

Год. 1.

Варна, Октомврий 1928 год.

Кн. 1.

НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народнитѣ болести и
здравна просвета.

Урежда редакционенъ комитетъ.

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



Печатница Добри Тодоровъ — Варна.

СЪДЪРЖАНИЕ.

Д-ръ Ел. Христова. — Къмъ нашитѣ читатели.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ. — Тютюня е отрова.

Д-ръ П. Д. Скорчевъ. — Бѣсътъ и методитѣ за
предпазното му лѣкуване.

* * * — Алкоола и самоубийствата.

Провесионална и училищна хигиена.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ. — Отравянето съ олово.

Какъ да бждемъ здрави. (Колона за младежъта).

1) Чистотата. 1) Лѣчебна гимнастика.

Изъ практиката. 1) Противъ потящитѣ се крака.

2) Замърсеното млѣко. 3) Напикаването на
кърмачето.

Въпроси и отговори.

НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народните болести и здравна просвета.

Урежда редакционенъ комитетъ.

Год. абонам. 75 лв. Отделенъ брой 6 лв.

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

Д-ръ Ел. Христова

КЪМЪ НАШИТЪ ЧИТАТЕЛИ.

Най-висшето благо и най-сигурниятъ пътъ къмъ величие на единъ народъ е просвѣтата. Тя единствено е залогътъ за неговото благоденствие и вѣчно буди стрѣмежа му къмъ все по-свършени постижения и културенъ подъемъ.

А нѣма просвѣта, тамъ гдето нѣма здравно съзнание, гдето чужди сж правилата на най-лесно достъпната за всѣкиго наука за хигиената, незнанието на които или пренебрежението къмъ тѣхъ води къмъ болести, недѣзи и нравствено разлагане.

Здравното състояние на единъ народъ е мѣрило за неговото преуспѣване.

Тѣй както всѣкидневнитѣ събития отъ различенъ характеръ извикватъ интереса ни и ние се стремимъ да узнаемъ причинитѣ и последицитѣ имъ, както всѣко научно и художествено произведение ни увлича та ние търсимъ да узнаемъ всѣка нова проява на човѣшкиятъ умъ и разберемъ най-малкитѣ отгненъци на чувства, помисли, възжелания, вж-обще всички движения на вътрешния ни животъ, тѣй сжщо съ внимание и дълбокъ интересъ трѣбва да срещаме и търсимъ всѣка страница, откриваща ни необходимитѣ условия за единъ истински полезенъ здравенъ животъ, който създава здраво тѣло, бодъръ духъ, веселъ нравъ и ясна мисль, способна да твори.

Въ стремежа да се популяризиратъ най-висшитѣ принципи на съвременната медицина, хигиената и профилактиката — прѣдпазването отъ заразнитѣ болести, издавали сж се и издаватъ списания, брошури, държатъ се сказки, беседи отъ здравно-просвѣтенъ характеръ.

Водени отъ сжщия стремежъ и мисльта, какво необходими сж статии съ по-малко теоретически разсждения отъ академическа стойностъ, но съ практически наставления отъ общъ и частенъ здравенъ характеръ, които да бждатъ разбрани отъ всѣкиго, който да се ползва независимо отъ степента на своето образование и интелигентностъ, наши колеги

сж предприели издаването на списание подъ надсловъ: „Народно здраве“. Въ това полезно четиво всѣки читателъ ще срещне освѣтление по много въпроси, сведения за характера на отдѣлни заболявания, причинитѣ имъ, последицитѣ и срѣдствата за борба съ тѣхъ. Всѣки ще научи — че болестъта, е едно неприятно предупреждение, че човѣкъ е нарушилъ нѣкое правило отъ хигиената, не е изпълнилъ условията, които изисква организмътъ му.

Често лѣкарътъ напуща единъ домъ, следъ като е далъ нуждитѣ наставления и предписания, но всички домашни смутени се гледатъ и питатъ, какъ ще ги изпълнятъ. Или сж забравили да го попитатъ, или не сж го разбрали достатъчно. Какъ ще приготвятъ ваната, каква температура трѣбва да има водата, какъ да приготвятъ съгрѣвающия компресъ и маса други въпроси отъ практическо естество се редятъ. Другъ пжтъ, до идването на лѣкаря при нѣкой спешенъ случай, всички се лутатъ уплашени около болния и никой не е въ състояние да предприеме най-дребното за момента. Често пжти съветитѣ на лѣкаря съвсемъ не се изпълняватъ, защото мнозина не сж проникнати отъ съзнанието за тѣхната необходимостъ и полза.

Училището, като едно общежитие, кждето сж поставени въ прямъ контактъ стотици деца, е източникъ на известна зараза, която изхожда пакъ отъ дома на нѣкое дете, като последица на незнанието най-елементарнитѣ правила на хигиената. А борбата съ болеститѣ ще бжде успѣшна само тогава, когато лѣкарътъ има подготвенъ помощенъ персоналъ, какъвто може да бжде всѣки възрастенъ членъ отъ едно семейство.

Всички тия нуждни практически наставления читателътъ ще потърси и намѣри въ тоя здравенъ неговъ „наставникъ“. Всѣка майка ще се научи, какъ да храни децата си, какъ да ги облича и пази отъ атмосфернитѣ влияния, какъ да пази чистота въ своя домъ, що да ги учи да избѣгватъ и що да съблюдаватъ, за да бждатъ здрави, знаейки, че само едно здраво поколение е най-ценниятъ залогъ за едно свѣтло бъдеще на единъ народъ.

