

NA STRAŻY ZDROWIA



DNI

PRACOWNICZYCH

NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR. M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3

Redakcja: Chocimska 24, Tel. 8-83-90.

Administracja: Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok I

WARSZAWA — Grudzień 1935

Nr. 12

Białą dżumą nazywają niektórzy gruźlicę i słusznie. Jest to straszna choroba, unosząca więcej ofiar, niż prawdziwa dżuma (morowe powietrze). Kiedyś, kiedy dżuma siała największe spustoszenie, nazywano ją czarną śmiercią. Gruźlica zasługuje, by ją nazywano po dziś dzień białą śmiercią. W Polsce każdy siódmy obywatel ginie z gruźlicy.

Gruźlica panuje na całym świecie i wszędzie jest plagą. Jednak kraje zamożne, kulturalne mniej cierpią z powodu gruźlicy, niż kraje biedne, bo gruźlica nie szczędzi wprawdzie ani zamków ani pałaców, ale najbardziej sobie upodobała mieszkania nędzarzy, wśród których zbiera najbogatsze żniwo. Im biedniejsze społeczeństwo, tem więcej umiera tam na gruźlicę.

Gruźlica nie szczędzi żadnego wieku: umierają na gruźlicę tak samo niemowlęta jak i starcy. Najwięcej ofiar gruźlica zabiera jednak wśród ludzi młodych, zdolnych, będących w sile wieku. Z tego też powodu im więcej gruźlicy w jakimś kraju, tem dotkliwiej odbija się ona na dobrobycie kraju. Jest to choroba wyniszczająca i prowadząca do śmierci jednostkę, rujnująca kraj.

W niemowlęctwie, niekiedy i w późniejszym wieku, gruźlica przebiega szybko na podobieństwo ostrej choroby zakaźnej, najczęściej jednak gruźlica jest chorobą przewlekłą, trwającą latami. Przez cały ten czas chory na gruźlicę tworzy niebezpieczne ognisko dla oto-

czenia, jest mało wydajny pod względem pracy, a często wskutek wyczerpania długotrwałą chorobą staje się ciężarem dla otoczenia. Dlatego nazywamy ją chorobą społeczną, bo jest to naprawdę wielka plaga społeczna, która łoży się ogromnym ciężarem na całe społeczeństwo którą całe społeczeństwo powinno zwalczać.

Gruźlica jest chorobą, którą trudno odrazu wykorzenieć, którą jednak wspólnym wysiłkiem społecznym można wielokrotnie zmniejszyć.

Wyjaśnieniu samej choroby i walce z nią poświęcamy obecny numer.



*Trzeba nauczyć człowieka od dziecka, jak ma oddychać,
mówić, kaszlać.*

*Kiedy mówisz, kaszlesz, kichasz,
nie pluj na nikogo.*

SKĄD POWSTAJE GRUŻLICA.

Dziwne pytanie, prawda? Wiadomo przecież dobrze, że gruźlica płuc albo suchoty najczęściej powstają z zaziębnienia. Tak przynajmniej ludzie mówią. I każdy może opowiedzieć o jakimś swoim znajomym, co był zdrow jak ryba, aż kiedyś przemókł, przemarznął, przeleżał jakiś czas na wilgotnej ziemi i od tego czasu zaczął kwękać, narzekać, kaszlać, aż się to wszystko skończyło na prawdziwych suchotach.

Mówią tak prawie wszyscy, ale to jest niesłuszne. Z przeziębienia dostać suchot nie można, choć jak się człowiek przeziębi, to łatwiej na suchoty zachoruje, niż ten, który się nie przeziębił. Ale łatwiej też choruje na suchoty człowiek, który dłuższy czas głoduje, choć suchoty z głodu nie powstają, łatwiej staje się suchotnikiem człowiek przepracowany, zgnębiony, wyniszczony, niż człowiek żyjący w dobrych warunkach, a przecież nikt nie mówi, że z samego przepracowania choruje się na gruźlicę.

Gruźlica to choroba zakaźna, to znaczy, że jest wywoływana tylko przez specjalne bakterje, wykryte przez niemieckiego uczonego Kocha. Bez tych bakteryj niema gruźlicy, żeby nie wiem jak człowiek głodował, nie wiem jak się zaziębiał, przepracowywał i martwił.

