

Wady serca

ich leczenie i zapobieganie

Określenie „wada serca” jest w psychologii pojęciem odnoszącym się jedynie i wyłącznie do pewnej wydzielonej grupy schorzeń zastawkowych.

Układ krążenia jest zamkniętym systemem rur, kanalizujących cały organizm. W układzie tym — serce — to centralna stacja pomp, przyczem lewa jego połowa jest jakby pompą wbudowaną w sieć rur „wodoociągowych”, czyli żył. „Wodociąg” ten dostarcza płyn życiodajny, krew tętniczą komórkom, gdzie spełnia on swoje przeznaczenie i przelewa się w „kanalizacyjny” układ żył, by wrócić do serca (prawej połowy) celem przepompowania przez „filtry” płuc i zwrócenia ponownie lewej połowie serca, skąd rozpoczyna się nowy obieg — przez tętnice.

Praca serca polega na kurczeniu się i rozkurczeniu, a zadaniem tej pracy jest nadanie kierunku i pędu prądowi płynącej krwi. Skurcz serca wytłacza krew zgromadzoną w jego jamach (przedsiónekach, wzgl. komorach), rozkurcz — działa ssąco, podobnie, jak rozprężająca się piłka gumowa, zasysając krew do jam opróżnianych skurczem, celem ich ponownego wypełnienia i przygotowania w ten sposób do następnego skurczu. Prąd krwi musi być równomierny, a do tego nieodzownym jest, by praca serca była ściśle rytmiczna, a objętości krwi wytłaczanej przy każdym skurczu i przy następnym rozkurczu wchłanianej — były ściśle jednakowe, ponadto — skurczowe opróżnianie poszczególnych jam musi być całkowite, czyli doszczętne, a wreszcie — niedopuszczalne jest powstawanie jakiegokolwiek wirów, oporów dodatkowych, prądów wstecznych i t. p., наконец — otwory, przez które krew się przelewa — muszą być dostateczne, t. zn. nie za szerokie, ale i nie za wąskie.

Wszystkie wyliczone tu postulaty dobrego krążenia uwarunkowane są sprawnym funkcjonowaniem zdrowych, elastycznych, szczelnych, nieuszkodzonych i niezmierzonych zastawek, których posiadamy 4 zespoły. 2 z nich poznaliśmy wyżej: są to zastawki przedsiónekowo-komorowe: lewa, czyli dwudzielna, inaczej — mitralna, oraz prawa, czyli trójdzielna. Prócz nich — posiadamy jeszcze 2 zespoły zastawek komorowo-tętniczych, t. zn. półksiężycowych, z których jeden mieści się u wyjścia tętnicy płucnej z prawej — drugi zaś — tętnicy głównej, czyli aorty — z lewej komory.

Praca serca odbywa się na dwa tempa: w pierwszym — kurczą się przedsińki (oba równocześnie); napór krwi otwiera zastawki przedsiónekowo-komorowe, krew przelewa się do opróżnionych przed komór, a obecnie rozkurczających się komór. Z chwilą zakończenia tej czynności — zastawki dwu i trójdzielna zamykają się ściśle, a przedsińki zaczynają się rozkurczać, wysysając krew z żył, kurczą się natomiast obie komory, wykonując drugie tempo pracy serca. Jak powiedzieliśmy — zastawki przedsiónekowo-komorowe uprzednio już się zamknęły, a napór krwi ściśniętej skurczem komór — uszczelnia je mocniej jeszcze, zagrażając sobie drogę wsteczną, ustępując natomiast naporowi temu i otwierając się pod jego ciśnieniem zastawki półksiężycowate, otwierając krew drogą do tętnic. Koniec skurczu komór jest momentem zamknięcia się zastawek półksiężycowatych, po którym rozpoczyna się rozkurcz komór, towarzyszy mu skurcz przedsióneków, ergo — ponowne otwarcie zastawek dwu i trójdzielnej i t. d.

Kierunek zatem krążenia krwi i etapy, które musi ona przebyć — będą następujące: lewa komora — tętnica główna — cały ustrój — żyły główne — prawy przedsiónek — prawa komora — tętnica płucna — płuca — żyły płucne — lewy przedsiónek — lewa komora.

