

ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народнитѣ болести и
здравна просвѣта.

Одобрено и препоръчано отъ Министерството на Народното Про-
свещение съ окръжно № 2053 отъ 25. I. 1929 г.

Препоръчано отъ Вар. Окр. Постоянна Комисия на общини и
училищни настоятелства съ окръжно № 4072 отъ 24. X. 1928 г.

Главенъ редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ
бул. Мария Луиза № 34.



СЪДЪРЖАНИЕ.

Д-ръ П. Д. Скорчевъ. — Ексудативната заложба у децата.

Д-ръ Влад. Петр. Смоленски. — Практически съвети по хигиена презъ време на бременността.

Д-ръ Ц. П. Бобева. — Първа помощъ.

Нашето дете.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ, детски лѣкарь. — Профилактика на сколиозата.

Болеститѣ на човѣка.

Брио. — „Заразенитѣ“. — Драма въ три действия.

Какъ да бждемъ здрави.

(Келона на младежта).

1) Бжди чистъ въ бѣльото и дрехитѣ си. 2) Лечебна гимнастика № 6.

Изъ практиката.

Въпроси и отговори.

Нашата дейность.

ДОВОРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народните болести и здравна просвета.

Урежда редакционенъ комитетъ.

Год. абонам. 75 лв. ————— Отдѣленъ брой 8 лв.

Главенъ редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордаковъ бул. Мария Луиза № 34

Д-ръ П. Д. Скорчевъ.

Ексудативната заложба у децата.

Децата идватъ на бѣлъ свѣтъ както съ своитѣ вродени темпераменти, душевни наклоности и умствени особености, тъй и съ своята разнообразна вътрешна нагласа на клетки, тъкани, органи.

По-вечето деца се раждатъ съ здрава заложба. То ще рече, тѣхниятъ организмъ съ своитѣ клетки и сокове е нагоденъ да се развива хармонично, и бодро да отстоява на разнитѣ дразнения и несгоди, съ които има ежедневно да се бори. Детето съ здрава заложба понася следователно тия последнитѣ безъ да реагира съ болестни прояви.

Ала много други деца не издържатъ безропотно известни дразнения. Тѣ реагиратъ на тѣхъ съ опредѣлени болестни признаци и то винаги колчемъ попаднатъ подъ тѣхното въздействие.

Такива раздразнения, които иначе за нормално заложенитѣ деца сж безъ всѣко влияние, могатъ да бждатъ отъ твърде разнообразно естество. Нѣкои деца не понасятъ, напр. въздействието на по-силна свѣтлина, или триене на кожата о вълнени платове, кожуси и пр. и реагиратъ съ сърбелъ, зачервявания, изприщвания и съ екземи. Други не понасятъ ягоди, раци, миди, моркови и получаватъ копривна треска съ силенъ сърбелъ и обща неразположеностъ щомъ вкусятъ малко отъ тѣхъ. Трети не понасятъ тичинковия прахъ на злаковитѣ растения и реагиратъ когато ги всмръкнатъ съ особена хрема. Четвърти се подаватъ на разни химични или бактериини продукти, отъ които нормалниятъ организмъ остава незасегнатъ, когато пъкъ тѣ реагиратъ съ мѣстни и общи болестни признаци и неразположения.

Такива болестни заложби, които впрочемъ не сж рѣзко разграничени и често иматъ общи допирни точки, ние познаваме нѣколко: Между тѣхъ е хеморагичната или кръвотечна заложба, при която кръвта тече изобилно дори и изъ малки

ранички, мжно се спира и едно изваждане напр. на жбъ може да бжде сждбоносно. Тукъ спадатъ още ревматичната заложба, уратичната (подагра, бърбренъ пѣсѣкъ), невропатичната, скрофулозно-лимфатичната, ексудативната и други още заложби.

Ние тукъ ще се занимаемъ само съ *ексудативната* заложба, наречена съ това име, защото при нея се наблюдаватъ ексудации или нагизвания на кожата и др. органи. Това е една обща, конституционна аномалия, която е вродена у нѣкои деца и се изразява въ една повишена готовност на кожата и на лигавицитѣ да реагиратъ на опредѣлени дразнения съ ексудати (сокоотдѣляния), катарии и възпаления, последвани отъ увеличение (хиперплазия) на близкитѣ лимфени жлези.

Ние наблюдаваме още при новороденитѣ деца, като първи прояви на ексудативната заложба обширни размѣкчавания и разгизвания на кожата, която бива охлузена, огнено-червена, блѣскава и мокра. Това е тѣй нареченото „претриване“—*intertrigo*, което обхваща слабинитѣ, задницата, гънкитѣ надъ колѣнцата, лактитѣ, шията и пр. При това у такива деца често се появяватъ повръщания и диарии и слабение въпрѣки иначе изобилното хранене.

Въ повечето случаи децата съ ексудативна заложба, биватъ тлъсти, тѣстовидни, съ дълбоки гънки подъ колѣнцата, въ слабинитѣ, лактитѣ, шията.

Като подбуда да се разрази ексудативната заложба обикновено се явява изобилното хранене.