Niesłuszne też jest powiedzenie, że jeżeli człowiek ma jakąś inną chorobę w płucach, np. zapalenie płuc i jeżeli to zapalenie źle jest leczone, to przechodzi ono w suchoty. Nigdy, nigdy i jeszcze raz nigdy! Przecież jeżeli suchoty wywołuje ten jeden tylko gatunek bakteryj, to inne zarazki, np. te które powodują zapalenie płuc, żeby nie wiem jak wiele ich było, nie będą w stanie wywołać suchot. Musiałaby się jedna bakterja zamienić w drugą. A jak z gęsi nie wyrośnie kaczka, ani kura, ani żadne inne stworzenie tylko gęś, tak i bakterje mogą rodzić tylko takie same jak one są— o żadnem przedzierzgnięciu się jednego gatunku bakteryj w drugi niema mowy, dlatego też niema mowy, żeby jedna choroba przechodziła w drugą.

Można tylko tak powiedzieć. Jeżeli człowiek jest osłabiony, wyczerpany, przemęczony, wygłodniały, wszystko jedno z jakiego powodu— czy to z powodu nieszczęść, czy zmartwień, czy cierpień i chorób przebytych, to w organizmie jego bakterje gruźlicy łatwiej się rozwijają, niż w człowieku zupełnie zdrowym.

Bakterje gruźlicy mogą u człowieka rozwijać się w każdej cząstce ciała, w każdym miejscu organizmu. A więc:

U dzieci bardzo często bakterje gruźlicy rozwijają się w mózgu i w błonach, które ten mózg otaczają; mówimy wtedy, że jest to gruźlicze zapalenie opon mózgowych.

Zarazki gruźlicy mogą się rozwijać w kościach i stawach, co także głównie widzimy u dzieci. Wiele mamy kalek z tego powodu. Najczęściej są to ludzie kulawi albo garbaci. Zdaje nam się zwykle, że garbaty to człowiek, który złamał sobie kręgosłup, bo spadł z wysokości, przewrócił się niezręcznie lub został czemś tak mocno uderzony, czy przygnieciony, że kręgosłup się złamał. Niesłusznie. Garb prawie zawsze powstaje z tego, że bakterje gruźlicy niszczą część kręgosłupa, wskutek czego cały kręgosłup powoli się załamuje i wykrzywia.

Zarazki gruźlicy mogą się rozwijać w jelitach. Widzimy to i u dzieci i osób starszych, szczególnie u suchotników, którzy łykają płwocinę. Mogą też zarazki rozwijać się w skórze, mamy wtedy chorobę, która nazywa się wilkiem. Zwykle widzimy gruźlicę skóry czyli wilka na twarzy.

Spotyka się także gruźlicę w nerkach, w narządach płciowych, w różnych organach wewnętrznych i wszędzie. W każdym jednak miejscu organizmu mamy do czynienia z tym samym zarazkiem, który rozwijając się tworzy maleńkie gruzełki, stąd powstała nazwa gruźlica. Najczęściej jednak spotykamy gruźlicę płuc, czyli suchoty, bo człowiek chudnie, wysycha. Zarazki wtedy przebywają, mnożą się, rozwijają w tkance płucnej, t. j. poprostu w płucach, w mięszu płucnym i na błonach śluzowych, które wyściełają drogi oddechowe.

Otóż ci ludzie, chorzy na gruźlicę płuc, mają w płwocinie i w ślinie zarazki gruźlicy, oni rozsiewają te zarazki wokoło, oni tworzą główne źródło rozpowszechnienia zarazków. Każdy taki chory, kiedy kaszle, kicha, głośno mówi, razem ze śliną wyrzuca z jamy ustnej miliony bakteryj. Każda kropelka śliny takiego człowieka jest jak szrapnel naładowana bakterjami. Kto połknie tych zakażonych kropelek dużo, kto łyka je często, ten sam zapada na gruźlicę. Jeżeli zaś zarazków tych jest mało, człowiek połknie ich niewiele, a organizm jego jest zdrowy, mocny, to może i nie zachorować. Jego odporny organizm zarazki zniszczy, zabije, bo każdy organizm przed zarazkami broni się, tylko nie każdy może sobie z nimi dać radę, szczególnie, kiedy jest ich dużo. Stąd też najgroźniejsza sytuacja jest wtedy, kiedy mamy chorego na gruźlicę w domu ciasnym, gdzie wszyscy mieszkają w jednej izbie, gdy chory kaszle i pluje wokoło, a nikt się jego nie wystrzega.

Trzeba także pamiętać, że nawet płwocina, znajdująca się na podłodze i wyschnięta, jest też zakaźna, dopóki słońce bakteryj nie zabije. Bakterje, podnosząc się z kurzem, jeżeli się dostaną do płuc innego

człowieka, mogą wywołać chorobę. Wreszcie można gruźlicą się zarazić i od bydła, o czym mówimy na innem miejscu. A tym, którzy nie wierzą, że gruźlicą można się zarazić, opowiem prawdziwe i ciekawe choć smutne zdarzenie.