Ani jedna kropla krwi zboczyć nie może z tej drogi tam, gdzie zastawki dobrze spełniają swe zadanie, gdy jednak któraś z nich zaczyna szwankować — powstaje zaburzenie, noszące nazwę wady serca.

Wszystkie wady dzielimy na 2 wielkie grupy: 1) niedomykalność którejś z zastawek, powodująca wsteczne prądy i zawichrzenia w normalnym krążeniu, wskutek przedostawania się krwi przez szczelinę w niewłaściwym kierunku i 2) zwężenie jednego z ujść, posiadających zastawki, uniemożliwiającej równomierne i doszczętne opróżnianie odpowiadającej jamy serca, a więc — zaleganie krwi w jamach.

Tak w jednym, jak i w drugim przypadku odpowiednie części serca ulegają rozciągnięciu, wskutek którego powiększają się i otwory ujść, a więc — brzegi zastawek danych otworów ulegają odsunięciu, nie przylegają do siebie, powstaje zatem druga wada, t. zn. funkcjonalna.

Pierwszym objawem takich zaburzeń są obrzęki, początkowo zjawiające się wieczorami w okolicy kostek na nogach i znikające nad ranem, dalej — obrzęki te stają się coraz większe, pojawiają się coraz łatwiej i coraz trudniej znikają, potem przestają znikać i powiększają się, posuwają się zwolna ku górze. Pojawiają się mniejsze lub większe zasinięcia nosa, warg, uszu, rąk i nóg, choroby oddycha ciężko, z wysiłkiem, coraz trudniej znosi położenie ułożenie ciała, przychodzi męczący, ciężki kaszel z odkrztuszaniem śluzowej, często rdzawo podbarwionej płwociny, w której nierazko znaleźć można żyłki świeżej krwi, obrzęki wątroby i powiększa się nieraz do potwornych wprost rozmiarów, przy czym mając nieznosne bóle, znikają apetyt, zmniejsza się ilość wydzielanego moczu, pojawia się puchlina brzuszna, sinica i obrzęki kończyn i twarzy dojdą mogą do rozmiarów kolosalnych, tak, że zwłaszcza na nogach — skóra nie wytrzyma napięcia i pęka, a ze szczelin sączy się płyn obrzękowy, przyczem pęknięcia takie ulec mogą zakrzepieniu, dając rozległe ropowicze, duszność dojdzie do tego stopnia — że chory, siny — aż do granatowego — odcienia — traci całkowicie sen.

Taki jest obraz wady serca zamkniętej i nieleczonej. Choroba wlece się długo, nieraz latami i kończy się śmiercią, lub, leczona intensywnie, cofa się do pewnych granic, lecz na resztę życia — przykuwa chorego do łóżka, lub części — fotela, gdyż, jak powiedzieliśmy wyżej — położenie ułożenie jest źle znoszone.

Ale czy każda wada serca dać musi obraz tak koszmarny, czyż opisany sposób jej zakończenia jest jedynym? Nie! Wada dobrze wyrównana nie przyczynia choremu żadnych dolegliwości, człowiek taki czuje się najzupełniej zdrowym i w tem właśnie tkwi jej niebezpieczeństwo: chory taki może o wadzie swej nie mieć pojęcia, nie ma podjęzycznej nawet jej istnienia, a gdy lekarz przy jakiejś innej okazji przypadkowo ją wykazuje — odośno wskazania jego ulegają zapomnieniu, lub zapomnieniu, i gdy niewłaściwy tryb życia doprowadzi do stanu niewyrównania, gdy zaczynają się objawy dolegliwości — często już bywa zapóźno. Nierzadko chory bagatelizuje nawet pierwsze objawy poczynającego się niewyrównania, w postaci lekkich wieczornych brzęknięć stóp, duszności przy wysiłkach, zaniku siły, bólu, bolesności, zwłaszcza uciskowej, w prawem podbrzużu, i w lewym ramieniu górnego tolerowania poziomej pozycji, szczególnie — z nisko ułożoną głową, odkształcenia rąk, rękawic, rdzawej płwociny, pojawiania się sinawych odcieni na chłodnych palcach, nosie i małżowinach usznych.

