozat ellenkezőjével okvetlenül leánynak kellene a megtermékenyített petéből kifejlődni. A gyakorlat is megcáfolta Schenk elméletét, mert akik szigorúan követték rendeletét az ő személyes utasítása és ellenőrzése mellett — köztük egy uralkodó ház tagja — ellenkező nemű gyermeket szültek.

korában halt meg; az asszony gyengéd testalkatu, érzékeny és nem önálló, 46 éves korában halt meg, csak két leányt nemzettek, de házasságon kívül a férjnek még egy leánya volt, fia azonban egy se. Ez azt bizonyítaná, hogy az ő erőteljes és dús csirasejtjei mindenkor túlsúlyban voltak és így a nemet megállapították. Második házaspár: A férj három évvel idősebb, gyenge akaratú, engedékeny, beteges; az asszony erélyes, önálló, ő vezeti a házasságot, erőteljes apától származott. Három gyermeket nemzettek, az első leány volt, feltűnően hasonló az anyához, a másik kettő fiú. Ha több gyermekük lett volna, kétségtelenül a fiúk lettek volna köztük nagyobb számban. A ki körülnéz ismerősei között és szemügyre veszi a házasságok természetét, hasonló példákat könnyen találhat ismerősei között. Egyébként könnyen lehet befolyásolni a házasságot, de még nincs reá rendszerünk. Lehet, hogy Schenk sokat fitymált közlései által megindul ez a kérdés, melyet eddig a megvitatásra nem tartottak eléggé érettnek. Hogy csak az anya volna irányadó a nem meghatározásánál, még sem látszik túlságosan valószínűnek.

Egy gazda figyelmeztetett rá, hogy ő lovaival vagy teheneivel természetesen tud hímekeket vagy nőtényeket elletni azáltal, hogy a bikát vagy csődört a tehéntől vagy kanczától jobbra vagy balra állítja. Ez az egyszerű elmélet, melyszerint a nem meghatározása a férfit illeti megállítólag az embernél is bevált. A férfinak az asszonytól jobbra vagy balra kell feküdnie az aktusnál. Érdeemes volna erről tapasztalaton alapuló tényeket gyűjteni.

Régi népek, nevezetesen a zsidók gyakorlata, akiknek a legfőbb büszkesége a nagy család volt és arra törekedtek, hogy sok fiút nemzzenek, hogy népük erősebb és nagyobb legyen, arra tanít bennünket, hogy a petesejt ereje a megtermékenyítés utáni első héten a legnagyobb és így, ha a megtermékenyítés ebben az időben történik, túlnyomólag fiúk születnek. Mentül öregebb a petesejt, annál jobban gyengül, annál könnyebben kerülhet tehát túlsúlyba befolyásával az ondósejt és idézhet elő leányszüléseket. A női befolyás lesz túlsúlyban mindig az olyan esetekben is, ha az ondósejtnek nagyon sokáig kell a petesetre várnia, mert az utóbbi a magtartót, a méhet még nem is érte el és időközben vesztett életerejéből. Ha nagyon erőteljes a petesejt, ilyenkor is mindig fiú születik. Alkmaeon görög írónak, ki Kr. e. 540-ben élt, már az volt a véleménye, hogy a fétus nemét a női vagy a férfipotencia dönti el, a régi zsidók bölcs könyvében, a talmudban pedig következőket olvashatjuk: «Ha a nemi aktus alatt az asszony szenvedélyesebb, akkor fiúk, különben leányok születnek».

Plosz «Az asszony a természet- és néprajzban» című munkájában azt a nézetét fejt ki, hogy a gyermek nemét illetőleg nem az anya

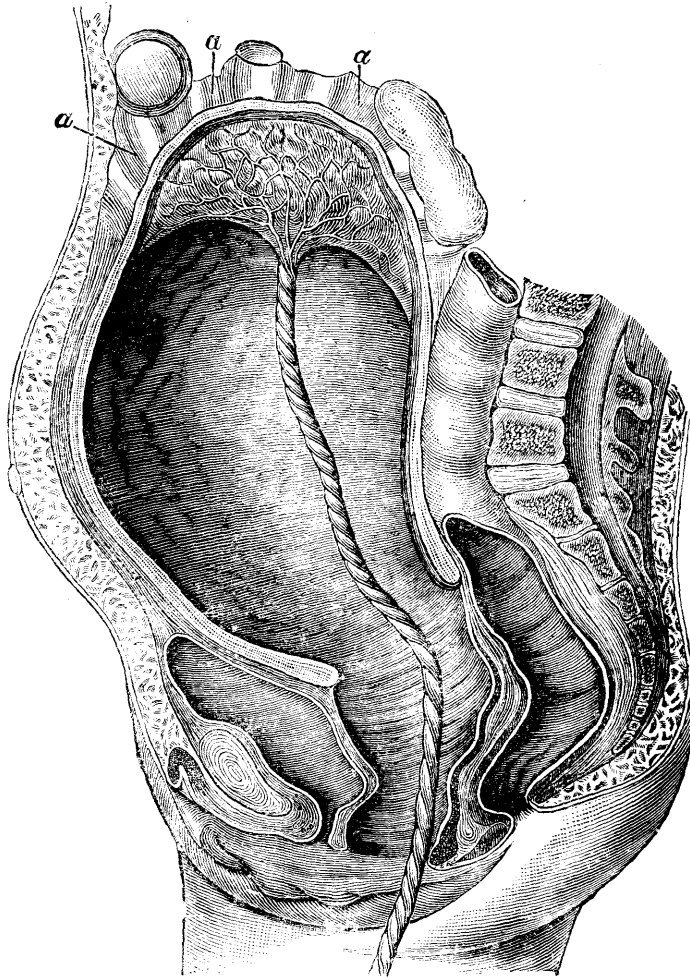
táplálkozása irányadó, hanem, hogy a nem meghatározása már a megtermékenyítési aktus alatt történik és a nemzők nemi képességétől függ. Befolyásosabb a férfi, akinek a képessége ha nagyobb, a fiúk kerülnek többségbe. Ezzel a felfogással az életnek sok ténye nem egyezik meg, de érdekes, hogy ő is erőmomentumokat ismer el.

Nemrég ezzel a címmel: «Pillantások az ember életébe» igen figyelemreméltó könyv jelent meg erről a kérdésről dr. Vogel J.-tól Münchenben. A szerző, ki az állatok világából sok érdekes megfigyelést gyűjtött, olyan momentumot tol előtérbe, melyet eddig kevés tudós méltatott, ez: az asszony tartós vágya nemi egyesülésre a megtermékenyülés előtt és után. Vogel más szerzőkkel ellentétben határozottan hangsúlyozza, hogy a nem meghatározására a nemi aktus alatti muló izgalom nem elegendő. E felfogáshoz a talmud áll legközelebb. De talán Alkmaeon görög szerző is ezen a nyomon járt.

Csodálatos, mennyire méltatják most a női psyche jelentőségét és befolyását az élet legszubtilisabb folyamataira, míg csak nemrég is még semmitse tartottak jelentéktelenebbnek, mint egy női embert, semmit sem üresebbnek, mint a női agyvelőt. Ezért hát elégtétellel fogadjuk dr. Vogel fejtegetéseit, melyek meggyőződésünket a női petesejt nagy jelentőségéről alig elvitatható tényekkel támogatják. Bárha mások is nyilvánosságra hoznák megfigyeléseiket. Az igazságot persze sok esetben nehéz megtudni, olyan folyamatokról lévén szó, melyekről természetesen ép az asszonyokat nehéz megszólaltatni.

A gyermek nemének meghatározásánál még egy másik nehézség is áll elénk; a mai nőnem beteges és általánosan növekvő nemi közönyössége, melynek a Vogel-féle elmélet szerint a fiúgyermekek születésének egyre nagyobb csökkenését kellene előidéznie. Házasfelek, kik nagyon szeretnék, ha fiúgyermekük születnék, megjelennek az orvosi rendelő órán és az asszony érzéketlenségéről panaszkodnak. Nincs semmi betegség, semmi szervi hiba. Az asszony szereti férjét, a férj egészséges és mégis vagy nem születik gyermek, vagy legalább fiúgyermek nem. Mit kell itt tenni? Amit Vogel az asszony e közönyössége ellen ajánl, azt mi nagyon kevésnek tartjuk, mert jómódúak nagyon is bőségesen élnek és az asszonynak ez a sajátságos állapota nagyon mélyen gyökeredzik az idegrendszerben. Utalunk itt arra, a mit a «Meddőség»-ről már elmondottunk. Általánosan erőteljes kezelés, a hideg víz ingere, az anyagcsere serkentése (Thure—Brandt-féle massage) és hosszabb elváltatás a férjtől: ezektől várhatunk legtöbb sikert. Az elváltatás már gyakran évek óta nem tapasztalt vágyait ébreszt a férj után és ez az említett cél elérését nagyon elősegíti. Hat heti külső kura az említett kezeléssel, ha különben követik a Vogel-féle magatartási szabályokat, a legtöbb esetben biztosan célra

vezet. Minthogy a magzat neme tudvalevőleg csak a második hónap vége felé válik felismerhetővé, tehát e két hónap alatt bizonyára olyan befolyások, melyek csak az anya lelki életét érintik, a legnagyobb befolyással vannak annak fejlődésére és így erre az időre a legnagyobb



382. ábra. Méh közvetlen a szülés után.

Fenekén még ott áll a méhlepény, melyről a köldökzsinór lelóg.

Greily Hewil után.

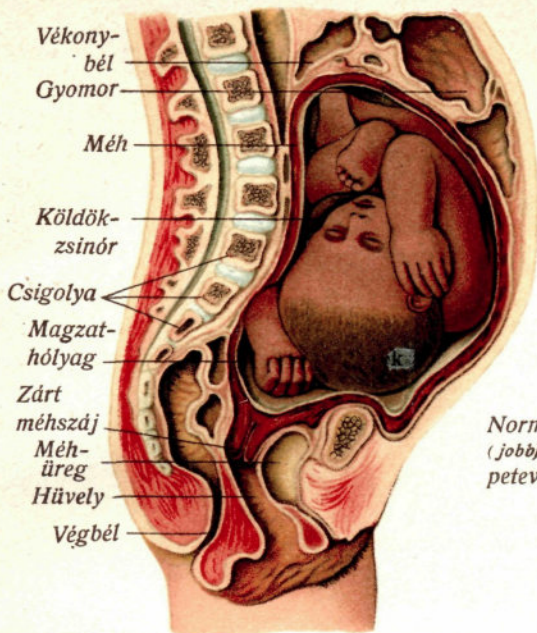
gondot kellene fordítani és az életmódot a házasság és táplálkozás, a házastársak elválasztása vagy együttélése tekintetében rendszeresen kellene szabályozni.

Ki e rendkívül érdekes viszonyokról, melyek még sok kiegészítésre szorulnak, pontosabb tájékoztatást óhajt, az ne csak Vogel könyvét, hanem Swift iratait és dr. Hinz «Az ember keletkezése és fejlődésének titka» című könyvét is olvassa el. Dr. Hinz érdekfe-

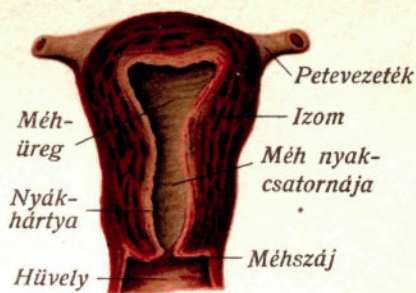
sztítő módon adja elő az apai és anyai tulajdonságok öröklését. Eddigelé tényleg rejtélyes, hogyan öröklődhetik át pl. a nagyapa meghosszabbított zápfoga a parányi ondósejten át fiúra és unokára, vagy hogyan történhetik az, hogy az ősök feltűnő sajátságai késő utódokban ismét felmerülnek. Magyarázatul hivatkozik a sejteknek a megtermékenyített peté-

23. tábla.

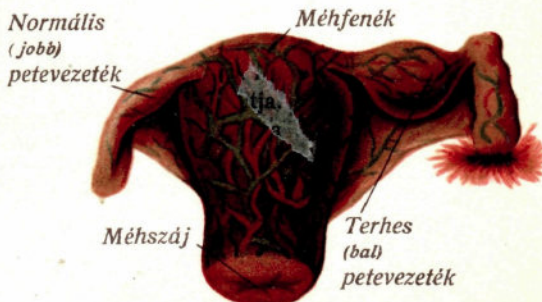
A magzattartót (méhet, uterust) a második és harmadik ábrában ábrázoltuk és pedig sötét alaptónussal, mint a milyene vérgazdag szervek lenni szoktak. A második ábrában üres; ürege nagyobb, mint a milyen a valóságban rendszeren lenni szokott, ellenben a vastag izmos falazat, a belső nyálkahártya, a hüvelycsatorna kezdete, a helyes arányt mutatja. Az ötödik ábra a «petét» tizenkét hetes korban mutatja. Hogy az egyes részeket jobban kiemeljük, ezért a petehártyákat a méhlepénnyel szemben világos tónusban rajzoltattuk. Képzelnék el az üreget, a mint magzatvízzel van tele, abban a kicsiny magzat szabadon mozoghat; a világos petehártyák zacskót képeznek a magzat körül. A köldökzsinórral összekötetésben marad az anyatest a magzattal. Az 1. és 4. ábrában a gyermek helyzete van ábrázolva az anyatestben és pedig a szülés előtt és után, hiszen a természethez. Bámulattal látjuk, hogy a kicsiny test mily kis térrel elégszik meg ilyen helyzetben és hogy az utóbbi mily czélszerűen van berendezve. Ezeket a tanulmányokat fagyasztott holttesteken lehetett tenni úgy, hogy a holttesteket előlről hátrafelé átfűrészelték és ezáltal maradandó képeket nyertek, a melyek többet mondtak, mint a mennyit a legszellemesebb előadásokból tanulni lehetett. Az 1. ábrán a gyermekded fej még a medencebemenet fölött áll, és helyzetét változtatja is, a mint azt a kinyújtott kéz mutatja. A 4. ábrán már a fangsont és gát közt van és a fölülről lefelé irányuló nyomás következtében ugyanabban az irányban előre tolódik, miáltal hosszúra kinyúlik. A karocskák már lefelé csüngenek, a magzatburok szintén lefelé domborult, a szülési csatorna megrövidült. Ha pontrólpontra az 1. és 4. ábrát összehasonlítjuk, akkor mindenki tisztában lesz azzal, hogy milyen módon hagyja el a gyermek az anyatestet.



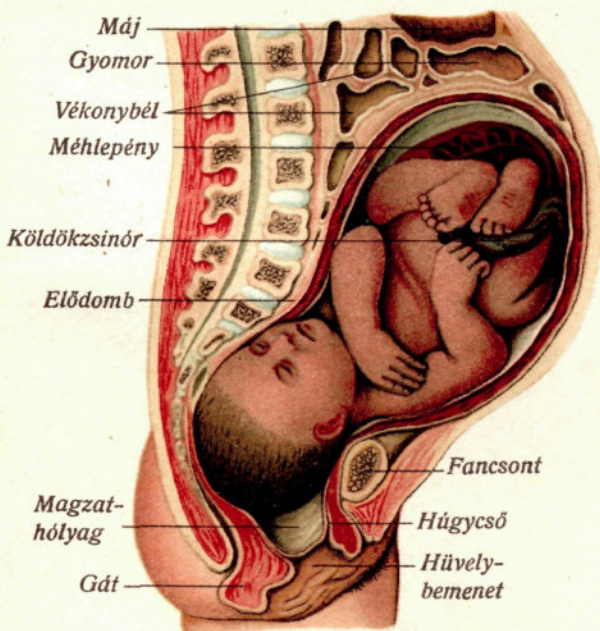
Egy női test átmetszete a terhesség vége felé.



Normális méh. Félnagyság (átmetszet)



A belső női nemi szervek a bal petevezeték terhességével.



A medence átmetszete a kihajtási periódusban.



12 hetes emberi magzat a természetes nágyság $\frac{2}{3}$ -a

Terhesség.

ben való sajátos felhalmozódására, mely sejtek folyton oszladoznak, végre bonyolult szervezetet alkotnak. Minden csirasejtet, mint miniatűr világtestet kell elképzelni, mely az apa és anya lényeges alkatrészeiből úgy van felépítve, hogy a formák alapja a test minden szervére már benne van. Így tehát minden fog képviselve van a csirasejtben, a nagy és erős fog képviselője tehát erősebb. Ugyanígy értendő fekete szemek, szőke haj és más tulajdonságoknak az átöröklése. Amit a szerző mond, valószínű és így remélhető, hogy szorgos kutatás a rejtélyeket ezen a téren is el fogja oszlatni. Akkor pedig a gyermek nemét is meghatározhatjuk.



A méhlepény (placenta).

A 382. ábrán a köldökzsinórt a vele szilárdan összefüggő placéntával a méh felső részében látjuk és a méh nagyságából kivehetjük, hogy az érett magzat ép most hagyta azt el. A köldökzsinór ütő és vivő ereket tartalmaz, felső vége szívacsos testtel függ össze, melyet az ábrán a méhüreg felső részéhez látunk tapadva. Számos kicsiny, szorosan egymáson fekvő lebenyekből áll, melyek dús vér-edényhálózatot tartalmaznak és ezek a véredények a méhfal véredényeivel vannak összekötve. Már ezen alakulat is világosan elárulja, hogyan megy át az anya vére a gyermekbe és milyen jelentőségük van az anya betegségeinek szükségképpen a gyermek szervezetére. A méhlepény magzati felületét a burkok fedik, a burkok üregében van a magzat és a magzatvíz, míg a méhfalhoz tapadó felületét csak egy finom hártya borítja, alkata lebenyes és ezért egyenetlen. A 383. ábra a méhlepényben eloszló edényeket mutatja, melyek a köldökzsinórból köteggé fonódnak össze. A második rajz a méhlepény egyenetlen, közvetlenül a méhfalon fekvő részét mutatja. Erről váltak le eredetileg azok a finom sejtek, melyek azokba a vérrel telt üregekbe kerültek, ahonnan az anya vére a méhlepénybe jutott. Ezért jár olyan nagy vérvesztéssel a méhlepény részleges leválása és áll be az elvérzés veszedelme akkor, ha a méhfal a szülés után nem húzódik eléggé össze.

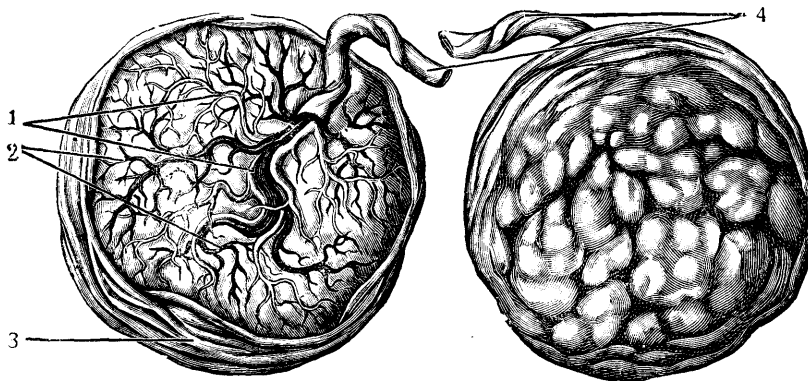
A méhlepény súlya a magzat érett állapotában körülbelül 500 gramm, a köldökzsinór hossza pedig 50 centiméter. A 382. ábrán a köldökzsinórral ellátott méhlepény a méh falához tapad, mint egy megduzzadt spongya. A méhlepény rendes tapadási helye a mellső vagy hátsó méhfal; ha mélyebben helyezkedik el, akkor ismételt vérzésekre ad okot, mert a lefelé keskenyülő méh a magzat növekedésétől kitágul és a lepény részben leválik. Még a gyermek halálát is okoz-

hatja, amennyiben az érett magzat kiküszöbölésére beállt méhösszehúzódásoktól a méh alsó szakasza teljesen kitágul, a lepény idő előtt véglegesen leválik tapadási helyéről és a magzat élenyhiány következtében elpusztul.



A terhesség ideje.

Attól a pillanattól fogva, hogy a megtermékenyült pete letelepszik és nőni kezd, terhesség van jelen. A terhesség tartama alatt kifejlődik egy új szervezet az anya szervezetében; mikor az új szervezet meg-



Magzati felület a peteburkok lehúzása után.

A méhhez tapadó felülete.

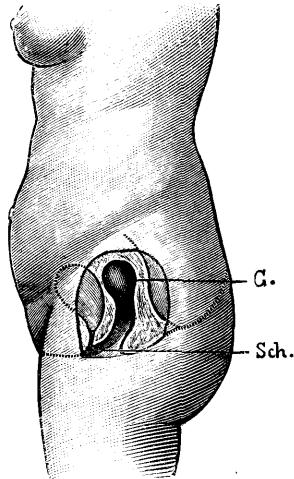
383. ábra. Méhlepény körülbelül egy negyed természetes nagyságban. A köldökzsinórba torkolló véredények: 1. Ütőerek. 2. Vivőerek. 3. Visszahúzott peteburkok. 4. Köldökzsinór.

érett, következik annak kitolódása vagyis a «szülés» és evvel befejeződött a terhesség. Az emberi magzat megérésére szükséges idő: 40 hét, illetőleg 280 nap vagyis 9 hónap. Minthogy a bekövetkezett megtermékenyülés napját nem ismerik, biztos jel legalább nincsen rá és az asszony annál kevésbé érzi, mentül egészségesebb, a pontos számítás nehéz és más jelek szerint kell eligazodni. A terhesség egyik legfontosabb jele a havivérzés elmaradása, miért is innen számítjuk a terhességet. Minthogy azonban sohasem tudjuk, hogy a megtermékenyítés közvetlenül a legutolsó menstruáció után vagy pedig röviddel előtte történt-e, a mi a szülésnél körülbelül három hét különbséget tesz, még más jelek szerint is kell igazodni. *Ezek együttvéve aztán megközelítőleg pontos időpontot adnak a szülés napjára vonatkozólag.* Ilyen jel mindenekelőtt a gyermek mozgásának első ízben való megérezése, a mi a 20. hétben tehát a terhesség 4 és fél hónapos időtartama alatt

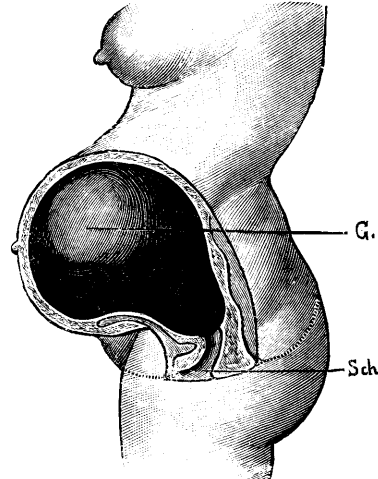
történik. Ezen mozgások eleinte apró lökésekben nyilvánulnak és elég gyakran bélmozgásokkal lesznek összetévesztve; egy további jel a terhesség idejére vonatkozólag a has terjedelme és az emlők minősége. A szülés napját legbiztosabban kiszámíthatjuk, ha az utolsó havivérzés első napjához 8 napot hozzáadunk és innentől számítunk 9 hónapot a naptárban, amely *nap* esett a számítás végére az lesz a szülés napja

A 384. és 385. ábrán egy rendes és egy terhes asszony hasélét mutatjuk be egymás mellett; ott látható az asszony külsején beállt hatalmas változás. A 384. ábra a méhet rendes nagyságában és fekvésében mutatja, a 385. ábra terhes állapotában, amikor már a nagy medenczébe emelkedett és a

hasat ki-domborítja. A bélteker-vények a méhtől oldalt és fönn vannak elosztva, amiből világos, hogyan jön létre az előrehaladottan terhes asszonyoknál a hólyagra, a gyomorra



384. ábra. Női test nem terhes állapotban.
G méh. S hüvely.



385. ábra.
Női test a terhesség vége felé.
G méh. S hüvely.

és a belekre gyakorolt nyomás, mely annál nagyobb, minél teltebbek az említett szervek és észszerűtlenebb az asszony életmódja.

Megkülönböztetjük a terhesség biztos, valószínű és bizonytalan jeleit. Biztos jelek a gyermek szívhangjai és a gyermek mozgásai, ezek csak az ötödik hónapban konstatalhatók. A valószínű jelek a havivérzés kimaradása mellett megnagyobbodott méh, szederjes színezetű, duzzadt szemérem, duzzadó emlők és belőlük nyomásra savó ürül ki; ezen jelek a 3—4. hónaptól kezdve mutatkoznak. Bizonytalan jelek a havivérzés elmaradása, a has terjedelmének némi növekvése és az egészség különböző zavarai, mint hányinger reggel, rosszullét napközben, forróság érzete a nemi részekben, nyomás és teltség érzete a hasban, meg egyebek. A havivérzés tudvalevőleg lelki felindulásoknál, meghűlésnél, túleröltetésnél, sápkórnál és más megbetegedéseknél

is kimaradhat, tehát nem tekinthető a terhesség jelének; a has puffadtsága bélzavaroknál, gázfelgyülemelésknél és efféléknél, de főképen belső daganatoknál is előfordul és nem ritkán a menstruáció elmaradásával van összekötve. Rosszullét, nyomás, teltség tehát sok nőnél altesti bántalom kísérő tünete és így a terhesség jelének nem tekinthető. Kérdés támadhat, vajjon az orvos nem állapíthatja-e meg az ötödik hónap előtt belső vizsgálat útján teljes bizonyossággal a terhességet? Válaszunk erre az, hogy az orvos akkor állapíthatja még a terhességet, ha a rendes viszonyokról annakelőtte meggyőződött, tehát nem volt már előbb beteges méhnagyobbodás jelen, ami könnyen a terhesség csalódását okozhatja. Az orvos ilyenkor duzzadt hüvelyt, ugyanilyen szeméremajkakat, lágy hüvelyrészt, a nemi részen és a has felületén különböző színváltozásokat talál. Ezeket a jeleket azonban csak orvos veheti észre, melyek a terhességet nagy mértékben teszik *valószínűvé*.

A terhesség jeleire nézve nem ritka a tévedés még a terhesség látszólagos végső szakában sem. Megesett nem egyszer, hogy nem csupán a nő maga vélte magáról s várta napról-napra lebetegedését, hanem környezete is áldott állapotban lévőnek vélte, míg ki nem derült, hogy csupán belső daganatról vagy éppen csak erős elhízásról van szó. Másrészt az is megtörtént, hogy terhes nőt daganatosnak tartottak, s csak műtét közben világlott ki terhessége.

A terhességnek teljes bizonyossággal való megállapítása mindamellet — gyakorlott, tapasztalt orvosnak — a terhesség harmadik havától kezdve nem nehéz.

Hogy a terhes méh növekedéséről tiszta képet kapjunk, megjegyezzük, hogy a második hónapban lúdtojás nagyságú, a harmadikban ökölnyi, az ötödikben két ujjnyira áll a köldök alatt, a hatodikban eléri a köldök magasságát, a hetedikben három ujjnyival emelkedik a köldök fölé, a nyolczadik és kilenczedikben pedig a bordaívig ér a méhfenék és a has kerülete ilyenkor 100—105 czentiméternyi. A méhfenék állásából tehát a terhesség időtartamát más jelek hiányában is, meglehetősen pontosan ki lehet számítani. Tévedések csak akkor történnek, mikor a magzat fejlődése nagyon elmaradt és a méh emiatt kicsiny, vagy pedig nagyon sok magzatvíz túlságosan kitágítja a méhet.

Alábbiakban adjuk a szülési naptárt; ez minden asszonyra nézve, ki az utolsó menstruáció napját tudja, a szülés napjának megállapítását nagyon megkönnyíti.

Szülési naptár.

Legutolsó menstruáció		Szülés		Legutolsó menstruáció		Szülés	
hó	nap	hó	nap	hó	nap	hó	nap
január	1	október	8	julius	1	április	8
«	10	«	17	«	10	«	17
«	20	«	27	«	20	«	27
«	30	november	6	«	30	május	6
február	1	«	8	augusztus	1	«	8
«	10	«	17	«	10	«	17
«	20	«	27	«	20	«	27
«	28	december	7	«	30	junius	6
márczius	1	«	8	szeptember	1	«	8
«	10	«	17	«	10	«	17
«	20	«	27	«	20	«	27
«	30	január	6	«	30	julius	7
április	1	«	8	október	1	«	8
«	10	«	17	«	10	«	17
«	20	«	27	«	20	«	27
«	30	február	7	«	30	augusztus	7
május	1	«	8	november	1	«	8
«	10	«	17	«	10	«	17
«	20	«	27	«	20	«	27
«	30	márczius	6	«	30	szeptember	7
junius	1	«	8	december	1	«	8
«	10	«	17	«	10	«	17
«	20	«	27	«	20	«	27
«	30	április	7	«	30	október	6

Ha a legutolsó menstruáció napját, amire szintén van eset, már nem lehet megállapítani, különösen amikor rendetlenül lép fel és kis mértékben a terhesség után is újra beáll, úgy hogy a terhességet illetőleg kétely merül fel, akkor a gyermek mozgásának¹⁾ első megérezésére kell nagyon ügyelni és orvos által kell a terhesség stádiumát megállapíttatni.

¹⁾ A petében fejlődő ébrény mozog keletkezésétől fogva, de a mozgások csekély terjedelmüknél fogva nem érezhetők; mikor az ébrény annyira fejlődött, hogy *magzatnak* nevezzük, ami a terhesség három letelt hónapjában történik, erősödnek annyira a magzat mozgásai, hogy az intelligens nő, kinek hasfala vékony, magzata pedig jól fejlődött, ezen időben megérzi a mozgásokat minden terhességénél és orvos beigazolhatja azokat tapintás útján.

Életmód a terhesség alatt.

Van-e szüksége a teherben lévő asszonynak különös mihez tartási szabályokra azon idő alatt? Nincs. Csak egyre kell ügyelnie: éljen hygienikusan és kerüljön általánosságban mindent, ami az egészségre nézve ártalmas.

Hogy mit kell az egészségnek megfelelő életmód alatt érteni, azt már könyvünk I. részében megmondtuk és mindenki, aki azt a fejezetet figyelmesen átolvasta, a saját életére is könnyen alkalmazhatja. De ismételjük, hogy egészsége fentartása végett minden embernek szüksége van: *elegendő táplálkozásra*, mely nem tesz beteggé, *mozgásra és nyugalomra*, tehát munkára és alvásra, melyek a test és a lélek egyensúlyát biztosítják, *mérsékletre az összes élvezetekben*, tehát a nemiekben is és *észszerű ruházkodásra és bőrápolásra*, ami a test egészségét és szépségét megóvjá.

Mindez nagyon is érthető, de azért nagyon sok asszony, bárha belátja ezen szabályok fontosságát, mégis sokszor azok ellen cselekszik, részben tájékozatlanságból, részben pedig túlságos engedékenységből környezete irányában. Ezért azt hisszük, czélszerű lesz részletesen felsorolni, *hogy mi mindent kell elkerülni?* A terhesség ideje olyan fontos gyermekre és anyára nézve egyaránt, a hanyagság ebben az időben annyi bajt és szerencsétlenséget okozhat a jövőre, hogy a legkomolyabban kell vele foglalkozni. Míg sok asszony a legnagyobb gondatlansággal és anélkül, hogy annak szentségét érezné, éli át ezt az időt, addig mások túlóvatosak és egyik túlzásból a másikba esnek. Vissza kell őket vezetnünk a helyes középútra! Nem ledér gondatlanság ama felelősséggel szemben, melyet születendő gyermekével szemben minden anyának éreznie kell, nem gyerekes túlzás a terhességgel összekötött apró nehézségekkel szemben és önző aggály a következendők miatt, hanem tiszta gondolkodás azon állapotról, mely a nőt legfőbb boldogsághoz, anyasághoz juttatja, belemélyedés feladataiba, melyek odaadó teljesítésére köteles a gyermek születése előtt és erre való tekintettel észszerű szabályozása életének, — ez vezesse és töltse be lelkét a leendő anyának.

Hogy mennyire eltérnek ettől az életben, arra nézve elmondunk néhány tanulságos történetet, melyeket e könyv szerzője orvosi gyakorlata közben megfigyelt és amelyek megtanítanak arra, hogy mit kell a szerencsés és kötelességtudó anyának első sorban elkerülnie.

Első tanulságos történet. Egy körülbelül húszéves leány megjelenik a rendelőórán, rossz étvágy, fáradtság, hideg lábak és fehérfolyás miatt panaszkodva. Arcszíne nem rossz és külsején nincs semmi feltűnő. Megjegyzi, hogy úgylehet más állapotban van, mert a

havi vérzése már hónapok óta kimaradt. Miután a fűzöt levetette és a szorosán összehúzott szoknyazsinórokat megoldta, előtűnik egy kicsiny, kemény has, melyben azonban a méhfenék már elérte a köldök magasságát, anélkül, hogy terjedelme lényeges lett volna. Arra a kérdésre, hogyan fűzhette magát ilyen sokáig és nem tudja-e, hogy ez úgy a gyermek fejlődése, mint saját egészsége szempontjából káros? — cinikusan azt felelte, hogy állapotát el kellett rejttenie, mert különben elárúsítónői állását elveszti. Amikor figyelmeztettem, hogy a fűzéssel nemcsak születendő gyermekét nyomorítja meg, de saját egészségét is tönkretelheti, végre megigérte, hogy ápolás végett hazamegy anyjához. Ekkor ülőfürdőket, könnyű ételeket, mozgást a szabadban, éjjelre begöngyöléseket rendeltem neki és három hét alatt csodálatos eredményt értem el. A méh gyorsan megnagyobbodott és ennek megfelelőleg a test terjedelme is; a nehézségek elmúltak. Már nyolczadik hónapjában volt a terhességnek, noha három hét előtt még meg sem látszott rajta!

Hány fiatal asszony fűzi magát az ötödik hónapig álszeméremből, hogy állapotát elrejtse és hány halvaszületést okozott a helyes kezelésnek idejében való elmulasztása.

Második tanulságos történet. Négy gyermek, az ötödik útban van. Az asszony napi munkájával sohasem képes elkészülni. Az eddigi szüléseket túrhetőleg élte át, de a következő ötödik miatt mégis sóhajtozik. Halvány, ideges, keveset alszik; a legfiatalabb gyermek hét hónapos, üvegen kell felnevelni, mert az anyatej alig két hónapra volt elég, a gyermek emésztési zavarok miatt nyugtalan és az amúgy is fáradt anyát minden éjjel felkölti. Ilyen körülmények közt, az anya legszükségesebb ápolása és nyugalma nélkül fejlődjék ki az ötödik gyermek teste és jőjön egészséges idegekkel a világra! Lehetséges ez? Ez az anya is teljesen közömbös a születendő gyermekkel szemben; már négy gyermeke van, az ötödik tehát fölösleges! Gyakran panaszkodik, hogy a nagy gyermekcsereg reá nézve valóságos csapás és nem gondol az ötödik gyermek épségére. Felelősségéről a születendő lényvel és férjével szemben, aki szegény kishivatalnok és nem tud magán segíteni, fogalma sincs. Nem született-e ezer meg ezer ember ilyen nyomorúságos körülmények között és hány rejtélyes korai haláleset vagy betegség oka rejlik azokban a befolyásokban, melyeknek az anya a terhesség idejében volt alávetve?

Harmadik történet. Az anya boltosasszony; mialatt férje üzleti utakat tesz, a boltban kell lennie, fogadni és kiszolgálni a vevőket, könyveket vezetni az üzletről és a gyermekekről is gondoskodni. Két gyermek iskolába jár, egy vörhenyben meghalt; a nagyon megerőltető foglalkozás az üzletben egyszer már koraszülést okozott és most az

asszony megint másállapotban van. A sok állás az üzletben vivőércsomósodást okozott; a bolt padlója olyan hideg, hogy a szegény asszony lába egész napon át fázik; emellett a szűk utczában lévő üzlet sötét is, nem kap elég napot és levegőt. Még egészséges embernek is káros tartózkodási hely, hát még egy másállapotban lévő asszonynak, akinek az volna a feladata, hogy egészséges fiúgyermeknek adjon életet! Az asszony arcszíné halvány, szinte szürke, nem csoda, hiszen oly keveset megy a szabadba, emésztése lomha, hangulata gyakorta búskomor. Este fáradtan hanyatlik fekhelyére és nem arra gondol, hogy milyen lesz a gyermek, akit a szíve alatt hord, hanem csak egy gondolat bántja, emészti: Oh, még egyszer a gyermekágy!

Mit rendeljen az orvosnő ebben az esetben? Napos boltot bérelni, ki ebből a szűk utczából? Nem, ezt a viszonyok nem engedik meg, de legalább a terhesség második szakára lehet tenni valamit, habár az is áldozatba kerül. Elárúsító leányt fogadnak, aki kezére jár az asszonynak és óraszámra helyettesíti, habár a bevételek ezáltal kissé megcsappannak. Az asszony reggel megfürdik, rendbehozza ügyeit, megadja a szükséges utasításokat és délelőtt-délután két-két órára kimegy a szabadba, kiül a napra és sütkérezik. Az életmódot is teljesen meg kell változtatni: nyitott ablaknál kell aludni, nehogy a leendő ember oxigén hiányában már anyja testében tönkremenjen. Milyen változáson fog ez az asszony keresztülmenni!

Arcszíné feltűnően javul, székletéte rendessé válik, lába visszanyeri melegégét és annyira megjön az életkedve meg bátorsága, hogy egészen komolyan más, egészséges lakásba való átköltözésre gondol. Felébred benne a gyermekei iránt való felelősség érzete és egészségesebb otthont óhajt nekik szerezni. És ime! A legfiatalabb gyermek frissen, egészségesen jön a világra, új napos lakásban, melynek szellős udvarán az idősebb gyermekek is sokkal jobban érzik magukat.

Számtalan ilyen történetet lehetne a mindennapi életből elmondani és ha kutatók az összes halvaszületések, koraszülések okát, azt kellene tapasztalnunk, hogy a természet és józan ész ellen hallatlanul vétkeznek. Ha egy gyermekkorától fogva beteg embernek beteg gyermeke van, ezen nincs semmi csodálni való, mert hogy is történhetett volna máskép, de ha egészséges ember nyomorult gyermeknek ad életet, ennek mindig csak olyan külső oka lehet, melyet a legtöbb esetben könnyű megszüntetni. Ezért fel kell világosítani az asszonyokat az őket környékező veszedelmekről, hogy azok ellen sikerrel küzdhessenek.

Hogy éljen a terhes asszony?

1. *Étrend.* Az orvosok és nem orvosok által egyaránt sűrűn hangoztatott szabály, hogy «folytatni kell a megszokott életmódot», csak akkor válik be, ha ez az életmód nemcsak «megszokott», de meg is lett vizsgálva és jónak bizonyult.

Sok asszonynak az *evésre* vonatkozólag rossz szokásai vannak, ezek a terhesség alatt nem sejtett következményekkel járhatnak, ezeket tehát, tekintettel a leendő gyermekre, nem szabad fentartani. A terhesség egészen különös állapot, az asszonytól egészen más dolgokat követel, mint a rendes állapot. Adjon számot mindenről, amit ebben az időben eszik-iszik vagy nem! Mert lássuk csak, milyen belső összefüggés van az anya és a gyermek között! Képzeljük el ábráink segítségével, hogy minden egyes vérhullámnak az anya véredényeiben, a méhlepényre és ennek a révén a gyermek véredényeire is vissza kell hatnia, de szintúgy minden vegyi elváltozásnak vagy beteges anyagcserének, mely az anya véredényeiben végbemegy. Közömbös lehet-e tehát, ilyen körülmények között, hogy az anya mit eszik vagy iszik? Látjuk, hogy naponta több pohár sört, feketekávét, sültet, kolbászkákat, sonkát, jó ecetes salátát, sajtot, tojást, fűszereket stb. pusztít el, mert hiszen nagyon jó étvágya van, miután, mint az aggódó családtagok mondják, két személy részére kell ennie. Persze meg is látszik rajta a jó táplálkozás, arcza piros, szemei nagyon is élénkek, túlságosan is jókedvű akárhányszor, de mialatt így virul, székelése nem mindig egyforma, szíve izgatott, nyugtalan álmok, hasfájás, hirtelen, teljesen indokolatlan félelem, nyomás az agyban stb. kínozzák, bosszús lesz, majd ismét falánk étvágygyal esik neki az ételeknek és a legképtelenebb vágyai támadnak.

Egészen más az egészséges teherben lévő asszony!

Az emésztés jó és semmiféle nehézségekkel nem jár, álma nyugodt és erősítő, hangulata mindig egyforma és eltekintve attól, hogy időnként puffadtságot érez és bizonyos házi munkát nehezen végez, a terhességet nem is érzi. Sok ideges asszony ezt az állapotot többé-kevésbé tökéletesen elérheti, ha a szívet izgató kávé és sör helyett tejet, árpakávét, gyümölcslevet iszik és húst (ahelyett, hogy napjában háromszor) hetenként csak háromszor-négyszer eszik és a húsételeket bőségesen mindenféle főzelékekkel és könnyű tésztákkal pótolja, emellett pedig gondoskodik róla, hogy éjjel-nappal friss levegőt szívjon, eleget mozogjon és valami hasznos munkával foglalkozzék. Ha a fiatal asszony elejétől fogva szoknyatartót (l. 110. ábra) hord, a szűk ruhákat kerüli, egészsége jól ápolt, folyton egyenletesen meleg lábai vannak, ami a jó vérkeringést bizonyítja, akkor állandóan jól fogja magát

érezni és a magzat akadálytalanul fog fejlődni. Székletétel legyen mindennap, felpuffasztó ételeket, fehér és vörös káposztát, szilvát, retket stb. kerülni kell, továbbá sört, bort, kávé és teát, szóval mindent, ami az idegrendszert felizgatja. Ha ilyen életmód mellett az idegek nyugodtak maradnak, akkor a rendellenes étvágy, melynek kielégítése a terhes asszonyok emésztését gyakran annyira zavarja, sem jelentkezik. Az a hiedelem, hogy azt okvetlenül ki kell elégíteni, egyáltalán tarthatatlan. A legnagyobb erélyvel le kell küzdeni ezeket a rendellenes falánksági rohamokat és azt fogjuk tapasztalni, hogy annak oka gyakran a nemi életben rejlik.

2. *A nemi élet.* A teherben lévő asszony állapota ellenére is, nemileg fel van izgatva. Nemcsak hogy megadja a férjének a kívánt kielégítést, de gyakran többet is kíván és ezzel nemcsak egészségére árt, de a gyermek fejlődését is veszélyezteti. Ismételten hangsúlyozzuk, hogy izgalom az anya szervezetében a magzatban is visszhangzanak és az a meggyőződésünk, hogy a csecsemők számos beteges tünete az anyának a terhesség alatti élményeire vezethető vissza. A magasabb állatvilágban azt látjuk, hogy a nőstény, ha már meg van termékenyítve, a hímet visszautasítja. Ez arra vall, hogy ilyenkor a nőstény állatban a nemi izgékonyosság szünetel, mert erejét egészen az új feladatnak, a testmagzatnak megérlelésére fordítja.

Ez a tünetny megegyezik azzal az élettani ténynyel is, hogy a terhes női egyéneknél a petesejtek kítaszítása félbeszakad. Sokan azt hiszik, hogy a növekvő pete «erőtéljes táplálkozását» elősegíti, ha a nemi aktust a terhesség első hónapjaiban sűrűn gyakorolják. Valószínű, hogy erőtéljes asszonyoknak, ha eközben nem túlságosan szenvedélyesek, nem is árt, de a gyengék és idegesen izgatottak, óvakodjanak tőle. Saját magán végzett szigorú és őszinte észlelések alapján az asszonyok legnagyobb része csak megerősítheti azon állításunkat, hogy a nemi érintkezés után általános állapotuk rosszabbodott és főképen émelygés és gyengítő hányások szoktak jelentkezni. Olvassuk el Dr. Rosch könyvecskéjét «A legtöbb krónikus betegség, különösen a női nem állandó betegségeinek alapokairól». Kitűnően írja le ez a könyv a nemi élet befolyását az asszony állapotára és példákat hoz fel az életből, melyek szerint az asszony állapota feltűnően javult, amikor a nagyon is szerelmes fiatal férjet mellőle néhány hónapra eltávolították.

Számos szomorú esettel szaporíthatnók ezeket a példákat, főképen, ha az oly nagyszámú elvetélésre utalunk, melyek sok fiatal asszonyt gyakran hosszú időre megnyomorítanak. Az elvetéléseket több esetben a férj folytonos újabb igényei idézik elő, melyekkel az asszony éjjeli nyugalmit megzavarja és így, talán nagyon is gyöngéd szervezetének nem enged időt arra, hogy új feladatára erőt gyűjtsön. A pete ennek

következtében elhal és eltávozik, az anyánál pedig gyengítő vérzések lépnek föl és a méh nyálkahártyájának krónikus megbetegedése marad hátra, hónapokig tartó folyással és mindenféle más kellemetlen tünetekkel. Be kellett ennek következni és szabad-e még meg nem született gyermek iránti szeretetnek ilyen módon megnyilatkozni? Bizonyára nem. Ilyen szerencsétlenség csak tudatlan fiatal férjekkel vagy olyan könnyelmű emberekkel történhetik, akik nem tudnak magukon uralkodni.

A bőrápolás. Fürödjön-e a teherben lévő asszony és hogyan fürödjön? Sokan itt-ott egész meleg fürdőt vesznek, abban nagyon is sokáig maradnak és azt hiszik, hogy minden más vagy gyakoribb érintkezésük a vízzel állapotuknak megártana. Épen megfordítva áll a dolog. Már tudjuk, hogy a víz, különösen a vérnél hűvösebb állapotban, a bőrre, idegekre és véredényekre serkentőleg hat, amennyiben a véredényeket összehúzza, mire csak annál jobban kitágulnak és így a szöveteket vérrel bőségesebben ellátják. Ha tehát valamely testrésznek az anyagcseréjét fokozni akarjuk, azt csak néhány percze hűvösebb vízbe kell mártani. A magzatot azonban az anyagcsere fokozódása erőteljesebben növeszti és jobb fejlődését mozdítja elő, mert serényebb emésztésnél és az összes haszsigerek zavartalan működésénél semmiféle zavarok vagy torlódások a medenczében nem képződhetnek és a fejlődő pete megkiméldik mindama veszedelmektől, melyek bár láthatatlanul működnek, a magzat egészségét és életét mindazonáltal aláássák. Ez okból terhes asszonyok mosakodjanak naponta bidet fölött, vagy ha hozzászoktak naponta 30—32 C. fokos teljes fürdőhöz, folytathatják azokat 5—6 perczig; kísérletezéseket és külön módszereket hideg vízzel ne kezdjenek ezen állapotban. Esetleg ülőfürdőket is vehetnek, különösen ha rendes kád hiányzik a háznál. Kezdjék az ülőfürdőt az évszakhoz képest 37—30 C. fokos vízzel, a has lassú dörzsölgetése közben mintegy öt perczig kell a vízben maradni és aztán hideg vizet kell utána önteni, míg a fürdővíz hőfoka 24—20 C. fokra nem hűl le. Az ülőfürdő tartama alatt az egész testet bolyhos lepedővel le kell takarni. Azután dörzsöltessük erőteljesen a keresztcsont tájékát és a czombokat, hogy az annyira ártalmas borzongás be ne álljon. Az ilyen kezelésnél a székletét nagyon rendes, a teherben lévő asszonyok altestében kellemes könnyű érzés támad és végre az ülőfürdő annyira kívánatos tisztaságot is meghozza. (Ülőfürdő l. 386. ábra.) Ha az asszony ezenfelül nyáron hetenként egyszer-kétszer hideg lemosásokat is végez, vagy legfeljebb 1—2 perczig tartó egész hideg fürdőt vesz, legalább 24—20 C. fokra való lehűtéssel, akkor megtett mindent, amit egészsége megkövetel. Semmiesetre se legyen azonban a fürdő melegebb, mint a vér, vagyis 37 C. fok. Aki megszokta a légfürdőket, ezeket el ne hanyagolja, mert a gyengébb alkatúakat azok a légfürdők

nagyon erősítik, sőt a terhesség második felében még a vízfürdőket is helyettesítik.

4. *Mozgás.* Míg sokan minden megerőltetést kerülnek, addig mások azt hiszik, hogy szokatlan erőfeszítésekre is vállalkozhatnak és ezzel magukat veszedelembé sodorják. Így pl. a fiatal, talán kissé vérszegény asszonyok a terhesség harmadik, negyedik hónapjában táncmulatságba mennek, nagy mosásban vesznek részt, hegyet másznak stb. Az efféle különben egészségeseknek is megárthat, ha nincsenek rá begyakorolva vagy testük ellentállóképessége nem elég nagy.



386. ábra. A terhes asszony ülőfürdője.

Az ilyesmitől óvakodják a terhes asszony! Ellenben igyekezzék naponta a szabadba kijutni, a rendes sétáját, akármilyen is az idő, el ne mulassza és ne képzelje, hogy erős testmozgás a házban, a szabadban való járkálást pótolhatja. De ha kertje van, akkor üljön órákig a zöldben, az időt házimunkával, könnyű olvasmánnyal

töltve, vagy végezzen néha változatosság kedvéért megszokott kerti munkát. Aki a házi munkákban jártas, folytassa ezeket, de sohasem a kimerülésig és aki már sokszor szült, ne emeljen nehéz vödröt vagy más effélét és ne kapaszkodják fel magasan függő tárgyak után, vagy ne akasszon fel függönyöket. Egészséges asszonyok ilyen állapotban mindig kerülnek a túlzásokat vagy különösségeket, könnyen eltalálják a helyes utat, de minthogy olyan anyák, akiknek sok a dolguk, nem eléggé törődnek az állapotukkal, viszont elkényeztetett és rosszul nevelt asszonyok a legtúlzottabb módon aggódnak maguk miatt, ablakot nyitni, egy korty friss vizet inni vagy a ház elé kimenni sem mernek a nélkül, hogy az orvost meg ne kérdezzék. Miután ilyen esetekben teljes tudatlanság van jelen az egészség fentartására vonatkozó kérdésekben, belenevelt elpuhultságról és veleszületett hiányáról az önállóságnak, erélyesen kell a szabadban való mozgást és a házban kifejtendő hasznos tevékenységet követelni, hogy az egészségre ked-

vezőbb viszonyokat megteremtjük; továbbá felfrissítő bőrápolásról kell gondoskodni és a nagyon is bőséges táplálkozást elkerülni. Csak semmi *tétlenség és túltáplálás*, mert ezek, az asszonyok világában, nagyon sok bajnak a forrásai!

Beteges terhesség és kezelése. Első szabály: *Beteg asszonyoknak egyáltalán nem szabadna teherbe esni.* Második: *Ha megtörtént, akkor úgy az anyát, mint a gyermeket a bajtól csak természetes ápolás és egészséges életviszonyok menthetik meg.*

Az asszonyok szellemi meg gazdasági önállóságának gyarapodásával és az egészségügyi ismeretek általános terjedésével, mindjobban ritkulni fognak azok az esetek, amikor a fiatal asszonyok testi állapotukat nem ismerve, kiteszik magukat a fogamzás veszélyének vagy különben tisztességes férjek fiatal gyöngye feleségeiket tönkreteszik. Az emberek meg fogják tanulni, hogy az apaság és anyaság micsoda felelősséggel jár, az emberek meg fogják magukat vizsgálni, mielőtt házasságra lépnek és önuralmat meg óvatosságot fognak a házasságban gyakorolni. Ennek a jótékony következménye az lesz, hogy kevesebb lesz a beteg asszony és nem lesznek nyomorék gyermekek!

