

ЖЕНЩИНА

КАКЪ ДОМАШНІЙ ВРАЧЪ

Ф64

СЪ 448 РИСУНКАМИ ВЪ ТЕКСТѢ

ПРАКТИКУЮЩАГО ВРАЧА

Д-РА МЕД. АННЫ ФИШЕРЪ-ДЮККЕЛЬМАНЪ

ГОДНЫЙ ПЕРЕВОДЪ СЪ НѢМЕЦКАГО

Д-РА Б. Е. ШЕХТЕРА



С.-ПЕТЕРБУРГЪ

ИЗДАНИЕ АСКАРХАНОВА



Дозвол. цензурою. Спб. 5 Сентября 1903 г.

Худож. Типо-Литогр. и Фото-Цинкография Вейермана, Мъщанская 2.



2007237146

мон утр



Оглавление.

	СТРАН.		СТРАН.
Предисловіе автора	1	Борьба съ алкоголемъ	94
Строеніе и жизнь человѣческаго тѣла . . .	3	Воздухъ	95
Скелеть человѣка	5	Горный, морской, лѣсной воздухъ	100
Тазъ	8	Солнечный свѣтъ и солнечная теплота . .	102
Мускулатура человѣка	10	Наша одежда	107
Сердце	11	Давящія принадлежности туалета	110
Нервная система человѣка	12	Обзоръ женскихъ нарядовъ	115
Кровь	15	Наши ткани	119
Дыхательные органы и процессъ дыханія .	17	Наша обувь	121
Кожа	19	Реформа женскаго костюма	123
Мочевые органы	23	Наша постель	128
Нашъ пищеварительный аппаратъ	25	Наше жилище	131
Органы чувствъ	29	Воздушныя хижины	133
Половые органы женщины	34	Сонъ	135
Женская грудная железа	39	Движеніе, гимнастика	137
Голодь и жажда	41	Практическіе приемы въ домашнемъ обиходѣ	139
Какъ люди ѣдятъ	44	Спортъ	143
Строительные матерьялы животнаго и растительнаго организма	45	Уходъ за красотой	146
Обмѣнъ веществъ растений и животныхъ .	47	„ „ кожей	150
Пищевыя средства человѣка	48	„ „ кожей лица	153
Яйца	56	„ „ руками	156
Жиры	57	„ „ ногами	158
Мучнистыя вещества	59	„ „ волосами	159
Хлѣбъ и печенье	63	„ „ полостью рта	163
Овощи	66	Половая жизнь	168
Грибы	70	Назначеніе половыхъ органовъ	169
Питательныя соли	70	Coitus для мужчины и женщины	173
Сладкіе плоды, фрукты	74	Практическія правила для брака	175
Пряности	78	Образъ жизни во время менструацій . . .	179
Сахаръ и медъ	81	Періодъ зрѣлости	183
Что намъ ѣсть? Что готовить?	83	О мѣрахъ предохраненія отъ беременности	185
Пища и питье	88	Предохранительныя средства	186
Кофе, чай, какао, лимонадъ	89	Долговѣчность—смерть	190
Спиртныя напитки	91	Леченіе безъ примѣненія ядовъ	193
Женщины и питье	94		

	СТРАН.
Беременность	447
Определение пола	450
Дѣтское мѣсто	452
Календарь беременности	455
Диетика	456
Правила для періода беременности	458
Возникновеніе, предохраненіе и леченіе преждевременныхъ родовъ	464
Отношеніе къ беременности у разныхъ народовъ	466
Лава, посвященная невѣстамъ и молодымъ женамъ	468
Какъ имѣть здоровыхъ и красивыхъ дѣтей	470
Нормальные роды	472
Трудные роды	473
Кусерскія операциі	486
Дѣтское мѣсто, послѣдъ, плацента	492
Послѣродовой періодъ	494

	СТРАН.
Родильная горячка	496
Уходъ за грудями	498
Леченіе разрыва промежности	502
Родовспоможеніе у другихъ народовъ	503
Первый уходъ за новорожденнымъ	506
О материнскомъ молокѣ	511
Диета кормящей матери	512
Искусственное вскармливаніе грудного ребенка	512
Болѣзненные состоянія грудного младенца	517
Прорѣзываніе зубовъ	522
Одежда ребенка	523
Дѣтскія игры	527
Какъ предохранить дѣтей отъ уродства	532
Ортопедическое леченіе искривленій	538
Нервность нашихъ дѣтей	544



ПРЕДИСЛОВІЕ АВТОРА.

