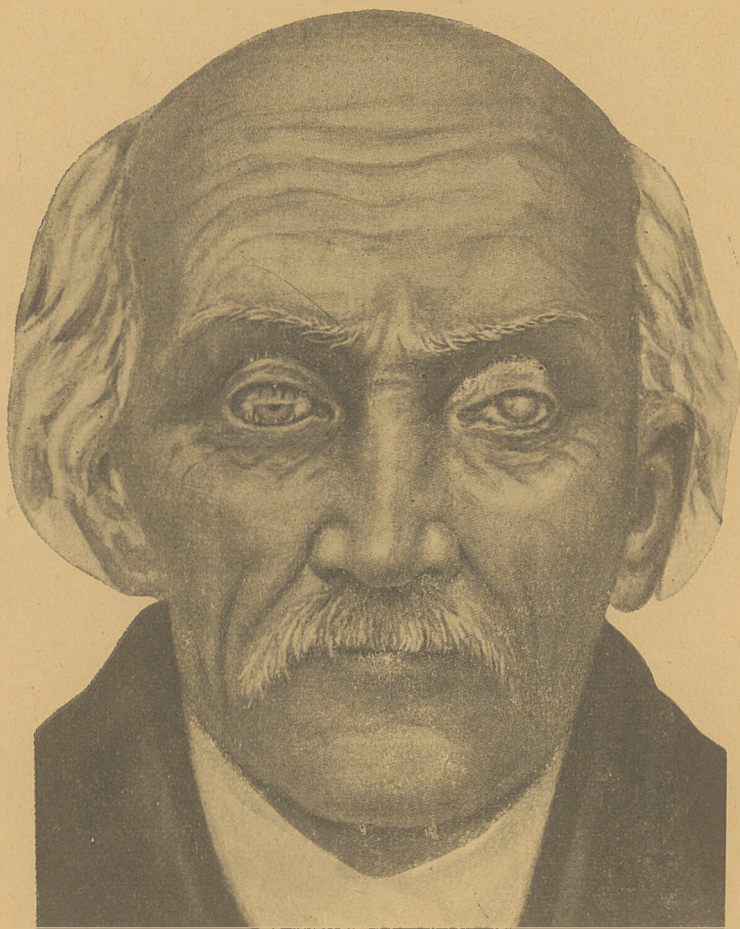


NA STRAŻY ZDROWIA



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 III

WARSZAWA — Luty 1937

Nr 2

Przeżyłem już sporo, widziałem wojnę i rewolucję, widziałem biedę, chorobę i śmierć. Widziałem wiele rzeczy na świecie i przyzwyczałem się do niejednego, co kiedyś wydawało mi się do nie zniesienia, ale jest coś, co na mnie sprawia wciąż ciężkie bardzo wrażenie i do czego nie mogę się przyzwyczać — są to zakłady dla ślepych. Szczególnie jak patrzę na gromadkę niewidomych dzieci, kiedy śpiewają chórem, klaszczą w dłonie i tak jakoś smutnie gdzieś w przestrzeń się uśmiechają, kiedy witają i żegnają odjeżdżających, których nie widzą, robi mi się strasznie przykro — tak jakby mi wstyd było, że mam dobry wzrok. Trudno sobie wyobrazić, że te dzieci nigdy nie widzą ani drzew, ani kwiatów, ani nieba, ani ziemi, ani słońca, ani gwiazd, nie widzą siebie samych, ani sobie podobnych. Tak wiecznie ciemno, ciemno, ciemno...

Cieężko też patrzeć na ulicy na tych biedaków, co kijkiem drogi sobie szukają, lub którym pies służy za przewodnika. My wszyscy ludzie widzący i chodzący po świecie, nawet jeśli bieda nam dokuczy, jeśli nas coś boli, łatwiej oderwiemy się myślą od tego, co przykre, bo widzimy tyle najróżnorodniejszych rzeczy. Wzrokiem się radujemy i martwimy. Wzrok dostarcza nam tyle chwil przyjemnych, tyle radości i rozrywek.

A iluż ludzi starych, czasem jeszcze w sile wieku, napół ślepców chodzi po wsiach. Nie jeden z nich na jedno oko całkiem ślepy, na drugie źle widząc, z trudem tylko znajduje sobie drogę. Z takim wzrokiem — to i robota niewielka i żyć nie łatwo.

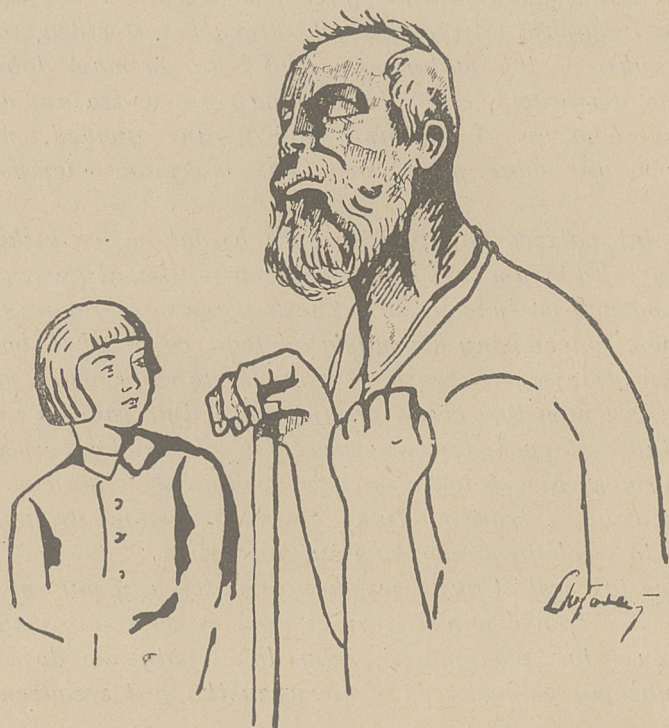
Dlaczego tak jest? Czy to jest konieczność, czy my wszyscy nie jesteśmy tu choć trochę winni i czy ci biedacy sami nie mogli kiedyś zapobiec temu i tak postępować, żeby do ślepoty nie dojść? Z całą pewnością możemy powiedzieć, że nie wszystko jest zrzędzeniem losu.