Valamely városi kórházban egy szegény asszony halt meg évekig tartó szenvedés után általános gyöngeségben és nagyfokú gyomortágulásban. Felboncolták. Amikor felnyitották hasát, nem tárgult gyomrot, hanem jelentékenyen megnövekedett méhet találtak, ezt felvágták és hathónapos főtust vettek ki belőle. Mi ennek a borzalmas történetnek a tanulsága? Hogy a szegény asszony óriási szenvedései dacára még néhány hónappal halála előtt is kénytelen volt megtenni férje akaratát és gyengesége dacára el kellett viselnie a terhesség következményeit, ami állapotát kétségtelenül sokkal súlyosabbá tette. Ha megvédhette volna magát ettől, ha férje megkímélte volna, nem lettek volna olyan nagyok a szenvedései.

Ismert baj a beteges terhességnél a lábak feldagadása. Ha ez a terhesség alatt következik be, azonnal húgyvizsgálatot kell eszközölni; fehérnye jelenlétében a vesék betegek és az asszony állapotá elhanyagolás esetében veszedelmessé válhat. Ha azonban a vizelet rendes, akkor a vér vizenyőssége (hydrámia) okozza a bajt, ami rendszerint már a terhesség előtt következett be. Helyes étrend, fürdők, megkönnyebbülést hozhatnak ugyan, de a gyógyulás rendszerint csak a terhesség után lehetséges. Ilyen esetben állandó orvosi felügyeletre van szükség, hogy a gyermek fejlődése érdekében semmit el ne mulasztanak. Az altest felpuffadásai ellen nagyon célszerű Juno-övet hordani, gondoskodni kell mindennap székletéről és ugyancsak naponta leöntéseket kell alkalmazni (I. II. köt. 51. oldal). Egészen hasonló kezelést kell a vivőércsomósodásnál követni, ami időnként a terhesség

tartama alatt a nemi részeken is fellép. Ha a nehéz hast a Juno-övvel megtámasztjuk, a nyomás azonnal megszűnik és a kiduzzadó erek megvékonyodnak. Egyidejű székrekedésre való hajlammal ülőfürdők vagy leöntések ajánlatosak. Ha a feldagadt lábak vagy erek állás vagy járkálás közben feszülnek vagy szurást okoznak, akkor nem szabad fekvéssel maradni, hanem a lábakat, mint a 194. ábra mutatja, be kell pólyázni. Éjjel el kell távolítani a pólyát; reggel a láb leöntés után újra bepólyázandó. Mozgásra az egészséges anyagcsere érdekében minden terhes asszonynak szüksége van, az olyan terhesség, melyet csak fekvéssel lehet befejezni, nagyon szomorú és a gyermekre vonatkozólag nem sok jót ígér.

Ha egy kiduzzadó ér megpattan és kistörés áll be, ez csak jótékony megkönnyebbülést okoz, nagyobb fokú vérzésnél azonban le kell feküdni és nyomókötést kell alkalmazni (l. 360. ábra), hogy a vérzés megszűnjék. Visszatérő vérzés esetében műtétre van szükség.

Veszedelemmé válhat terhes asszonyoknál a hányás. Ha naponta minden evés után bekövetkezik, sőt a méhből eredő nyomás és inger folytán még üres gyomornál is, akkor csakhamar növekvő gyengeség áll be, mély kedélylehangoltság, gyors lesoványodás, az evéstől való iszonyodás, erős szomjúság, rossz érverés és végre ájulási rohamok, melyek gyors segély hiányában halállal is végződhetnek. Olykor abortust okoz ez az állapot, de sokszor a terhesség második felében javul. Legveszedelmesebb a hányás akkor, ha a terhesség második felében folytatódik.

A terhes asszonyoknak ez az úgynevezett csillapíthatlan hányása leginkább a jobbmódúaknál szokott fellépni, sokkal ritkábban a nép körében, ami arra vall, hogy alapját az elpuhultság és a jól élés veti meg. Hysterikus, nagyon ideges asszonyoknak, idült gyomor- vagy méhbajjal szintén van rá hajlamuk, főképen ha nagyon sok húst esznek, szeszes italt isznak, vagy sűrűn vannak nemi ingereknek kitéve. Legelőször is az életmódot kell megváltoztatni: árpakásaleves, kefir, limonádé, gyökérfőzetek, tápsóbisquit, seltersvízbe habart tojás fehérje, mindez hidegen és kis mennyiségben, valamint nyugalom sötét szobában, gyakran javulást hoznak. Ezenfelül alkalmazzunk hideg borogatást a gyomor tájékára, vagy ha a hányás görcsös jellegűt ölt, tegyük a hasra forró üveget, esetleg alkalmazzunk a lábra forró begöngyölést. Naponta többször kis hűvös leöntés kedvezőleg hat a belekre és az erőbeli állapotra. Ezerjófűtea kanalanként, valamint vörös áfonyalé (cukor nélkül) szintén jó ellenszerek. 35—40 C. fokos meleg fürdőnek azt követő 25 fokos hátleöntéssel kitűnő hatása van, de mindezt, különösen súlyos esetekben, legjobb orvosi vezetés mellett alkalmazni.

A terhesség első hónapjaiban a hányást gyakran a méh hátrahajlása okozza, amiért is mindenkor orvossal kell megállapíttatni, vajjon a méh helyesen fekszik-e. A méh óvatos helyreállítása, a has megnyugtató simogatása közben és bélbeöntés útján előidézett kiürülés, valamint erősen lehűtött ülőfürdők, a rendes állapotot néhány nap alatt helyreállíthatják, mire a hányás megszűnik. A terhes méh hátrahajlása azonban a terhesség első hónapjaiban más nehézségeket is idézhet elő. A méh ugyanis ilyenkor igyekszik felegyenesedni, mert a kis medenczében ki nem terjeszkedhet, de nem juthat a nagy medenczébe. Kinzó hátfájások, lefelé irányuló nyomás, székrekedés, súlyos lehangoltság, nehéz érzés a hasban, hideg lábak stb. lépnek fel. Ezek a nehézségek mind a méh helytelen fekvéséből erednek és végül a pete elhalását idézik elő.

Ha ezen nehézségek sokáig tartanak, elvetélés áll be, bár gyakran simán folyik le.

Aki tehát mindjárt a terhesség első hónapjában nyomorultul érzi magát, menjen orvoshoz és állapíttassa meg a méh fekvését. Naponta óvatos felegyenesítés, a már leírt módon alkalmazott ülőfürdők, felváltva félfürdőkkel és hátleöntésekkel, a bél mindennapos kiürítése, a legóvatosabb nyugalom az ágyban, vagy mozgás, aszerint, amilyen a közérzet, gyakran már 5—8 nap alatt a rendes állapot helyreállását és a terhesség szerencsés befejezését idézték elő. Minthogy úgy a méhszalagok, mint a méh telt állapotban feszültebbek a rendesnél, a méhben nagy mérvben megvan a hajlam egyenes állásának elfoglalására és megfelelő kezelés érvényesítésére. Az orvosi kezelést azonban mielőbb meg kell kezdeni.

Ha a méh hátra van növe és így nem lehet kiegyenesíteni, ekkor épúgy, mint a csillapíthatlan hányásnál, nem marad egyéb a műleges vetelésnél hátra, melyet a 248. oldalon beszélünk meg. Ez indokolt mindazon esetben, amikor a terhesség rendes lefolyása nem valószínű és a súlyos tüneteket más módon nem lehet megszüntetni.

Véletlen megbetegedésektől nincs megóva a terhes asszony, himlőt, mocsárlázt, tüdőgyulladást kaphat és annak áldozatául is eshet. A legtöbb esetben azonban a betegség a magzatot hajtja el és az anya felgyógyul. A nép azt hiszi, hogy a terhesség fertőző betegségektől megóv, ami elég gyakran meg is történt áldott állapotban lévő asszonyoknál, míg körülöttük mindenki megbetegedett. Más esetekben azonban a fertőzés a terhes asszonyt sem kíméli meg.

Sokat írtak már a terhes asszony szifiliszéről. Az egészséges asszony is, ha az apa szifilitikus volt, szifilitikus gyermeket szülhet anélkül, hogy valaha e borzasztó betegség őt magát utólnéne. De megbetegszik benne, ha terhesség alatt éri a fertőzés; gyermekén ez eset-

ben nem lesz mindig kimutatható a bántalom. Ha a szülők szifiliszé már nem virulens, akkor se kiütések, se daganatok vagy fekélyek nem támadnak, hanem a magzatok néhány hónap múlva elvetődnek, mert szifilitikus szülők csirasejtjei ellentállóképességüket többnyire elvesztik.

Vesebetegségek is nagy szerepet játszanak a terhességben. Van egy úgynevezett «terhességi vese», ennek tünetei a terhesség kezdetével és végével szorosan összefüggnek. Fehérnyekiválasztás a vizelettel, különböző testrészek feldagadása, ingadozó közérzéssel képezik a tünetet. Általában a vesebajok ismert kezelését, de különös óvatossággal kell alkalmazni. Nedves meleg begöngyölések mindaddig, míg könnyű izzadás áll be, kor- és erőbeli állapot szerint, mindennapos vízkúra, szigorú tej- és gyümölcsétrend, légfürdők csodát tesznek, ha a vesebaj már nem korábbi eredetű és gyógyíthatatlan. Súlyos esetben koraszülés áll be vagy mesterséges koraszülést kell előidézni. Persze ilyenmire hajlamosított asszonyoknál legjobb a fogamzást egyáltalában megakadályozni.

Épp így áll a dolog a nervozusok és psychotikusok, vagyis az ideg- és kedélybetegek terhességével is. Az utóbbi nem is olyan ritka. Ismételve láttunk fiatal asszonyoknál, kik jómódban éltek, búskomorságot, életuntságot és közömbösséget, míg végre bekövetkezett az ellenállhatlan halálvágy és életüknek hirtelen elhatározással véget vetettek. Az ok többnyire öröklött elmebaj, tuberkulozis vagy a szifilisz harmadlagos formája. Boldogság és szerencse helyett az ilyen terhesség csak bajt hoz a családba és maga a fiatal asszony a legszerencsétlenebb. Gondos orvosi kezelés, természetes, egészséges életmód és erősítő kurák a szülés után meghozhatják ugyan a gyógyulást, de évekre terjedő szünetet kell legalább is egy újabb fogamzás beállása ellen betartani, mert különben az ilyen asszony élete forog veszélyben. De az elmebajra hajló asszonyoktól ne is kívánjunk utódokat, mert ugyanezek a hajlamok gyakran a gyermekre is átmennek és csak beteg nemzedék támad. Ugyanez áll a tüdővészről is.

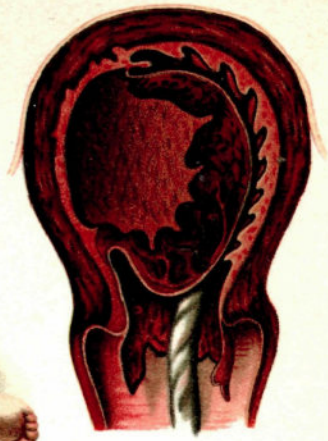
Az idegességből eredő többé-kevésbé heves bajok főképen a jobbmódúaknál gyakoriak. Az egyiket gázképződés a gyomorban, a másikat székrekedés, a harmadikat hasmenések kínoznak. Másoknál a zavart álom, izgatottság, félelmi érzetek, görcsök, keresztfájás, ideges köhögés, szívdobogás, torokgyulladás stb. lép fel. Szinte bajos felsorolni mindazokat a betegségeket, melyek az elhibázott életmódból erednek és terhesség esetén szinte az elviselhetetlenségig fokozódnak. Akkor már bajos is ezeket az állapotokat megszüntetni, mert a fejlődő pete miatt szokatlan gyógymódokat alkalmazni nem szabad, tehát tűrni kell, de a szülés után annál erélyesebben kell a megerősödéstről, a testi-lelki salaktól való megtisztogatásról gondoskodni. A saját testünkben

24. tábla.

Ez a tábla a szülési aktusnál alkalmazandó egyszerű segítséget, valamint a szülepnek (méhlepény, peteburkok és köldökszínór) leválását ábrázolja. Nem állítjuk, hogy egészséges asszony egészen egyedül, minden támogatás nélkül nem szülhet; de a jól átgondolt, tapasztalat által megerősített segítség nemcsak jótékonyan hat, de baleset ellen is megóv. A gát berepedése a gyermek fejének hirtelen előtolulásával, a mi gyors szülésnél, ha gyengék a szövetek, leggyakrabban előfordul. Nagyon is erős vérvesztés, a köldökszínór rácsavarodása, a gyermeknek nyakára, a gyermek egy kis részének előesése és ehhez hasonló balesetek megtörténhetnek mindig, de tapasztalt baba jelenléte vagy megakadályozza vagy leküzdí ezeket a baleseteket. Az egyszerű segítséget, melyet mindkét kézzel kell végezni, az 1. és 3. ábra bemutatja a gát védelmére, hogy a gyermek kemény feje be ne szakítsa azt és a fej kiszabadítását a lábfejkvénél. Kezeink, ezek a mi legművészebb, legérzékenyebb szerszámaink, mindent rendben tudnak tartani és különösen a szülészetben nagy feladatuk van. A 3. ábra mutatja, mint húzza ki a balkéz a fejet, egyik ujját a magzat szájában tartva, míg a jobb kéz erőteljes nyomást gyakorol kívülről. A méhlepény lassankénti leválása és kitolása folytatódagos, bár gyengébb fájdalommal, a 2. és 4. ábrán jut kifejezésre, míg az 5., 6. és 7. ábra a méhszáj-változásait ábrázolja. A méh eredetileg hosszú nyaka legkésőbbben tűnik el (7. ábra) teljesen és az eleintén magasabban álló magzatburok végül kidomborodik és a hüvelybe hatol. Csak akkor, ha a magzatburok felpattant, a magzatvíz kifolyik és a méhszáj eltűnt, kezdődik a magzat kihatolása. Hogy képesek kezeink segíteni, azt a szövegben megmagyaráztuk. A koraszülésről és arról, hogyan kell megfordítani a magzatot, a megfelelő helyen részletesen szóltunk.



A fej kilépése és a gát védelme.

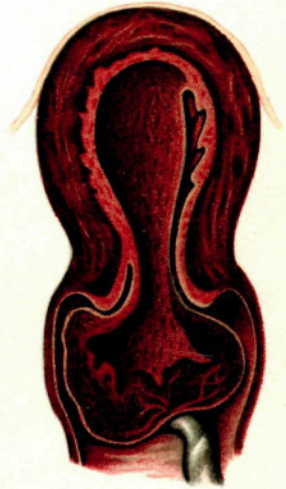


Utószülés I.
A méhlepény leválik.

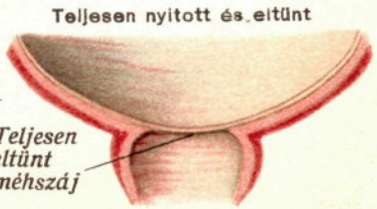
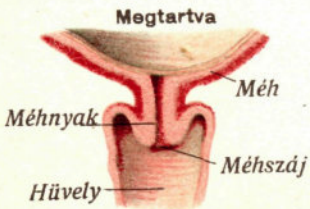


A gyermek a legutoljára következő fejnél szülőutakon kihuzatik

A fej leválasztása (Winkel-féle műfogás).



Utószülés II.
A méhlepény kitolófélben van.



A méhnyak lassu megtágulása.

Szüléset.

történekről való felvilágosítás megnyugtató és a gyermekes félelmet megszünteti, de persze a felvilágosító könyvnek nem éppen a ritka és borzasztó betegségeket kell leírni, amit nemorvosok könnyen félreérthetnek, hanem éppen ellenkezőleg azt kell hangsúlyozni, hogy természetes és rendes viszonyok között aggodalmakra ok nincs. Ez a tudat az ideges asszonyt is megnyugtathatja, ami fél gyógyulással felér.



Az elvetélés oka, elhárítása és kezelése.

Vérszegénység, általános gyengeség, testi túleröltetés, nemi és lelki izgalmak, a méh eltorzulásai és súlyos, lázas betegségek stb. szokták az elvetéléseket előidézni. Sőt gyenge asszonyoknál, kik nem részesülnek a szükséges ápolásban, valóságos krónikus elvetélés szokott kifejlődni, vagyis 2—3-szor a magzat 3—4 hónapos korában minden különös ok nélkül elmegy, ami mindenkor nagy vérvesztéssel és gyengüléssel jár. Csakhamar a méh süllyed, előre esik, a medenczeszervek ellankadnak, székrekedés, sápadtság és búskomorság áll be. Ha azonban a magzat idősebbé válik és nem sikerül a különben egészséges asszonyt a magzat teljes megérlelésére képessé tenni, akkor ennek rendszerint a férj által a női petesejtre átplántált bántalom az oka.

Az elvetélést szivárgó vérzés, néha hetekig eltartva és a méhlepény lassú leválásából eredve, vagy pedig fájdalmak a hasban és hátban vezetik be. Természetes, hogy a méhlepény leválása folytán a magzat táplálkozása félbeszakad és lassan elhal. Volt rá eset, hogy gyenge fiatal asszonyok az elhalt magzatot 4 hónapig is magukban hordták, miközben véres folyásban, borzongásban, fejfájásban, étvágytalanságban szenvedtek, anélkül, hogy állapotuk igazi okát felismerték volna. Végre sötét, felismerhetlen tömeg távozott el tőlük, ezt erős vérzés követte és ha még ekkor sem alkalmazták a helyes kezelést, a méh nyálkahártyájának krónikus megbetegedése, szorulás vagy túlságos menstruáció lép fel. Megesik tökéletlen vetélésnél, midőn peteburok-részletek maradnak vissza, hogy hónapokig tartó gyengítő vérzések jelentkeznek, míg végre a méhüreg izgató fürdők, massage vagy méhkaparás által megtisztul. Csak ekkor záródnak be a véredények, a nyálkahártya meggyógyul, a vérzés és nyálkafolyás megszűnik.

Ha kezdődő abortus jelei mutatkoznak, legelőször is mindent el kell követni, hogy a magzat elhalását megakadályozzuk és a vérzést megszüntessük. Ágyba kell feküdni, távol kell tartani az asszonytól

minden izgalmat, időnként a hasra váltakozó hideg kompresszeket kell alkalmazni. Kis hűvös klisztúrákat kell adni és miután a bél teljesen kiürült, könnyű és egyáltalán nem izgató táplálkozásról (tej, zöld saláták, bogyók, egyéb gyümölcsök, limonádé, gyökérlevelek, tápsóbisquit) és friss levegőről kell gondoskodni. Ha a vérzés ennek daczára sem szűnik meg, akkor a magzat többnyire már nem él és a placenta leválasztását többé nem lehet megakadályozni. A vérveszteségek elkerülése végett ilyen esetekben ajánlatos a pete eltávolítását siettetni, amit 40 C. fokos forró ülőfürdővel, utána 16 C. fokos keresztöntésekkel és ha a pete még ekkor sem megy el, erélyes méhmassageval lehet elérni. A magzat ilyenkor nagyon erős fájdalmak közt megy el. A méhlepényt gondosan meg kell vizsgálni, vajjon egész-e vagy szakadozott; az utóbbi esetben lehetséges, hogy apró részei a méhben maradtak és hetekig tartó vérzéseket okoznak. Megfelelő, minden egyes esetben egyéni kezelés a méhkaparást gyakran feleslegessé teszi. Nem tárgyalhatjuk itt részletesen az abortus különböző formáit és veszedelmeit, de figyelmeztetjük a nőket, hogy sohase vegyék azt félvállról, hanem forduljanak azonnal orvoshoz, mert helytelen, rosszul kezelt elvetéléstől már sok asszony súlyosan megbetegedett, amit sohasem lehetett többé teljesen helyrehozni. Még a könnyű elvetélés után sem szabad az ágyat 2—3 nap mulva elhagyni, legalább egy hétig kell ágyban maradni, hogy a méhnek ideje legyen a teljes összehúzódásra. Ezekben a napokban az asszony csak könnyű ételekkel éljen, húst ne egyék és mint a gyermekágyasoknál, távol kell tőle tartani minden izgalmat és hideg hasi borogatásokat, esetleg hideg ülőfürdőket és leöntéseket kell alkalmazni.



Más népek szokásai a terhességnél.

A legtöbb népnél a terhes asszony lebetegedésig dolgozik, de ahol mint asszonyt és anyát megbecsülik és nem bánnak vele durván, ott bizonyos kiméletben részesül. Ez a kimélet annál nagyobb, minél műveltebb a nép, minél gazdagabb és előkelőbb az illető családja. Mentől többre becsülik a gyermeket, az anya is annál nagyobb figyelemben részesül. A délamerikai indusok és különböző szigetlakók az asszonynak, mihelyt «reményteljes» állapotba jutott, nem engedik meg többé, hogy nehéz munkát végezzen. A Karolina-szigeteken a férj maga szolgálja ki teherben lévő asszonyát és gyöngédsége irányában megkétszereződik. Sajnos, a szegényebb sorsú asszonynak Európában legtöbbször nincsen ilyen jó dolga! Az alacsonyabb néposztályhoz

tartozó férfi durvaságát a leendő anyával szemben sem változtatja meg, a gyermeknek nem örülnek, ellenkezőleg, közönyvel, gonddal vagy éppen haraggal fogadják. Hisz a család szaporodása a vén Európában már nem szerencse, elérni nem igyekeznek, hanem teher, szerencsétlenség és kerülni óhajtják. Ennek megfelelő bánásmódban részesül az anya és a gyermek!

Az orvosok a terhes asszonyokat már a régi Indiában a legnagyobb óvatosságra intették, megtiltották nekik, hogy terhet emeljenek és magukat bármikor túlságosan megerőltessék. A kínaiaknak külön orvosaik vannak a teherben lévő asszonyok számára és főszabályuk ebben az állapotban: «mérsékelt, nem nagyon fárasztó mozgás».

A rómaiak meglepően sokat tudtak. Tilos volt náluk a terhes asszony különben oly kedvelt hideg fürdője, ellenben az utolsó hónapokban melegfürdőket és ülőfürdőket vétettek velük mindenféle főzetekkel. Továbbá édes olajjal hüvely-befecskendezéseket végeztek a szülés könnyebbítésére.

Egy középkori német bábakönyv a következőket mondja:

«A terhes asszony ne legyen renyhe és tétlen, csendesen sétáljon, a túlságos nyomást vagy ugrást kerülje. Amikor a szülés közeledik, magas lépcsőkön szaladgáljon fel és le, énekeljen vagy kiabáljon. Ez esetben szülése könnyű lesz.»

A táplálásra már az alacsonyabb fokon álló népek is nagy súlyt fektettek. Az izgató szereket, a szeszes italokat és túlságos húsevést kerülték és a születendő gyermek érdekében készségesen lemondtak legkedvesebb szokásaikról. A braziliai indusnők a terhesség ideje alatt egyáltalán nem esznek húst és Japán némely vidékein is ezt a szabályt követik. Celebesben az albur asszonynak tilos a terhesség alatt erősen zamatos gyümölcsöket, tengeri rákot és ángolnát enni. A zsidó asszonyoknak a biblia a borivást és más erős italok élvezetét határozottan eltiltja. A Karolina-szigeteken a terhes asszony egyetlen itala a kókuszdiótej. Egy kínai orvosi könyv előírja a terhes asszonyoknak, hogy inkább növényi, mint állati eledelkkel éljenek, főképen pedig a keserű, erős, sós és nagyon forró ételeket kerüljék. Ellenben a kerti növények szaporítják a test nedveit és könnyű, élénk vérkeringést idéznek elő.

A régi indusok a terhes asszonynak minden hónapra más étrendet írtak elő és főképen az édes és enyhe zamatú ételeket ajánlották. Csodálatos, hogy ezek a régi népek a terhes asszony kezelése terén már mennyire haladtak és szégyenkezve kérjük magunktól, igazán olyan nagyon fölötte állunk ezeknek a népeknek, mint ahogy képzeljük?

Sokat tanulhatnánk abból is, hogy bizonyos népek a nemi élet terén hogyan viselkednek. A föld minden részében több nép van,

melyeknél a terhes asszonnyal való közösülés szigorúan tilos. És ezt a tilalmat a legtöbb esetben be is tartják! Az északamerikai indusok, asantik, az antillai benszülöttek stb. a terhesség ideje alatt teljes tartózkodást gyakorolnak. Mások az ötödik hónaptól kezdve gyakorolják a tartózkodást és vannak népek, melyeknél a terhes asszony háborgatása a negyedik hónaptól kezdve halálos bűn. A talmud határozottan kimondja, hogy a coitus úgy a terhes asszonyra, mint a magzatra nagyon ártalmas és aki a kilenczvenedik napon gyakorolja, egy emberéletet semmisít meg. Ebben van igazság, mert hány elvetélést okoznak a nemi izgalmak! A kínaiak a terhességet az ágytól való elválásztásra tekintik okul. Persze az alacsonyabb fokon álló népek legtöbbszörénél ágyasok is vannak és ez a tartózkodást könnyűvé teszi, de a sokneijűség titokban nálunk is virágzik és ennél a keleti, igazi sokneijűség még sokkal erkölcsösebb. De vannak jellemes férfiak, kik szépen élnek feleségükkel és akiknek önbecsülése az állati ösztöneiket legyőzi. Ezek a tartózkodást erőteljesen elviselik. Jutalmuk nemcsak saját egészségük gyarapodása, de a feleség egészsége, becsülése is és a szeretett gyermek fejlődése.



Figyelmeztetés menyasszonyok és fiatal asszonyok részére.

Tulajdonképen egy leánynak sem volna szabad férjhez menni, mielőtt testalkatával tisztába nem jön, mert lehetnek hibák, melyekről se ők maguk, se szüleik nem tudnak. Ezért okos és gondos anyák a jövőben előbb orvosi vizsgálatnak fogják leányaikat alávetni, mielőtt velük az egész életre kiható lépést megtéttetik. Ennek a vizsgálatnak meg kell állapítani: 1. hogy a szív és a tüdő egészséges-e, 2. a gerincoszlop hibátlan-e és 3. a méh formája és fekvése rendes-e? Ezek az egészséges anyaság alapfeltételei. Ahol nincs minden rendben, ott megfelelő gyógykezelést kell alkalmazni és a gyógyulás beálltáig a házasságot elhalasztani, esetleg arról egészen le is mondani. Nagy bajt előzhetnek meg így, sőt esetleg a leány veszélyeztetett életét mentik meg vele. Persze a szív, tüdő, gerincoszlop és a méh betegségein kívül vannak még más betegségi formák is, melyek az egészséget és az anyaságot alááshatják. Ilyenek a sápkór, ideg- vagy pláne elmebajok, de a legtöbb esetben elegendő, ha az előbb említett szerveket megvizsgáltuk és azok rendben vannak. Elme- vagy idegbajnál a házasság általában nem ajánlatos.

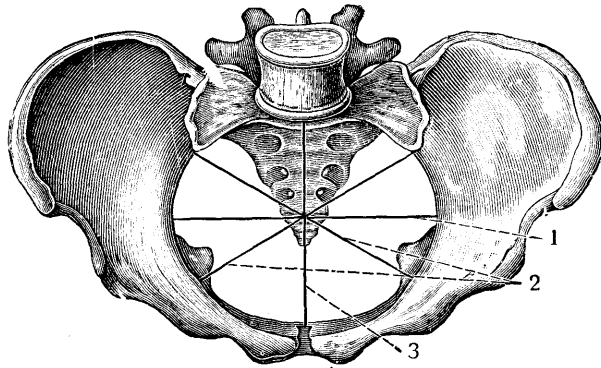
Tüdő- és szívbetegségeknél nemcsak a nemi érintkezés gyöngítő és veszedelmes, de a szülés is, hacsak nem teljesen könnyű lefolyású, az anya életét is veszélyezteti, sőt rendszerint a gyermek egészsége is nagyon gyöngye és az újszülött a legtöbb esetben sorvadásra és korai halálra van ítélve.

Melyik lelkiismeretes asszony óhajt, ezt tudva, gyermeket a világra hozni? (Olvassuk el itt újra, ami a II. részben «Szív- és tüdőbetegségekről» foglaltatik.) A beteg kilátása a gyógyulásra, a betegség természetétől és a kezeléstől függ. Nem minden tüdő- vagy szívbeteg reménytelen. Érettebb egyéneknél esetleg, ha a nőnek egyszersem olyan méhgörcbölése van, amely az anyaságot kizárja, nyugodt, boldog házasság jó hatású lehet és a szívbeteg tünete visszafejlődhetnek.

Öröklött tüdőgyengeségnél szintén legjobban a fogamzást megakadályozni, nemcsak azért, mert az asszony erejét kegyetlenül pusztítja a terhesség, hanem mert nagyon valószínű,

hogy a betegség a gyermekre is átöröklődik. Ilyenkor a fogamzás elhárítása végett orvoshoz kell fordulni, aki megfelelő óvószert fog ajánlani. Ebből látható, hogy a házassági tilalom nem minden beteg egyénre feltétlenül szükséges.

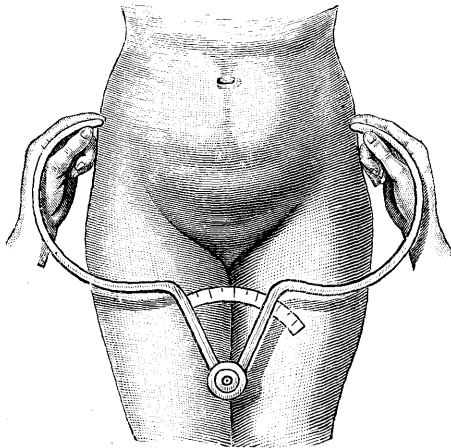
A gerincoszlop hibáinál (l. gyógyászat) a legfontosabb kérdés az, vajjon ezek befolyásolják-e a medence méreteit vagy nem. A 387. ábra a medence méreteit mutatja. Ezeknek megfelelő nagyságúaknak kell lenniök, hogy a gyermek feje a medenczén átférjen. Az úgynevezett «lapos medence» akkor áll elő, ha az egyenes átmérő: a szeméremcsonttól a keresztcsontig mérve, megrövidül. Ezt rendszerint a gerincoszlop túlságos előrehajlása szokta előidézni. Kisebb gyermekek ügyetlen hordozása karon gyenge csontokat, később megszokott ferde testtartás iskolai dolgozatoknál vagy kézimunkánál elferdülést idéz elő, melyre senkisésem ügyel, de mindazonáltal a medence bemenetét megsűkíti és később a szülés akadályává válik. A 435. ábra egy gyermek írásközben ferde tartását, a 432. ábra pedig a gyermek helytelen hordását karon ábrázolja, miközben a gerinc-



387. ábra. A csontmedence átmérői.

1 Haránt átmérő. 2 Ferde átmérő. 3 Egyenes átmérő.

oszlop ferde helyzetbe jut. Ha idejében nem folyamodnak gyógytornászathoz, vagy nem adnak a gyermekre testgyejesítő fűzőt, akkor a hiba vele együtt nő, megrögzül és csak az első nehéz vagy egyáltalán lehetetlen szülésnél tűnik ki a medence lapos volta. Helyesebb volna azonban, ha a menyasszonyok medencéjüket, nehogy későn derüljön ki a baj, megvizsgáltatnák. A 388. ábra a medence szélességének megállapítására való műszert mutatja. Ezen *Martin*-féle medenczemérő fogantyújára van erősítve a centiméterekre beosztott méretjelző, az erről leolvasott számokból tudjuk meg a medence tényleges méreteit. A belső vizsgálat 389. ábra szerint, csak előrehaladott terhességnél eszközölhető és szűzeknél, belső részek megsértése nélkül teljesen lehetetlen.



388. ábra. Medenczemérő.

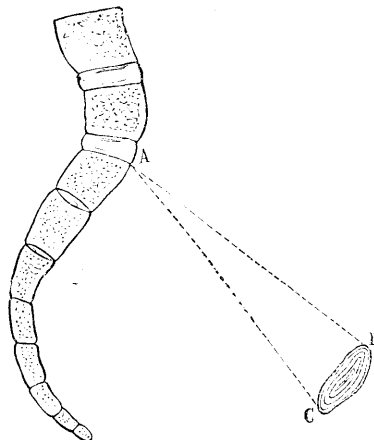
Ha azonban a gerincoszlop rendes növéssű és a medence külső méretei normálisak, ez a belső méretekre vonatkozólag is megnyugtatóan szolgálhat.

Hogy vajjon a méh elhajlott vagy eltolódott-e, szűzeknél is meg lehet állapítani, ha kissé szétterjesztett lábakkal áll az illető, miközben tapintjuk a hüvelyes rész helyzetét. Ez nem okoz fájdalmat és a vizsgálat alatt mellőzve van minden kínos mellékkörülmény, a leány vetkőződéssel együtt. Ha jelentékeny

hibája van a méhnek, akkor a házasság valószínűleg magtalan marad, jelentéktelen hiba néhány hét alatt belső massageval, fürdővel stb. kiegyenlítődik. Minden körülmények között czélszerű a tudat, hogy a menyecske esetleg gyermektelen lesz. Kisebbfokú medenczeszűkülétnél könnyű szülést lehet elérni megfelelő étrenddel, midőn a gyermek fejlődése bizonyos korlátok közt marad. Erről, valamint a szülés megkönnyítéséről és a méhtevékenység előmozdításáról, ami éppen szűk medenczénél nagyon fontos, a «Szülés» című fejezetben fogunk szólni.

Vannak azonban még más körülmények is a gyermek boldogságának veszélyeztetésére, de ezen veszélyek csökkentése vagy súlyosbítása szintén a szülők hatalmában áll; ezek ugyanis az apa által a gyermekre átplántált betegségek, bárha az anya teljesen egészséges. Itt első sorban az alkohalmámorban nemzett gyermekeket kell szem előtt tartanunk. Mit tegyen az anya, hogy a bajt megelőzze? Tagadja

meg a férjnek, amikor az alkohol befolyása alatt áll, az idegek e beteges állapotában az egyesülést. Már az I. rész fejtegetéseiből tudjuk, hogy mennyire szenved éppen az alkohol mérgező hatása alatt legtöbbet az idegsejt és hogy a szeszámorban nemzett gyermekek sajátságos testi, lelki és szellemi hibákkal kelnek életre. Megbocsáthatatlan bűne az apáknak, hogy ezt meg nem gondolják, de az alkohol megfosztja az embert helyes ítéletétől és lelkiismeretétől, a kötelességtudó asszonynak tehát éppen ilyenkor kell a legnagyobb erélyt és szilárdságot kifejteni, hogy azt, amitől férjét a szesz megfosztotta, józanágával pótolja. Ha azonban férje izgatottsága és a béke miatt mégis kénytelen engedni, akkor gondoskodják idejében jó óvszerről, hogy később ne tehessen magának egy szerencsétlen gyermek születése miatt szemrehányást. Különben ezen gyermekek nem mindenike hülye, de nagyon sokan köztük szellemi fejlődésükben elmaradnak és az iskolában nem igen boldogulnak, vagy sexuális izgatottsággal születnek és feltűnő erkölcsi gyengeséget mutatnak, amit hirtelen harag, az akarat gyengesége már az első években elárul.



389. ábra. A kismedenceze határa. *A* előfok = promontorium. *B* szeméremcsont felső szélé. *C* szeméremcsont alsó szélé. *AB* kismedencezefelső határa. *AC* legfontosabb méret a medencebemenet nagyságának meghatározására, az úgynevezett *conjugata diagonalis*. Rendes nagysága $12\frac{1}{3}$ cm.



A magtalanság leküzdése.

Ha valamely házaspár már évekig él együtt és vágyuk gyermekre nem teljesül, akkor az asszony menjen valami jónevű nőorvoshoz és kérjen tőle részletes véleményt nemzőszerveiről. (L. a magtalanságról szóló fejezetet.) Akárhányszor ez lesz a válasz: «Önnek nincs semmi baja. Ön teljesen egészséges!» Akkor a férj is vizsgálta meg magát specialistával. Ha ő is egészséges, akkor az okot a méh belső hártájának alkatában, vagy pedig a nő idegéletében kell keresni. Az asszonynak ilyenkor, mint már más helyen említettük tisztító és erősítő kúrának kell magát alávetnie, de mindenesetre türelemmel fegyverkezzék. Sokszor volt rá eset, hogy a házasság nyol-

czadik vagy éppen tizenkettedik évében köszöntött be az első várva-várt gyermek, minden előző kezelés nélkül. Ilyen esetben a szervezetben megváltozott valami észrevétlenül. Csak akinek súlyos szervi hibája van, mint a méh elhajlása, fejletlensége, valami kinövés a medenczeszerveken stb., annak kell az anyaságról lemondania, de ilyen esetekben nem is volna az kívánatos. Most elmondjuk, mit kell tenni, mit elkerülni, hogy a megtermékenyülés lehetőségét előmozdítsuk.

A nemi érintkezés ne legyen nagyon gyakori; pihent szervek, nagyobb szerelmi hév és vágy az egyesülésre kedvezőbb feltételeket teremt. Az asszony szenvedélye és részvétele az aktusban egyáltalában nem közömbös. Ügyelni kell rá, hogy a kielégülés a férfinél és az asszonynál egyidejűleg álljon be, mert ez esetben legvalószínűbb az ondónak a méhbe behatolása. Válasszuk a megtermékenyülésre legkedvezőbb időt, vagyis a menstruáció utáni hetet, amikor az asszony sexuális érzései a legélénkebbek. Azonnali elalvás a közösülés után nagyon kedvezőleg hat. Több heti Thure-Brandt-féle massage a különben renyhe peték fogamzási képességét is elősegíti. Rendes, jól fejlett, egymáshoz arányult egyéneknél a háton-hason fekvés a szerelmesekre nézve elég természetes és hatásos, de ha a férj testsúlya igen nagy, czélszerűbb az oldalt fekvés.



Hogyan lehet egészséges és szép gyermekekre szert tenni?

Egészséges és szép gyermekek létesülésére első sorban szükségesek: az egészséges, szellemileg tehetséges, jó erkölcsű szülők.

Beteges, szellemileg fejletlen, gonosz hajlamú szülőknek nem sok kilátásuk van egészséges, szép és tehetséges gyermekek létesítésére. Mindkét esetben azonban a külső körülmények és behatások nagy szerepet játszanak. A szegényebb néposztálynál, miután nyomorral küzd és nehéz munkát végez, kevés igazán szép embert látni, nem úgy mint a jobbmódú lakosságnál, mert ez a veleszületett tehetségeket egészen máskép tudja felhasználni és csecsemőkortól fogva jól átgondolt testi ápolásban részesül. Ott csak kedvezőtlen, itt pedig csak kedvező befolyások hatnak testre és lélekre egyaránt, mily mások az anya benyomásai itt és ott a gyermek keletkezésének ideje alatt és mily hatalmasan érintik már ezek az első benyomások a gyermek agyvelejét! Nem közömbös, hogy az anya a kilencz hónap alatt mit lát, gondol, óhajt és hogy milyen környezetben nő fel a csecsemő! Szolgáljon ez okulásul mindenkinek, aki testileg és szellemileg szép gyermekeket óhajt.

E részben is tanulhatunk a régi görögöktől, akik a terhes asszonyt szép környezetbe helyezték és mindenütt a szépség és művészet befolyásának tették ki. Vajjon kik voltak szebbek a görögöknél? Tudunk a mai korból vett egy példát is erre, melyet magunk figyelünk meg. Egy húszéves fiatal asszonynak az volt a vágya, hogy születendő gyermeke szép és tehetséges legyen, Apollofejet tett az ágya fölé, erre esett először tekintete, amikor reggel felkelt és maga is szép női fejeket festett. A gyermek leány lett, felnőtt korában sokkal szebb, mint atyja vagy anyja és művésznő. Klasszikus homlokát mindenki megbámulta. Ezt alighanem Apollonak köszönhette.

A várva-várt eredmény ellenkezője is beüthet: X országban egy orvostanár vőlegény korában egész határozottan beszéli, hogy: «az ő gyermekének olyan orra-szája lesz, aminőt ő akar». Idő múltán az ifjú apát meggratulálván, azon kérdésre, olyan lett-e a gyermek orra, aminőnek kívánta? összeránczolt homlokkal erősen toppantott lábával. A leánygyermek még későbbi fejlődésében sem tanúskodott testi-lelki kiváltságokról.

Régi néphit, hogy az anya «rácsudálhat» valakire, amiért is a terhes asszonyt lehetőleg óvják minden rút látványtól, nehogy annak a gyermeknél valami nyoma maradjon. Nem pusztá babona, hogy az anya erős lelki felindulásai a gyermekre is visszahatnak. Erre jobban kellene ügyelni. Az anyát mindig a lehető legkedvezőbb körülmények közé kellene helyezni. Figyelmeztetjük az anyákat, hogy a terhesség ideje alatt kerüljenek mindent, ami szemüket vagy szívüket sérti, gondoskodjanak művészi környezetéről, foglalkozzanak csak nemes olvasmányokkal és merüljenek a természet szépségeinek szemléletébe. Kerüljön a leendő anya minden felindulást, haragot és legyen kedélye nyugodt. Harmonikus és békés legyen annak az asszonynak a környezete, ki egy új embernek ad életet.

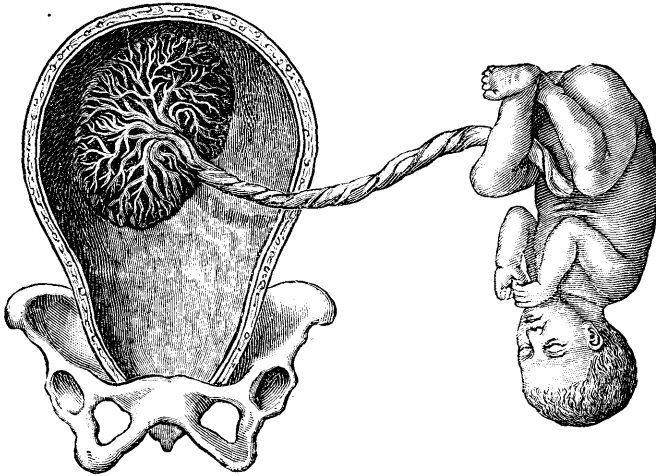


A szülés.

A rendes szülés.

A magzat és járulékainak kitolását az anyai szervezetről nevezük szülésnek. Ez rendszeren a magzat megérése után bekövetkezik, de elég gyakran előbb, semmint a magzat önálló életre képessé vált. Az utóbbi esetben koraszülésről vagy elvetélelésről van szó.

Az érett magzat kitolatik először akkor, amikor már képessé vált az anyai szervezeten kívül tovább élni és másodsor, amikor nagyságánál fogva nem talál elég helyet az anya medenczében és így bizonyos ingerhatásokat idéz elő. Ezek az ingerek viszont erőteljes összehúzódásokat váltanak ki a méhben, a méh tudvalevőleg háló alakúlag egymásra rakódott izomrostokkal bír. Ez összehúzódások a méh felső részében kezdődnek és lassanként lefelé folytatódnak, a gyermek teste apránként odatolódik, ahol a legkisebb ellentállásra talál, vagyis le a kis medenczébe (l. az I. fejezetben, amit a csontmedenczéről [5. ábra] és a méhről a 42. és 43. oldalon mondunk). A méh ezen összehúzódásai a gyermek előhaladásához képest egyre hevesebbé válnak



390. ábra.

Méh a méhlepénnyel, köldökzsinór és gyermek.

és a hasizomzat összehúzódásai azokat hathatósan támogatják. A méh eme tevékenységét, miután erős fájdalmakat okoz, «fájások» névvel illetjük. A fájások képezik a hajtóerőt a méh gyümmölcének kitolására. A kitolás természetesen csak azon esetben lehetséges,

ha a szülés útjaiban nem merülnek fel akadályok, a gyermek teste tehát nem bukkan legyőzhetetlen ellentállásokra. Itt mindenekelőtt két tényezővel kell számolnunk: a *hajtóerőkkel* és a *szülés útjaival*. Az előbbiek kiadósak, az utóbbiak kedvező minőségűek legyenek. Mint harmadik tényező szerepel az olykor szintén hátrányos alakú gyermeki test. Ez se túlságosan nagy, se az elől haladó rész ne legyen nagyon kemény, mert különben aránytalanság támad a magzat és a szülőutak közt. Az utóbbiak az asszony kis medenczéből és nemi szerveiből állnak.

Mint már más helyen kifejtettük, a terjedelmében növekvő méh a kismedenczéből felemelkedik a nagymedenczébe, miáltal nyílása, a méhszáj magasabb helyzetbe kerül. A méhtevékenység az izomösszehúzódás kitágítja a méhszájat és tolja a gyermek fej- vagy más előlfelső részét nemcsak a méhszájon, hanem a medence legkeményebb és legszűkebb helyén keresztül (l. 387. ábra), majd meg a medence üregén át a

medence felekére és így a hüvely bemenetét eléri. Míg a méhszáj kitágulása és eltünése többnyire órákig tart, addig a magzat kitolása sokkal gyorsabban és szakaszonként történik. Erőteljes fájásoknál az előre haladó fej többnyire oly rohamosan tolódik kifelé, hogy először szülőnél csak nagyon ügyes gátvédelemmel lehet a gátszakadást megakadályozni. A 23. és 24. tábla a mutatkozó fejet ábrázolja, midőn a kitágult hüvelyből kilép és minden fájással előbbre halad, valamint a szülésznő védő kezét, erősen rászorítva a gátra, hogy a kemény fej nyomását felfelé terelje és a gát erős feszülését könnyítse. Ha a fej gyorsan nyomul keresztül és a szövetek ridegek, gyakran papír módjára beszakad a gát. A 390. ábra a méh állását és a méhlepény helyzetét mutatja. Mikor a fej kinyomult, ami rendszeren a vajudó nagy kiáltásával jár, mert a szülési tevékenység ezen része nagy erőfeszítéssel történik, akkor egy negyed fordulattal utána nyomulnak a vállak és megszületik az egész gyermek.

A levegő hatására a gyermek azonnal lélegzik és az első kiáltást hallatja, ami a kimerült anya fülét nagyon sajátságosan érinti. Ha a gyermek megszületése után nem sír, akkor orrát és száját, miután gyakran nyálkával van betömve, meg kell tisztítani vagy élesztési kísérleteket kell tenni. Az utóbbinak szüksége csak nehéz szüléseknél, melyek a gyermek életét fenyegetik, szokott felmerülni. Rendes szülésnél a gyermek kitolódása után azonnal kiabál és minden segítség nélkül megpillantja a napvilágot. A természetnek nincs szüksége szülésznőkre és orvosokra a szülésnél, mindent pompásan elvégez maga, ha nem akadályozzák. Miért van tehát mégis szükség segítségre? Azért, mert elég gyakran nem megy rendszeren a dolog és erélyes segítség híján a szülés akárhányszor az anya vagy a gyermek életébe kerülne. Ahol azonban ilyen veszedelmekről nincs szó, ott is tanácsos az asszony nehéz munkáját segítséggel megkönnyíteni, gondos ápolással erőt megóvni és az újszülöttet azonnal kedvező körülmények közé helyezni. Ezért van szükség szülésznőkre, még pedig nagyon lelkiismeretes és ügyes szülésznőkre, kik nemcsak tisztán tartják a gyermekágyas asszonyt és öltöztetik a gyermeket, hanem minden felvilágosítást megadnak. Szükség esetén minden egészséges asszony egyedül, segítség nélkül szülhet, leválaszthatja maga gyermekét a köldökzsinórról és szükség esetén a gyermekkel karján még egy kis utat is megtehet. Akárhány parasztasszonynyal megtörtént már, hogy a mezőn munkaközben szült és a vadak is többnyire a szabadban szülnek.

A szülő nő fekvése különböző lehet. Gyenge asszonyok rendszeren háton vagy oldalt fekszenek, erőteljes asszonyok azonban a szülés folyamatát más helyzettel támogathatják, melynél a gyermek súlya lefelé hat, ez a térdelés szétterpesztett czombokkal. Ha az asszony

keresztcsontját megtámasztja és az ágyban térdepelve az ágy láb részébe kapaszkodik, miközben a tolófájdalmak alatt erős nyomást fejt ki, ezzel a szülést nagyon elősegítheti.

Rendes szülésnél a magzat kitolódása után a méhlepény az első negyedórában, utóvérzés nélkül távozik. Az anya jókedvű, örül a gyermeknek, enni kér és aztán egészséges álomba merül. A szülés a tágító fájások kezdetétől a gyermek kitolásáig első szülónőnél mintegy tizenkét óra hosszúig tart, későbbi szülések öt-hat, esetleg csak három óra hosszúig tartanak. Se vérvesztés, se kimerülés vagy heves fájalmak az egészséges gyermekágyas nőt nem gyötrik.

Ez a lefolyása a rendes szülésnek, ha az asszony testalkata erőteljes, elegendő fájásai vannak és észszerű ápolásban részesül.

A szülést három szakaszra osztjuk, u. m.: 1. *tágulási időszak*, miközben a méhszáj kitágul és eltűnik; 2. *kitolási időszak*, a méhszáj eltűnésétől a magzat kitolódásáig; 3. *szülepi időszak*, a magzat napvilágra jöttétől a szülep távozásáig, csak ha ezen három szakasz lezajlott, van a szülés befejezve és kezdődik az anya gyermekágya.



Nehéz szülés.

A nehéz szülést legtöbbször gyenge vagy rossz minőségű fájások idézik elő, ezek nem képesek a szülési utak ellenállását leküzdeni. Egyrészt nagyon hosszúra nyúlik a tágulási időszak, másrészt a gyermek féluton elakad, az anya nehézségei nagy fokot érnek el és ha nem jön hamarosan segítség, a gyermek elhal. Ha azonban a gyermek fekvése rendes, minél a gyermeki test áthatolása a legkönnyebb és apró részek, mint karocskák vagy köldökszínór nem estek a szülési utakba még mielőtt az előlhaladó nagy rész: a fej vagy far előrehatolt, akkor a szülés napokig eltarthat ugyan, de a gyermek életben marad. Ilyen esetekben okvetlen meg kell kérdezni az orvos véleményét, hogy az akadály tulajdonképeni oka megállapított legyen.

Ebből kitűnik, hogy a gyermek fekvése is nagy szülési akadályt képezhet, ezen eset beáll mindannyiszor, valahányszor a gyermek túl nagy keresztmetszettel jelentkezik és a csontos szülőutak engedékenysége a végső határt elérte, tehát a magzat harántfekvésénél vagy ha egy előreestett kar a fejvel egyidejűleg fekszik elől stb. (Tanulmányozzuk a mellékelt táblákon az azokon ábrázolt gyermekfekvéseket.)

Egy másik oka a nehéz szülésnek a medence alakjában rejlik. jól alkotott gyermeknél és erőteljes fájásoknál, azon esetben, ha a

medencze szűk, a szülés nagyon nehézzé és fájdalmassá válik vagy csak műtét útján lehetséges (l. első fejezet I. rész és a medencze szűkületei, 164. és 166. ábra). A szűkmedenczés szülés kezelését a 240. és 248. oldalon beszéljük meg. A medenczeszűkület egy bizonyos foka, valamint a magzat harántfekvése, a természetes szülést nemcsak megnehezíti és meghosszabbítja, hanem teljesen lehetetlenné teszi.