Przed paru laty w jednej miejscowości pod Warszawą pielęgniarka z Ośrodka Zdrowia miała pod opieką dziewczynę wiejską, chorą na gruźlicę. Matka chorej w żadne bakterje nie wierzyła. Powiada, że dziewczyna zachorowała z przeziębienia i choruje, bo Pan Bóg tak chciał, że to samo jest z każdym człowiekiem, wszelkie też wystrzeżenie się niewiele pomoże. Kiedy jednak pielęgniarka zaczęła tę matkę przekonywać i namawiać, ustąpiła i chorą przeniosła do wolnej świetlicy, żeby się inni domownicy nie zakazili. Z chorą w świetlicy miała być jej siostra, która się nią opiekowała; dla tej drugiej zdrowej dziewczyny postawiono oddzielne łóżko.

Po paru miesiącach chora umarła. Pielęgniarka poszła wówczas do owego domu, chcąc matkę pocieszyć, a jednocześnie nauczyć, co trzeba zrobić z bielizną chorej, z jej rzeczami, jak dom oczyścić i uporządkować, żeby nikt inny nie zachorował. A stroskana matka powiada na jej rady: „Moja pani, żeby to naprawdę było zakaźne, toby już i ta druga córka była chora. Bo nieboszczka w ostatnich tygodniach bała się sama spać, więc ta druga siostra spała z nią razem. No i widzi pani nie zachorowała“.

Opadły ręce pielęgniarce i nie wiedziała co ma powiedzieć, jak nadal przekonywać. Co mogła więc zrobiła i odeszła. Ale oto po kilku tygodniach do pielęgniarki przychodzi znowu ta sama matka zalana łzami i powiada, że i ta druga córka też już chora na suchoty. Ten cios dopiero przekonał ją, że gruźlica — to choroba zakaźna.

*Chory na gruźlicę należycie uświadomiony
nie jest niebezpieczny dla otoczenia.*

CO ROBIĆ JEŚLI W DOMU JEST CHORY NA GRUŻLICĘ.

Najlepiej jest, jeśli chory na gruźlicę leczy się w szpitalu, albo w sanatorjum, najlepiej nietylko dla samego chorego ale i dla rodziny. Ale nie każdego stać na to, a czasem znów jest to taki chory, który choruje, kwęka, ale chodzi i pracuje całymi latami, jeżdżąc na leczenie do przychodni lub do lekarza prywatnego. W tych okolicznościach trzeba pamiętać, że od takiego chorego mogą się zarazić inni domownicy, a szczególnie dzieci. A więc trzeba tak postępować, aby uchronić domowników od zakażenia.

Chory na gruźlicę musi spać osobno; jeśli więc jest osobna izba, to należy przenieść chorego do tej izby i tam mu urządzić posłanie, niech tam przebywa również w dzień, a nie w kuchni, gdzie się gotuje, piecze, gdzie jest pranie, gdzie się wykonywa gospodarskie czynności.

Chorego trzeba ciepło przykryć i okno trzymać otwarte — niech stale oddycha świeżem powietrzem. Latem chory powinien leżeć w dzień na dworze, trzeba mu zrobić posłanie w ogrodzie, pod drzewem, w cieniu — nie na słońcu, w miejscu suchem i zacisznym.

Chory na płuca może jeść wszystko, nie trzeba mu stawy żałować, im lepiej będzie się odżywał, tem pręcej wyzdrowieje, szczególnie ważne jest dla niego, aby dostawał mleko, masło, smalec lub słoninę. Chory musi mieć osobne naczynia do jedzenia: własny kubek (szklankę), talerz, miseczkę, łyżkę, łyżeczkę, widelec i nóż. Naczynia te trzeba myć osobno, w osobnej do tego przeznaczonej misce, wytrzeć osobną ścierką i wstawić do pokoju chorego na osobnej półeczce.

Jeśli nie ma oddzielnej izby, gdzie możnaby chorego umieścić, to w każdym razie musi on mieć swój własny kąt. To znaczy, że musi mieć osobne łóżko i osobną pościel, możliwie blisko okna, a dalej od kuchennego pieca. Przy łóżku trzeba ustawić stolik, albo chociażby stołek, na którym chory będzie kładł swoje drobiazgi: kubek, świecę, spluwaczkę i t. p. Naczynia do jedzenia chorego muszą być zawsze na osobnej półce, ściereka do wycierania tych naczyń powinna wisieć tak, aby jej nikt do czego innego nie użył.

