

NASTRAŻY ZDROWIA



NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3. Konto Czekowe P. K. O. 9474 „Zdrowie“.

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

Administracja: Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok V

WARSZAWA — kwiecień 1939

Nr 4

Nie można powiedzieć, że niebo się rozchmurzyło, morza się uspokoiły, a ludzie wrócili do normalnego stanu i mogą już zupełnie bezpiecznie wziąć się do pracy dla siebie i dla przyszłych pokoleń.

Sytuacja zmienia się z dnia na dzień, trudno więc nakreślić jej obraz, ogólnie jednak można powiedzieć, że niebo jest więcej zachmurzone obecnie, niż było przed kilku miesiącami, że niepokój na morzach jest coraz większy, a w sercach ludzkich obawa o przyszłość raczej wzrasta niż słabnie. Wojny podobno nikt nie chce, wszyscy obawiają się jej skutków, lecz wszyscy do niej gorączkowo się przygotowują.

O tym dziś dobrze wiemy. To są rzeczy, o których się codziennie mówi i pisze, temu nie przeczą i władze nasze, które prawdy nie ukrywają, bo z prawdy rodzi się świadomość obywatelska i siła, bo prawda krzepi dobrą wolę i podtrzymuje wytrwałość. Jesteśmy zdecydowani, jak może jeszcze nigdy w historii, bronić naszej niepodległości dosłownie niemal do ostatniej kropli krwi, a siła nasza dlatego jest tak wielka, że opiera się na uświadomionym narodowo obywatelu, którego trzon stanowi chłop polski.

Wszyscy — przyjaciele i wrogowie mówią, że armia nasza jest mocna duchem i dobrze uzbrojona. Kiedy zaś ci, co rządzą państwem, zwrócili się do społeczeństwa o ofiary na dozbrojenie tej armii — wszystkie warstwy społeczne, ludzie wszelkich zawodów, bogaci i biedni, starzy i młodzi, dzieci nawet — wszyscy niosą w ofierze na co ich stać. Wzruszające jest czytać, jak ktoś odmawia sobie obiadu, śniadania, niesie rodzinną pamiątkę, którą dziesiątki lat przechowywał, byle zwiększyć zaopatrzenie wojska, broniącego Polski, jej honoru i wolności

Opieka nad armią nie może jednak ograniczyć się tylko do zapatrzenia w oręż. Doświadczenie mówi, że choroby zakaźne są dla wojska nie mniej groźne, niż pociski nieprzyjacielskie. W dawnych wojnach zawsze żołnierzy ginęło więcej od chorób zakaźnych, niż od oręża. Wiele z tych chorób zakaźnych powstaje nie w samym wojsku, lecz wśród ludności cywilnej, a wojsko zaraża się przez obcowanie z ludnością cywilną, co jest przecież nieuniknione, bo wojsko i społeczeństwo związane są tysiącnymi nićmi, tworzą jedną nierozłączną całość. Gdybyśmy więc nawet nie dbali o samą ludność cywilną dla jej dobra, a to też nie może nam być obojętne, musimy dbać o tę ludność przez wzgląd na wojsko. Żołnierz polski będzie przebywał nie tylko w polu, w okopach, w fortach, lecz i bardzo często w chałupie chłopskiej, z której większość żołnierzy pochodzi. Między armią a zagrodą z natury rzeczy związek musi być bliski i jeżeli chałupa będzie tworzyć ognisko choroby zakaźnej, wojsko z tego powodu może bardzo ucierpieć, a to może znacznie zmniejszyć siłę bojową wojska, na pewien czas uczynić je niezdolnym do walki. Nieraz już w historii z powodu chorób zakaźnych wojny były przegrywane lub przerywane.

Tę grozę musimy mieć na względzie i od tej strony musimy się także uzbroić. Dając grosz na obronę przeciwlotniczą, nie zapominajmy jednocześnie o usunięciu niebezpieczeństwa — choroby zakaźnej, pociski bakteryjne wyhodowane w naszych własnych chatach mogą być równie niebezpieczne, jak bomby rzucane z aeroplanów. Trzeba się przed nimi zabezpieczyć.

A jak — mówi dzisiejszy nasz numer.

Przygotowując kraj do obrony, musimy na jednym z pierwszych miejsc postawić zabezpieczenie przeciw chorobom zakaźnym, które mogą obezwładnić najlepszą armię.

WRÓG WEWNĘTRZNY NR. 1.

Jest to choroba, która od niepamiętnych czasów towarzyszy wszystkim wojnom, której zarazki niczem stado hien lub gromada kruków spieszą, gdziekolwiek odbywa się śmiertelne zmaganie, do wzięcia udziału w ostatecznej rozgrywce. Tyfus plamisty, inaczej zwany durem plamistym albo durem osutkowym, można by nazwać grabarzem wszystkich kataklizmów (nieszczęść) społecznych, a przede wszystkim przeżyć wojennych, grabarzem, bo kończącym spustoszenie, rozpoczęte orężem. Dlatego też nazywa się go jeszcze niekiedy tyfusem wojennym.