Fájások. Mint már említettük, a fájások kezdetben a méh lassú összehúzódásaiból állanak, félórai, később negyedórai, majd perczenkénti időközökben lépnek föl, egyre nagyobbak meg kiadósabbak és az akaratnak nincsenek alávetve. A fájások tartama alatt a méh megkeményszik, felegyenesedik és hossz tengelye irányában megnyúlik. A rendes fájás 60–100 másodpercig tart. A kitolási időszakban a hasprés is közreműködik, vagyis a hasizmok összehúzódása, felülről lefelé ható nyomást gyakorolva, kezdetben némileg még alá vannak vetve az akaratnak. De amikor a gyermek feje már a hüvelyben van, a szülő maga is nagyon élénk szükségét érzi annak, hogy azt, ami útban van, ő is kifelé szorítsa. Ez okból felhúzza lábait, térdét behajítja, lábainak támaszt keres és karjaival valami szilárdan álló tárgyba kapaszkodik. A legtöbb esetben a férj nyújtja oda neki kezeit és tartja erősen, hogy a szülő asszony azokat tarthassa. Ez a szülést nagyon megkönnyíti. A szülésznő kezeit megragadnia nem szabad, mert annak más fontos teendője van.

A beteges fájás fájdalmasabb, kevésbbé kiadós és gyakran hosszabb tartalmú. Amint a vajudó nő kimerültsége növekszik, olykor órákig, sőt napokig elmaradnak a fájások, hogy aztán újból meginduljanak. Más esetekben a szülés folyamata úgyszólván megállapodik, míg hirtelen «tolófájdalmak» (a hasprés közreműködése) állanak be és a gyermek láthatólag előrenyomul. Gyenge asszonyok ilyenkor egészen odavannak, minthogy a fájási szünetek egyre rövidülnek, izgatottságuk növekszik és az idegesek, belső kínjaikat aggodalmas kiáltásokkal juttatják kifejezésre. A szülési fájdalomról már sokat írtak, nem kevésbbé arról, hogy a kiáltás szülés közben felesleges. Honnan ered a szülési fájdalom egészséges, helyes alkatú asszonyoknál? Természetes szükség-et alkot-e ez a fájdalom?

Semmi esetre sem! Egészséges, rendes szervekkel bíró asszonyoknál szülésközben csak halk nyögést és szorítást lehet hallani, mély lélekzetvétel kíséretében, miközben a szülési tevékenység néhány óra alatt befejezést nyer. Mentől gyöngébb és idegesebb azonban valamely asszony, az izgatottsága és fájdalma annál jobban növekszik, annál tovább tart az egész szülési folyamat és annál nagyobb kimerüléssel jár. A fájdalom érzetét a finomabb szövetekre és idegekre

gyakorolt nyomás és azok rendkívüli feszülése okozza. Ha azonban ezek erőteljesebbek és az asszony nem szenved görcsös idegességben és féltékenységben, akkor a szülés nagy munkáján is említésre méltó fájdalom nélkül esik át. Van tehát tényleg fájdalommentes szülés, még napjainkban is, de nemsokára csak emléke marad meg ennek a fogalomnak, ha a női ifjúság a megkezdett úton tovább halad. Ez ugyanis testi elsatnyulásra és arra vezet, hogy az anyai kötelességeknek nem tudnak eleget tenni. Ezért hát erősítsük, edzzük és világosítsuk fel a leányokat! Ne neveljünk vérszegény, elpuhult és tehetetlen leányokat,



391. ábra.

Egy vajudó nő karjainak megnyugtató simogatása.

hanem már gyermekkoruktól fogva minden eszközzel befolyásoljuk őket úgy, hogy egykoron egészséges, erős és boldog anyákká váljanak.

Tőlünk függ-e, hogy a beteges fájásokat befolyásoljuk? Kétségtelenül, még pedig annál nagyobb mértékben, mentől előbb kezdjük kezelni a terheseket. Helyes életmód, ülő- és félfürdők, megfelelő táplálkozás meg mozgás jelentékeny befolyást gyakorol a szülésre. Ha a szülési folyamat nagyon soká tart, midőn a fájások gyengék vagy görcsszerűek, emellett nagyon fájdalmasak, akkor meleg és hideg vízzel, valamint massageval kell támogatnunk a természetes folyamatot, feltéve, hogy nem hibás magzathelyezés vagy medenczeszűkület forog fenn. A 391. ábra az orvosnőt ábrázolja, amint ezt a műveletet végrehajtja. Túlgyenge fájásoknál a vajudó először megpihenve, erő gyűjtés után azután menjen a szabadba vagy nyitott ablaknál fűtessék a szoba, hogy állandóan friss éleny környezze a vajudót és a nyomasztó elhasznált levegő fel ne gyűlhessen. Visszatérő fájások dacára fél- vagy negyedóránként sétákat kell tenni és aztán pihenni, mert az izommozgás a szülési tevékenységet siettet. Ezenfelül gondoskodni kell csendes környezetről, besötétített szobáról, hogy alhassék a vajudó, ami minden egyébnél jobban erősít. Gyenge, először szülő asszonyoknál ugyanis a vajudás sokszor, hosszabb félbeszakításokkal, napokig eltart. Az erő-

sító álm után nagyon előnyösen hat csupán három perczig tartó félfürdő, 35 fokról 24 fokra való lehűtéssel, miáltal legtöbb esetben a nagyon nyomott hangulat is javul. A környezet is tanúsítson nagy nyugodtságot, mert ebből a fiatal asszony erőt merít. Távol kell tartani tőle minden lármát, sírást, aggodalmat vagy izgatottságot és aki nem tud magán uralkodni, az inkább ne is menjen be a szülő asszony szobájába. Kíváncsi látogatásokat és tanácsadó néniket, kik mindent jobban tudnak, mint a szülésznő, ne bocsássanak be a fiatal asszonyhoz, mert csak felizgatnák.

A táplálkozás ebben az időszakban legyen könnyű és enyhe. Hideg vagy meleg tej, székrenyhéségnél aludt tej vagy kefir, gyökérlevesek, könnyű tészta rizs- vagy darából, zöld saláták citromlével és olajjal készítve, alma, narancs, friss földieper, málna, kenyér helyett kétszersült vagy bisquitek, lehetőleg tápsóval készítve. A szomjat legjobb czukrozott limonádéval enyhíteni, mert ez nemcsak a veséket és beleket serkenti tevékenységre, de izomerősítő hatásánál fogva a fájásokat fokozza. A fehér kockaczukornál a limonádéhoz jobb a tiszta jegeczes cukor. A szülönő semmiből se élvezzen sokat, hogy a gyomor és belek meg ne teljenek és a szülés minden szakasza könnyebb legyen. Heves hátfájások vagy keresztcsontfájdalmak jelenlétében lassú, megnyugtató simításokat kell felülről lefelé alkalmazni, még pedig a 392. ábrán látható helyzetben, minthogy a terhes nő hasra nem fekehet. Nyomást és rázást is lehet ezen massagenál alkalmazni, ami igen jól hat. Azután alkalmazzunk a keresztcsontra egy-két órán át hűvös begöngyölést.

Ha nincs a szülönőnek naponta egyszer-kétszer könnyű székelése, akkor 35 C. fokos bélbeöntést kell neki adni egy kis olajjal, ami nemcsak elegendő ürülést idéz elő, de más nehézségeket is megszüntet. Ha az orvosi vagy szülésznői vizsgálat alapján az tűnik ki, hogy a fej mélyebb helyzetbe került és siettetni kellene már a szülést, akkor 36—40 C. fokú tíz perczig tartó ülőfürdőket kell alkalmazni. Nagyon érzékeny és izgékony asszonyokat előbb 35 C. fokos vízbe kell ültetni és a test minden oldalról való dörzsölése közben lassan öntik hozzá a forró vizet. Ilyen fürdőket két óránként lehet alkalmazni. Ha még jobban akarjuk siettetni a szülést, akkor öntsük le a keresztcsont tájkát vagy a hasat hideg vízzel és utána fektessük a szülönőt azonnal ágyba, mert a hideg által való ingerlés folytán a fájások többnyire hevesebben lépnek fel és sokkal gyorsabban megy a dolog.

Görcsös, nagyon erős fájásoknál, melyek az erőket felemésztik ugyan, de a szülést nem nagyon lendítik előre, megnyugtató eljárásra van szükség. Ilyen a nem túlságosan meleg haspalaczk alkalmazása, langyos keresztcsontgöngyölés, tíz percig tartó meleg karfürdők. Ezek

után az izgatottság többnyire csillapul és a fájások jellege megváltozik. Minthogy azonban a szülésznők a hideg vízkúrához nem igen értenek, orvosi utasításra van szükség. Ha a vajudó asszony ereje szemmel láthatólag fogy, a további várakozás pedig nem látszik ajánlatosnak és a gyermek feje elég mélyen van, hogy meg lehessen fogni, miután a fájások erősítésére és a szülés siettetésére a felsorolt beavatkozások egyike sem vált be, akkor már csak egy mentőeszköz van hátra az asszony kínjainak gyors megszüntetésére és a gyermek életé-



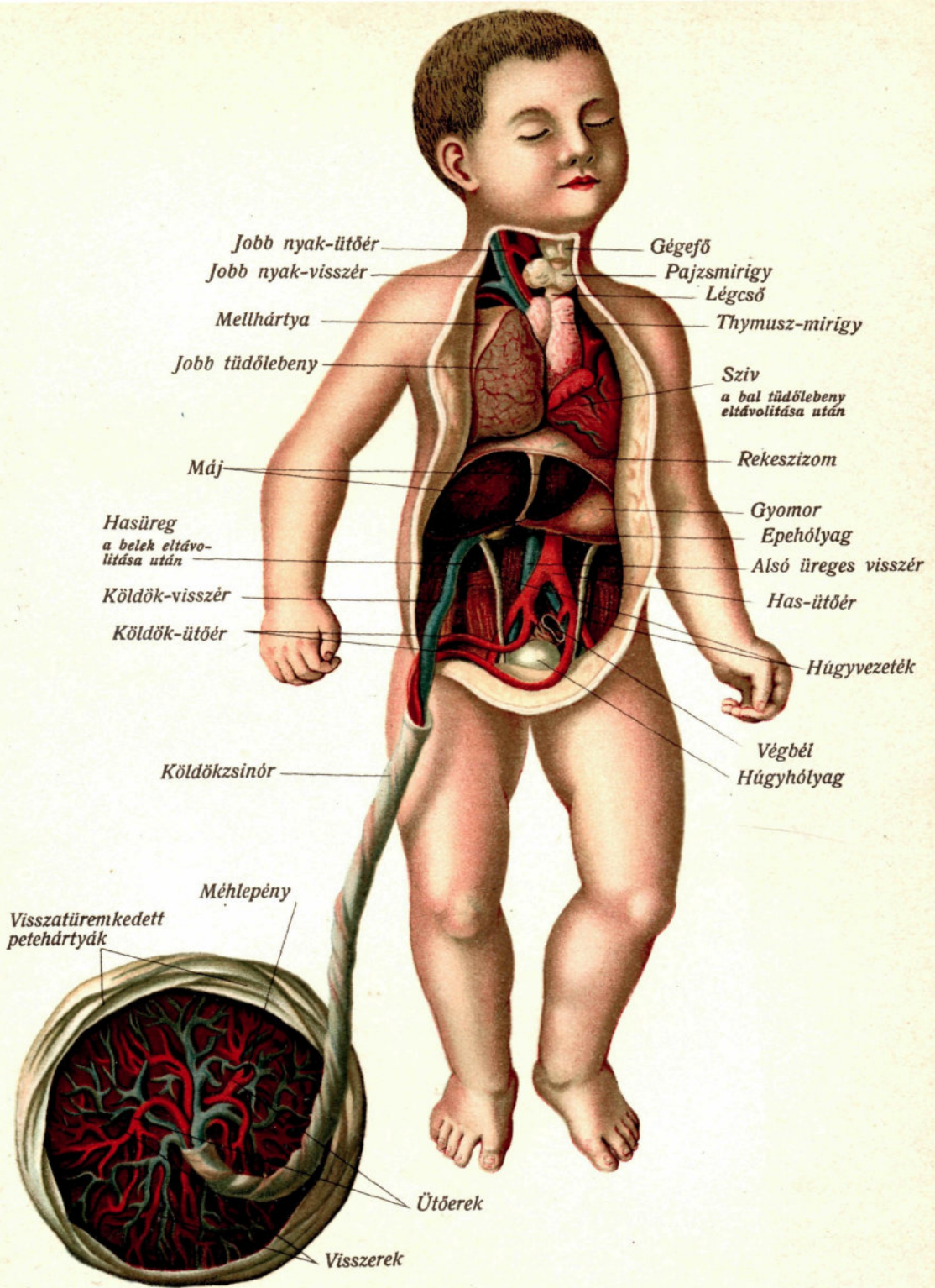
392. ábra.

Hátmassage keresztcsonttáji fájdalmaknál, kövéreknél és terheseknél.

nek megmentésére, ugyanis a fogó alkalmazása (l. 246. oldal). A természetes állapotban lévő népek a vízkúrát kevés kivétellel nem ismerik, hanem igenis a tornázást és a masszaget, az utóbbi persze csak arra való, hogy a természetes erőket támogassa. Az asszony hasát, a fájások alatt, két kézzel átfogják és a merev méhet lefelé szorítják. Ennek a nyomásnak azonban rendkívül egyenletesnek kell lennie, azonkívül csakis a fájás alatt szabad tartania, fájás-szünetnél pedig abban marad, nehogy a gyermek rendes helyzetéből eltolódjék. Ez okból csak tapasztalt egyének és jártas szülésznők vállalkozzanak ezen segélynyújtásra. A legtöbb asszony különben annyira érzékeny, hogy ezt a nyomást ki sem állja és így azt csak nagyon ügyesen, óvatosan és lassan, a méhfenekre lehet alkalmazni. De ehhez is gyakorlat szükséges. A szülő asszony kezének megfogása, erőteljes húzása (ezt sem tűri mindegyik), lábainak megfeszítése valami szilárd tárgyhoz támasztva, ellennyomást és enyhülést nyújt a fájdalmak alatt. A fájdalmas has lassú simogatása kör alakban, valamint a karok és lábak simogatása alulról felfelé nagyon megnyugtatólag hat és megkönnyebbülést, sőt

25. tábla.

Ösmeretes dolog, hogy a méhlepény, a placenta, közvetíti az összeköttetést a magzat és anya között. A köldökszínór ennek következtében el- és oda-vezető edényeket tartalmaz és a magzatnak szabad mozgást enged a magzatvízben. Ha képünkön megtekintjük a köldökszínór felső végét, látjuk, hogy abban két vörösré és egy kékre festett edény fut végig; a kékek az elhasznált vért visszavezetik a méhlepénybe, a vörösek friss, úteres vért vezetnek a gyermek testébe. (Valóságban a vérerek színe ilyen nagyon nem különbözik egymástól.) A két vörös ér a felhágó aortába («hasaorta») nyílik, a mely a szívbe vezet, de a képen a máj és a gyomor által eltakarja. A «köldökviszér» a máj hátsó felének irányában halad és vértartalmával az alsó üres viszérbe nyílik. Tüdő és szív között továbbá a tymusmirigy tűnik fel, ez a csodálatos szerv lassankint eltűnik és a harmadik életévben rendszerint már nyoma sincs többé. Ennek a mirigynek jelentőségével a tudomány még nincs egészen tisztában. E fölött van a kicsiny pajzsmirigy és a gégefő. Mihelyt megszűnik a köldökszínóron át a véráramlás, a mi azonnal megtörténik, mihelyt a magzat megszületik, kezdődik annak tüdőlégzése (mely az anyatestben nem volt), a tüdő megtelik több vérrel és az újszülött vérkeringésében változás áll be. Ettől a pillanattól kezdve a gyermek önálló életet él, önálló anyagcserével, bevétellel és kiadással bír és csak ettől a pillanattól van jogosultsága az «ember» elnevezésre.



Nyitott testü gyermek.

(A köldökzsínór-edények lefutása)

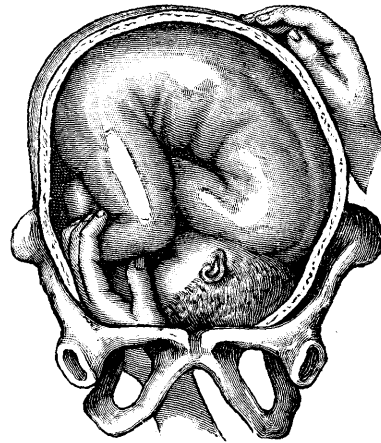
A nő mint házi orvos.

25. tábla.

időnként jóleső álommal összekötött fájdalomszüneteket idéz elő. Minden orvosnak és szülésznőnek be kellene gyakorolni ezen fogásokat, hogy nehéz szüléseknél a fájdalmakat enyhíthessék.

b) *A gyermek fekvése. Koponyafekvés.* A gyermek kilépése az anyai szülőútből a gyermek hossz tengelyének megfelelőleg bármely helyzetben lehetséges, de legkönnyebben megy, ha a fej, illetőleg a koponya fekszik elől, mert ez, mint a legkeményebb rész, legjobban tágítja az utat és legtöbb ellenállást bír el. Körülbelül 98%-a a rendes lefolyású szüléseknek koponyafekvés és csak 2% far-, láb- vagy arcfekvés. A gyermek, mielőtt a fej a medenczébe belép, — mint a 23. és 24. tábla mutatja, — össze van görbülve, de mentől mélyebben halad lefelé, annál jobban kiegyenesedik, úgy, hogy a szülési csatornából (az asszonyt állva képzelve) függőleges helyzetben jön ki.

Ezt a helyzetet a gyermek lábfekvésénél is betartja, de ennél természetesen nem a fej, hanem a test másik vége jön ki előbb. Lábfekvésnél azonban a szülés sokkal nehezebb, mert a fej gyakran megakad. De ha a fej aránylag kicsiny és az asszony már többször szült, ez is simán folyik le. Könnyen megtörténhetik azonban, mikor a gyermek lábbal jön kifelé



393. ábra.

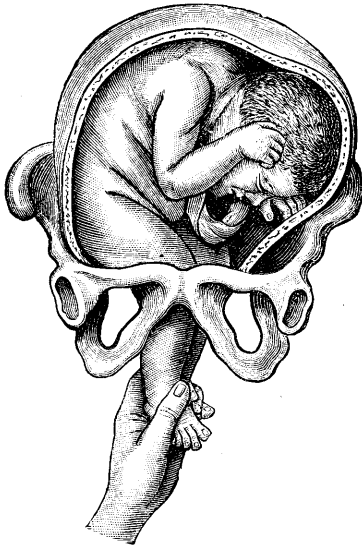
A gyermek lábrafordítása.

és a fej csak lassan halad utána, eközben pedig a köldökzsinór a fej és medence közé kerülván, összenyomódik, hogy a gyermek elhal. Amíg ugyanis a gyermek nem lélegzik, addig a vérkeringésnek a gyermek és anya közt, a köldökzsinór közvetítésével akadálytalanul kell történnie. Ameddig pedig a gyermek feje benn van a szülői csatornában, lélegzetet nem vehet, tehát megszületése után a köldökzsinórt nem szabad elvágni mindaddig, ameddig a gyermek lélegzésével az önálló vérkeringés be nem áll. Ha tehát a vérkeringés a köldökzsinóron át megakadt és a lélegzés még be nem állt, a gyermek szükségképen elhal. Az ilyen esetekben nagyon ajánlatos szülésszt hivatni, hogy a szülést műtéttel siettesse. Az összes lábfekvéseket és az ezeknél alkalmazandó orvosi beavatkozásokat a 393—395. ábrák mutatják.

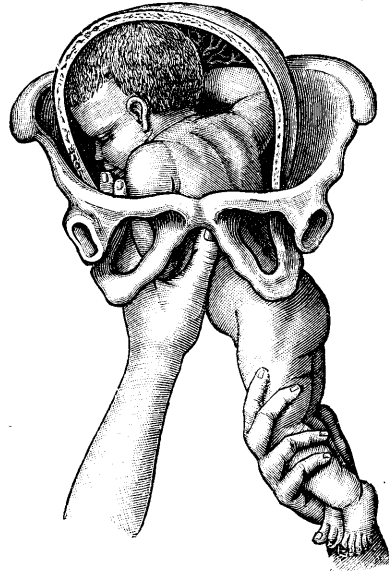
A *farfekvés* képezi a megrövidült hossz tengelylyel való szülést, miután pedig a gyermek lábacskaí fel vannak húzva, ezek a gyermeki medence keresztmetszetét megnagyobbítják. Ha a gyermek nagy, akkor

farfekvésnél a szülés igen nehéz és lassú lefolyású lehet; de ha kicsi, az anya medenczéje pedig rendes és a fájások erőteljesekek, akkor simán folyik le (l. 397. ábra). A műtőorvos itt is segíthet bizonyos fogásokkal.

Arczfekvés a magzat hibás fejtartásától származik és megnehezíti a szülést, azonban vajudás közben néha megváltozik, amennyiben a fej meghajlik, az áll odasimul a mellecskéhez és a koponya nyomul előre. Fontos, vajjon a magzat háta fekszik-e az anya hasa felé fordulva, nem pedig az arcz és has, miután ezek lágyabb részek, könnyebben megsérülnek. A megfordulás vajudás közben legtöbbször



394. ábra.



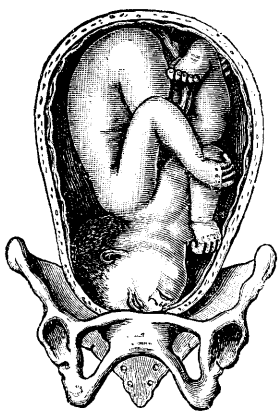
395. ábra.

A magzat lábrafordítása és lábszülés.

egészen magától történik. Hogy idejében végbemehessen, nem szabad ügyetlen kezeknek segíteni, akár nyomás, akár egyes részeknek alulról való időelőtti húzásával, mert ez a rendes viszonyokat könnyen megzavarhatja.

A haránt-, jobban mondva a ferdefekvés, legtöbb esetben vállfekvéssé alakul, amennyiben a hát vagy has mellfelé fordul, a vállak lefelé nyomulnak és a fej félretolódik. Ebben a helyzetben a magzat meg nem születhetik. Ha a fájdalmak erősek, a magzat fekvése pedig magától meg nem változik és műtőorvos nem avatkozik be, a kemény fej és az alatta lévő anyai részek megsérülnek és a hasüregben vérezések támadnak. A 398. ábra egy ilyen ferde fekvést tüntet fel. Ezen hibás magzatfekvések oka: szűk medencze, petyhúdt anyai hasfalak, erőtlen méhizomzat.

A hibás magzattfekvés felfedezése után a vajudó nőt azonnal ágyba kell fektetni. A görcsös fájások ezután legtöbbször lecsillapulnak, most meg kell kísérelni a vajudó megfelelő fektetésével, hasának megtámasztásával, valamint külső kézfogásokkal a magzat hosszfekvését létrehozni. Ha azonban ezt nem lehetett elérni, akkor nem szabad habozni a műtőorvos beavatkozásával, mert különben a magzat és az anya élete forog veszélyben. Ilyen esetekben belső fogással az orvosnak kell a magzatot fejére vagy lábára fordítani (399. és 400. ábra). Harántfekvések aránylag ritkán fordulnak elő, de úgy az anyára, mint



396. ábra.
Arczfekvés.



397. ábra.
Farfekvés.



398. ábra.
Harántfekvés. (Vállbeilleszkedéssel.)

a magzatra nézve nagyon veszedelmesek, ha idejekorán fordítás nem történik.

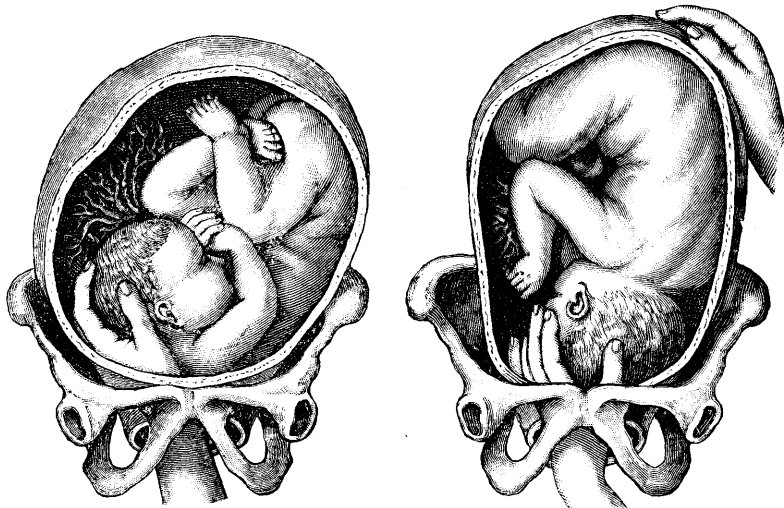
A 403. ábrán két külön burokban ikreket látunk egymás mellett. A balfelől lévő kis világpolgár fejcskéje már a medence bemenete fölött áll, ő lesz az elsőszülött, mert a magzataburok tőle illeszkedett elébb be.

A 401. és 402. ábra a magzat fejének alakulását mutatja a különböző beilleszkedésektől származva. Lévén a koponyabeilleszkedésű a leggyakoribb minőségű szülés, ezért nagyon gyakori a csúcsos koponya, ez azonban már néhány nappal a szülés után kiegyenlítődik.

c) *A medence alakja.* Említettük már, hogy csontbetegségek az ifjúkorban medenczehibákat idézhetnek elő, ezek a szülést megnehezíthetik vagy teljesen lehetetlenné teszik. A leggyakoribb medenczehiba az ú. n. «lapos medence», ennek egyenes átmérője megrövidült, tehát a szemérem-ív és az előfok közötti tér szűkült meg. A 249. ábra ilyen lapos medenczét mutat be. A medence ilyen alakulása megnehezíti az elől fekvő rész beilleszkedését a medence bemenetébe és az anyai

gerincoszlop előfokának (promontorium) erős előregöbüléséből keletkezik. Egyébként az egyszerűen lapos medence hibátlan.

Más hibákról, így a medence egyes részeinek eltolódásáról vagy elferdüléséről, minthogy olvasóinkra nézve nincs gyakorlati céljuk, itt nem is szólnunk bővebben, ellenben felvetjük a kérdést, hogyan lehet szűkült medenczénél is a veszélytelen szülést lehetővé tenni? Ha a szűkület csak egy két centiméter, akkor kedvező körülmények mellett az anya életképes gyermeket szül. Nagyobb szűkület esetében azonban a magzatot csak a «császármetszés» mentheti meg. Enélkül a magzat a hosszas és fájdalmas szülés alatt elhal vagy pedig meg



399. ábra.

400. ábra.

A magzat fordítása feje.

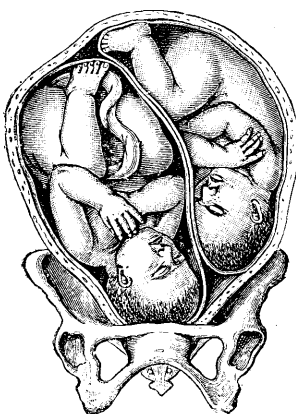
kell fúrni a koponyát (perforatio), sőt darabokban kell eltávolítani (eventratio). Rajzunk a rendes medence mellett, egy egyenesen szűkült és egy ferdén szűkült medence vázlatát mutatja. A hiba egyik esetben sem látszik jelentékenynek, de elég arra, hogy a szülést megnehezítse vagy ha a magzat nagy és csontjai kemények, lehetetlenné tegye (165. és 166. ábra).

A *medenczekimenet* a farcsont hegye és a szeméremcsont íve által van alkotva és a medence fenekét képező izmok töltik ki. A farcsont hegye mozgékony, tehát nyomásra kitér, a lágy részek is rugékonnyak és így a medencefenék ritkán képez szülési akadályt. A medence nagyobb hibái a gerincoszlopon, valamint a medenczén külsőleg is meglátszanak és így az anyák megítélhetik, ha több gyermeket ruhátlanul egymásmellé állítanak és növésüket összehasonlítják. Legjobb azonban az orvoshoz fordulni.

Szűk medence mellett is élő gyermekre szert tenni a következő segédeszközök szolgálnak: *1. mesterséges koraszülés, 2. lágyantartása a gyermek csontjainak, 3. császármetszés. 4. fanciesontmetszés.*

A mesterséges koraszülés, sok orvos által ajánlva, abból áll, hogy még mielőtt a magzat teljesen megéri, tehát míg a gyermek teste puhább és kisebb a rendesnél, de már életképes, műleges beavatkozással fájásokat idéznek elő és ilyen módon hét és fél vagy nyolcz hónapos magzatokat hoznak a világra. A mesterséges koraszülés erkölcsi szempontból csak akkor jogosult, ha az anya és a gyermek megtartása érdekében történik.

Kedvezőbb kilátásokat nyújt a gyermekkorra nézve, a magzat csontjainak puhántartása. A magzat ezáltal egyáltalán nem lesz idétlen és a csontokat helyes táplálás mellett a szülést követő néhány hónap alatt rendes keménységűvé lehet tenni.



403. ábra.
Ikrek koponyafekvésben.

A gyermek további fejlődése is rendszerint kedvezően folyik le. Mint már az I. fejezetből tudjuk, a csontszövet szilárdsága mézsók felvételétől függ és a gyermek ezeket anyja vére-
ből meríti. Ha tehát az anya vérebe táplálás útján kevesebb meszet juttatunk, a gyermek is kevesebbet kap belőle. Az anya étrendjébe tehát nem szabad olyan ételeket foglalni, melyek sok meszet tartalmaznak. Ilyenek a gabona, tej, víz, különböző gyümölcsök és főzelékek, ezeket tehát

kerülni kell. Dr. Collins angol orvos-tanár nagyon jó eredményeket ért el ezen módszerrel.
A magzat csontjai puhábbak, teste nem duzzadt és kövér, hanem kisebb és könnyebb, mint rendes magzatoknál és a szülési utakhoz jobban alkalmazkodik, ha az anya kevés lisztes étellel és kevés folyadékkal él.

Az ehhez mért étrend körülbélül a következő:

Reggel: alma és dió vagy narancs és mandula (kenyér megsütemény nélkül).

Ebéd: vegyes növényi (nem híg) levesek, párolt rizs, szágó, köles, pohánka, tengeri, könnyű tészta, a főzelékek közül spárga, uborka, zöld borsó, bab, karfiol, retek, saláta, articsóka, zeller, gombák, káposzta-félék, ha nagyon kívánják, háromszor hetenként emlőszállatok sovány húsa (főképen marhahús), a következő napokon egy-két tojás, cseresznye, körte, barack és szilva-kompót. Ha a leves elmarad, finom édes tészta



401. ábra.

Fejforma,

koponyafekvéssel bekövetkezett szülés után.

A rendszerint kedvezően folyik le. Mint már az I. fejezetből tudjuk, a csontszövet szilárdsága mézsók felvételétől függ és a gyermek ezeket anyja vére-
ből meríti. Ha tehát az anya vérebe táplálás útján kevesebb meszet juttatunk, a gyermek is kevesebbet kap belőle. Az anya étrendjébe tehát nem szabad olyan ételeket foglalni, melyek sok meszet tartalmaznak. Ilyenek a gabona, tej, víz, különböző gyümölcsök és főzelékek, ezeket tehát



402. ábra.

Fejforma,

fejlettőfekvéssel bekövetkezett szülés után.

lehet a kompothoz adni. (Élesztős tészták mindenestre kerülendők és aki egyszerűbben óhajt étkezni, az a levest és édes tésztát melőzheti.

Este: gyümölcs.

Változékonyság kedvéért hetenként egyszer vékony, tejben főzött kakaot, kétszer-háromszor hetenként rozs- (nem árpa-) kávétejzinnel (nem tejjel) lehet inni. Kerülni kell dús sótartalmuk miatt a halakat, az összes besózott ételeket, sonkát, sóba rakott uborkát, sajtokat, továbbá zabkészítményeket, hüvelyes veteményeket, parajt, fehér répát, fejjessalátát és bogyókat. Erős szomjúságnál citromos vizet lehet inni, de a szomjúság ritkábban jelentkezik, ha az ételekben kevesebb a só és az ember megszokja, hogy nagy melegben, midőn megszomjazik, gyümölcsleveket, mint narancs-, ananász-, dinnye-, barack- vagy szőlőlevet igyék víz hozzáadása nélkül. Burgonyát csak keveset szabad enni, mert sok benne a kálium.

Az említett tápszerek nem mentesek teljesen a csontokat megkeményítő földektől, csak kevesebb van bennök és ez elég az anya egészségének fentartására. Épp így ne tartalmazzon a táplálék nagyon sok fehérnyét, lisztet, vizet és zsírféléket, mert ezektől a magzat fel-fúvódik. Az anya tehát ne igyék vizet és ne sózza az ételeket, hanem inkább a nedvdús gyümölcsökből fogyasszon többet és a lisztes táplálékokat kerülje. Érdaganatnál, elhízásnál, vér- és bélsártorlódásoknál még sokkal szigorúbb étrendre van szükség, mely a legtöbb főtt ételt kizárja. Ezt már az orvosnak kell elrendelni.

A császármetszés mellőzi a természetes szülési utat a medenczén át, midőn a hasfalon át egy új utat nyit. Julius Caesar római diktátort, a későbbi császárt is úgy vágták ki anyja testéből, innen a műtét elnevezése. Valamikor ez a műtét veszélyes volt, ma már, ha az anya különben egészséges, nem az. Midőn tehát szűk medenczénél a szülés nehezen megy, nyugodt lélekkel ajánlhatjuk a császármetszést, hogy a gyermek életben maradjon. Megismételni azonban a császármetszést nem ajánlatos, bár vannak nők, kit többszörösen szerencsésen túléltek, még mielőtt a mai elővigyázatok a műtéveseknél fogatban voltak. A fantsontmetszés = *symphyseotomia* még veszélytelenebb az anyára nézve mint a császármetszés; a gyermekágy lefolyása csak olyan jó mint rendes szülés után.

d) *A gyermek teste.* Ez maga is nagy akadályul válhatik szülésnél. Nemcsak, mert vannak úgynevezett óriás gyermekek, kik 5—7 kilogrammot nyomnak, de más torzalakulatok is előfordulnak, melyek a magzat szerencsés megszületését nem teszik lehetővé. Leggyakoribb ezek között a *vízfej* (hydrocephalus). Ha ezt már vizsgálat útján sikerült megállapítani, akkor az anya érdekében a hosszú és

fájdalmas szülést nem is szabad bevárni. A fejet megfúrják, hogy a folyadék kiürüljön belőle és a koponya kisebbé váljék. Aztán tovább engedik működni a fájásokat, de ha az anya erőbeli állapota megkívánja a vajudás megrövidítését és meg lehet fogni a magzat fejét, a fogót is alkalmazni kell. Vízfejű gyermekek egyáltalán nem életképesek vagy folyton betegesek és korán elhalnak. Megtartásuk tehát egyáltalán nem kívánatos. Keletkezésükről csak annyit lehet mondani, hogy az anya bizonyos vérkeringési zavarai szokták előidézni, vagy hogy az apa nagyon is öreg, legtöbb esetben azonban egyáltalán nem lehet látható okot megállapítani. A magzat túlságos fejlődését a méhben korlátozni lehet. Ehhez csak az kell, hogy az anya ne éljen olyan jól, mint rendszeren szokás. Ne egyék kettő helyett, hogy a gyermek nagy és erős legyen, hanem éljen mértékletesen, különösen akkor, ha először áll szülés előtt és könnyű vajudást óhajt. Kóvér és nehéz gyermekek nem mindig a legegészségesebbek és az anyának nagy szenvedéseket, betegséget okoznak. Nem nagy gyermekeket kell tehát kívánni, hanem hogy az anya jókedvű és anyagcseréje egészséges legyen, akkor a gyermekek is egészségesek.

Meg kell még emlékeznünk az ikerszülésekről és a sokkal ritkább méhen kívüli terhességről. A vajudás lefolyása ikrek születésénél rendszerint renyhe a tágulási időszakban, ellenben a kitolási időszak rövid, miután kisebbek a magzatok, mint mikor egy magzatot hord méhében az anya. Csak ha először terhes a nő és farral illeszkedik be az első magzat, akkor tart valamivel hosszabb ideig a kitolás. Műleges beavatkozásra fölötte ritkán van szükség ikerszülésnél.

Feltűnő jelenségek esetén, pl. ha a has kerülete nagyobb 110 centiméternél, átellenes helyeken világosan kisebb részek mozgása tapintható vagy az anya a hólyagban, bélben, gyomorban stb. bántalmakat érez, azonnal pontos orvosi vizsgálatot kell követelni. Legtöbbször megállapítható az ikerterhesség, a tévedés azonban nincs kizárva. Kettős magzatok legbiztosabb jele a különböző sebességű magzati-szívverés észlelése az anyai has ellentétes oldalain. Ha a magzatok kicsinyek maradnak vagy idő előtt születnek, akkor az ikerterhességet rendszerint nem ismerik fel, de nem is keresték.

Méhen kívüli terhesség forog fenn, a mikor a megtermékenyített pete nem a méh üregében, hanem azon kívül, a petevezetékben, a petefészken vagy a hasüregben telepszik meg (l. 404. ábra). Ilyen esetben a magzat csakis a hasüregben fejlődhet ki, de természetes úton, vagyis a rendes szülő csatornán nem jöhet napvilágra, hanem hasmetszéssel. A petevezetékben megtelepült, megtermékenyített pete nagy fájdalmak kíséretében életveszélybe dönti az anyát. Midőn a peteburok és petevezeték megreped, sok vér ömlik az anya

hasüregébe és elvérzés által halál következik be, vagy ha életben marad az anya, akkor a vértömeg betokosodik, az úgynevezett vérdaganat (hämatocele) keletkezik, ez azonban teljes nyugalom és megfelelő borogatások alkalmazására tökéletesen felszívódik, ha ugyan többszörös belső vérzések nem veszélyeztetik újból a nő életét. A petéből kiszabadult embryo elhal és felszívódik, úgy mint a peteburkok, ha azonban gyulladáshoz vezető tünetek mellett elgennyedés történik, akkor a hüvelyen át, avagy a hasfalán ürül ki a genny kedvező esetekben. Megtörténik az is, hogy az elhalt, nagyobbacska magzat elmeszesedik és a medenceüregekben marad évek hosszú során, sőt élethossziglan. Ez az úgynevezett lithopädion (megkövesedett magzat), a milyent bonczolásnál néha találnak. A méhen kívüli terhesség okai a női ivarszervekben megelőzőleg fellépett és esetleg le is zajlott gyulladáshoz vezető folyamatok.

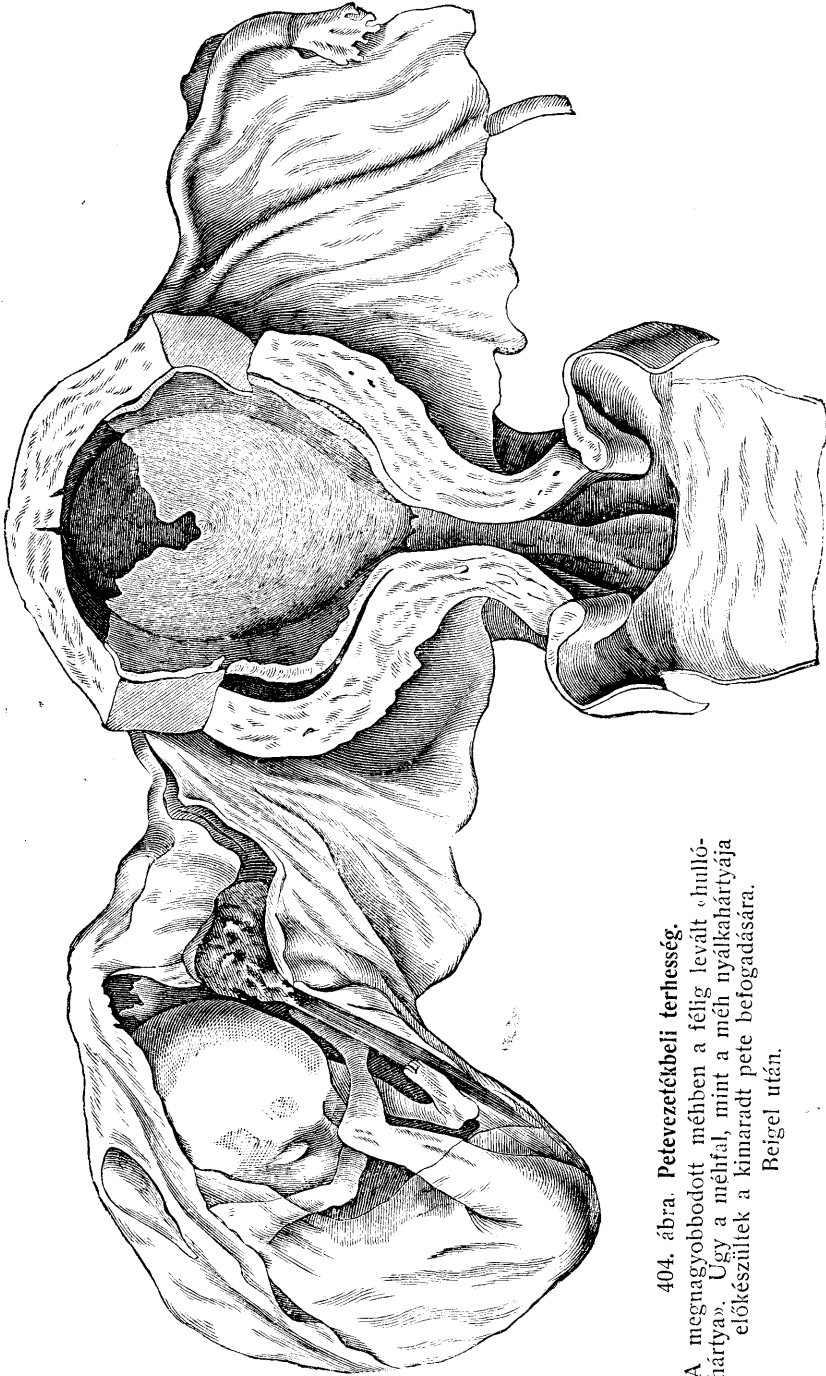
Ezekből kitűnik, hogy a méhen kívüli terhesség a nőre nézve nagy veszedelemmel jár. A peteburok megrepedése rendszerint ájulást vagy legalább is erős elsápadást és más bántalmakat idéz elő, a mivel egyidejűleg a méhből csekély vérzés mutatkozik. Az olyan asszony, a ki tudja, hogy méhen kívüli terhessége van (a mit vizsgálattal meg lehet állapítani), a további veszedelmek elkerülése végett magát mielőbb műtétnek vesse alá. Ha a belső vérzés beáll, még mielőtt tudja van, hogy méhen kívüli terhesség van jelen, hónapokig tartó, rendkívül óvatos kezelésbe kell fogni és legalább két orvos tanácsát kell kikérni. Ha sikerül a peteburok megrepedését megakadályozni, miközben az embryo elhal és a pete összezsugorodik, akkor a lefolyás rendszerint veszélytelen.

Megjegyzendő, hogy méhen kívüli terhességnél is megnagyobbodik, megduzzad a méh és a méh nyálkahártyája csakúgy mint rendszer fogamzásnál, «hullóhártyává» alakul át. Éppen ezen hullóhártya kiküszöbölése, mérsékelt, de tartós méhvérzés kíséretében, midőn egyszersemind fájdalmas daganat tapintható a hasban, képezi bizonyítékát a méhen kívüli terhességnek.



Szülészeti műtétek.

Ide tartoznak: a *fogóműtét*, fordítás, császármetszés, a fej megfúrása (perforatio), a lefejezés (decapitatio), a mesterséges koraszülés, a magzat kihúzása farfekvésnél, a méhlepény leválasztása, végre a hasmetszés, a császármetszés és a fancsontmetszés. Ezeknek célja, hogy az önállóan be nem fejeződő szülést befejezze. Ezek a beavatkozások



404. ábra. Petevezetékbeli terhesség.

A, megnagyobbodott méhben a félig levált „hulló-hártya”. Úgy a méhfal, mint a méh nyálkahártyája előkészültek a kimaradt pete befogadására.

Beigel után.

csak akkor jogosultak, ha a magzat rossz fekvése, az anya testi hibája vagy hiányzó természeti erők az anya és gyermek életét veszélyeztetik. A veszély megakadályozása képezi célját minden szülészeti műtétnek; a műtétet nagy gonddal kell véghezvinni és nagy fontossággal bír az is, hogy az utána következő kezelés is helyes legyen. Élő magzatra számítunk: a fogóval, fordítással, császármetszéssel, fencsontmetszéssel és extrakcióval befejezett szülésnél, de az anyára nézve valamennyi fájdalmas és mindenkor a lágy részek kisebb-nagyobb sérülésével, esetleg nagyobb vérvesztéssel, hosszú gyermekágygyal és gyengeséggel jár. A fogó alkalmazása és fordítás után ápolásra van szükség, hogy a méhszáj, hüvely és gát sérülései, valamint a méh belfelülete zavartalanul gyógyulhassanak. Koponya fúrásánál, lefejezésnél és mesterséges vetelésnél a magzat áldozatul esik, hogy az anya megmentessék. Jól meg kell fontolni minden egyes esetben, hogy mikor és melyik műtét végeztesse, ha a szülés természetes módon nem mehet. A magzat kézzel való kihúzása a legegyszerűbb és legtermészetesebb szülészeti beavatkozás, ez azonban csak akkor lehetséges, ha a fejet illetőleg a fart vagy lábakat meg lehet fogni. Koponyafekvéseknel a kimaradó méhtevékenység pótlására ez nem lehetséges és fogóhoz kell folyamodni. Láb- és farfekvésnél azonban, ha az előlfekvő rész némileg már kinyomult, meg lehet azt fogni és a magzat kihúzható a szülőcsatornából. Ilyenkor sem az anya, sem magzat nagyobb mérvű sérülést el nem szenved.

Az említett műtétekkel már sok emberéletet megmentettek, de minthogy az ilyen műtétek nehezek és nem minden orvos kiképzett szülézmester, sok baj is származott belőlük.

A terhesség helyes kezelése, idejében végzett vizsgálat és a fiatal asszony tájékozottsága már sok bajnak elejét vette. Azért ajánljuk, hogy olvassák figyelmesen könyvünk III. fejezetét!

A fogóműtét. A fogó két részből áll, ezek a magzat fejét vaskezekként fogják körül. Hogy a fogó a magzaton kárt ne tegyen, először a koponyának mélyen kell állni, s áthaladván a medence bemenetén: forgásait már befejezte legyen, és másodszor lehetőleg a fájásokkal kapcsolatban kell a húzásokat eszközölni. Nagyon erős nyomás a fejet összenyomja és formátlanná teszi. Gátszakadások az elsőszüléseknél csaknem elkerülhetetlenek és ha a lágy részek ridegek, a magzat feje pedig nagy, gyakran a hüvelyben is repedések támadnak. Mikor a fej magasán áll, akkor a fogóműtét nem ajánlatos és csak kevés esetben engedhető meg, ha azonban mélyen áll, a műtét kivitele könnyű. Az előbbi esetben meleg fürdővel és hideg leöntésekkel kell megkísérteni a fej lejjebb hatolását, hogy a fogó elérhesse. Ha a fájások kimaradnak, a fej pedig beékelődött a medence

üregébe anélkül, hogy fogóval meg lehetne fogni, akkor a magzat el van veszve és koponyafúrást kell végezni az anya megmentésére. A vajudás gondos megfigyelésénél azonban el lehet kerülni ezt a szomorú kimenetelt azzal, hogy a magzatot, még mielőtt feje beékelődne, lábra fordítjuk és kihúzzuk.

Fordítás és kihúzás. Külső és belső fordítást különböztetünk meg. Az előbbi csak addig lehetséges, míg a burkok épek és a magzatvíz le nem folyt, végrehajtásánál a hasfalra kívülről mindaddig nyomást gyakorolunk, míg a szükséges fekvésbe jutott a magzat. Ez gyakran sikerül, de a siker nem tartós, mert a nyomás megszűntével a magzat sokszor ismét visszatér előbbeni fekvésébe. A külső fordításnál biztosabb a belső fordítás, mint a 393. ábra mutatja. Előfeltétele: a méhszáj kellő tágultsága, hogy a mütő keze behatolhasson a méhbe. Többször szült nőknél és ha az orvos keze nem nagyon nagy, a belső fordítás az anya sérülése nélkül mehet végbe; először szülőnél ez azonban alig lehetséges. Azon esetben, ha a gyermek nagy, a méh feszült és a mütőorvos nem vigyáz eléggé, a magzat fordítása közben méhrepedés jöhet létre. Míg jó fájásokra van kilátás, a fejrefordítást lehet eszközölni és a szülés többi menetét a természetre kell bízni; ezt az úgynevezett *kombinált fordítással* lehet elérni, ha mikor csak két ujjal nyúlnak a méhszájon át és a magzat koponyáját külső nyomással tolják előlfekvésre. Ha az anya már kimerült vagy a fejrefordítás nem sikerült, akkor habozás nélkül a lábrafordítást kell végezni, hogy a gyermeket könnyen kihúzhassuk. A gyermekágy lefolyása ilyen esetekben jobb, mint fogómütétnél.

Úgy fogómütétnél, mint fordításnál a vajudó teljes érzéketlenségének beállta után kezdi meg a mütőorvos beavatkozását. Az anya semmit sem érez és rendszerint nagyot néz és boldog, a mikor felébredve a narkozisból, maga mellett látja a rugkapálódzó gyermeket, a kinek hangja mennyei zeneként cseng fülébe.

Persze a vérnyomokat és a mütét egyéb jeleit gyorsan eltávolítják, hogy a gyermekágyas asszony meg ne ijedjen. A mütétnek is lehetőleg kevés tanúja legyen, mert annak látványa felettébb izgató.

A fordítás a magzatra nézve nem veszélytelen, mert úgy a méhben való fordításnál, mint a kifelé húzásnál végtagjai vagy belső szervei könnyen megsérülhetnek. Mindazonáltal a beavatkozásnak ez a módja sok életet megment és feltétlenül előnyben részesítendő más módok felett.

A kihúzás farfekvésnél is történhet, a midőn a szülész mutatóujjait a magzat czombjai és hasa közé akasztja és a fájásokkal egyidejűleg erőteljesen lefelé húz.

Mesterséges koraszülés. Célja, hogy az anyát és a magzatot megóvjá azoktól a veszedelmektől, melyek a terhesség folytatása vagy

rendes szülés esetén beállanának. Szűk medence vagy az anya életveszélyes megbetegedése esetén van javalva. Az anyára nézve ez, a magzatra a császármetszés vagy fanciesontmetszés előnyösebb. A koraszülés előidézésének módszerei a következők: A peteburkok megszúrása (a magzatvíz elfolyása után vajudási fájások állanak be); tömör kaucsukpálcza bevezetése a magzatburkok és méhfal közé; a colpeurynter (hideg vízzel telt labda, mely fájásokat idéz elő) bevezetése a hüvelybe; a hüvely tömeszelése; a méhnyak öblögetése és orvosságok. Mindezen beavatkozásokat csak szakavatott orvosnak szabad a legnagyobb körültekintéssel végrehajtani. A mesterséges koraszülés az anya bizonyos betegségeinél nagyon is jogosult és sűrűbben kellene alkalmazni. Nem mindig lehet a fogamzást elhárítani, nem mindig lehet az anya beteges állapotának rosszabbodását előrelátni és barbárság ilyen esetekben várni a beavatkozással, míg az anya élete forog veszélyben. Az olyan gyermek sem várhat sok jót az életben, a kinek keletkezése alatt az anya szervezetében beteges folyamatok játszódtak le. Ne legyünk szentimentálisak. Inkább kevesebb gyermek, de vidámak és egészségesek, mint egy satnya sereg, mely környezetének terhére van és mielőbb a temetőt fogja benépesíteni.

