

NA STRAŻY ZDROWIA



NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3

Redakcja: Chocimska 24. Tel. 4-23-90.

Administracja: Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok IV

WARSZAWA — Kwiecień 1938

Nr 4

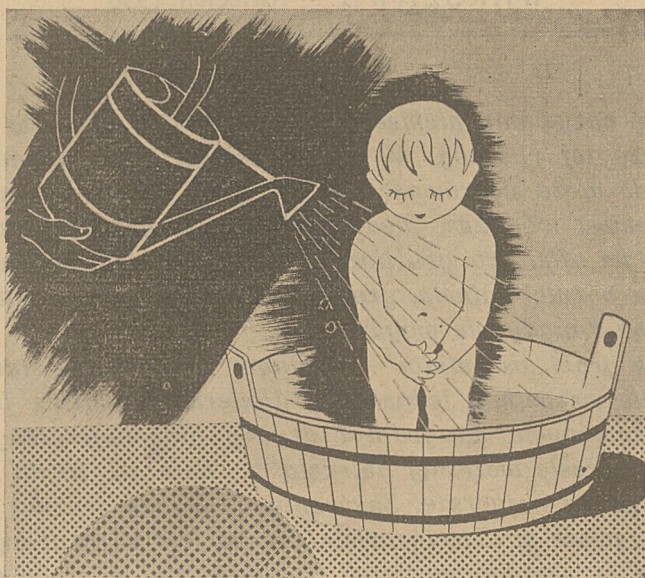
Gruźlicę nazywamy niekiedy „białą dżumą“, chcąc w ten sposób wyrazić grozę tej choroby. W rzeczywistości żadna dżuma (morowe powietrze) nie może się równać z gruźlicą, bo dżumy dawno już u nas nie ma, a nawet wówczas, kiedy stałe w naszych krajach panowała, nie unosiła tyle ofiar, co gruźlica. Dżuma zjawiała się raz na kilkadziesiąt lat, a później znikwała, gruźlica zabierała i zabiera swoją daninę z roku na rok i nigdy nie wygasa.

Gruźlica grozi wszystkim — biednym i bogatym, starym i młodym, choć nie wszystkim jednakowo. Umiera na gruźlicę więcej biednych, niż zamożnych, ale jedni i drudzy giną najczęściej w wieku młodym i w okresie wczesnej dojrzałości. Łata od 20 do 30 są pod względem gruźlicy najgorsze. Zakażamy się jednak gruźlicą najczęściej albo prawie zawsze w dzieciństwie. Dziecko jest na gruźlicę niezmiernie wrażliwe, a szczególnie jeżeli znajduje się w złych warunkach, nie ma opieki i należytej pielęgnacji, nie wytrzymuje tej walki i ginie bardzo szybko, o wiele prędzej niż człowiek dorosły. Nawet jednak wówczas, kiedy, zakaziwszy się, nie ulega tej chorobie, nosi ją w sobie do pierwszej okazji osłabienia organizmu albo powtórnego zakażenia. Drugi atak zarazków albo wycieńczenie organizmu z jakiegokolwiek powodu pobudza tkwiące w nim bakterie do ożywienia ich działalności i wywołuje chorobę, prowadzącą często do śmierci.

Gruźlicą zaraża się człowiek najczęściej w kołysce, nawet ten, który umiera mając lat 40 lub 50. Gdybyśmy więc roztoczyli należyłą opiekę nad małym dzieckiem, gdybyśmy nie dopuścili do zakażenia małego dziecka, uratowalibyśmy wiele dzieci przed śmiercią, nie dopuścilibyśmy do gruźlicy u wielu, wielu ludzi dojrzałych. Dlatego wszelkie wysiłki, zmierzające do wykorzenia gruźlicy, należy skierować

najpierw na ochronę dziecka przed zakażeniem. Skoro zaś jest niemożliwe zabezpieczenie dziecka przed zetknięciem się choćby przypadkowym z bakteriami gruźlicy, trzeba postawić je w takich warunkach, żeby w razie wypadku, kiedy się te zarazki do niego dostaną, dało ono sobie z nimi radę.

O tym, jak się dzieci zarażają gruźlicą, gdzie po zarażeniu zarazki w nich się umiejscawiają, jak choroba u dzieci przebiega i jak dzieci przed nią uchronić, mówimy w obecnym numerze naszego czasopisma.



Zabezpieczmy przed gruźlicą dzieci, a nie będą na gruźlicę umierali dorośli.



SKĄD DZIECI ZARAŻAJĄ SIĘ GRUŻLICĄ.