Chory na gruźlicę powinien mieć osobną miednicę do mycia się i osobny ręcznik.

Łóżko chorego powinno być oddzielone od reszty izby parawanem albo zasłoną. Nie jest to trudne do zrobienia. Parawan może składać się z dwóch drewnianych ram na wysokość człowieka połączonych zawiaskami, obciążniętych płótnem. Zasłona powinna być zrobiona

z materiału do prania i sięgać w górę również na wysokość człowieka. Gdy chory jest sam w izbie, albo gdy są sami starsi, parawan można odstawić, żeby chory miał widok na całą izbę, lecz jak w izbie są dzieci, zasłona powinna być zaciągnięta, dziecko nie powinno za parawan chodzić. Jeśli chory na gruźlicę chodzi i pracuje, to również powinien spać na osobnym łóżku za parawanem czy zasłoną. Jak się izbę dobrze przewietrzy, choremu duszno nie będzie, a parawan będzie przeszkodą, aby chory nie kaszlał na całą izbę.

Wiemy, że chory na gruźlicę płuc ma w sobie zarazki, które z kropelkami śliny rozpryskują się dokoła i osiadają na wszystkim. Najgorzej, jeśli chory jest nieporządny i pluje na podłogę, na podwórko, na ziemię dokoła. Plwocina wysycha, ale zarazki nie giną i razem z kurzem unoszą się w powietrze i inni to wdychają. Plwocinę z zarazkami nieraz przenosi się na obuwiu, czasem znowu kura czy prosiak rozgrzebie i rozniesie po całym obejściu. Dlatego bardzo ważną rzeczą jest spluwaczka. Ale nie taka, co w kącie na ziemi stoi, jak to czasem widzimy, z piaskiem lub wodą, nieprzykryta. W domu, gdzie jest chory na gruźlicę powinna być spluwaczka tylko dla samego chorego.

Z czego taką spluwaczkę zrobimy. Najlepiej kupić kubek blaszany albo aluminiowy, w ostateczności emaljowany, koniecznie z przykrywką, żeby muchy tam się dostać nie mogły. Do tego kubka trzeba nalać trochę wody, do wody można dodać łyżeczkę lyzolu (dostanie się w aptece, a także niektóre przychodnie przeciwgruźlicze wydają). Chory powinien pluć tylko do tego kubka, jak kubek jest napełniony, trzeba dodawszy trochę bielidła gotować to wciągu kilku minut pod przykrywką, potem dopiero można wylać do ustępu, albo do gnojowiska. W przypadku, jeśli nie można zagotować, np. ogień się nie pali czy kubek jest przepełniony— należy plwocinę zakopać, w takim miejscu, żeby kura albo świnia, czy inne zwierzę jej nie wygrzebało. Nie potrzebuję dodawać, że kubek powinien służyć tylko jako spluwaczka dla chorego, i że pod żadnym pozorem do niczego innego używać tego kubka nie wolno. Ludzie chorzy na gruźlicę, którzy chodzą i pracują, powinni nosić ze sobą swoją spluwaczkę.

Takie szklane spluwaczki do noszenia w kieszeni można dostać w przychodni przeciwgruźliczej. Pamiętajmy, że nie wolno pluć na ziemię, ani wyrzucać plwociny na podwórko, ani na śmietnik, bo można zarazić całą rodzinę, a szczególnie dzieci.

Teraz jeszcze kilka słów o pracy chorego w domu. Mówiłam już, że są chorzy, którym lekarz w czasie leczenia pozwala wykonywać lżejsze roboty. Spotkałam się parę razy z tem, że rodzice nie zgodzili

się na długotrwałe leczenie chorych dzieci. Widziałam przypadek dziewczyny lat 16, którą lekarz chciał leczyć odmą, więc uprzedził ojca, że to będzie trwało długo — parę lat, że przez ten czas nie będzie z chorej wielkiej korzyści. A na to ojciec, gospodarz dość zamożny powiada: „jak ma być niedołągą, to niech lepiej umrze, na takie leczenie niema czasu“. Otóż ten ojciec był nietylko okrutny, ale i niemądry.

Dziewczyna w czasie leczenia byłaby naturalnie trochę „niedołągą”, ale po paru latach mogła być zupełnie zdrowa i żyłaby jak wszyscy, a bez leczenia mogła pociągnąć lat kilka, męcząc się sama, ona byłaby nieszczęśliwa, a także i jej najbliżsi.