De ne értsenek félre. Ne a szülők esetleges kívánsága legyen mérvadó a terhesség megszüntetésénél, hanem egyesegyedül az anya testi állapota. Az egészséges anyának erkölcsi kötelessége, hogy gyermekét kiviselje. Azzal, hogy akar-e gyermeket vagy nem, előbb kellett volna tisztába jönnie.



A szülep.

Mindenekelőtt megjegyzendő, hogy a méhlepény a peteburkokkal együttesen képezi a szülepet. (Die Nachgeburt.)

Azért tárgyaljuk külön fejezetben a szülepet, mert a szülés lefolyásában nagy szerepet játszik. A 205. oldalon kifejtettük, hogy mi jelentősége van a méhlepénynek, a 24. táblán pedig a méhlepény, valamint a peteburkok részleges leválását és teljes kitolódását látjuk. Rendes lefolyású szülésnél, midőn a méh elég erőteljes, a magzat megszületése után olyan erős szülepi fájások lépnek fel, hogy a szülep minden segítség nélkül egy negyed- vagy félóra alatt kitolódik. Csak azután teszik tisztába a gyermekágyas asszonyt, valami könnyű táplálékot adnak neki és biztatják elalvásra. Egészséges nőnél a szülep kitolása után se vérzés, se fájdalmak nem lépnek fel és csak most tekintheti a szülést befejezettnek. Hideg borogatást tesznek a

hasára, szárazon jól körülgöngyölve, hogy a méh összehúzódását elősegítsék és azt 2—4 óránként megújítják. Borzongás esetén, vagy hideg évszakban jól be kell takarni és a lábához melegítő palaczkot tenni, de friss levegőt is be kell bocsájtani oly módon, hogy egyenletes fűtésnél az ablakot félig nyitva hagyjuk a gyermekágyas szobájában. A méh belső felülete eleinte felsebzett, mindjobban összehúzódik, úgy hogy a nyitott véredények becsukódnak és a vérzés megszűnik.

Ha azonban a méhlepény akár a fájások elgyengülése, akár pedig általános kimerültség folytán nem távozik, a Credé-féle fogást

(l. 405. ábra) kell alkalmazni; ez abból áll, hogy a méh fenekét egész kézzel körülfogják és a keresztcsont felé nyomják, tartalmát mintegy kipréselik. Eközben a hüvelykujjnak a méh mellső falán, a többi ujjaknak pedig a hátsó falán kell nyugodniok és a



405. ábra. Kézfogás a méhlepény eltávolítására.

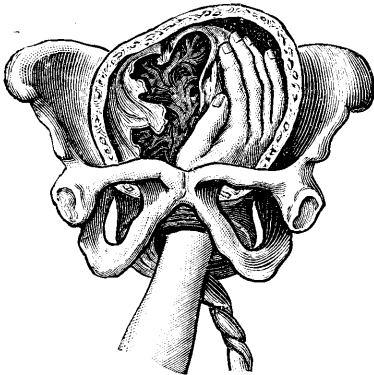
nyomást a fájással egyidejűleg szabad csak gyakorolni. Ez a fogás, erőteljesen gyakorolva bár fájdalmas és többnyire sikolyt csal ki a fekvő asszonyból, de hatásos. Ha a nagyon fiatal asszonyt meg akarjuk kimélni, akkor inkább váltakozó leöntéseket kell a hasra alkalmazni.

Az asszonyt ketten egy kád fölé tartják és ebben a helyzetben előbb egy veder 42 C fokos, azután pedig 14 C fokú vizet öntenek hasára, mire a méhlepény a legtöbb esetben fájdalom nélkül kisiklik és a méh erőteljesen összehúzódik. Dr. Pingler ezenfelül 12 C fokos ülőfürdőt is ajánl. Nyugodtan alkalmazhatjuk, ha a váltakozó leöntés elégtelennek bizonyult. Ha azonban az ülőfürdőnek sem volna hatása és a magzat szülése óta órák teltek el anélkül, hogy a méhlepény levált volna, nem marad egyéb hátra, mint annak leválasztása kézzel, melylyel nem szabad késni tartós vérzés jelenlétében. Három óra ilyen esetben nagyon is sok idő, ellenben tíz órát is el lehet várni, ha

vérzés nincs. A köldökzsinór húzását a szülész nőnek sohasem szabad megengedni, mert könnyen elszakad vagy a méhlepény válik kétfelé és ezáltal a vérzés növekszik. A méhlepény visszamaradásának rendes oka, hogy a magzat hamarabb megszületett, semmint leválhatott volna a méhlepény a fájások alatt a méh faláról, néha azonban gyulladási folyamat okozza a szorosabb összetapadást. A gyulladás már terhesség alatt gyakori fájdalmakban és kifolyásban nyilvánul.

A gyulladást pedig a méh folytonos hurutja, nagyon is sűrű nemi érintkezés a terhesség alatt, kankós megfertőzés a férj részéről és más okok idézik elő.

Ha a méhlepény ilyen esetben szorosabban tapad a méh falához, akkor csak bizonyos erőkifejtéssel lehet leválasztani, midőn a szakavatott orvos ujjával választja le. A 406. ábra ezt a műtétet mutatja. A műtőorvos négy ujját a méhfal és a peteburkok között mozog tova és könnyen elképzelhető, milyen óvatos módon kell a leválasztást az összetapadt helyeken végrehajtani. Hisz az ember keze, feltéve, hogy értelmes agy vezeti, a legérzékenyebb és legfinomabb műszer.



406. ábra. A méhlepény leválasztása a műtőorvos által.

Ennek az eljárásnak természetesen, mint minden behatolásnak a test üregeibe, megvannak a maga veszedelemei. Akárhányszor gyulladás, láz

és fájdalmak járnak a nyomásban, azért nem szabad elhamarkodva alkalmazni. Csak a végső esetben, mintegy utolsó segédeszköz gyanánt engedhető meg a kézzel való lefejtés, melynél az orvos a legnagyobb mértékben ügyel a tisztaságra, mert ha nem gondosan lemosott, megkefélélt és fertőtlenített kézzel hatolna be a méhbe, ott fertőzést és gyulladást idézne elő.

Meg kell még emlékeznünk a szülést követő vérzésekről. Ezek a méh hiányos összehúzódásából, tehát a megsérült véredények nyitvamaradásából erednek, miért is a kezelésnek minden eszközzel a méh összehúzódására kell irányulnia. Ha a méh elernyedése nem nagyfokú, rendszerint használ a méhfenék masszírozása, könnyű köralakú simogatás alakjában, erősebb nyomás nélkül. Ha ez nem használ, akkor a hüvelyt 50 C fokos, vagy 15–20 C fokos vízzel kiöblítjük, ami fájdalmas ugyan, de egyszersmind hatásos is. Ha a vérzés visszatér, az orvosnak meg kell győződnie, hogy nem maradt-e vissza a méhlepény egy darabja, nem támadt-e nagyobb sérülés a méhszájon

vagy talán a hüvelyen. Mikor nem ezek képezik a vérzés okát, akkor csak a méh petyhüdttsége forog fenn, ez ellen nagyon jó a Pingler-féle ülőfürdő. Ezt Pingler szerint következőleg kell alkalmazni: a gyermekágyas asszonyt két egyén kiemeli az ágyból, az ülőkád fölé tartja, a szülésznő vízbe mártja kezét és annak altestét és hátát ledörzsöli, erre lebocsátják a fürdőbe, melyben keresztcsontját, ágyékát és hasát többen erőteljesen dörzsölik, aztán a szülésznő öntözőkannából felváltva leönti alhasát és lágyékát, mire ezeket a részeket ismét frottirozzák. Egy-egy percz után újra alkalmazzák a zuhanyt, mire az asszonyt ágyba fektetik, jól megszáritják és dörzsöléssel, takarókkal felmelegítik. Az erős lehűtés után a felmelegítést semmi esetre sem szabad elmulasztani. A fürdő 3—5 perczig tart és az első után mindig nagyon jól eső érzéssel jár. Dr. Pingler hozzáteszi, hogy nem áll jól a sikerért, ha a víz 10 R foknál melegebb. Minden esetre kellemesebb egy ilyen ülőfürdő, mint a méh Duhrsen-féle tamponirozása, melyet a méhvérezések ellen szoktak a kórházakban végső szerként alkalmazni. Ez ugyan nemcsak a vérzést állítja el, hanem a méhet tényleg összehúzódnásra készíti, azonban nagyon fájdalmas, akárhányszor lázt okoz és egyáltalán nem tartozik az enyhe szerek közé.



A gyermekágy.

A rendes gyermekágy.

A szüléstől számítva azon időt, mely szükséges a terhesség és szülés által a nemi szerveken létrejött elváltozások és sebesülések gyógyulására, «gyermekágy»-nak nevezik. Körülbelül 6 hétig tart és nem beteges állapot. Az egészséges gyermekágyas nő fáradt ugyan és szükségét érzi a pihenésnek, de némi utófájásoktól eltekintve, sem fájdalmai, sem komoly bántalmai nincsenek. Ha könnyű szülésnél mindazonáltal mutatkoznak bántalmak, ennek csak helytelen ápolás lehet az oka. Mert hiába, ma is a legkülönösebb vélemények vannak arról elterjedve, hogy mi használ és mi árt a gyermekágyas asszonynak. Még művelt körökben is nagy előítéletek és ferde szokások uralkodnak. Önkénytelenül a középkorra kell gondolnunk, ahol magasan vetett ágyban, alacsony dohos szobában, tollas párnák közt izzad

a gyermekágyas asszony, mert a levegő és fény állítólag ártalmára van. Vízleves a tápláléka, de víznek nem szabad testét érinteni, mert ez, az akkori felfogás szerint, rá nézve halálos veszedelmet jelent.

Sok vidéken ma se sokkal különbül végzik a dolgot. A modern gyógyászat és egészségtan azonban egészen mást tanít. Sok levegőt és fényt a gyermekágyas szobába, azonnal hideg borogatást a fáradt, megviselt hasra, hűvös lemosások az egész testen, langyos leöntések, gyümölcs és tejből álló étrend. Kenyeret és kávé az első hét letelte előtt ne kapjon a gyermekágyas asszony. Székrekedés esetén langyos bélbeöntés is elegendőnek bizonyult, nem kell hashajtó szerekhez folyamodni és az emésztés kitünő lesz. Jól alszik, hangulata kifogástalan és a tejképződés is napról-napra fokozódik. A tejképződés minden rendes asszonynál beáll és lényegesen hozzájárul egészsége fenntartásához. Láznál azonban elapad a tej, erős vérzések után pedig később áll be a tejképződés; ezt fájdalmak és az emlők felduzzadása kíséri, ha a csecsemő keveset szopik és a tejmirigyek nagyon is teltek. A csecsemőtől a természetes anyai táplálék bármi okból történt megvonása — amivel súlyosan vétenek a csecsemő ellen, mert az anya emlőjéből szívott tejet neki semmi más nem pótolhatja — az anyának is nagy szenvedéseket okoz. Az emlők felduzzadnak annyira, hogy a gyermekágyas asszony karjait is alig tudja megmozdítani, hátán és mellén nagy fájdalmakat érez, amit gyakran láz kísér. Mindazonáltal nagyon gyakran megfosztják a csecsemőt a természetes táplálási módtól, mely oktalan eljárásnak később még más szomorú következményei is vannak.

A méh visszafejlődése rendes állapotára az asszony egészsége szempontjából szintén nagy jelentőségű. A 382. ábra a méh alakját és nagyságát közvetlenül a szülés után mutatja. A méhlepény kitolása után közvetlenül a méh összehúzódik és lassankint előbbeni alakját újra elnyeri. A szülés utáni első napokban még mint nagy, kemény gömböt lehet a has falon át érezni, majd mindinkább kisebb lesz, míg végre a tizenkettedik napon újra eltűnik a kis medencében. Az ezen napokon fellépő, különösen több gyermeket szült asszonyoknál meglehetősen fájdalmas *utófájások* is hozzájárulnak a méh visszafejlődéséhez. Csak 6 hét után tér vissza a méh rendes állapota, de kissé megnagyobbodott úgy, hogy a szűz méhtől határozottan meg lehet különböztetni.

A gyermekágyas folyás a méh sebfelületének váladékából ered és a méh kigyógyulásával, 4—6 hét alatt, természetesen elmúlik. Szülés után az első napokban ezen folyás véres, de mindjobban megvilágosodik. Erőteljes asszonyoknál, kik sohasem szenvedtek altesti bántalmakban, a gyermekágyas folyás csekély, ellenben annál bőségesebb

26. tábla.

Négy gyermekarczkép, sajátos bájukkal, arra a fejezetre irányítja figyelmünket, a melyet «egészséges gyermekek» felírással láthatunk el. Minek kell történnie, hogy egészségesek és ennek folytán szépek is maradjanak a gyermekek? És miképen nyilvánul a testi és lelki egészség? A legtöbb gyermek, ha ép testtel született szép is, csak a mostoha viszonyok rontják meg szépségét. Az egyik gyermeknek nincs egészséges vörös arczszíne, a másíknak hiányzik természetes hajsűrűsége, a harmadik nélkülözi az erőteljes, telt tagokat, a negyediknek nincs vidám, barátságos gyermekded kifejezése stb. Az egészség emberiség aját-baját a gyakorlott szem észreveszi már a gyermekvilágon is. Képünkön erőteljes testalkata, telt tagjai vannak a meztelen gyermeknek, a kis Miklósnak, a ki csak anyatejet kapott és vegetariánus szülők gyermeke, hogy táplálékot adjanak neki, fölverték álmából, minek következtében rosszkedvű volt és a napfürdőben sehogy sem akart barátságos arczot vágni. A negyedik arczkép ellenben az egészséges vidámság képét adja; látjuk, hogy a gyermeknek friss szeme, telt arca, sűrű szóke haja van, a mely a kedves gyermekarczocskát még vonzóbbá teszi. A harmadik arcz sokat nyer, ha sokáig szemléljük; kedves, körülbelül egy éves legényke ez, a kis kintornát forgatja és láthatólag örvend a finom hangoknak, a melyeket mozdulatai csálnak ki a hangszerből; arczocskája friss és vidám, de sajnos, hasacsckája némi gáncsot érdemel, mert ez nagyon terjedelmes. A kis fiú az anyakeblen még mentes az ilyen hibától. A négy gyermekarcz közül a három éves kis leány a legszebb, a kinek arczkifejezése nagyon vonzóan hat. Az édes arczocskát pompás szemek sugározzák be, a testecske gyöngéd és mégis telt. A kaczagó legénykének azonban nincs még kellő energiája.



Erzsike a vegetariánus
gyermek a nap-
=fürdőben



EGÉSZSÉGES
GYERMEKEK



és véresebb olyan asszonyoknál, kik gyengélkednek és vérzésekre hajlanak. Jó emésztés, hideg hasborogatások és óvatos táplálkozás mellett a folyás nem rossz szagú, a nemi szerveket nem marja fel és a hasfájás is elmarad.

Az egészséges gyermekágyas asszony érverése és testhőmérséklete kisebb fokú ingadozásokat mutat, de sem «tejláz», sem szívgyengeség nem mutatkozik.

A székletétel az első napokban rendesen elmarad, részben mert a belet már a szülés előtt kiürítették, részben, mert a hasprés erőtlen és az asszony napokig különben is kevesebbet eszik. Húsnélküli, könnyű étkezésnél és hideg borogatások alkalmazásánál a székletétel magától beáll és a bélbántalmak elmaradnak úgy, hogy rá se kerül a sor a szokásos riczinus olajra. Ha az emésztés mindazonáltal renyhe, meleg olajos bélbeöntés teljesen elegendő a székelés előidézésére.

A gyermekágyas asszonymak általában addig kell az ágyban maradni, míg a méh a kis medenczébe visszahanyatlík és az ágyból maga is kikivánkozik. Ez rendszerint a nyolczadik vagy tizedik napon bekövetkezik. De ha az asszony nagyon gyenge, nyugalomra és kíméletre van szüksége és a vérzés nem akar elállni, akkor csak maradjon nyugodtan az ágyban, akár két hétig is, amíg csak annak szükségét érzi.

Gyakran felvetik a kérdést, hogy meddig kell az asszonyt szülés után, sexuális tekintetben kímélni? A válasz röviden ez: addig, ameddig az asszony régi erejét és egészségét teljesen vissza nem nyeri, ez pedig körülbelül hat hetet szokott igénybe venni. De ha a szülést olyan beteges zavarok követték, melyek miatt orvosi beavatkozásra volt szükség, akkor hat heti pihenés nem elég, hanem hónapokig kell pihenni. A legideálisabb állapot azonban az volna, hogy az asszony addig kerülje férjét, ameddig szoptat, mert a gyakori nemi inger, különösen a gyengébb alkatú asszonyoknál a tej képződését és minémiségét kedvezőtlenül befolyásolja, sőt akárhányszor a tej elapadását vonja maga után. A menstruáció idő előtt újból beáll, ez pedig a genitáliák megerőltetésére vezethető vissza.

Szabad-e tovább szoptatni, ha a havivérzés újból beáll? A gyermek érdekében mindenesetre szabad, ha az anya erőbeli állapota meg bírja. Gyenge asszonyok azonban mindenesetre szenvednének és így ajánlatos a lassú elválasztás három-négy hónapra kiterjesztve, mely idő alatt az anyának a leggondosabb ápolásra van szüksége, a csecsemőt pedig részben mesterségesen kell táplálni. Fő dolog azonban, hogy helyes életmóddal a havivérzés időelőtti beálltát megakadályozzuk.

Szabad-e tovább szoptatni, ha az asszony újból teherbe esik? Falun gyakran látni erőteljes parasztasszonyokat, kik már szaladgáló legfia-

talabb gyermeküket még emlön táplálják, mialatt szívük alatt egy új lény kezd magáról életjelt adni. De nem ajánlható ezen kettős tevékenység, hanem ha már az a baj beállt, hogy újból teherbe jutott a nő, mialatt legfiatalabb gyermeke még szopik, az utóbbit haladéktalanul el kell választani.

Az egészséges gyermekági asszony testsúlya csakhamar ismét eléri azt a nagyságot, melylyel a terhesség előtt bírt, sőt ha maga szoptat, 6—8 hét alatt felül is múlja azt. Sok asszony frissebb és virulóbb ebben az időben, mint valaha; ez megerősíti azt a meggyőződésünket, hogy az anyaság természetes viszonyok között jót tesz az asszonynak, sem beteggé vagy szerencsétlenné nem teszi, sem el nem rúttja.



A gyermekági láz.

Igy nevezik azt a joggal rettegett lázt, mely közvetlenül a szülés után áll be és a medenczeszervek gyulladásából ered. Minden asszony, aki szült, sebesült, tehát sebláza is támadhat, ha a megsebesült részekbe idegen anyagok hatolnak be, vagy magában a gyermekági asszony vérében mérgek képződnek.

Csak a múlt század negyvenes éveiben fedezték fel, hogy a gyermekági lázat, midőn kórházakban járvány alakjában lép fel, a gyermekági asszonyokra orvosnövendékek, orvosok és bábák által átvitt mérgező anyagok okozzák. Dr. Semmelweis magyar származású, akkoriban bécsi orvos, később budapesti tanár, azt a tételt állította fel, hogy minden gyermekági láz valamely feloszlott állati szervesanyag felszívódásából ered, melyet műtétek alkalmával és tisztátalan kezelés folytán visznek be az anya szervezetébe. Ha ezeket az anyagokat előlik, mielőtt a gyermekági asszonyt érintik, fertőzés nem támadhat.

Mielőtt ezen tan, melyet eleinte hevesen megtámadtak, megfogamzott, egyes klinikákon a gyermekági asszonyok 10—26%-a meghalt.

Később Semmelweisz, mint az emberiség jóltevőjét dicsőítették, mert főképen neki köszönhető a gyermekági asszonyok antiszeptikus kezelése, vagyis a teljes tisztaság és baktériummentes állapot minden kézen, minden eszközön, mely a gyermekági asszonnyal érintkezésbe jön. A halandóságot a gyermekági asszonyok közt az általános fertőtlenítés igen nagy mértékben csökkentette, egészen másképp kezdték kezelni a gyermekági asszonyokat, de eleinte túlságba vitték a baktérium-

őző szerek használatát és ez az asszonyokat új veszedelembe döntötte. Ilyen módon sok embert megmérgezték karbolla, szublimáttal és csak a szerzett szomorú tapasztalatok után keletkezett az aszeptiszis, vagyis az említett mérges anyagok nélkül való sterilizálás, mire a gyermekágyas asszonyok halandósága alig egy százalékra apadt le.

Ettől fogva szigorúan megkövetelték, hogy az orvosok és ápolónők kezeiket kefével, szódásvízzel, szappannal vagy hígított szublimáttal alaposan megtisztítsák, mielőtt a terhes, a vajúdo vagy gyermekágyas asszonyt érintették volna. Az asszonyt pedig szülés előtt megfürdették, a külső nemi részeket szappanosvízzel megtisztogatták, a hüvelyöblögetéshez pedig csak forralt vizet vagy legfeljebb lysolos oldatot használtak. Műszereiket és kötőszereiket kifőzték és gondosan tiszta helyen tartották. Ha bonczolásnál vagy járványos betegnél volt az orvos, közvetlen utána gyermekágyas asszonyt meg nem vizsgálhatott: ez használt.

Ha egy asszony még ilyen körülmények között is megkapja a gyermekágyi lázt, ez csak nehéz műtétek után hátramaradt, rothadásnak indult burokmaradványoknak vagy beteges anyagcserének lehet következménye. A műtétek, akármilyen aszeptikusan végzik is azokat, a szülőnőre mindig veszedelmet jelentenek és rendszeren könnyű láz jár a nyomukban. Helyes vízkezelés használ ilyen esetekben a legtöbbet. Ha burokrészletek a méhben rothadásba mentek át, akkor csak a méhkaparás használ; ez után a láz rendszeren eltűnik.

Súlyos természetű gyermekágyi láz műtétek után rendszeren csak akkor áll be, ha nem jártak el aszeptikusan vagy brutális műtéttel az asszony nagyon is megsérült, vagy különös hajlama van a gyulladásokra.

A sebváladékok felszívódása által okozott könnyű lázon kívül gyermekágyi lázt okozhat valamely méhgyulladás, daganat a külső nemi részeken, a medence kötőszövetének gennyes gyulladása, has-hártyagyulladás és végre általános sepszis-évvérűség, vagyis a fertőző anyagnak a véredények útján az egész testben való elterjedése és az egész test megmérgezése. Ez a legveszedelmesebb alakja a gyermekágyi láznak, melynek az asszony 3—4 nap alatt áldozatul eshet.

A beteg gyermekágyas asszony pontos megfigyelése és részletes megvizsgálása csakhamar felvilágosít a láz okáról és a kezelést ehhez alkalmazhatjuk. Ha csunya, szürke, rossz szagú, csipős váladék ürül ki, végezzünk hüvelyöblítést forralt vízzel, tegyünk forralt vízbe mártott tiszta vattát a hüvelybe és alkalmazzunk óránként megújítandó 20 C fokú derékgöngyöléseket. Napokig tartó 38 C foknál magasabb láznál egészen hűvös, teljes begöngyölésekre és az egész testnek 35—28° vízzel való leöntésére van szükség. Medenczebeli

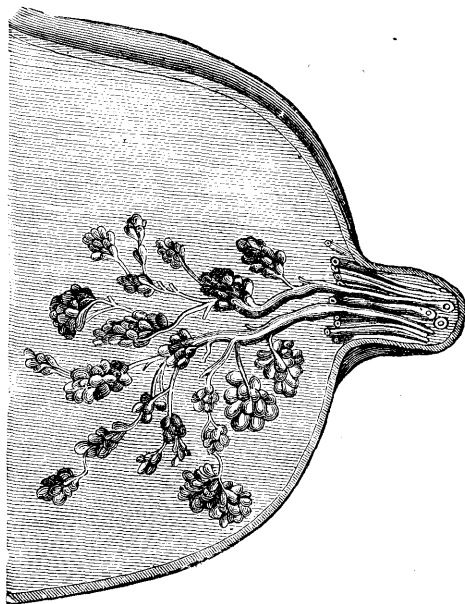
szervek gennyedésénél gyakran váltott hasborogatásokat, lábszárgőzölést hideg térdleöntésekkel, esetleg teljes gőzfürdőt az ágyban alkalmazunk. Hűvös kicsiny bélbeöntések nagyon jó hatásúak, úgyszintén folyékony táplálék: hideg tej, aludt tej, hígított gyümölcslé, gyökérfőzet, almatea tápsóbisquittal stb. A további kezelés az illető egyén állapotától függ, melyre nem igen lehet általános szabályokat felállítani.



Az emlők kezelése.

A 29. ábra könyvünk első részében a női emlő bonczatani képe, alkatát a 407. és 408. ábra mutatja.

Az anyatermészet végtelen bölcseséggel úgy intézkedett, hogy a csecsemő tápláléka is az anya testében képződjék és ezzel az anyát felmentse a csecsemőre szükséges táplálék beszerzésének gondjától. A csecsemő nem is fejlődik sehol se jobban, mint az anyja emlőjén,



407. ábra.

Az emlőmirigy keresztmetszete.

Az ábra két szőlőfürtszerű tejmirigyét mutat kivezető csöveikkel a bimbóban, más itt nem ábrázolt fürt kivezető csövével együtt. Látni a tejvezetékek duzzadt voltát kevés az emlőbimbóba való belépésük előtt.

Flint után.

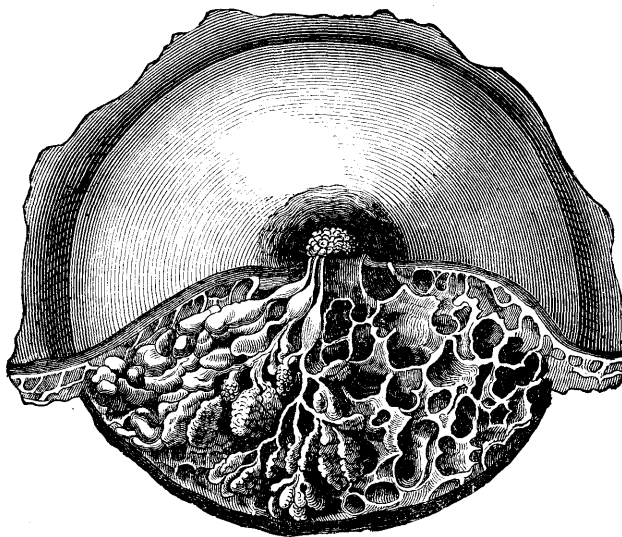
ezért tehát arról kell gondoskodni, hogy ezen természetes tejforrás mindig egészséges és kiadós legyen. Hogyan lehet ezt elérni? Először az anya helyes táplálása, másodsor a gyakran betegségre hajló emlők célirányos és meggondolt kezelés által.

Vannak asszonyok, kik annyira jó dajkák, hogy elégtelen és rossz táplálkozás mellett is elég tejet adnak, míg másoknak a legjobb táplálkozás mellett is alig van annyi tejük, amennyi a csecsemő 3 havi táplálására elég. Ennek oka részben a tejmirigy alkatában, részben pedig az anya anyagcseréjében van, mely gyakran elégtelen arra, hogy a tejképződést üzemben tartsa. Azoknak az asszonyoknak száma, kiknek emlője a szülés után üres vagy csak kevés benne a tej, egyre szaporodik. A tejmirigyek mind-

jobban elsatnyulnak. A gyermek természetes táplálékának elvesztése azonban az utódok elkorcsosodását, az újszülöttek nagyfokú halandóságát és a serdülő gyermekek nagyobb mértékben való satnyulását és betegeskedését jelenti. Mindez azért, mert nélkülözniök kellett csecsemő korukban a természetes táplálékot. Nagyon nagy fontossága van tehát annak, az emberiség jövője szempontjából is,

hogy a fiatal anyák anyai kötelességüket minden irányban teljesítsék. Legalább is mindent meg kell tennie az anyának a terhesség alatt és után, hogy tejmírigyeit erősítse és ha ennek ellenére sem volna képes gyermekét maga táplálni, akkor ennek nem ő az oka, hanem elődei. Talán iszákos, tüdővésztes vagy vérbajos elődei voltak és ezért satnyultak el tápláló szervei is. Erőtlen, dolgos parasztasszonyoknak egyszerű táplálkozás mellett rendszerint elég tejük van, hogy gyakran két gyermeket egyszerre is ki tudnak elégíteni. De hát az ilyen asszony leánykorában nem is járt fűzőben, nem ült varrógépnél, hanem a mezőn dolgozott, tiszta friss levegőben, fekete kenyérrrel, tejjel, musttal és almával élt. Könnyen szülte meg első gyermekét és alig tudta, hogy a sok tejjel mit csináljon.

Ezért hát a mi tanácsunk az, hogy úzzenek észszerű sportot már a fiatal lányok és ne kerüljék a megerőltető, durva házimunkát, öltözködjenek könnyedén és edzzék magukat, akkor jó anyák lesznek. Az emlőnek sohasem szabad nyomás alatt lenni; akadálytalan légzés kitágítja a mellkast és a karok erősítő munkája a hát izmait erősíti. Ilyen életmód mellett az emlő nem lesz satnya, hanem szép telt. Ha a leány emlőbimbói behúzódtak vagy nagyon kicsinyek, akkor azokat kezelni kell. A terhes nő huzogassa ujjával az emlőbimbókat naponta négyszer-öttször, hogy



408. ábra.

Az asszony tejmírigyei a szoptatás alatt.

Az alsó részről a bőr el van távolítva. Látni a fűrtszemeket kivezető meneteikkel és a főtejvezetékeknek az emlőbimbóba való belépésük előtti felduzzadását. A legtöbb fűrtszem a metszés folytán nyitott.

Luschka után.

kiemelkedjenek és természetes formájukat felvegyék. Ha esetleg ferdén nőttek, akkor egy kis sebészeti műtéttel lehet a bajon segíteni. Nagy baj azonban úgy az anyára, mint a csecsemőre nézve, ha az emlőbimbók hibáját csak a szülés után veszik észre és a csecsemő, a különben telt emlőn nem képes a bimbót szájába fogni. Az értékes tej ilyenkor hasztalanul elfolyik, az anya pedig nagy fájdalomnak van kitéve, mert háta és melle felduzzad és míg a szegény csecsemő csaknem éhen vesz, őt magát láz és álmatlanság kínozza, míg csak a tej egészen el nem apad.



409. ábra.



410. ábra.

A háromszögletű emlőkendő.

Ha az asszonynak emlője, bárha már teherben van, kicsinek látszik, akkor igyekezzék szerveit erősíteni, olyformán, hogy azokat maga masszirozza (l. 20. tábla); hideg lemosások, esetleg leöntések szintén nagyon ajánlatosak. Nagyobb vérbőség, a szövetek jobb ellentálló képessége és az emlő terjedelmének növekvése ennek az eljárásnak az eredménye. A jó tehéntej legjobb táplálék arra, hogy az anyának is bőségesen legyen teje. De ha szorulást okoz vagy undort, keverje árpakávéval, melyet megédesítve naponta többször igyék. Meleg italok a tej úgynevezett belövelését okozzák. Tej, gyökérlevesek, meleg gyümölcslimonádék is nagyon hatásosak és táplálók. Ezenfelül egyék a szoptatós asszony könnyű tésztákat, zöld főzelékeket és gyümölcsöt, de kerülje az olyan ételeket, melyek puffasztanak. Húst, sört, bort, ecetet és fűszereket a szoptatás alatt teljesen kerülni kellene, mert mentül zavartalanabb az emésztés, annál tisztábbak a test nedvei és a gyermek is annál jobban fejlődik. Kél, retek, répa is kezdetben nehezen emészthető.

Megfigyelték, hogy vegetarianus anyák sokkal jobb dajkák, mint azok, kik hússal élnek. Nézzük csak a felsőbb osztályok elkényeztetett asszonyait, kik a legkritább esetben képesek gyermekeiket szoptatni és tejük a legtöbb esetben rossz. Ezért szükségesek ezeknél a falusi asszonyok, hogy mint drágán megfizetett «dajkák» a gyenge csecsemőt megmentésük. Az anyát válogatott ételekkel, különösen hússal táplálták és mégsem képes anyai kötelességének eleget tenni.

Fel kell említenünk ezen helyen, hogy vannak ideges, gyenge anyák, kik az emlők kezelését a terhesség alatt nem tudják elviselni.



411. ábra. A gyermek helyes tartása a szoptatásnál

Ez náluk a méh összehúzódásait szokta kiváltani, aminek abortus lehet a következménye. Tehát vigyázni kell az ilyen esetekben. Egy másik ideges állapot az emlők tejszivárgása; egy ideges asszony azáltal kapta ezt meg, hogy emlőit erősítés okából masszírozta. A következő szülésnél nem masszírozta az emlőket és a tejszivárgás elmaradt, különben sok asszonynál masszírozás nélkül is beáll. Az emlők emelése, amit pl. a svéd emlőtartó (411. ábra) segítségével, a mellkendő (l. 409. és 410. ábra) alkalmazásával elérünk, a szivárgást azonnal gyengíti; gyakori hideg lemosások is ajánlatosak, a meleg italokat pedig kerülni kell. Az emlőbimbó összehúzódási képességének csökkenése folytán a tejszivárgás annyira fokozódik, hogy nagy tej-

tömegek folynak el és a gyermek nagyon is kevés táplálékot kap. Ilyen esetekben nemcsak az emlőket, hanem az egész szervezetet kell kezelni még az újabb terhesség beállta előtt, akkor ez a gyengeségi állapot is elmarad.

Nagyon fájdalmas baj az emlőbimbó kisebesedése. Erőteljes csecsemők nagyon erélyesen fogják meg az emlőbimbót és ha bőre finom, már az első napon bereped és vérző repedések minden szo-



412. ábra.

A csecsemők helytelen tartása a szoptatás alatt.

anyának tehát gyermeke érdekében vitézül el kell tűrni a fájdalmakat és kisebzett emlőbimbóval is tovább szoptatni, így is meggyógyul. De hogy ne is támadhassanak ilyen sebek, minden asszony 3—4 hónappal a szülés előtt naponta többször dörzsölje és huzogassa, fürdesse és gyakrabban olajozza be az emlőbimbókat és ha csak nem túlságosan finom a bőre, a bimbók nem fognak kisebesedni. Tiszta fehér vaselin képezi a legjobb zsiradékot a bimbó előzetes előkészítésére, mikor pedig kisebesedés állt be az elmulasztott edzés következtében, legjobb a Perubalzsam, vegyítve fehér vaselinnel, s minden szoptatás után alkalmazva. Az emlőbimbót szopás előtt, természetesen szappanos vízzel kell megmosni.

pásnál nagy fájdalmakat okoznak. A gyulladás pedig lassan halad, mert a szoptatást nem lehet abba hagyni. A kezelés abból áll, hogy a kisebzett emlőbimbóra körülbelül 30 C. fokú vízbe mártott vászondarabkákat raknak, mire a szűrő fájdalom gyorsan elmúlik, azután az emlőbimbót minden érintéstől vagy dörzsöléstől meg kell óvni. Ezt legczélszerűbben azáltal lehet elérni, ha fél dióhéjat teszünk rá, a bimbót teljesen elzárván. (Lásd 191. ábra.) Langyos mc-sások és utána beolajozás mandulaolajjal is nagyon jó hatású. De hogy az emlő tejbősége csorbát ne szenvedjen, nem szabad azt napokig pihentetni; az

Néha az emlőben tályog is képződik, aminek rendes oka tisztálanság és gennyedésre való hajlam. Legrosszabb ennél a bántalomnál az, hogy általa a gyermek táplálékát csaknem mindig elveszti, mert a gyógyulás rendszerint csak akkor áll be, ha a szoptatással járó ingerek megszűnnek. Minthogy gyengéd anyák nem szeretik a gyermeket idő előtt elválasztani, az ilyen gennyedések sokszor hónapokig eltartanak és végül az anya egészségét is megtámadják. A beteg emlőket fel kell kötni, oly módon, mint azt a 409. ábra mutatja. Láz és álmatlanság esetében az orvosi kezelés, valamint az esetleges műtét elkerülhetlenné válik. Más esetekben az emlőgyulladás fellépte után helyes kezeléssel, levezető ülőfürdővel, szigorú növényi étrenddel és meleg borogatásokkal a gennyképződést meg lehet akadályozni, különösen akkor, ha a kezelést idejében kezdik.

A 411. és 412. ábra a csecsemő helyes és elhibázott tartását mutatja szoptatás alatt. Az anyának azt a karját, amelyen a gyermeket tartja, jól meg kell támasztania, hogy megerőltetés nélkül $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ óráig maradjon ebben a helyzetben.



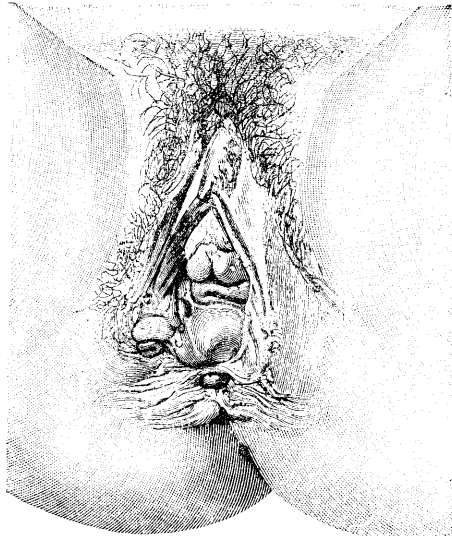
A gátrepedés kezelése.

A II. részben már szoltunk a gátrepedésről, de még egy külön fejezetet is szentelünk ennek, mert az asszony életében fontos szerepet játszik a gát minősége. Ábrán bemutatjuk a nem teljes gátrepedést, bárha a laikus abból nem sokat tanulhat, mert a gátrepedések minőségét csak élőkön lehet tanulmányozni. Noha a kiduzzadó ránczos hüvelyfal a képet homályossá teszi, figyelmes szemléletnél meg lehet különböztetni, hogy a repedés épen a végbél nyílásig ér és a hüvelyfal is jobbról kissé be van repedve. Ebből már látható, milyen súlyos sérülések érhetik a szülönőt.

Teljesnek a gátrepedést csak akkor mondjuk, ha a végbélnyílás záróizma is átszakadt. Természetesen ilyen esetekben hamarosan kell végezni a bevarrást, a vérzés csillapítására és a záróizom helyreállítására, de a kisebb fokú gátrepedéseket sem szabad meghagyni, hanem össze kell varrni. Tiszta kezelésnél a gyógyulás kifogástalanul megy, bár a gát megrövidül. A szülésznők azonban, kik gátrepedésnél félnék az orvos szemrehányásától, a legtöbb esetben eltagadják, ezért legjobb, ha a gyermekágyas asszony maga vigyáz magára és a vizelésnél égető fájdalmakat érezvén, azonnal orvossal vizsgálattatja meg a gátat. Az orvos két-három öltéssel rendbehozza a gáttal együtt a hüvelyt,

mely a varrás után eredeti állapotába tér vissza. Ez nagyon fontos teendő, mert különben, főképen vérszegény és bágyadt szövetű nőknél a beljebb fekvő részek előretódulva előesnek.

A bevarrt és megtisztogatott gátat száraz sebgazeval befedik, hogy a véres gyermekágyi folyást lehetőleg távol tartsák. Azután naponta kétszer langyos vízzel leöblítik és mintegy 8 napra a varratot gondosan eltávolítják. Ha a sebhely nagyon tüzel, nedves vattacsomókkal húsító borogatást kell rátenni. Gennyedéseket forralt vízzel kell fecskendezni, melybe egy kis hydrogen superoxidot teszünk. Minthogy vizeletnek nem szabad a sebet megfertőzni, azt katéter segítségével vezetjük le, mindaddig, míg az összes gyulladásos tünetek el nem múltak; vagy pedig meg kell tanítani a gyermekágyas asszonyt, hogy a hólyagot hasonfekve, illetőleg térd-könyök fekvésben, az alája csúsztatott lapos edénybe ürítse.



413. ábra. Nem teljes gátrepedés.
A meglazult hátsó és mellő hüvelyfal felismerhető.

(L. az idült gátrepedés befolyása a házasesetre az I. résznek a nemléletéről szóló fejezetében.)



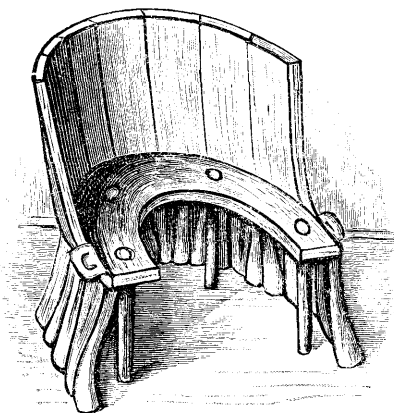
A szülészet más népeknél.

Egészen vad népeknél az asszony úgynevezett «nehéz óráiban» minden segély és támogatás nélkül marad. Egyedül van, a szükséges műveleteket maga végzi. Az állatok is körülbelül ilyen módon szülnek. Egészségesek, erőteljesek és elfogulatlanok lévén, mint az emberek a kultúra legalsó fokán, mások támogatására nincs is szükségük és az anyát ritkán éri baj ezenközben. Magasabban fejlett népeknél a férj nyújt segélyt feleségének, ez a mi fogalmaink szerint nagyon brutális ugyan, de hathatós.

Más népeknél a nőnem a szülést egészen magához ragadta. Barátnők, öregebb asszonyok segítenek és gondoskodnak, ahogy értik, miközben persze nagy szerepet játszik a babona. Ez a szokás terem-

tette meg végre a szülésznők osztályát, melyet már az ókorban ismertek, tagjai többé-kevésbé előzetes kiképzésben részesültek és a görögöknél nagy befolyással bírtak. Fel voltak jogosítva arra, hogy orvosságokat adjanak és abortust idézzenek elő; a szülést varázsénekek éneklésével igyekeztek siettetni, ezen célból a szülőnő testét kendővel összpreéselték. Már ebben a korban tudták, hogy a szülőnő fektetésével befolyást gyakorolhatnak a szülésre, sőt a magzat rossz fekvésénél a fejre való fordítást állítólag már a régi görög orvosok is gyakorolták.

A római szülésznők ismerték a kézzel való megvizsgálást, sőt mesterségesen megnyitották a méhszájat, hogy a szülést megkönnyítsék. A méhlepény eltávolítására tüszentést előidéző szereket használtak. Amikor aztán végre a 14. században az első női holttestet felnyitották, az új boncztoni tanulmányokkal lassanként a szülészetre is új korszak virradt fel. Különböző, a középkorból eredő képeken asszonyokat szülésközben úgy álló, mint ülő helyzetben lehet látni. Így keletkezett a szülőszék. Menynyivel több testi erő kellett ahhoz, hogy térdelve, állva és ülve szüljenek, ahelyett, hogy fekve, mint ezt most az európai nők teszik, kik többnyire annyira elgyengülnek, hogy más helyzetben elájulnának és mégis, a fekvő helyzet kétségtelenül megnehezíti a szülés munkáját. Erőtlen asszonyok tehát nyugodtan megkísérelhetik a szülést kuporgó, térdelő, vagy álló helyzetben és azt fogják tapasztalni, hogy így a szülés sokkal gyorsabban megy.



414. ábra.
Német szülőszék a 16. századbol.

A 414. ábra egy Németországban a 16. században használt szülőszéket mutat be. Nagyon kényelmesnek ezt a készüléket nem lehet mondani, de a segélyt nyújtókra nézve kellemes lehet, mert a vajudóhoz minden oldalról hozzáférhetnek és medenczéje alatt üres hely van, ahova edényeket lehet betolni. A szülőszéket már az ókorban ismerték és itt-ott még ma is feltalálható. A 415. ábra szülőnőt mutat be egy ilyen szülőszéken, a középkori szokásoknak megfelelőleg segélynyújtó asszonyoktól körülveve.

Furcsán hangzik, de tény, hogy egyes négertörzsek, valamint a kínai asszonyok szülésközben gőzfürdőket alkalmaznak olyanformán, hogy a gőzt a nemiszervekre ömlesztik. A gőz a szülési utakat meg-

lágýítja, meglazítja és így a szülést megkönnyíti. Illatos fúvekből is csinálnak gózt és bezsírozzák a szülóutakat, sőt Ausztráliában a szülónó altestére hideg vizet öntenek. A természetes gyógyimódot tehát minden időben és a legkülönbözöbberépeknél alkalmazták. Az ösztön helyes útra vezette az embereket. Mindenféle babonás és vallásos szokásoktól eltekintve, még a kenés és dörzsölés, nyomás és símogatás szülés közben érdemel említést, amit egyes népeknél nagyon kifejlesztettek. A mai szülészet a tudatlan népek szülészetétől tulajdonképpen azáltal különbözik, hogy ma csak a tényállás pontos ismerete alapján avatkozunk be és a veszedelmeket lehetőleg megelőzni igyekszünk. Emellett még a sebészet magasfokú fejlettségével tűnik ki, amelyről a vad népeknek sejtelmük sem volt, úgy hogy asszonyaik, ha nem volnának olyan egészségesek és erősek, brutális szülészetüknek nagy számmal esnének áldozatul.



A csecsemő első ápolása.

Az újszülött rendes testsúlya 3—4 kilo, hossza átlag 50 centiméter. Ugyanilyen hosszú a köldökzsinór is, de lehet rövidebb vagy hosszabb is; utóbbi esetben gyakran az újszülött dereka köré van csavarodva. A leány újszülött rendszerint valamivel kisebb és könnyebb. Mihelyt az érett magzat anyja testét elhagyja, szokatlan inger éri a levegő behatása által és csaknem egyidejűleg a köldökzsinóron át történt táplálkozása is megszűnik. Vérkeringése ilyen körülmények közt megváltozik: a tüdő véredényei jobban megtelnek vérrel és bekövetkezik az első lélegzés. Ennek erőteljes ismétlésekor hallatja a gyermek az első kiáltást, mely az anyára olyan sajátságosan hat. Ha a gyermek erőteljesen kiabál és élénken mozog, a köldökzsinórról való eltávolítással várunk addig, míg abban a lüktetés megszűnik, ami rendszeren perczekig eltart. Miután most a magzat köldökgyűrűjétől számítva két ujjal távolabb lekötöttük a köldökzsinórt, egy második kötést alkalmazunk ismét két ujjal távolabb a köldökzsinóron, ezen két kötés közt vágjuk ollóval ketté a köldökzsinórt. Azért kell így eljárni, hogy úgy a gyermeket, mint az anyát a vérvesztéségtől megkíméljük. A köldökzsinór azonnali átvágásának az a hátránya, hogy a gyermektől az anya vérét nagyon is hamar elvonja, ami különösen gyenge gyermekeknél nem közömbös. Újabb megfigyelések azt tanúsítják, hogy a gyermekek bizonyos gyengeségei az első napokban sok esetben a köldökzsinór túl gyors elválasztásából eredtek. Ha a gyermek elválasztását a placentától a természetnek engednők át, ez csak nagyon

lassan történék. Az érverés a köldökszinórban rendszerint 5–6 percig tart, mely idő alatt erőteljes asszonyok a méhlepényt is kitolják. A magzat köldökgyűrűjén meghagyott köldökszinómaradvány 8–10 nap alatt esik le és akkorára a köldök is zárva van, de olyan gyenge és finom, hogy 3–4 centiméter pólyával kell megvédeni. Ha a köldök nem gyógyul rendesen, kiáll vagy vérzik, orvost kell hivatni, mert a köldök tökéletlen gyógyulásából sérv vagy más baj keletkezhetik.



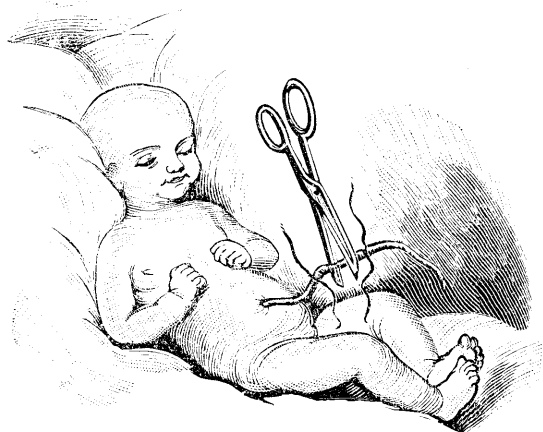
541. ábra. Szülés a szülőszéken. Az 1828. évből eredő fametszet után.

A gennyedő köldököt ki kell tisztogatni, bórvízzel ecsetelni és rendkívül tisztán bekötni. Hűvös borogatásokat is alkalmaznak. (L. II. rész K. betű.)

A 416. ábra a köldök lekötését, a 263. ábra egy nagyobb gyermekben a köldöksérvkötőt mutatja be. Csecsemőknél, de felnőtteknél is a köldöksérvkötőt jó ragasztó tapasszal is pótolhatjuk. Így is lehet nyomást gyakorolni a köldökre, s még hozzá kevésbé kellemetlen módon, mint a rendes sérvkötővel. A tapasztól akadálytalanul lehet a gyermeket fürdetni és a tapaszt nem szorítja össze a beleket, ami a lég-

zést és táplálkozást befolyásolja. A kötést hetenként megújítjuk és pár hónap múlva a sérv kis gyermekeknél tökéletesen eltűnik. A 260. és 261. ábra azt az egyszerű eljárást mutatja, amelyet minden anya könnyen alkalmazhat.

Az újszülöttet szappannal kell naponta egyszer mosdatni. Így legbiztosabban kerülhető el a bőrbetegségek különböző neme. Mentül gyengébb az újszülött vagy korcsszülött, annál nagyobb mértékben fedi testét egy fehér kenőcshez hasonló réteg, az u. n. magzatmáz, melyet sok esetben nem könnyű eltávolítani. Ilyenkor fehér vaselinnel bekenjük a magzat testét és «baby» szappannal beszappanozott puha ruhával ledörzsöljük; ezen eljárással harmadnapra, illetőleg a harmadik



416. ábra. A köldökszínőr elmetszése. Platen után.

fürdőre a csecsemő egészen megtisztul. Húvös évszakban a csecsemőt 28° R. vagy 34° C. vízben kell fürdetni. Az újszülött felmelegítése egyáltalán egyike a legfontosabb feladatoknak, mert hővesztesége nagyon jelentékeny. Miután az anya meig testét elhagyta, melegítő takaró nélkül fekszik, aztán még vízbe teszik, ami újból meleget von el tőle, húvös fehér ruhácskába

dugják, friss ágyacskába fektetik, így aztán nem csoda, ha a kis emberkének keze lába kék és olyan keserves arcot vág. A hőveszteséget saját erejéből nem pótolhatja, didereg, szenved, szűk házikója kellemes melege után a külvilág zord hidegét nem tudja megszokni és így nem egy köztük azt mondja «Isten veled szép világ!» és elmegy oda, ahonnan nincs visszatérés. Tehát meleget az apróságoknak, mely nélkül nem élhetnek és nem virulhatnak.

Mit tesznek az emlősállatok? Kicsinyeiket testükön melengetik. A madarak tollaik közé rejtik csupasz fiókáikat. Csak az ember fekteti máshová és hagyja dideregni.