Starsi z naszego pokolenia pamiętają dobrze, co się działo w czasie wielkiej wojny w całej prawie Polsce. W województwach wschodnich przechorowała na tyfus plamisty połowa ludności, a w niektórych okolicach nawet więcej. Rocznie mieliśmy po paręset tysięcy chorych. Miarą rozpowszechnienia wówczas tyfusu może być liczba 350 lekarzy, znanych nam z imienia i z nazwiska, którzy wówczas polegli śmiercią bohaterską w walce ze straszliwą epidemią. Polska zmagala się wtedy nie tylko z najeźdźcami, nie tylko głodowała, lecz jednocześnie miała przed sobą bezwzględного i bardzo groźnego przeciwnika w postaci tej choroby. Wymierały niekiedy całe rodziny, tysiące dzieci pozostało sierotami, bo rodzice umarli na tyfus plamisty.

Jeszcze bardziej przerażające obrazy można by przedstawić, odtwarzając to, co się działo w Rosji. Na przestrzeni tego wielkiego kraju w czasie obu wojen — zewnętrznej i wewnętrznej, przechorowało 30 milionów ludzi, a zmarło około 3-ech milionów. Pomyślmy — zmarło tyle, ile mają ludności razem oba kraje nadbałtyckie — Łotwa i Estonia! Bratobójcza wojna między białymi i czerwonymi była przerywana zupełnie, bo tyfus plamisty kładł pokotem wojujących z obu stron. Kiedy w pogoni za bochenkiem chleba, kawałkiem słoniny i koszyczkiem kartofli mieszkańcy Rosji wówczas jeździli setki kilo-

metrów, z napchanych wagonów, z natłoczonych stacji kolejowych codziennie wynoszono trupy osób zmarłych na tyfus plamisty. A co się działo w pociągach, wiozących do nas repatriantów? Krew stygnie na samo wspomnienie.

Podobnie straszne rzeczy działy się w Serbii, zaatakowanej przez Austriaków w lecie 1914 roku. W wojsku serbskim zaczęła się epidemia już w listopadzie tego roku, kiedy prawie wszyscy dorośli mężczyźni byli już pod bronią i kiedy nie zdawano sobie jeszcze sprawy,

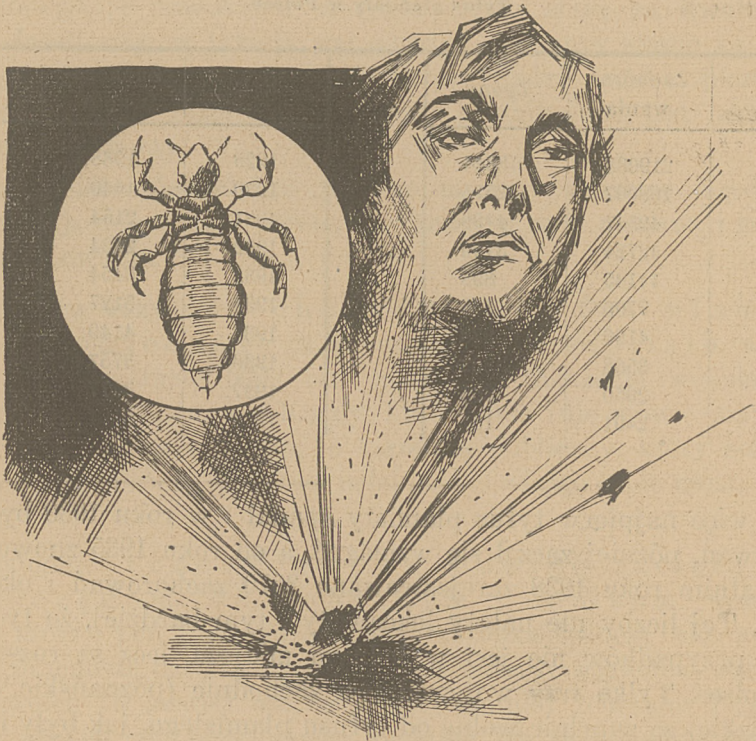


Wojna, głód, pomór — to nierozłączni towarzysze.

jak to wszystko długo będzie trwało i jaka klęska grozi całemu narodowi z powodu rozpowszechnienia tej choroby. Do tej epidemii kraj nie był przygotowany. Utworzone naprędce w barakach szpitale wkrótce stały się przepełnione. Brak było lekarzy, pościeli, leków, nawet grabarzy. Zaraza rozlała się po całym kraju, towarzyszyła wędrującej z miejsca na miejsce ludności, podążała za pociągami jeńców, szła z maszerującym wojskiem. W ciągu niespełna 6 miesięcy zmarło na tyfus plamisty przeszło 150.000 ludzi. Z 60.000 jeńców żołnierzy austriackich wyginęła prawie połowa. Na 360 lekarzy, jacy

byli w kraju, zmarło 130. Te liczby nabierają wyrazu, gdy sobie uprzytomnimy, że cała Serbia wówczas liczyła tylko około 4 milionów ludności.