Mamy w Polsce zgórą 20.000 ludzi zupełnie ślepych, mamy pewno ze trzy razy tyle ludzi niewiele lub bardzo źle widzących. Z tej olbrzymiej armii najniezwyklejszych pod słońcem kalek przynajmniej trzecia część, a kto wie, czy nie połowa, utraciła wzrok z winy własnej, lub społeczeństwa, które pomocy nie zorganizowało, czasem z niedbalstwa lub nieświadomości rodziców i opiekunów.

Gdyby każdy człowiek od dziecka umiał się obchodzić ze swoim wzrokiem i nie narażał go na niebezpieczeństwo bez potrzeby, gdyby w razie niedomagania zwracał się do lekarza i to w porę, nie byłoby tyle ślepców. Społeczeństwo miałoby mniej ciężarów, na świecie byłoby mniej nieszczęśliwych kalek. Nie mielibyśmy wszyscy wyrzutów sumienia.

Bo trzeba pamiętać, że oczy są organem niezmiernie delikatnym wymagającym ciągłej opieki, pielęgnacji i ostrożności. Niedbalstwo, chwilka nieostrożności, lekceważenie niebezpieczeństwa może doprowadzić do uszkodzenia, a nawet do zupełnego zniszczenia tego organu, tego okna na świat i zwierciadła duszy.

W dzisiejszym numerze pomówimy o tym, co każdy zrobić dla swego wzroku może, żeby go nie zepsuć i nie utracić.



SZANUJ OCZY.

Zdolność widzenia tego co nas otacza jest jednym z najcenniejszych darów, w jakie wyposażyła nas natura.

Niemожność widzenia — ślepota, jest wielkim kalectwem i jednym z największych nieszczęść jakie zły los sprowadza na człowieka.

Oczy są organem, są aparatem tego cudownego narządu, przy pomocy którego widzimy.

Jest to bardzo delikatny i bardzo złożony instrument, jak najdoskonalszy zegarek. Nieznaczone nawet uszkodzenie oka może popsuć jego cudowny mechanizm i oko zaczyna szwankować, źle widzi albo nawet ślepnie zupełnie.

Słusznie też oczy uważane są za klejnot niejako naszego organizmu i otaczane szczególniejszą troską i opieką. Mówimy nawet, gdy o coś bardzo dbamy, że strzeżemy tego jak własnej źrenicy oka.

Ale nie dosyć mieć świadomość, że oko jest cennym klejnotem, trzeba jeszcze umieć i wiedzieć jak strzedz należy oczy przed różnymi szkodliwościami, które im zagrażają.

Już sama natura zbudowała tak oko, aby je zabezpieczyć w pewnym przynajmniej stopniu przed szkodliwościami. Jest ono osłonięte powiekami, które zamykają się odruchowo, gdy coś oku zagraża zzewnątrz. Powieki są obrzeżone rzęsami, które znów chronią oko od kurzu i zanieczyszczenia. Każdy człowiek ma już w swej naturze, że najbardziej chroni swoje oczy: gdy grozi mu jakieś niebezpieczeństwo całkiem odruchowo mruży powieki, schyla głowę i zasłania oczy rękami aby je uchronić przed uszkodzeniem.

Jak należy pielęgnować oczy?

Przedewszystkiem trzeba utrzymywać oczy w czystości. Tak jak do mieszkań nie należy wnosić z obuwem brudu i gnoju to tymbardziej nie wolno wnosić brudu do oczu, czy to brudnymi rękami czy brudną chustką do nosa czy inną szmatką.

Brud zawiera zawsze jakieś zarazki lub inne składniki. Gdy więc dostanie się do oka powoduje zwykle zadrażnienie lub nawet zapalenie oczu. Oczy zaczynają swędzić i kłuć, czerwienią się i stają się kaprawe. Nie możemy patrzeć na światło a dokuczliwy ból przeszkadza lub nawet uniemożliwia nam pracę. Powstają w ten sposób różne choroby oczu, które często, gdy nie są właściwie leczone, mogą kończyć się niepo-

myślnie i doprowadzić do dużego osłabienia wzroku, a nawet zupełnego zaniewidzenia na jedno lub oba oczy.