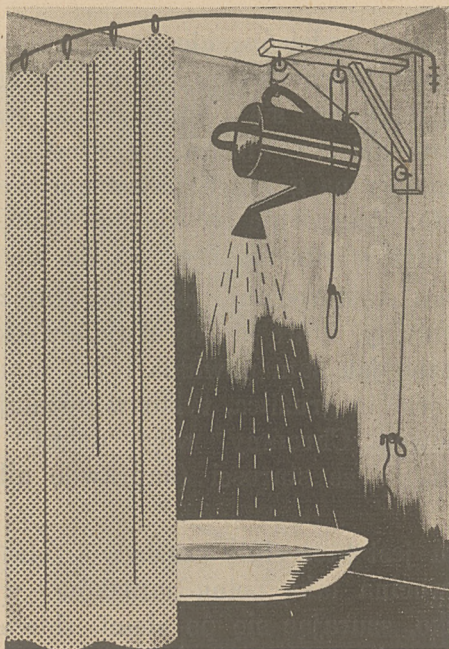
Najpierw od swoich rodziców, ale pamiętajmy o tym, że rodzice nie przekazują potomstwu swemu zarazków gruźliczych dzie-dzicznie, lecz przez zetknięcie się z nimi już po przyjściu dzieci na świat. Któż jest bliżej dziecka, niż rodzice, szczególnie matka? A rodzice też nieraz są chorzy na gruźlicę, nawet nie wiedząc o tym. Całowanie dziecka w usta, karmienie go własną łyżką, dawanie do ust poślinionych przedmiotów prowadzi często do zakażenia.

Bywa też nieraz, że w rodzinie jest ktoś starszy: dziadek, babka lub inne osoby z rodziny, które się opiekują dzieckiem. Czasem taki starszy opiekun kaszle, jak sam powiada i jak inni myślą — ze starości, a tymczasem jest to gruźlica, tylko w późniejszym wieku przebiegająca bardzo powoli. Chrońmy więc dzieci przed opiekunami kaszlącymi choćby tylko ze starości (naprawdę nikt ze starości nie kaszle!).

Czasem w domu jest ktoś stale kaszlący — swój lub obcy i plu-jący na ziemię. Plwocina taka pełna zarazków wysycha i nie jest widoczna, ale dziecko, szurając się po ziemi, zbiera razem z brudem i kurzem te zarazki i niesie je do buzi. Że tą drogą odbywa się za-każenie, mówią liczne doświadczenia na zwierzętach, przede wszyst-kim na śwince morskiej. Zwierzątko to jest bardzo wrażliwe na gruźlicę. Jak się je umieści w pokoju suchotnika bardzo czystego, to nic mu nie szkodzi, jeżeli jednak suchotnik ten będzie niedbały, pluający wokół, świnka zarazi się i prędko padnie.

Czasem znowu dziecko sypia w jednym łóżku z kimś starszym w rodzinie. Takie bliskie położenie ust obok ust często na tej samej poduszce grozi, że przy kaszlu, kichaniu zarazki z kropelkami śliny przedostaną się od chorego do zdrowego. Naturalnie zakażenie przez wspólne spanie może się zdarzyć i w późniejszym wieku. Oto cieka-wy przykład, wzięty z opowiadania jednej z pielęgniarek wiejskich.

Zdarzyło się raz pielęgniarce, pracującej w ośrodku zdrowia pod Warszawą, że miała pod opieką zamożną rodzinę włościańską, w której była córka chora na suchoty. Matka nie wierzyła, że suchoty to choroba zakaźna, a dowodziła po staremu, że dziewczyna dostała ciężkiej choroby z przeziębienia. Udało się jednak pielęgniarce namówić matkę, żeby chorą umieściła w oddzielnym pokoju, w którym stały dwa wolne łóżka: na jednym miała spać chora, na drugim

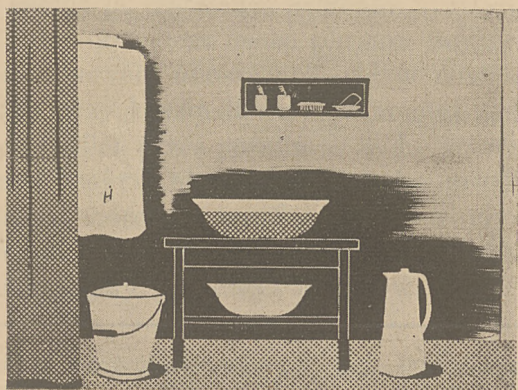


jej siostra, która się nią opiekowała. Chora po paru miesiącach zmarła.