Rzecz charakterystyczna — godna podkreślenia — tyfus plamisty grozi w czasie wojny tym miejscowościom, które w czasie pokoju nie zdołały się



Robactwo jak i pociski — niesie śmierć.

od niego u wolnić. Tak więc w czasie wojny światowej panował u nas tyfus plamisty tylko w zaborze rosyjskim i w zaborze austriackim i w tych okolicach, w których stale grasował przed wojną; w zaborze niemieckim pomimo głodu, tyfusu plamistego nie było. We Francji, a szczególnie w Niemczech gdzie był większy głód, tyfus plamisty nie rozpowszechnił się, choć ze straszliwą złośliwością szerzył się w obozach jeńców rosyjskich.

Wszystko, co powiedziałem, rozpatrzmy bliżej w związku z możliwością wojny obecnie na naszym terenie. Najpierw, czy grozi

nam tyfus plamisty? O wszem, i niebezpieczeństwo to jest bardzo wielkie. To jest najgroźniejsze widmo, jakie w postaci chorób widnieje przed nami. Od zakończenia ostatniej wojny tyfus plamisty u nas nie wygasa. Przyjrzyjmy się załączonej tabliczce, jak to wygląda z roku na rok.

Tyfus plamisty w Polsce.

Rok	Zachorowania	Zgony	Rok	Zachorowania	Zgony
1919	219088	18641	1929	1988	146
1920	168097	22575	1930	1640	112
1921	49547	4199	1931	2154	144
1922	42724	3199	1932	2424	185
1923	11185	898	1933	3454	200
1924	7706	666	1934	5127	303
1925	4196	338	1935	4149	249
1926	3568	266	1936	3757	234
1927	2950	265	1937	3477	196
1928	2401	161	1938	3564	184

A więc najpierw tyfus plamisty spadał i w roku 1930 było 1640 zachorowań, później zaczął się wzmacniać, a od roku 1935 znowu spada i w ostatnim roku 1938 zarejestrowano 3570 zachorowań i około 200 zgonów. Tej liczby nie należy lekceważyć, tym bardziej, że tych parę tysięcy przypadków nie jest w jednym miejscu, lecz są rozsiane po całej Polsce. Tylko trzy województwa zachodnie (poznańskie, pomorskie, śląskie) są zupełnie wolne od tyfusu plamistego, jak były i w czasie wielkiej wojny, w pozostałych 13 corocznie mamy po kilkadziesiąt lub nawet po kilkaset zachorowań i im dalej na wschód, tym zachorowań jest więcej. Nie należy zapominać, że każdy pojedynczy nawet wypadek tyfusu plamistego w czasie wojny może być początkiem wielkiej epidemii, grożącej nie tylko ludności cywilnej (tego też nie należy lekceważyć), lecz i wojsku. To może bardzo osłabić naszą siłę obronną. A jak się od tej klęski obronić, jakie środki przedsięwziąć należy?

Wiadomo, jak szerzy się tyfus plamisty — przez wszy, kłuszące najpierw chorych i wysysające ich krew zakażoną, a następnie zdrowych. Chorych tyfusowych mamy rozsianych po całej Polsce w takiej liczbie, że na zakażenie wielu wszy

wystarczy. Wszy też nam nie zabraknie. Zresztą w czasie wojny zawsznienie żołnierza jest wprost nieuniknione. Wielu z nas wie z doświadczenia, że jak żołnierz pójdzie do okopów na tydzień — dwa i przez cały ten czas nie będzie się rozbiegał, wróci zawszony.

Poza tym żołnierz jedzie na urlop do domu, ma więc zawsze możliwość zabrania z domu i wszy i zarazy, jakie tam się znajdują. Wreszcie — co najważniejsze, najczęstsze — żołnierz musi się stykać z ludnością dlatego, że mieszkania wiejskie często służą za kwaterę dla wojska. Jeżeli więc w jakiejś wsi oddział wojskowy stanie na kwatery, a wśród ludności wiejskiej będą przypadki tyfusu plamistego i naturalnie wszy, które go przenoszą, nieuniknione jest zawsznienie i zarażenie żołnierzy.

Temu niebezpieczeństwu właśnie musimy zapobiec. Środki zaradcze wydają mi się dość proste, a w każdym razie możliwe i konieczne do zastosowania.

Najpierw wszystkich chorych na tyfus plamisty trzeba koniecznie umieszczać w szpitalu, w przeciwnym bowiem razie będą oni rozsiewali zakażenie wokoło, tworząc coraz to nowe ogniska. Każdy, kto obecnie (nie mówię już o wojnie) skrywa chorego w domu, to szkodnik publiczny, który sobie nie pomaga, a siłę obronną państwa osłabia, nie zdając sobie często z tego sprawy.

Następnie trzeba wypowiedzieć zaciętą walkę włóczęgom, bezrobotnym i łazikom wszelkiego rodzaju, którzy pod postacią szukania zarobku włóczą się po całej Polsce i przenoszą zarazę. Trzeba z tych samych względów wziąć pod opiekę swoich (w swojej wsi, w swojej gminie) żebraków i „półglupich“, a obcych nie przyjmować, oddając ich pod opiekę własnych gmin. Dobre serce, pragnące nieść pomoc każdemu, kto jej potrzebuje, trzeba opanować przez rozsądek, który mówi, że tą drogą zła się nie wyleczy, a podtrzymuje się grozę zarazy, która może godzić w interesy, a nawet bezpieczeństwo całego narodu.