Вѣрвайки, че всѣки съ готовностъ ще посрещне дѣлото на нашитѣ колеги и че то ще оправдае очакванията ни, азъ му пожелавамъ напълно да заслужи хубавитѣ слова на нашия поетъ П. П. Славейковъ

Обичамъ туй, което е предтеча
На себе си и пжтъ само си грей.
Обичамъ туй, което обещава,
На бъдеще, което е залогъ!

и стане необходимо и любимо четиво на всички.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Тютюня е отрова.

Трябва ли да пушимъ, това е единъ съвремененъ въпросъ, който интересува всички отъ насъ. За него сме чували много да се говори и почти всеки отъ насъ знае и то само това, че *тютюня е вреденъ*. По-вече отъ това никой не знае, па и нигде не е писано.

Този отъ насъ, който се позаинтересува малко по-вечко, той ще се натъкне на потресающи картини и факти, които ние не можемъ да отминемъ безъ да осветлимъ. Напоследъкъ, благодарение на това, че едничката форма на употреба сж цигаритъ (папироситъ) и поради това, че съ увеличането на младежта въ спорта настъпи едно отклонение отъ алкоола, въ замаяна на което се очерта едно силно увеличение консумацията на тютюня, днесъ вредите отъ последния сж много голъми. Покрай голъмия процентъ на загубена физическа работоспособностъ, напоследъкъ се откриха още редица странични вредни влияния, които взаимно довеждатъ до едно невероятно покрушение на пушачия.

За уяснение на това, що ще следва, искамъ особено да подчертая следното: Независимо отъ това дали пушача се гълга (вдишва) или не, дали се пуши или пъкъ само се стои въ помещението гдето се пуши, вредата е еднакво голъма. Защото, отровата която съдържа тютюня (*никотина*) е леглива и като такава тя прониква дълбоко и въ най-малкитъ бронхиални разклонения. Отъ тукъ тя се резорбира и кръвта я разнася по цълото тѣло, кждѣто не остава нито клетка пощадена отъ разрушителното ѝ влияние.

Знае се почти съ положителннсть, че предилекционото мѣсто, срещу което отровата предприема своите атаки е кръвоносната система. Като резултатъ отъ тази атака срещу кръвоноснитъ сждове често се явява едно заболяване, което ние наричаме *Ангина пекторисъ* и което се явява най-често при „страстни“ пушачи въ младенческата си възраст. Разбира се, причинитъ за тази анг. пек. могатъ да бждатъ и други (например артериосклерозата) но 13% отъ нея сж причинени отъ никотина. *Анг. пект.* е едно болестно състояние, което се изразява въ силна задуха въ гърдитъ придружена отъ голъмъ страхъ и чувство на погубване, което трае по-дълго или по-късо, е отъ по-голъмъ или по-малакъ интензитетъ и настъпва по-рѣдко или по-често.

Ако такъвъ единъ случай подложиме подъ наблюдение при тютюнева абстинентностъ, ние виждаме какъ съ отстраняването на отровата намалява и най-сетне изчезва това състояние, което се повтаря непременно при повторно допус-

кане на пушенето. А съ това се безусловно доказва етиологията му, тоест, че причината за това е тютюня.

Нъколко пѣти е билъ наблюдаванъ и гангрень на крака. Такъвъ единъ гангрень, разбира се може да има и друга етиология, но при млади хора причината за това е почти винаги *Табак-абузузъ*. Не рѣдко имаме особени пресвивания въ „прасетата“, които ние наричаме *Ваденкремифе* и които предшествуватъ гангрената. Идващи на атаки болки въ областъта на апендикса, силно увеличение сърдечнитѣ удари въ минутата до 150 или пъкъ намаление на сжщитѣ до 40 сж не рѣдки съпжтници на тютюня. А остро отравяне изразяваще се въ безсъзнание, сърдцебиене, изпотяване и т. н. се явява по нѣкога при млади пушачи, които сж въ началото на своето пушене.

Не липсватъ обаче симптоми и отъ страна на стомаха. Болки въ стомаха, тежестъ следъ ядене, повръщане, диарии съ напжни сж нѣщо обикновено при пушачитѣ. Като резултатъ отъ вредното въздействие върху нервната и кръвоносна система, се явяватъ периодически главоболия, виене на свѣтъ, мускулни болки, които изчезватъ веднага следъ премахването на тютюня. Нѣщо ново ще бжде сигурно за читателя, ако кажа, че отровата е често единчката причина за полова инпотенцъ и стерилитетъ, както при мъжа, така и при жената. А че най-разнообразни бронхити и други катарии сж нещо обикновено, знае всѣки отъ насъ. Треперания на ржцетѣ и краката, които иначе сж присжщи на хора въ напреднала възраст, могатъ да бждатъ сжщо така резултатъ отъ прекаленото пушене. Всестранната разрушителна дейность проличава още повече отъ факта, че лимфоцититѣ въ кръвта сж много увеличени. Защото едно такова нарушение въ съотношението на кръвнитѣ телца е действително голѣмо дерайлиране на нормалнитѣ физиологични функции, нещо, което не е безразлично за дадения организъмъ.

Какъ и дали е възможно въобще едно лѣкуване на всичко това е въпросъ, който интересува всички. Отговора е за голѣмо съжаление, че *не*. Или по право: *не пуши*. За премахването на болестнитѣ симптоми сж необходими 3 до 4 месеци въздържание. Изгубването имъ иде още да докаже, че тѣ сж резултатъ отъ тютюня. Въ това всѣки може самъ да се увери, като се подложе на експериментъ.