По-сетне, когато сукалчето поотрастне разстройствата на кожата ставатъ по-дълбоки и по-обширни. Тѣй наречениятъ „киръ“ по темето, който отъ рождението насамъ не се премахва става по-дебелъ, по-обширенъ, той се подлютява и често подъ струпеитѣ има гной. Тѣй наречениятъ „мундарлъкъ“*) по бузитѣ, който почти винаги се наблюдава у ексудативнитѣ деца става по-обширенъ и се превръща въ една упорита екзема покрита съ желти загорѣли и дебели струпеи, подъ които кожата е силно зачервена и подлоквена. Такива екземи обхващатъ областта задъ ушитѣ, които се „цѣпватъ“ и локвятъ; дълбоки и гнойни екземи покриватъ гънкитѣ на шията, лактитѣ, слабинитѣ пр. Тѣзи екземи изпускатъ изобиленъ желтеникавъ ексудатъ, тѣ сж мокри, а поради замърсяване съ стафилококи загнояватъ, та и близкитѣ лимфени жлези отичатъ. — Зиме дори при сравнително неголѣмъ студъ краката и ржцетѣ премръзватъ, зачервяватъ се, отичатъ и почватъ да болятъ и да сърбятъ (*pernioles*).

Къмъ края на първата година у ексудативнитѣ деца се явяватъ по кожата твърди пжпчици съ червена зона, често

*) „Мундаръ“ на персийски значи „мръсотия“; обаче въ случая мундарлъкътъ не се дължи на мръсотия, а е едно кожно възпаление.

съ мѣхурче на върха, които силно сърбятъ. Тѣ брухватъ изведнажъ и бърже изчезватъ (*Strophulus Lichen urticatus*). Въ други случаи кожата се изприщя, появяватъ се „кабърджици“ и плискуди, които също силно сърбятъ и биватъ съпроводени отъ общо разстройство (копривна треска).

Въ по-сетнешнитѣ прояви на ексудативната заложба изпъкватъ катарии на лигавицитѣ на носа, фаринкса, трахеята, бронхитѣ. Зачестяватъ упорити хреми, катарии на гърлото и фаринкса трахеити и бронхити, които при най-малкъ, поводъ се изострятъ. Лигавата обвивка на езика у такива деца почва да се бѣли, но не равномерно по цѣлия езикъ, който поради това става на петна и напомня шарена географическа карта (*Lingua geographica*). Хремата и фарингитътъ съ течение на времето се засилватъ, почватъ да се изострятъ и преминаватъ въ Евстахиевата трѣба, която катарално се възпала и се развива въ възпаление на срѣдното ухо, което нагноява, тѣпнчето се пуква, ухото почва да тече.

У ексудативнитѣ деца често се наблюдаватъ отичания на лимфенитѣ жлези около сливицитѣ (хиперплазия на лимфенитѣ апарати). Увеличени жлези се появяватъ и въ другитѣ области.

Нѣкои деца съ ексудативна заложба показватъ невропатични признаци: нощемъ се стрѣскаатъ и извикватъ (*avor nocturnus*), плачатъ продължително, дразнятъ се и ставатъ неукротимо яростни и т. н.

Ала ексудативната заложба не се среща единствено у сукалчетата. Ексудативни прояви се наблюдаватъ и у по-големитѣ деца, каквито сж: упорита хрема съ съвършено затъкнатъ носъ, подпухнало лице, задуха която внезапно се появява (астма), чести диарии и диспепсии и др. под. Не рѣдко у такива деца тимусътъ (уйкулуцитѣ) и далакътъ биватъ уголемени, а последниятъ бива и болезненъ.

Дори у възрастнитѣ хора честитѣ ангини, хреми, екземи, копривна треска, премръзвания на краката, астма и пр. въ своята съвокупностъ сж късни прояви на ексудативна заложба.

И тъй, ексудативната заложба е вродена. Обаче тя избухва и се разразява въ по-голямъ обсегъ вследствие прѣкомѣрно хранене на малкитѣ деца. Особено трѣбва да се изтъкне тукъ като проявителенъ поводъ изобилното тѣпчене съ млѣко, масло, каймакъ, яйца. Ексудативнитѣ деца още отъ малки трѣбва да се закърмятъ съ зеленчуци (кашици), компоти и хошафи, съ овощенъ сокъ.

Ала тукъ трѣбва да спра. Защото безсмислено, дори вредно е да се даватъ общи книжни упѣтвания за лѣкуване на четци, които нѣматъ необходимата подготовка за да могатъ разумно да усвоятъ и приложатъ лѣкуването и храненето на дадено дете.

Лѣкуването е работа на лѣкаря, който съ своитѣ познания и опитно око ще може да схване особеноститѣ на дадено ексудативно дете и да му опредѣли най-подходно лѣкуване и хранене.

Моята целъ съ тия редове е да изложи въ едри черти проявитѣ на ексудативната заложба. Защото една просвѣтена майка трѣбва да познава особеноститѣ на своето дете, а това пъкъ ще я накара навреме да потърси съветитѣ на лѣкаря.

Д-ръ Вл. П. Омеленски.

Практически съвети по хигиена презъ време на бременността.

Още въ първитѣ дни на бременността жената трѣбва да се проникне отъ сериозността на своето положение и по възможностъ строго да се придържа до известни правила и да се самонаблюдава; понеже само своевременнитѣ грижи могатъ да предотвратятъ редица неблагоприятни послѣдствия, както за майката така и за бѣдащото дете.

Основнитѣ принципи на хигиената презъ време на бременността се дѣлятъ на три групи:

I. Бременността да се развива нормално и да достигне своятъ край.

II. Детето да има всички благоприятни условия за своето нормално развитие.

III. Жената презъ време на бременността да бѣде предпазена отъ всѣкаквъ видъ страдания, болести и странични влияния оказващи лошо дѣйствие на бременността.