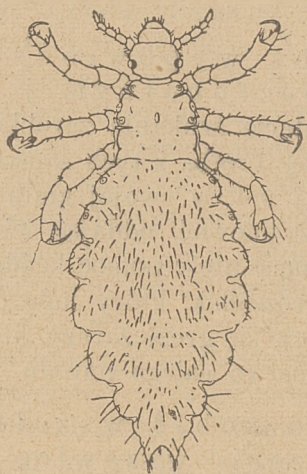
Wreszcie trzeba robić wszelkie możliwe wysiłki, żeby wykorzenie wszawicę doszczętnie, a to jest możliwe do osiągnięcia. Zbliżająca się pora letnia ogromnie sytuację ułatwia. Zaczniemy od dzieci szkolnych bo to jest najprostsze do przeprowadzenia, ale na tym nie można się zatrzymać. Rodzinom wyjątkowo biednym, które są bezradne i bezsilne, trzeba udzielić wszelkiej pomocy, żeby przeprowadziły ogólne odwszenie wszystkich człon-

ków rodziny. Skoro mamy pomagać jeden drugiemu w gospodarstwie, w uprawieniu kawałka ziemi, to warto pomyśleć i o kawałku mydła, a czasem może i o koszuli, bo to także ma duże znaczenie. Ważną byłoby również rzeczą stworzenie kąpielisk dla siebie samych, to jest dla wsi z taką myślą, że z kąpielisk tych w razie potrzeby mogłoby korzystać wojsko. Wszystkie środki powinny być użyte, żeby we wsi czy w miasteczku nie było ludzi zawszonych, żeby wszyscy byli czysti, no i nie głodni, bo tyfus plamisty idzie zwykle krok w krok za brudem (wszają) i za głodem. Z głodu tyfus plamisty nie powstaje, ale człowiek głodny łatwo na tyfus plamisty choruje.

Szczególnie tam, gdzie zdarzy się przypadek tyfusu plamistego, trzeba doprowadzić do wyniszczenia wszawicy nawet przymusowo. Większość obywateli pójdzie na to dobrowolnie, tego zaś, kto okazuje złą wolę i chce być złym Polakiem, trzeba do czystości zmusić, bo to groźny nieprzyjaciel nas wszystkich.

Żeby zapewnić Polsce wygraną w grożącej jej wojnie, trzeba Polskę odwszyć i to zawczasu.

Wojna — Głód



Brud — Wesz

Tyfus plamisty



WROGOWIE WEWNĘTRZNI NR. 2

Tyfus plamisty nie jest jedyną, grożącą nam w czasie wojny chorobą zakaźną. Obok tyfusu plamistego należy postawić tyfus brzuszny, zwany również durem brzuszny. Obie te choroby nazywają się podobnie — tyfusami (durami), nie są jednak pod żadnym względem do siebie podobne — można by powiedzieć — to nie są krewniaki. Pewne podobieństwo można znaleźć tylko w spustoszeniu, jakie te choroby sięją (szczególnie w okresie wojen), choć i tu różnice są bardzo duże: dur plamisty, szerząc się od człowieka do człowieka, narasta stopniowo i w końcu może ogarnąć cały kraj; dur brzuszny, szerząc się często przez wodę i przez pokarmy, wybucha zwykle w postaci mniejszych epidemij ograniczonych (miejscowych ognisk), to jest obejmuje jakąś wieś, miasto, grupę wojska, nie cały kraj. Naturalnie takich miejscowych epidemij może być bardzo dużo, powstających już to jednocześnie, już to kolejno jedna po drugiej. Z doświadczenia, zebranego w czasie dawnych wojen wiemy, że dur brzuszny może bardzo dać się we znaki wojsku, może podkopać jego siłę i unieść wiele ofiar.

W czasie pokojowym dur brzuszny panuje u nas stale i to na całym terenie Polski; województwa zachodnie — poznańskie i pomorskie — wolne zupełnie od tyfusu plamistego mają duru brzusznego dużo. I to powiększa niebezpieczeństwo, bo naprawdę nie ma takiego zakątka w naszym kraju, w którym by tyfusu brzusznego nie było wcale, w którym by więc wojsku naszemu ta choroba nie groziła. Jak wyglądają zachorowania na tyfus brzuszny w całej Polsce widzimy z załączonej tabelki.

A więc na dur brzuszny więcej ludzi choruje i więcej umiera co-rocennie, niż na dur plamisty. Warto więc zająć się tą chorobą, żeby nie dopuścić do jej rozwoju w czasie wojny, kiedy groza epidemii jest o wiele większa.

Jak przy rozpatrywaniu każdej choroby, jeżeli mowa o zapobieganiu, trzeba najpierw odpowiedzieć na pytanie, co jest źródłem tej choroby i jak się ona przenosi od chorego do zdrowego.