Kiedy już po śmierci tej dziewczyny pielęgniarca odwiedziła strapioną matkę, po kilku zdaniach współczucia powiada do niej: „Cieszę się tylko z jednego, że pani mnie posłuchała i oddzieliła chorą od pozostałej rodziny, dając jej oddzielne łóżko w izbie, nie używanej przez pozostałych członków rodziny“. A matka na to, płacząc jeszcze, odpowiada: „Tak, to wszystko prawda, moja pani; ale ja tam nie wierzę, żeby to było zaraźliwe. Przecież ta druga siostra, co pilno-

wała nieboszczki, to ona z nią razem sypiała, bo chora bała się sama, i pani widzi, że nie jej się nie stało". Pielęgniarki opadły ręce. Przeszła wprost wierzyć, że praca jej przynosi jakąkolwiek korzyść. Ale, niestety, nieszczęście nie kazało na siebie długo czekać. Po kilku tygodniach przychodzi ciężko nawiedzona już przez los matka i w szlochach mówi, że i ta druga córka, co spała z nieboszczką, już leży w łóżku, gorączkuje, kaszle i odpluwa z krwią — słowem choruje, jak ta, co zmarła na gruźlicę. Dopiero to wielkie nieszczęście przekonało matkę, że gruźlica to choroba zakaźna i że wspólne spanie to łatwa droga do zakażenia.

Przechodząc dalej do innych źródeł szerzenia się gruźlicy, podkreślamy, że możliwe jest również zakażenie przez mleko krów cho-



rych na gruźlicę (perlicę). Dzieci spożywające surowe mleko (gotowanie zarazki zabija) krów gruźliczych łatwo ulegają zakażeniu przez przewód pokarmowy.

Nie wszystkie dzieci jednakowo ulegają zakażeniu gruźliczemu. Jeżeli dziecko jest zdrowe, mocne, dobrze odżywiane, jeżeli mieszkanie jest czyste, przewietrzane i dziecko oddycha dobrym powietrzem, nawet jeżeli zetknie się ono z zarazkami, nie koniecznie musi zachorować. Ale wyobraźmy sobie, że dziecko przebyło odrę, koklusz, albo jakąś inną chorobę zakaźną, że jest przemęczone, słabe, chorowite. Wówczas nawet niewielka ilość zarazków da sobie z tak osłabionym organizmem radę i wkrótce go pokona. Dlatego nie wystarczy się starać tylko o to, żeby dziecko nie zetknęło się z zarazkiem, bo przypad-

kowo zawsze to się może zdarzyć, trzeba dolożyć wszelkich starań, żeby każde dziecko było stale w jak najlepszym stanie zdrowia ogólnego, żeby posiadało jak najwięcej sił, a w razie jakiegokolwiek osłabienia organizmu trzeba wyjątkowo strzec je przed zakażeniem.

Pamiętajmy, że nawet wtedy, kiedy na gruźlicę choruje człowiek dorosły, schorzenie jego nastąpiło w latach dziecięcych. Dorosły płaci za błędy i niedbalstwo z lat swego dzieciństwa, czemu najczęściej winni są rodzice.

Zabezpieczmy przed gruźlicą dzieci, a nie będą na gruźlicę umierali dorośli.





DR. MED. FRANCISZEK KSAWERY CIESZYŃSKI (Warszawa).

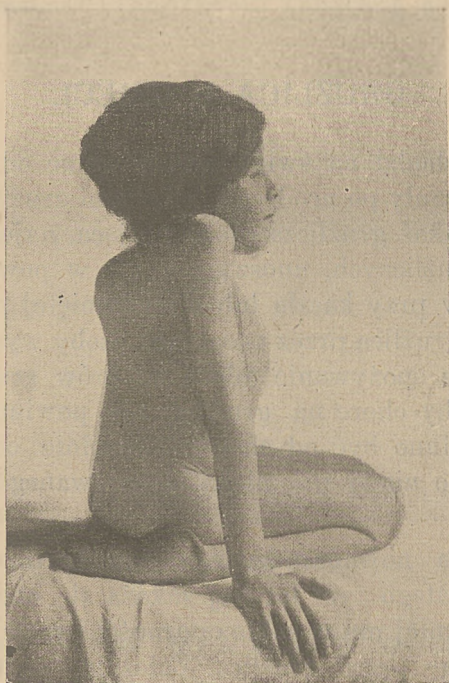
GRUŻLICA U DZIECI.