Kerüljük azt és tegyük a csecsemőt, miután megtisztogattuk, mihamarabb az anya karjába. Jótékony álomban és éltető melegben lesz része mindkettőnek és semmiféle hideg a kis lény fejlődését gátolni nem fogja. Csak a nagyon gyenge anyát nem szabad a csecsemővel zavarni. Ilyen esetben meg kell melegíteni a csecsemő ágyát és tegyük

alá még egy melegítő palaczkot is, hogy az anyai meleget ne nagyon nélkülözze. Még jobb, ha a gyermeket éjjel a nagyanya vagy az apa magához veszi az ágyba. Amikor a csecsemő — rendszerint 24 óra leforgása után — szopni kezd, teljesen felmelegszik és anyja keblén mély, édes álomba merül. Ha a tej lassan jön, akkor a csecsemőnek többször a szájába kell tenni az emlőbimbót, hogy szívásával a tejmirigyek tevékenységét serkentse. Egyébként meleg italok és bőséges álom az anyát csakhamar képtessé teszi a gyermek részére szükséges táplálék előállítására. Ha a gyermek nagyon éhes, egy kis langyos vizet kell neki adni kevés tejzucorral, esetleg inkább hagyjuk egy kissé sírni, semhogy mindenféle teákat vagy éppen tehéntejet öntsünk a parányi gyomorba azért, mert az anya az első napokban esetleg nem adhat elegendő táplálékot. Annak nagyon rossz következményei lehetnek. Egy kis éhezés a gyermeknek sokkal kevésbé árt, mintha nem neki való tejfélékkel jól laktatják. Az üveghez sem szabad a csecsemőt hozzászoktatni, mielőtt az emlő használatát megtanulta, mert az üvegből könnyebben jól lakik és ha azt megszokta, az emlőt többé nem akarja elfogadni. Ebből aztán új nehézségek támadnak, úgy az anya mint a csecsemő ártalmára. Ennek elejét vesszük az emlőbimbó kezelésével (csipkedés, sodrás, bezsírozás) és ha még mindig nem jön a tej, kanállal langyos tejzucor oldatot adjunk a csecsemőnek.

A csecsemőt az első két hónapban kétóránként kell szoptatni és már születésétől kezdve szoktassák rá a teljes éjjeli nyugalomra. Este tíz órakor kapjon utoljára szopni, reggel öt vagy hat órakor először, a közbeeső időben az anyának könyörtelennek kell maradnia. Az nem baj, ha a csecsemő sír, de ha megszokja, hogy tíz órától hatig nem kap semmit, meggondolja a dolgot és alvással tölti el az éjszakát, miközben emésztő szervei megpihennek, az anya pedig új erőt gyűjt, emlői megtelnek és sem idegesség, sem vérszegénység el nem fogja. Zavartalan éjjeli nyugalomra minden embernek szüksége van, aki egészségét meg akarja óvni, mennyivel inkább az anyának, ki a csecsemőt saját vérével táplálja! A csecsemő helyes szoptatása az anya kezében van és ezzel sok bajnak, kellemetlenségnek lehet elejét venni. Nappal pontosan be kell osztani az időt, hogy az utolsó szoptatás épen tíz órára essék és még fel is kell költeni a csecsemőt, ha épen akkor akarna aludni, éjjel azonban következetesen és szigorúan alváásra kell szoktatni. Ezért nem szabad minden gyermeksíráásra felpattanni, de minden két órában tisztába kell tenni; láng ne égjen éjjel a szobában. Erélylyel és következetességgel a szoktatás feltétlenül sikerül, még pedig annál inkább, mentül előbb kezdik. Ettől csak a csecsemő megbetegedése esetén szabad eltérni.

A csecsemő fejlődését alaposan meg kell figyelni, e célból mérjük meg a csecsemőt egy a 417. ábrán látható gyermekmérlegen. A csecsemőnek hetenkint 100—120 grammot kell súlyban gyarapodnia. A súlygyarapodás szünetelése azt jelenti, hogy a csecsemő egészségi állapota nem rendes vagy a táplálék meg nem felelő, akár minőségre, akár mennyiségre nézve. Az alábbi táblázat szolgáljon az anyáknak mérvadóul. Rendes időre született csecsemő eredeti testsúlya átlag 3000—4000 gramm, tehát 3—4 kilo. A szülés utáni első héten a csecsemő rendszerint 150—200 grammnyit veszít testsúlyából, de miután bőségesen kap anyatejet, eredeti súlyát az első hét eltelte után ismét eléri és különösen az első félévben tetemesen gyarapszik; a második félévben a gyarapodás valamivel kevesebb. Mesterségesen táplált csecsemőre az első esztendőben gondosan kell felügyelni, mert megállapodás vagy éppen visszafejlődés a testsúlyban biztos jele annak, hogy a választott táplálási mód nem válik javára.

Egészséges csecsemő az anya emlőjén közepszámítás szerint gyarapszik:

	naponta	hetenkint	havonta	3 hó alatt
I. évnegyedben	30 grm.	210 grm.	900 grm.	2700 grm.
II. „	18 „	126 „	540 „	1620 „
III. „	12 „	84 „	360 „	1080 „
IV. „	8 „	56 „	240 „	720 „

A csecsemő eredeti 3000—4000 grm. testsúlyához hozzáadva a háromhavi súlygyarapodást egy esztendőig lesz

3 hónapos korában	5700 grm.	illetőleg	6700 grm.
6 „	7320 „	„	8320 „
9 „	8400 „	„	9400 „
egy éves	9200 „	„	10200 „

Nem tanácsos a csecsemőt naponta megmérni, mert ingadozások a súlygyarapodásban legjobban fejlődő csecsemőknél is előfordulnak, az aggódó szülők pedig ilyenkor gyötrik önmagukat és környezetüket. Elégséges a mérést hetenkint egyszer eszközölni, még pedig bizonyos napon meghatározott órában, közvetlenül fürdés előtt lesz a csecsemő mérlegre téve rendes öltözetében, tehát pólyástól, a jelzett súly száma feljegyzendő, levetkőztetés után az összes ruhaneműje megméréndő és ennek súlyszáma az elébb feljegyzett számból levonandó, a maradék szám adja a csecsemő tényleges súlyát.

Mesterséges táplálásnál azonban a csecsemő havi súlygyarapodása az élet első hónapjaiban csak 300—500, legföllebb 600 gramm, de a későbbi hónapokban jó emésztésnél megközelíti az emlőn táplált csecsemő súlygyarapodását. A csecsemő erőbeli állapota és gondozása

27. tábla.

A csecsemő tartása! Mintha ez olyan nagyon magától értetődő dolog volna! És mégis — figyeljünk csak meg fiatal cselédeket, tapasztalatlan anyákat, ügyetlen apákat, hogy miképen fogják meg a szegény kicsi gyermeket! Sír meg kiabál és ilyenkor csodálkoznak rajta. Ha azután egy gyakorlott személy veszi magához ügyes, biztos kézzel, a kicsike azonnal elhallgat és arcvonásai jóleső érzést fejeznek ki. Hasonlítsuk össze a 4. ábrát a 3. ábrával. Ugyancsak rakoncátlan ficzko az, a ki megmerevíti tagjait, mintha nem akarna a kádba menni: ez a 4. ábra; de nézzük csak a szeretetreméltó arczocskát és a gömbölyű tagocskáknak kényelmes tartását a 3. ábrán! Mi haragította meg ama kis legényt olyan nagyon, hogy kedélyének nyugalalmát elvesztette? Az, hogy hiányosan támogatták, miközben ügyetlenül fogták meg mellét és hátát; továbbá az, hogy a bizonytalanság érzése fogta el és a még gyakorlatlan testrészeket szokatlan módon megfeszítette. Mert hisz még azt sem tanulta meg, hogy egyenesen tartsa fejcskáját; azt sem tanulta meg, hogy vastag lábcskáit támasz gyanánt használja. A fejének tehát még széles támaszra van szüksége, valamint keresztcsontjának is, különben ernyedten csüng alá és félelmet meg fájdalmat érez. A 4. ábrán látható, szinte beszélő arcvonások ezt elárulják. Ezért kerülnék a hanyag gyermektartást és gondolkodjunk arról, hogy az egész gerincoszlop egyenletes támogatásban részesüljön. Sohasem szabad a fejnek támasz nélkül lecsüngeni, mint a 2. ábrán, hanem mindig támasztani kell azt, mint az 1. ábrán. Az a nyugodt, vidáman mosolygó gyermek az elégedett és egészséges, a melyiket helyesen ápolnak. A 3. ábrán látható barátságos, bájos arczocska tehát valóságos mintaképe a gyermekded elégedettségnek meg szépségnek és minden anya, a kinek élő angyalkája van, törekedjék arra, hogy az is ilyen legyen.



Helyes tartás.



Rossz tartás



Helyes tartás a fürdőben



Rossz tartás a fürdőben

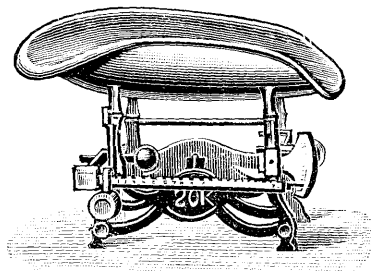
A CSECSEMŐ ÁPOLÁSA

szerint ezekben a számokban lehet eltérés, de az átlagot mindenkor eléri. Eszerint tehát egy erőteljes emlőn táplált csecsemő három hónapos korában 5700–6700 grammot vagy többet is nyomhat, egy egészséges üvegen nevelt csecsemő pedig csak 5000–6000 grammot vagy kevesebbet, a hat hónapos csecsemő súlya kb. 7320–8320 grm, az üvegen táplált gyermeké ebben a korban 6500 gramm; egy éves korban az anyatejen nevelt csecsemő 9200–10.200 grammot, az üvegen táplált gyermek 9000 grammot nyom.

Ismeretes a csecsemők nagy halandósága, valamint az a körülmény, hogy első sorban a mesterséges táplálás növeli a halandóságukat. Sok könnyelmű, korlátolt elméjű és kényes asszony lelkiismeretét terheli tehát saját gyermekének halála azáltal, hogy igazi kényszer nélkül tőle a természetes táplálékot megvonta. Meglepő módon bizonyítja ezt a következő adat. Egy bajor katolikus folyóirat szerint Badenben 1000 keresztény gyermek közül életük első évében 270 halt meg, ezzel szemben pedig csak 181 zsidó gyermek. Münchenben 1000 gyermek közül 68 keresztény és 15 zsidó halt meg. Honnan e nagy különbség? A zsidó asszonyok csak a legvégső esetben állnak el gyermekeik szoptatásától, míg a keresztény anyák ezt kényelemszeretetből, hiúságból vagy üzleti okokból is megteszik.

Napfény és levegő nagy szerepet játszanak az újszülött életében. A gyermekágyasok szobájába — feltéve, hogy a csecsemő is ott tartózkodik — sokat vitatkoznak azon, vajjon akadálytalanul engedjék-e beömleni a fényt és levegőt, vajjon az a csecsemő szemét, bőrét és tüdejét nem túlságosan ingerli-e? Nagyon is nagy a hajlam még mindig arra, hogy a gyermekágyas szobát elsötétítsék, onnan minden friss légáramot távol tartsanak. «A csecsemő meghülhet. A csecsemő az ilyen erős fényt nem tudja elviselni» mondogatják. Ezzel aztán már az első napokban megkezdik az elsatnyítást és elpuhítást.

Egészséges és helyesen ápolott gyermekágyas asszony szobájában ne legyen se elsötétítés, se zárt ablak; fény és levegő bőségesen ömöljön fekhelyére! A középkori homályon hál' Istennek már túl vagyunk. A csecsemőnek sincs szüksége semmiféle különös berendezésekre. Az anya meleg emlőjén nincs semmiféle meghülés, az egészséges szemét az éltető fény nem bántja. Kivételt e szabály alól csak betegségek képeznek: az anya lázas állapota, a csecsemő szemgyulladás és más efféle. Friss levegőre persze ekkor is szükség



417. ábra. Gyermekmérleg.

van, de a fény, mert erős ingert képez, ne ömöljön be túlságosan a szobába.

A csecsemő alvásáról is kell egypár szót szólni. Tudvalévő, hogy a csecsemő kezdetben többet alszik mint a mennyi ideig ébren van és csak akkor fejlődik igazán, ha alvása mély, huzamos ideig, megszakítás nélkül tart. Sok gyermek azonban annyira nyugtalan, hogy alig képes egy huzamban két óra hosszágig aludni. Gyakran felriadnak, összerезzennek, alvás közben nyöszörögnek vagy álmukat a bél kiürü-

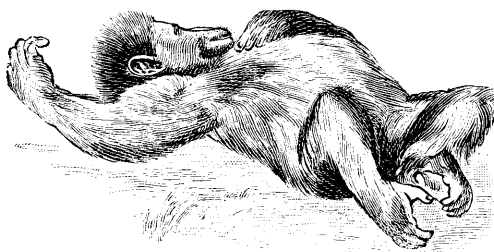


418. ábra. Bepólyázott gyermek, légzésében és emésztésében gátolva.

lése zavarja. Mindez beteges állapot. Vannak családok, ahol sem a szülőknek, sem a gyermekeknek nincs egészséges zavartalan alvásuk. Ez főképpen ideges családok baja. De még sokkal gyakrabban mint idegesség, emésztési zavarok idézik elő a csecsemők nyugtalanságát, ezenfelül pedig a gyermek fekhelye, a hálószoba levegője, a környezet nyugtalansága és a túlságos környeztetés is szerepet játszanak. Vannak anyák, kik gyermekeiket maguk nevelik nyugtalanságra, mert nem képesek a csecsemőt magukra hagyni, hanem legalább is minden két órában babrálnak vele. Legtöbbször zavarják a csecsemő alvását a helytelen táplálkozás-

ból származó gyomor- és bélbántalmak. A táplálásra kell tehát első sorban ügyelni, azután nyáron hűvös fekhelyről lószőrmatrácsczal, télen pedig meleg fekhelyről gyapjú- és tolltakaróval, kell gondoskodni, a csecsemő testi mozgását pedig sehogyan sem szabad korlátozni. Képzeljük csak el, mit jelent, folyton hordozva párnában, hosszú ruhában, vagy éppenséggel bepólyázva lenni úgy, hogy soha kényelmes vagy jóleső helyzetbe ki ne nyújtózkodhassék. A tehetetlen csecsemők ezrei vannak erre kárhóztatva, csak azért, mert az anyák nem gondolkoznak és azt hiszik, ennek így kell lenni, hiszen mindig úgy csinálták. A 418. ábra képen mutatja be ezt a torturát. A csecsemő hasa, melle széles pólyával van becsavarva, hogy könnyebben foghassák, de ez légzését, emésztését és szabad mozgását

akadályozza. Ellenben nézzük a meztelenül fekvő csecsemők helyzetét és azonnal látni fogjuk, mi van inyére, mi a természetes szükségérzete. A 419. ábrán fiatal alvó majmot mutatunk be, ennek hasonlósága az emberrel azonnal szembetűnik. Így szeret feküdni az egészséges csecsemő is, midőn ruhák, párnák és pólyák még nem szoktatták el attól, hogy természetesen feküdjék és tagjait kinyújtsa. Az ajánlandó hordozó párnát később fogjuk megbeszélni. Alvás alatt feküdjék a csecsemő egészen szabadon, hogy semmikép sem akadályozva olyan helyzetet foglalhasson el, amilyen neki jól esik, nem pedig olyant, amilyen nekünk tetszik. A pelenkát tegyük alája, mint a 425. ábra mutatja és borítsunk a csecsemőre az évszaknak megfelelő takarót. Ilyen szabad helyzetben látni fogjuk, hogy az eddig nyugtalan csecsemő sokkal könnyebben elalszik és jóval nyugodtabb lesz. Nyugtalanságának az volt oka, hogy bőre nem kapott levegőt, túlságosan felmelegedett és mozgási szabadságától meg volt fosztva. Megszűnván a nyugtalanság oka, elcsendesedik, órákig tartó alvás következik be. Ezt nyitott alakokkal, de még inkább el



419. ábra. Alvó gorilla.
Brehm «Állatvilága».

lehet érni, ha a gyermekocsit a kertbe állítjuk ki. A szabad levegőn sokkal üdítőbb az alvás mint fülledt lakásban, tehát fel kell használni minden napos helyet, erkélyt stb., hogy az apróságok a szabadban alhassanak. Csakhamar látni fogjuk az ilyen alvás meglepő hatását.

Ideges, nyugtalan gyermekek arczára természetesen ne süssön a napsugár; ha azt akarjuk, hogy jól aludjanak, lehetőleg sötétzöld függönyöket kell tehát alkalmazni és elkerülendő minden heves zaj, ajtócsapdosás, villamos csengetés, hangos beszélgetés, lárma, és ha ezek mellett a hiábavaló babrálás elmarad, akkor a legtöbb nyugtalan gyermek is tartós, jó alvásban fog részesülni.



Az anyatej.

Ha az anya meg akar győződni, hogy vajjon a teje helyes összetételű-e, miáltal a csecsemő megkapja a fejlődéshez szükséges anyagokat, akkor vizsgáltsa meg tejét vegyileg, miközben a fősúlyt a tej tápsótartalmának megállapítására kell fektetni. Az újszülött testének

összetételéből kiderül a tápsók szükséges mennyisége, ennek feleljen meg lehetőleg a csecsemő egyetlen tápláléka: a tej. Az emlős állatoknál az újszülött tápsótartalma megfelel az anyatej összetételének, míg Bunge szerint az embernél nagy különbségek mutatkoznak, mint azt az alábbi táblázat feltünteti:

	kálium	nátrium	mész	magnesium	vas	foszforsav	klór
Újszülött							
gyermek	7·8	9·1	36·1	0·9	0·8	38·9	7·7
anyatej	31·4	11·9	16·4	2·6	0·16	1·35	20·7

Tehát sok káli, kevés mész, túlsok klór és nagyon is kevés foszfor van az anyatejben. A foszforsavas-mész azonban nagyon fontos a gyermek csontrendszerének, a foszfor a sejtmagvainak, a vas a vértestecseknek kialakulása szempontjából. Hogy legyen a csecsemőből erőteljes gyermek, ha a tápanyagok felvétele az első napoktól fogva tökéletlen? Honnan ered az anyatej helytelen összetétele? Kétségtelenül az anya helytelen táplálkozásából ered, mert nagyon is sok fehérnyét vesz fel testébe és kevés tápsótartalmú táplálékot, mint amilyenek a főzelékfélék és a gyümölcsök. Konyhasót is sokat fogyaszt, innen nedveinek a klórfőlöslege, ami a csecsemőre nézve bizonyára nem hasznos.

Ezért kell nagy gondot fordítani a fiatal anyák étrendjére.



Milyen legyen a szoptató anya étrendje?

Mint már említettük, az anya tápláléka ne legyen nagyon fehérnyedús, nagyon kövér meg sós, ne legyen fűszeres és alkoholtartalmú, mert ez tejének összetételére és a gyermek emésztésére hátrányosan hat. Savanyú ételektől a gyermek hasfájást kap. Az anyának előnyben kell részesíteni a dús tápsótartalmú ételeket, hogy helyes összetételű tejjre tegyen szert. Igyék tehát sok tejet, egyék parajt, zab- és búzadarát, földiepret, madárhúst, hüvelyes veteményeket, fejes salátát, málnát stb. Akkor aztán tejének mész- és vastartalma nem lesz fogyatékos. Hogy ez a tanács mennyire bevált, azt a gyakorlati élet számos példája bizonyítja.



A dajka.

Egyes vidékeken és társadalmi körökben a dajkaság nagyon is kifejlődött. A néphez tartozó szegényebb asszonyok egyik legszebb jövedelmi forrásukat tisztelik a dajkaságban, a jobbmódúak pedig már el se tudják képzelni, hogy lehet dajka nélkül megélni. Az egyik oldalon erőteljes gyermeket, nyomorult ellátás mellett anyatej nélkül hagynak elkallódní, a másik oldalon gyenge gyermeket felnevelnek nagy gonddal; az egyik anya kénytelen hűtlenné válni saját csecsemőjéhez, midőn egy idegennek szenteli magát, hogy az a másik anya szóra-kozásainak élhessen és a legszentebb anyai kötelességeit idegen asszonyra ruházza.

Mit jelent a dajka a gyermek egészsége szempontjából? Az anyátlan gyermekre nézve persze, akinek nincs természetes táplálója, mindent. Számítalan jómódú család csecsemőjének a dajka volt az életmentője. Minden anyára nézve, ki bármely veleszületett vagy szerzett oknál fogva képtelen gyermekét maga szoptatni, a dajka a legkivánatosabb, de mi történjék a dajka gyermekével? Mi haszna van abból a nép közegészségének, ha egy csecsemőt elkallódní engedünk, hogy egy másikat megmentünk, különösen, ha még azt is fontolóra vesszük, hogy a megmentett csecsemő testi alkatát tekintve, rendszerint sokkal kevesebbet ér, mint az elhagyott! A jómódúak önzése nem szolgálhat nekünk kiindulási pontúl, ellenkezőleg spártai értelemben arról kell gondoskodnunk, hogy az erőteljes, jól megtermett gyermekek részesüljenek a legjobb ellátásban, hogy a nép egészsége folyton megújuljon, ne pedig a temetők népesedjenek vagy azon emberfajta szaporodjék, melyből a legtöbb gonosztevő és hasznavehetetlen egyén kerül ki. Tessék csak figyelemmel kísérni az idegen emlőkön felnevelt emberek életpályáit. A részletek valóban hajmeresztők!

Az asszonyoknak első sorban kötelességük, hogy ez állapotokkal szemben állást foglaljanak, ezért hát az ő részükre állítjuk fel a következő elveket:

1. Minden anyának, a paraszt asszonytól a királynéig, kötelessége, hogy gyermekét maga szoptassa.

2. A szoptatás kötelezettsége alól csak a beteg anyát lehet felmenteni, de ezt is csak akkor, ha legalább két orvos követeli fölmentését.

3. Dajka lehet minden egészséges asszony: *a)* akinek gyermeke meghalt, *b)* aki két gyermeket egyszerre képes szoptatni és *c)* aki ki tudja mutatni, hogy kenyérkereset szempontjából elhagyott gyermeke jó viszonyok közt van és rokon vagy ismerős asszonytól legalább négy hónapig lesz szoptatva.

Ha a jövőben minden orvos és lelkiismeretes férj erélyesen fogja képviselni azt az elvet, hogy az anya maga szoptasson, akkor a dajkasággal való visszaélés csakhamar meg fog szűnni és nem egy gyermek, ki elpusztulna, megmarad.

Akit azonban a szerencsétlen körülmények mindazonáltal arra kényszerítenek, hogy dajkát vegyen a házhoz, részesítse előnyben a férjes asszonyt. Nem egy erőteljes munkásasszony, ha jól táplálkozik, képes lesz arra, hogy míg otthon saját gyermekét táplálja, naponta néhányszor egy idegen gyermeket is megszojtasson. A dajka táplálására ugyanazok a szabályok mérvadóak, melyeket már a szoptató anyáról elmondottunk. Ne sok húst és sört kapjon a dajka, hanem lehetőleg jó meleg tehéntejet, sok gyümölcsöt, kivéve a nagyon vizenyőseket, egyék jó kenyeret, tésztát és más lisztes ételleket. Zöld főzelékek közül csak a gyöngébbek ajánlatosak; kelkáposzta, édes káposzta, répa stb. kerülendő, úgyszintén fűszerek, ecet, élesztős tészták, egymásután több tojás, sok só és zsír. A dajkának legalább hetenként kétszer meg kell fürödni, említi, mielőtt szoptat, lemosni meleg szappanos vízzel és tiszta fehérneműben járni. A dajka bélviszonyait is ki kell puhatolni, mert ha tartós székrekedése van, az a csecsemőnek is megárt. A dajkának tartózkodnia kell szeszes italoktól; a testi izgalmakat, tánczot, nemi élvezeteket lehetőleg kerülnie kell. Menstruációnál tudvalevőleg a tej megapad, ezt pedig a nemi érintkezés nagyon elősegíti.



A csecsemő mesterséges táplálása.

Anyatej hiányában a csecsemő táplálásánál első sorban az állattejhez folyamodunk, miután az anyatej összetételét leginkább megközelelti. Tartalmaz:

	vízet	fehérnyét	zsírt	tejczukrot
Az anyatej	87·41%	2·29%	3·78%	6·21%
A tehéntej	87·17%	3·55%	3·69%	4·88%

Az anyatej tehát kissé vizenyősebb, de kevesebb fehérnye, ellenben több zsír és tejczukor van benne. Ennélfogva higabb, édesebb és kevesebb lévén benne a casein, emésztése a gyermekre nézve könnyebb. Hisz a természet a tehéntejet a borjúnak szánta, nem csoda tehát, ha az üvegen nevelt gyermekek nagyrésze, különösen, ha hígítatlanul kapja a tehéntejet, bélhurutot kap és elpusztul. Még nagyobb baj az, hogy a tehéntej rendszerint tisztátlan állapotban jut a gyermek gyomrába. Az anyatejet a csecsemő közvetlenül az anyai szervezetből, helyes hőfok-

ban és kellő összetételben kapja; az anyatej feltétlenül tiszta, míg a tehéntej levegővel érintkezvén, mindenféle csirákat vesz fel; a tehén tőgyével, a fejő kezével és mindenféle edényekkel jut érintkezésbe, végre melegítik, hogy megkapja a szükséges hőfokot, vagy alaposan felforralják, miközben különböző változásokon megy át. A forralás a tejfehérjét megalvasztja, a caseintartalmát sűrűbbé teszi, víztartalmát kisebbiti. Most tehát ívóvízzel kell hígítani, amire a gyermek gyomrának ilyen mennyiségben még nincs szüksége. A tehéntejet, hogy megszabadítsák a bacillusoktól és a salaktól, felforralják. De ez aztán már nem természetes táplálék, az anyatejtől lényegesen különbözik, nem csoda tehát, ha a legtöbb gyermek nem bírja el és ilyen táplálék mellett sajnáya marad.

Minthogy a mesterségesen táplált gyermekek halandósága igen nagy, már régóta fáradoznak, hogy a tehéntejet alkalmasabb táplálékokkal pótolják. Mindenféle gyermektápszereket hoztak a piacra, melyek a czélnak itt-ott meg is feleltek, az anyatejet azonban egyik sem pótolhatta minden tekintetben. Azok közül, kik az állati tejnek a gyermeki gyomorhoz való alkalmazásában a legtöbbet fáradoztak és a gyermek mesterséges táplálékát javították, legnagyobb érdemeket Soxleth, Heubner és Gärtner szereztek.

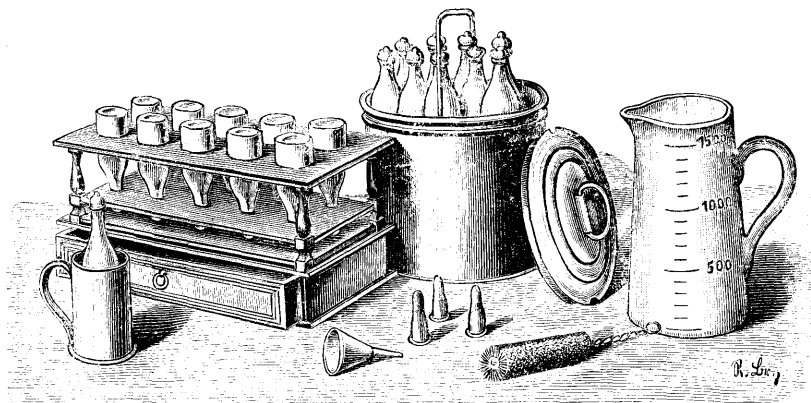
Soxleth az ő tejsterilizáló készülékével (420. ábra) elérte, hogy a tehéntej baktériummentesen került a gyermek gyomrába, tehát igazán tiszta tejet kapott, ami sok gyermeket meggyógyított, másokat pedig megóvott a megbetegedéstől. A tehéntej pár órával a fejés után vagyis abban az időben, amikor a városokban házhoz szállítják, köbcentiméterenként több mint 100.000 gombacsirát tartalmaz.

Nagyon tiszta tejgazdaságokban ez a baktériumtartalom 10.000-ig redukálódhat. Ezek a csecsemőre nézve éppen nem kívánatos viszonyok.

A tejet tehát sterilizálni kell, amit a levegő behatásától való elzárással és erős hevítéssel lehet elérni. Az adagokat jól elzárt edényekbe kell tölteni és a kimért tejmennyiséget olyan módon felforralni, hogy a csirákat megöljük ugyan, de új tisztátlanság ne juthasson a tejbe. E célra szolgál a «vízfürdő» (forraló fazék vízbe állított palaczkokkal) és légmentesen kaucsukdugaszokkal elzárt üvegpalaczkok. Legjobban bevált a Bonnban szerkesztett Ollendorf-Wilden-féle készülék. Rajzunk a készüléket összes mellékalkatrészeivel mutatja. Használata a következő: A tejet közvetlenül fejés után az orvos által előírt módon vízzel és tejzucorral keverjük, a napi használatra szánt mennyiséget, mely fiatalabb gyermekeknél 150, idősebbeknél 200—250 köbcentimétert tesz ki, az e célra szolgáló palaczkokba öntjük és azokat a kaucsuk tokokkal elzárva, a hideg vízzel megtöltött fazékba állítjuk. A fazekat a takaréktűzhelyre tesszük és a benne lévő vizet, a megkezdett forrástól

számítva, 50 percig forraljuk. A palaczkokban lévő felmelegedett levegő a kaucsuktok apró szelepein eltávozik és így a palaczkot a megpattanástól megóvjá. A palaczkokat ezután kivesszük a vízfürdőből és hűvös helyre állítjuk. A készülékhez mellékelt melegítőkehely arra való, hogy meleg vízzel megtöltve, az egyes palaczkokat beleállítsuk és tartalmát a használatra felmelegítsük. A kaucsuktokot csak akkor távolítjuk el a palaczkról, amikor a gondosan megtisztított gummikúpot, melyen át a gyermek a tejet kiszívja, rátesszük. A kaucsuktokot hideg vízbe tesszük és 4–6 havonként megújítjuk.

A tejet, ha egyszer nyitva volt a palaczk, nem szabad többé



420. ábra. Javított Soxleth-féle tejsterilizáló készülék.

Ollendorf-Wilden szerint.

használni, mert már nem tiszta, a megmaradt, ki nem nyitott palaczkokból a tejet azonban 1–2 nappal később még használatba lehet venni, ha hűvös helyen állottak és gondosan töltettek meg a palaczkok.

A kiürült üvegeket azonnal töltjük meg vízzel, hogy a tejmaradék rá ne száradhasson és aztán a rajzon látható kefével gondosan tisztogassuk meg. A palaczkokat ezután forró vízzel kiöblítve lefelé fordítva, a palaczktartóba helyezjük (l. 420. ábra).

A Soxleth-készülék csakhamar jó hírnévre tett szert, mert sok csecsemőre nézve áldásossá vált, de a gyenge csecsemők ezt a tejet sem bírták el, ezeken tehát más eljárással segítettek.

Erre a célra Heubner tanár forralt vízzel és tejcukorral való keverés által az anyatejhez nagyon hasonló folyadékot állított elő. A vegyítés aránya minden életkorra egyforma és csak újszülöttekkel vagy nagyon gyenge gyermekekkel tesznek kivételt. A vegyítés olyanformán történik, hogy teljes tejet és 6 százalékos tejcukoroldatot tartalmazó vizet egyenlő arányban összekevernek. A tehéntej ezáltal

higabbá és czukordúsabbá válik, a még hiányzó zsírt a tejczukorfelesleg pótolja, miáltal a keverék az anytejhez majdnem hasonlónvá válik. Ez a keverék a Soxleth-féle készülék használatával együtt a lehető legjobb, amit tehéntejből előállítani lehet.

Gärtner tanár további haladást mutatott fel azzal, hogy a keverék zsírtartalmát is hasonlóbbá tette az anya tejéhez. Czentrifugáló készülékkel zsírszegény és túlzsíros tejre tett szert. Az utóbbi vízzel és tejczukorral keverve, az anyatejet leginkább megközelítő keveréket ad. Természetes, hogy ez a Gärtner-féle túlzsíros tej is rászorul a sterilizálásra. Minden tejkeverékkel jó eredményeket értek el és csupán ha a gyermek ezeket sem bírja el, akkor kell az alább felsorolt mesterséges tápszerekhez folyamodni.

Ezek közt első helyre állíthatjuk a Dr. Lahmann-féle növénytejet. Ezt mandulából és különböző magvakból készítik és az a rendeltetése, hogy a tehéntejhez keverve, annak zsír- és czukortartalmát korigálja. Újszülötteknek 125 gramm tehéntejhez 375 gramm vizet és 50 gramm növénytejet adnak, tehát két rész növénytejre öt rész állattejet és tizenöt rész vizet = 2 : 22, 5 : 22 és 15 : 22. A csecsemő fejlődése szerint a tehéntej mennyiségét szaporítjuk, a vizet kevesbítjük, de a növénytej mennyisége változatlan marad. Így végre a nyolcz hónapos csecsemő részére higítatlan tehéntejet nyerünk, melyhez csak a kevés vízben oldott 50 gramm növénytejet keverjük. A táplálék összes mennyisége kezdetben 24 órára körülbelül 500 gramm ; ezt a gyermek étvágya és életkora szerint lassanként 1200 grammig növeljük.

Ha naponta kétszer vagy háromszor frissen fejt tejet kaphatunk és a már leírt módon nagyon gondosan bánunk a tejjel és az edényekkel, akkor egészséges gyermekeknél elegendő a tejet egyszer felforralni, miközben a növénytejet hozzákeverjük. Ha azonban csak 24 óránként kapunk friss tejet, továbbá pedig meleg nyári időben, amikor a tej könnyen romlik : a nap második felében felhasználandó tejet néhány perczig a vízfürdőben újra forralni kell. Minthogy azonban a hosszas forralás a tej casein-tartalmát szívósabbá teszi, ami a könnyű emészthetőség rovására esik, okosabb, ha a tejet nem forraljuk sokáig, hanem ehelyett jégen tartjuk.

Az anyatej ásványos tartalma, a tehéntejétől lényegesen eltér. A növénytej ásványos tartalma:

kálium	nátrium	mész	magnésia	vasoxyd	foszforsav	kénsav	kovasav.
20·60	4·00	35·80	0·55	0·68	31·20	6·07	1·10.

Túlsúlyban van tehát a mész és foszforsav, mint ahogy ezt a gyermek csontjainak fejlődése megköveteli. A növénytej egyébként is kiegészíti a tehéntejet, tehát a legnagyobb mértékben ajánlható minden

olyan esetben, amikor az anyának nincs elég teje és az üveget is használni kell, hogy a gyermek kellőleg táplálkozzék.

Meg kell még jegyezni, hogy akár tehén-, kecske- vagy szamártejet adunk a gyermeknek, fődolog, hogy az illető állat egészséges legyen. Legelőre járó állatok egészségesebbek, mint az istállóban élők; az utóbbiak ellenben száraz takarmánynál tisztább és egészségesebb tejet adnak. Lehetőleg tiszta istállóból hozassuk a tejet, mert a csecsemőnek feltétlenül tiszta és egészséges teje van szüksége. A többi, sokszor annyira feldicsért gyermek-tápszerek legnagyobb részét különböző lisztfajtákból állanak, tehát keményítőt tartalmaznak; a keményítő az ember emésztő csatornájában lévő nyál által dextrinné, majd cukorrá alakul át, de ezen átalakítás a csecsemőkorban nem történik meg, azért csak egyéves koron túl szabad a gyermeknek keményítőtartalmú táplálékot is adni. Ugyanis a nyálmirigyek tevékenysége az embernél csak a hatodik hónapban, gyengébb csecsemőknél csak az első év végén kezdődik, mely oknál fogva a lisztes táplálékot nem tudják megemésztetni. Falun látunk ugyan erőteljes csecsemőket, kik már három hónapos korukban is nagyon szépen fejlődnek lisztpéppel táplálva, a gyengébb városi gyermekek azonban lisztpéppel táplálva, hasmenést kapnak és tönkremennek. A harmadik negyedévben a lisztes táplálékot már a legtöbb gyermek elbírja, de a statisztika azt bizonyítja, hogy a lisztpéppel felnevelt gyermekeknél a halandóság kétszer akkora, mint azoknál, kiket tejjel táplálnak.

Az efféle tápszerek közt legjobb a Nestlé-féle gyermekliszt, melyet vízzel vagy tejjel hígítva főznek híg péppé. A Löflund-féle tejkétszersültet is ajánlják. A pépeket leginkább pörkölt zablisztból, rizs-, árpa- vagy arrowroot-lisztből készítik. A rizs- vagy zabpépet kisebb gyermekek is tejebe főzve elég jól megemésztik, de a dara már veszedelmesebb. A második félévtől kezdve a legtöbb, a harmadik negyedévtől kezdve minden egészséges gyermek a lisztes táplálékot elég jól megemésztik, húst és tojást azonban az első évben a gyermeknek adni nem tanácsos, sőt későbbben is csak óvatosan és fokozatosan kell a gyermeket hozzászoktatni. Az a feltevés, hogy a gyermeket húslevesrel és nyers tojásokkal kell erősíteni, tévedésen alapszik. Az összes mesterséges tápszereket, mielőtt a gyermeknek adjuk, a vér hőfokára, tehát körülbelül 28 R. fokra kell melegíteni. Főképen arra kell vigyázni, hogy a tej melegebb ne legyen, mert a hűvös tej a gyermeknek kevésbé ártalmas, mint a forró.

A csecsemő beteges állapotai.

Minthogy a csecsemő még nem tud beszélni, arcszínére és hangjára kell ügyelni, hogy egészségi állapotában a változásokat észrevehessük, még mielőtt azok veszedelmes jelleget öltenek. Ha a csecsemő kövér, jó arczíne van és nyugodt arczkifejezéssel fekszik, kis karját behajlítva felfelé mozgatja és lábaival rúgkapál, akkor egészséges és jókedvű. De ha tagjai lankadtan lelógnak, arcza fájdalmasan eltorzult, nyugtalan vagy merev, arczíne halvány, esetleg fakó, avagy túlságosan vörös, hangja rekedt, nyöszörgő vagy görcsös, akkor a csecsemő beteg. Már az alvó gyermek helyzete, légzése, arczkifejezése is sokat elárul. Ha az öklöcskéi arcza közelében vannak, tehát karja be van hajlítva, az mindig jó jel, valamint ha mosolyog és figyel azokra, akiket ismer. Igazán beteg gyermek ezt sohasem teszi és ha meg akarják kaczagtatni, sírva fakad vagy érzéketlen marad. A betegség nemét és természetét azonban e külső jelekből még nem lehet megállapítani. A legfőbb és leggyakoribb beteges állapotok, melyekről az anyának tudomással kell bírni a következők:

Az újszülött tetszhalála. Hosszantartó szülés vagy sebészeti beavatkozás a magzatot már anyja testében megviselheti. Szívverése 130-ról 100-ra vagy még kevesebbre apad és a légzés a szülés után nem akar beállani. Mozdulatlanul fekszik, kék és puffadt vagy pedig halvány meg lankadt és csak a köldökzsinórban érezhető gyenge lüktetés. Átvágják a köldökzsinórt, egy pár csepp vért kieresztenek, megveregetik az újszülött hátát és a 421—423. ábrákon látható Schulze-féle lengéseket végzik vele. Előbb azonban még begörbített ujjal megtisztogatják a száját és torkát, ahol gyakran nagy nyálkátömegek vannak és ha ez a tisztogatás nem elegendő, csövecskét dugnak be a torkába és megszívják. Ez a légzőutakat szabaddá teszi és az újszülött lélegzetet vehet.

A Schulze-féle lengetések a mellkast felváltva kitérítik meg összeszorítják és a légzést elősegítik. Minthogy azonban az újszülött eközben sok meleget veszít, 38 fokos fürdőbe teszik, hogy megint felmelegedjen. Gyenge szívverésnél a lengetéseket többször meg kell ismételni és a meleg fürdőben szivattyúval hideg vizet lövelnek az újszülött mellére, mire gyakran levegő után kap és lélegzeni kezd. Az élesztési kísérleteket nem szabad abbahagyni mindaddig, míg az újszülött erőteljesen nem kiabál és szívverése ki nem elégítő.

Fejdaganat. Ama nyomás által, melyet a magzat szülés közben fején az anya medenczecsontjai közt elszenved, a fejbőr alatt vérdaganat vagy savós izzadmány képződik és az újszülött gyakran jelentékeny fejdaganattal jön a világra. Ez a daganat rendszerint tyúktojás

nagyságú és az első napokban magától eltűnik. Ha a felszívódását siettetni akarjuk, nedves, meleg kompresszeket kell a daganatra kötni. A 402. ábra rendes fejcskét, a 401. ábra pedig a két falcsont egyesülésénél lévő daganatot mutat, miáltal a fej búbossá válik. Az újszülött fejének rendes kerülete a homlok és nyakszirt körül 34 centiméter.

Kutacsok. A koponya azon helyeit, ahol több koponyacsont éle találkozik, anélkül, hogy a koponyaüreget teljesen elzárnák, kutacsoknak nevezzük. A legnagyobb kutacs a fejtetőn van, a két homlokcsont és a két falcsont lekerékült élei között (l. 275. ábra). A koponyacsontok e hiányos záródásának nemcsak az a következménye, hogy egymás fölé tolódnak a kitolási időszakban a szülés megkönnyítésére, hanem hogy az agyvelő növekedését sem akadályozhatják meg, ami rendszerint bekövetkezik, ha a csontszélek és élek idő előtt megkeményednek vagyis csontosan összenőnek. Ezt a hülye gyermekek koponyáján világosan lehet látni. Az első és második évben többször győződünk meg óvatosan arról, hogy vajjon a kutacsok még nyitva vannak e. A második év végén teljesen bezárulnak, de angolkóros és vízfejű gyermekeknél még tovább is nyitva maradnak, mert e beteges állapotoknál a csontosodás lassan halad és a víz szétfeszítve tartja a koponyacsontokat. A táplálásnak igen nagy befoiyása van ezekre az állapotokra.

Az újszülött sárgasága. Néha hevesen lép fel a sárgaság, más esetekben alig lehet észre venni. Az újszülött bőre megsárgul, egyébként azonban jól érzi magát. A légzéssel és vérkeringéssel az újszülött szervezetében beálló hatalmas változások következtében a véredényekből vér megy át a bőrbe és a vörös vértestecsek szétesvén, a sárgára vált vérfestőanyag sárgára festi a bőrt, mint történik valamely testrész zúzódásánál; eleinte ugyanis a zúzódott hely piros, majd zöldes, végre sárga színű lesz. Az újszülött bőre is eleinte élénk piros színű és 1—3 nap múlva lesz sárga. Ez hát tulajdonképpen nem beteges állapot. A beteges sárgaság oka épúgy, mint felnőtteknél a máj működésének zavarából származik és aszerint gyógyítható is.

Gyakori melegítés az anya emlőjén, meleg teljes fürdők, friss, tiszta levegő az újszülött egyedüli, de hatásos gyógyszerei.

Az újszülött duzzadt emlői. Az újszülött emlői néha az első két hétben felduzzadnak és nyomás vagy tisztátalan kezelés folytán meggyulladnak és fájdalmasak. Alighanem az anya testéből átvitt tisztátalan nedvek és vérkeringési zavarok okozzák. Minden ruhanemű okozta nyomás elkerülése; 35 fokos vízbe mártott vattával eszközölt borogatások, az anya helyes étrendje, vagy amennyiben az anya nem szoptathat, az újszülött óvatos táplálása meghozzák a gyógyulást.

A csecsemő kisebeseése (pállása). Csecsemőnél gyakran előfordul, hogy a bőrredők köze kipállik ott, ahol naponta bélsár és vizelet érinti

a bőrt. A pállott helyek kellemetlen szagúak, a felhám megduzzadván leválik, így kisebbedés, majd vérzés, égetés, viszketés áll be és a csecsemő nyugtalanra válik. A csecsemő bőrének hiányos ápolása okozza a kellemetlen bajt. Az ürüléket azonnal el kell távolítani, a bőrt meleg vízzel lemosni, alaposan megtörölni és fehér vaselinnal vagy Baby-crémmeel kell bekenni. Naponta meleg fürdő szappannal való lemosással, nagy forróságnál hideg vízbe mártott vattával borogatások nagyon jól tesznek. Ha a csecsemő alfelére nedves vattát



421. ábra.
Felfelé lengetés.

422. ábra.
Legfelsőbb fekvés.

423. ábra.
Lefelé lengetés.

Schultze-féle lengetések az újszülött tetszhalálánál.

teszünk, ez megakadályozza, hogy a gyakran nagyon maró vizelet hozzáférjen és a gyógyulás sokkal gyorsabban történik. Ezenfelül a 424. ábrán látható ülőfürdőket alkalmazzuk.

Az újszülött kiütései. Leggyakoribbak az úgynevezett hámló hólyagok, különösen gyenge újszülötteknél. Az első 14 napban az egész test felületén sárga folyadékot tartalmazó hólyagok támadnak, ezek később összefolynak. Ha az újszülött lázban van és nyugtalan, vizes kendőbe burkoljuk, ami nagyon megnyugtatólag hat. Az anya szigorú étrendje vagy a tehéntejen nevelt újszülöttnél a tej megváltoztatása és melegfürdők a hólyagok gyógyulását nagyon elősegítik. Eiféle hólyagok a koponyabőnyén felfakadva a vart képezik, a haját

összetapasztják és kövér csecsemőknél gyakran hónapokig eltart a bántalom. A koponyabőnye beteges váladékából származik a hólyagképződés és elhanyagolt csecsemőknél sapka módjára ül a var a csecsemő fején.

Mindjárt kezdetben bezsírozással, fürdetéssel, szappannal, mosással meg kell a vart puhítani és lassanként lefejtetni. Fésűt használni vagy körömmel lekaparni a vart nem szabad, mert ezáltal véres helyek keletkeznek és azokon újabb varak támadnak. A csecsemő kemény székelésénél apró hűvös beöntések, a táplálék megváltoztatása, éjjel hűvös derékgöngyölés, vaselines vászondarabok a sebes helyekre és légváltozás az anyagcserére átalakítólag hatnak. Az egész szervezet befolyásolása többet használ, mint a kiütés helybeli kezelése.

Az újszülött csuklása. Ha az újszülött nagyon mohón szopik vagy gyakran fázik, akkor a *vágus* nevű ideg ingerült állapota a rekeszizom görcsös összehúzódásait hozza létre, miközben hanggal kísért hirtelen belélegzés, a mellkas bizonyos fokú megrázkódásával jön létre. Ha a csuklás gyakori, a fejre, esetleg a gyomorra száraz meleg borogatást teszünk és a gyermeknek egy kanál friss vizet adunk inni. Sokszor a tej zsírtartalmát is kevesbíteni kell.

Az újszülött szemgyulladás. Ez kétféle van: hurutos és fertőző. Az utóbbi alak sokkal súlyosabb. A hurutos szemgyulladásnál ríktó fény, poros levegő, veleszületett gyengeség, hibás táplálás, mely általános hurutokra hajlamossá tesz, hirtelen hőváltozás és más effélék a szemhéjak kiveresedését és a kötőhártya nedves váladékát idézik elő, melyek a szemet beragasztják vagyis csipássá teszik. A szemet langyos vízbe mártott vattával nagyon gondosan kell megtisztogatni és óránként meleg kompresszeket is tesznek a szemre. Ha sokáig tart a baj, szemorvostól kell tanácsot kérni.

Sokkal nehezebb a fertőző szemgyulladás kezelése, mely az anya rosszindulatú hüvelyváladékától ered. A magzat fejének kitolása alkalmával a szemhéjak érintkezésbe jutnak a hüvely beteg nyálkahártyájával és annak ragályzó váladéka behatol az újszülött szemébe. Első gondunk legyen arra ügyelni, hogy a szemhéjak kötőhártyájának gennyedése át ne terjedjen a szemgolyóra, ami néhány hét alatt a gyermek megvakulását vonhatja maga után. A szemet evégből a fentebb leírt módon megtisztítjuk és két százalékos pokolkőoldatot csepegtetünk a két szem belső zugába, utána pedig tiszta vízbe mártott puha ecsettel kimossuk a szemeket, ami rendszeren gyors sikerrel jár. A pokolkőoldat megöli a gennybacillusokat és enyhe vízkezeléssel kapcsolatban minden veszedelmet elhárít. Ha ügyes személy teljesen az újszülött ápolásával foglalkozhatik, akkor a gennyet óránként puha ecsettel, körülbelül 30 C. fokos vízbe mártva eltávolíthatjuk, mely eljárást 25 C.

fokos borogatásokkal kell kiegyesíteni. Eközben a szemhéjakat széjjel kell húzni és felbillenteni, hogy a genny alattuk tovább ne terjedhessen. Láz és nyugtalanság esetében az újszülöttnak egyidejűleg hideg, négy óránként megújítandó hasborogatást kell adni, továbbá ikragöngyöléseket és naponta kétszer teljes fürdőt, 5 perczig 35 fokról 32 fokra való lehítéssel. Minden beszennyezett fehéreneműt azonnal forró szóдавízbe kell tenni, a használt vattát rögtön el kell égetni; az ápolónő kezeit az újszülött szemének minden érintése után meleg szappanos vízben, kefével gondosan tisztogassa meg, mert különben a veszedelmes gyulladást saját szemére átviheti, sőt másokat is megfertőzhet vele. Számos megvakulás a gennyes szemgyulladás következménye, miután a szülés utáni első hetekben helytelenül kezelik azt. A 8. tábla 4. ábrája egy újszülöttnak gennyes szemgyulladását mutatja.

Az újszülött görcsei (eklampsiá). Rendszerint a csecsemő első életévében szoktak fellépni általános görcsök. A gyermek



424. ábra. A csecsemő ülőfürdője.

idegrendszere nagyon ingerlékeny és ha szülei neurasthenikusak voltak, betegesen reagál. Székrekedés, erős hasmenés, nátha, sérülések, a fogzás kezdete és számos más ok görcsöket válthat ki. A gyermek többékevésbé eszméletlenül fekszik, szemei merevek és el vannak forgatva, feje a párnába fúródik, akaratlan izomrángások lépnek fel, az érverés szapora, vizelet és székletét önkénytelenül ürül ki. Az ilyen rohamok perczekig, sőt órákig is tarthatnak. Meleg 38 C. fokos egész fürdőben, utána következő 34 C. fokos hátleöntéssel a gyermek lecsillapodik és eszméletét visszanyeri. Az orvos feladata abból áll, hogy a görcsök okát kipuhatolja és megszüntesse. Rendszerint emésztési zavarok okozzák a görcsöket, melyeket a szokott módon kell kezelni.

Agybajoknál a görcsök makacsabb természetűek és halállal végződhetnek.