Jedną z chorób oczu, której właśnie dostaje się najczęściej przez dotykanie oczu brudnymi rękami, to jaglica, zwana także egipskim zapaleniem oczu lub trachomą. Jest to choroba rozwijająca się powoli, bardzo długotrwała i uciążliwa. Jaglica jest chorobą łatwo udzielającą się, zwykle też, jeżeli w domu ojciec lub matka cierpi na jaglicę, ulegają zakażeniu także dzieci i inni domownicy. Choroba ta u osób starszych, zwłaszcza jeżeli została zaniedbana i nie była należycie leczona w swoim



czasie, daje bardzo przykre dolegliwości powodowane przez wrastanie rzęs i zawijanie się powiek. W następstwie tej choroby często na oku wytwarza się bielmo i oko częściowo lub całkowicie ślepnie.

Jeżeli więc chcesz uniknąć jaglicy i wogóle mieć oczy zdrowe nie dotykaj oczu brudnymi rękami, nie używaj wspólnego ręcznika, ani wspólnej chustki.

Kurz, pył i źle cuchnące powietrze są szkodliwe dla oczu. Oczy tak jak i płuca i cały nasz organizm potrzebują czystego powietrza. Jeżeli przebywamy długo w izbie zadymionej, przesyconej drażniącymi zapachami i pełnej kurzu jak to bywa np. czasem na tańcach, to oczy nas zaczynają piec i zapuchają, a potem stają się kaprawe. Pamiętać więc należy, że izbę należy utrzymywać w czystości, bez kurzu i dobrze wietrzyć również i ze względu na oczy.

Aby oczy mogły dobrze widzieć trzeba, aby było dość światła, zwłaszcza do czytania lub pisania oraz wszystkich robót wymagających przyglądania się jak szycie, cerowanie. Trzeba wtedy siedzieć przy oknie albo lampie, a nie w ciemnym kącie izby. Przy złym świetle oczy kiepsko widzą, robota idzie nam niesporo i źle, a wzrok szybko się męczy. Przez pracę przy złym i niedostatecznym oświetleniu oczy się psują i wzrok się osłabia.

Nie żałuj nigdy światła do pracy bo i pracę źle wykonasz i oczy popsujesz.

Często się zdarza, zwłaszcza przy pracy w gospodarstwie, że coś do oka wpadnie, że oko „zapruszy się“. Niekiedy wystarczy pomrużanie powiekami i to coś samo wyjdzie, albo też wypłynie ze łzami, bo oko jest tak zbudowane, że samo potrafi sobie radzić i jak tylko coś go podrażni, zaraz łzawi i samo stara się wypłukać tę odrobinę, co się do niego dostała. Jeżeli jednak to co się do niego dostało nie wypłynie, to następuje coraz większe podrażnienie oka, silne bóle i kłucie, które mogą się skończyć dla oka źle. Dlatego nie można lekceważyć, że coś tam w oku siedzi i czekać cierpliwie aż ból i podrażnienie oka samo przejdzie, ale jaknajprędzej postarać się aby ktoś znający się na tem, to obce ciało z oka usunął. A broń Boże nie pozwolić grzebać w oku takim domorosłym znachorom, co to np. w cudowny sposób potrafią wylizać z oka to co do niego wpadło a w żaden sposób samo wypłynąć nie chce. Przy takim wylizywaniu nieszczęśliwy może się jeszcze nabawić innej ciężkiej choroby, z której trudniej będzie się wyleczyć, niż z zapruszenia. Nie należy także pozwolić na wydobywanie z oka ciała obcego nie obeznanym z pielęgnacją oczu.

Nieumiejętne obchodzenie się z okiem spowodować może jego uszkodzenie a potem nawet ślepotę. Lepiej jest pozostawić oko w spokoju, niż pozwolić w nim dłubać i przez to je stracić.

W wypadku gdy nastąpi zranienie oka, zwłaszcza samej gałki ocznej, nie wolno jest oka wcale dotykać tylko jak najprędzej zawiązać czystym, świeżo wygotowanym lub wyprasowanym płatkim płóciennym i natychmiast udać się do najbliższego lekarza o pomoc. Pamiętać trzeba, że każde skaleczenie oka choćby najmniejsze zagraża niebezpieczeństwem utraty oka i ślepotą jednego lub nawet obu oczu.

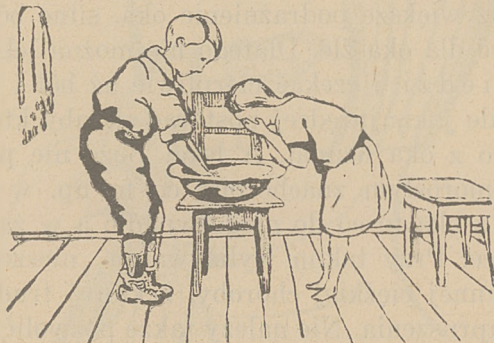
Kto zaniedbuje lub zbyt długo zwleka ze zgłoszeniem się do lekarza o pomoc, gdy ma oko zranione, ten przez własne niedbalstwo skazuje się na ciężkie kalectwo.

NAJNIEBEZPIECZNIEJSZA CHOROBA OCZU.

Jedną z najcięższych chorób, prowadzących do przytępienia wzroku, a niekiedy do ślepoty, jest jaglica, inaczej jeszcze zwana trachomą, albo egipskim zapaleniem oczu.