Dziecko przychodzi na świat zawsze wolne od gruźlicy. Dziecko zakaża się więc z reguły po urodzeniu prątkami gruźlicy, które wydziela w jego otoczeniu jakaś gruźlicza osoba plująca, najczęściej przez wdychanie prątków gruźliczych, unoszących się w powietrzu z rozpylonych kropelek śliny przy kaszlu lub z wyschniętej plwociny. Rzadziej zaraża się dziecko gruźlicą przez pocałunek osoby wydzielającej zarazki, a najrzadziej przez spożywanie mleka od krów gruźliczych. Wniosek stąd prosty, że osoby chore na gruźlicę nie powinny nigdy całować dziecka, które powinno być od chorego zupełnie oddzielone, oraz że dziecko nie powinno nigdy pić mleka niegotowanego i od krów zupełnie zdrowych.

Ustrój dziecka nowonarodzonego ma bardzo małą odporność wobec gruźlicy. Dlatego tym łatwiej zakaża się ono gruźlicą, im jest młodsze, czyli im mniej ma w sobie oporności i mniej ciał odpornościowych, broniących go przed gruźlicą. Zależnie też od zasobu tych sił opornych i ciał odpornościowych ulega jej prędzej lub wolniej. Z faktu tego medycyna zapobiegawcza wyciągnęła wnioski praktyczne, polegające na zalecaniu wynoszenia niemowląt jak najwcześniej na powietrze i słońce oraz podawania im soków owocowych i jarzynowych, jak również uodparniania ich przez zaszczepienie, t. j. podawanie doustnie w pierwszych 10-ciu dniach życia złagodzonych prątków gruźliczych.

Ponieważ dziecko najczęściej zakaża się przez wdychanie prątków gruźliczych, unoszących się w powietrzu i dostających się razem z nimi do oskrzeli oraz płuc, najczęściej spotykamy prątki gruźlicze u dzieci w gruczołach okołooskrzelowych i przywnękowych, do których przechodzą one przez śluzówkę oskrzeli lub płuc drogą naczyń chłonnych, powodując obrzmienie i często zwapnienie tych gruczołów.

Jeżeli ustrój dziecka w ten sposób zakażonego jest silny, czyli dzięki dobremu odżywianiu i obfitej ilości powietrza i słońca ma dużo sił opornych, wówczas szybko wytwarza przeciw wchłoniętym prątkom gruźliczym swoiste ciała odpornościowe, które czynią prątki gruźlicze dla tego ustroju dziecięcego nieszkodliwymi, zamurując je prosto w tych gruczołach przy pomocy wapna, przy czym dziecko może nawet nie gorączkować. Takie zamurowane prątki mogą się jednakże wysiać do krwi, nawet po latach, na skutek wyniszczenia



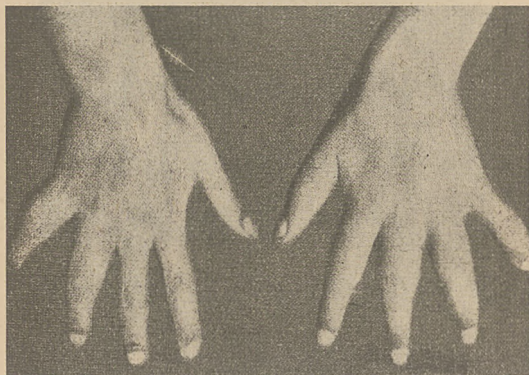
Rys. 1. Gruźlica kręgosłupa (garb).

ustroju. Jeżeli natomiast ustrój dziecka jest słaby, czyli posiada mało sił opornych, a wchłonięte prątki gruźlicze są liczne i zjadliwe, czyli bardzo żywotne, wtedy nie zdołają wytworzyć się ciała odpornościowe, które by w gruczołach chłonnych unieszkodliwiły prątki gruźlicze. Następuje wówczas rozsianie prątków gruźliczych z gruczołów chłonnych za pomocą naczyń chłonnych do tkanki płucnej, która zachorowuje.

Dziecko z gruźlicą czynną w płucach zawsze gorączkuje, blednie, choć miewa często wypieki na policzkach, chudnie, poci się, zwłaszcza w nocy, kaszle mniej lub więcej, miewa kłucia w różnych okolicach

klatki piersiowej, ma oddech mniej lub więcej utrudniony, traci naturalnie łaknienie i jest bardzo osłabione. Jeżeli odpowiednie leczenie w porę nie zostanie zastosowane, wówczas dziecko gaśnie szybko w oczach, dzięki powiększającej się chorobie w płucach, które poprostu rozpadają się, jakby przeżarte przez zarazki. Dlatego nie mogą spełnić one swego zadania czyli dostarczyć powietrza choremu, który ma ciężki oddech, schnie także w oczach. Suchoty u dzieci są o wiele rzadsze niż u dorosłych. Zato często spotyka się gruźlicę opłucnej, powodującą jej zapalenie.