Stosowanie jakiegokolwiek środków domowych w tym wypadku najczęściej jest szkodliwe. Katastroficznie można zapobiec tylko racjonalnym leczeniem.

Odmienne rzecz się ma, gdy wada jest wyrównana. Wyrównana wada nie wymaga żadnego leczenia. Wystarczy tu całkowicie uregulowanie trybu życia, a więc — dostateczny wypoczynek, unikanie wysiłków fizycznych, oraz wszelkiego rodzaju wzruszeń, wstrząsów, chorób, zwłaszcza zakaźnych, lub innych przebiegających z wysoka gorączką, omijanie dusz-

nych lokali, częste przebywanie na świeżym powietrzu, punktualne przyjmowanie posiłków, przyczem jadać należy częściej, t. zn. 5 razy dziennie, ale mniejszymi porcjami, unikać przytem potraw rozdających, jak groch, kapusta, chleb razowy, ograniczyć ilość płynów do 1,5 litra na dobę, ograniczyć do minimum spożycie soli, wyeliminować całkowicie wszelkie napoje alkoholowe, oraz mocną kawę i herbatę, palenie — najlepiej zarzucić, a już przynajmniej ograniczyć b. znacznie, dbać o regularne, codzienne wypróżniania, unikać nadużyć płciowych — to wystarczy. Bo dożył się sędziwych lat nie odczuwając ze strony serca najmniejszych dolegliwości, a po najdłuższym życiu umrzeć — nie koniecznie na serce. Wskazaniem jest ze 2 razy na rok pokazać się lekarzowi, najlepiej stale temu samemu, celem skontrolowania stanu serca i ewentualnego zapobieżenia na czas powstania objawów, lub stanów niepożądanych.

Bardzo wskazaniem jest uprawianie lekkiej gimnastyki, np. szwedzkiej, oraz spędzanie letnich urlopów w uzdrowiskach, lecz nie wysokogórskich, gdzie jeśli lekarz zezwoli — włączyć można kilka kąpiel kwasowęglowych, znakomicie wzmacniających serce, a przede wszystkim wypocząć nerwowo i fizycznie odstępnąć świeżemu, czystem powietrzu, pamiętać jednak należy, że powietrza tego nie znajdzie się w klubach, dancin-gach, kawiarniach, ani nawet przy bridge'u towarzyskim. Do uzdrowiska — jedziemy po zdrowie, którego szafarka jest przyrodą!

Na zakończenie — zapamiętajmy, że wada serca jest stanem b. poważnym — lecz nie beznadziejnym. Jest ona demoklesowym mieczem, który spaść musi i spada, lecz jedynie i niemal wyłącznie na głowę nieostrożną, lub nieświadomą. Higieniczny i regularny tryb życia gwarantuje wystarczająco zupełne bezpieczeństwo.

Dr. W. S.

Sztuka schudnięcia

Rewelacyjne radybyłego grubasa

Dużą sensacją obudziła w Paryżu rewelacyjna książka „L'Art de maigrir” (Sztuka chudnięcia).

Książkę o sposobach schudnięcia ukazuje się corocznie taka ilość — iż niepodobna wymienić wszystkich, tembardziej, że najczęściej są to te same recepty, spotykane we wszystkich podręcznikach higieniczno — ulepszających metod.

Oryginalnością tej książki jest to, iż nie napisał jej lekarz, profesor gimnastyki, lecz zwykły śmiertelnik, obdarzony zbyt hojnie przez naturę kilogramami tłuszczu, który w przeciągu kilku nastu lat wypróbował wszystkie metody i daje nam na własnym doświadczeniu oparty i uwieńczony świetnym powodzeniem system schudnięcia!

Autor opowiada nam swoje życie. Mając lat trzynastki, był tak strasznie chudy, iż ludzie z politowaniem patrzyli na niego, posądżając go o jakąś chorobę.

W wieku 16—18 lat Antoine wyglądał normalnie, ale już począwszy od dwudziestego roku życia stał się dla rodziny i znajomych nowym powodem zdumienia. Zaczął tyć! Od tej chwili tusza rosła wciąż i biedny młody człowiek musiał znosić żarty i kpiny, jakich zwykle nie szczędził się otoczeniu.