Jest to choroba zakaźna, przenosząca się od człowieka chorego do zdrowego przez mycie się w tej samej wodzie, przez wycieranie się wspólnym z chorym ręcznikiem, przez używanie tej samej chustki do nosa, spanie na tej samej poduszce. Naturalnie, każde dotknięcie ręką najpierw zakażonego przedmiotu, a później oczu może również wywołać chorobę. Wreszcie, jaglicę niekiedy przenoszą muchy, które najpierw siadają na chorych ropiejących oczach, zabierają na łapkach i skrzydeł-

Ż l e



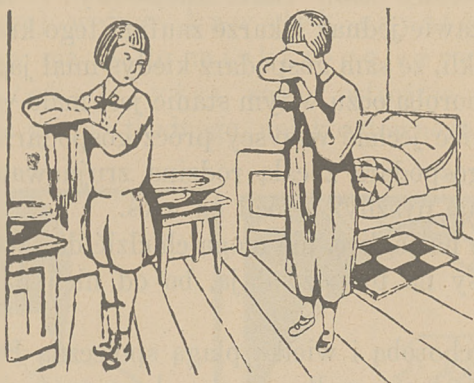
kach wydzielinę (ropę) z zarazkami i przenoszą to następnie na oczy człowieka zdrowego. Zaraża się człowiek najczęściej, jeszcze będąc dzieckiem, ale można zarazić się w każdym wieku; choruje się latami.

Jaglica zwykle zaczyna się powoli, niepostrzeżenie. Początkowo człowiek, który się zaraził, ma takie wrażenie, jakby coś „wzło” mu do oka, czuje, że pod powiekami piecze, swędzi i oczy łzawią. Ten stan pogarsza się, pieczenie jest coraz większe, człowiekowi zdaje się, że ma piasek pod powiekami i ma pewną trudność w patrzeniu, szczególnie na jaskrawo oświetlone przedmioty. Stopniowo powieki stają się zaczerwienione i obrzękłe, czasem z oka wydziela się trochę ropy, szczególnie rano. Jeżeli wówczas odwinąć powiekę, to na spojówce (błonie śluzowej oka) widać jakby drobne ziarna, przypominające kaszę jaglaną lub skrzek żabi, stąd nazwa jaglica.

Po pewnym czasie ból oczu jest coraz dokuczliwszy, choroba staje się już naprawdę niepokojąca. Pod powiekami człowiek czuje palenie,

rznięcie, wydzielina staje się coraz obfitsza i ropna, chory na światło prawie wcale patrzeć nie może. Powieki stają się grube, na końcu czerwone, jakby opadnięte i wywrócone albo na zewnątrz, albo na wewnątrz. Rzęsy więc rosną do środka w kierunku gałki ocznej, drażniąc ją bardzo, niekiedy sterczą w odwrotnym kierunku, albo zupełnie wypadają. Z czasem oko mętnieje, w przedniej części rogówka pokrywa się

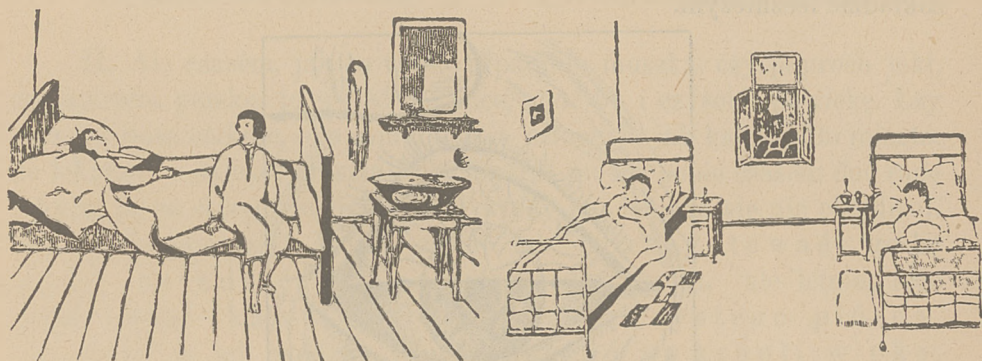
Dobrze



jakby zasłoną, zwaną łuszczką, niekiedy na oku wytwarza się plama, którą pospolicie nazywamy bielmem. To wszystko trwa długo, choroba rozwija się latami całymi i jeśli się nie leczy jej jak należy, wzrok się coraz bardziej pogarsza, aż wreszcie może człowiek dojść do ślepoty.

Ż l e

Dobrze

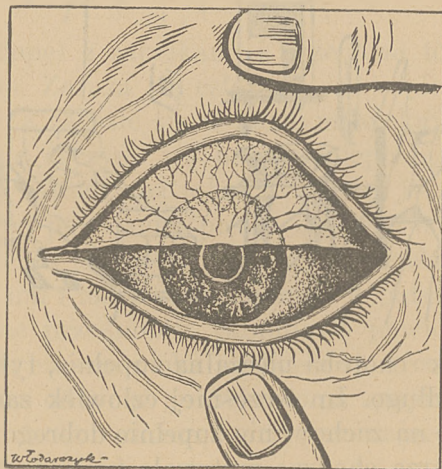


Jest to jednak choroba uleczalna zupełnie, tylko się trzeba leczyć w swoim czasie i długo. Im wcześniej człowiek zaczyna leczenie, tym większe są nadzieje na zachowanie zupełnie dobrego wzroku. Leczyć się należy tylko u lekarza chodząc wytrwale na wszystkie, choćby bardzo bolesne zabiegi, inaczej nic nie pomoże. Najlepsze krople i maści same tej choroby nie wyleczą.