За да потвърди горното си твърдение и отъ друга страна за да допринесе нѣщо за борбата съ злоупотребата съ тютюня, като приклони някои да се откажатъ отъ пушенето, редакцията приканва онези отъ читателитѣ си, които страдатъ отъ подобно смущение да се отнесатъ до сжщата, кждето да бждатъ подъ лѣкарско наблюдение при тютюнева абстинентность до тогава, докогато се постигне добрия резултатъ. Както работата, така и необходимитѣ лѣкарства

редакцията дава безплатно, съ единичното само задължение, да агитиратъ за ограничението на употребата му, което тѣ и безъ това ще сторятъ — възхитени отъ добрия резултатъ.

Младешо! Откажи се отъ тютюня! Той е отрова.

Д-ръ П. Д. Скорчевъ

Директоръ на Бактериологическата
и Противобѣсна станция — Варна.

БѢСЪТЪ И МЕТОДИТЪ ЗА ПРЕДПАЗНОТО МУ ЛѢКУВАНЕ.

БѢсътъ е най-страшната болѣсть на която е изложенъ човѣшкиятъ родъ. Защото заболелитѣ изпитватъ ужасни телесни и душевни мъчения и болестъта винаги завършва съ смъртъ.

Въпреки тази изключителна грозота на бѣса, населението, дори и въ най-образованитѣ му кръгове, е твърде недостатъчно и зле осведомено по въпроситѣ засѣгащи причинността и лѣкуването на тази болестъ. Ний често се натъкваме на най-невероятни и криви схващания у публиката, които по нѣкога може да иматъ сѣдбоносно значение за хората, ухапани отъ бѣсно животно.

Ето защо умѣстно е да изложимъ тукъ макаръ и въ сбитъ видъ, най-важното за бѣса и за неговото *предпазно* лѣкуване¹⁾ Избухналата веднѣжъ болестъ за сега не се подава на никакво лѣкуване и се привършва за нѣколко дни съ сигурна и грозна смъртъ при запазено съзнание.

*

Научното име на бѣса е *Lyssa*, отъ старогръцки *люсса* или *лютта*, отъ *лютао* т. е. *лют-я* се, буйствувамъ. Латинското ѝ име е *Rabies* и има сѣщото значение — думата е сродна съ санскрит. *rabh* т. е. *лютъ*, *буенъ*.

Нашата дума *бѣсъ* показва, какво е било причинността схващане у старитѣ българи за болѣстьта: тѣ сж вѣрвали, че „бѣсъ“ т. е. лошъ духъ е засѣдалъ у побѣсенелитѣ. Такова е било схващането и въ време на Христа: Исусъ прогонва бѣсоветѣ отъ единъ людъ и ги вкарва въ едно стадо свини (Mat. 8, 22, 33). Споредъ Beruecker (Slav. etymol. Wb) коренътъ на думата „бѣсъ“ означава „страшенъ“.

Въ по новитѣ времена сж мислили, че причината на бѣса се корени въ едно надебеляване подъ езика у бѣснитѣ

1) Поради липса на мѣсто изоставяме описанието на клиничната картина у побѣсенелитѣ хора и животни — за нея е писано по-често отколкото по другитѣ въпроси, които засягаме тука.

— това сж подезичнитѣ вени, които поради спазми и задушвания въ гърлото презъ време на пристѣпнитѣ се издуватъ и нагърчватъ въ видѣ на черно-сини глисти. Въ 18 в. е било дори съ законъ наредено да се порѣзва навсѣки бѣсенъ тоя подезиченъ „черазъ“ отъ специално обучени бѣсорѣзачи. Огъ тогава е останалъ и до сега съществуващиятъ у насъ навикъ, щото ухапанитѣ отъ бѣсно животно да бждатъ рѣзани подъ езика.

Истинскиятъ причинителъ на бѣса, ако и още не пълно откритъ, въ много отношения ни е добре познатъ. Той принадлежи къмъ най-ситнитѣ наши организми, невидими за сега и съ най-силнитѣ наши микроскопи, които минаватъ презъ поритѣ и на най-плътнитѣ порцеланови филтри.²⁾

Заразата на бѣса или неговиятъ *вирусъ* (както наричаме най-ситнитѣ невидими съ нашитѣ оптически уреди болестотворни микроорганизми) се намира главно въ *мозъчните клетки*, въ плюнченитѣ жлези и въ *мислитѣ* на бѣсното животно.

Обикновената входна врата на заразата сж рани, причинени отъ ухапване на бѣсно куче. Достатъчна е и най-малката драскотина за да проникне презъ нея заразата на бѣса.

Затова при животни, които сж покрити съ гъста козина входната порта — тия малки ранички — остава често неоткрита. На това се дължи и вѣрването у нашия народъ, че бѣсътъ избухва от само себе си. Или пъкъ често се вини горещината като болестотворенъ факторъ. Лежи ли куче до топла печка или се грѣе на жарко слънце, при което то често зима и изпиза езикъ (за да излжи по тоя начинъ набралата се въ тѣлото му топлина, понеже кучето не се поти) народътъ мисли, че то може да побѣснѣе.

Ала нито прегряването, нито каквито и да било други странични фактори могатъ да иматъ каквото и да било значение за появата на бѣса. Единственъ начинъ на заразяване е ухапване на здраво отъ бѣсно животно.