Z czasem przyszły różne dolegliwości, zmęczenie, zasypianie się, osłabienie i tak dalej — to wszystko, co z humorem opisał jeden z pisarzy francuskich w książce swojej: „Le martyr de l'obèse” (Męka tłustoci).

Wobec tego rozpaczliwego stanu rzeczy, Antoine wydał walkę otyłości i rozpoczął leczenie się wszystkimi po kolei systemami chudnięcia, walcząc się codziennie i notując zmiany wywołane takim lub innym regimem. Ale okazywało się, że osiągnięte skutki były krótkotrwałe i po jakimś czasie waga powracała do dawnej zatrważającej wysokości.

Dokonane jednak doświadczenia nie szły na marne, bo z ich autor książki stworzył regim, który zdaniem jego jest bezwzględnie skuteczny i który jemu samemu dał znakomite wyniki.

Kiedy Antoine przystąpił do za-aplikowania swego systemu, ważył — 107 kilo. Wagę tę oficjalnie skontrolowano po dwóch miesiącach kuracji: zmniejszyła się ona do 86 kg. Czyli, że w przeciągu ośmiu tygodni stracił on 43 kilo!

Po odpoczynku Antoine powrócił znowu do kuracji i po dwóch miesiącach doszedł do wagi normalnej — 66,5 kg! Wagę tę również skontrolowano.

Ale nie tylko autor tej metody otrzymał tak pomyślne wyniki, bo na jego waga 72 kg. doszła również do 54 kg. stosując kurację z umiarkowaniem. Odmłodziło to ją tak, iż pomimo przeszło czterdziestki i kilkakrotnych pólógów, wszędzie — brano ją za pannę!

Autor „Sztuki chudnięcia” robi przegląd wszystkich dotychczasowych przepisów na schudnięcie. Wymienia: masaż, parowe kąpiele, środki apteczne, sposób picia, nie używania soli, jaszczoswo, ograniczenie snu, kurację mleczną, winogronową, kartoflaną, giodówką i in., którym lekarze dali swoje imiona jak: kuracje Ebsteina, Debove'a, Dancella itp.

Metoda Antoine'a ma tę zaletę, że nie jest przykra, nie wymaga żadnych wysiłków specjalnych, zmian w programie życia, głodzenia się, lub jedzenia wciąż tych samych potraw.

Przeciwnie, system jego polega na urozmaiceniu potraw tak dalece, że każdy dzień poświęcony jest innemu rodzajowi pożywienia.

Wielki nacisk kładzie Antoine na częste walenie się, a w wypadkach wielkiej otyłości na walenie się codziennie na tej samej wadze, o tej samej godzinie, przed jedzeniem i bez ubrania. Ta codzienna kontrola pozwala na ure-

gulowanie regime'u w kierunku zmniejszania lub zwiększania jego surowości.

Metoda Antoine'a polega wyłącznie na odżywianiu, pozatem program życia jest normalnie higieniczny.

Kuracja odżywcza: Poniedziałek. (Dzień jarzyn): Z rana filiżanka kawy, mało mleka, mały kawałek cukru, 20 gr. chleba. W południe mały talerz zupy, talerz jarzyn (szpinak, kapusta, kalafior, czerwona kapusta), jeden kartofel i pomarańcza. Wieczorem talerz jarzyn innych niż w południe, kawałek sera, 20 gr. chleba.

Wtorek, (dzień mięsny): Z rana filiżanka herbaty z chlebem. W południe talerz chudego buljonu, ciętina, sałata, jabłko. Wieczorem chuda szynka, sałata i jabłko. Przed snem filiżanka herbaty z cytryną, bez cukru.

Sroda (dzień jaj). Z rana jajko na miękko i filiżanka kawy, bez chleba. W południe talerz zupy, trzy jajka sadzone, owoc. Wieczorem: dwa jajka na twardo, 30 gr. chleba, talerz sałaty, jabłko. Filiżanka herbaty przed snem.

Czwartek (dzień mleczny). Z rana filiżanka mleka, 30 gr. chleba posmarowanego cienko masłem. W południe: 3 filiżanki mleka, jeden kartofel, mały kawałek sera, 20 gram. chleba. Wieczorem: 2 filiżanki mleka, jeden kartofel z odrobiną masła, jabłko. Przed snem filiżanka zsiadłego mleka.