A więc jedynym źródłem tej choroby jest kał (niekiedy mocz) człowieka chorego, albo lepiej powiedzmy

Tyfus brzuszny w Polsce

Rok	Zachorowania	Zgony	Rok	Zachorowania	Zgony
1919	11.421	1.046	1929	15.429	1.052
1920	21.466	1.972	1930	11.962	910
1921	30.067	2.384	1931	12.104	916
1922	22.056	1.641	1932	20.349	1.408
1923	14.037	1.284	1933	12.523	920
1924	16.388	1.322	1934	18.560	1.334
1925	14.025	1.099	1935	13.590	1.108
1926	15.933	1.259	1936	15.807	1.107
1927	19.035	1.507	1937	17.490	1.184
1928	14.080	1.169	1938	14.439	1.193

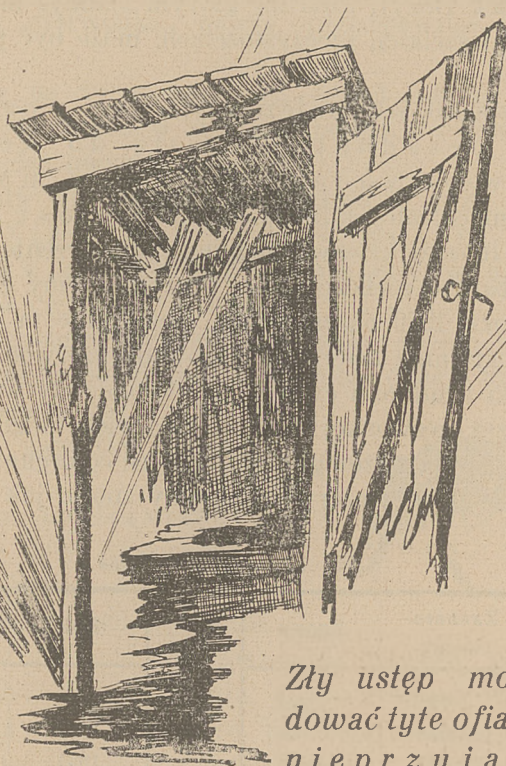
z a k a ż o n e g o. Bywa bowiem nieraz, że człowiek zakazi się, nosi zarazki i może innych zakażać, sam jednak nie choruje. Skoro źródłem jest kał i mocz, nie potrzebują długo się rozwodzić nad tym, jakimi drogami zakażenie się przenosi od chorego do zdrowego. W s z y s t k o, co jest zanieczyszczone wydalinaми ludzkimi (kałem i moczem), może spowodować chorobę, a wiadomo, że mało jest takich kącików ziemi, mało jest takich przedmiotów, na które by się nie dostało choć trochę wydaliny.

Weźmy najpierw w o d ę. Wobec ogólnie rozpowszechnionego zwyczaju oddawania wydaliny nie w ustępie, lecz wszędzie gdzie się człowiek znajdzie, zanieczyszczenie gleby jest powszechne, stąd w o d a z jezior, stawów, rzek i płytkich studzien też nie może być czystą i zupełnie nie nadaje się do picia. Wiadomo zaś, że większość naszych studzien ma 3 — 4 metry głębokości, jeżeli zaś studnia jest nawet głębsza, to rzadko jest zabezpieczona od przeciekania z boku, rzadko jest nakryta od góry, zwykle czerpie z niej każdy własnym przynoszonym z mieszkania lub z obory, a więc brudnym wiadrem. Nic więc dziwnego, że studnie nasze zawierają zwykle wodę brudną, często zakażoną bakteriami tyfusu brzuszego.

Wyobraźmy sobie, że do jakiejś wsi przyjdzie oddział wojska, choćby na krótki parogodzinny wypoczynek. Żołnierze może nawet do mieszkań gospodarzy miejscowych wcale nie wejdą, więc tyfusem plamistym się nie zakażą, ale wodę pić będą. A jeżeli ta woda jest zakażona, to choroba pewna. Naturalnie zakażony żołnierz zachoruje nie zaraz, lecz dopiero po jakichś dwóch, trzech tygodniach i często nie będzie nawet podejrzewał, gdzie się zakaził. Zakażenia w wodzie

przecież nie widać i nawet woda smaczna, pozornie zupełnie czysta, może zawierać dużo bakteryj tyfusowych.

Nie tylko jednak przez wodę może się przenosić tyfus brzuszny. Mleko jest nie gorszą drogą do przenoszenia tyfusu brzusznego od wody, a nawet lepszą, tylko że z tego samego garnka mniej będzie pić mleko, niż z tej samej studni wodę, mniej więc ludzi od razu zachoruje. A zakażenie jest bardzo proste. Wystarczy jeżeli w domu



Zły ustęp może spowodować tyle ofiar, ile bomba nieprzyjacielska!

jest ktoś chory na dur brzuszny i gospodyni najpierw mu coś poda, poprawi łóżko, zmieni bieliznę, przewróci z boku na bok, a później tymi samymi rękami, nie umywszy ich przed tym starannie, wydoi krowę, żeby mleko wydojone było pełne zarazków. Mleko znowu jest takim pokarmem, po który żołnierz będzie łatwo sięgał przy każdej nadarzającej mu się sposobności, a więc przy każdym zatrzymaniu się w wsi i naturalnie, jeżeli we wsi będzie tyfus, łatwo będzie się zakażał.

