

Grypa inaczej Influenca.

Słyszy się, że tu i ówdzie zaczyna już grypa nagabywać ludzi; powtarza się to prawie co roku z początkiem jesieni i w zimie. — Objawami grypy są: dreszcze, gorączka dochodząca do 40 stopni, ogólne osłabienie, ból głowy i w krzyżach niezbyt dróg oddechowych, bóle mięśni i stawów. Tych wszystkich objawów nie można lekceważyć, bo mogą przyjść powikłania, które doprowadzają do zapalenia płuc — zapalenia ucha — zapalenia jam nosowych — zapalenia nerek i innych ciężkich następstw, które mogą się skończyć śmiercią.

W czasie panowania grypy unikać większych skupień ludzi, myć często ręce, używać dużo gorących napojów, wziąć na poty, np. kwiatu lipowego, aspi-ryny 3 pastelki dziennie, chininy 3 proszki dziennie — poradzić się ile możliwości lekarza.

Jeden z uczonych lekarzy berlińskich Dr Spitta podaje łatwy sposób zwalczania grypy, którego sam na sobie doświadczył. W miesiącach zimowych zażywa on małą dawkę chininy ($\frac{1}{4}$ grama) codziennie rano. Tylko w czasie grasującej grypy zażywa także taką dawkę i popołudniu. — Praktykując ten sposób, od 14 lat nie zapadł na grypę — podczas gdy dawniej często zapadał na grypę.

Dobrzeby było zaopatrzyć się w chininę i w czasie zimy zażyć codziennie jeden proszek. Nie tak to drogi środek, a można w łatwy sposób uniknąć choroby.

Ciekawą rzeczą będzie wiedzieć, skąd się wzięła chinina? — Otóż przynieśli ją około 1638 roku do Europy Misjonarze Jezuici z Peru — to też głośno wówczas nazywano chininę proszkiem Jezuickim. Uczeń lekarze francuscy po zbadaniu chininy zaczęli ją zapisywać chorem przeciw wszelkim schorzeniom, przebiegającym z gorączką, bólem głowy i gardła oraz kości itp.

Do dziś jedynym lekarstwem we wszelkich febrach jest chinina, bo lepszego środka dotychczas jeszcze nie wynaleziono.

Jak chronić się przed katarą?

Dolegliwość tę i jej objawy są nam dobrze znane. Często nawet nie zwracamy na nią uwagi — przyszedł i przejdzie. Mówi się ogólnie, że katar jest chorobą niewinną — znika sam, nawet nieuleczony, po kilku dniach. Często tak bywa. Dopiero jak nos dobrze zaczerwienieje i spuchnie, a oddychać trudno, myślimy, jakby się go pozbyć. — W początkach można próbować leczyć katar, przez wypicie kieliszka mleka, do którego dodano jedną lub dwie krople jodyny, ale nie więcej, bo jodyna może spalić błony śluzowe. — Należy w czasie kataru ciepło być ubranym, jeśli możliwem, nie opuszczać ciepłego pokoju. — Gorąco herbata z cytryną jest również polecenia godną. — Można żuć cukierki mentolowe.

Jeśli wystąpi silniejsza gorączka, a dolegliwości są duże — należy się udać o pomoc lekarską.

Znacznie skuteczniej, niż leczyć katar, można mu zapobiegać. Należy w tym celu dbać o to, by nóg nie przemoczyć, w razie przemoczenia nóg, natychmiast zmienić pończochy, rozetrzeć i nieco ogrzać nogi. Należy również hartować skórę przez codzienne nacieranie zimną lub letnią wodą i szorstkim ręcznikiem. Jest to bowiem najlepsza metoda dla wzmocnienia odporności, a przez to uniknięcia tak zwanych chorób z przeziębienia.

Katar jest zaraźliwym, dlatego w czasie choroby nie chodzić do miejsc publicznych, jak do teatru, kina itp., gdzie przez kichanie i rozpryskiwanie zarazków zakażają otoczenie tą niemłą chorobą.

Sklonność do kataru jest znana, choć i tu przez odpowiednie ubranie i unikanie przemoczenia nóg, można do pewnego stopnia taką skłonność zmniejszyć. Ubierać się należy nie wedle kalendarza (wiosna, lato), lecz wedle chwilowego stanu pogody (deszcz, chłód).

Gazy i inne chemiczne działania, dym i kurz drażnią także błonę śluzową i powodują powstanie kataru. Należy dymu i kurzu także o ile możliwości unikać.