Piątek (dzień rybny). Z rana herbata z chlebem, w południe: filiżanka buljonu, ryba, 20 gram. chleba, sałata, gruszka. Wieczorem ryba, kartofel, gruszka.

Sobota (dzień owocowy). Z rana filiżanka kawy z chlebem. W południe talerz owoców, kawałek sera, 30 gram. chleba. Wieczorem owoce, oprócz bananów i orzechów. W niedzielę — odczynek, odżywianie normalne, w niewielkiej ilości.

Astrologia i miłość

Czy gwiazdy kierują naszymi uczuciami?

Uczucie — kaprys miłości — tak zdawałoby się subtelny i nieobliczalny — wedle zasad astrologii podlega stałym prawom i powstanie jego da się naprzód obliczyć. Zachodzi tu jakby pewna analogia z prawami pokrewieństwa chemicznego.

Dobry chemik, mając przed sobą dwie formuły związków chemicznych — może określić naprzód, jak te związki będą na siebie wzajemnie reagować i jakie z tego wyniknie połączenie.

Również i doświadczony astrolog (nie mówię tu, naturalnie o ignorantach — mając przed sobą dwa horoskopy może naprzód ustalić najzupełniej ściśle, jakie uczucia wywołają się pomiędzy tymi ludźmi: czy odczują do siebie sympatię, miłość lub niechęć, czy będą się kochać, czy też nie nawiedzić.

Działu tu interesujące prawo przyciągających się wzajemnie centrów, którego wpływ daje się nieustannie odczuwać w życiu codziennym. Łatwo możemy zaobserwować, jak starsi mężczyźni zakochują się w podlotkach, brunetki w blondynkach, karłowaci — w kobietach wysokich, szczupli — w korpulentnych i t. p.

Każdy horoskop ma dwa bieguny: męski, t. j. słońce i księżyc. Gdy ma miejsce połączenie tych biegunów kontrastowych w jednym i tym samym znaku zodiaku — wytworza się wówczas silne przyciąganie — „powstaje prąd” — no i... rodzi się miłość. Tak więc, gdy ktoś ma w swym horoskopie księżyc pomiędzy znakami Lwa — czy chce, czy nie chce — musi zawsze odczuwać silną sympatię do osób urodzonych z pozycją słońca w tymże samym znaku Lwa — t. j. od d. 23 lipca do d. 21 sierpnia.

Rola, jaką odgrywa słońce, t. j. biegun męski w horoskopie kobiety — jest bardzo ważna, określa bowiem męża i jego losy życiowe. To też, gdy pozycja słoń-

ca jest silnie uszkodzona — odbija się to ujemnie na losach mężczyzny, związanych z daną kobietą — poczynając od ojców. Sytuacja męża w tym wypadku nie jest godna zazdrości, chociaż, mówiąc nawlasem, najczęściej są to najsłabsze i najmniej atrakcyjne kobiety. Im więcej jednak kocha swego męża — tembardziej pogarsza jego losy.

Odnosi się to również do horoskopu mężczyzny, w którym biegun żeński jest uszkodzony, co odbija się ujemnie na losach matki, żony, kochanki, siostry etc.

I odwrotnie — kobieta posiadająca w swym horoskopie doskonałe aspekty słońca — jest „porte bonheur” dla mężczyzny i przynosi mu szczęście.

Wiedzieli o tem w starożytności. Cesarz rzymski Septimius Severus był doskonałym astrologiem i starannie studiował horoskopy kobiet z dobrą pozycją słońca, pragnąc sobie wybrać z pośród nich żonę. Dowiedziawszy się, iż w Syrii żyje panna, której horoskop wskazuje na królewskie go męża — sprawdził ją do siebie i poślubił. Była to cesarzowa Julia, z którą przeżył wiele lat w harmonii.

Jeszcze lepszy przykład przyniosły czasy późniejsze. Filozof Leoncjusz w Atenach był wybitnym znawcą astrologii, a gdy mu się urodziła córka w r. 304 — z radością skonał w jej horoskopie doskonałą pozycję słońca, co oznaczało świetne perspektywy małżeńskie i wielki majątek.