Tak samo owoce i warzywa np. pomidory, sałata, ogórki mogą być zanieczyszczone wydalinami ludz-

kim i, to jest zakażone tyfusem brzusznym. I znowu to są produkty, których żołnierz w swojej racji codziennie nie będzie otrzymywał, będzie więc starał się je zdobyć, jak tylko dostanie się do wsi narażając się za każdym razem na ciężką chorobę, prowadzącą nieraz do śmierci, jeżeli my obecnie tyfusu brzusznego nie wykorzenimy.

Każdy zresztą produkt niegotowany (w przeciwieństwie do kartofli, klusek, kaszy, zup, wszelkich mięs), który człowiek dotyka rękami (nawet chlebek Boży), albo na którym siadają muchy, chętnie przebywające na wszelkich nieczystościach, może być przenosicielem duru brzusznego.

W ten sposób, jak dur brzuszny, a więc przez wydaliny ludzkie, przedostające się do wody, do mleka, na surowe owoce i warzywa, na chleb, za pośrednictwem much lub rąk ludzkich, przenosi się czerwonka, zwana inaczej krwawą biegunką lub dyzenterią. Jest to choroba dla wojska bardzo niebezpieczna, o czym wiemy z własnego doświadczenia. W roku 1920 nasza armia, szczególnie ta część, która broniła Warszawy, ogromnie ucierpiała z powodu czerwonki, dającej się wówczas we znaki i ludności cywilnej. Całe oddziały wówczas były unieruchomione przez czerwonkę, która zabrała wiele ludzi w sile wieku, a jeszcze więcej wyrwała z szeregów walczących conajmniej na kilka tygodni.

W czasie pokoju czerwonki mamy sporo, jak wskazują załączone liczby:

Czerwonka w Polsce

Rok	Zachorowania	Zgony	Rok	Zachorowania	Zgony
1919	7.734	1.226	1929	2.750	197
1920	31.020	5.168	1930	1.910	306
1921	32.944	4 988	1931	1.293	137
1922	14.344	1.739	1932	7.244	852
1923	5.314	853	1933	675	42
1924	10.492	1.533	1934	16.717	1.753
1925	3.285	357	1935	4.326	447
1926	4.805	611	1936	7.603	755
1927	5.011	644	1937	8.375	969
1928	1.784	206	1938	6 407	703

Nie można wcale powiedzieć, że jesteśmy zupełnie wolni od tej choroby. W roku 1934 mieliśmy w Polsce, (głównie w województwie wołyńskim), ogromną epidemję, na którą zachorowało 16.717 osób, a zmarło 1.753. To było w czasie pokoju, a wiadomo, że w czasie woj-

ny, przy ogromnym skupieniu ludności, przy braku środków spożywczych, picia wszelkiej wody, jaka się nadarzy, jedzeniu często rzeczy, które z trudem się przełyka — tylko dla stłumienia głodu, warunki dla szerzenia się czerwonki są o wiele lepsze. Żołnierz zaś, choć na ogół odżywiany lepiej niż ludność cywilna, jest tak przemęczony i wyczerpany, że łatwo ulega chorobom zakaźnym, między innymi i czerwonce. Jedyne więc, a przynajmniej najpewniejsze, to nie dopuścić do zakażenia, co trzeba zrobić zawczasu.

Żeby zabezpieczyć siebie i żołnierzy zarówno przed dudem brzusz-
nym, jak i przed czerwonką, należy przedsięwziąć następujące
ostrożności.

Chorych obecnie na tyfus brzuszny, nawet najlżej znoszących
chorobę, chodzących, umieścić w szpitalu, bo oni rozsiewają wokół
zarazki i zarażają wciąż nowych ludzi.

Oczyścić zagrody od nieczystości ludzkich, a przy sposobności
i wszelkich innych. Niech tak będzie wokół zagrody
na codzień, jak przed przybyciem władzy, jak
na wielkie święto.

Z ustępów nieczystości wywieźć, albo zalać świeżo przygotowa-
nym mlekiem wapiennym pół na pół, t. j. biorąc drugie tyle mleka co
jest nieczystości i zostawić tak w spokoju
na dłuższy czas, to wszystkie bakterie
wyginą.

Doprowadzić do porządku wszystkie
studnie, choćby one były przeznaczone
tylko do własnego użytku.

Tam, gdzie tyfus brzuszny stale
się spotyka, wszyscy powinni się zaszczepić przeciw tej chorobie.

W całej zagrodzie, w mieszkaniu, w najbliższym otoczeniu po-
winna być zachowana stale, na codzień, jak największa czystość.

Trzeba wypowiedzieć zaciętą walkę muchom, bo one przenoszą
nieczystości na produkty spożywcze. Tylko nieskazitelnie czysty pro-
dukt spożywczy gwarantuje nam bezpieczeństwo. Każdy produkt, na
którym siadają muchy, lub którego dotykają ręce ludzkie, może wywo-
łać zakażenie tyfusem brzusz-
nym, albo czerwonką.

Ręce należy myć zawsze przed jedzeniem, zawsze przedtem, jak
mamy dotykać produktów spożywczych oraz zawsze po załatwieniu po-
trzeby naturalnej.

Zachowując te ostrożności zmniejszymy znacznie niebezpieczeń-
stwo tyfusu brzusz-
nego i czerwonki, które nam grożą, a nawet cholery,
gdyby przypadkowo została do nas zawleczona.