Drugą mniej częstą drogę zakażenia stanowi u dziecka przewód pokarmowy, do którego dostają się prątki gruźlicze typu ludzkiego ze śliną dorosłych, wydzielających zarazki i całujących niepotrzebnie



Rys. 2. Gruźlica paliczków u rąk.

dziecko, lub częściej prątki gruźlicy bydłowej, połknięte razem z mlekiem od krów, chorych na gruźlicę. W podobny sposób jak w gruźlicy płuc prątki przenikają przez błonę śluzową przewodu pokarmowego do gruczołów chłonnych tak zw. krezkowych, gdyż mieszczących się na błonie zwanej krezką, do której przyrośnięte są kiszki, a następnie do jelit, otrzewnej, wątroby i t. d.

Ze zropiałych lub zserowaciałych gruczołów okołoskrzelowych lub krezkowych albo z owrzodzeń w tkance płucnej czy na śluzówce jelit prątki gruźlicze mogą dostać się w mniejszych lub większych ilościach do samego krwiobiegu i rozsiać się po całym ustroju. Jeżeli ich jest nie dużo, umiejscawiają się w jednym lub kilku miejscach wszystkich prawie bez wyjątku narządów dziecka. A więc mogą się umiejscowić w mózgu, w oponach mózgowych, powodując śmiertelne ich zapalenie,

w oku, powodując swoiste zapalenie tęczęwki lub siatkówki a zwłaszcza spojówek (dzieci żółtawate!), albo w uchu. Prątki drogą krwiobiegową mogą również umiejscowić się w skórze lub gruczołach, o czym będzie niżej mowa, albo też przenieść się do wszystkich wyżej wymienionych narządów jamy brzusznej.



Rys. 3. Gruźlica I. stawu biodrowego w opatrunku gipsowym.

Najczęściej jednak umiejscawiają się prątki gruźlicze z krwiobiegową w najróżniejszych częściach kości. Gdy np. osiadają w jakimś kręgu, czyli w jednej zamkniętej części długiego kręgosłupa, wówczas krąg ten najprzód serowacieje lub ropieje od wewnątrz a następnie zapada się, powodując silny garb, który lata całe leczyć trzeba za pomocą łóżeczka gipsowego. Mogą umiejscowić się prątki gruźlicze również we wszystkich innych kościach. Stosunkowo najczęs-

ciej spośród różnych części kośćca dotknięte są paliczki, czyli członki palców u rąk lub nóg. Niezbyt rzadko umiejscawiają się prątki gruźlicze również w najróżniejszych stawach, wywołując w nich zapalny wysięk, który wymaga koniecznie z początku zupełnego unieruchomienia stawu za pomocą trwałego opatrunku gipsowego.



Rys. 4. Gruźlica gruczołów chłonnych po l. stronie szyi.

Niezbyt często prątki gruźlicze rozsiane w krwiobiegu umiejscawiają się w samej skórze najróżniejszych części ciała, tworząc mniejsze lub większe zgrubienia twarde, różowe, czerwone lub nieco fioletowe, które po pewnym czasie miękną, a w końcu otwierają się w postaci owrzodzeń, o ile przez odpowiednie leczenie, zwłaszcza słońcem, nie zostaną w czas wyleczone. Oddzielną postać gruźlicy skóry tworzy t. zw. toczeń, czyli liszaj żrący, który ludź niewłaściwie nazywa też wilkiem.

Toczeń, składający się z małych grudek gruźliczych, zaczyna się przeważnie na czubku nosa i przenosi się powoli na skrzydełka, wyzerając przeważnie całą miękką część nosa, o ile nie zostanie w czas powstrzymany przez odpowiednie leczenie.

W końcu omówić musimy najgroźniejszą, gdyż na ogół nieuleczalną postać gruźlicy rozsianej drogą krwionośną, czyli t. zw. prosówkę, której dano tę nazwę dlatego, że powstające na skutek działania rozsianych prątków gruźliczych gruzelki są przeważnie wielkości ziarnka prosa i żywo je swym wyglądem przypominają. Ciężka ta postać gruźlicy powstaje na ogół nagle u osobników mało opornych na skutek złego odżywiania lub długotrwałych chorób i dlatego posiadających mało ciał odpornościowych. Czasem może też rozwinąć się u osobników nieźle a nawet dobrze odżywianych, u których następuje nagłe rozsianie się drogą krwiobiegu wyjątkowo dużej liczby prątków gruźliczych i to przeważnie bardzo zjadliwych z jakiegoś silnie zakażonego a poprzednio zamurowanego gruczołu okołooskrzelowego lub krezkowego albo z jakiegoś dotąd zasklepionego ogniska gruźliczego w płucach lub kościach. Gruzelki prosowe rozwijają się wówczas dosłownie wszędzie, a zwłaszcza w płucach i narządach jamy brzusznej; nie omijają wówczas ani mózgu, ani oczu czy uszu, a nawet serca i powodują prawie zawsze szybką śmierć zakażonego dziecka.