Бременността като физиологически процесъ обгръща не само половитѣ органи, но се отразява по всички области на организма. Това обстоятелство би трѣбвало да кара всѣка бременна жена сериозно да съсредоточи своето внимание върху своя психиченъ и физически животъ. За това необходимо е да се придържа на следнитѣ правила:

I *Начинъ на живене.* Не е необходимо да се променя обстановката и начина на живота, съ който жената е вече свикнала отъ по-рано, въ първитѣ дни на бременността. Бременната не трѣбва да се преуморява нито отъ физическа, нито отъ умствена работа, а трѣбва да дава известна почивка на организма което е отъ голѣмо значение въ последнитѣ дни на бременността. Даже и законитѣ предпазватъ отъ работа бременнитѣ жени-работнички въ последнитѣ месеци на бременността.

II. *Жилището.* Жилището ще трѣбва да бѣде просторно, уютно, свѣтло и лесно провѣтрявано, за тази целъ прозор-

цитѣ би трѣбвало да бждатъ изложени на югъ и по два часа да се оставятъ отворени. Температурата въ стаята да бжде около 15—18° С. или 12—14° Р. Бременната да се предпазва отъ вдишване на разни газове, като вжглероденъ двуокисъ сѣроводородъ, хлоръ и други, вредни за организма; за това, да се отбѣгватъ малкитѣ помещения, тѣй сѣщо и честитѣ посещения на концерти, кино и театри, кждето скоро се разваля въздуха, като се образува вжглена киселина. Да се отбѣгва дългото пребиваване въ кухнитѣ, перални и други мѣста кждето изобилватъ горепоменатитѣ газове. Влиянието на последнитѣ е вредно не само за бременната, но и за плода, а още което е най-опасното, тѣзи газове оказватъ силно влияние на маточната мускултура предизвиквайки контракция на сжщата, следствието на което, може да бжде абортъ или преждевременно раждане.

III. Облекло. Облеклото трѣбва да бжде леко и свободно, но споредъ сезона — топло, защото бременната многа скоро изстива. Необходимо е винаги да се носятъ затворени гащи за да не проникватъ микроби въ половитѣ органи.

Корсетъ, и въобще стягане на грѣдния кошъ и корема е вредно, но носенето на бандажъ, (еластиченъ сентюръ), подържашъ коремнитѣ стени е необходимъ. Носенето на такъвъ бандажъ е нужно презъ втората половина на бременността, като ще се носи не само при излизането на вѣнъ, но и въ кжщи при извършването на домашната работа. Презъ нощта бандажа се съблича. Обущата трѣбва да бждатъ свободни и съ ниски токове. Чорапитѣ трѣбва да се крепятъ отъ жертиери, а не съ кръгли ластици съ които се затруднява кръвообращението и се предизвиква разширение на венитѣ, къмъ което и безъ това е склонна всѣка бременна. Преобличането на долни дрехи да се прави най-малко единъ пѣтъ седмично.

IV. Храна. Презъ време на нормалната бременность жената не се нуждае отъ никакъвъ хранителенъ режимъ. Питателна, (смесена въ съставъ отъ бѣлткъ, мазнини и вжглеводи) храната може да бжде най-разнообразна. За предпочитане е да се употребяватъ млѣчни продукти, зеленчуци, плодове, бѣло месо, яйца, хлѣбъ и др. Консерви и други трудно смилаеми продукти не сж за препорѣчване, особено преди лягане. Трѣбва да се отбѣгватъ всички спиртни питиета, а да се пиятъ само безалкохолни и разхладителни питиета, като лимонада, сиропъ и др. Кафе и чай не сж полезни, а по добре е да се приготвятъ домашни водни питиета, като ошафъ или мѣтеница.

V. Почивка. Работния денъ на бременната трѣбва да бжде така орегулиранъ щото тя да има опредѣленъ часъ за почивка до обѣдъ и следъ обѣдъ по половинъ часъ, като прекара това време легнала и съблечена. Такава почивка е необходи-

ма презъ всичкото време на бременността и особено въ последния месецъ. Но съ това не искамъ да кажа, че бременната трѣбва да прекарва всичкото си свободно време въ почивка или лежене, напротивъ дългото пребиваване безъ движение е вредно за обменътъ на веществата.

VI. Сънъ. Сънътъ, както въ друго време, така и презъ време на бременността поддържа нашето здраве и духовното равновесие. Съ помощта на съня се възстановяватъ изразходванитѣ сили и се почерпватъ нови такива за идущия день. Бременната трѣбва да се обезпечи най-малко съ 8 часовъ *нощенъ* сънъ. За това на бременнитѣ се забранява да работятъ презъ нощта въ фабрицитѣ, учрежденията и даже въ домътъ си. Редовенъ и достатъченъ сънъ при благоприятни условия, (добре проветрена стая), облекчава носенето на плода и предотвратява разстройствата и осложнения на бременността.

VII. Упражнения, работа, движения. За да върви нормално бременността, необходимо е бременните да има известни упражнения и движение. Тѣзи две условия улесняватъ кръвообращението и правилния газообменъ, на което би трѣбвало да се обръща повече внимание и да се следватъ съветитѣ по хигиена.