A csecsemő emésztési zavara. Ennek leggyakoribb tünetei a hányás, hasmenés vagy székszorulás. Ezekről a legszükségesebbeket már a II. részben, a megfelelő betűk alatt elmondottuk. Életerős csecsemőknél a gyomor- és bélbajokat rendszerint helytelen, egészségtelen táplálék okozza; egészséges csecsemő, ha az anya is egészséges, ilyen betegséget ritkán kap. Ezért első sorban a táplálékot kell megváltoztatni. Hónapokig tartó bélhurut a csecsemő fejlődését nagyon hátráltathatja, sápadt lesz, lesoványodik és ha a bajt még hányások fokozzák, két-három hét alatt életereje egészen kialszik. Különösen nyáron nagyon veszedelmes a hányászékélés! Ilyen esetben nagyon erélyes közbelépésre van szükség, bármily áldozattal azonnal dajkát kell fogadni, még pedig lehetőleg olyat, akinek a gyermeke egykorú a megbetegedett csecsemővel. Ha nem lehet dajkát szerezni, akkor a tehéntejet néhány napra teljesen félre kell tenni és csak zabliszt vagy árpakása híg pépét kell neki adni vagy pedig tojás fehérjét vízzel és tejczukorral jól összehabarva. Lahmann-féle nagyon hígított növénytejjel, tehéntej hozzákeverése nélkül is lehet kísérletet tenni. Amint a csecsemő állapota javul, ismét kismennyiségű tehéntejet kell táplálékához hozzá keverni. Egyidejűleg a csecsemő teljes fürdőt kap, melynek hőfoka 37 fok C.-ról lassankint 40 fok C.-ra emelendő. A fürdővizet tanácsos fenyő- vagy diólevél főzettel keverni. A fürdő után tegyünk a gyermek hasára hideg borogatást és ágyacskájába néhány melegítő palaczkot. Ez a bőr tevékenységét fokozza és a belektől nedvet von el. Forró lábfürdők és hűvös hátleöntések is alkalmasak, de fődolog a helyes táplálék. A sápadt, hideg csecsemőt okvetlen fel kell melegíteni, e célból felváltva az említett melegfürdőt, az anya mellén való melengtetést, meleg borogatásokat és napfürdőket alkalmazunk.

Ha a csecsemő hány, a kezelés még nagyobb gondot igényel. Hideg kompresszek a gyomorra, meleg ülőfürdők és főképen nagy óvatosság a táplálásban. A csecsemő állapota szerint kétóránként gondosan összeállított táplálékot kap, mely sem izgatólag, sem terhelőleg nem hat és a savképződést sem mozdítja elő. Nem szabad engedni, hogy a gyermek hirtelen szopjon, hanem az üvegelvonással kényszeríteni kell rövid szünetek betartására. A 228. és 229. ábrák szemlélete után érthető, hogy miért ürül ki a gyomor felfelé. A csecsemő gyomra még nem elég öblös és ezért könnyebben kiürül fölfelé, mint a felnőtt emberé, a hányás csecsemőnél nem is mindég beteges állapot. Beteges hányásnál a táplálék felvétele után a csecsemő patakokban hány, elsápad, elbágyad és gyorsan lesoványodik. Amikor az ökröndözés kezdődik, meg lehet a hányást is akadályozni azzal, hogy a csecsemőt

28. tábla.

Négy képecskénk megmutatja, hogyan tanuljanak a gyermekek állni és járni, ha őket önmagukra hagyják. Ezek a képek mutassák meg nyugtalan apáknak és anyáknak, hogy ilyenkor támaszra a gyermeknek tulajdonképpen nincs is szüksége, mert a működő erők mint veleszületett ösztönök maguk serkentik arra a helyváltoztatásra a gyermeket. Az 1. számú képen Jancsika hasonfekszik és csak a fejét tudja emelni, hogy környezetét ebben a helyzetben szemügyre vegye, de nem sokáig tart és rájön, hogy vastag karocskáira is támaszkodván, jobban körülnézhet. És íme, a még vastagabb lábacska is működésbe jön s a legényke észre veszi, hogy lábával is támaszkodhatik. Kis idő múlva négykézláb mászik a szobákon keresztül. De ez nem elegendő, mert a kezecskéket, amelyek mindig ügyesebbekké lesznek, más dolgokra kell használni; ennek folytán a feszes lábacskáknak sokkal több munkát ad. Kísérletet tesz, hogy minden általa elérhető tárgyban megfogódzva felemelkedjék és nemsokára kedvencz helyévé lesz egy alacsony szék. Eleintén kissé ingadozik, de azután mindig biztosabban fogózkodik Jancsika a székben. Egyszer azonban, a mikor buzgón utána akar nyúlni valaminek, megfeledkezik a támasztékról s egy pillanatig szabadon áll. Azután apa, a tréfás ember, a széket egészen elhúzza onnan, és Jancsika egyedül áll ott sajátságos arcvonásokkal és megfeszített lábakkal. Most már elérte azt, amire szüksége volt.



Jancsika megtanulta a kéz- és láb használatát

A legényke megtekinti a világot



A legényke szék segítségével megtanulta a fölállást

"Győzelem" legényke

áll"

ELSŐ JÁRÁSI KISÉRLETEK



hirtelen felegyenesítjük. Leggyakrabban a hányás étrendi hibák után lép fel, ha nagyon korán kezdték a csecsemőt péppel etetni, túl sok cukrot kevertek táplálékához, nagyon forró tejet kapott, az emésztéshez szükséges időközöket nem tartatják be vele. Kezdődő bélhurut vagy erős meghűlés is hányást okozhat. Negyed vagy féléves csecsemőnél a hányás annyira elmérgesedhet, hogy az egyetlen megmentő ismét csak a dajka lehet. Ilyenkor persze az emlőtől elszokott csecsemő visszaszoktatása az emlőhöz nagy gondot és türelmet igényel. Sok esetben az is megmentette a beteg csecsemőt, hogy a Gärtner-féle kövér tejjel táplálták. Ezt is kis adagokban és a szükséges szünetek betartásával kell adni a csecsemőnek.

Egészen másképen kell kezelni a csecsemők székrekedését, mely vérszegény és ideggyöngye anyák gyermekeit elég gyakran szokta elfogni. A kemény székletétel fájdalmas a csecsemőre és szelek is kínozzák, de jó színben van és vezsély nem fenyegeti. Sokszor megszűnik a csecsemő székrekedése, ha az anya megváltoztatja étrendjét vagy többet megy a friss levegőre. Ha ez nem elég, este és reggel hideg beöntés (egy evőkanálnyi 24 C. fokos vízzel) és hideg hasborogatás, naponta öt percig tartó hasmassage a köldök körül és naponta többször egy evőkanál hideg víz italul bizonyára használ. Gyümölcslé se rossz, de ügyelni kell, hogy nem okoz-e a csecsemőnek emésztési zavarokat.



A fogzás.

Az újszülött fog nélküli állcsonttal jön a világra. Csak az 5–7. hónapban bújnak ki az alsó állcsontból a középső metszőfogak, azután következik csakhamar a négy felső metszőfog és kisebb-nagyobb szünetek után a többi fog. A harmadik életévben a tejfogsor teljes, ugyanis 8 metszőfog, 4 sarokfog és 8 zápfog képezi a 20 tejfogból álló fogsort. A 200. ábra a gyermek fogsorát mutatja.

A gyermek elválasztása összeesik a fogzással, mert a mint a gyermek harapni és rágni tud, a szopással felhagy. Ha mégis tovább szoptatják, az anya emlőjét gyakran harapással megsérti. Egészséges gyermekeknél, kik nem szenvednek emésztési zavarokban, a fogzás símán megy. Nem felel meg a valóságnak, hogy a fogzás határozott betegségekkel jár. Egészséges gyermekek a fogzás alatt nyáladzanak arcuk időnkint kivörösödik, álmukból esetleg felriadnak, inyük duzadt és kissé pirosabb, de semmi más különös bajuk nincs. Beteges gyermekek éppen a fogzás idején bírnak nagyobb hajlammal bizonyos

betegségek iránt és ezért szoktak fogzási-lázzról, hasmenésről, görcsökről, köhögésről stb.-ről beszélni.

A fogzással egyidejűleg esetleg fellépő betegségeket: hasmenést, köhögést, görcsöket stb. a gyermek állapotának megfelelőleg kell kezelni. Egyebekben adjunk a gyermeknek kicsiny hűvös bélbeöntést, hideg lábszárgöngyölést, rövid tartamú hűvös ülőfürdőt, húsító egész göngyölést, egész fürdőt lehúttással, gondoskodjunk friss levegőről, nagy tisztaságról, ne takarjuk be a gyermeket túlságosan és ruházata ne akadályozza a test kipárolgását. Tápláléka legyen természetes, lehetőleg anyatej, vagy ha szükséges, a táplálékot meg kell változtatni. Feltűnő forróság esetén, hideg borogatás a fejre és az arcra, valamint kanalankint beadott friss víz sok esetben enyhülést hoz. Tanácsos továbbá, hogy a gyermek ilyenkor kevesebbet egyék, mert a telt gyomor fokoz minden kellemetlenséget.

A fogzásban lévő izgatott gyermek megnyugtatójának módja a következő: A gyermeket teljesen meztelenül, lágy gyapjúpokrócra a földre fektetik és magára hagyják. A levegő behatása a test egész bőrfelületére eloszlatja a vért az állcsontokról és csakhamar megkönnyebbülés áll be. Az új helyzet ezenfelül a gyermek figyelmét leköti, kíváncsian néz körül és rossz kedvéről egészen megfélekedzik. Ha mindazonáltal kiabál, talán azért, mert ölből letették, az nem baj, a légfürdő mindenesetre jót fog neki tenni.

Fogzásban lévő gyermekek szeretnek kemény tárgyakat rágni és ha nincs semmi a kezükben, ujaikat harapdálják. Legjobb tehát violagyökeret, elefántcsontdarabot vagy kemény kaucsukot a szájába adni. Semmiesetre se legyen ez a tárgy olyan, hogy vele a gyermek magát megsérthesse.



Átmenet a szilárd táplálékra.

Hogy mikor válasszuk el a gyermeket, ez egészségi állapotától és fejlettségétől függ, általánosságban azonban a következő elveket kövessük: A gyermek, míg foga nincs, folyékony táplálékra van utalva, csak szopni tud, de rágni nem; szilárd tápszert nem tud lenyelni. Szilárd táplálékot tehát csak akkor adjunk neki, a mikor a fogsora már jóformán teljes. A fogzás rendszerint az 5—7. hónapban kezdődik, tehát a gyermeket csak folyékony táplálékkal tápláljuk; lehetőleg sokáig kell szoptatni, még pedig 10—12 hónapos koráig, ha az anya kibírja.

Egészen másképen áll a dolog, ha az anya teje elapad vagy emlőjén a csecsemő nem fejlődik eléggé, a mi gyenge és ideges

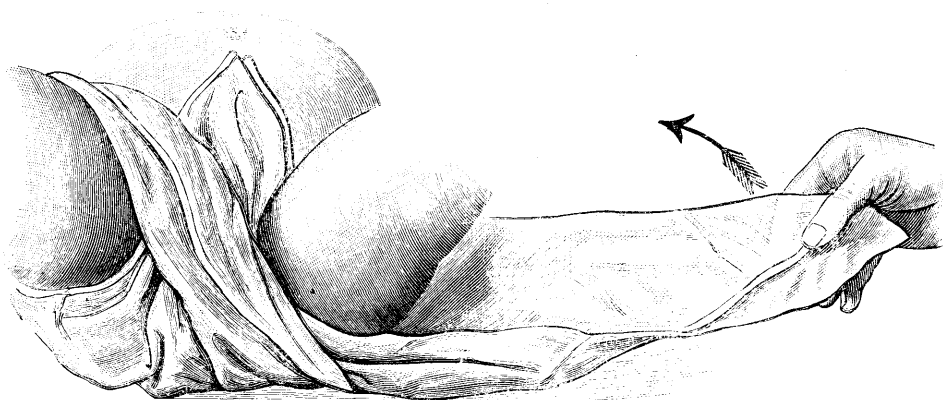
anyáknál elég gyakori. Ha az anyának gondjai vannak, nyugtalanul él és sokat bosszankodik, mint rendszerint az üzletasszonyok, teje anynyira megváltozik, hogy a csecsemő sovány marad, hasmenést kap, éjjel-nappal nyugtalan és rosszul alszik. Ekkor jogosult a mesterséges táplálás, ha csak a gyermek nem gyengült el már annyira, hogy csak egészséges dajka mentheti meg. Ilyenkor a szilárd vagy a vegyes táplálékkal való táplálást elhalasztjuk jó messze a második életéve. Gyenge gyermeknek tovább kell folyékony tápszert kapni. Ha a gyermek ügyetlen, tanácsos átmenetül a szilárd táplálékhoz egy darabig vastagon folyó tápszerekkel etetni. Erre a célra szolgáljanak a különböző tejbefőzött pépek, de túlságos sok lisztes táplálékot még egészséges gyermek sem fordíthat javára, mert könnyen elhízik és kemény széke lesz tőle, azért célszerű válogatott gyümölcsöket hozzá adni. Ezeket azonban nem minden gyermek gyomra bírja egyformán és általában véve csak a három-negyedéven túl lévő gyermekkel tanácsos megkezdetni. Persze, lehetőleg gyenge gyümölcsöket válasszunk és minthogy a gyermek nagy darabokat nem nyelhet, az almát vakarva, bogyókat szétnyomva, magvas gyümölcsöket magvától megfosztva és hámozva kell a gyermeknek adni. Nagy darab almát, körtét vagy süteményt olyan gyermeknek, a ki még nem tud rágni, nem tanácsos a kezébe adni.

A mikor a gyermek fogacskái már kezdenek kibújni, próbát tehetünk péphez hasonló, párolt főzelékekkel: paraj, répa, zöldborsó és effélékkel, de kerüljük a kelféléket és más olyan főzelékeket, melyek szeleket képeznek. Csak mikor már a gyermek használni tudja fogait, adjunk egész almát vagy más effélét a kezébe. A felnőttek húsból és vegyes ételekből álló ebédjében a kis gyermekek sohase vegyenek részt, mert ez a dús táplálék nem nekik való, egészségtelen és a sokféle étel a gyermeket torkossá és válogatóvá teszi. Egyáltalán nem is jó, ha a gyermek mindent eszik, mert ezáltal gyakrabban van kitéve emésztési zavaroknak és mindenféle rendetlenségnek; maradjon csak meg az ő külön tápláléka mellett, akkor piros-pozsgás és nyugodt lesz, nem pedig halvány, sápadt és ideges.

Elmondjuk még egyszer, hogyan éljen a gyermek: Körülbelül a tizedik hónapig tisztán tej legyen a tápláléka, aztán tej és tejes étel mellett válogatott gyümölcsök, másodsorban váltakozó pépek és harmadsorban főzelékfélék. A második életévtől kezdve jó kenyeret is kaphat a gyermek és legajánlatosabb, ha kávé, sör, hús és úgynevezett finom ételek nélkül hagyjuk felnőni a gyermeket.

A gyermek ruházata.

A ruházat fő kellékei, hogy lágy, laza, likacsos, könnyű, de mégis meleg legyen. Nem alkalmas tehát e célra hideg, kemény vászon, sűrű szövésű barchent és hevítő gyapjú, hanem csak finom gyapot trikotszövet, mely minden jó tulajdonságot magában egyesíti. Ebből készíttessük a rövid ingecskét és pelenkákat, szóval mindazokat a ruhadarabokat, melyek a bőrt közvetlenül érintik. Ez a szövet a kipárolgást nem tartja vissza és mégis meleg. Fölébe aztán kabátkát és még egy pelenkát lehet adni flanellből. Az ingecske hátul



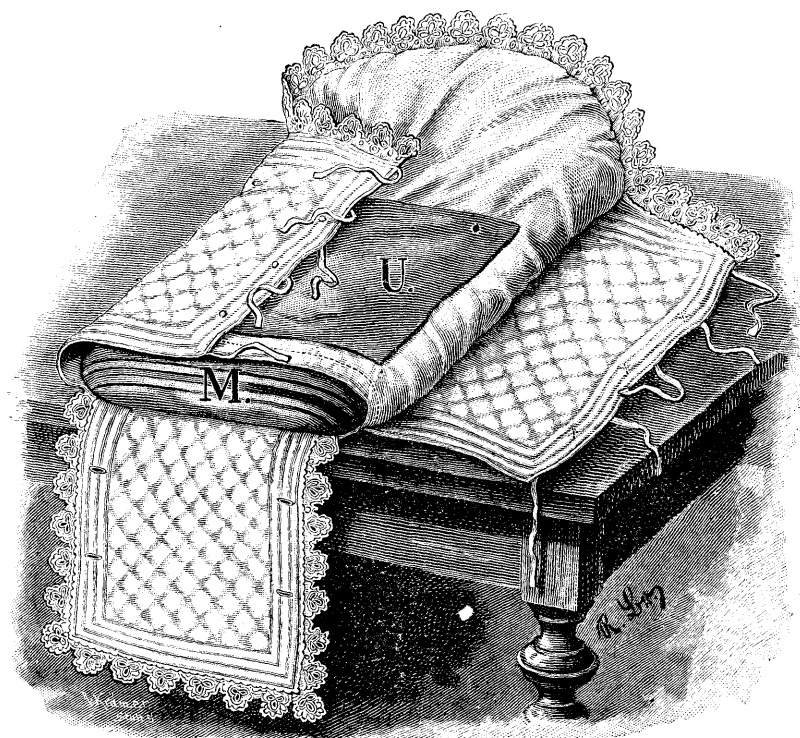
425. ábra. A pelenka elhelyezése.

záródjék és körülbelül csak a lágyékgig érjen, hogy ne nedvesedjen meg mindannyiszor a pelenkával együtt. A négyszögletes pelenka két csücskét egymásra téve háromszögletessé formáljuk, s így tesszük a csecsemő keresztcsontja alá, a két egymáson fekvő csücsök egyikét a czombok közé húzzuk, a pelenka másik két végét jobbról majd balról a medence köré simítjuk, így az ürüléket legjobban felfogja és nem töri a csecsemő zsenge testét.

A 425. ábra a pelenkának ezt az elhelyezését mutatja. Hogy a nedvesség át ne szivároghasson egykönnyen, flanell darabot teszünk a pelenka fölé, melyet a hónaljtól lefelé úgy burkolunk a csecsemő testére, hogy a lábak egy részét is befödje, ez alá jön a gummilepedőcske. A csecsemőt sohasem szabad a gummilepedőcskével körül csavarni, mert a párolgást megakadályozza és nemcsak kipállást vagy nyugtalanságot, hanem különböző bőrkiütéseket okoz.

Ebben az egyszerű és célirányos ruházatban a csecsemő takaró alatt feket kis ágyacskájában. A hordozáshoz a pólyapárnát ajánljuk. Ez egy kis lószőrmatráczból és huzatból áll, melynek meghosszabbított

alsó végét úgy hajtjuk fel, hogy a csecsemő ne bírja a lábát kidugni, de mégis kényelmesen mozoghasson benne. Ebben a csipkével és szalagokkal díszített pólyapárnában a csecsemő époly biztosan, mint melegen és kényelmesen fekszik. A pólyapárna részzeit a 426. ábra mutatja. A csecsemő felemelését és hordozását megkönnyíti és megakadályozza, hogy a csecsemőt kényelmetlen vagy reá nézve ártalmas

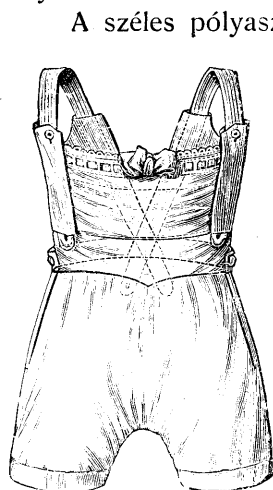


426. ábra. Pólyapárna. U. gummibetét. M. Matracz.

helyzetbe juttassuk. Minthogy a csecsemő hátgerincze még nem eléggé erős és fejét nem tudja tartani, gondoskodni kell teste megtámasztásáról. Erre való a pólyapárna lószőrmatracza. Ebben a csecsemőt ügyetlen egyének is felemelhetik.

A kinek a trikot drága, lazán szőtt shirtinget használhat. De bármily anyagból készül is a csecsemő fehérneműje, első használat előtt alaposan ki kell főzni és mosni, hogy jó lágú legyen. A köldök-pólyát csak addig használjuk, míg a köldök teljesen be nem gyógyul, aztán meg kell szabadítani a csecsemőt ennek nyomásától, miután, ha szorosan van alkalmazva, az emésztést hátráltatja. A csecsemő életének első napjától fogva az legyen elvünk, hogy a ruházat minden

nyomásától és alkalmatlanságától megóvjuk és mozgását ne akadályozzuk.

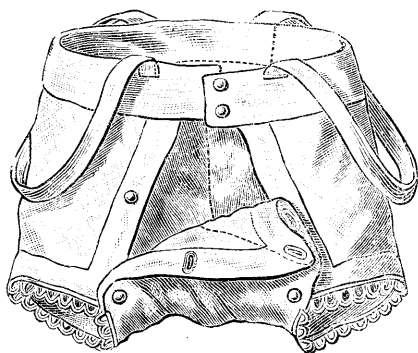


427. ábra. Alsóruha
gyermek számára
szoknyatartókkal.
Hart kisasszony után.

A széles pólyaszalag, melybe a csecsemő hasát szorosan be szokták csavarni, hogy hátgerinczének támaszt nyújtsanak és a hosszú angol ruhát megerősíthessék, a csecsemőre époly kínos, mint ártalmas, mert gyomrát meg beleit nyomja és lélegzését akadályozza. A higienikus gyermeknevelés ezt a kínzóeszközt már rég a sutba dobta. Hogy a szoptatás és etetés alatt a gyermek ruháját megvédjük a benedvesítéstől, állá alá kis ruhavédőt (barterlit) adunk.

Fürdetés után a gyermeket legczélszerűbben lágy, bolyhosszövetből készült bő fürdőköpenybe burkoljuk. Ha a gyermek beteg vagy pedig álmos, legjobb ebbe a bő, kényelmes takaróba fektetve, a kínos öltöztetéstől, mely a gyermek kényelmét zavarja és testét kihűti, egyszerűen megkímélni. Hagyjuk a gyermeket, a mennyire lehet, ruhátlanul.

A gyermek ágya lószőrmatraczból, letűzött paplanból, dunnából és lószőrpárnából álljon. A szerint, a mint a szükség vagyis az évszak és a gyermek egészségi állapota megkívánja, majd a letűzött takarót, majd a dunnát használjuk. Gyenge gyermeknek, különösen,



428. ábra. Pelenkanadrág.

ha az anyaemlőt nélkülözi, gyakran hidegek a kezei és a lábacskaí és ezért különösen télen tollas ágybetétre van szüksége, mert hiába, semmi sem tart olyan jó meleget, mint a toll, melyet már nagyanyáink használtak. A tollas ágyeműt azonban mentül gyakrabban kell szellőztetni és a napra kitenni, mert a kipárolgásokat tudvalévőleg nagyon visszatartja.

A fejpárnát tollal tölteni nem tanácsos, mert a fejet hűvösen kell tartani, tehát fejkötőt sem kell a gyermek fejére adni. Az olyan gyermek, ki tollpárnán fekszik, gyakran izzad a fején, a mi a fejbőrt gyengíti és bizonyítéka annak, hogy nagyon is sok vér ment a fejbe. Puha lószőr, nyáron fehér vászonnal, télen trikóval behúzva, a gyermek feje alá legalkalmasabbnak bizonyult.

Ezzel úgyszólván kimerítettünk mindent, a mi a gyermek ruházatára vonatkozik. Nyakkendő, fátyol, fejkötő és más efféle czafrang terhes és felesleges. A gyermeket mindig egyszerűen és czélszerűen kell öltöztetni.

A mikor a gyermek ülni és mászni kezd, felhajtott pelenka már nem felel meg a czélnak, hanem e helyett más, a gyermek mozgását nem akadályozó ruhadarabról kell gondoskodni. Erre szolgál a 428. ábrán látható pelenkanadrág. A pelenkanadrágok az évszaknak megfelelőleg trikotból, fehér gyapotszövetből, barchentből, flannelből vagy shirtingből készülnek és ruganyos, légjáró szövetből készült vállszalagokkal vagy nadrágtartókkal lesznek a gyermek testére erősítve (l. 427. ábra). Ezeket a szalagokat az anya maga is horgolhatja. Az ingecskére téve még meleget is tart és ha fölébe egy ruhácskát is adnak, ez éppen elég a gyermeknek. Minthogy az apróságok sokat mászkálnak a padlón és a hideg időben lábacskaik kihűlnek, a pelenkanadrághoz erősített vastag gyapjúharisnyákat kell lábaikra húzni. Télen még vastag puha cipőkre is van szükség. A kemény talpuakat, a meddig csak lehet kerüljük, hogy a gyermek lába természetes formáját megtartsa.

Kis leányokat alsó szoknyákkal kinezni esztelenség, alsó kabátokat se hordjanak, annál kevésbé korzettfélét, már az iskolába járás idejében.

Nagyon czélszerűek azonban a zárt nadrágok, melyeket a rövid szoknyás kis leányoknak mindig hordani kellene. Játék vagy más gyermekekkel való érintkezés közben nagyon rossz benyomást tesz, ha kis leányok igazi gyermeki módon minden mozdulatnál meztelen testüket mutogatják. Ez a másik nem részéről már gyakran szomorú kihágásokra szolgáltatott alkalmat. A zárt nadrág nemcsak eltakar, de az altestet melegen is tartja és ha földön ül, meghűléstől megóvjaa a gyermeket. A 429. ábra kis leányoknak való bő és ránczos reformnadrágokat ábrázol, melyek a szoknyát teljesen feleslegessé teszik. Ebben a nadrágban a leányka épúgy, mint a fiú, teljesen szabadon mozoghat. A ruganyos szoknyatartókat Hart kisasszony készítette, ezen keresztbe fektetett tartók a háton eltolódhatnak és a hátizmok minden mozgását lehetővé teszik; a mellrész ránczokba van szedve vagy szalaggal van összehúzva és tetszés szerint bővíthető. Ezen tartókat a harisnyák, nadrág és ruha megerősítésére sohasem szabad áthatlan, nemruganyos szövetből készíteni, mert ezzel szűkmellúséget és a magas hátat rendszeresen fejlesztjük. Ha azonban a ruhácska egy darabból készül, akkor elég a nadrágra vállszalag és a szoknyatartó felesleges.

Ha a nadrág színes szövetből készül, akkor az ingnek annyival hosszabbnak kell lenni, hogy a testet térdig befödje. Az ing hosszú és zárt, nyáron ujjak nélkül, télen ujjakkal. Legegészségesebb, ha a gyermek télen-nyáron gyapot trikó inget hord. Mihelyt a gyermek a

tisztaságot megtanulta és az éjjeli edény használatához hozzászokott, hosszú inget lehet ráadni. A szoktatást tisztaságra már a hetedik hónapban megkezdhetjük.

Ha a gyermek szaladgálni kezd, ami sok esetben a nyolczadik hónapban történik, akkor nyáron laza szandálokat, lehetőleg harisnya nélkül, télen pedig puha posztó cipőt és harisnyát adjunk a lábára. Magas bőrczipők korai használata krónikusan hideg lábakat idéz elő.



429. ábra.
Reformruha leánykák részére.

A gyermek fejcskékjét nyáron a napsugarak ellen széles karimájú szalmakalappal fedjük be, télen pedig meleg, könnyű fejkötőt vagy sapkát használhatunk. A fürtös haj nagyon szép ugyan a gyermekfejen, de melegít és a mindennapos fésülés kínzó. Rövid haj a gyermekre nézve sokkal előnyösebb.

Kis leányok ruházata legyen egyszerű és czélszerű. Ne ébresszük fel bennük már korán fényűző, czifra ruhákkal a női hiuságot. Ezzel azonban nem akarjuk azt mondani, hogy sohas adjunk szép fehér ruhát a leánykákra. A szépség ápolását ne hanyagoljuk el, de sohas

tegyük azt a józan ész ellenére és az egészség rovására. Fődolog az egészség, az egészséges gyermek egy bizonyos fokig szép is; a ruházat pedig legyen czélszerű, vagyis a foglalkozásnak és az életmódnak megfelelő. A homokban való játszásra sötét kartonruha való, nem pedig fehér ruha, mely hamar bepiszkolódik; az ebédhez alkalmas kötényt vegyen fel, nehogy ruháját folt érje, ha pedig hébe-korba megengedjük a vízben pancsolást, legjobb ingre vetköztetni. Sohas korholjuk vagy bántsuk a gyermeket azért, ha ruháját bepiszkolja. A gyermeknek még nem lehet érzéke a rend és tisztaság iránt és a legnagyobb igazságtalanság, sőt kegyetlenség, ha elfogulatlan lelkét ilyenek miatt elkésértjük. Engedjük a gyermeket szabadon, boldogan élni és az okos szeretet napfényében fejlődni. Azáltal, hogy a gyermeket a foglalkozásnak megfelelő ruházathoz szoktatjuk, sokkal inkább felébresztjük a tisztaság és a rend iránti érzékét, mintha szidjuk, fenyegetjük és esetleg meg is büntetjük.

Beoltassuk-e gyermekeinket?

A leglényegesebbet az oltásról már a II. kötet 83. oldalán elmondtuk. Ahol oltási kényszer van, ott az alól senki sem vonhatja ki magát, de ne is tegye, mert egészsége és szépsége eshetik áldozatul a ronszoló nagyhimlőnek. A himlő elleni oltás a csecsemő 5—6 hónapos kora után történik, lehetőleg elkerüljük az oltást a nyár forró hónapjaiban, így júliusban, augusztusban; kerüljük a fogzás kezdetének, valamint az emlőtől való elválasztás idejét. Bizonyos betegségeknél, pl. angolkórnál, kiütéseknél a beoltás ártalmas lehet, azért ilyen esetekben orvosi bizonyítvány kiállítása mellett a beoltás későbbi időre lesz halasztva. Ha a gyermek egészséges és már elég idős arra, hogy az oltás hatását kibírja, akkor az oltás előtt egy-kétszer adjunk neki izzasztó göngyölést, hogy szervezetét lehetőleg tisztává és ellentállóvá tegyük, tápláljuk csak tejjel és beleit ürítsük ki, mert ha a bél megvesék nincsenek túlterhelve és a test nedvei tiszták, az oltás anyaga könnyen kiválik. Az oltás megfogamzása után, ha nagyon gyulladt a himlőtűszők környezete, tegyünk hideg borogatást a karra, melegen begöngyölve. Ez hűsítőleg hat és a betegség lefolyását jobbadán a karra korlátozza. A felső kar gyulladása és esetleg egy csekély láz az oltás rendes lefolyásának leggyakoribb jelenségei. Éjjel a felső test hideg begöngyölése, friss víz élvezete, semmi szilárd táplálék és két óránként változó hűvös borogatás a karra nagyon elősegítik a gyógyulást. Ha azonban más tünetek is mutatkoznak, azonnal orvost kell hívni, ki az újabb gyógymódokat ismeri.



A gyermek játéka.

A nagyok játszásukkal mulatságot, szórakozást keresnek, a kicsinyek azonban egészen komolyan veszik a játszást, melynek rájuk nézve egészen más jelentősége van, még pedig azért, mert nincs dolguk és a kötelesség teljesítését még nem ismerik. Ez az oka a játszó gyermek ujjongó élvezetének és igazi mély fájdalomának, ha valami nem sikerül. Midőn a gyermek egészségét, jellemét és képességeit kutatjuk, csak a játékát kell megfigyelni: játékban él a gyermek, abban használja fel minden erejét és mutatja belső lényét minden oldaláról. Ezért szűnik meg a gyermek játszani, ha beteg, játszik újra, ha lelki ereje ismét megmozdul. A játékban próbálja ki a gyermek erejét, tanulmányozza környezetét, experimentál, használja fel tapasztalatait és fejlődik testi-
leg, szellemileg. Mentül tehetségesebb a gyermek, annál jobban szembe-

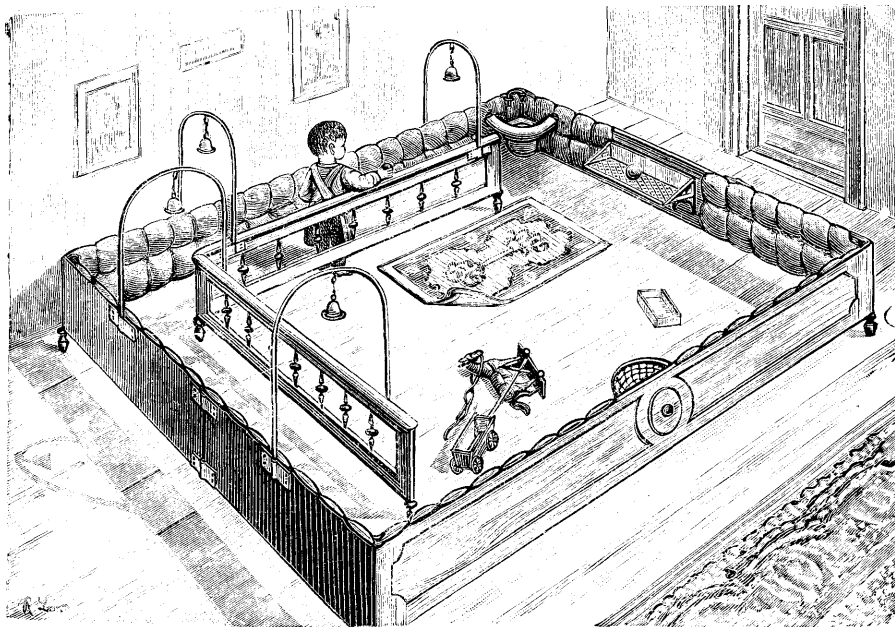
tűnik azon tény. Ez okból úgy a testi, mint a lelki nevelés megköveteli, hogy a serdülő gyermeknek gazdag szép teret adjunk a játékra, ne zárjuk be a szűk szobába, ne bizzuk értelmetlen dajkára, ki szabadságát kegyetlenül megnyirbálja, ruhája rabszolgájává teszi, hanem az egészséges gyermek erőteljes egyéniségének megfelelőleg engedjük át természetes ösztöneinek, hadd vizsgálódjék és próbálja önállóan, vagyis kénye-kedvére, semmiben sem akadályozva, úzni azt, amit a felnőttek játéknak neveznek.

Ennek a módja, ha az anya helyesen fogja fel a dolgot és természetes ösztönét követi, olyan nagyon egyszerű! Már a pólyában azzal kell kezdeni, hogy a kis apróságot mentől többet hagyjuk magára. Nem kell a gyermekhez annyit beszélni, figyelmét erőszakkal elterelni és belső életétől elvonni. Így szükségképen idegés és nyugtalan emberek lesznek a gyermekekből. Engedjük a gyermeket ágyacskájában csendes boldogságban rúgkapálni és tegyük mindennap ruhátlanul a levegőre. Ezek a légfürdők, aszerint amilyen meleg van, árnyékban vagy napfényben valóságos élvezet a gyermekre nézve, edzik és életerejét serkentik. Hasrafektetvén a kicsikét és valami ismert játékot téve a közelébe, magára hagyjuk, így csakhamar mindenféle mozdulatot tesz, hogy a játékot elérje, megváltoztatja helyzetét, tovább csúszik és ilyen módon a mászást csakhamar megtanulja (l. 28. tábla). A négy-öt hónapos gyermekeket tegyük czélszerű ruhában szőnyeges padlóra és engedjük, hogy ott azt tegyék, ami nekik jól esik. Ezáltal igénytelenek, elégedettebbek és sokkal önállóbbak lesznek, mint az olyan gyermekek, kiket dajkájuk folyton ölben hord. Nagyobb gyermekek játsszanak a szabadban, tornaeszközökkel, talicskákkal és más effélékkel, ott a nap barnára süti bőrüket, étvágyuk csillapíthatatlan lesz és mindig jókedvűek maradnak. A nagyobbacska gyermek főöröme meztelenül a szabadban játszani és futkározni. Aki csak teheti, szerezz meg gyermekeinek ezeket a természetes örömeiket.

Ha tízhónapos gyermekek nehézkesen ülnek egy helyben vagy háton fekvé folyton szórakoztatást igényelnek, ha azonnal sírva fakadnak, mihelyt őket egy perczre magukra hagyják, ha semmiféle önálló mozdulatot nem tesznek, akkor már el vannak kényeztetve és fejlődésükben visszamaradtak. Egyik főoka ennek a gyermekkocsi, mely a gyermeket a környezettől elzárja és egész fejlődésére nagyon kedvezőtlenül hat. Ne legyenek falak a gyermek szeméi előtt, hogy láthasson, mert csak így tanul meg látni. A kocsi tehát jó, de csak az alvásra, nem pedig arra, hogy ébren is óraszámra benne heverjen. Tulajdonképen minden házban kellene lenni nyugodt, csendes játszóhelynek, hogy az apró gyermeket ne is kelljen kivinni. De erről persze szó sem lehet a nagyvárosi bérkaszárnnyákban és a nagyvárosi élet-

viszonyok közt, melyek az embereket egészen elkorcsosítják. Itt a gyermekkocsi szükséges lom. De mihelyt kiérünk vele a szabadba, ne hagyjuk a gyermeket tovább a kocsiban, hanem tegyük meleg homokba vagy terítsünk takarót a lágy gyepra és fektessük arra. Így legalább haszna lesz a sétakocsizásból, nem sír annyit és jókedvű lesz.

Ha kert van a háznál, tegyük a csecsemőt kosárban valami fának az árnyékába vagy hűvös időben a napra és hagyjuk ott addig, míg a szopás ideje újra meg nem jön. Nagyobb gyermekeknek nagyon



430. ábra. Összerakható gyermekszoba.

ajánlatosak az úgynevezett játékkertecskék vagy játékszobák, mint a melyet a 430. ábra mutat be. Ez mozgatható négyszögből áll, melyet egyik sarkán ki lehet nyitni. Belső falai ki vannak párnázva, hogy a gyermek meg ne üthesse magát; fenekét vastag takaróval fedik be. Az egyik sarokban van megerősítve a nélkülözhetlen edény, melyre szabályos időközökben rá kell ültetni a gyermeket, hogy megszokja, kicsiny meg nagy dolgát mindig azon elvégezni. Járóiskola is van benne, labdaháló, csengettyűk és más efféle, hogy a gyermek mulathasson. Ebben a készülékben előbb csak csuszkál, mászkál, majd az alacsony falakon felkapaszkodik és ilyen módon segítség nélkül megtanul járni, anélkül, hogy magát túleröltetné. Ez pedig nagy nyereség a gyermekre nézve, mert a folytonos próbálás és járkáltatástól már

nem egy gyermeknek a csontja görbült el. A türelmetlenség ezen a téren jogosulatlan. A gyermek, mielőtt erre elég erősnek érzi magát, magától elkezd futkározni, csak alkalmat kell neki adni rá, hogy erejét kipróbálja. A legtöbb gyermek 10—11 hónapos korában tudna járni, ha másképp nevelnék és a ruházat, a gyermekkocsi és folytonos czipelés



431. ábra. Ahogyan a gyermeket vinni kell.

fejlődésükben vissza nem tartaná. Az említett gyermekszobában a gyermeknek legjobb alkalma van arra, hogy hajlamainak megfelelőleg a járkálási kísérleteket önként és minden veszedelemtől védve megkezdhesse. De más előnye is van: a butorok, edények és a lakás egyéb berendezései védve vannak a sokszor nagyon is élénk gyermek támadásaitól, ki ártatlanságában székeket és más bútorokat felborít, abroszt az asztalon lévő csészékkel és tányérokkal együtt a földre ránt. Ilyen és ehhez hasonló csínyeket a kis emberke sűrűn szokott elkövetni, mert nem tudja, hogy kárt tesz vele, hanem csak természetes ösztönét követi. A játékszoba ellenben megvédi a bútortól és amellet a gyermek mozgási szabadságát is biztosítja. Ott nyugodtan magára hagyhatják, mert a gyermek kis ketreczében zavartalanul és veszedelem nélkül játszhat. Micsoda könnyebbség az anyának és jótétemény a gyermekre nézve! Ha kert van a háznál, a gyermek játékszobáját megfelelő időben a szabadba lehet kivinni. Ezért tehát minden szülőnek ajánlhatjuk, hogy szeressen be kis gyermekének ilyen játszósobát, melyet 15—20 koronáért már egészen szép kivitelben lehet kapni vagy csináltatni.

és folytonos czipelés fejlődésükben vissza nem tartaná. Az említett gyermekszobában a gyermeknek legjobb alkalma van arra, hogy hajlamainak megfelelőleg a járkálási kísérleteket önként és minden veszedelemtől védve megkezdhesse. De más előnye is van: a butorok, edények és a lakás egyéb berendezései védve vannak a sokszor nagyon is élénk gyermek támadásaitól, ki ártatlanságában székeket és más bútorokat felborít, abroszt az asztalon lévő csészékkel és tányérokkal együtt a földre ránt. Ilyen és ehhez hasonló csínyeket a kis emberke sűrűn szokott elkövetni, mert nem tudja, hogy kárt tesz

A játékszer, melyet a gyermek kezébe adunk, a lehető legegyszerűbb legyen. Ne legyen befestve, mert a gyermek mindent a szájába dug, ne legyen művésziösen összeállítva, mert ami nem egy darabból készült, azt összetöri és ne legyen olyan se, hogy a gyermeknek ne maradjon rajta semmi tenni valója, mert ha nem mesterkedhetik vele, a gyermek a legdrágább játékszert is csakhamar megúntja. Ezért olyan pompás játék az építőkö és hozzá hasonló fakockák, a gyermek azokkal épít, formál, anélkül, hogy elpusztíthatná. Még jobban szeretik a gyermekek a homokot, ebben a gyermek nemcsak a legnagyobb élvezettel turkál, de barlangot váj bele, sütőkemenczét vagy házat épít belőle, kertészkedik stb. A golyót és labdát is szeretik és az egyszerű csengetyűt, mely hallásukra hat. Elégedettség az egészséges lélek első feltétele. Az a játék, melyet a gyermek maga választ, boldoggá teszi és összes erőt serkenti, így aztán elégedett és lelke egészséges marad. A nagyobb gyermekeket, kik már több értelemmel játszanak, mentül többet engedjük ki a szabadba, erdő-mező, vagy patak közelébe, hol kutató szellemük, tetterejük megtermékenyül és egy pár bogáron, egy hangyabolyon, a patak habzó vizében vagy kőrákason annyi érdekeset találnak. Figyeljük csak meg, milyen boldogan játszanak ott és hogy elmerülnek bele! Ez testüknek-lelküknek egyaránt egészséges! Ott a szabad természet ölen tudásuk és képességük gyarapszik és túlboldogak. A kis leányoknak is gyakrabban kellene alkalmat adni ilyen játékokra, ahelyett, hogy kutató szellemüket időelőtti babajátékba fojtánák, mely csak hiúságukat fejleszti és a bennük szunnyadó anyai érzelmeket ébreszti. Játszanak leánykák a fiukkal, határozottan és erőteljesen kutassanak, dolgozzanak, vitatkozzanak és harcoljanak velük; az anyaság ápolására még ráérnek. A leánynak is előbb egész emberré kell fejlődnie, mielőtt asszonyi feladataira gondol. Akkor egészen más hajadonokká és anyákká lesznek.



Hogyan akadályozzuk meg a gyermek elnyomorodását?

Gyanútlanul követik el egyes családokban egyik hibát a másik után a gyermek ápolásában, míg aztán egy napon felfedezik a megöröbült hátgerinczet, megrövidült lábacska, elgyöngült szemeket és visszamaradást a növésben, ekkor aztán egyszerre megmozgatnak minden követ, hogy a test hibáit helyrehozzák. Ez azonban, sajnos, nem minden esetben lehetséges! A hiányos táplálás következményei, mint azokat főképpen üvegen nevelt gyermeknél lehet észlelni, sokszor csak évek múlva tűnnek el, de akárhány esetben a fél életen át érez-

hetők. Az egyik gyermeknél gyenge csontokban, angolkóros elgörbülésekben, a másikonál vérszegénységben és ideggyöngeségben nyilatkoznak. Ha a gyermeket mindig helytelenül fogják meg, helytelenül emelik fel és hordják, ebből lassanként megszokott testtartás fejlődik



432. ábra. Hogyan nem szabad a gyermeket karon vinni.

ki, mely annál veszedelmesebb, minél gyengébb a gyermek. Ezen megszokott testtartás, mint ahogy képeinken látszik, a tagok természetes helyzetén mindig erőszakot tesz, ebből idővel apró eltolódások származnak, melyek egyes csontrészek elkorcsosodását vagy megvastagodását vonják maguk után. Ezeket kerülni kell! Sok magas váll és hibás medence, az érettebb korban az asszonyra olyan nagy veszedelmet jelentve, már a gyermekkorban keletkezett, amikor arra senkisé is ügyelt. A megszokott, helytelen testtartás leggyakoribb következményei a gyermekeknél a gerincoszlop elgörbülései, melyek más, csak később

látható hibák alapjául szolgálnak. Gyenge, lágy csontok könnyen elhajolnak, hogyné görbülneek tehát el, ha gyenge gyermekeket időelőtt állásra és szaladásra kényszerítenek, órákig elforgatott gerincoszloppal karon hordják, felemelt jobb karral túl magas asztalon hagyják dolgozni vagy más efféle helytelen dolgot műveltetnek vele.

A 27. tábla 2. és 4. ábrája a gyermek helytelen tartását mutatja be. A gyermek emellett nagyon rosszul érzi magát, kiabál és elégedet-

len mozdulatokat tesz. Ugyanennek a táblának 2-ik ábrája a csecsemő helytelen tartását ábrázolja, mert feje nincs jól megtámasztva; hasonló helyzet látható a 4. alakon, hol a gyermek keservesen sír és feje hátrahajlik. Az 1. és 3. ábrán a fej kellőleg meg lévén támasztva, a csecsemő



433. ábra. Hogyan kell a gyermeket felemelni.

elégedett arcot mutat. Gyakorlott gyermekápolók és értelmes egyének tehát sohasem fogják meg a gyermeket úgy, mint az a 2. és 4. ábrán látható, de kevésbé lelkiismeretes cselédek vagy ügyetlen fiatal asszonyok ezt a hibát gyakran elkövetik. A gyermek eközben addig kiabál, míg a másik karra veszik, hol kényelmesebb helyzetbe jut és mint a 3. ábrán, elégedetten mosolyog. A 431. és 432. ábra körülbelül egyéves gyermekek karon való hordását mutatja. A 431. ábrán a



434. ábra. Ahogy a gyermeket nem szabad megfogni, ha nem akarjuk megkoczkáztatni, hogy karja kificzamodjék.

29. tábla.

A légfürdőről könyvünk megfelelő helyén beszélünk. Színes táblánk valami újat mutat: a gyermekeknek játékát a légfürdővel kapcsolatosan, mint a legideálisabb szabadság, fesztelenség, gyermeked vidámság és hatásos egészségápolás kifejezését. Egy régi kert, erdei fákkal, gyepes területtel és puha homokkal, tornaeszközökkel és játéktárgyakkal, mint a milyen a hinta, a talicska, a labda, ezenkívül tündöklő napsugár s fáradhatatlan játszótárs, mint a milyen egy kutya, teljessé teszi az örömet. A kertet ezekkel a boldog gyermekvilág számára paradicsommá változtathatjuk. Milyen más hasznuk van a tornagyakorlatoknak, ha azokat illatos levegőben ruházat nélkül végzik! Abból a körülményből, hogy milyen jól érzik magukat a gyermekek ily helyzetben és milyen rosszul esik nekik, ha ismét bele kell bújniuk a ruhába, meg lehet érteni azt, a mi nekik természetes és előnyös. Éppen azért hadd mászszanak, ássanak, szaladjanak, játszanak kényük kedvük szerint leányok és fiúk vegyesen, miközben valamennyin rövid nadrágcskák legyenek, amint azt képünk mutatja. És ne tiltsuk meg nekik, hogy kicsiny eszméiket megvalósítsák! A könnyü eső sem árt meg; ellenben hideg szélben nem jó őket kitenni a légfürdőnek. Érzékeny, még meg nem edzett gyermekeket csak nyugodt, napsugaras időben tegyük ki a légfürdőnek; kezdjük a légfürdőt negyedórával s az időjáráshoz és a gyermek természetéhez képest tartsanak a légfürdők később több óra hosszágig.



Gyermekek a légfürdőben

gyermek erősen ül a karon és arcza hordozója felé van fordítva, miáltal hátgerincze nem csavarodhat el. A 432. ábrán a gerincz elhajlása világosan látható.

A gyermek ezt a helyzetet, ha folyton így tartják, lassanként megszokja és gerincze az egyik oldalon ferdén kihajlik. Sok helyen ma se törődnek vele, hogyan tartják a gyermeket és az erős gyermeknél ennek legtöbbször nem is marad nyoma, de a gyenge gyermek gyakran egész életére megsínyli.

A 434. ábra a gyermek egyik karjánál fogva való felemelését mutatja, mint ezt a háznál vagy az utcán nagy sietségben gyakran megteszik. A

következménye valamely in túlságos kitágulása, folyadék ömlés következtében beállott fájdalmas ízületi lob vagy a felkar kificzamodása lehet. A gyermeket sohasse egyik kezénél fogva emeljük, hanem nyúljunk mindakét



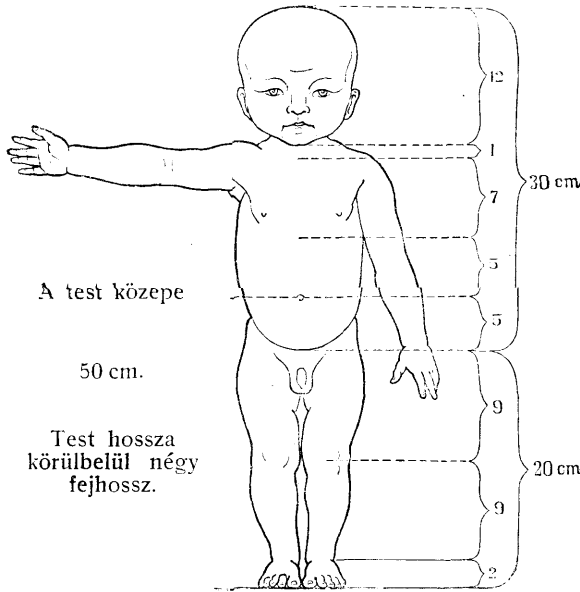
435. ábra.

Hibás testtartás írás-olvasásnál.

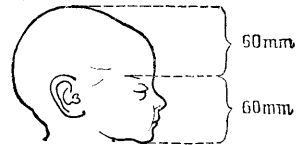
hóna alá és mindkét kézzel egyforma erő kifejtéssel emeljük fel. A 433. ábrán látható ez a biztos fogás, melynél a gyermeket baj nem érheti.

A gyermekek mindig nagyságuknak megfelelő asztaloknál játsznak és dolgoznak. A felnőttek asztalainak használata a gyermekeket nagyon megerőlteti és hibás testtartásra kényszeríti. A 435. ábra ilyen hibás testtartásokat mutat, a valóságban azonban még sokkal ferdébb testtartásban is lehet gyermekeket ülve látni. Játzó gyermekek részére 2—6 évig alacsony asztalokat ajánlunk padocskákkal, hol se le nem eshetnek, sem a leülésnél segítségre nincs szükségük. A felnőttek székeit gyermekeknek tulajdonképen sohasem volna szabad használni. Ha azt akarjuk, hogy velünk egy magasságban üljenek az asztalnál, magas gyermekszéket kell venni, melyből a gyermek ki nem eshetik. A túloldalon látható 436—440. ábrák az újszülöttet a 2—5 éves gyer-

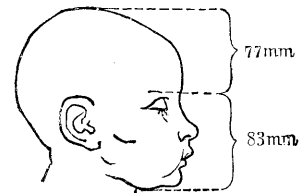
A gyermek testméretei:



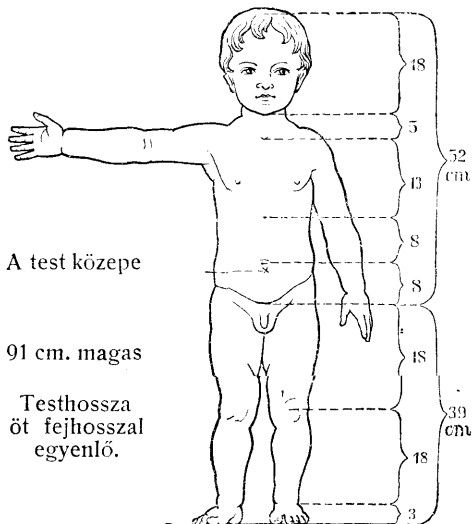
436. ábra. Újszülött fiú körülbelül $\frac{1}{7}$ természetes nagyságban.