INNI WROGOWIE.

Oprócz wymienionych wielkich są jeszcze inni może mniejsi, może tylko mniej groźni w chwili obecnej, ale na dalszą metę również niebezpieczni wrogowie w postaci chorób zakaźnych. Wymieniam kilka z nich ważnych i mniej ważnych dla przykładu, gdyż omówienie wszystkich zajęłoby zbyt dużo miejsca.

A więc najpierw choroby weneryczne, które w czasie wojny zawsze przybierają duże rozmiary. Wiadomo, że w czasie wojny rozluźniają się obyczaje, znaczna część ludzi jest poza domem, człowiek wie, że życie jego często wisi na włosku, więc i o zdrowie swoje i o rodzinę nie dba tak, jak zwykle. Dla chwilowego więc zapomnienia narażają się ludzie młodzi, zdrowi, na wielkie niebezpieczeństwo chorób, mających później fatalny wpływ na całe ich życie. Naturalnie każdy przypadek choroby wenerycznej wytrąca żołnierza z szeregów na pewien przeciąg czasu, albo go czyni mniej sprawnym. Niestety, w chwili obecnej niewiele możemy zrobić dla zapobieżenia rozpowszechnieniu tych chorób, wyjąwszy uświadomienie i leczenie tych, którzy są chorzy.

Dalej mamy jaglicę nieobojętną ani dla wojska ani dla ludności cywilnej. Po ostatniej wojnie mieliśmy jaglicy dużo, obecnie możemy ją uważać za opanowaną, choć nie pokonaną. A jest to poważna choroba zakaźna, grożąca osłabieniem wzroku, a nawet ślepotą. Wspólne miednice, wspólne ręczniki, spanie na tej samej poduszce, przyczyniają się do rozpowszechnienia jaglicy. Naturalnie jeśli w domu będzie jaglica, to i żołnierz, który tam się przypadkowo znajdzie, łatwo się może zakazić. Jaglica najlepszego żołnierza często w czasie wojny wytrąca z szeregów, czyni go mniej wartościowym i użytecznym.

Weźmy wreszcie najbłahszą chorobę — świerzp. To też choroba zakaźna, szerząca się w brudzie i nie taka rzadka w obecnym czasie wśród ludności niezamożnej i niekulturalnej. W czasie wojny od ludności cywilnej może się przedostać do wojska i tam się rozpo-

wszechnić. Choroba ta łatwo udziela się przez ubranie, bieliznę, pościel i wszelką bezpośrednią styczność osobistą. Jak zaznaczyłem, jest to choroba banalna, ale przykra, kłopotliwa i zgoła zbyteczna, a sprawność żołnierza znacznie zmniejszająca. A my musimy stale pamiętać, że obowiązkiem naszym jest wszystko zrobić, co jest w naszej mocy, żeby żołnierz był nie tylko nakarmiony i napojony do syta, ale żeby na każdym kroku czuł roztoczoną nad sobą opiekę, bo to mu się należy, bo to go czyni lepszym obrońcą kraju i naszej wolności. Pamiętajmy, że nawet but niewygodny zmniejsza sprawność żołnierza.

Oprócz omówionych chorób zakaźnych, które można i trzeba uprzedzić, a w każdym razie na których „przyjęcie“ należy się zawczasu przygotować, wojna grozi jeszcze wielu chorobami nie koniecznie zakaźnymi, powstającymi również na skutek braków i cierpien związanych z wojną, do których jednak przygotowanie się z góry jest bardzo trudne, lub wręcz niemożliwe. Wspominamy więc o nich tylko bardzo pobieżnie.

Każda wojna, szczególnie długotrwała, powoduje duże braki w odżywianiu, a czasami wprost głód, który nie zawsze prowadzi do śmierci, zawsze jednak stwarza dobre podłoże dla wielu chorób, zawsze sam przez się jest rzeczą okropną. Z czasów wielkiej wojny pamiętamy, jak to pod koniec panowania zaborców ludzie z głodu wprost puchli. Takich wypadków było sporo i w Niemczech.

Szczególnie dotkliwie odbija się głód na jednostkach najbardziej bezbronnych — na starcach i na dzieciach. I jedni i drudzy sami nie mogą nic zdobyć i muszą zadowolnić się tym, co inni dla nich zdobędą. Dzieci są bardzo wrażliwe na niedostateczne odżywianie i choć niekoniecznie giną, źle się rozwijają, nie rosną i później całe życie z tego powodu nie są ludźmi pełnowartościowymi, jak to nieraz spostrzegano na przykładzie tych, których dzieciństwo przypadło na lata ostatniej wojny światowej.