Umierając zapisał cały swój majątek synom — Valerjuszowi i Genesjuszowi, córkę zaś wydziedziczył całkowicie. Wyjaśnił przytem, że horoskop córki wskazuje majątek olbrzymi, wobec którego cała ojcowizna nie może mieć dla nie najmniejszej wartości.

Taki testament zabrał bardzo piękną Eudokję. Udała się więc

do Bizancjum prosić młodego cesarza Teodozjusza II o sprawiedliwość i skasowanie dziwnego i krzywdzącego ją niesłusznego testamentu.

I oto stało się, że cesarz, oczarowany jej piękną i wdziękiem, poślubił ją w dniu 7 czerwca 421 r. Horoskop postawiony przez ojca sprawdził się całkowicie!

Trzeba dodać, że porównanie dwóch horoskopów może wskazać iż pewne dane tych ludzi łączą ze sobą, a inne zaś — odpychają. Również i odczuwana sympatia może być tylko wynikiem czynników przemijających, które usiąpią w czasie. Jaki się da zgóry obliczyć. Porównanie horoskopów może nam wyjaśnić też zagadkę objawów wzajemnej antypatii, co się często obserwuje w życiu.

Pod tym względem wskazówki astrologiczne mogłyby i teraz zapobiec późniejszym tragediom lub nieporozumieniom. Niestety — trzeba przyznać, iż wzniosła nauka astrologii, która obecnie jest równie skomplikowaną jak współczesna medycyna albo chemia — ciągle jeszcze jest płaszczykiem dla nielicznych nadużyć i najbardziej szkodliwych oszustw. I chociaż każdy rok przynosi zmiany na lepsze — dużo jeszcze wody upłynie, zanim ludzkość zrozumie w całej pełni wartość wskazówek astrologicznych i nauczy się z nich korzystać.

Da się ustalić pewna reguła ogólna wzajemnego przyciągania odczuwanego przez ludzi. Każdy ze znaków zodiaku stanowi jakby oddzielny ton zasadniczy wielkiej gamy życia kosmicznego. Dwanaście znaków zostało podzieleno na „cztery elementy” starożytnych alchemików: ogień, wodę, powietrze i ziemię.

Elementy te mają znaczenie przede wszystkim psychiczne. Ogień — to entuzjazm i aktywność. Powietrze — intelekt i artystyczność. Woda — to wzru-

szczenia, wrażenia i uczucia, a ziemia — oznacza zainteresowania bardziej praktyczne oraz chęć użycia.

Tak więc osoby urodzone w czasie przejścia słońca przez znaki elementu ognia — mogą tworzyć harmonijne połączenia o podkładzie ekspansyjnej życiowej i alitywności. Są to okresy.

Od d. 21 marca do d. 20 kwietnia.

Od d. 23 lipca do d. 21 sierpnia. Od d. 23 listopada do d. 20 grudnia.

Osoby urodzone ze słońcem w znakach elementu powietrza — sympatyzują ze sobą na tle wspólnych ideałów, zainteresowań intelektualnych lub artystycznych. Ma to miejsce:

Od d. 21 maja do d. 21 czerwca.

Od d. 22 września do d. 22 października.

Od d. 21 stycznia do d. 19 lutego.

W czasie gdy słońce przechodzi przez znaki elementu wody — łączą ludzi wzruszenia, wrażenia, uczucia. Ma to miejsce:

Od d. 20 lutego do d. 20 marca.

Od d. 22 czerwca do d. 22 lipca.

Od d. 23 października do d. 22 listopada.

Miłość łączy ludzi urodzonych w czasie przejścia słońca przez znaki elementu ziemi — ma podkład bardziej sensowny i materialny.

Od d. 21 kwietnia do d. 29 maja.

Od d. 22 sierpnia do d. 21 września.

Od d. 21 grudnia do d. 20 stycznia.

Możemy sprawdzić, obserwując swe otoczenie, że ludzie urodzeni w tych okresach łatwo mogą się ze sobą porozumieć i zawierają zazwyczaj szczęśliwe małżeństwa.

Jan Starzyński, Prezes Polskiego Towarzystwa Astrologicznego.

Dokończenie obok.