Всички бозайници сж податливи къмъ бѣсовата зараза. Тѣй както тифусната зараза не престава да се вѣди и размножава днесъ у единъ, утре у другъ индивидъ, тѣй и бѣсовата зараза не пресѣква, а се намира днесъ у едно, утре у друго животно и по тоя начинъ, чрезъ хапане тя се разнася ту отъ вълкъ на куче, говедо, човѣкъ, ту пъкъ на дребенъ и едъръ дивечъ, каквито сж лисици, чакали, невестулки и др.

2) Открититѣ отъ италианскиятъ ученъ Negri образования въ мозъчнитѣ клетки на бѣснитѣ не сж самитѣ болестопричинители. Тѣзи Негрови телца обаче иматъ голѣмо диагностично значение — тѣ се срещатъ у 95% отъ побѣсенитѣ животни.

Известна е една бѣсова эпизоотия у многохиляднитѣ стада едъръ добитѣкъ въ едни прерии на Бразилия. Отъ 1914 до 1918 г. сж измрѣли десетки хиляди глави рогатъ добитѣкъ безъ да се знае истинската причина на тоя моръ. Едва въ края на тази эпизоотия, когато конѣтъ на единъ отъ наубоитѣ е билъ ухапанъ *денемъ* отъ единъ залуталъ се прилепъ, който конъ скоро следъ това побѣснялъ, се разбрала действителната причина на този грозенъ моръ. Още отъ по-рано е било забелязано, че много прилепи хвъркали *денемъ* и хапели добитѣка. Заловени и изледвани такива прилепи, оказали се че сж бѣсни. Тогава се започва една ожесточена гонитба на прилепи, за която целъ сж били построени и изкуствени кули — пещери, избиватъ ги въ голѣмъ брой и въ едно скоро време морѣтъ по добитѣка престава.

*

Ала найчестиятъ разносителъ на бѣсовата зараза у хората по насъ си остава кучето. Около 90% отъ всички ухапвания се дължатъ нему, а останалитѣ 10 процента се падатъ на вълци, лисици, котки, говеда, свини, коне, магарета и др. Въ нашата станция отъ 1000 лѣкувани, отъ куче сж ухапани 908, отъ котка 24, отъ свиня 21, отъ вълкъ 2 и разни тревопасни животни 30 души, а 15 сж замърсени съ лигитѣ на бѣсенъ човѣкъ (невакциниранъ).

За щастие не всички ухапани отъ действително бѣсно животно заболяватъ. Това се дължи на обстоятелството, че заразнитѣ лиги на бѣсното куче не винаги проникватъ въ ухапаната рана защото тѣ или се попиватъ отъ разкъсани-тѣ дрехи на ухапаниа, или пѣкъ сж обѣрсани изъ жбитѣ на кучето чрезъ други предмети, парцали и пр., о които то има склонностъ често да се захваща.

Преди въвеждането на предпазното противобѣсно вакциниране презъ 1885 г. отъ Луи Пастѣоръ сж заболявали около 20% отъ всички най-разнообразно ухапани хора. Ухапанитѣ пѣкъ отъ бѣсни вълци, които причиняватъ голѣми и дълбоки рани по ржцетѣ и главата сж давали 60% до 90% побѣснязания и умираия.

Изобщо колкото сж по-голѣми, по-дълбоки и по-многобройни ранитѣ причинени отъ захващане на бѣсно куче или друго животно, толкова е по-голѣма вѣроятността да се заболяе.

Най-опасни сж ранитѣ по главата, лицето, шията и ржцетѣ, особено когато сж причинени отъ ухапване *по юло*. При такива рани побѣсняването настѣпва *по скоро*.

Колкото по-дебели и плѣтни сж дрехитѣ, които покриватъ ухапаната частъ, толкова по-голѣма е вѣроятността щото заразносна лига да се попие въ тѣхъ и да не достигне до раната.

Но, тъй като никой не може да знае дали неговата ухапана рана, колкото и нищожна да бжде тя, е останала незаразена, противобѣсното вакциниране е наложително въ всички, макаръ и най-съмнителни случаи на ухапване отъ бѣсно куче.³⁾

Обаче, не само чрезъ ухапване ний можемъ да се заразимъ. Сжщо рани и одрасквания причинени отъ ноктитѣ на бѣсни животни (тѣ обичатъ да ближатъ ноктитѣ си!), или пъкъ скорешни рани, макаръ и отъ другъ произходъ, замърсени съ лиги на бѣсно животно могатъ да послужатъ за входна порта на заразата.

За това хора, които сж се борили съ бѣсно животно (което бива отъ болестята принудено да си ближе раната, козината и дори да се самоухапва), или пъкъ сж драли такова трѣбва да се подложатъ на противобѣсно вакциниране, ако иматъ такива ранички.

Чрезъ надѣхване отъ бѣсно животно и въобще на разстояние бѣсовата зараза не се предава. Надѣханитѣ сж вънъ отъ всѣка опасностъ и тѣ не бива да подхранватъ у себе си неврастениченъ страхъ отъ побѣсняване.

Понеже бѣсовата зараза не се намира въ месото, заразяване чрезъ ядене на такова не става. Има много случаи, когато бѣдни хора — особено презъ войната въ Германия — сж яли животни умрѣли отъ бѣсъ, но въпреки това заболявания не сж наблюдавани. Изобщо стомашниятъ сокъ убива вируса на бѣса. Все пакъ отъ казаното не трѣбва да се заключава, че месото на умрѣли отъ бѣсъ животни (или на заклани такива) бива и може безнаказано да се употрѣби за храна.