Leczenie gruźlicy należy zawsze do lekarza, lecz wszyscy o tym wiedzieć muszą, że im wcześniej jest rozpoczęte, tym lepsze rokuje nadzieje na mniej lub więcej zupełne wyleczenie. Dlatego nowoczesna medycyna zapobiegawcza urządza wszędzie przychodnie przeciwgruźlicze, często nawet z bezpłatnym wydawaniem leków, w większych miastach specjalnie dla dzieci, w których każdy człowiek nawet najbiedniejszy może poddać się badaniu przeważnie z prześwietleniem promieniami Roentgena i badaniem płwociny na prątki gruźlicze oraz, w razie potrzeby, choćby jak najdłuższemu leczeniu aż do zupełnego skutku. Przychodnie stoją w ścisłej współpracy z szpitalami dla ciężko chorych, z sanatoriami dla łżej chorych i koloniami leczniczymi dla najlżej chorych. Zależnie od stopnia ciężkości stosuje się coraz mniej leków, a zato coraz więcej powietrza i słońca, które np. ciężko choremu szkodzi, oraz tran i odpowiednie dostosowane i przygotowane jedzenie, w którym owoce i jarzyny oraz masło, jaja i mleko odgrywają dominującą rolę.



TRZY LITERY: B. C. G.

Co znaczą te trzy tajemnicze litery? Oznaczają one szczepionkę przeciwgruźliczą, dzisiaj będącą w użyciu na całym świecie, między innymi i u nas.

Zanim wyjaśnię, na czym to szczepienie polega, opowiem coś, co wiąże się z tą sprawą, a co przed kilku laty sam widziałem w chłopskiej zagrodzie w Danii. Oglądałem kilkunastomorgowe gospodarstwo, w którym było co najmniej 10 sztuk bydła. Jedna dojna krowa była zupełnie odgradzona od całego stada. Na zapytanie dlaczego, gospodarz wyjaśnił, że krowa ta jest zakażona gruźlicą. Sprzedanie jej do rzeźni byłoby dużą bardzo stratą, bo krowa była młoda i bardzo dojna, oddzielił ją więc od stada, żeby inne nie zakażały się od niej, a mleko i tak jest przed użyciem pasteryzowane, to jest ogrzewane, przez co bakterie giną. Cielęta od tej krowy są chowane, ale natychmiast po przyjsciu na świat są oddzielane od matki i karmione mlekiem krów zdrowych. W ten sposób cielęta krowy wyraźnie chorej wyrastają na zdrowe i wolne od gruźlicy. Nie potrzebuję dodawać, że z gospodarzem tym łatwo było mówić o gruźlicy u ludzi.

Bo gruźlica u bydła i ludzi szerzy się w podobny sposób. Gruźlica nie jest dziedziczna, rodzice chorzy, jeśli nie zakażą swych dzieci, mogą mieć potomstwo zdrowe. O tym trzeba dobrze pamiętać, jak się mówi o szczepieniu gruźlicy. Szczepimy bowiem z myślą, że niemowlę zaraz po przyjsciu na świat jest zupełnie wolne od zarazków gruźliczych, a przez szczepienie uodpornia się.

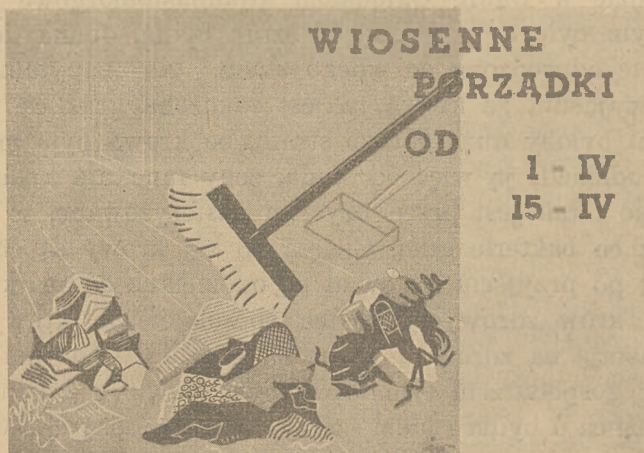
Szczepimy niemowlęta w ciągu pierwszych 10 dni życia, dopóki niemowlę nie zdążyło się jeszcze zakazić. Dajemy dzieciom do ust wraz z mlekiem matki trzykrotnie zarazki gruźlicy bydłowej, żywe, ale nieszkodliwe przez specjalne długoletnie hodowanie na kartoflach z żółcią. Z przewodu pokarmowego drogą naczyń chłonnych wprowadzone bakterie rozchodzą się po całym organizmie. Bakterie te choroby wywołać nie mogą, ale uodporniają przeciwko bakteriom zjadliwym zarówno bydłowym, jak i ludzkim.