Nie leczona lub źle leczona jaglica nie tylko jest groźna dla wzroku, lecz może spowodować wiele przykrości człowiekowi. Widziałem, kiedyś gospodarza, który po wielu staraniach z całą rodziną otrzymał pozwolenie na wyjazd do Południowej Ameryki. Sprzedał gospodarstwo i cały inwentarz, wyprzedał wszystkie sprzęty, zebrał grosze i przyjechał z całą rodziną do Warszawy. Tu ich poddano badaniu lekarskiemu. Przed wyruszeniem w drogę zarówno samego gospodarza, jak i wszystkich członków rodziny badał lekarz miejscowy i żadnej choroby nie znalazł. W Warszawie jednak lekarze zaufani tego kraju, do którego oni mieli jechać, orzekli, że sam gospodarz kiedyś miał jaglicę i nie wyleczył się jak należy. Choroba oczu w tym stanie jest mało widoczna, ale wciąż zakaźna. Mogą więc jechać wszyscy prócz gospodarza. Naturalnie nikt nie pojechał, a gospodarz z całą rodziną zrujnowany i jak to ludzie powiadają „jak nie pyszny“ wrócił na wieś.

Dzieci chore na jaglicę, nie mogą chodzić do szkoły, dopóki się nie podlecą. Przepisy na to pozwalają, bo od nich mogłyby się zarazić inne dzieci.

Z tą ciężką chorobą i wielką plagą społeczną Państwo nasze prowadzi bardzo energiczną walkę. Osoby chore na jaglicę obowiązane są leczyć się, jeżeli nie mogą u lekarzy prywatnych, to bezpłatnie w przychodniach przeciwjagliczych. Osoby zaś, które uporczywie zaniedbują tego leczenia, tym bardziej mogą szerzyć chorobę wokół, zakażając bliższych i dalszych, mogą być przez lekarza powiatowego do leczenia zmuszone lub nawet umieszczone w specjalnym zakładzie leczniczym.



Łuszczka

JAK SOBIE SAMYM RADZIĆ.

I. Zakurzyła się powieka; oczy szczypią, coś w nich zawadza, jak się to mówi. Człowiek ciemny wpakuje palec w oko i będzie nim gmerał, aż się większego zabrudzenia, zatarcia, albo i zaraźliwej choroby dopyta. Albo chwyci za brudną szmatę — i dalej z nią do oka! Uświadomiony zrobi inaczej: weźmie kawałek czystej waty, a jak waty w domu nie ma — to miękkiego czystego płótna, i brzegi powiek oczyści sobie ostrożnie tą watą czy tym płótnem. I już. Nic w tym trudnego, ani kosztownego.



Oczyszczanie powiek.



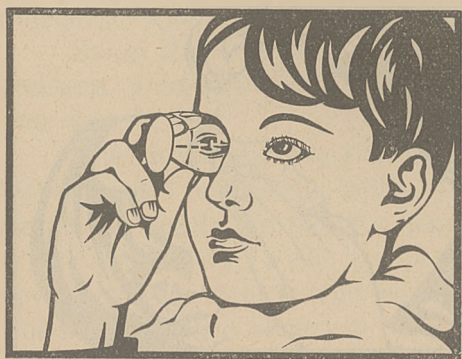
Oczyszczanie oczu.

II. Ale czasem, jak co w oko wpadnie: muszka, czy paproch jaki, czy ziarnko piasku, to wyjść nie chce, choć by i oczyścić powiekę. Łzy płyną, z nosa cieknie, oko zamknięte — człowiek, jak kaleka. Do miasta, do lekarza — daleko; zresztą i bez lekarza można sobie czasem dać radę (chyba, że co ostrego siedzi w oku; wtedy bez lekarza się nie obejdzie). Cóż na to poradzić? Można zrobić tak: przegotować trochę wody, ostudzić, żeby nie była bardzo gorąca, ale letnia, ręce umyć, wziąć kawałek waty albo czystego płótna, zmoczyć w tej wodzie i wpuszczać po kropli w oko. Górną powiekę przy tym trzeba unieść do góry, żeby woda oko obmyła. Spłynie woda po oku, wszyściutko, co brudne, zabierze. A te łzy, co płyną, to też dobre: one też myją oko.

III. Czasem znowu i takiego mycia za mało: trzeba oko wykąpać. Żeby to zrobić, trzeba wlać przegotowanej, ostudzonej wody do kieliszka (a kieliszek, to na pewno wszędzie się znaj-

dzie!) i przyłożyć oko do kieliszka, tak, żeby się w wodzie zanurzyło. To jest bardzo dobry sposób, tylko nie trzeba oka w wodzie trzymać za długo — ot, tak najwyżej pół minuty, potem chwilę odpocząć, a potem kąpać znowu.

IV. Bywa także, że trzeba przyłożyć sobie okład na oko. Wtedy trzeba się położyć na wznak, na łóżku czy na ławie, wziąć kawałek waty lub płatek czystego miękkiego płótna, zmaczać w wodzie przegotowanej albo w przepisany przez lekarza lekarstwie i położyć na przymkniętym oku. Leżeć trzeba tak długo, jak lekarz kazał. Od takiego leżenia z okładem na oku zaraz się lżej zrobi; tego już nie jeden na sobie doświadczył.