*

Сега да проследимъ какво става съ бѣсовата зараза следъ като проникне въ раната.

Тя още не е въ състояние да причини заболяване. Изпърво трѣбва да преодолѣе пречкитѣ, които заразенитъ организъмъ ѝ противопоставя. Тя трѣбва и да се размножи. Бавно пълзейки по нервнитѣ влакна подобно на тетаничния токсинъ, вирусътъ на бѣса се стреми да достигне нервнитѣ клетки на грѣбначния и главния мозъкъ, единствено на които той действава болестотворно.⁴⁾

3) Лигитѣ на заразено куче съдържатъ бѣсова зараза около десетина дни преди да избухне бѣса. За това, когато сме ухапани отъ подозрително куче ний не бива да го убиваме, а трѣбва да го вържемъ и да го наблюдаваме 10 дни. Ако то презъ това време остане живо и здраво тогава сме вънъ отъ всѣка опасностъ.

4) За това у побѣсѣлитѣ първоначално се явява нервна възбуда, стремѣжъ къмъ скитане, стремѣжъ къмъ хапане, буйствуване, спазми въ гърлото и задушвания, а после парализи — схващане на заднитѣ крака, парализа на долната челюсть, която висн и кучето вече не може да хапи и пр.

Този процес на мжтене и пълзене на заразата, наречена *инкубация*, трае при бѣса средньо 40 дни. Обаче при по обширни и дълбоки ухапвания, както и при особено силна вирулентност (злокачественост) на заразата този инкубационенъ периодъ може да бжде твърде краткъ и въ нѣкои случаи побѣснчването може да избухне само две седмици следъ ухапването. Въ други случаи инкубацията може да бжде много дълга и да трае три и по-вече месеци.

Заразата, която се намира въ лигитѣ и въ мозъка на скитащитѣ по улицитѣ бѣсни кучета Пастьоръ нарича *уличенъ вирусъ*. Той е за насъ силно заразителенъ и неговиятъ инкубационенъ периодъ е, както видѣхме, обикновено много дълъгъ.

Но ние можемъ да получимъ вирусъ съ много по-кратка инкубация, ако присаждаме кучешкия вирусъ последователно на редица питомни зайчета, които сж силно податливи на бѣсовата зараза. По този начинъ успѣваме да получимъ вирусъ намиращъ се въ такъвъ зайчи мозъкъ, който въцърканъ у здравъ заекъ го прави да побѣснѣ само следъ 7 дни. Този зайчи вирусъ съ тъй кратко инкубационно време ний наричаме *постояненъ вирусъ* или *virus fixe*. Заразени съ тоя (видоизмененъ въ заешкия организъмъ) вирусъ животни заболѣватъ само отъ кроткъ бѣсъ.

Тази видоизмѣнена бѣсова зараза, зайчиятъ *virus fixe* се отличава и по други особености отъ кучешкия уличенъ вирусъ. Но отъ особено голѣмо значение за насъ е, че този *virus fixe*, колкото и лютъ за зайцитѣ, е почти съвсемъ неопасенъ за човѣка, когато му се въцърква подкожно. Ала въпреки това, макаръ и тъй омаломощенъ за насъ, той все пакъ е въ състояние да възбуди у нашитѣ мозъчни клетки едно състояние на имунностъ, на неподатливостъ спрѣмо кучешкия вирусъ.

*

Тѣзи свойства на зайчия *вирусъ фиксъ*: кратка инкубация, безвредностъ за човѣка, възъуждане на имунитетъ, ний използваме, отъ Пастьора насамъ, за предпазно-лѣчебни цели.

Ний си приготвяме отъ мозъка на заразено съ вирусъ фиксъ и побѣснѣло зайче *противобѣсна вакцина*, отъ която въцъркваме на ухапвания подъ кожата въ продължение на 13 до 15 дни все увеличаващи се дози. Това е една метода съ по малко лѣчебни дни, но и съ инжектиране на по-голѣми количества *virus fixe*.

На що се дължи предпазното свойство на противобѣсната вакцинация?

Зайчиятъ вирусъ, благодарение на своята кратка инкубация, достига по-бърже до мозъка на вакцинирания и подготвя, закалява, имунизира неговитѣ клетки безъ да ги ув

реди. И когато мудния кучешки вирусъ, вкаранъ при ухапването, най-после достигне до мозъка, намира неговитѣ клетки вече закалени, неуязвими: той не може да имъ вреди, тѣ оставатъ затворени за него и побѣсняване не настѣпва.

И тъй, съ предпазното противобѣсно вакциниране ний успѣваме да изпредваримъ проникването на страшния кучешки вирусъ въ мозъка на ухапвания и да направимъ клетките му недостъпни за него.

Че предпазното противобѣсно лѣкуване дава наистина добри резултати днесъ всѣки му е известно. Вредъ дето то редовно и своевременно се прилага побѣснявания на ухапани е крайно рѣдко явление.

Най добри, почти напълно сигурни резултати то дава когато вакцинирането се започне още въ първитѣ два три дни следъ ухапването. (Следва).

Алкоола и самоубийствата.

До преди войната самоубийствата растяха ежегодно.