CO SIĘ DZIEJE?

WIOSENNE PORZĄDKI.

Zarząd Miejski naszej stolicy wprowadził w tym roku „Wiosenne porządki“ od 1 kwietnia do 14 kwietnia.

Najpierw z rozporządzenia władz, jak i w całej Polsce, zaczęto doprowadzać do porządku zewnętrznie domy i podwórza. Następnie wzięto się do czystości w mieszkaniach. Chodzono naturalnie o mieszkania ubogie, zaniedbane. Plakaty rozwieszone na ulicach mówiły, na czym ma polegać to uporządkowanie i oczyszczenie mieszkań. A więc najpierw usunięcie wszystkich śmieci i brudu. Miejska służba zdrowia rozdawała potrzebującym bielidło, wapno, mydło. Tym, którzy nie mogli sami doprowadzić swoich mieszkań do porządku, ułatwiały



pracę dobrowolne drużyny, utworzone spośród organizacyj społecznych jak harcerze, strzelcy. Gdy i to okazało się nie wystarczające, utworzono specjalne grupy robotników zawodowych spośród bezrobotnych. A że trudno zaprowadzać czystość wokoło, o sobie zaś zapominać, urządzono jednocześnie generalne mycie ciała. Rozdawano książeczki o czystości ciała i bony na bezpłatne kąpiele. Wykąpało się tysiące osób, między innymi wielu takich, którzy z wodą na codzień mało się stykają.

I to się okazało jeszcze nie wystarczające. Warszawa jest wielkim miastem, otoczonym zewsząd przez miasteczka, duże osiedla i zwykłe wioski, które z miastem ciągle się stykają, czy to pracując w mieście, czy dostarczając produkty, jak: mleko, warzywa, owoce. Nie dość więc uporządkować Warszawę, trzeba jeszcze zaprowadzić porządek i czystość pod Warszawą w miejscowościach, które z Warszawą blisko żyją

i obcują. Miejską służba zdrowia, przy współudziale wojewódzkiej, zorganizowała kampanię celem uporządkowania okolic podwarszawskich.

W 41 wsiach obejrzano posesje, ustępy, studnie, sklepy spożywcze, wygłoszono dużo odczytów na temat czystości i zdrowia, rozdano dużo broszur i zaprowadzono naprawdę wiele porządku.

Przykład stolicy godzien jest naśladowania w różnych miastach i miasteczkach całej Polski. A i na wsiach można byłoby zbiorowym wysiłkiem wiele dobrego zrobić. Myślę, że organizacje młodzieżowe mogłyby doprowadzić do porządku niejedną wioskę. Harcerki na Wołyniu i na Mazowszu już się do tego zabrały.

O PORZĄDKU, CZYSTOŚCI I SPRZĄTANIU.

Porządek należy utrzymywać stale, sprzątać codziennie, ale prócz tego codziennego sprzątanía każda gospodyni urządza parę razy do roku wielkie sprzątanie, a już zawsze jedno „wielkanocne“. Odsuwa się wtedy meble, by dokładniej wymieść zalegające śmieci, okurza szafy i piece, myje nie tylko szyby ale i ramy okien, tępi robactwo, szoruje, czyści, skrobie — bo na święta musi być czysto. A na codzień?

Na codzień też.

Czystość ciała i otoczenia to potężna broń w walce o zdrowie, a zwłaszcza w walce z chorobami zakaźnymi np. z gruźlicą. Kurz zawsze zagraża zdrowiu — czy wtedy, gdy wdychają go płuca ludzkie, czy gdy wnika do przewodu pokarmowego z zanieczyszczoną żywnością, czy gdy, zmieszany z potem rzadko mytego ciała, utrudnia pracę naszej skóry. Trzeba go umiejętnie niszczyć — jest to ważny szczegół sztuki sprzątanía, której należy się nauczyć.