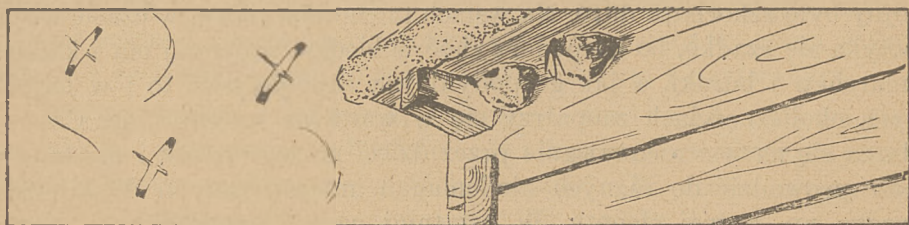
Wadliwe odżywianie, brak świeżych warzyw, i owoców, może doprowadzić do szkorbutu, zwanego inaczej gnilem, w którym ropieją dziąsła i wypadają zęby. W wojsku rosyjskim w czasie ostatniej wojny było szkorbutu dużo. Na wsiach ta choroba nawet w czasie wojny spotyka się rzadko, bo gospodarz choć w biedzie wojennej ma i kapustę i marchew i buraki, a jak gospodyni jest zapobiegliwa to i w najgorszych okolicznościach zaopatrzy się w warzywa na cały rok. Częściej zdarza się na wsi nieużywanie przez dzieci pełnego mleka i masła, a to może prowadzić do różnych niedomagań, między innymi do zaburzeń wzroku np. kurzej ślepoty. W ostatniej wojnie spotykano się nieraz

z tą chorobą nawet w krajach tak zamożnych, jak Dania. Wprawdzie Dania udziału wojnie nie brała, lecz masło wysyłała do Niemiec, a dzieci piły tylko odfuszczone mleko.

Wreszcie złe odżywianie długotrwałe to najprostsza droga do gruźlicy, która w okresach wojennych zbiera bardzo obfite żniwo. Pamiętne są pod tym względem lata 1917 — 1919. Wówczas gruźlica siała spustoszenia wśród wszystkich warstw ludności, zabierając wiele z tych osób, które nawet zakażone w normalnych warunkach dałyby sobie z tą chorobą radę.

O zapobieganiu tym wszystkim chorobom jednak nie mówimy, bo, jak przed tym zaznaczyłem, przygotowanie zawczasu do niedopuszczenia tych chorób jest bardzo trudne.

Na pytanie, kto to wszystko ma zrobić, odpowiem: Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia najlepiej byłoby oddać organizacjom kobiecym. W czasie pokoju kobiety mają więcej do czynienia ze zdrowiem niż mężczyźni: i opieka nad chorym i troska o stan sanitarny, o czystość i porządek, więcej jest w rękach kobiet niż mężczyzn. W czasie wojny, kiedy mężczyźni będą w szeregach, kobietom przypadnie w udziale prócz spraw zdrowotnych, większość spraw gospodarczych, mających wpływ na zdrowie. Należałoby więc, żeby właśnie obecnie w okresie pokoju organizacje kobiece zainteresowały się tą sprawą i zrobiły niezbędne przygotowania.



Doświadczenie mówi, że wojnom zawsze towarzyszą epidemie, które mogą wywierać wpływ na przebieg wojny i jej wynik. Im więcej jest chorób zakaźnych w czasie pokoju, tym większe jest nie- z jednej strony łatwiej jest o zakażenie, z drugiej — wskutek głodu, bezpieczeństwa wybuchu epidemii w czasie wojny, gdyż wówczas — wyczerpania fizycznego i przeżyć duchowych ludzie każdą chorobę gorzej przenoszą.

Z chorób, które nam najbardziej grożą, w czasie wojny należy wymienić: tyfus plamisty, tyfus brzuszny i czerwonkę. Te trzy cho- roby spotykają się prawie we wszystkich wojnach, dla nas zaś obecnie dlatego są tak groźne, że panują u nas stale, w każdym razie od wielkiej wojny światowej nie wygasają.

Tyfus plamisty przenosi się przez wesz i to głównie odzieżową. Jeśli doprowadzimy do tego, że nie będzie wszy, możemy być pewni, że nie będzie i tyfusu plamistego.

Tyfus brzuszny przenosi się przez wydaliny ludzkie: kał i mocz. Wydaliny te przedostają się od chorego do ust człowieka zdrowego z napojami, przede wszystkim z wodą, i z pokarmami, jak: mleko, wa- rzywa i owoce zjadane na surowo, pieczywo dotykane brudnymi rę- kami. Dużą rolę w przenoszeniu tej choroby odgrywają muchy, które siadają najpierw na nieczystościach ludzkich, a następnie na po- karmach. W ten sam sposób przenosi się i czerwonka.

Żeby nie dopuścić do rozwoju w naszej armii duru brzusznego i czerwonki, trzeba opanować dur brzuszny i czerwonkę wśród ludno- ści cywilnej. W tym celu:

Trzeba usunąć zewsząd nieczystości ludzkie i przestrzegać, żeby każdy mieszkaniec w potrzebie korzystać tylko z ustępu, który musi być bardzo czysto utrzymany.

Trzeba roztoczyć opiekę nad studniami, gdyż w razie zakażenia wody w studni istnieje duże niebezpieczeństwo epidemii wśród wszystkich osób, które z tej studni będą korzystać, a więc i wśród wojska.

Trzeba ponadto roztoczyć bardzo staranną opiekę nad produk- tami spożywczymi i wszędzie zaprowadzić nieskazitelną czystość.

W zaprowadzeniu tego porządku i czystości największą rolę mogłyby odegrać miejscowe organizacje kobiece.