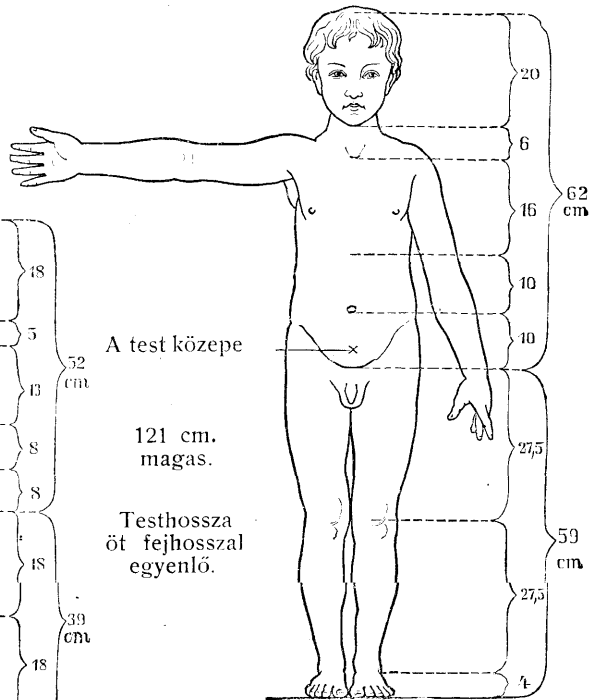
437. ábra. Születésnél fejhossz 12 cm. Arczhossz egyenlő a fél-fejhosszal.



438. ábra. Egyéves korban. Fejhossz 16 cm. Arczhossz $\frac{1}{13}$ — $\frac{1}{13}$ -el nagyobb, mint a fej felső része.



439. ábra. Kétéves fiú. Körülbelül $\frac{1}{15}$ természetes nagyságban.



440. ábra. Öt és féléves fiú. Körülbelül $\frac{1}{16}$ természetes nagyságban.

mekkel állítják szembe, hogy a nagyságviszonyaikat szemléltethetővé tegyék. Legfeltűnőbb a lábszárak hosszabbodása a törzshöz viszonyítva, a nyak kinyúlása és a fejnek hosszirányban való fejlődése. Az újszülöttek lábacskaíhoz viszonyítva nagy feje, rövid nyaka és vastag dereka van; a kétéves gyermek nyúlik és feje, dereka többé nem oly vastag. Számokban kifejezve a nyak hossza egytől öt centiméterig, a lábszár hossza húsztól ötven centiméterig emelkedhet.

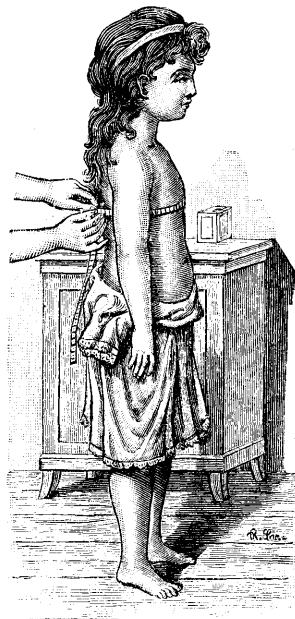
Aki meg akar győződni, vajjon gyermeke ezen séma szerint nő-e, minden hat hónapban mérje meg és mérése eredményét hasonlítsa össze a mi számadatainkkal. Nagyobb gyermekeknél azonban még más ellenőrzésre is van szükség: 1. a gyermek gyakori szemlélésére ruhátlan állapotban, hogy a csontvázon esetleg kezdődő hibákat idejében felfedezhessük; 2. a mellkas területének megmérésére a belégzés és a kilégzés állapotában; 3. a test súlyának negyedévenként való megállapítására. Aki mindezt pontosan elvégzi, később nem lesz kénytelen magának szemrehányást tenni, hogy gyermekei testi ápolását elhanyagolta.



A test elferdüléseinek testegyenészeti kezelése (Orthopädia).

Sokkal nagyobb, mintsem általában hiszik, azon nyomorékok száma, kik elgörbüléseiket már a gyermekkorban vagy később, nehéz betegségek után, helytelen kezelés folytán szereztek. Legtöbb esetben azért maradt el az elferdülés helyrehozása, mert a költséges gyógyításra nem volt pénz, vagy mert a szokásos gyógymódoknak nem volt eredménye. Az elferdült tagokat rendszerint műtétekkel igyekeztek helyrehozni. Így a lábszár angolkóros elferdülésénél a gyermeket elaltatták, ferde lábát eltörték és megváltoztatott helyzetben szilárd kötésbe tették, hogy a csont összenövése közben egyenes legyen. Ez azonban nagyon is beható eljárás, mely a gyermeket hónapokig mozdulatlan ágybanfekvésre kárhoztatja.

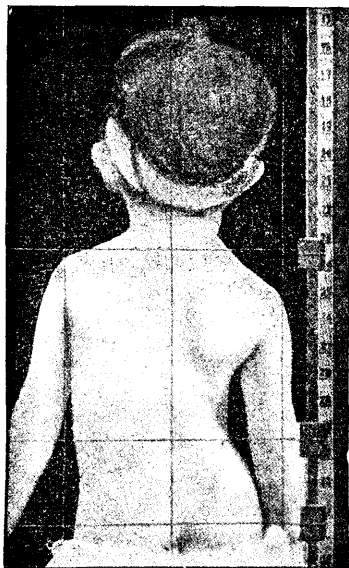
Milyen óriási haladást jelent ehhez képest a mai testegyenészet, melynek nincs szüksége véres műtétekre és hosszas elerőtlenítő ágy-



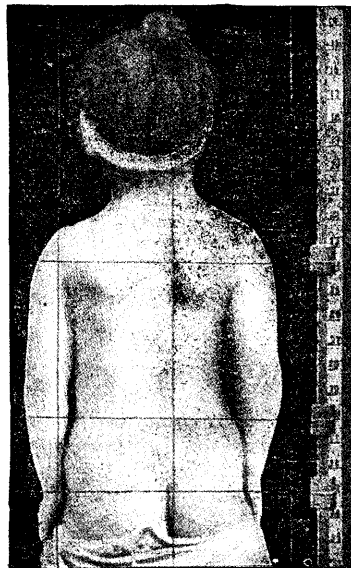
441. ábra.

A mellkas területének mérése.

banfekvésre, hanem szellemesen szerkesztett készülékek segítségével, lassan fokozódó erőművi behatásokkal dolgozik. Ezek a készülékek szilárd fémrészekből és az azokat összekötő, többé-kevésbé kipárnázott bőrrészekből állanak. Ezeket minden testrészhez pontosan hozzáillesztik és hetenként vagy rövidebb időközökben is beállítják és eltolják, hogy a nyomást vagy húzást megváltoztassák. Ilyen módon az elferdült testrészt lassanként helyesebb tartásra kényszerítjük. A lágy inak és izmok engednek, a keményebb csontok pedig alkalmazkodnak és az eredmény néhány hét alatt meglepő. A páciensek emellett aka-



442. ábra. A felvételnél.



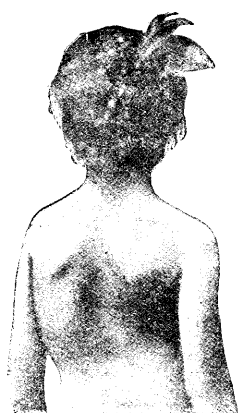
443. ábra. Három hónap után.

Hátgerinczelferdülés.

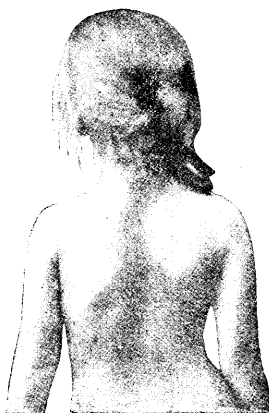
dálytalanul mozognak készülékükkel, mely csak kezdetben alkalmatlan, csak néha okoz fájdalmat és úgy szólván, belenőnek. Még növésben lévő, tehát lágyabb csontok természetesen könnyebben befolyásolhatók, mint már megkeményedtek. Ezért az olyan gyermeket, kinek valami testi hibája van, mielőbb adjuk ügyes testgyógyász kezébe, hogy rajta művészetét érvényesítse. Nem lehet szerencsétlenebb lény, mint a nyomorék, de okos gyermek, a többi gyermek között, kiknek játékaiban nem vehet részt és labdázásról, hegymászásról meg hasonló örömeikről csak álmodozhatik.

A jól berendezett testgyógyászati intézetnek a kis pácienseket egyidejűleg levegő- és napkurában kell részesíteni és a gyermek étrendjét is figyelembe kell tartani, akkor az eredmény sokkal különb lesz.

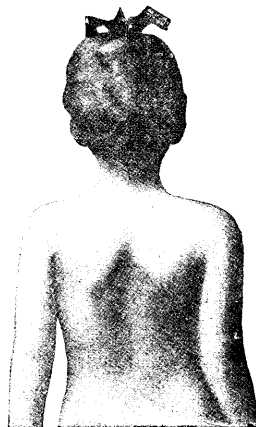
Hisz az ilyen elferdülésekben szenvedő gyermekek többnyire sápadtak, beteges külsejűek, nedvképződésük nem egészséges és ideg- meg szív-



444. ábra.
A felvételnél.



445. ábra.
Három hónap után.



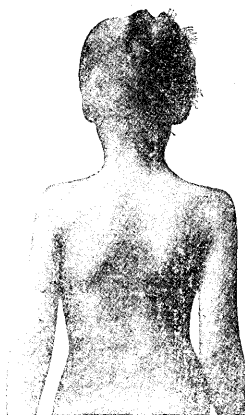
446. ábra.
Négy hónap után.

A hátgerincz oldaltferdülése egy hatéves leánykánál.

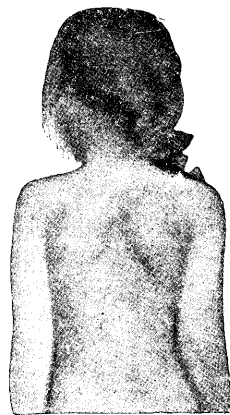
működésük is sok kívánni valót hagy hátra. Nem volna tehát elegendő csupán elferdült testrészeit kiegyenesíteni, egyéb gyengeségeiket pedig figyelmen kívül hagyni.

Ábráinkon bemutatjuk a leggyakoribb elferdüléseket, ezeken kívül gyermekeknél még a láb-szárak térdizületi lob után beállott merevsége, a karok és lábszárak hasznavehetetlensége hátgerinczgyulladás után szokott leginkább előfordulni. Minden betegségnél gondos táplálás, gyakori tartózkodás a friss levegőn, fürdők, massage és a beteg ízületeknek megfelelő készülékekkel való kezelése megfelelő eredménnyel jár.

A 442. és 443. ábra egy fiatalabb gyermek teljesen gyógyult gerincz-elferdülését mutatja be. A gerinczoszlop elferdült vonala már nem látszik, a gyermek tartása egyenes és csak kissé kiálló jobb lapocz-



447. ábra.
Kilencz hónap után.



448. ábra.
Három év után.

A gerincz egyoldalú elferdülése.

kája emlékeztet a régi állapotra. Épen ilyen kedvező eredményeket mutat be a 444—448. ábrákon bemutatott csoport.

Hosszantartó térdgyulladások folytán nem egy gyermek és felnőtt sánta lett. A gyulladás után rendszerint megvastagodott, teljesen merev a térd és nem lehet többé kinyújtani, illetőleg behajlítani. A 449. ábrán látható leányka térdén négyéves korában támadt ízületi lob és különböző gyógyítási kísérletek daczára kilencz éves korában lába annyira



449. ábra.
A felvételnél.



450. ábra.
Négy hónap után.

Térdizületi lob után támadt zsugorodás.

nyomorék volt, hogy csak ugrálva tudott járni. Négy havi kezelés után lába a 450. ábrán látható módon kinyúlt és újra tudott járni. A térd vastagodása megmaradt ugyan, de ez már nem zavarja és a test fejlődésével lassanként eltűnik. Legsúlyosabb elferdülések keletkeznek az úgynevezett «gyermekbénulások» után. A lábszár működése megszűnik, növése abbanmarad és fölösleges darabként függ a törzsön. A 451—453. ábrákon egy ilyen szerencsétlen gyermeket mutatunk be, aki sem állani, sem járni nem tudott. Az egészséges lábszár túlságosan meg van erőltetve és jól fejlett, a bénult lábszár pedig erősen lesoványodott (az izmok a tétlenség folytán visszafejlődtek), kisebb és amellet ferde. A harmadik kép a gyermeket négy hónapi kezelés után mutatja. A beteg lábszár szemmel láthatólag gyarapodott.



451. ábra.
A felvételnél.



452. ábra.
Oldalt.



453. ábra.
Négy hónap után.

Bénulás következtében sorvadt lábszár.



454. ábra.
A kezelés kezdetén.



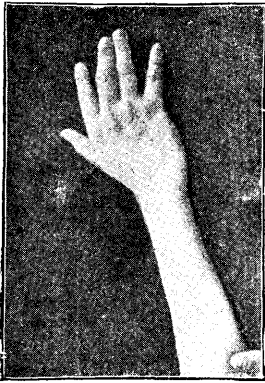
455. ábra.
Röntgen kép.



456. ábra.
Tíz hét után.

A karok és kezek elferdülése ideg- és izombénulás után.

A karok és kezek elferdülései sem ritkák és úgy bénulásoktól, mint a könyök krónikus gyulladásaitól vagy sérülésektől eredhetnek. A 454—457. ábra egy tizenkét éves fiú kezét mutatja. A fiú elesett és

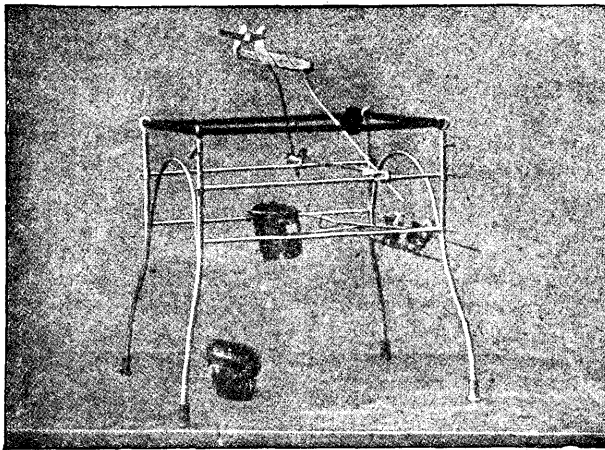


457. ábra.
Tíz hét után.

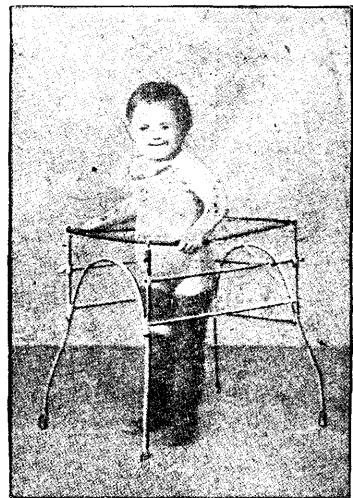
olyan módon sérült meg, hogy ideg- és izombénulása támadt. A kéz ujjai begömbültek, a gyermek nem tudta azokat többé kinyújtani és az egész kéz befelé hajolt. Tíz heti kezelés után az ujjak kinyúltak és mozgékonyak lettek.

A 458. és 459. ábrán igen finom és ügyes készüléket mutatunk be, melyen béna gyermekek, kik már sem állani, sem járni nem tudnak, lábaik használatát újból megtanulhatják. A második ábrán látható gyermek arcán világosan tükröződik az öröm, hogy a készülék segítségével ismét járni tud.

Nem hagyhatjuk említés nélkül az úgynevezett X-lábakat, melyek éppúgy, mint az O-lábak, angolkórtól erednek. A 460. ábrán mutatjuk be ezt az elferdülést, mely kisebb gyermekeknél olyan gyakori, hogy a figyelmet sok esetben teljesen elke-



458. ábra. Járókészülék béna gyermekek számára.



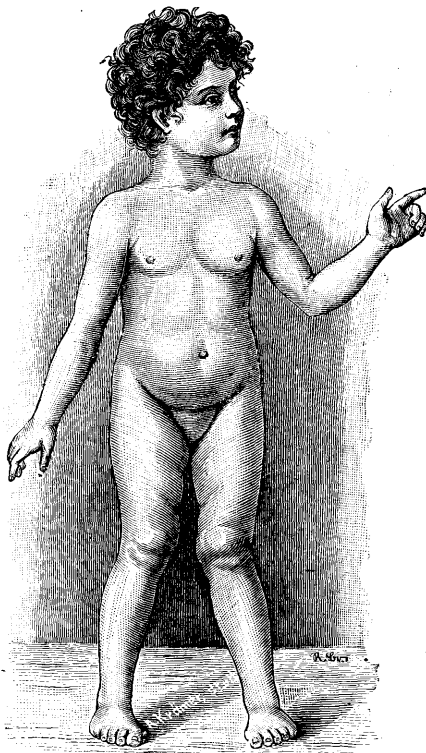
459. ábra. Járókészülék használatban.

rüli. Akármilyen kis fokú is az X-láb, az ilyen gyermek sokkal könnyebben kifárad, mint az egyenes lábú és állás vagy járás által való hosszabb megerőltetés után csontfájdalmakban szenved. Erősebb elferdülés kifelé, melyek természetesen a láb állását is befolyásolják és csunya, bizonytalan járást idéznek elő, gyengébb gyermekeknél nem

ritkán egészen váratlanul is fellépnek, anélkül, hogy azt előbb észrevették volna. Mihelyt a bajt észreveszszük, a gyermeket azonnal testgyógyászati intézetbe kell adni, mert minél fiatalabb a gyermek a gyógyítás kezdetén, a gyógyulás annál gyorsabban megy, míg idősebb, keményebb csontú gyermekeknél a gyógyulás hosszabb időt vesz igénybe. A 461. ábrán sínkészülék látható, mely X-lábakat jobb helyzetbe kényszerít. Hasonló, de természetesen másképen összeállított készülékeket használnak az O-lábaknál is.

Kisebb testi hiba, mely azonban nagyon árt a szépségnek, az elálló fül. Ennek a helyrehozására legajánlatosabb a Hawehs-féle fülszorító, ezt hónapokon át még éjjel is hordani kell, hogy a fülkagylót jobban a koponyához szorítsa. A 462. ábrán látható fülszorító a fejet nem hevíti, de egyenletes nyomást gyakorol mind a két fülre, úgy hogy végül a fejhez símulnak.

Előrehajló testtartás és elálló lapoczkáknál a testtartás megjavítására legalkalmasabb a Bovier-féle hátegyenesítő (463. ábra) massageval és testgyakorlattal összekötve.



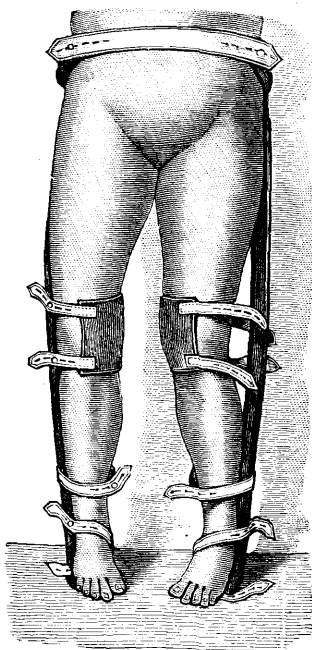
460. ábra. X lábak egy négyéves leánykánál.



Érettebb korú gyermekeink beavatása a nemi dolgokba.

Sokan fejszóvalva fogják kérdeni e fejezet címének olvasásánál, hogy egyáltalán szükség van-e erre? Félreértések kikerülése végett mindjárt előljáróban megjegyezzük, hogy nem elfogulatlan és teljesen játékaiknak élő gyermekeknek a nemi élettel való megismertetéséről van szó, hanem serdülő és már gondolkozni tudó fiatal emberek felvilágosításáról, kiket helyes útra kell terelni és a korunkban oly gyakori kicsapongásoktól megóvni. Hogy mikor kezdődjék a felvilágosítás, az teljesen egyéni dolog. Legjobb akkor kezdeni, amikor azt látjuk, hogy

a gyermek kutatva keres és elkezdi bennünket kérdéseivel zaklatni. Ha a szülői ház légköre tiszta és az anya bírja gyermekei bizalmát, akkor a gyermekek minden aljas dolog mellett érintetlenül fognak elhaladni és higiénikus, értelmes nevelés mellett sohasem fog beállani a sexualis koraérettség, melyet a nagyvárosok lelkileg elhanyagolt és ideges gyermekeinél olyan gyakran tapasztalunk. Mindazonáltal meg-



461. ábra.
Sínberakott X lábak.

történik, hogy gondolkozó, jól iskolázott gyermekek már tízéves korban olyan kérdéseket intéznek, melyek az aggódó és természettudományokban járatlan anyát zavarba ejtik. Innen eredtek az ismeretes hazug mesék, melyek okos gyermekben csakhamar gyanút ébresztenek és veszedelmes kíváncsiságot gerjesztenek. Minden gondolkozó és kérdezősködő gyermeket megfelelő és az igazságtól el nem térő válaszszal kell kielégíteni. Így pl. egy 11 éves leány tehenet lát, a tehen kerülete feltűnően megnövekedett, ezenfelül a parasztasszonytól, ki tejet hoz a házhoz, hallja, hogy a tehen meg fog elleni. Ezek után természetesen azt kérdi, miért olyan vastag az a tehen, mi az az «elleni»? Hogyan jön ki a borjú stb. Az ilyenekre az anya egész tárgyilagosan, lehetőleg egyszerűen és határozottan válaszoljon ilyenformán, mert borja születik; «elleni» azt jelenti az állatoknál, mint az embereknél születni stb. Időnkint olvassunk

el tudományos műveket növénytanról és igyekezzünk a gyermeket lassankint, tapintatosan és óvatosan mindenbe beavatni. Ha a gyermek később azt kérdené, hogy került a borjú a tehenbe, ne utasítsuk el a szokásos válasszal, hogy «ez nem a te eszedhez való», hanem ismertessük meg a pete fogalmával, mondjuk: minden emlős állat rendelkezik petével és ez megfelelő körülmények közt nőni kezd. Magáról a megtermékenyítésről és annak módjáról azonban csak akkor beszéljünk, amikor a gyermek kellőleg előkészült, a növényvilág hasonló tünetnyeivel tisztában van és gondolkozása annyira megérett, hogy a dolgok végokát keresi. Akkor nem fog megdöbbenni a valóságtól, hanem bámulattal a természet nagyszerű tünetnyeirel fogja ezt is tudomásul venni. A szülők egyébként csak az előkészítésről és a tudományos megokolásról gondoskodjanak, a végkövetkeztetést a gyermek maga fogja levonni.

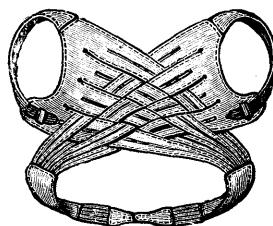
A gyermek idegessége.

Ebben a korban, amikor a felnőttek közt egyre jobban terjed a neurasthenia és a szülők mind esztelenebbül élnek, nem csoda, ha már a csecsemők és kis gyermekek is az idegingerlékenység és ideggyöngeség tüneteit árulják el. Azt azonban a legkevesebb szülő tudja, hogy az idegesség miben nyilatkozik, ezért helytelenül kezelik a bajt, sokszor neveltlenségnek minősítik azt, ami az idegek rendellenes működéséből ered és büntetést alkalmaznak ott, ahol ép ellenkezőleg megnyugtatóra és csillapításra kellene törekedni. Természetes, hogy az ilyen eljárás a test és lélek meglévő gyengeségeit inkább növeli, mint kisebbíti, különösen, ha meggondoljuk, hogy a büntetés csak újabb testi-lelki izgalmakat okoz.

Az idegesség első tüneteit már a csecsemőnél észlelhetjük. Minden erősebb zajra összeressen; bárha emésztése rendes, túlságos érzékenységet mutat minden iránt, amit anyja eszik; nyugtalanul alszik, izgatott állapotban túlhevesen kiabál vagy mértéktelenül vidám, amikor vele játszanak stb. A serdülő gyermeknél ezek a tünetek mindjobban kidomborodnak. Leginkább a következőkre kell ügyelni: Kis gyermekek *félelme* a sötétiségtől vagy egyedüllétől, ami mindenesetre beteges tünet; *undo-rodás és ellenszenv* bizonyos dolgokkal szemben, melyek egészséges embereket nem izgatnak, továbbá bizonyos állatok, ételek stb. iránt, miközben heves izgalmak nyilvánulnak, mint sírás, remegés, kiabálás; *túlságos pajkos-ság* határozott elmebetegségeket szokott megelőzni és különösen kis gyermekeknél nagyon gyanús akkor, ha utána fáradtság nem mutatkozik; *közönyösség és érzéketlenség* külső benyomások iránt, ami szellemileg rendes gyermekeknél csak általános megbetegedésnél szokott fellépni; *felfortyanó természet* már a gyermeket heves cselekedetekre szokta elragadni, amit később megbán és röstell; *hülyeség és lassú gondolkodás, túlságos elfoglaltság*, rendszerint hiányos önérzetbe megy át, épúgy beteges állapot, mint a túlságos önérzet; *csalásra való hajlam, kapzsiság*, különben teljesen jó gyermekeket hazudozásra, irigységre és csalásra ösztönöz; *lelki érzéketlenség*, itt sem dicséret sem gáncs nem hat; *önfejűség* ama hajlamból kifolyólag, hogy a gyermek folyton azt hiszi, miszerint neki



462. ábra. Fűlszorító.
Haweis szerint.



463. ábra. Hátegyenesítő.
Bovier után.

van igaza és vele igazságtalanság történt; *érzékenység*, minden alkalommal sértődöttséget, lehangoltságot és ingerültséget idéz elő és az egész családra nézve valóságos csapássá nőheti ki magát; *féltékenység és hiúság*, rendesen ideges ingerlékenységgel vagy gyengeséggel szokott összekötve lenni; *fellengzés, állhatatlanság, kérdezési mánia*, lelki nyugtalanság és szellemi gyöngeség következménye és sok nyugtalan, vérszegény gyermeknél észlelhető; *koraérettség*, különösen akkor kell ezt nagyon komolyan venni, ha a nemi szervek időelőtti fejlettségéből ered, mert ez természetellenes kielégítésre vezet, aminek aztán nagy ideggyöngeség a következménye.

Vannak a fogyatkozásnak testi jelei is, melyekből, ha határozott kapcsolatban lépnek fel, szellemi rendellenességekre lehet következtetni. Ezek közé tartoznak a koponya és az arcz vagy ennek részei közt a hiányos arányok, mint: a homlok nagyon is hátradül, a koponya lapos, a fogak szabálytalanok, a fülek rútak vagy egyenlőtlenek. Határozottan hangsúlyoznunk kell azonban, hogy egyes eltorzulások még nem jogosítanak fel psychopathikus állapotok következtetésére, hanem csak akkor, ha a testi-lelki jelek együttesen mutatnak fogyatékoságot.

Ezen hibák távolról sem teljes gyűjteményéből láthatjuk, hogy a lelki tulajdonságok a testi sajátságokban gyökereznek, a kezelésnek tehát ebbe az irányba is ki kell terjeszkedni. Csak kevesen sejtik hogy mi minden függ az idegektől és hogy táplálkozás, levegő, ruházat, foglalkozás meg alvás azokra milyen nagy befolyást gyakorolnak.

Hogy e felsorolt hibákat oktan, magukat nem hogy fegyelmezni, de még megfigyelni sem képes gyermekeknél kiküszöbölni nem éppen könnyű dolog: készséggel elismerjük; mind a mellett apa-anya egyaránt sokat érhet el, ha bele tud látni a dolog velejébe és közös akarattal jól megvitatja: mit kell tennie, hogy javítson az állapoton. Nem könyvünk keretébe illő a szellemi és lelki nevelés módjairól kimerítően értekezni; be kell érniük az egyszerű figyelmeztetéssel, hogy vannak e kérdésről kitűnően megírt munkák. A mi feladatunk e még hátralevő néhány sorban nem lehet egyéb, mint hogy kimutassuk a testi és lelki dolgok összefüggését és hangsúlyozzuk azt, a mit annak idején már Rousseau sem győzött eléggé hangoztatni, hogy t. i. a nevelés kezdetének, annak, a mely az első évtől körülbelül a hetedikig terjed s mely javarészt a test fejlesztését célozza, — rendkívüli fontossága van. Gondtalan játszadozás a szabadban homokkal, kavicsokkal; félig pucéron sütkérezés a verőfényes virágos réten vagy árnyas fák alatt: — egyszeriben tovatüntet lankadtságot, közönyt, ingerültséget, cziczomára való hajlandóságot, érzékenykedést és minden efféle dolgot. Mintha kicserélték volna a gyermeket, mikor játékaiba

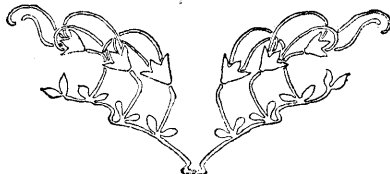
mélyedt vagy jól kifutkározta magát! Vidám és elégedett, kezes és szófogadó, megfélemedezik még belerögzött kópéságairól is és szívesen hajlik a komoly de szíves szóra. Tessék csak megkísérteni.

A természet hatalma diadalmaskodik ilyenkor a mesterkelt világ számtalan mindenféle baján, a gátló öltözéken, az elégtelen mozgáson és az unalmon, mely ezernyi ezer gyermekre súlyosodik a nagyvárosi házak kőfalai között. Azután következik a kötelességszerű munkálkodás, melyet korán kell a gyermeki öntudatba oltanunk, s melynek rendkívül nemesítő hatása van az ideges gyermekekre. Apró feladatok, (a játékszerek rendben tartása, segédkezés öltözködés közben stb.) melyeket következetesen, napról-napra megkövetelünk tőle, fölébresztik benne a kötelességtudást és a maga megbecsülésére nevelik. A gyermeki lélekre oly nagy befolyást gyakorló dolgok közül harmadikul említjük meg: a szív nevelését! Szeretettel neveljük gyermekeinket a szeretetre; örködjünk szívük tisztasága fölött, mit legbiztosabban a szabad természettel való közlekedéssel érhetünk el; mutassuk meg nekik, hogyan kell bánni a kis állatokkal, s hogyan kell őket nevelni; tanítsuk meg arra, hogy mások kedvéért apró áldozatokat tudjanak hozni; és őrizzük meg lelküket ama mételyt árasztó gyomoktól, melyek a gyermeki lelkeken sokszor oly korán fölverődnek (hazudozás, irigység, hizelkedés, kapzsiság) és a melyeket beteges meg rosszul nevelt gyermekeken oly gyakran figyelhetünk meg. Ha emellett egész táplálkozásuk csupán kenyérből, tejből és gyümölcsökből áll, naphosszant s még éjszaka is tiszta levegőt szívnek s megszokják a légfürdőt künn a szabadban, akkor még a természettől fogva gyöngébb alkotásúak is *kedves teremtések* lesznek, kikre sem az iskolában, sem az életben nem vár a sok keserű tapasztalás.

Záradékul még néhány szót az anyákhoz és apákhoz. «Nagyon óvatosaknak kell lennünk szüleink megválasztásában» — hangzik az intelem, teljes joggal. Minden ujszülöttnek joga volna ekként szólni szüleikhez: — *Tudjátok-e ti*, hogy ti vagytok az én testi-lelki boldogságom megalkotói? Megkérdeztek-e önnönmagatoktól, miért kerültem én oly véznán, oly «idegesen a világra?» Nem, a legtöbb esetben bizony elmaradt e kérdés fölvetése, s ha elmaradt, könnyen megeshett, hogy a gyermek — balul sikerült. Mi azonban tisztában vagyunk a dologgal. És azt mondjuk nektek, apák és anyák: — Ideges lett kis ujszülöttetek, mert zsenge ifjúságtoktól fogva, olykor ugyancsak bőven éltetek alkohollal, mert tisztátalan életet folytattatok, mert visszaélvén a nemi élet szabadságaival: önmagatokat is megrontottátok, mert még csak nem is konyítottatok az egészség ápolásához s így apáitok bűne, bennetek ellenállásra nem találván, tovább fejlődhetett és végre, mert lelkileg sem nevelődtetek eléggé. Ha testi-lelki épsége-

tek teljes lett volna, gyermeketek is másként formálódik. Keserves ezt elismerni, de üdvös. Bár minden anyát arra tudna ösztökélni, hogy könyvünk tanításait igaz értelmükben fognák föl, s akként is követnék. Ekkor nyugodt lelkülettel nézhetnék a gondos szülők, úgy a saját mint gyermekeik jövőjét; nem rettegnének az elébb-utóbb bekövetkezendő örök nyugalomtól: lévén testileg-lelkileg erőteljes ivadékok, kik a család fennmaradását és tovább virágzását biztosítják.

Ami ma él és virágzik, az holnap elenyészik, de a virág gyümölcsének magva az anyaföldre hull, ott gyökeret ver, virágzik és szép meg jó gyümölcsöt terem.





A nő mint házi orvos.

Gyógyfűvek I.

30. tábla.

1—6. Belsőfűvek. 7—8. Izzasztók. 9—10. Sebgyógyítók.



A nő mint házi orvos.

Gyógyfüvek II.

31. tábla.

1—6. Vesefüvek. 7—8. Fájdalomcsillapítók. 9—10. Tüdőfüvek.



A nő mint házi orvos.

Gyógyfüvek III.

32. tábla.

1—6. Tavaszi füvek. 7—10. Szélhajtók.

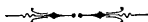
Tárgymutató

mindkét kötet szövegéhez, illusztrációihoz és színes tábláihoz.

Az első kötetben előforduló cím��szavak lapszámái rendes betűkkel, a második kötetben előforduló cím��szavak lapszámái *dűlt betűkkel* vannak szedve.

A képek címei csillaggal (*) vannak megjelölve. A hol a lajstromban több lapszámot talál az olvasó, az azt jelenti, hogy ugyanaz a tárgy a megjelölt lapokon van tárgyalva.

A színes táblák címei és lapszámái **kövér betűkkel** vannak szedve.



A	Oldal		Oldal
Abortus (elvetélés)	338	Akkomodáció (szemalkalmazko-	
Abscessus (tályog)	259	dási képesség)	36
Abszolút tisztaság	116	Aktiv mozgás	172
Absztinencia	251	Akut betegségek	269
Áfonya	84	Albinos	270
Agg nő arczképe	257	Albuminuria (fehérnyevizelés) ...	271
Aggsági gyöngeség	262	Álczák	271
Agonia (haláltusa)	263	*Alhasmosás (hideg)	98
Ágy	263	Alkalmazkodási képesség	51
Ágyaink	160	Alkaloidák	108
Ágybavizelés	264	Alkohol	109 272
Ágybetegségek	264	*Alkohol által kórosan elváltozott	
Ágyfürdők	266	vese	112
Agygyulladás kezelése	265	Alkohol hatása I. 196	
Ágygőzfürdők	266	Alkoholméreg	258
Agyidegek	14	Alkoholtartalmú italok	109
Ágykór	267	Állati fehérnye	52
Ágynemű	161	Állati test alkotóanyaga	52
Agyszélhűdés	107 267	Állat-tej	274
Agyszélhűdés kezelése	268	Állkapocs-ficzam	271
*Ágytál	268 268	Allopathia	272
Ágytakarók	161	*Állott sajt, lakóival (sajtkukaczo-	
*Ágyvelő	15	kal)	63
*Ahogyan gyermekeket vinni kell	296	Állott víz	106
Ajkak	38	Alma	84 91 91 273
Ajkápolás	214	Almabor	273
Ajkrepedések	214	Almaélvezet	91
Ajksebésedés	214	Almaméz	92
Ájulás	268 350	Almasav	91
Ájulás kezelése	268	Álmatlanság	273
Akaraterő	269	Álmok	274
		Áloé	275

	Oldal
Álomkór	275
Álomtalanság	170
*Alsó lábszárcsonttörés	313
Alsó párnázat	161 161
*Alsóruha gyermekek számára szoknyatartóval	290
*Alsó ruházatra való kötött szövet	147
Altatószerek	275
Álthea (zsilfz)	195
Aludttej	61
*Aludttej megolvadt kazeintömeggel	62
Alvás	169 170
Alvási idő	170
Amerikai dió	89
Ammoniak	57 119
Amputáció (csonkítás)	312
Anatomia (boncztan)	304
Anesztézia	349
Angina tonsilaris (mandula-lob)	47
Angina (torokgyulladás)	150
Angolkór (Rachitis)	83 102 275
*Angolkóros gyermek	275
*Angolkóros medencze	278
Angoltapasz	278
Ánis	93
*Antik sandal	150 204
Antiszeptikus szerek	279
Anus praeternaturcitis (mestersé- ges végbél)	117
Anyagcsere	55
Anyagcsere-produktumok	49
Anyagcserezavarok	27
Anyarozs	279
Anyaság	223
Aphthen (zsebre)	195
Ápolt kezek	38
Apoplexia (szélhúdés)	128
Aranyeres csomók	402
Arcápolás	279
Arczbőr ápolása	195
Arczbőr szépsége	197
*Arczfekvés	238 239
Arczfesték	199
Arczfestés	198
Arczfoltok	198
Arczfürdők	196 197 200
Arczisme	279
Arczizombénulás	280
Arczmassage	I. 338

	Oldal
Arczpor	199
Arczszín	195
Árnyékszékek	119 163
Árnyékszék tisztántartása	120
Arophia	108
Árpa	70
Árpkávé	108
Árpszem	280
Arrak	280
Arrowroot	280
Arzenikum	280
Arzenmérgezés	281
Ascites (hasvízkór)	414
Ásítás	281
Asszonyi ruházat	151
Asszonylábak	150
Asszonytej	62
Astigmatismus	282
Astma	282
Ásványvizek	282
Aszkór (elszáradás)	283
Átlátszó szövet	147
Átmenet szilárd táplálékra	286
Atropin	283
*Az ember csontváza	2

B

Bab	70
Babérlevél	93
Bacillusok	283
*Bajor sör alkohol-, víz- és táp- anyagtartalma	110
Bakteriumok	283
Bakteriumok a tejben	275
Bál	285
Balesetek	285
Balzsam	285
Banting-kúra	285
Baraboly	79
Barakk	285
Bárányhimlő	420
Barométer (légsúlymérő)	32
Bartholini-féle mirigy	39 286
Bárzsing	29
Basedow-kór	286
Baunscheidtismus	287
*Bepólyázott ércsomós lábszár	347
Becsinált gyümölcsök	92

	Oldal		Oldal
Bedörzsölés	287	Beteges arcok	302
Befecskendezés	288	Beteges nemilet	229
Befőtt gyümölcsök	92	Beteges női arcok	I. 292
Begöngyölések	288	Beteges terhesség kezelése	217
*Begöngyölés (teljes, nyitott)	289	Beteg gyermekágyas asszony	255
*Begöngyölés (teljes, befejezett)	289	Beteg hús	58 60
*Begöngyölés (háromnegyed)	290	Betegségekre való hajlam	53
*Behelyező kanál	251	Betegszoba	300
Behring-féle difteria-szérum	323	Bevont nyelv	302
Békadaganat (Ranula)	105 298	Bicziki-kosztium	155
*Békapete megtermékenyítve	198	*Bidet	236
Bélbeöntés	294	*Bidet szivattyús fecskendővel	236
Bélbolyhok	31	Bimbó csúcs	45
Belégzés	19	Biologia	303
Bélelfáradás	102	Birkahús	57
Bélgyöngesség	169	Birkatej	62
Bélfekélyek	296	Bírsalma	303
Bélfolyadék	32	Bodza	303
Bélgógyfüvek	391	Bogyók	303
Bélhurut	296	Bőjtölés	303
Bélkólika	412	Boldog házasság	243
Bélmassage	177 179	Boldogtalan házasság	245
*Bélmassage (legegyszerűbb)	178	Boncztan (Anatómia)	304
Bélnyák	31	Bőr	21
Bélnyákhártya	32	Bőrápolás	24 192 195
Bélpoklosság (Lepra)	40	Bőrápolás terhesség alatt	215
Bélrák	297	*Bőr átmetzete (hajjal s veríték- mirigygyel)	23
Bélrojtok	32	Borax	200
Bélsár	32	Bőrbeszáradás	197
Belső genitáliák	41	Bőrbetegségek	21
Belső hangjárat	36	Bőrcserepesedés	197
Belső lazulások	156	Bőrdörzsölés	192
Belső légzés	19	Boreczet	95
Belső massage	175	Bőrzérék	38
Belső nemi szervek	39 43*	Bőrfarkas (Lupus)	43
*Belső vizsgálat	63	Bőrfoltok	197
Bélszükület	297	Bőrfüvek	394
Béltevékenység	51	Börgimnasztika	126
Béltúlterhelés	32	Bőrizgatás	175
Bélvérzés	298	Borjuhús	57
*Bénulás következtében támadt elferdülések	307	Bőrkiütés	305
Bénulások	299	Bőrlégzés	24
Benzoe	200	Bőrlehamlás	304
Beoltassuk-e gyermekeinket?	293	Bőrlyukak	23
Betegágy	301	Bőrmirigyek	22
Betegápoló magatartása	302	Borogatások	305
Betegápolás	299	Boróka-bogyó	305 393
Beteg élelmezése	301	Bőrpárolgás	19

	Oldal		Oldal
Bórránczolás	199	Csalánkiütés (Urticaria)	156 310
Bőrpedések	306	Császármetszés	241 242 310
Bőrrétegek	21	Csecsemő ápolása	II. 268
Bórsatnyulás	192	Csecsemő beteges állapotai	279
Borsfajok	94	Csecsemők első ápolása	264
Borsó	70	Csecsemők emésztési zavarai	284
*Borsóka	60	Csecsemők etetése	285
Borsóliszt	73	Csecsemők fehérneműje	289
Borsosmenta	306	Csecsemők fejlődése	268
Bórszín	22 195	Csecsemő hányása	284
Bőrtvékenység	24	Csecsemő helyes szoptatása	267
Bőrtisztítás	192	Csecsemők helytelen tartása szoptatásnál	260
Bőrszírtéteg	21	Csecsemők mesterséges táplálása	274
Brokkoli	78	Csecsemők ökröndözése	284
Bubo (dob)	326	Csecsemők székrekedése	285
Bubo pestis	306	Csecsemők tápszerei	276
*Bunkók lendítése	33	*Csecsemők ülőfürdője	283
Burgonya	71 85	Cseresnye	91
Burgonyakúra	306	Csersav (Tannin)	310
Búskomorság	306 337	Csigolyabetegség	311
Bútorkopás	117	Csikló (Clitoris)	39 40 223
Bútorok	165	Csiklóideg	40
Búza	70	Csipbél	30
Búzaliszt	73	*Csipesz	61
*Búzaszem átmetszete	72	Csirahólyag	197
Búzós orr (Ozeana)	306	Csirák (Hermaphroditák)	311
Búzós száj	214	Csiramagvak	43
C			
Caloderma	198	Csiramirigyek	41 42 223 231
Caudális vég (farkvég)	39	Csiraölő folyadékok	246
Carcinoma (rák)	104	Csirasejt	205
Cellulose (rostanyag)	54 307	Csirasejtek egyesülése	197
Celsius	307	Csokoládé	109
Cichoria	79	Csókolódzás	311
Chamomilla	394	Csomagolások	I. 372
Chloroform	307	Csonkítás (Amputáció)	312
Chlorosis (sápkór)	308	Csonthártyagyulladás	312
Chorea (vitustáncz)	308	Csontlággyulás	83
Chromatotherapie (szinkezelés)	134	*Csontmedence átmerője	225
Chylus (nyirok)	32	*Csontos szemüreg a szemgolyóval	34
Coitus (közösülés)	24 308	Csontpuhaság	276
Concepcio (fogamzás)	364	Csonttörés	313
Condom	246 303	Csontváz	3
Congressus interruptus	244 250	Csontváz elgörbülései	277
Contagium	309	*Csontváz hátpúppal	277
Croup (hártyás torokgyík)	309	Csőves fecskendő	251
Csalánfélék	79	Csüggedt arcvonások	196
		Csukamájolaj	67 314
		Csuklás	314

	Oldal
Csukott női nadrágocskák	155
Csurgatott méz	98
Cyankálium	314
Cyanozís	6 315
Czeller	80
Cziczkóró	79
Czipőalakok	151
Czipőnyomás	150
Czitrom	91 315
Czitromkúra	91
Czitromsav	96
Czitromvíz (limonádé)	97
Czombideg-fájdalom	315
Czombizület-gyulladás	316 316
Czombsérv	316
Czukor	54 94 96
Czukorbetegség (Diabetes)	316
Czukorkák	97
Czukorképződés	31
Czukornélküli húgyár	317
Czukurvág	97

D

Dadogás	318
Dagadt lábak	318
Daganat	318
Dajka	273 318
Dajkaság föltételei	273
Daralisztek	72
Daralisztital	76
Darák	72
Datolya	85 91 318
Decubitus (fölfekvés)	357
Defloráció	319
Dextrin	28
Delejezés	319
Déli alvás	320
Delirium	320
Delirium tremens	442 111
Demencia	337
Derczék	72
Derékaljak	161
Diagnosis	321
Diabetes (czukorbetegség)	316
Didergés	126
Didergő emberek	193
Dieta	322
Dietétikus szakácskönyv	60

	Oldal
Difteria	322
Dinnye	88
Dió	70 86 86 89
Diófalevelek	325
*Dióhéj óvja az emlőbimbókat	342
Diókivonat	200
Diószesz	211
Disznózsír	58
Diszpozíció	325
Divat	325
Dob (Bubo)	326
Dobhártya	37
Dobüreg	37
Dohány	326
Dohos lakások	164
*Dongaláb	326 326
Douglas-féle ür	326
Dühöngés	337
Dülmirigy	43
Dunnák	161
Durva kenyér	75
Durva kezek	200
Dyes-féle érvágás	349
Dysenteria (Vérhas)	174
Dysmenorrhœa	327
Dyspnoe	327

E

Echinococcus (hólyagféreg)	328
Eczet	95
Eczetangolnák	96
Eczetképződés	95
Eczetszomjuság	95
Édes gyümölcsök	85
Édes tej	62
Édes tészták	75
Elfáradás	171
Égési hólyagok	328
Égési sebek	329
Egészségápolás	330
Egészséges anyaság föltételei	224
Egészséges bőr	192
Egészséges gyermekek	II. 252
Egészséges hús	60
Egészséges köröm	203
*Egészséges orlófog	364
Egészséges szervezet	46
Egészség jelei	192

	Oldal		Oldal
Egészségtelen szövetek	147	Embryo... ..	43 200 338
Égetési művelet	42	Émelygés	338
Egyptomi szembetegség (Trachoma)	330	Emésztés	339
Egység a gyógytudományban ...	330	Emésztési zavarok	339
Együttérző idegek	14	*Emésztő cső	29* 339
Éhbél	30	Emésztőrendszer	28
Éhhalál (Inanáció)	332	Emésztő szervek	28
Éhség	47 56	Emésztő-tömlő	28
Éjjeli izzadás	332	Emfizema (légdaganat)	339
Éjjeli vakság	332	Emlékező tehetség	340
Eklampsia (ujszülött görcsei) 283	333	Emlőbetegségek	340
Elefantiasis	334	Emlőbimbó kisebbedése	260
Élelmiszerek megőrzése	334	Emlőfájdalom	342
Elem	53	Emlők ápolása	159
Élénkítő szerek	334	Emlők (duzzadó)k	207
Élénység	114	*Emlőkendő	256
Élennyógyomód	334	Emlők kezelése	256
Élenszükséglet	170	Emlők, kicsinyek	343
Élesztő	75	*Emlőmirigy keresztmetszete ...	256
Életképesség	256	Emlőmirigysejtek	44
Életmód terhesség alatt	210	Emlősavó	207
*Életrehozási kísérlet	38	Emlőtályog	261
Elhárjasodás	48 334	Emlő tejbősége	260
*Elhaló kar szoros pólyázás követ- keztében	23	Epe	28 32 343
Elhalványodás	337	Epefelszívódás	32
Elhízás	48	Epefolyadék	31
Elkötés	337	Epekövek	344
Elmebetegségek	337	Epepangás	32
Elmebetegek statisztikája	111	Epidermis (felhám)	344
Elmeógyógyintézetek	338	Epilepsia	344
Első járási kísérletek	II. 294	Erdei levegő	120
Eltompulás	214	Érekczió	345
Elválasztás	261 286	Érettebb korú gyermekek beava- tása a nemi dolgokba	309
Elvetelés (Abortus)	338	Érett férfiak	231
Elvetelés elhárítása	221	Érett leányok	227
Elvetelés kezelése	221	Ergotin	63 180 346
Elvetelés oka	221	Erjedés	75
Élvezeti cikkek	79	Erőteljes szív működés	179
Emberi alakváltozás	188	Értágulás	346
*Emberi koponya	4	Érvágás	348
*Emberi mellkas	5	Érverés (Pulsus)	101
*Emberi ondószál	225	Érzékszervi idegek	14
*Emberi szív és edényei	11	Érzékszervek	33
*Emberi test fölületés izmai	10	Érzéktelenség (Anesthesia) ...	349
*Emberi véredényrendszer	17	Eskór	350
Embervér	16 17	Esmarch-kötés	23
Embonpoint (hízás)	338	Esőfürdő	350
		Esővíz	196 350

	Oldal		Oldal
Fiúgyermek születése	203	Francia étvágy	48
Fixa idea (rögeszme)	109	Francia konyha	51
Fiziológia	363	Frász	333
Foetus-magzat	44	Friedrichshall	368
*Fogak	28 363 365	Friss kenyér	74
*Fogak odvasodása	365	Füge	85 90 91 369
Fogamzás (Conceptio)	364	Függőhas	370
Fogamzás elhárítása	245	Fűkúrák	370
Fogazat	211	Fül	33 36
Fogbetegségek	211	*Fül átmetszete	36
Fogcsont	213	Fülbántalmak	34
Fogdaganat	365	Fülbetegségek	370
Fogfájás	211	Fülsiga	37
Foghus	212	Fülsontocskák	37
Fogkefe	212	*Fülfecskendő	371
Fogműködés	29	Fülfolyadék	37
Fogműtét	246	Fülvjárat	37
Fogorvos	211	Fülkagyló	33 36
Fogpor	212	Fülkürt	37
Fogrések	212	Fulladás	369
Fogrothadás	213	Fülmirigyek	36
Fogtömeszelés	364	Fülpizskálás	37
Fogüregek	212	*Fülszorító	311
Fogzás	285	Fültömírigy	372
Fogzománcz	212 213	Fültömírigy-gyulladás (Parotitis)	371
Földi eper	365	Fülszír	36
*Földön való forgás, hájas has ellen	403	Fürdés	181
Főlégcső	19	*Fürdőhőmérő	417
*Főlemelt kar nyomókötéssel	23	Fürdők	373
Folyás	366	Fürdőkádak	374
Folyófürdők	194 367	Fürdőkiütés	375
Folyóvíz	106 194	Fürdőszoba	376
Fonálféreg	367	Fürdőtükör	377
*Fonott cipő	150	Furunkulosis	259
*Fontanella	25	Furunkulus (vérdaganat)	172 369
Fordítás és kihúzás	247	Füstölés	58 377
Forratlan tej	61	Füstölt hal	58
Forrásvíz	50 106 367	Fűszerek	93
Forró ételek	213 214	Fűszerezés	51
*Forró légfürdő	367 368 *369	Füvek	377
Foszfor	57 85	*Fűzés által okozott vesesúlyedés	162
Foszforbetegség	368	Fűző	152
Foszfor hatása	86	Fűzőbarázdák	190
Fötus	43 223		
Főzelékdéta	80	G	
Főzelékek	78	Gabonafajok	70
Főzelékek (levesek)	78	Galandféreg	59 60 377 *378
Főzés	51 99 102	Ganglion	379