При това, мъжкитѣ издвисяваха винаги женскитѣ. Съ обявяването на евр. война настѣпи единъ обратъ. Мъжкитѣ самоубийства намаляха, докато женскитѣ се увеличаваха. Това намаление бѣ особено силно при младежитѣ отъ 20—30 години. Това въздействие на войната върху самоубийствата се обяснява съ това, че ангажирани въ военна служба мъжете не се отдаваха на чувствата на разочарование отъ живота. Въ това време развалени годежи, разделени съпрузи, изгубено материално състояние ставаха причина, щото женитѣ въ по-голѣмъ мащабъ да посягатъ върху живота си.

Веднага следъ войната мъжкитѣ самоубийства почнаха да се увеличаватъ, като при това далечъ не достигаха оня максимумъ, който бѣ преди войната и който бихме имали безъ войната. Женскитѣ напротивъ растяха съ същото темпо. Па и така се очакваше, тъй като действащитѣ презъ войната причини продължаватъ още да съществуватъ (овдовяване стопанска провала и т. н.)

Въпреки увеличение мъжкитѣ самоубийства въ последно време, констатира се, обаче, факта, че тѣ далечъ не достигатъ тѣзи въ мирно време. Тази специфичностъ за мъжкитѣ самоубийства се обясняваше съ алкоола. Неговата употреба преди войната бѣ голѣма. Тогава имяхме и повече самоубийства. Въ време на войната намалѣ употребата му, намаляха и самоубийствата. Следъ войнитѣ употребата наистина се поувеличи, но тъй като липсата на алкоолъ се още чувстваше, па и материалнитѣ средства за набавянето му бѣха оскъдни, увеличението на самоубийствата се увели-

чи, но пропорционално на алкоолната консумация. Само съ алкоола може да се обясни и факта, че самоубийствата между старците, които бѣха по домоветѣ си, се сѣщо така намалиха. То е защото имѣ липсваше алкоолъ.

Какъ да си обяснимъ сега тази връзка между *alcoholabusus* и самоубийствата? — много просто. Една голѣма частъ се извършватъ въ алкооленъ раушъ. Друга една частъ се извършва отъ хора, които сѣ опростаили материялното си състояние, съзнавайки нанесенитѣ семейни вреди посегатъ на живота си.

Друга една частъ сѣ онези, които отъ дългата употреба на алкоола сѣ станали неработоспособни. Чувствуватъ се негодни нито за физическа, нито пжкъ за умствена работа. И като такива ги обзема отчаянието, изпадатъ въ меланхолия и турятъ край на живота си.

Парзлелно съ самоубийствата се движи и смъртността на мжжетѣ, нѣщо, което се обеснява сѣщо така съ алкоола. Това мисля е достатѣчна причина за да се боримъ съ всички средства противъ злоупотребата съ алкоола.

Професионална и училищна хигиена.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ
общ. лѣкарь — Варна

Отравянето съ олово.

Тѣй като една отъ нашитѣ задачи е и тази да се боримъ съ професионалнитѣ заболявания и да прѣскаме между работничеството необходимата здравна просвѣта, като съ това се стремимъ да ги запознаемъ съ елементарнитѣ правила на хигиената, ние ще помѣстваме въ всѣки брой на нашето списание по една статийка съ съдържание отъ такъвъ характеръ. Като първа статия отъ този родъ поставяме отравянето съ олово, защото то съставлява 85% отъ всички професионални заболявания. При това отравянето става така бавно и латентно, че неговото откриване става едва тогава, когато то е вече доста напреднало и е причинило видими анатомически поражения, чийто оздравяване е или много трудно или пжкъ съвсемъ невъзможно. Освенъ това, ако работника е запознатъ отъ малко малко съ профилактиката му, отравянията съ олово щѣха да бждатъ, може би, рѣдко явление. Това лесно предпазване именно прави запознаването на работничеството съ въпроса още по-наложително.

Да видиме сега и да се запознаемъ съ признацитѣ на този видъ отравяне. Познаването имъ може и трѣбва да се знае отъ всѣки работникъ па и гражданинъ, за да може той о време да се ориентира върху здравословното си състояние и вземе мѣрки за предотвратяването на грозящата го опасностъ. Тѣ сж:

Коремнитѣ колики. Едва ли има случай, кждето тѣ да липсватъ. Докато понѣкога тѣ сж слаби болки и пресвивания въ областта на корема има случаи, когато тѣзи колики взематъ такива размѣри, че ставатъ непоносими. Като причина за тѣзи интензивни коремни болки се смѣтатъ спазмитѣ на кръвоноснитѣ съдове, които се причиняватъ отъ оловната отрова, чийто нападателенъ пунктъ изглежда да е кръвоносната система. Не оставатъ непощадени, обаче, и самите червени кръвни телца. Тѣ, подъ въздействието на отровата претърпяватъ характерни изменекия, които се състоятъ въ едно точковидно напъняване на иначе хубаво червени еритроцити. Тѣзи изменения говорятъ за едно силно увреждане на т. н. еритропоетична система. Това сж местата, кждето се образуватъ червен. кръвни телца, които мѣста сж загубили отчасти своята работоспособностъ и вмѣсто напълно развити и годни за работа, тѣ произвеждатъ и доставятъ болни, бедни на хемоглобинъ еритроцити, които не сж вече въ състояние да изпълняватъ предназначението си като носители на кислорода изъ всички кѣтчета на тѣлото. А че това е вече отслабенъ виталитетъ и че лошитѣ последствия отъ това могатъ да бждатъ маса, се разбира отъ самосебе си. Като резултатъ отъ пораженията, които претърпява кръвта, се появява въ урината т. н. хематопорфиринъ, а отъ тукъ и силната анемия, която сжщо така не липсва.