Kończę, podkreślając dwie rzeczy: 1) można ustrzec się zarażenia gruźlicą, mając nawet chorego na gruźlicę w domu, 2) chory na gruźlicę może się wyleczyć nawet w domu. Ale na to potrzeba również dwóch rzeczy: 1. aby chory był pod opieką lekarza przychodni przeciwgruźliczej; a jeśli przychodni niema — to innego lekarza, 2. aby w domu zastosowano się do tych rad, które tu podaję.

Nie trzeba się bać chorego na gruźlicę, trzeba unikać tylko chorego niedbałego, nieuświadomionego, nieuczciwego.



GRUŻLICĄ MOŻNA ZARAZIĆ SIĘ OD KROWY!

Wszyscy czytelnicy wiedzą, że chory na gruźlicę nosi w sobie zarazki i że inni od niego mogą się zarazić. Dodać trzeba, że takim zaraźliwym chorym może być nie tylko człowiek, ale i niektóre zwierzęta domowe, między innymi przede wszystkim krowa. Dziwnem się wyda, że zwierzę choruje na gruźlicę, podobnie jak człowiek; tak jednak jest, chociaż gruźlica bydła różni się nieco od ludzkiej. Zarazek gruźlicy bydłowej jest cokolwiek inny, niż zarazek ludzki, ale dla człowieka obydwie są prawie jednakowo niebezpieczne. Szczególnie dzieci łatwo zarażają się zarazkami gruźlicy bydłowej, dorośli zwykle są już na ten zarazek odporniejsi.

Przez długi czas nie przypuszczano nawet, że gruźlicy można dostać od krowy. Bywały wypadki, że wszyscy w rodzinie byli zdrowi, a tu u najmłodszego dzieciaka zjawia się gruźlica; po zbadaniu okazało się, że dziecko ma zarazki bydłowe. Weterynarz zbadał krowy i znalazł, że któraś z nich jest chora na gruźlicę. Tak się wykryło, że dziecko zarażyło się do krowy.

Chora krowa ma zarazki gruźlicy w płucach i, kaszląc, rozsiewa je naokoło, tak jak i człowiek; najgorsze jednak, że w mleku takiej krowy mogą być również zarazki. Jeszcze większe grozi niebezpieczeństwo, kiedy krowa ma gruźlicę wymion. Ani z wyglądu, ani na smak mleko od krowy gruźliczej nie różni się od mleka krowy zdrowej, tak że na oko nie można powiedzieć, czy mleko jest dobre czy zaraźliwe. Rozpoznać mleko zarażone gruźlicą można tylko przez specjalne badanie, przez mikroskop, który nam umożliwi zobaczenie zarazków.

Badania takie wykonane w Warszawie okazały, że prawie 1/3 część mleka, sprzedawanego na rynkach, jest zakażona gruźlicą. Czemuż więc jeszcze niewszyscy warszawiacy zachorowali na gruźlicę? Po pierwsze dlatego, że, jak już mówiliśmy, na dorosłych gruźlica bydłowa działa słabiej, a po drugie, że mleko przed spożyciem zwykle się gotuje.

Gotowanie zabija zarazki gruźlicy krowiej i ludzkiej i mleko przygotowane nie jest zaraźliwe. Kupując mleko na rynku, ludzie zwykle przegotowują je przed spożyciem, natomiast mając własną krowę często dają dzieciom mleko surowe — bo przecież to prosto od krowy. Jeżeli więc krowa ma gruźlicę, o czym gospodarz zwykle nie wie, to dziecko dostaje do wypicia z mlekiem żywe zarazki i nie dziw, że później okazuje się chore na gruźlicę.

Najczęściej dziecko zarażone przez krowę nie dostaje suchot — czyli gruźlicy płucnej (jak to mają przeważnie dorośli); gruźlica umieszcza się u nich w kościach, stawach, mózgu. Wiele kalek, kulawych, z wykręcanemi nogami, których się spotyka na ulicach, jest ofiarami zakażenia gruźlicą krowią; również garb często bywa skutkiem gruźlicy właśnie od bydła.

Jak można poznać, że krowa ma gruźlicę? Uważny gospodarz spostrzeże, że niektóre krowy są chudsze od innych, osowiałe, gorzej się karmią, dają mniej mleka, czasem kaszlają — otóż to są sztuki podejrzane na gruźlicę. Poznać jednak napewno, że krowa ma gruźlicę, może tylko weterynarz. Przy pomocy odpowiedniego badania może on wykryć nawet same początki choroby.