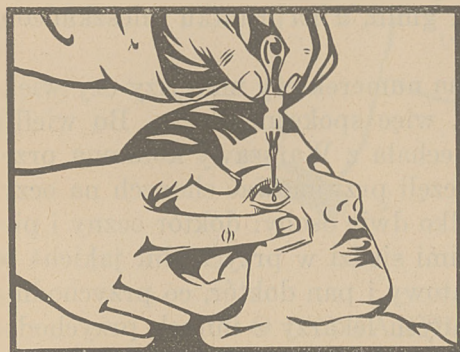
Kąpiel oka.



Okłady na oczy.

V. Bywa, że lekarz obejrzy oko w szpitalu i powie: proszę w domu, wpuszczać do oka krople. I albo da krople, albo receptę do apteki na te krople właśnie. Do kropli jest dodana zawsze taka mała szklana rureczka, na jednym końcu cieńsza, a na drugim — z gumą. Nazywa się ta rureczka kropłomierz. Na co ona potrzebna? Na to, żeby człowiek lekarstwo wpuszczał po kropelce, tyle kropel, ile kazano, a nie nalał od razu całego lekarstwa w oko, bo to i oku zaszkodzić może, i lekarstwa szkoda. Na drugi dzień go zabraknie, a lekarstwo kosztuje i do apteki daleko. Najłatwiej krople wpuszczać w oko tak: chory siada, a ktoś inny palcami lewej ręki odciąga na dół dolną powiekę, a prawą bierze kropłomierz, zanurza cienki koniec w lekarstwie, ściska w palcach gumkę, a kiedy lekarstwa się do kropłomierza nabierze, wpuszcza je do oka po kropelce. Ale uważać, żeby kropłomierzem oka nie uszkodzić!

VI. Bywa jeszcze tak, że lekarz zapisze maść do zakładania do oczu. Pierwsza rzecz — żeby tej maści nie zakładać palcami. Choć byś je nie wiem jak wymył, nigdyś nie pewny, czy całkiem czyste. Trzeba więc albo w aptece kupić za dziesięć groszy szklaną pałeczkę, albo przynajmniej zestrugać drewnieko na płask, wygładzić, żeby nie miało drzazg, wygotować je we wrzątku, wziąć za jeden koniec, a drugim nabrać maści. Potym lewą ręką odciągnąć lekko ku dołowi dolną powiekę, koniec pałeczki z maścią wsadzić między.



Zapuszczanie kropli.



Zakładanie maści.

dolną powiekę a oko, powieki zamknąć i pałeczkę ostrożnie wyciągnąć, tak, żeby maść w oku została. Uważać, aby oka nie zranić.

Cóż tam jeszcze o tym oku powiedzieć? To chyba jeszcze tylko, żeby nigdy nie wierzyć różnym znachorom, babom i dziadkom, co to się nazywają „znający“ i po swojemu leczą. Raz niby wyleczą, i wtedy sława ich idzie po wsi, ba! i po sąsiednich, a to tylko choroba sama się w sobie przetrawiła, człowiek sam ją zmógł, jak to nie raz bywa. A ile razy zaszkodzą? Mówią wtedy, że ich za późno wezwali, albo inne takie bajki. Człowiek nigdy im nie powinien wierzyć. Zawsze może zaszkodzić, a już na oko—najgorzej. O ko się łatwo popsuje, ale go potym nikt nie naprawi, ani nowego nie wstawi, chyba szklane.

KOLUMNA W WIESŁAWICACH.

Dziś wielki ruch w przychodni przeciwjagliczej w Wiesławicach. Już zdaleka widać pełno furmanek, a i ludzie się tłoczą od rana tak, że już w samej przychodni nie mogą znaleźć miejsca, stoją więc na ulicy. Woźny uwija się między ludźmi, rozdaje kartki z numerami. Każdy chce mniejszy numer, że to niby pierwszy przyszedł i wielki z tej racji gwałt i targi. Aż tu wszystko ucicha, wchodzi pani higienistka i powiada tak: „nie wiadomo, kto tu wcześniej przyszedł a kto później, pełno tu ludzi od samego rana. Dlatego woźny będzie wydawał numerki najprzód ludziom starym z dalszych gmin, a na ostatku mieszkańcom Wiesławic“.

No i spokój się zrobił. Każdy ma numerek czy mniejszy czy większy ale po sprawiedliwości wydany, więc spokojnie czeka. Bo wielka osobliwość dziś w przychodni: przyjechała z Warszawy kolumna przeciwjaglicza. Od godziny 9-ej rano zaczęli przyjmować chorych na oczy. Ta kolumna przeciwjaglicza — to tylko dwie osoby: doktor oczny i pielęgniarka-higienistka. Ale razem z nimi siedzi w przychodni jakichś ze siedmiu doktorów: pan doktor powiatowy i pan doktor, co przychodnię w Wiesławicach prowadzi i kilku innych lekarzy z innych przychodni w powiecie. Każdego chorego bada doktor wiesławicki, a przyjezdny doktor specjalista o każdym chorym długo rozprawia i naradza się z innymi lekarzami i mówi, jak lepiej leczyć, żeby chory prędzej wyzdrowiał. Prawda, że wszyscy lekarze na Uniwersytecie o oczach się uczą, ale taki specjalista ma dużo praktyki, bo dawno się chorobami oczu zajmuje, więc często lepiej może doradzić, jak chorobę poznać i jak ją leczyć. A wszystko pani pielęgniarka pisze w kartkach, żeby zostało w pamięci. I wchodzi chorzy tak za numerkami, śpieszą się lekarze, aby wszystkich zbadać, a na końcu tych, co im trzeba operację zrobić. Bo takie operacje oczne to duża sztuka: trzeba i narzędzia odpowiednie mieć i być specjalista. Już była godzina druga, kiedy się zabrali do operacji. Do godziny piątej przerobili cztery czy pięć operacji. Najwięcej operowali takich, co rzęsy im z powiek z powodu jaglicy do środka oka wrastały, a operowali i na łuszczkę i na inne choroby.