	Oldal		Oldal
Garatbetegségek	379	Gracziózus női test	190
Garathurut	111	*Gummifecskendő	418
Garatizmok	28	Gummisüvegecskék	247
Gargarizálás	379	Gümő	389
Gastricizmus	399	Gumófélék	80
Gát	39 40	Gumók	70
Gátműtét	229	*Gümőkóros gerincoszlop	415
Gátoperáció	379	Gutaütés	267
Gátrepedés	261 380	Gyakorlati munka	172
Gátszakadás	228	Gyakorlatok az izomerő-	
Gázgyülemlés a bélben	179	sítón	I. 404
Gázok	380	Gyapjú	145
Gégefőbetegségek	381	*Gyapjúból készült női ruha	155
Genitáliák	40	Gyermekágyas folyás	252
Genny	381	Gyermekágyas nő testsúlya	254
Gennyláz	381	Gyermekágyi láz	255
Gerinczagybetegségek	382	Gyermekasztalok	301
*Gerincz egyoldalú elferdülése	305	Gyermekbénulás	306 390
Gerinczidegek	14	Gyermekbetegségek	390
Gerincoszlop elgörbülések	190	Gyermekek a légfürdőben II. 300	
Gerincoszlop hibái	225	Gyermekek szilárd tápláléka	286
*Gerincvelő idegek	13	Gyermekelnyomorodás megaka-	
Gesztenye	70 71 89	dályozása	297
Gimnasztika	382	Gyermek fekvése	237
Gimnasztikai gyakorlatok I. 228		*Gyermekgyomor	407
Gimnasztikai gyakorlatok II. 124		Gyermek helyes tartása szopta-	
Gipszkötés	382	tásnál	259
Glaubersó	382	Gyermek idegessége	311 312 313
Glicerin	66 202	Gyermek-ing	291
Gold-Cream	198 202	Gyermek játéka	293
Golyva	383	Gyermekjátékszer	297
Gombák	82	Gyermek-játékszobák	295
*Göngy alátalása súlyos betegnél	291	Gyermekkosci	294
Gonorrhoea	384	Gyermekkolera	407
Good-Templar	384	Gyermek koraérettsége	312
Görcsös szülési fájdalmak	235	*Gyermek lábrafordítása	237
*Gorilla csontváza	2	Gyermek mérése	269
Görög ing	154	Gyermekmérleg	269
Görvélykór	384	Gyermeknadrágok	291
Gourmandéria	51	Gyermek neme	203
*Gőzfazék	384 385	Gyermeknevelés	390
Gőzfürdők	198 385	Gyermek ruházata	288
Gőzfűtés	165	Gyermek szívhangok	207
Gőzkompressz	388	Gyermek tartása	298
Gőzinhalió	388	Gyermektelenség	390
*Gőzinhaliós szerkezet	389	Gyermek teste	242
Graefenberg	389	Gyermek testhelyzete	301
Graham-kenyér	73 76 85 389	*Gyermek testméretei	302
Granát-gyökér	389	Gyógyászat	390

	Oldal
Gyógyfű-klisztura	391
Gyógyfürdő	391
Gyógyfüvek	391
Gyógyfüvek (I.)	II. 314
Gyógyfüvek (II.)	II. 314
Gyógyfüvek (III.)	II. 314
Gyógygimnasztika ... 395 *396 *397	
*Gyógygimnasztikai készülék ...	174
Gyógyszerméreg	257
Gyökerek	70
Gyökérleves	399
Gyomor	30 47
Gyomorbetegségek	396
Gyomorcukó (kapu)	31
Gyomordaganatok	30 213
Gyomorégés	90
Gyomorfájdalom	195
Gyomorgyöngeség	397
Gyomorhigienia	48
Gyomorhurut	30 111
Gyomorzgatás	30
Gyomorkompressz	398
Gyomorlégzés	19
*Gyomorleöntés	398
Gyomormassage	177 399
Gyomormirigyek	30
Gyomormosás	399 400
Gyomornedvek	30 30 71
Gyomornedvképződés	30
Gyomornyákhártya	30 47
Gyomorsav	30
Gyomorsav-mennyiség	30
Gyomorrenyheség	51
Gyomorrontás	399
Gyomorszivattyú	399
Gyomorszáj	29
Gyomortágulás	30 102
Gyomortevékenység	30
Gyomortúlterhelés	32
Gyöngelméjűség	337 399
Gyöngye gyomrúak	51
*Gyújtólencse alkalmazása	79
Gyulladás	400
Gyümölcs	88
Gyümölcsborok	107
Gyümölcscukor	98
Gyümölcscezet	95
Gyümölcs, mint gyógyszer	401
Gyümölcsök	401

	Oldal
H	
Habarcz	430
Haemophil (vérző)	178
Haemorrhoidák	402
Hagyma	86
Hagymák	80
Hagymáz (tifusz)	148
Haj	54 402
Háj	58
Hajadon (szűz)	138 221
Hajápolás	193 205
Hájás szív	402
Hajfény	208
Hajfénytelenység	210
Hajfestékek	210
Hajfestés	209 210
Hajfestőanyagok	209
Hajfürdetés	208
Hájhas	402
Hajhullás	211 *403
Hajkefélés	208
Hajkenőcsök	207
Hájlerakódás	170
Hajmerevség	210
Hajmosás	193 *206
Hajnövés	207
Hajnyírás	205 206
Hajtalanítás	404
Hajtenyészet	207
Hajtisztántartás	193
Hajtörékenység	193
Hajvesztés	205
Hajviselet	208
Halál	255
Haláltünetek	404
Haláltusa (Agonia)	263
Hallás	37
Hallási szerv	33 404
Halméreg	404
Hálózobák	164 166
Halottégetés	405
Halpikkely-kór	405
Hamis hőérzés	22
Hamis izlési érzék	38
Hangjáratok	36
Hangrészgörcs	405
Hangtalanság	15 406
Hangyamászás	406
Hányadék	30

	Oldal		Oldal
Hányás... ..	406	Hegyi levegő... ..	120
Hányás teresség alatt... ..	218	Hegymászás... ..	184
Hangyasav... ..	98	Herczegvíz... ..	199
Hányszékélés... ..	407	Heregyulladás... ..	418
Hánytatószer... ..	408	Herék... ..	39 223
Harántfekvés... ..	238 *239	Herék eredete... ..	42
Harapás... ..	409	Herezacskó... ..	39 42
Harisnya... ..	156	Hering... ..	58
Hársfavirág... ..	394	Hermaphroditák (csirák)... ..	311
Hasborogató... ..	410	Herpes (pattanások)... ..	95
Hascsikarás... ..	410	Herpes zoster (övsömör)... ..	93
Hasfájás... ..	410	Hexenschuss... ..	321
*Hasgimnasztika... ..	411 411	*Hibás tartás írás-olvasásnál... ..	301
Hashajtószer... ..	411	Hideg ital... ..	107
Hashártyagyulladás... ..	412	Hideg lábak... ..	418
*Haskötő... ..	*24 413 413	Hideglelés... ..	114
Hasmenés... ..	409	Hideg tályogok... ..	260
Hasnyál... ..	28	Hidegvízgyógyintézet... ..	419
Hasnyálmirigy... ..	28 31	Higany... ..	419
*Haspalaczk... ..	409 414	*Higienikus női nadrágocskák... ..	154
*Haspalaczk, nedves ruhában... ..	414	Hím... ..	202
Hasüreg... ..	28	Himlő... ..	420
*Hasüreg előlről... ..	183	Himlőoltás... ..	293
Hasvízkór (Ascites)... ..	414	Hímtípus... ..	220
*Has-zsigerek... ..	31	Himvessző... ..	39
*Hátgyenesítő... ..	311	Hipnotizmus... ..	421
*Hátgerinczelferdülések... ..	304	Hipochondria... ..	421
Hátgerincz-görbülés... ..	415	Hippursav... ..	27
*Hátgerincz oldaltferdülése... ..	305	Hiripomba... ..	82
*Hátmassage... ..	177 178	Histeria... ..	422
*Hátmassage keresztcsonti fájdalomknál... ..	236	Hiszterikus állapotok... ..	244
Havivérzés... ..	44	Hiszterikus golyó... ..	422
Havivérzés (beteges)... ..	65	Hiszterikusok... ..	15
Havivérzés elmaradása... ..	206	Hivatásból származó betegségek... ..	423
Havivérzés (utolsó)... ..	207	Hízás... ..	338
Házak fekvése... ..	164	Hizlalási kúra... ..	424
Házaseslet... ..	229	Hogyan éljen a terhes asszony?... ..	213
Házaseslet tévelyei... ..	243	Hogyan kell a gyermeket föl-emelni... ..	299
Házaseslek együtt alvása... ..	234	*Hogyan nem szabad gyermeket megfogni... ..	300
Házaseslek elválasztása... ..	204	*Hogyan nem szabad gyermeket karon vinni... ..	298
Házasság... ..	416	Hőforrások (thermák)... ..	145
Házasság ideje... ..	231	Hőképzés... ..	54
Házasság reformja... ..	233	Hőkisugárzás... ..	127
Házasságtörés... ..	228	Holdkórság... ..	424
Házi gyógyszerár... ..	416	Hólyag... ..	223
Házi orvos... ..	417	Hólyaggörccs... ..	425
Hegyek... ..	417		
Hegyi lakók... ..	411		

	Oldal		Oldal
Hólyagbénulás	424	Hydrocephalus (vízfej)	192 242
Hólyaghurut	426	Hydrotherapia (vízgyógyászat)	192
*Hólyaghüvely-előesés	52	Hyperaemia (vérbőség)	171
Homeopathia	272		
*Hőmérés a hónaljban	427	I	
*Hőmérés a szájon	427	Icterus (sárgaság)	113
*Hőmérés a végbélben	428	*Ideál zefircső pessarium	251
Hőmérések	427	Idegalkatrészek	13
Hőmérő	427	Idegbetegségek	434
*Hőmérő összehasonlító táblázata	308	Idegek	12
Homlokfürdők	208	Idegekre ható szerek	13
Homöopathia	426	Idegesek	15
Homokfürdő	426	Idegesség	436
Hónaljzizadás	428	Ideggóczpontok	13
Hónapos retek	84	Idegingerek	14
Hörgyhurut	430	Idegrendszer központja	46
Hortyogás	170	Idegsejtek	13
Hószám	44 236 *237 237 239	Idegszálak	14
*Hószámkötő	238	Idegyöngesség	34
Hószám megszűnése	239	Idegvezetés	33
Hosszú élet	255	Ideoszinkrazis	447
Hugyany	26	Ifjú fiúgyermek	436
Húgycső	28 39 222 224	Ifjúságunk megőrzése	437
Húgycsőbetegségek	430	Ikerterhesség	243
Húgycsőnyílás	223	Ikra	65
Húgycsősipoly	430	Ikragörcs	437
Húgyhólyag	28	*Ikrek koponyafekvésben	241
Húgyhólyag-kövek	431	Ikrek szülése	243
Húgymérgezés	431	Illatok	437
Húgyrendszer	28	Illatos gyógyfüvek	437
Húgysavak	26	Illatszert	439
Húgysók	57	Impotencia	345 439
Húgyvezetékek	28	Influenza	439
Hullaméreg	431	Ing	154
Hullóhártya	244	Ingnadrág	154
Hülyeség	337	Inrándulás	440
Hurut	432	Inversio	59
Hús	57	Irógörcs	440
Húsfőzés	102	*Irrigator	10 440
Húsméreg	432	*Iszákos a maga otthonában	441
Húsnevek	58	Iszákosok	111 112
Hús színe	60	Iszákosság	441
Húsvizsgálat	59	Iszákossági örület	442
Hüvely (Vagina)	41 160 222	Iszapfürdő	442
Hüvelybemenet	39	Italok	104 442
Hüvelybetegségek	433	Ivarmirigyek	39
Hüvelyelőesés	434	Ivarszervek működési ideje	253
Hüvelyes vetemények	70	Ivás	59 104
Hüvelyöblítés	250 251		

	Oldal
Ivóvíz	50
Izgalom	443
Izgató álmok	162
Izgató fűszerek	48
Izlandi moha	395
Izlési érzék	37
Izmok	9 57
Izombetegségek	443
Izomfájdalmak	60
Izomrétegek	11
Izületcsúsz	443
Izületlob	444
Izzadás	23 120 332 428 445
Izzasztófüvek	394

J

Jaeger-féle reformruha	446
Jaeger tanár	147
*Járókészülék gyermekek számára	308
*Járókészülék használatban	308
Játszó gyermekek	293
Jég	446
Jeges víz	107
Jó dajkák	256
Jódbetegségek	446
Jodizmus	447
*Jól alkotott emlékek	189
*Jól fekvő pessarium	252
Jóllakás	55
Juhzsír	58
Juno-öv	156

K

Kakao	108 109
Kakaobab	86 108
Kakukkfű	1
Kalács	74
Kalapok	205
Kalarábé	86
Kálisók	57
Kamilla	1
Kancsalítás	1
Kandász (sárgacukor)	98
Kankó	1
Kannamosófű	393
Kanyaró	2
Káposztafajok	78

	Oldal
Káprázatok	3
Kapuér-verőczér	3
*Kar bepólyázása	181
Karbunkulus	3
Karfiol	79 86
Karfürdő	3
*Karkinyújtás ellentállással	*33 34
*Karleöntés	4
Karlsbad	5
Karmassage	5
*Karak és kezek elferdülése ideg- és izombénulás után	307
*Karak száraz dörzsölése	174
*Karütőér lenyomása	180
Kásafélék	72
Kasztráció	246
Kataplasma	5
*Kathéter	5 425
«Katzenjammer»	112
Kávé	6 106 108
Kaviár	65
Kecsketartás	61
Kecsketej	61 62
Kefir	6 62
Kefirgomba	62
Kefirkenyér	77
Kéjérvet	224
Kéjszervek	222
Kékkór (Cyanosis)	6
Kéksav	6
Kelés	7
Kelkáposzta	78
Kemenczetűz	165
Kémények	165
Keményítő	74
Keményítő anyag	54
Keményszik	7
Keményvíz	106 194
Kén	8
Kénhidrogén	57
Kénsav	84
Kenyér	73 77
Kenyérfajok	75
Kenyérhamisítás	77
Kenyérhéj	212
Kerékpározás	8 182
Keresztcsontr fájdalom	8
Kertművelés	80
Keserű mandulák	8

	Oldal		Oldal
Keserű só	8	*Köldökszinór elmeszése	266
*Kétoldalú czombsérvkötő	317	Kolera	13 32
Kétszersültek	77 78	Kolerajárvány	103
Kettős látás	9	Kolera nostras	15
*Kéz, keresztkötéssel	22	Köles	71
Kézápolás	200 201	Kólika	16
Kezdődő abortus	222	Kollapsus	16
*Kézfogás a méhlepény eltávolítá- sára	249	Kombinált fordítás	247
Kézföltevés	176	Kömény	93
Kézi fürdők	9	Komiszkenyér	76
*Kézkörmök	201	Könny	35
Kézmosás	197	Könny-csatorna	35
Kigőzölgés	9 165	Könnymirigy	35
Kilégzés	19	Könnyű halál	256
Kímélt kezek	202	Konvulsiók	16
Kimerülés	9	Konyha	166
Kínai fű-kelme	147	Konyhalevegő	116
Kínai tea	9 97	Konyhasó	27 83 86
Kiöblítés	10	Konyhasóéhség	86
Kisebesedés	11	Konyhasófogyasztás	87
*Kis medencze határa	227	Konyhasóvíz	17
Kisütés	103	*Könyökhajlat	349
Kiütés	11	Konzerválás	58
Kivonatanyagok	57 58	Konzervált hús	83
Kleptománia	12	Kopasz nők	206
Klimakterikus évek	12	Kopaszodás	205
Klimatikus viszonyok	51	Kopaszság	205
Klimax	259	Köpet (Sputum)	19
Klisztura	12	*Köpet (200-szorosan nagyítva) ...	20
*Klisztura fecskendő	295	*Köpet számára való zsebpalaczk	153
*Klisztura oldalfekvésben	294	Koponyafekvés	237
Klitoris	223	Koponyafúrás (Perforatio)	240
Klorálhidrát	12	Koponyatan	99
*Kloset (szagtalan)	301	Koraérettség	84
Kneipp-kúra	13	Korai halál	114 256
Kocsihajtás	183	Koraszülés	17
Koczkacukor	98	Korcsolyázás	181
Köhögés	18	Korom	118
Kokain	13	Köröm	54
Kókuszdíó	71 89	Körömápolás	202
Kókuszvaj	67	Körömbetegségek	20
Kolbászfélék	58	Körömméreg (Panaritium)	21
Kolbászméreg	13 58	Körömrágás	83
Köldökbetegségek	18	Korpa	72
Köldök-hassérvkötő	19	Korpás kenyér	76
Köldök lekötése	265	Körte	21 88 91
*Köldöksérvkötő	19	Körülmetelés	21
Köldökszínór	205	Koszmó	17
		Köszvény	22

	Oldal		Oldal
*Kötés köldök-sérv ellen...	18	Lágyantartása a gyermek	
Kötőszövet...	24	csontjainak ...	241
*Kötött szövet ...	146	*Lágyéksérvkötés ...	116
Kötözés ...	22	Lágy fekély (sánkér) ...	28
Kötöző anyag ...	23	Lakásberendezés ...	164 165
Kovács ...	75	Lakásunk ...	162
Kövérs has ...	242	Lanolin ...	197
Kövezés ...	166	Lapospellű nők ...	151
Középső hangjárat ...	36	Látás ...	35
Közösülés (Coitus) 24 198 222 225		Látási aktus ...	36
226 228 231 234 240		Látóideg ...	34
Központi idegrendszer ...	24	Láz ...	29
Kreatin ...	26 57	Laza emlők ...	159
Kreatinin ...	26 57	*Lázhőmérő ...	417
Kronikus betegségek ...	25	*Láztáblák ...	30
Kucsmagomba ...	82	*Leány, erős fűző által okozott	
Kukoricza ...	70	barázdákkal ...	190
Kukoriczakenyér ...	77	*Ledörzsölés ...	31
Külső hangjárat ...	36	Légcső szűkület ...	30
Külső légzés ...	19	Légdaganat ...	339
Külső massage ...	175	Légfürdő ...	31 125 127 193
Külső nemi szervek ...	39	*Légfürdő családi használatra ...	128
Külső szépség ...	185	*Légfürdő zuhany után ...	32
Kutacs-fontanella ...	25	Légfűtés ...	165
Küteges hagymáz ...	26	Légkunyhók ...	166 *167
Kútvíz ...	194	Légkunyhók építése ...	166
Kutyabenge-kéreg ...	392	*Légpárnák ...	32
		Légsúlymérő (barométer) ...	32
		Légszomjuság ...	114
		*Legyező hallócsővel ...	371
		Légzés ...	19
		Légzés (hibás) ...	35
		Légzés (mesterséges) ...	36
		Légzési gimnasztika ...	32
		Légzési gyakorlatok ...	179
		Légzési mozgás ...	20
		Légzési művelet ...	18
		Légzési nehézségek ...	38
		Légzési szervek ... I. 20	
		Légzési zavarok ...	19
		Légzőizmok ...	20
		Légzőszervek ...	18
		Lemosás ...	38 *39
		Len ...	145
		Lencse ...	70
		Lengyelfűrt (Trichoma) ...	39
		*Leöntés ...	51
		Leöntések ...	39
		Lép ...	40

L

*Lábak vízben való frottirozása ...	175
Lábápolás ...	203
Lábbeliek ...	148
Láb-bőre ...	149
Labda ...	26
*Labdafecskendő ...	294
Labdarugás ...	181
Lábfekvés (szülésnél) ...	26
Lábficam ...	26
*Lábficam helyreigazítása ...	362
*Lábfürdő ... 26 203 204	375
*Lábfürdő haránthelyzetben ...	173
*Lábgőzfürdő ... *3	385
Lábizzadás ... 26	149
Láb-kigőzölés ...	149
Lábmassage ... *28	204
Lábszárfekélyek (Ulcus cruris) ..	27
Lábujjak ...	204
Lábvivőérgyulladás ...	27

	Oldal
Lépes méz	98
Lépfene	59
Lép-májmassage	178
Lépmassage	177
Lepra (bélpoklosság)	40
Lesóványodás	40
Levegő	114 115
*Levegő portartalma	118
Leveles főzelékek	78
Levertség	42
Leves	78 106
Libabőr	24 43 193
Lidércnyomás	43
Likőr	70 110
Limonádé (czitromvíz)	97 106 108 109
Liszt	57 73
Lisztek	72
Lisztes anyagok	69
*Lisztes növények keményítő szemcséi	70
Lisztfélék	69
Lisztkészítmények	69
Lógó has	156
Lóláb	390
Lomtárak	118
Lószőr-derékaljak	162
Lótej	61
Lúdtalp (Pes valgus)	43
Lues (Syphilis)	133
Lumbago (zsába)	321
Lupus (bőrfarkas)	43
Lyssa (veszettség)	184

M

*Magas bélbeöntésre való cső	295
Magburkok	70
Magképződés	53
Magömlés (Pollutio)	100
Magömlés	44 225
Magtalanság leküzdése	227
Magzat (Foetus)	44
Magzatburok	205
Magzatelhajtás	44
Magzatérés	206
Magzatérés ideje	206
*Magzat fejlődése	199 204
Magzat fordítása	240
*Magzatlábrafordítása és lábszülés	238

	Oldal
Magzatkitolás	206
Magzat megmozdulása	206
Magzatmozgás	209
Magzat neme	204
Magzatsikkasztás	44
Magzattartó	222
Magzattartó (méh)	41
Magzatvíz	45
Máj	*343 45
Májbetegségek	32 45
Májfoltok	46
Makaroni	78
Makk	46
Makkkáv	46 108
Malária (váltóláz)	47 161
Málna	88
Mandomin	73
Mandula	71 89
Mandula-lob (Angina tonsilaris)	47
Mandulaolaj	68
Maradandó klisztura	47
Margarin	67
Marhahús	57 85
*Marha tuberkulotikus mellhár- tyája	59
Marhavész	59
Massage	47 194
Massage alkalmazása	176
Massage, mint mozgás	174
Masseur	175 176
Matrácok	162
Mazsola	89 91
Meddőség (Sterilitás)	48 203
Medence alakja	239
Medence kimenet	240
*Medenczemerő	226
Medenczeszervek	42
Medenceürege	39
Medenceüregi pangások	42
Medici Venusz	188
Megfagyás	48
*Mefagyott női hulla meden- czéje	42
Meghülés	49
*Megnagyobbodott, hájasan el- fajult szív	111
Megtermékenyítés	49 226
Méh	39
Méh (Uterus)	157

	Oldal		Oldal
Méh (magzattartó)	41	Melegképződés	55
Méh alakja	41	Mellbimbók	44
*Méh a szülés után	204	*Mellerősítők	180
Méhdaganatok	49	Mell és hasszervek	I. 308
Méhelhajlások	50	*Mell és hasüreg térfogata	179
Méhelőses	53	Mellhártya	20
Méh elzáródása	53	Mellhártyagyulladás	64
Méhen kívüli terhesség	50 226 243	Mellhártyaür	20
Méhfalak	41	*Mellkasemelés	35 34
Méhgörbülés	54	*Mellkas és has kerülete	36
Méhgulladás	57	*Mellkas kerületének mérése	303
Méhgűrű	58	Mellkas tágulása	179
*Méhgűrű behelyezve	433	Melltea	65
*Méhgűrűk	58	Mellvízkór	65
*Méh-harántmetszet	55	Menstruáció	44 225 235
*Méh hátragörbülése	433	Menstruáció (beteges)	65
*Méh helyreigazítás	417	Menstruáció elmaradása	67
*Méh helyzet túltelt hólyag mellett	56	Menyasszonyok és fiatal asszo- nyok figyelmébe	224
Méhhurut	58	Méreg	68
*Méh hüvely-sipolyok	120	Méregmentes gyógytan	259
*Méhizomdaganatok	57	Mérges extraktív anyagok	72
Méhkifordulás (Inversio)	59	Mérges gombák	82
Méhlepény (Placenta)	60 205	Mérgezések	69
*Méhlepény $\frac{1}{4}$ nagyságban	206	Merevgörcs	68
Méhlepény súlya	205	Mesterséges koraszülés	241 247
Méhlepény tapadási helye	205	*Mesterséges légzés (Sylvester- féle)	37
Méhmagzat	40	Mesterséges szépség	198
*Méhmagzat hátsó része	40	Mesterséges végbél (Anus prae- ter naturalis)	117
Méhmassage	*146 *147 *148 177	Messzelátás	35 70 131
Méhműtétek	60	Mésztojás	64
*Méh nyálkahártyája	59 60	Méz	85 96 98 222
Méhnyílás	41	Mezitlábjárás	203
Méhszáj	41	Migrén	355
Méhszalag	41	Migrén (féloldali fejtájás)	70
Méhszivacsák	249	Mikroorganizmusok	164
Méhszúrás	61	Mirígydaganat	70
Méhszükület	61	Mirígyedvek	28
Méhtenyésztés	98	Mirígytevékenység	23
*Méhtükrő	61	Mirrha	71
*Méhüreg	41	*Modern használatos sandal	150
Méhvérzések	62 225	*Modern magassarku cipő	150
Méh visszafejlődése	252	Modern sandal	204
Méhvizsgálat	63	Modern ujjdíz	154
Méhsugorodás	64	Mogyoró	89
Melancholia	64 337	Mohó éhség	47
Mélázási mánia	65	*Monopol-haskötő	414
*Melegítő palaczkok	419		
*Melegítő s hűtő palaczkok	64		
Melegítő téglák	64		

	Oldal		Oldal
Morális örület	71	Nemi elgyöngülés	229
Morfinisták	72	Nemi élvezet	234
Morfium	72	Nemi érzés	40
Mosások	72	Nemi feladatok	222
Mozgás.....	72 172	Nemi felvilágosítás	227 310
Mozgás terhesség alatt	216	Nemi ingerlékenység	225
Munka	73	Nemi izgalom.....	40
Munkamegtakarítás	55	Nemi izgatottság.....	222
Munkások alvása.....	171	Nemi jelleg	189 220 221
Must	107	Nemi kielégítés	244
Mustár	73 94	Nemi közönyösség	203
Műcukor	98	Nemi mértéktelenség	227
Müller-féle járatok	42	Nemi ösztön	229 230
Műméz	92	Nemi redő.....	39
Művaj	67	Nemi szervek	220 230
Művészi ideál.....	188	Nemi szervek funkciója	43
N			
Nachgebur (szülep).....	248	Nemi szervek mosása	236
Nadályok	99	Nemi tehetetlenség	439
Nadrág.....	155	Nemi tevékenység	39
Nagyevő emberek	49	Nemi tulizgatottság	76
Nagyzási hóbot	73	Nem meghatározása	201
Nap.....	53	Nemnélküliek	221
Nap- és légfürdő	II. 60	*Nem teljes gátrepedés	262
Napfény	123	Nemzők egymáshoz való	
Napfürdők.....	74 125	viszonya.....	201
*Napfürdő erkélyen	142	Népek szokása terhességnél	223
Naplégfürdő	126	Néptápszerek	80
Napmeleg	123	Neuralgia	76 434
Napsugársemcsék	117	Neuraszthenia.....	76 435
Napszúrás	75	Neuraszthenikusok	15
Narancs	91	Nevelés kezdete	312
Nátha	75	Nevető görcs	76
Nedves levegő	116	Nexil	211
Nehézhallás	36	Nikotinmérgezés	76
Nehéz szülés	232	*Nő belső nemi szervei	41
Nekrosis (üszök)	159	Nőgyógyászat.....	77
Nemes házasság	231	Női betegségek	77
*Német szülők a 16. századból	263	Női emlők.....	44
Nemi aberráció	231	*Női emlő részleges átmetzete	45
Nemi aktus	249	Női házi ruha	153
Nemi csatorna	39	*Női hulla medenczéje	62
Nemi dudor	39	Női kalapok	206
Nemi élet	76 219 229	*Női külső nemi szervek	223
Nemi élet célja	240 253	*Női medence (rendes)	276
Nemi élet elfojtása	44	*Női medence (szűk)	276
Nemi élet terhesség alatt	214	*Női medence (lapos, szűk)	276
		*Női medence (ferdén meg-	
		szűkült)	276
		*Női medence és alkatrészei	8

	Oldal
Női nemi szervek	39
Női normális alakok	I. 340
Női organizmus	43
Női psyche	203
Női reformruha	151
Női sport	II. 28
Női szeméremtest	222
Női szépség	187
Női tej	44
Női test előnyei és hibái	I. 52
*Női test nem terhes állapotban	207
*Női test terhes állapotban	207
Nők és az ivás	112
Nőorvos	78
*Normális izomsejt	57
Normális láb	151
*Normális lábalak	148
*Normális szív	111
*Normális vese	112
Nőstény	202
Nőtípus	220
Növedékek	79
Növényi sejt	53
Növényi test alkotóanyaga	52
Növény táplálkozás	169
Nyák	29
Nyákhártya	29
*Nyakizmok tornázása	80 *81
Nyakmassage	79
Nyakmeredés	79
Nyakmirigyek	80
Nyakszirtmerevség	80
Nyál	70 214
Nyalánkságok	101
*Nyál- és nyákmirigyek	372
Nyálfolyás	80
Nyálka és nyálkahártya	80
Nyálmirigyek	28
Nyelés	29
Nyelési fájdalmak	29
Nyelőcső	29
Nyelv	28 33 81
Nyelvbántalmak	34
*Nyelvsont felhuzása	408
Nyelvhát	37
Nyelv-szemölcsök	37
Nyers ételek	99
Nyers hus	59 60
Nyers selyem	81

	Oldal
Nyers tojás	66
Nyirkedények	32
*Nyirokedények	82
Nyirokmirigyek	82
Nyitott ablakok	119
Nyitott testű gyermek	II. 236
*Nyomás a czomb-ütőérre	179
*Nyombél	30
*Nyomókötés	181
Nyugalom	82
Nyugalom és mozgás	169
*Nyúlszáj	82 82

O

Odol	212
Oertel-kúra	83
Okulária	90
Olaj-kezelés	83
Olajjal való főzés	68
Oldalszúrás	83
Ollendorf-Wildenkészülék	275
Olom	83
Oltás	83
Oltás megfogamazása	293
Olvasztott méz	98
Onánia	84
Ondó	222 224
Ondóbeömlés elhárítása	247
Ondómirigyek	223 231
Ondósejtek	42 43 226
Ondószál (Spermatoza)	198
Ondószálcsák	198
Ondóvezeték	42 223
Ondózsínor	42
Önkéntelen izmok	10
Önkéntes izmok	10
Önkielégítés	244
Önmegtartóztatás	231
Önmeleg	91
Önmérgek	27
Öntözések	91
Operáció	86
Opium	86
Opodeldok	86
Orbánz	86
Öregségi messzelátás	131
Óriás gyermekek	242
Öröklékenység	92

	Oldal
Öröm (mint gyógyszer)	92
Orosz fürdők	87
Orr	33
*Orr átmetszete	38
Orrbetegségek	87
Orrfürdő	88
Orrhangok	88
Orrmassage	88
Orrnevelés	116
Orron át való lélekzés	88
Orrüreg	37
Orrvérzés	88
*Orsógiliszta	*89 89 360
Orthopádia (testgyenyészet) ..	89 303
Orthopádiai készülékek	304
Órültség	337
Orvosság	90
Orvosság senyve	90
*Összerakható gyermekszoba ..	295
«Ösvese»	42
Ósz haj	209
Ószülés	93
Övkiütés	93
*Ovókészülék onánia ellen	85
Övsömör (Herpes zoster)	93
Óvszerek	245 246
Ozena (búzós orr)	306
Ozon	91

P

Padláslakások	164
Padlók	165
Páfrány	392
Pállott száj	214
Pályaválasztás	93
Pamut	145
Panaritium (kőrömméreg)	21
Pankréasz (hasnyálmirigy)	31
Papillák	24
*Papírlemez tört kar számára	314
Paplan	162
Papramorgó	109
Paprikafajok	94
Paraffin	197
Párolás	102
Parotitis (fültőmirigygyulladás) ..	371
Passzív mozgás	172
Patakfürdők	194

	Oldal
Patécs	95
Pattanások (Herpes)	95
Pelenka	116 288
*Pelenka elhelyezése	288
*Pelenkanadrág	290
*Penészes kenyér	77
Penésznövény	77
Penis	40
Pépesborogatás	96
Pepszín	30
Pepton	96
Peptonképződés	31
Perforatio (koponyafurás)	240
Perinoplasztika	379
Periodus (havivérzés)	96
Permetező fürdő	96
Pessariumok	247
*Pessarium behelyezése	250
*Pessarium helyes fekvése	250
*Pessarium (Matrisalus)	249
*Pessarium (Occlusiv)	248
Pes valgus (ludtalp)	43
Pete	42 225
Petebarázdolás	199
Peteburkok megszurása	248
Peteburok	98
Peteérés	41
Petefészek	39 41 222 223
Petefészek betegségek	97
Petefészek eredete	42
Peteleválás	44
Petemegtermékenyülés	254
Petesejtek	41 224 225
Petesejtek kiválasztása	252
Petesejt, érett	197 *198
Petesejt növekedése	197
Petetermékenyülés	198
Petevándorlás	225 225
Petevezeték	41 42 222
*Petevezetékbeli terhesség	245
Pezsgőbor	99
Pezsgő limonádé	100
Phrenologia	99
Pikkelyes sömör	99
Pinczelakások	164
Pióczák	99
Pipere ecetek	199
Piros arc	199
Pirogallus-sav	203

	Oldal		Oldal
Rostanyag (Celluloze)	307	Sertésápolás	60
Rövidlátás	35 110	Sertéshús	57
Rövid lélekzés	110	Sérülések	115
Rozs	70	Sérv	116
Rózsakel	78	Sexuális megerőltetés	40 44
*Rugalmas sérvkötő	119	Sikér-kenyér	118
Rüh	111	Siketség	33 118
Ruhafodrok	155	*Sínberakott x-lábak	310
Ruhaszövetek	145	Sípoly (fisztula)	119
Rum	110	Sirógörcs	119
		Sivatag levegő	120
		Skorbut	83
S		Só	94
Sáfrány	78	Sodronybetétek	162
Sago	73	Sömör	121
Sagobab	73	Sonka	58
Sajt	57 62 63 64	Soor (szájpenész)	123
Sajtanyag	61	Sör	106 110 122
Sajtfélék	64	Sorvadás	114 114 120
Sajtkukaczkok	63	Sósfolyás	120
Sajt tulérése	64	Sósfürdők	120
Saláták	78 79	Sóska	79 120
Sampinyon	82	Sós uborka	80
Sánker (lágyfekély)	28	Sótartók	120
Santonin	111	Sötét ruha	145
Sántaság	111	Soványítás	120
Sápadt arcz	198	Soványság	121
Sápkór (Chlorosis)	30 111 308	Soxleth-készülék	121 275
Sápkór kezelése	112	Sózás	51 58 79
Sarcoma	113	Spárga	79 86
Sárga cukor (kandisz)	98	Spárgafélék	79
Sárgagomba	82	Spenót	79 84
Sárgarépa	80 84	Spermatoza (ondószál)	198
Sárgaság (Icterus)	113	Sport	180
Sarkín	57	Sportgyakorlatok	180
Savak	113	Sportgyakorlatok	I. 116
Savanyú főzelékek	80	Sportjáték	180
Savanyú káposzta	80	Sportkosztümök	183
Savanyú tejfel	63	Sportnemek	180
Savképződés	113	Sportruházat	153
Savó	61 62 114	Sputum (köpet)	19
Scarlatina (vörheny)	193	*Steiner-féle ágy	160
Schenk elmélete	201	Sterilitas (meddőség)	48
Schroth-féle kura	114	*Súlyos beteg ágyfürdése	266
Sebkezelés	114	*Súlyógyakorlat	123
Sebvadálékok felszívódása	255	Súlyzók	122 180
Sejtmag	197	Sűrített tej	63
Seltersvíz	115	Sűrű szövetek	147
Selyem	145	Sütemény	73

	Oldal		Oldal
Sütés	74 103	Szélhűdés (Apoplexia)	128
Svájci tej	63	Szélkór	158
*Svéd emlőtartók	155	Szellemi befolyás	126
Svéd gimnasztika	174	Szellemi dresszúra	472
Svéd gyógygimnasztika	123	Szellemi restség	170
Szabad testgyakorlatok	173	Szellőzés	127 163
Szagfelfogó készülékek	37	Szellőző csövek	165
Szagképző anyagok	214	Szem	33
Szaglási érzék	37	Szem	I. 276
Szaglási szerv	33 37	Szem alakhibája	129
Szagló ideg	37	Szemalkalmazkodási képesség (Akkomodáció)	36
Szaglóképeség	115	Szembántalmak	34
Szagtalanító szerek	123	Szembetegségek	128
Szagtalan lakások	116	Szembogár	34
Szájápolás	211	Szemelernyedés	36
Szájcsírák	212	Szemérem	39
Száj- és garatbetegségek ...I. 324		Szeméremajkak	39
Szájöblítés	212	Szeméremdomb	39
Szájpenész (Soor)	123	Szeméremrés	39
Szájzság	212 214	Szeméremszőrzet	19
Szájüreg	33 213	Szeméremtelenség	230
Szájvizek	212 215	Szemfénytörési hibák	130
Szakácskönyv	51	Szemfogak	130
Szalagok	54	*Szemfürdő	130 130
Szalol	212	Szemgolyó	34
Szalonna	66 109	Szemgyöngeség	130
Szamárhurut	103 124	Szemgyöngülés	34
Szamártaj	61 62	Szemgyulladások	129
Számóca	84 85	Szemideg	36
Szappanok	197	Szem-inhártya	34
Szappanpor	202	Szemkifejezés	195
Száraz anyag	83	Szemkötés	23
Száraz begöngyölés	124	*Szemkötések	125
Száraz diéta	50	Szem-kötőhártya	35
Száraz füge	84	Szemlencse	34 35
Száraz gyümölcsök	91	*Szemmassage	131 131
Száraz növények	79	Szemmegeröltetés	35
Szardella	58	Szemmozgás	35
Szárítószerek	124	Szemölcsök	131
Szárított gyümölcsök	92	Szemöldök	35
Szarúhártya betegségek	125	Szempillák	35
Szarvasgomba	82	Szem-sugárkoszorú	34
Szederjes hússzín	60	Szem-szarúhártya	34
Szédülés	125	Szem-szín	35
Szegfű-olaj	126	Szemtevékenység	35
Szegfűszeg	93	*Szemüreg átmetszete	35
Széketételek	32	Szem-üvegtest	34 35
Székrekedés	126	Szemüregek	130 132
*Szekrény-gőzfürdő	387		

	Oldal		Oldal
Tapintó szemölcsök	21	Terhességi csillapíthatatlan há-	
Tápióka	73	nyás	218
Táplálási tan	51	Terhesség hónapjai	208
Táplálék	56	Terhesség ideje	206 207
Táplálkozás	47 54 114	Terhességi hányinger	207
Tápsók	26	Terhességi történetek	210 211 212
Tápsó extraktum	85	Terhességi vese	220
Tápsó ipar	52	Terhesség jelei	206 207
Tápsók	82	Terhesség kezdete	206
Tápsómennyiség	86	Terhesség kikerülése	243
*Tápszerek összetétele	105	Terhesség megállapítása	208
Tarjag	140	Tériszony	142
Tavaszi kurák	141	Termékenyítés	41 199
Tea	108	Termékenyítési aktus	203
Teakészítés	395	Termékenyítés ideje	202
Tehéntej	61 62 85	*Termékenyített pete beágyazása	200
Tehénvaj	68	Termékeny nő	247
Tej	57 60 141	Természetes éhség	49
Tejalkatrészek	60	*Természetes láb	149
Tejcsatornák	45	Természetes szépség	198
Tejczukor	98	*Természetes szer fájdalom ellen	176
Tejfajok	62	Testedzés	143
*Tejfogak	333	Testgyógyászat (Orthopädia)	89 303
Tejforralás	61	Testgyógyászati intézetek	304
Tejmegsavanyodás	61	Testformák	188
Tejmirigyek	256	Testgyakorlat	172
*Tejmirigyek szopt. tás alatt	257	Testgyakorlati eszközök	174
Tejszín	63	Testideál	188
*Tejszín zsirgolyócskáival	61	Testi satnyulás	198
Tejszolgáltató állatok	61	Tésztaanyag	74
Tejvíz (savó)	61	Tésztafélék	74
*Teljes fürdő	375	Tészták készítése	75
*Teljes leöntés ülökádban	171	Tetszésvágy	199
Tengeri betegség	141	Tetszhalál	145
*Tengeri csillag petesejtje	198	Thermák (hőforrások)	145
Tengeri fürdő	141	Thure-Brandt-massage	145
Tengeri levegő	120	Tifusz (hagymáz)	148
Térdbetegségek	142	*Tifusz-láztábla	50
Térdfeszítés	431	Tilia	394
*Térdizületi lob. után támadt zsu-		Timsó	149
gorodás	306	Tisztátlan szövetek	147
*Térdeleöntés	376	Tisztítási fürdők	193
Térdvastagodás	306	Titkos szerek	149
*Terhes asszony ülőfürdője	216	Ötven éves nő gyakorlatai a	
Terhes méh	208	súlyzóval*)	II. 188
Terhesség	44 142 197 240	Tojás	57 64 149
Terhesség	II. 204	Tojásélősdiek	66
Terhesség alatti fertőzés	219		
Terhesség befejezése	206		

*) A színes mellékletre a rajzoló tévedése folytán került a „Tizenöt éves leány stb.” cím.

	Oldal
Tojásfehérje	86
Tojásmetélt	78
Tojás sárgája	85 86
Tolófájdalmak szülésnél	233
Torma	94
*Tornaruha	156
Tornászat	150
Torokgyulladás (Angina)	150
Toroklob	150
*Torokiütőér lenyomása	180
Torokvizsgálat	151 *324
Torzalak	151
*Törzsborogató	410
*Törzsfürdő	373
*Törzshajlítás	117
Trachoma (Egyiptomi szembetegség)	330
Trichina	59
Trichinák	152
*Trichinás hús	60
Trichoma (lengyelfürt)	39
*Trikot	145
Trikot-alsóruhák	147
*Trikot-gyapjúcipő	149
Trikot-ing	155 156
Trikot-nadrág	155
Tripper	102
Trypsin	28
Tubák	41
Tuberkulozis	59
Tuberkulozis bacillus	61
*Tuberkulozis bacillusok a tejben	62
*Tüdő a légcsővel	130
Tüdőbénulás	155
Tüdőbeteg emberek	120
Tüdőbetegségek	152
Tüdőgálna	395
Tüdőgyógyfűvek	394
Tüdőhajszáledények	19
Tüdőhólyagocskák	19
Tüdőszármak	20
Tüdőszellőzés	179
Tüdőszűkösödés	155
Tüdőtágulás (Emphysema)	152
Tutitáplálás	48
Tüdővérzések	155
Tüdővész	153
Tüsszentés	155

	Oldal
Tüzelő anyagok	55
*Tyúkszem	156
Tyúkszemek	149 155 204
Tyútkojás	65

U, Ü

Üdülés	120
Ugorka	86
Ujjhegyek	38
Ujjkötés	23
Ujszülött csuklása	282
Ujszülött fejdaganata	279
Ujszülött görcsei (Eklampsia)	283
Ujszülött mosdatása	266
Ujszülött szemgyulladása	282
Ujszülött tetszhalála	279
Ulcus cruris (lábszárfekélyek)	27
Üldözési mánia	157
*Ülőgőzfürdő	386
*Ülőfürdő	157 158 *159
Undor	156
Urämia	431
Urticaria (csalánkiütés)	156 310
Uzás	156 181
*Uzódészka parafából	190
Üszök (Nekrozis)	159
Utazás	157
Uterus (méh)	41 157
Ütőéralákötés	180
*Ütőérvérzés	182
Utriculus masculinus	43
Üveg szem	160

V

Vadhús	58
Vagina (hüvely)	160
Vaj	57 62 63
Vajaskenyér	101
Vajavasodás	63
Vajhamisítás	67
*Vajudó nő megnyugtatója	234
Vakbélgyulladás	160
Vakság	33
Valeriana	161
*Vállbeilleszkedés	239
Váltakozó fürdők	161
Váltóláz (malária)	161

	Oldal		Oldal
Változási évek	238	Vérsűrűsödés	50
Vándorvесе	162	Vérszegénység	30 176
*Vándorvесе-bandage	163	Vértestecsek	16 *170
Vanília	93	Vértolulások	195
Varrat	39	Vértorlódás	177
Vas	84 163	Vérzéscsillapítás	179
Vaselin	163 197	Vérzéscsillapító szerek	179
*Vattacsomó helyen fekvése	247	Vérzések	182
Vattacsomó helytelen fekvése	247	Vérző (Haemophil)	178
Védőgyűrű	249	Vérző ember	181
Védőkészülékek	251	Vérző foghús	215
*Végbél	56	*Vese	27
*Végbélbandage	164	Vesebetegségek	27 182
Végbéلبetegségek	163	Vesegyógyíűvek	393
Végbéلبernyedés	168	Vesegyulladás, kronikus	184
Végbéلبőses	164	Veseműködés	50
Végbéلبérgék	165	*Vese normális helyzete	163
Végbéلبgyulladás	165	Vesetevékenység	28
*Végbéلبüvely-előses	54	Vesevéredények	28
Végbéلبképletek	166	Vesezsír	67
Végbéلبnyílás-repedezés (Fissura ani)	166	Veszetteg (Lyssa)	184
*Végbéلبsípoly	167	Vibrációs massage	II. 92
Végbéلبtágulás	168	*Viktória-haskötő	413
Végbéلبvizketés	168	*Világítási művelet	41
Vegetarianus anyák	259	Világos ruha	145
Vegetarizmus	169	*Vilamos fürdő	186
Vékonybelek	30	Villamosság	185
Vena (vivőér)	187	Villámütés	185
Vendéglői konyha	51	Villarendszer	164
Vendéglői reform	171	Vizketés	188
Vér	16 171	Vitustáncz	189 308
Véralkatrészek	16	Vivisekció	187
Véráram	47	Vivőér (Vena)	187
Vérbőség (Hyperaemia)	171	Vivőérlob	188
Vérdaganat (Furunculus)	172	Vivőértágulás	188
*Verejtékmirigy (gombolyagszerű)	445	*Vivőérvérzés	182
Verejtékmirigyek	23	Víz	54
Verejtéktartalom	24	Vízalkalmazás a beteg- ápolásban	II. 140
Véres vizelet	172	Vízbefűlás	190
Vérfelbomlás	172	*Vízcepp állott vízből	107
Vérhányás	155 173	Vizelési inger	191
Vérhas (Dysenteria)	174	Vizelet	56 190
Vérkeringési zavarok	174	*Vizeleti szerek	25
Vérköpés	175	Vizeletmennyiség	25
Vérmennyiség	18	Vizeletpróba	271
Vérmesség	176	Vizeletrekedés -vizeletcsepegés	191
Vérmozgás	24	Vizeletsók (hűgysók)	25
Versenykerékpározás	218	Vizeleti szerek	25

	Oldal		Oldal
Vizelet színe	25	Z	
Vizelettartalom	25	Zab	70
Vizelettartó	191 *192	Zabkenyér	77
Vizeletvizsgálat	191	Zárszó anyákhoz apákhoz	313
Vizelet zavarossága	271	Zavaros vizelet	26
Vízfej (Hydrocephalus)	192 242	*Zefír pessarium, bevezető ka- nállal	252
Víz feladata	50	Zöldbab	80
Vízgyógyászat (Hydrotherapia)	192	Zöld gyümölcsök	81
Vízhasználat	193	Zöld hályog	194
Vízivás	107	Zöldség	80
Vízkelet	192	Zongorázás	194
Vízmezavarodás	106	Zsába (Lumbago)	321
*Vizsgálat és massage előtt elfoglalandó helyzet	145	Zsábák	435
Vogel-féle elmélet	203	Zsályá	194
Vörheny (Scarlatina)	193	Zsebre (Aphthen)	195
Vörheny	II. 12	Zsibbadt tagok	195
Vörös paprika	94	Zsiger	31
Vörös vérsejtek	16	Zsiliz (Althea)	195
		Zsir	56 57 69
W		Zsiradék	54 66 195
Wolff-féle járatok	42	Zsirdaganat	196
Wühlhuber	194	Zsír-golyócskák	61
		Zsír-sav	64
X		Zsír-savak	66
Xantin	75	Zsugorodott vese	112 *112 183
X-lábak	309	Zuhany	194
*X-lábak négyéves leánykánál	309	Zuzódás	194



Tartalomjegyzék.

I. kötet.

Első rész: Egészségtan.

	Oldal
Első fejezet: Az emberi test alkata és élete	1
Második « Táplálkozásunk... ..	47
Harmadik « Napfény és napmeleg... ..	123
Negyedik « Ruházkodás, ágy és lakás	129
Ötödik « Nyugalom és mozgás... ..	169
Hatodik « A szépség ápolása	185
Hetedik « A nemi élet	219
Nyolczadik « Hosszú élet. — Halál	255



Második rész: A méregmentes gyógytan ... 259 --végig.



II. kötet.

Második rész (folytatás): A méregmentes gyógytan 1—196



Harmadik rész: A gyermek.

A terhesség	197
A nem meghatározása	201
A méhlepény (placenta)	205
A terhesség ideje	206
Szülési naptár	209
Életmód a terhesség alatt	210

	Oldal
Hogyan éljen a terhes asszony?	213
Az elvetélés oka, elhárítása és kezelése	221
Más népek szokásai a terhességnél... ..	222
Figyelmeztetés menyasszonyok és fiatal asszonyok részére ...	224
A magtalanság leküzdése	227
Hogyan lehet egészséges és szép gyermekekre szert tenni ...	228
A rendes szülés	229
Nehéz szülés	232
Szülészeti műtétek	244
A szülep	248
A gyermekágy	251
A gyermekágyi láz	254
Az emlők kezelése	256
A gátrepedés kezelése	261
A szülészet más népeknél... ..	262
A csecsemő első ápolása	264
Az anyatej	271
Milyen legyen a szoptató anya étrendje? ..	272
A dajka	273
A csecsemő mesterséges táplálása	274
A csecsemő beteges állapotai	279
A fogzás	285
Átmenet a szilárd táplálékra	286
A gyermek ruházata	288
Beoltassuk-e gyermekeinket?	293
A gyermek játéka	293
Hogyan akadályozzuk meg a gyermek elnyomorodását	297
A test elferdüléseinek testgyógyászati kezelése (Orthopaedia)...	303
Érettebb korú gyermekeink beavatása a nemi dolgokba	309
A gyermek idegessége	311
Betürendes tárgymutató mindkét kötethez	315