Другъ единъ признакъ е така наречения *блайзаумъ*. Това е едно посивяване на венцитѣ, езика и останалата лигавица на устата. Това сж признаци, които говорятъ, че едно нахлуване на оловото въ организма е действително станало, но за отравяне не можемъ още да говоримъ. Тѣ нека ни служатъ само като напомняне, при появяването на които ние трѣбва веднага да се загрижимъ за себе си и вземемъ съотвѣтнитѣ мерки. За едно отравяне може само тогава да се говори, когато се появятъ истински признаци, които говорятъ за едно болестно състояние на организма. Такива сж най-разнообразни. Анемия, увеличение киселинитѣ въ стомаха, наклоностъ за образуване на язва въ стомаха, по-слаби или по-силни болки въ ставитѣ, парализиране въ различнитѣ области на тѣлото, отъ които най-често сж на ржката, съ която се работи най-много. Много разновидности сж смущенията отъ страна на мозъка. Нарушение на спокойния сънь, голѣмо безспокойство, периодическо главоболие, треморъ. Всичкитѣ тѣзи първоначално слаби мозъчни смуще-

ння, често пжти се усилватъ така, че болния изпада въ халуцинации и делирии.

Както и по-рано казахъ, повтарямъ и сега, нападателната точка на отровата е кръвоносната система, която реагира съ спазми, вследствие на които се явяватъ горнитъ симптоми. Ако, обаче, отровното въздействи, не престане, а продължава, явяватъ се вече анатомически повреди, чийто излекуване е вече единъ много-труденъ въпросъ. Такива сж артериосклерозата, сбръчкване на бъбрецитъ и повишение на кръвното налягане. Като се надѣвамъ, че съ до тукъ казаното можахъ да илюстрирамъ достатъчно ясно разновиднитъ вреди отъ оловото, азъ ще премина къмъ профилактиката на оловното отравяне, за което нищо не се прави нито въ едно отъ предприятията тукъ у насъ.

Тукъ стои на първо мѣсто подбора на здрави силни физически работници. Сифилитични, алкохолици, жени и туберкулозно болни не бива да си подбиратъ професии, въ които се работи съ олово. Сжщо така негодни за такава работа сж и всички онѣзи, които страдатъ отъ стомашни разстройства, хемороиди, нервни болести и т. н. Предразположенитъ къмъ спазми трѣбва сжщо така да се изключватъ отъ оловна работа.

А всички, които по своето здравословно състояние могатъ да се предадатъ на такава работа, се задължаватъ да обличатъ дълги роби за да запазятъ ежедневиетъ си дрѣхи отъ замърсяване. Следъ работа и прѣди ядене ржцетъ да се измиватъ много добре, защото въ противенъ случай съ храната се поглъща още по-вече олово, което допринася още по-вече за отравянето. Оловнитъ работници трѣбва като че-ли да бждатъ по-интелигентни, за да могатъ да се запознаятъ съ оловната профилактика. Че малко интелигентнитъ мжно могатъ да се справятъ съ такава една сложна работа, мисля не се нуждае отъ доказателства.

Поучаванието съ беседи и брошурки е сжщо така единъ начинъ, който ще ни даде сигурно добри резултати.

Но на професионалнитъ заболявания държавата небива да остане чужда.

Както за злополуката, така и за тѣхъ трѣбва да бждатъ предвидени пенсии и обезщетения, които да гарантиратъ понататъшното съществуване на пострадалия. Още въ 1877 год. Швейцария е предвидела обезщетение за проф. болнитъ, което говори, че тя полага по-голѣми грижи за своитъ работници отколкото много други държави.

Не отъ по-малко значение сж и сжвещателнитъ станции за професионално болни, чийто създаване не е мжно, още повече, че средства за целта не сж необходими.

Какъ да бъдемъ здрави.

Колона за младежъта.

Подъ това заглавие ще поместваме редовно статии, въ които ще разглеждаме въпроси досежно здравеопазването на младежъта. Това правимъ затова, защото общоприето е днесъ, че много по-лесно е да запазиме това що имаме (здравето си) отъ колкото да спечелимъ ново (да се излекуваме). Защото днесъ медицината става отъ лечебна предпазна. Докато лечебната медицина е достъпна само чрезъ лѣкаритѣ и струва много средства, то предпазната не струва почти нищо и е достъпна за всички, стига тѣ да познаватъ основнитѣ правила на личната и колективна хигиена. Това ще бжде и цѣльта на тази ни колона. Да научимъ читателитѣ си що нещо е чистотата, каляване, умереностъ, упражнение и така нататък. Въобще всичко онова, което е необходимо при подържането на доброто здравословно състояние на даденъ организъмъ — специално на собственото си здраве. На пръвъ погледъ ще рече някой може би, че това сж елементарни работи, съ които всѣки е запознатъ. Тѣзи, обаче отъ насъ, които следятъ редовно тази ни колона, ще се убедятъ въ истинността на нашето твърдение и ще разбератъ, че едва ли нѣкой отъ тѣхъ е въ пълна изправностъ.

Ще започниме съ първото условие необходимо за нашето здравеопазване.

Чистотата. Това ще рече да поддържаме въ образцова чистота нашето тѣло, нашитѣ дрехи, нашето жилище и въобще всичко онова, което ни обкръжава.