Jak z rana ludzie przyszli, to bardzo narzekali, że to i daleko (niektórzy to musieli przyjechać 10—20 kilometrów), a tu roboty w polu i deszcz i błoto. Ale sołtys kazał jechać, bo takie rozporządzenie wyszło od starosty i lekarza powiatowego, żeby każdy, kto chory na oczy, do przychodni przyszedł. A odchodzili — to ludzie byli zadowoleni. Mówili, że dobrze, że nasz doktor z Wiesławic z tym warszawskim doktorem się naradzili, jak nas tu leczyć od jaglicy, żeby to szybko było i mało kosztowało. — Naprawdę to duża rzecz dla ludzi. Opracował Li.



O CZYTANIU I O OCZACH.

Wzrok się psuje, jeżeli w mieszkaniu jest dym i kurz, wzrok się psuje, jeżeli go się nadużywa, jeżeli się wykonywa jakieś roboty, wymagające dobrego widzenia, np. szycie, wyszywanie, czytanie lub pisanie, a światło jest słabe. Pamiętajmy, że jeżeli patrzy się na coś drobnego trzeba wzrok bardzo wysilać, natężyć, wskutek zaś nadmiernego wysiłku następuje wyczerpanie i wzrok słabnie. Przy wszystkich robotach powinno być dość światła, bo jak ciemno to i o wypadek łatwiej, przy robotach jednak, wymagających dobrego wzroku, złe oświetlenie może doprowadzić do zepsucia najlepszych oczu. Bo i oczy nie wszystkie są jednakowe, jedne od urodzenia już dobre, jak to mówią, mocne, inne są słabe, a im są słabsze, tym łatwiej je zepsuć.

Przy czytaniu trzeba trzymać książkę w odległości 30 — 40 ctm., a jak na takie odległości człowiek zwyczajnego druku nie widzi, to znaczy, że ma wzrok słaby; w tym przypadku trzeba się poradzić doktora. Szczególnie często spotyka się, że dzieci, chodzące do szkoły, dobrze nie widzą i z tego powodu nawet źle się uczą. Zły druk w książkach, ciemne klasy psują łatwo wzrok.

Lampa przy czytaniu nie powinna być tak blisko, żeby nagrzewała głowę. Światło powinno zawsze padać z lewej strony, żeby cień nie przeszkadzał widzieć.

Jeżeli rodzice spostrzegą, że dziecko za bardzo przysuwa książkę lub kajet do oczu, trzeba zbadać wzrok dziecka, bo jest obawa, że dziecko jest krótkowidzem, widzi dobrze tylko zbliżka. Szklami taki wzrok można naprawić. Nie lekceważyc tego i nie mówić, że dziecko wyrośnie; wyrasta się z ubrania, ale nie z choroby. W porę dobrane okulary mogą uratować wzrok, zlekceważenie sobie tego może doprowadzić do zupełnego zepsucia wzroku.

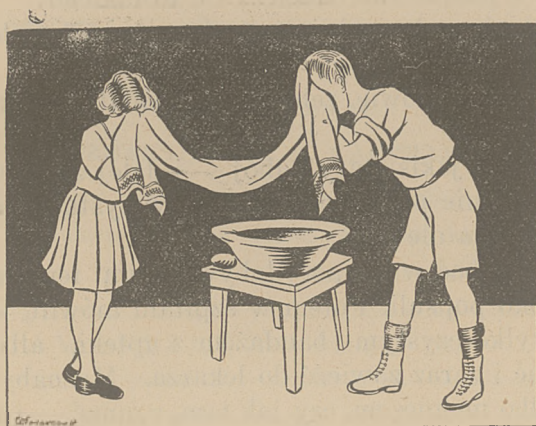
W wieku starszym, tak około 45 lat u każdego człowieka wzrok słabnie, prawie każdy staje się dalekowidzem: widzi dobrze zdaleka, nie widzi zbliżka, szczególnie jak ma coś drobnego przed oczami. Widzimy też, że starsi ludzie, jak czytają, to książkę odsuwają daleko od siebie, czasem trzymają za lampą. Tacy ludzie do roboty szkieł nie potrzebują, ale do czytania powinni używać okularów. Dawniej drukowało się dla nich książki grubymi literami, dziś powiadamy, że o wiele jest lepiej poprawić ten wzrok okularami.

Wreszcie na dokładność widzenia wpływa także zez, to jest wtedy oko patrzy gdzieś w bok a nie prosto. Tego też nie należy lekceważyc.

I nie tylko dlatego, że zez szpeci człowieka (nie tylko kobietę, ale i mężczyznę), lecz i ze względu na gorsze widzenie. Czasem przez niewielką operację można tę wadę zupełnie usunąć.