VIII. Разходка. Разходката за бременната е най-целесъобразниятъ способъ отговарящъ напълно на своето назначение, понеже разхождайки се пеша бременната упражнява и укрепва своята мускултура, дишайки равномерно чистъ въздухъ и снабдявайки организма си и този на плода съ чистъ кислородъ. За да бждатъ разходкитѣ полезни, трѣбва да се взема късо разстояние и да се почива често. Ежедневно разходкитѣ може да се удължаватъ, като се прекарватъ отъ 1—2 ч. при разстояние отъ 1—4 километра пжтъ. Продължителността на тѣзи разходки е много индивидуална и за тѣхното влияние трѣбва да следи самата бременна, въ случай на умора да си почива и да се обърне за съветъ къмъ лѣкаря. Всѣкакъвъ видъ други упражнения, спортъ, тацни, ездене на колело или конь, пресилена домашна работа и особено работа на крачна шевна машина сж абсолютно забранени.

XI. Развлечения и пжтешества. Следъ забременяването, жената би трѣбвало да спазва душевното си равновесие и добро настроение. Да отбѣгва трѣвоги и безпокойства, да си доставя разумни и приятни развлечения. Близостта на природата, музика, четене хубави и полезни книги, компания на близки и приятни хора, отъ които могатъ да се почерпятъ добри съвети или да се води приятенъ разговоръ. Пжтуването е позволено само между 5—8 месецъ на бременността. Отъ началото на бременността до 5 месецъ и въ последния 9-я е най-опасно време за пжтуването, съ рискъ на абортъ или преждевременно раждане, особено у тѣзи жени

които сж абортирали или страдатъ отъ заболяване на гени-талиитѣ. Пжтуване по море е твърде опасно за бременната жена и за това преди да се предприеме такова, трѣбва да се съветва съ лѣкаря.

X. *Половъ животъ.* Освенъ обща почивка на цѣлия организмъ, бременната трѣбва да съблюдава и специална почивка на половата сфера. Половитѣ сношения трѣбва да бждатъ доведени до минимума, а ако жената е предразположена къмъ аборта, то съвсемъ да се прекратятъ. Въ средния периодъ на бременността презъ 5—6—7 месеци, половото сближение се допуша безъ особенъ рискъ, но въ последнитѣ два месеца 8—9 да се прекратятъ или по възможностъ да се избѣгватъ.

XI. *Чистота — бани.* Кожата на нашето тѣло се явява като единъ отъ важнитѣ органи предназначени за отдѣляне на токсини (отрови) които се образуватъ въ човѣшкия организмъ не само при заболяване, но и при напълно нормални условия, като резултатъ отъ обмена на веществата. Презъ време на бременността организма функционира въ по-голямъ масштабъ, понеже въ създаването на новото сжщество (плода) участвува цѣлия организмъ. Продуктитѣ отъ обмената на плода непосредствено постжпватъ въ кръвта на майката и по такъвъ начинъ въ последствие се отдѣлятъ презъ бѣбрецитѣ и кожата. Това обстоятелство е едно отъ важнитѣ — чистота на кожата. За да се подържа такава трѣбва да се прави баня единъ пжтъ седмично съ вода t. 33—34° C. Продължителността на такава баня не трѣбва да превишава 10 минути. Банята да се прави сутринъ на гладенъ стомахъ, а следъ банята да се полежи около 2—3 часа.

За да подържа чистотата на краката, трѣбва да се прави баня съ t. 36—37° C. Допуща се да се правятъ бани до кръста въ седящо положение, но само за жени не предразположени къмъ абортъ. Особенно сж вредни горещитѣ бани. Ежедневнитѣ фрикции съ одеколонъ или разреденъ 10% спиртъ полезни и напълно се рекомендуватъ. Не е вредно и обливането съ хладка вода. Речнитѣ и морскитѣ бани се позволяватъ при t. 20—25° C. Презъ време на къпането трѣбва да се движи равномерно или да се плава, но да се избѣгватъ резки-тѣ движения; но следъ такава баня е необходима една почивка отъ 2—3 часа. При силното вълнение бременнитѣ да се въздържатъ отъ къпането, за да не се разстрои бременността или даже и да не се прекъсне последната. Такива бани се допускатъ въ периода отъ 4—7 месеца на бременността. Курсовото лѣчение съ топли морски или минерални бани е абсолютно забранено. Хидротерапевтическото лѣчение и таково съ душеве да се прави само по съвета на лѣкаря.

Д-ръ Ц. П. Бобева.

Първа помощъ.

(Продължение отъ кн. 5).

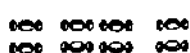
Изкълчването е по-силна форма на навѣхването, при което нѣкоя костъ се измества отъ нейната става. Тукъ не трѣбва да се правятъ никакви опити за връщане на костъта въ първоначалното ѣ положение безъ лѣкарь. До неговото идване трѣбва пострадалата частъ да се държи въ пълнѣ покой и лицето да заеме положение, което му е най-згодно.

Счупване на кости може да бжде причинено или отъ, силенъ ударъ или отъ тежко падане. Счупванията могатъ да бждатъ прости, когато само костъта е пукната и комплицирани, при които сж разкъсани, кожата, лигавата ципа, а даже и мускулитѣ около нея. Най-опаснитѣ счупвания сж, когато костъта излезе извънъ мускулитѣ. Помощъта при обикновенитѣ леки счупвания на костъта се състои въ това: най-напредъ болниятъ да се постави въ не подвижно положение, ако нѣма кръвоизлияние дрехитѣ да не се събличатъ, съ предпазливо обтягане на счупената частъ да се намѣсти костъта и така да се задържи кѣстъта съ помощъта на шини, дѣсчици и превръзки до идването на лѣкаря. При комплициранитѣ счупвания (фрактури) най-напредъ трѣбва да се махнатъ дрехитѣ, чрезъ събличане или разрѣзване и безъ да се оправя костъта, да се закрепи съ дѣсчици и привръзка и да се отнесе веднага до лѣкаря, или въ болницата; ако има кръвоизлияние ще трѣбва да се превърже внимателно, като раната се дезинфекцира.