А това не всички ценимъ и правимъ.

Нечистотата е най-големия врагъ на здравето. Тя крие въ себе си всички врагове на човѣшкото здраве, които врагове виреятъ и се чувствуватъ най-добре въ нея. Тукъ се криятъ причинителитѣ на всички заболявания: туберкулозата, тетануса, загnojаванията и т. н. Една рана, по-малка или по-голяма, оздравява за по-късо време и безъ усложнения, стига тя да е поддържана чиста. Всѣки знае: нечистия човѣкъ издава неприятна миризма отъ която отбѣгва всѣки по-чистичакъ и предизвиква отарѣщение, което се изразява въ едно неприятно чувство доловено отъ сетивнитѣ ни органи. Това е единъ признакъ на естествена несъвместимостъ на тѣлото и здравето ни съ нечистотата. А да привикне единъ младежъ на чистотата не е мжчно и не ще му струва нищо друго, освенъ малко желание и трудъ, за които „жертви“

той ще бжде многократно възнаграденъ, като се радва на едно превъзходно здраве, на душевна и физическа сила.

„Юнгъ извонътъ алтъ гетанъ“ газва една нѣмска поговорка.

Въ следната статия ще се занимаемъ съ чистотата на кожата,

Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Лѣчебна гимнастика.

Застава се войнишни мирно. Гърдитѣ напредъ, коремътъ пребранъ, раменетѣ назадъ. Ръцетѣ се слагатъ отзатъ, хващатъ се една въ друга добре; и сега почва гимнастиката:

а) Така хванатитѣ ръце се дигатъ паралелно на гърба колкото се може по-вече. При това се вдишва дълбоко. Това може да стане съ или безъ повдигане на пръсти.

б) Следъ това ръцетѣ (пакъ хванати) се спускатъ максимално и се издишва.

Ако първата половина на упражнението сме направили съ повдигане на пръсти, сега заедно съ издишването и снемането на ръцетѣ се стѣпва нормално.

Тези две половини а) и б) на упражнението се правятъ като всичко става постепенно и бавно или пъкъ бързо отведнажъ и отсечено.

Докато се разучи, може да се упрости, като се изоставятъ нѣкои отъ подраздѣленията и постепенно се прибавятъ допълнително, докато се дойде до правенето въ цѣлата му сложностъ.

Това упражнение се прави на чистъ въздухъ и се повтаря до 10 пѣти.

То заздравява вземащитѣ участие мускули (на гърба, на ръцетѣ, рамото и краката). Заздравява и оправя кръста и гръбначния стълбъ. Разширява, закрепва и развива гръдния кошъ. Провѣтрява и развива бѣлитѣ дробове, като ги предпазва отъ заболяване.

Препоръчва се за деца и възрастни отъ двата пола, които страдатъ отъ деформации на гръдния кошъ и гръбначния стълбъ, които сж слабогръдни и недоразвити.

Р. Б. Редакцията замолва онези, които ще прилагатъ това упражнение, да взематъ размеритѣ на гръдния си кошъ и на ръцетѣ, за да се следи за резултата. Тѣзи отъ тяхъ, които не сж въ състояние да сторятъ това, могатъ да се явятъ въ редакцията за услуга,

Обръщаме вниманието на родителитѣ за изправяне на крехкитѣ детски тѣла.

Изъ практиката.

Противъ потящитѣ се крака. Спазването на следното води винаги къмъ пълно оздравяне или пъкъ голѣмо подобрене. Миризмата се изгубва и ранитѣ оздравяватъ.

1. Ежедневно сменяне на чорапитѣ.

2. Ежедневни горещи бани на краката въ продължение на $\frac{1}{2}$ до 1 часъ.

3. Възможно по продължително стоене босъ.

4. Никога да се не обуватъ кожени обуца на босъ кракъ.

5. Зъбранява се миенето на краката съ студена вода.

6. Следъ всѣка гореща баня краката да се измиватъ съ следното: 1 гр. салицилова киселина въ 100 гр. 75% спиртъ.

Замърсеното и нечисто мляко се познава, като се остави да стои известно време. Следъ това се провѣрва дали дъното на сѣда е чистъ или наслаганъ. Въ първия случай е чисто, а въ втория нечисто.

Напикаването на кърмачето става обикновено половинъ часъ следъ сукане. Затова и подсушаването не бива да става преди, а следъ сукането.

Въпроси и отговори.

Въпросъ: Имамъ 5 месечно сукалче. Ходи не всеки денъ а презъ денъ даже и два по голѣма нужда, при това испражненията не сж твърди а меки. Що значи и дали е опасно това?

Отговоръ: Това явление е не рядко при децата и не представлява никаква опасностъ, затова няма защо да се безпокоите. Следете само, дали при отиване то ходи достатъчно и дали детето наддава на тегло достатъчно и най-после дали детето е бодро игриво и добре разположено.

НАШАТА ДЕЙНОСТЪ.

На 5 септемврий говори на окръжната педагогическа конференция гл. ни редакторъ Д-ръ К. Йордановъ на тема: „Учителя и здравеопазването“.

СЪТРУДНИЦИ.

Полковникъ Соларовъ
Никола Поповъ
Петъръ Стоянъ
Д-ръ Чакъровъ
Д-ръ Скорчевъ
Петъръ Нейковъ
Д-ръ Кулаксьзовъ
Д-ръ Ел. Христова
Б. Паликрушевъ

За Г. _____