Rzeżączka (tryper) może być przeniesiona z narządów płciowych na oczy i spowodować ciężką chorobę oczu, a nawet ślepotę. Chorzy na rzeżączkę winni więc być bardzo ostrożni.

Niemowlęta, w czasie porodu przechodząc przez narządy płciowe, jeśli matka jest chorą na rzeżączkę, mogą również zakazić swoje oczy. Dlatego każdemu dziecku, przychodzącemu na świat, wpuszczamy do oczu odkażające krople.



JAK Z JEDNEGO RĘCZNIKA BYŁO DUŻO ZMARTWIENIA.

Nasza znajoma, pani Agata — dobra kobieta, że do rany przyłóż, serce złote, ale — Bogiem a prawdą — flejtuch okrutny.

— Pani Agato — mówimy — dzieci razem spią i w jednej wodzie na misce się myją?

— A ktoby tam dziesięć razy po nich wynosił i wylewał!

Dwoje ma tylko dzieci pani Agata, więc te „dziesięć razy“ to tylko tak, dla okraszy.

— Pani Agato, wszyscy się w jeden ręcznik ucieracie?

— A dajże pan spokój! i tak nie nastarczę prania!...

No, i doigrała się pani Agata.

Jedno z dzieci przyniosło ze szkoły jakąś chorobę oczu (potem okazało się — jaglicę). W tydzień zachorowało drugie. To z tej wody i z tej pościeli.

A z tego ręcznika? Z tego ręcznika było gorzej. Przyszedł znajomy, otarł sobie o ręcznik ręce, a musiał mieć brzydką jakąś zaraźliwą chorobę. W parę dni pani Agata i jej mąż zapadli oboje na oczy, i długiego leczenia w szpitalu trzeba było, żeby im wzrok uratowano. A akurat i dzieci chorowały — kara Boża!

Byłoby się opłacało i wodę wylać i pościel uszykować i ręcznik jeszcze jeden przeprać. Albo żeby się dzieci myły wodą bieżącą. I czyściej, i zdrowiej, kiedy woda bieży.

ZABAWA Z NABOJAMI.

— Trach!... I jeszcze raz: trach!... Co to takiego?

A to chłopaki kowala rozbijają na kamieniach pistony! Skaranie Boże z tymi psotnikami.

Mówię kowalowi i mówię, żeby nie pozwalał. Rok temu był tu we wsi taki wypadek:

Chłopcy znaleźli jakiś stary nabój — i dalej że po nim młotkiem! Jak nie iupnie! Jak nie polecą odłamki we wszystkie strony! Ten ślepy Józek, to odtąd oka nie ma.

Zaczęli mu grzebać w oku, wydobywać sami ten kawałek, co tam uwiąż i do cna oko popsuli. Potem w szpitalu mówili, że nie trzeba było nie ruszać, tylko czystym bandażem z apteki, albo choć czystą szmatką przewinąć i zaraz zawieźć do lekarza. Moznaby ten kawałek szczypeczykami, albo magnešem, czy jak tam, usunąć — i byłoby dobrze. A tak — chłopczyzna się nachorował i o mało drugiego oka nie stracił, bo już i w drugim było zapalenie.

Bieda z tą ciemnotą ludzką! Jak ludzie ciemni, to i sobie, i drugim szkodzą.

A już te naboje, pistony i inne pukawki, to starsi powinni dzieciom z rąk usuwać, bo nigdy nie wiadomo, czy z tego nie będzie biedy.



STRZEŻ OKA W GŁOWIE.

Oko to wielki skarb, ale i bardzo delikatny narząd, wymagający trwałej opieki i pielęgnacji. Oko łatwo zepsuć, a wiadomo, że człowiek bez oka to nieszczęśliwiec, człowiek źle widzący to kaleka.

Oku najbardziej szkodzą: brud, kurz, pył, nadmierne wytyżanie przy wadliwym oświetlaniu, tego też należy stale unikać.

Jeżeli człowiek widzi źle, np. nie widzi zwyczajnego druku, albo przy czytaniu musi książkę trzymać bardzo blisko oczu, powinien się zwrócić do lekarza, który mu dobierze okulary i uratuje przez to wzrok. Uwagę tu należy zwrócić przede wszystkim na dzieci w wieku szkolnym.

Najniebezpieczniejszą chorobą oczu jest jaglica. Jest to choroba zakaźna, przenoszona się przez wydzielinę z oka. Wydzielinę tę przenosimy najczęściej przez ręcznik, chustkę do nosa, poduszkę (wspólne spanie), mycie się w tej samej wodzie, albo wprost przez ręce. — Jest to choroba ciężka, prowadząca do upośledzenia wzroku, a czasem nawet do ślepoty. Jaglicę można wyleczyć, trzeba jednak zacząć leczyć jak najwcześniej i leczyć się długo, — aż do zupełnego wyleczenia. Chory na jaglicę powinien zachowywać wszelkie ostrożności, aby nikogo ani z domowników, ani z ludzi obcych nie zarazić.

Ostrożności wymagają wszelkie zajęcia, przy których coś pryska albo odskakuje np. rąbanie drzewa, rozbijanie kamieni i t. d. W razie wypadku należy niezwłocznie zwrócić się do lekarza, w przeciwnym razie może to grozić utratą nie tylko oka skaleczonego lecz i zdrowego.

Nie wyjmować niczego z oka brudnymi palcami.