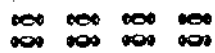
Единъ важенъ въпросъ за здравето на човѣка се явява въпроса за съхранението на кръвъта. Както е известно кръвъта е която разнася хранителнитѣ вещества по всички части на тѣлото, както и събира вреднитѣ такива, за да бждатъ изхвърлени изъ тѣлото чрезъ урината и екскрециитѣ. Нетрѣбва никога да се пуска кръвъ не само защото тя е необходима, но и поради опасността при пускане кръвъ да се получи обща инфекция на тѣлото.

Кръвоизлиянията биватъ външни и вътрешни, споредъ това, дали кръвъта изтича отъ нѣкой външенъ или вътрешенъ кръвоносонъ сждъ. Споредъ естѣството на повреденитѣ кръвоносни сждове, различаваме: капилярно, венозно и артериално кръвоизлияние. При капилярното кръвъта изтича отъ най-малки кръвоносни сждове, скоро се съсирва и съ това се спира силното изтичане на кръвъта. При венозното кръвоизлияние кръвъта тече бавно и има тъмночервенъ цвѣтъ. Изтичането тукъ може да се спре сравнително лесно. При артериалното кръвоизлияние кръвъта изтича силно, на струя. Цвѣта на тая кръвъ е ясно червенъ.

При капиталното кръвоизлияние раната трѣбва да се държи по-високо отъ нивото на сърдцето, да се притиска мѣстото съ чистъ прѣстъ, или да се увие съ чиста марля или съ чисто парцалче. Ако кръвта не спира, облива се съ студена вода или се посипва съ прегоряла стипца или обикновена солъ. По сѣкия начинъ се постѣпва и при венозното кръвоизлияние. По трудно става спирането на кръвта при артериалното кръвоизлияние. Тукъ се касае най-напредъ да се даде възможностъ за съсирване на кръвта. Това се постига като се издигне наранената частъ по-високо отъ сърдцето, като се притисне артерията по-горе отъ наранената частъ и то отъ къмъ страната на сърдцето. Върху раната се слага навито парче чиста марля и се превързва. На такъвъ пострадалъ не трѣбва по никой начинъ да му се даватъ спиртни питиета за засилване. Когато раната е по-голяма, трѣбва следъ дадената първа помошь да се прибѣгне къмъ помощта на лѣкаря.



Нашето дете.



Д-ръ Кирилъ Йордановъ
детски лѣкарь

Профилактика на сколиозата.

Физическото възпитание е единъ ново изникналъ въпросъ, който занимава всички лѣкари, педагози и др. меродавни фактори. Тѣй като целта на списанието ми е борба съ здравнитѣ недѣзи, азъ ще се спра по този въпросъ въ колонитѣ на „Нашето дете“ и училищна хигиена. Въ тази статия ще ви запозная съ т. н. Skoliosis. Това е единъ телесенъ недостатѣкъ, една деформация на грѣбначния стѣлбъ. Това изкривяване на грѣбначния стѣлбъ може да има най-разнообразни причини. Азъ ще се спра само върху това при кърмачетата, при които причинитѣ сѣ характерни за тази възраст и съвсемъ различни отъ тѣзи при възрастнитѣ.

Имаме 3 вида изкривявания на грѣбначния стѣлбъ:

1) Изкривяване съ конвекситетъ назадъ — образуване гърбица. То се нарича кифоза (V).

2) Изкривяване, при което въ противоположность на кифозата вмѣсто конвекситетъ имаме конкавитетъ. Него пъкъ наричаме Lordosa (лордоза).

Значи и въ двата случая имаме едно джговидно изкривяване на грѣбначния стѣлбъ съ тази само разлика, че при кифозата конвексната частъ на джгата е назадъ, конкавната

напредъ, а при лордозата обратно. Така, че при първата имаме гърбици и навеждане тѣлото напредъ, а при втората имаме изпъчване корема напредъ и силно „хлътване“ на кръста и въобще заболялата частъ на гръбначния стълбъ.

3-тата форма изкривяване е сколиозата съ която искамъ да ви запозная. Тукъ имаме сжщо така джговидно изкривяване, но не вече нито напредъ, нито пъкъ назадъ, а на срана (лѣво или дѣсно).

Запознаването Ви съ този родъ изкривяване, е много важно, защото, като тѣлесенъ недостатъкъ, то може да бжде предотвратено, а отъ друга страна образуваното вече изкривяване може да се премахне чрезъ систематически и внимателно приложени гимнастики (вижъ „Лечебни гимнастики въ моето списание“).

И най-сетне което е най-важно, защото занемарената и незабѣлявана сколиоза застарява, не се поддава на никакви коректури и остава за презъ цѣль животъ единъ голѣмъ тѣлесенъ недостатъкъ, който може да пречи за правилното развиване на гръднитѣ органи и допринася за тѣхното заболяване (зависи отъ степенъта на изкривяването).