Często przypomina mi się rozmowa ze starszym uczniem szkoły powszechnej, który tak sprawę kurzu wyjaśnił: — „Ludzie mówią, że kurz był, jest, i będzie i nie ma czym się przejmować, a ja sobie raz wypisałem z czego kurz się składa i zrozumiałem, że trzeba się przed nim bronić. Są w nim cząstki gnijących roślin, cząstki wyschniętej plwociny (człowiek wszędzie pluje), cząstki ludzkich i zwierzęcych nieczystości, więc musi tam być dużo różnych bakterij szkodliwych dla zdrowia. Każda cząstka kurzu jest jak spadochron, na którym lądują bakterie — czasem gruźlica, czasem dyfteryt, a czasem dur (tyfus) brzuszny i inne gątki. Widać te spadochrony dobrze w smudze światła słonecznego, gdy wpada przez okno do izby. W mieszkaniu, sprzątanym tylko od święta, leżą po kątach warstwy kurzu — każdy ruch drzwi wywołuje ruch powietrza, podrywa kurz i przerzuca go z miejsca na miejsce“.

Przy codziennych porządkach trzeba się starać zbierać i niszczyć

kurz. Podłogę drewnianą, nawet froterowaną najlepiej zamiatać szczotką, owiniętą w wilgotną szmatę. Można też przed zamiataaniem posypać podłogę mokrymi trocinami — zmiotki z podłogi najlepiej wrzucać do ognia. Ściereczka do kurzu powinna być zwilżona i podczas ścierania splukiwana. Używana na sucho podrzuca tylko kurz, który po chwili osiada na innym miejscu.

Powierzchowne okurzanie nie wystarcza do utrzymania czystości. Trzeba trzepać, czyścić i wietrzyć pościel i odzież. Trzeba usuwać zbędne rupiecie, bywają one zbiornikami kurzu, siedliskami moli i robactwa.



Podczas sprzątania żywność musi być zamykana w szafach lub wynoszona do innej izby.

W mieszkaniu umiejętnie i często sprzątanym muchy i robactwo źle się czują, bo się im nie daje spokoju, niszczy ich gniazda, żerowiska i miejsca wylęgu.

Podczas sprzątania okna powinny być otwarte, a niezależnie od tego każde mieszkanie należy często i dobrze przewietrzać. W powietrzu mieszkań jest zawsze znacznie więcej bakteryj, niż na podwórzu, w polu, w ogrodzie. Ponadto należy pamiętać, że każda rzecz ma swoje miejsce i swoje przeznaczenie i starać się po użyciu położyć ją samemu tam, gdzie być powinna. W domu, w którym jest mało brudzących, panuje prawdziwy ład i porządek.

Dzieci rodzą się wolne od gruźlicy, nawet wówczas, kiedy oboje rodzice są dotknięci tą chorobą. Dziecko matki umierającej na gruźlicę, oddzielone od niej natychmiast po urodzeniu, będzie wolne od gruźlicy. Zaraża się człowiek gruźlicą najczęściej w dzieciństwie od osób chorych z otoczenia. Największe niebezpieczeństwo przedstawia dla dzieci bliska rodzina, szczególnie ci z rodziny, co dziecko pielęgnują.

Zakażone małe dziecko często szybko bardzo ginie na gruźlicę, o wiele prędzej niż człowiek dorosły, bo nie posiada jeszcze odporności, to jest organizm jego nie umie z zarazkiem gruźliczym walczyć. U dzieci może być gruźlica płuc, ten sam zarazek gruźliczy jednak może się umieścić w kościach, w gruczołach, w mózgu, w skórze. Każde takie zakażenie zależnie od narządu inaczej przebiega, ale zawsze może się rozszerzyć na cały organizm i doprowadzić do śmierci.

Na gruźlicę wrażliwe jest każde dziecko, ale im ono jest młodsze, słabsze, gorzej odżywiane, gorzej pielęgnowane, tym większe niebezpieczeństwo mu grozi. Małe dziecko powinno unikać chorego na gruźlicę, jak ognia.

Oprócz ludzi chorych na gruźlicę duże niebezpieczeństwo dla dzieci tworzy bydło gruźlicze. Mleko krów chorych, dotkniętych gruźlicą, może wywołać u spożywających je dzieci zakażenie. Trzeba pamiętać, że dzieci piją mleka więcej, niż starsi, a na zarazki gruźlicze są wrażliwsze od starszych.

Każde dziecko powinno być tak chowane, znajdować się w takim stanie zdrowia, żeby w razie przypadkowego zetknięcia się z zarazkami gruźlicy dało sobie z nimi radę. W razie zachorowania, im wcześniej właściwe leczenie jest zastosowane, tym większa istnieje nadzieja na wyzdrowienie.