Cóż robić, jeśli się okaże, że jedna z krów w gospodarstwie choruje na gruźlicę? Przedewszystkiem trzeba ją oddzielić od innych krów, żeby ich nie pozakażała; trzeba ją umieścić jeżeli nie w osobnej oborze, to przynajmniej za przegródką. Mleka od chorej krowy nie wolno zlewać z mlekiem innych krów, ani zostawiać na zsiadłe, ani zbierać z niego śmietany, ani robić masła, ani pić surowego. Rzecz zrozumiała, że nie powinno się także sprzedawać takiego mleka. Po wydojeniu chorej krowy, przed spożyciem mleko trzeba przegotować. Wchodząca obecnie w użycie pasteryzacja (jakby niezupełne gotowanie) równie dobrze zabija zarazki.

Najlepiej jednak krowę chorą na gruźlicę sprzedać na mięso. W niektórych krajach krowy gruźlicze wybija się masowo, a właściciel dostaje często odszkodowanie i może kupić sobie inne zdrowe zwierzę. Pozwolić sobie na to mogą jednak kraje bogatsze.

Szczególnie trzeba uważać na gruźlicę bydła, mając większą oborę. Zdarzają się wypadki, że gruźlica, przyniesiona przez jedną krowę, stopniowo niszczy całą oborę, doprowadzając właściciela do ruiny, gdyż krowy zaczynają marnieć, dawać mniej mleka i w gorszym gatunku, a po długiej chorobie padają. Czyż nie lepiej wtedy tę jedną sztukę usunąć nawet ze stratą? Naturalnie, nie wolno jej sprzedawać innemu gospodarzowi na mleko.

Mięso zabitych krów gruźliczych nadaje się do spożycia, z wyjątkiem części, w których zarazki przeważnie się gnieździły, t. j. płuc, czasem wymion i inn. Części takie w rzeźni się niszczy.

Rzućmy jeszcze okiem na szkody, jakie dla społeczeństwa powstają wskutek zakażeń się ludzi gruźlicą od bydła. W Polsce kilkadziesiąt dzieci rocznie umiera na t. zw. gruźlicze zapalenie opon mózgowych (mówimy zwykle mózgu), drugie tyle na ogólną gruźlicę. Co roku przy-

bywa także kilkaset kalek wskutek gruźlicy kości i stawów; ludzie tacy nieraz są niezdolni do pracy i stają się ciężarem dla społeczeństwa, które musi ich utrzymywać w szpitalach i przytułkach. Tysiące innych, których nie da się policzyć, przechorowuje lżej, ale na całe życie pozostaje osłabionymi, łatwo zapadając na różne choroby, źle pracując i wczesnie umierając.

I pomyśleć, że to wszystko najczęściej powstaje z dobrych chęci pojenia dzieci mlekiem prosto od krowy.. gruźliczej!



Świeże powietrze, słońce, ruch, czystość tworzą potężną broń w walce z gruźlicą.



KUP NALEPKĘ PRZECIWGRUŻLICZĄ.

Na walkę z gruźlicą potrzeba nam wiele pieniędzy. Kosztują poradnie przeciwgruźlicze, szpitale, sanatorja, kosztują te co istnieją, a trzeba zakładać nowe, bo ich mamy zamało, a w Polsce, jak wiemy, tysiące i tysiące ludzi choruje na gruźlicę i potrzebuje pomocy. Pieniądze na walkę z gruźlicą daje rząd, dają samorzady, ze składek członków towarzystw przeciwgruźliczych zbiera się też sporo grosza, ale tego nie wystarcza. Trzeba, abyśmy wszyscy pomogli, bo przecież każdemu z nas, każdemu z naszych najbliższych grozi gruźlica. Wiemy, że jesteśmy krajem dopiero na dorobku, że mamy wiele trudności i kłopoty pieniężne, musimy więc szukać takich sposobów, żeby i zebrać można było sporo grosza i ludzi zbytnio wydatkiem nie obciążyć. Takim sposobem jest nalepka, czy też znaczek przeciwgruźliczy.

Skąd się ta nalepka przeciwgruźlicza wzięła?

Mieszkał i pracował sobie w Danji, w jej stolicy Kopenhadze, urzędnik pocztowy Einar Hoelbell. Był to bardzo dobry człowiek. Wiele swej pracy poświęcał bliźnim. Opiekował się szpitalem dla dzieci chorych na gruźlicę. Do szpitala przywożono wciąż nowych chorych a miejsca było brak. Trzeba było chorych odsyłać do domu. Wciąż się mówiło o tem, że szpital trzeba powiększyć. Trzeba — ale skąd wziąć na to pieniędzy?