Да видиме сега кои сж причинитѣ за образуването на сколиозата. Една отъ най-честитѣ причини е Рахитиса (английската болѣсть) (Rachitis). При тази болестъ детскитѣ кости ставатъ меки и се изкривяватъ много лесно. При това имъ състояние, ако детето по тази или онази причина заеме едно криво положение, нѣщо, което се повтаря често, то съвсемъ не е мжчно образуването на сколиозата. Но не е само рахитиса, който води къмъ тази деформация. Родителитѣ иматъ обикновенно слабостъта да изправятъ детето си още въ първитѣ месеци, когато детето не е въ състояние съ помощъта на мускулитѣ да даде достатъчна опора на кръстчето и на гръбначния си стълбъ въобще. Сжщо така вредно за гръбначния стълбъ е слагането седнало. Систематическото криво държане на тѣлото води сжщо така къмъ образуване на сколиозата. Това става особено когато коститѣ сж увредени, какъвто е случая при рахитиса. $\frac{1}{7}$ отъ всички кърмачета въ 3 м-ца иматъ своята сколиоза благодарение на това хабитуелно криво държане на тѣлото. Но кога и при кое положение тѣлото на детето е изкривено? Такъвъ е случаятъ когато детето лежи постоянно на една и сжща страна. Въ такъвъ случай се образува непременно въпросната деформация. Нѣщо по-вече. Даже черепа претърпява голѣмо изменение, като става асиметриченъ, която асиметрия се разпознава чакъ до пуберитета, въ което време обикновено изчезва. — Като се има предъ видъ, че оформената костна сколиоза е неизлечима, остава ни само да я предпазимъ.

Профилактиката (предпазването) на този видъ изкривяване е много лесно. Достатъчно е да се взремъ въ причини-

тъ и, и ние сами ще си направимъ заключението какъ да я предпазимъ.

Стариятъ позикъ на ортопедията е:

— „Борба съ рахитиса, забрана на ранното изправяне и сѣдане и най-сетне забрана на ранното носене на ржка“. Друго едно много ефикасно средство въ борбата съ сколиозата е честото оставяне на детето по коремче, а по-късно оставяне да пълзи. А, че детето не бива да се оставя да лежи на едната страна, а трѣбва да се мени положението му, се разбира отъ самосебе.

При носене на ржце необходимо е носенето да става ту на едната, ту на другата ржка (разбира се въ по-сетнешните месеци).

Болеститѣ на човѣка

Врло.

„Заразениятъ“

ДРАМА ВЪ ТРИ ДЕЙСТВИЯ

(Продължение отъ кн. 5).

Заразения. Въ това съмъ увѣренъ. Баща ми издаваше единъ малъкъ провинциаленъ вѣстникъ и ако нѣкой пжтъ се напечаташе само името на тази болестъ, колко отказвания отъ абонаменти идваха следъ това!

Доктора. Но вие публикувате безнравствени романи.

Заразения. Разбира се. Абонатитѣ това обичатъ.

Доктора. Имате право, най-първо трѣбва да се възпита публиката.

Заразения. И най-сетнѣ, какво би се спечелило, ако научехме тази болестъ?

Доктора. Колкото по-добрѣ я познавахме, толкова повече щѣхме да я избѣгваме.

Заразения. Необходимото е да се знае начина по който да я избѣгваме.

Доктора. О! това е мнопо просто.

Заразения. Кажете ми го.

Доктора. Това за васъ не е интересно... но когато ще имате синъ, вие ще можете да му посочите това средство.

Заразения. То е?

Доктора.... Да обичатъ само една жена... да я вземете дѣвствена и да я обичате достатъчно, за да не ви изневери. Ето това вие ще кажите на вашитѣ синове.

Заразения. Значи азъ мога да имамъ дѣца?

Доктора. Разбира се.

Заразения. Здрави?

Доктора. Да, повтарямъ ви го. Здрави. Ако се лѣкувате както трѣбва, продължително, съвѣстно, вие почти нѣма отъ що да се страхувате:

Заразения. Уверенъ ли сте въ това?

Доктора. Деветдесетъ и деветъ на стостяхъ.

Заразения. Тогава азъ ще мога да се оженя.

Доктора. Да, Вие ще можете да се ожените.

Заразения. Не ме лѣжете, нали? . . . Вие не бихте ми довърлили. . . . Вие не бихте изложили. . . . Следъ колко врѣме ще мога да се оженя?

Доктора. Следъ три или четири години.

Заразения. Какъ, следъ три или четири години. . . не по-рано!

Доктора. Не по-рано!

Заразения. Защо? Значи азъ ще бжда боленъ въ продължение на всичкото това врѣме? Вие ми казахте прѣди малко. . .

Доктора. Болката нѣма вече да бжде опасна за васъ, но вие ще бждете опасни за другитѣ.

Заразения. Но докторе, азъ се женя следъ единъ месецъ.

Доктора. Това е невъзможно!

Заразения. Не мога да постѣпя другояче. Контракта е готовъ и съгласието за свадбата е публикувано. . . азъ дадохъ дума. . .

Доктора. Ето какви сж клиентитѣ! Преди малко вие търсихте револвера си: сега искате да се жените следъ месецъ!

Заразения. Защото съмъ принуденъ!

Доктора. Азъ ви запрѣщамъ.

Заразения. Вие не говоритѣ сериозно. Понеже болката не е такава каквато си прѣдставлявахъ, и понеже човѣкъ може да се излѣкува отъ нея, то нѣма да се самоубия. И като така ще продължавамъ да живѣя. Азъ подържамъ моето обѣщание: ще се оженя.

Доктора. Не.

Следва.