Цѣль настоящей книги—снабдить женщину, жизненный путь которой бываетъ часто такъ тернистъ, цѣлымъ рядомъ практическихъ совѣтовъ, житейскихъ правилъ и предостереженій, касающихся сохраненія и возстановленія душевнаго и физическаго здоровья. Намъ казалось, что мы этого достигнемъ лучше всего, если по возможности будемъ избѣгать утомительныхъ теоретическихъ разсужденій, непонятныхъ или отталкивающихъ изображеній, а также и описанія крайне рѣдкихъ болѣзненныхъ состояній, что, къ слову сказать, не приноситъ женщинамъ ни малѣйшей пользы. Намъ казалось, что мы ближе всего подойдемъ къ цѣли, если мы все, чего касаемся здѣсь, будемъ черпать изъ жизни, которая такъ разнообразна, и если мы постараемся всѣ наши совѣты приспособить къ повседневнымъ требованіямъ, которыя жизнь предъявляетъ.

Дай Богъ, чтобы наши надежды сбылись!

Что мы при этомъ не могли всецѣло воздержаться отъ объясненія краткихъ научныхъ основъ, станеть понятно всякому, кто подумаетъ о томъ, что подобная книга должна въ то же время обучать и удовлетворять требованіямъ читателей, находящихся на различныхъ ступеняхъ образованія. Мы просимъ поэтому нашихъ читательницъ, въ ихъ же интересахъ, ничего не пропуская, прочитать внимательнѣйшимъ образомъ основныя главы первой части. Только въ такомъ случаѣ вполнѣ удовлетворить своей цѣли вторая часть, а также и третья, которая, не смотря на занимаемый ею наименьшій объемъ, является все-же необходимой для матерей.

Издатель не останавливался ни передъ какими затратами, чтобы придать настоящей книгѣ роскошную внѣшность и выполнить всѣ мои желанія и предложенія. Директоръ Julius Müller въ Штутгартѣ не только поощрялъ меня къ составленію этого законченнаго теперь произведенія, но способствовалъ еще своимъ художественнымъ чутьемъ выбору иллюстрацій и снабдилъ меня всѣми вспомогательными средствами, въ какихъ только являлась надобность. Выражаемъ ему здѣсь за это особенную благодарность!

Съ чувствомъ глубокой признательности упоминаемъ нашего художника, Richard'a Bratschneider'a. Благодаря своему знакомству съ физико-діететическими методами леченія, онъ въ состояніи былъ своимъ карандашомъ придавать плоть всякой моей мысли. Такой же благодарности заслуживаютъ всѣ остальные художники, принимавшіе участіе въ иллюстраціяхъ настоящей книги.

Если-бы противники нашего направленія упрекнули насъ въ томъ, что мы, въ противоположность другимъ подобнымъ книгамъ, слишкомъ много мѣста удѣляемъ „самопомощи“ и этимъ поддерживаемъ яко-бы вредное стремленіе нашего времени, или—что мы допустили въ нашихъ изображеніяхъ слишкомъ много наготы и поэтому также оказали вредное вліяніе,—то мы отвѣтили-бы слѣдующее. Наше время принесло съ собою освобожденіе отъ господствовавшаго прежде авторитета врача въ области жизни и здоровья; у народа явилось желаніе умѣть самому помочь себѣ, и каждый разсудительный врачъ, ставящій на первомъ планѣ интересы чловѣчества, а не свои собственные, будетъ радостно привѣтствовать это стремленіе, какъ благотворный прогрессъ, и посвятить ему всѣ свои силы.

Точно также было-бы заблужденіемъ думать, что этимъ самымъ врачъ подтачиваетъ то дерево, на которомъ онъ же и сидитъ. Измѣняется лишь, съ одной стороны, родъ его дѣятельности, такъ какъ онъ становится скорѣе охранителемъ здоровья, вмѣсто того, чтобы, какъ доселѣ, извлекать пользу исключительно изъ несчастія своихъ больныхъ собратьевъ; а съ другой стороны, образованный и опытный врачъ до того необходимъ при современныхъ печальныхъ условіяхъ здоровья, что, несмотря на всякую самопомощь публики, безъ него никогда не сумѣютъ обойтись. А для того, чтобы публика не слишкомъ рассчитывала на свои силы, я всюду, гдѣ находила нужнымъ, указывала на опасность самолеченія и на необходимость приглашать всегда опытнаго врача.