Wtedy przyszła Hoelbelowi myśl, czyby nie było dobrze wydrukować nalepki na listy (nalepki nie zastępują znaczków pocztowych) i namówić ludzi, żeby je kupowali i naklejali na listy na znak, że sami złożyli datek na walkę z gruźlicą i że chcą innym przypomnieć, że coś na ten cel trzeba ofiarować. Hoelbell przedstawił swój plan królowi, któremu się ta myśl niezmiernie podobała i pierwsze nalepki przeciwgruźlicze zaczęto sprzedawać w Danji w grudniu 1904 roku. Na zbiórkę pieniędzy wybrano grudzień, bo to miesiąc Bożego Narodzenia, wtedy wszyscy przesyłają sobie wzajemnie opłatek, życzenia, podarunki, więc może pomyśla i o cierpiących.

Za przykładem Danji poszły i inne państwa; teraz w wielu krajach rok rocznie przez cały miesiąc grudzień sprzedają nalepkę przeciwgruźliczą.

Najwięcej nalepek rozchodzi się w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej, bo i państwo to olbrzymie i ludzie tam zamożni. Ze sprzedaży nalepek zbierają tam corocznie po parę, a nawet kilka milionów dolarów. Istnieje tam zwyczaj nalepiania nalepek nie tylko na listach ale i na paczkach z podarunkami świątecznymi, na zeszytach szkolnych, na biletach kolejowych, teatralnych, kinowych i t. p.

W związku z nalepkami opowiadają o takim wypadku. W jednym z miast amerykańskich dziewczynki wypisały farbą na chodniku ulicznym „kup nalepkę przeciwgruźliczą“. Jak zobaczył to policjant, dziewczynki zaaresztował, bo na chodniku pisać nie wolno. W areszcie dziewczynki nie siedziały długo, zaraz je wypuszczono, ale wiadomość o tem rozeszła się szeroko, każdy w mieście o tem się dowiedział i nalepkę kupił, tak że dziewczynki były nawet zadowolone ze swojej przygody.

U nas w Polsce pierwszy raz sprzedawano nalepkę przeciwgruźliczą w 1926 r. i od tego czasu zawsze w grudniu odbywa się tą drogą zbiórka na walkę z gruźlicą. Tak jest i w tym roku.

Nalepki można nabywać na pocztach, w kasach kolejowych, w wielu sklepach, w teatrze, w kinie i t. d.

Jedna nalepka kosztuje 10 groszy. Niech każdy z nas kupi nalepkę przeciwgruźliczą. Z tych dziesiątek zbierze się wiele tysięcy, które naprawdę będą dobrze zużyte.

Tobie, mnie — wszystkim nam grozi gruźlica.

Ty i ja — my wszyscy musimy walczyć z gruźlicą.

TRZEBA IŚĆ DO LEKARZA.

Kiedy człowiek bez widocznych powodów, bez chorób i zmartwień wyjątkowych, nie przepracowany i nie zagłodzony, zaczyna chudnąć, tracić na wadze...

Kiedy bez żadnego powodu człowiek ze zwykłym apetytem traci chęć do jedzenia, nie smakuje mu to, co dotąd jadł z przyjemnością, jednocześnie spostrzega upadek sił...

Kiedy pod wieczór zaczyna człowieka ziębić, chłodno mu się robi, przy normalnej nazewnątrz temperaturze, czasem go trzęsie, a termometr włożony pod pachę wskazuje kilka kresek ponad 37 stopni...

Kiedy człowiek zaczyna z bólem lub bez bólów w klatce piersiowej kaszlać i płuć... (Trzeba przytem pamiętać, że człowiek zdrowy, ani stary, ani młody kaszlać nie powinien, niema kaszlu bez powodu ani ze starości; trzeba także pamiętać, że dzieci nie pluja, bo plwocinę najczęściej łykają).

Kiedy w plwocinie zjawiają się cieniutkie niteczki krwi...

Kiedy człowiek bez powodu szczególnie w nocy zaczyna się pocić...

Kiedy zmienia się usposobienie człowieka, który najczęściej staje się przygnębionym, lub podrażnionym, zdenerwowanym...

Są to wszystko objawy spotykane na początku gruźlicy

Każdy z tych objawów sam jeden nie mówi nic, może istnieć w każdej innej chorobie i bez choroby. Można być również chorym na gruźlicę i wcale nie chudnąć, mieć apetyt i nie kaszlać.

Kilka tych objawów razem wziętych wprawdzie również nie mówi, że ktoś jest chory na gruźlicę, ale wskazuje, że trzeba dać się zbadać, bo ze zdrowiem coś jest nie w porządku, bo to może być gruźlica.