Понеже нѣкои отъ статиитѣ сж доста дължки, принудихме се по липса на мѣсто да пропуснемъ продължението на следнитѣ статии: 1) Домашна аптека. 2) Пубертета и училището. 3) Какъ отглеждамъ моето дете.

Молиме неиздължилитѣ се абонати да сторятъ това. Сумитѣ се изпращатъ до редактора — ул. Мария Луиза 34.

Какъ да бъдемъ здрави.

Колона за младежъта.

Бжди чистъ въ бѣлото и дрѣхитѣ си.

Къмъ една порядъчна чистота на тѣлото принадлежи и чистотата на бѣлото. Тѣй като то е въ допиръ съ кожата, измърсява се сжщо така лесно, както и тя. Но така замърсенитѣ долни дрѣхи сж непоносими за доброто здраве и разпространяватъ лоша миризма. Мокри и съ потъ напоени долни дрехи не държи никога, и ги сменяй колкото се може по скоро, иначе ти се излагашъ на така нареченитѣ „болести отъ простуда“: ревматизмъ, катарии, бѣбръчни и нервни болести.

Какви трѣбва да бждатъ долнитѣ ни дрѣхи? За здравото тѣло най-добри сж тѣзи отъ дебелъ здравъ платъ съ добра тъканъ, която да съдържа въздухъ. Вълнените не сж за препоръчване; тѣ изнежватъ организма. Сжщо така не бива да се носятъ и цвѣтни, защото на тѣхъ лесно се скриватъ нечистотинитѣ и прането имъ би ставало много рѣдко.

А, че и горнитѣ дрѣхи трѣбва ежедневно да се изтупватъ (изтрѣскватъ) и четкатъ не се нуждае отъ особено подчертаване.

Лечебна гимнастика № 6.

Лѣга се по коремъ, изпѣва се добре тѣлото, прѣститѣ на краката се „забиватъ“ въ земята. Ржцетѣ се поставятъ така, като че ли ще ни служатъ за предни крака. И-сега се повдигаме съ ржцетѣ си до тогава, до като ржцетѣ ни се опнатъ, следъ това пакъ си спускаме тѣлото като си прегъваме ржцетѣ отъ лактитѣ. Спускането става дотогава докато гърдитѣ ни се допратъ до земята, безъ обаче тежастъта на тѣлото да се прехвърля отъ ржцетѣ върху гърдитѣ. Значи гърдитѣ само ще се допратъ до земята но не и да легнатъ върху нея.¹⁾

Упражнението се повтаря до тогава до като сме въ състояние да го правиме. Отначало едва 3—4 пжти, по-после ще бждемъ въ състояние да го правиме до 10—20 пжти.

Читателю прицени физическото възпитание и прави изнасянитѣ тукъ гимнастики.

¹⁾ Презъ цѣлото упражнение тѣлото бива вцепено.

Изъ практиката.

Сгревающъ компресъ съ масло. Въ единъ отъ първите броеве се запознахме съ сгревающия компресъ. Него правяхме съ отстояла вода. Има обаче случай, когато по такъвъ начинъ приготвения компресъ не бива да се приложи. Въ такива случаи особено при децата правимъ компреса съ масло.

Въ топло масло се натопява парче платъ (най-добре фланеленъ). Изстиска се и се обвиватъ гърдитъ. Върху него се поставя по дебелъ, прегънатъ платъ, който да покрива масления. Компреса се оставя презъ цѣлата нощъ. Той се прави вместо сгревающия съ отстояла вода при децата особено тогава, когато страдатъ отъ бронхитъ и. д. но нѣматъ висока температура.

Въпроси и отговори.

Й. К. И. — Хърсово

Въпросъ а) какъ се лѣкуватъ хеморонди? б) Възможно ли е излекуването имъ безъ операция? в) Оперативното лѣкуване препоръчително ли е?

Отговоръ. а) Лѣкуването на хеморонидитъ е работа на лѣларя. Да се лѣкува болниятъ самъ е осждително и трѣбва да се отрича всѣкому. Това, което трѣбва да знае и прави самъ болниятъ е следното: Всѣки който страда отъ хеморониди необходимо е да се грижи за редовното и леко изпразване на червата. Запекътъ трѣбва да се лекува и предотвратява. За цѣлта е необходимо болниятъ да се погрижи за достатъчно движение и лека, разнообразна, предимно вегетариянска (растителна) храна. Тамъ кждето тѣзи мерки не дадатъ желания резултатъ, може да се прибѣгне къмъ леки очистителни. Най-добре е да се взема заранъ на гладенъ стомахъ 1 кафяна лжжичка карлсбадова соль въ чаша хладка вода. Масажитъ на корема и изпиването по чаша студена вода заранъ, допринасятъ сжщо така за добрата перисталтика на червата, следователно и за редовнитъ изпразнения.

На страдащитъ отъ силенъ сърбежъ се препоръчва да си правятъ горещи бани и измивания. Тѣй като хеморонидитъ сж разширения¹⁾ на венитъ въ нея областъ, препоръчителни сж и студенитъ (хладки) седящи бани, които предиз-

1) Въ една отъ следнитъ книжки ще излеземъ съ специална статия за хеморонидитъ, въ която ще се спремъ по подробно.