Что касается второго упрека, то въ виду упадка красоты человѣческаго тѣла и все ослабѣвающаго пониманія природы, я именно и считала одной изъ задачъ подобной книги вернуть людей къ извѣстнымъ основамъ и вліять освобождающимъ и возвышающимъ образомъ на женскій полъ, окруженный еще доселѣ болѣзнями, предразсудками и невѣжествомъ. Тѣ, кто съ чистыми помыслами и безъ предубѣжденій приступаютъ къ нашей книгѣ, знаютъ также, что здоровье и красоту можно найти только рука объ руку съ природой и что поэтому нагое человѣческое тѣло не заключаетъ въ себѣ ничего отталкивающаго или запретнаго: оно лишь стало чѣмъ-то непривычнымъ. Съ этой точки зрѣнія и надо смотрѣть на наши рисунки. Въ остальномъ мы желаемъ помогать и лечить, а не только интересовывать!

Пусть это произведеніе говорить теперь само за себя и выполнить тѣ задачи, которыя мы поставили себѣ.

Дрезденъ.

Авторъ.

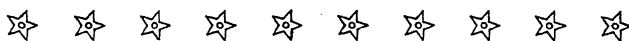
Первая часть

Уходъ за здоровьемъ.



☆ Секретъ врачеванія кроется въ устраненіи вредныхъ вліяній.

Петерсонъ.





ГЛАВА ПЕРВАЯ.

Строеніе и жизнь человѣческаго тѣла.

Лучшій врачъ тотъ, который
умѣетъ стать ненужнымъ.

Для того, чтобы имѣть понятіе о функціяхъ организма, о причинахъ и мѣсто-нахожденіи его заболѣваній, о возможности его выздоровленія, необходимо хотя бы до нѣкоторой степени быть знакомымъ съ важнѣйшими органами нашего тѣла. Трудно, однако, научить профана, т. е. человѣка, не знакомаго ни съ анатоміей, ни съ фізіологіей, ни съ наукой о болѣзняхъ, такой массѣ научныхъ свѣдѣній, чтобы онъ дѣйствительно могъ ориентироваться во всемъ, и при этомъ не утомить его, не наскутить ему. Пространныя теоретическія разсужденія и добросовѣстно выполненные научные рисунки этого достигнуть не могутъ; наоборотъ, они даже запугиваютъ многихъ лицъ, не привычныхъ къ напряженной умственной работѣ. Въ нѣкоторыхъ среднихъ учебныхъ заведеніяхъ молодежь, какъ мужского, такъ и женскаго пола, получаетъ уже и теперь столько свѣдѣній по анатоміи и фізіологіи, что пониманіе подобныхъ рисунковъ и объясненій существенно облегчается. Но тѣ молодые люди, которымъ не посчастливилось посѣщать подобныя школы, стоятъ передъ рядомъ неразрѣшимыхъ загадокъ и не извлекаютъ никакой пользы изъ книгъ, не приспособленныхъ къ ихъ пониманію. Къ послѣдней категоріи относится большая часть современныхъ женщинъ. Поэтому, книга, которая специально имъ посвящена, должна быть такъ составлена, въ смыслѣ содержанія и слога, чтобы доставлять имъ не затрудненія, а возможно больше пользы и удовольствія. Что касается того матеріала, съ которымъ намъ придется имѣть дѣло въ первой главѣ, то здѣсь мы достигнемъ нашей цѣли во-первыхъ тѣмъ, что изъ громадной массы представляющихъ интересъ фактовъ будемъ выбирать лишь важнѣйшіе и излагать ихъ въ краткой, логически послѣдовательной, а потому и легко понятной формѣ, а во-вторыхъ—тѣмъ, что мы будемъ избѣгать утомительныхъ подробностей и остановимся на болѣе детальномъ изложеніи по преимуществу тѣхъ фактовъ, которые играютъ въ жизни женщины особенно важную роль. Свѣдѣнія, сообщаемыя такимъ образомъ, гораздо лучше врѣзываются въ память. И такихъ свѣдѣній даже забыть нельзя въ виду возможности немедленно и съ пользой примѣнить ихъ на дѣлѣ.

Та книга является самой содержательной, самой лучшей, которая даетъ намъ наиболѣе богатый матеріалъ для нашего жизненнаго пути и свѣдѣнія которой мы можемъ легче всего примѣнить въ практической жизни.