Nie zapomnijmy o jednym: gruźlica jest chorobą uleczalną, ale trzeba zacząć się leczyć jak najwcześniej.



Ó LETNIE MIESZKANIE DLA SUCHOTNIKÓW

Powiadają, że chorych na suchoty trzeba wysyłać do zakładów odpowiednio urządzonych, położonych w dobrych warunkach klimatycznych. Takie zakłady pod nazwą „sanatorja“ istnieją we wszystkich krajach; mamy ich sporo i w Polsce, głównie w górach w Zakopanem. Czasami są to zakłady prywatne, dostępne tylko dla ludzi zamożniejszych, czasami należą one do jakiejś grupy zawodowej i są zbudowane ze składek członków. Mamy więc w Polsce sanatorjum pocztowców, nauczycieli, policjantów, studentów i inne. Niema jednak dotąd sanatorjum dla gospodarzy wiejskich i nieprędko będą. A pomyślmy, ile to sanatorjów trzeba by zbudować, żeby tam umieścić wszystkich chorych rolników!

Niema mowy również o tem, żeby wszystkich chorych na gruźlicę ze wsi wysłać do szpitali. A poza tem, z czego ten chłop będzie płacił za utrzymanie chorego dziecka czy żony w szpitalu?

Chorego na gruźlicę trzeba leczyć i można wyleczyć w domu. Trzeba mu dać tylko dobre warunki: odpoczynek, dobre odżywianie, no i dużo, dużo świeżego powietrza.

Zdawałoby się, że o to świeże powietrze na wsi najłatwiej. Niestety, tak nie jest i tego powietrza bodaj najczęściej brak. Choremu zawsze trzeba oddać świetlicę; w tej sprawie nie może być dwóch zdań. Ale podsuwam i inny projekt: Chorych suchotników na całe lato można przenosić do ogrodu.

Przy każdym domu jest trochę drzew, w lepszym gospodarstwie jest i ogródek. W ogródku tem czasem znajduje się altana, którą można przerobić, albo zbudować lekki baraczek z desek tak, żeby niełało ani z boku ani z góry. Nawet z podłogą i z oknami to wiele kosztować nie będzie tembardziej, że niejeden gospodarz obejdzie się bez majstra.

W takim baraku chory może u nas przebywać dzień i noc prawie pół roku, niezależnie od pogody. Są przecież szkoły dla dzieci zarażonych na gruźlicę, gdzie nauka odbywa się w zimę na otwartem powietrzu, na śniegu.

Kiedyś widziałem bardzo dużo takich domków dla suchotników w Holandji budowanych z dykty. Pamiętam, że w jednej wsi taki domek był przystawiony do mieszkania. Chory był sam gospodarz. Chcąc mieć nadzór nad domem, wyciął w swoim baraku okienko naprzeciwko okna w izbie. Widział więc wszystko, co się w domu działo, a nikogo nie zarażał, no i był stale na powietrzu, co w leczeniu gruźlicy jest bodaj najważniejsze.

A może znajdzie się taki przedsiębiorczy gospodarz i pokaże, jak można to zrobić i u nas?



Zgadywały dzieci co dostaną na gwiazdkę. Krysia chciała lalkę, Maryś piłkę, Jadzia kółko. Ale Bronkowi nie podobały się te podarunki. — I po co mi to wszystko — mówił — ja chcę mieć sanki.

A że śniegu dużo już napadało, więc Bronek nie czekając świąt zabrał się do roboty. Wyszukał kilka desek i dopóty chodził koło starszego brata, aż ten mu pomógł zbić sanki jak należy.

Teraz jeździ sobie na sankach z górkę. Świetnie mu idzie. Tak mu się ta jazda podoba, że trudno go w izbie utrzymać. Teraz każdy dzieciak chciałby mieć sanki. Stają w ogonku i czekają cierpliwie, aż im Bronek albo Wacek, który też sobie sanki sporządził, pozwoli przejechać się kolejno.

Jak im jest wesoło, jak się śmieją, jak im się ta zabawa podoba! To nic, że mróz. Szkoda, że Jadzi dziś niema, zaziębiła się. Tyle było na niej ubrania, że się zgrzała, pić jej się zechciało, napchała więc śniegu do buzi i dziś gardło ją boli. Ale za kilka dni będzie zdrowa. Mama robi jej przez ten czas do spódniczki gruby sweter i ciepły szalik. Nie będzie już w długiej szubie jeździć sankami. To niewygodnie i zgorąco. Wszystko znów będzie dobrze, zabawa pójdzie dalej.