викватъ свиване на разширенитѣ вени. Медикаментното имъ лѣкуване е работа на лѣкаря, и като така не му е мѣстото за отговаряне тукъ. б) Излекуването имъ чрезъ операция е възможно. Но ако операцията бжде извършена съ необходимата вещина и тамъ кждето тя е индицирана — показана. в) Оперативното лѣкуване е не само препоръчително, но и наложително тамъ, кждето консервативното не доведе до оздравяване. Ножа е показанъ сжщо така и тамъ, кждето имаме отъ тяхъ части на вънъ, тамъ кждето тѣ причиняватъ силни кръвоизлияния, сж притиснати между (заклепени) и други по сериозни усложнения.

Нека се запомни: Не се ли прибѣгне въ такива случаи къмъ операция, усложненията и влошаването сж неизбѣжни. Препоръчваме Ви да следитѣ по подробната ни статия върху хемороидалнитѣ заболявания (маясьла) която ще поместиме въ една отъ следнитѣ ни книжки. Тамъ ще дадемъ и нѣкои рецепти за лѣкуването имъ.

А. К. — Варна.

Въпросъ: а) Възможно ли е заразяването отъ триперъ на съвършено здравъ мъжъ, който никога не е ималъ сношение съ жена?

б) Отъ какво друго може да стане триперъ? Само чрезъ сношение съ жена или по другъ начинъ?

Отговоръ: Заразяването отъ gonorrhoe (триперъ), както и отъ всички останали венерически болести, става чрезъ половото сношение. Отъ тукъ носятъ и името си „венерически“. Заразени могатъ да бждатъ всеки мъжъ или жена, макаръ да сж тѣ и абсолютно напълно здрави. Има една разлика въ предразположението (Disposition) къмъ това заболяване. То се състои въ това, че при нѣкои лигавицата на пикочния каналъ е въ състояние да води по ефикасна борба съ попадналитѣ въ нея гонококи (причинителитѣ на трипера) и често такива хора не заболяватъ въпреки сношаването имъ съ заражена жена (и обратно). Това, обаче нѣма практическо значение. Въ действителностъ повечето отъ посетителитѣ и заболяватъ.

Но не е само половото сношаване начинътъ на заразяване, макаръ и най-честия. Има случаи когато болѣстътъ може да се придобие и безъ да е ставало сношение макаръ и много рѣдко. Така, напримѣръ, ако въ единъ и сжщъ сждъ си мие половитѣ органи заразенъ или заражена и следъ него стори това другъ здравъ (здрава) то последния може лесно да се зарази. Но заразата може да се пренесе още и съ ржце, които сж замърсени съ триперна гной. По този начинъ става пренасянето на болѣстътъ въ очитѣ.

Единъ другъ начинъ на пренасяне. Ако една заразена майка ражда, детето като минава презъ половитѣ ѝ органи получава зараза въ очитѣ си. Затова съ законъ се задължаватъ акуширашитѣ следъ раждането веднага да се капватъ капки отъ 0.5% сребаренъ нитратъ.

Колкото се отнася до това, какви послѣдствия има трипера за бждащето накратко може да се каже следното; Въ повечето случаи той оздравя базъ да остави следи. (Като се лекува ефикасно разбира се). Макаръ и рѣдко, но има случаи когато дава усложнения. Възпаления на клапитѣ на сърдцето. Тукъ тя оставя за винаги порокъ въ сърдцето, който е неизлечимъ. Възпаление на ставитѣ (най-често коленната). Изхода е обикновено анкилозиране на ставата и осакатяване на крака. Напоследъкъ нови методи ни даватъ възможностъ да оздравимъ една такава става безъ анкилоза. Такъвъ е случаятъ когато лѣкуването става ефикасно отъ вещь лице и както лѣкарятъ така и болния иматъ голѣмо търпение да постоаянствуватъ.

По-подробно за венерическитѣ заболявания ще излеземъ съ специални статии въ една отъ следнитѣ броеве.

Нашата дейность.

На 23. XII. 1928 год. главниятъ ни редакторъ Д-ръ К. Йордановъ посети квартала Сесъ Севмесъ, кждето говори отъ името на читалището на тема: „Домашна хигиена“. Алкохола, тютюня и нечистотата като врагове на здравето бѣха особено застъпени. Прави впечатление, че населението проявява голѣмъ интересъ къмъ здравната пропаганда, което се изрази въ многобройнитѣ запитвания, които се отправяха къмъ г-нъ доктора.

Всеки който запише петъ платени абонамата, получава шестия даромъ. Затова нека всеки се погрижи и запише своите близки и познати за „Добро народно здраве!“

ПОЛУЧИ СЕ ВЪ РЕДАКЦИЯТА.

Детско здраве, месечно илюстрирано списание за отхранването, отглеждането и възпитанието на децата. Година II. Брой 1, съ следното съдържание: 1. Втората годишнина на сп. Детско здраве. 2. Д-ръ Н. Дабовски — Грижи за детското здраве. 3. Д-ръ Ив. Малеев — Жената като майка. 4. Д-ръ Н. Соломоновъ — Отглеждане на здравото кърмаче (кжпане). 5. Илия Цоневъ — Значението на храната за живота на човѣка. 6. * * * * * Едно хуманно дѣло. 7. Д-ръ Н. Василевъ — Възпаление (увеличение) на сливицитѣ. 8. Писмо отъ село. 9. Татяна Кондратенко — Майка (разказъ). 10. Разни. 11. Книжнина. 12. Детска кухня.

Списанието е предназначено за българската майка, за това, които искатъ да иматъ здрави деца, нека се запишатъ за Детско здраве.

Годишенъ абонаментъ предплатенъ — 80 лева, за странство — 150 лева.

Адресъ: ул. Регентска № 44 — София.

3а Г. _____