Итакъ, мы сообщимъ теперь о строеніи и жизни человѣческаго тѣла только самое существенное и только то, что безусловно необходимо для того, чтобы наши читательницы дѣйствительно научились понимать жизнь своего собственнаго тѣла; мы постараемся это сдѣлать не обременяя ихъ мозга непонятными вещами и не упуская при этомъ изъ виду примѣненіе.

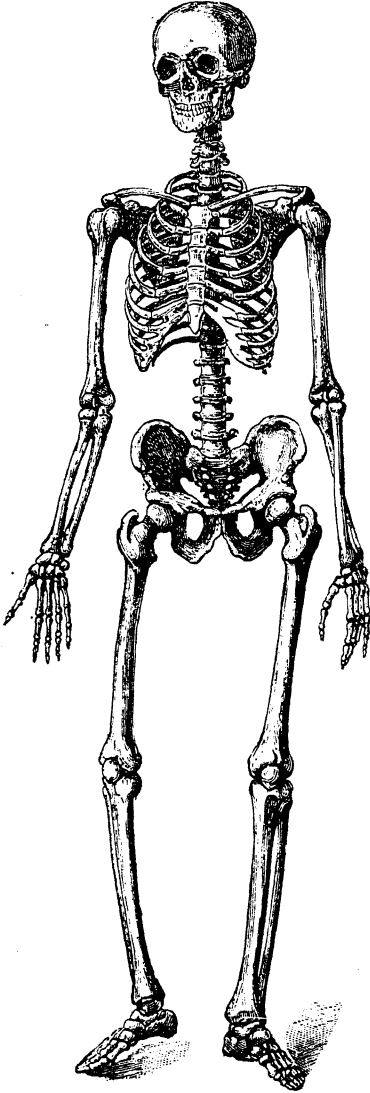


Рис. 1. Скелетъ человѣка.

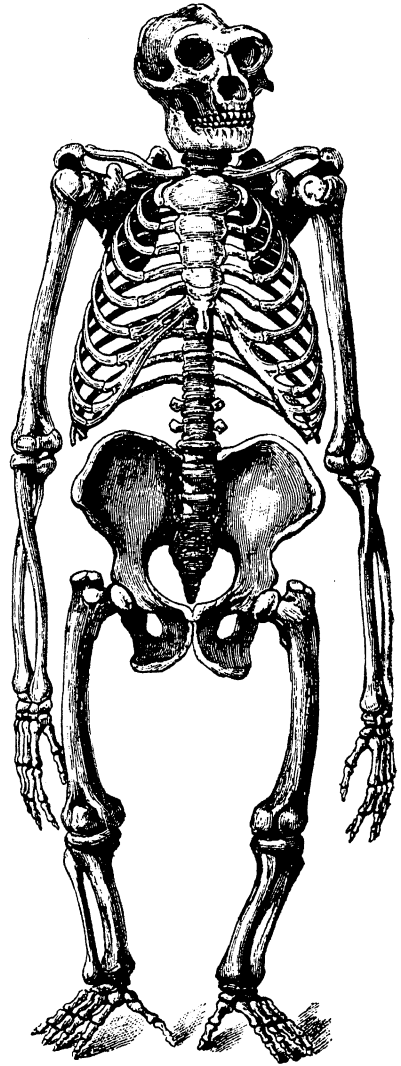


Рис. 2. Скелетъ гориллы.

Здоровье должно всегда оставаться основой красоты; научить читателей понимать это, вотъ чему служитъ первая глава нашей книги. Въ одной изъ послѣдующихъ главъ, посвященныхъ специально красотѣ, мы коснемся вопроса о формахъ человѣческаго тѣла и объ уходѣ за красотой, а также выяснимъ явленія человѣческаго вырожденія.

Скелетъ человѣка.

Скелетъ человѣка состоитъ изъ множества маленькихъ и большихъ костей. Безцѣльно было-бы описывать и называть каждую изъ нихъ въ отдѣльности: для нашихъ читателейъ будетъ достаточно, если онѣ ознакомятся съ ихъ взаимной связью и назначеніемъ. Кости представляютъ собою опору, основу и вмѣстилище для мягкихъ частей тѣла, которыя выстилаютъ и выполняютъ скелетъ и которыя чрезвычайно разнообразны. Это съ наибольшей очевидностью проявляется въ устройствѣ головы, грудной клѣтки и таза, изображенія которыхъ мы и даемъ на отдѣльныхъ рисункахъ.

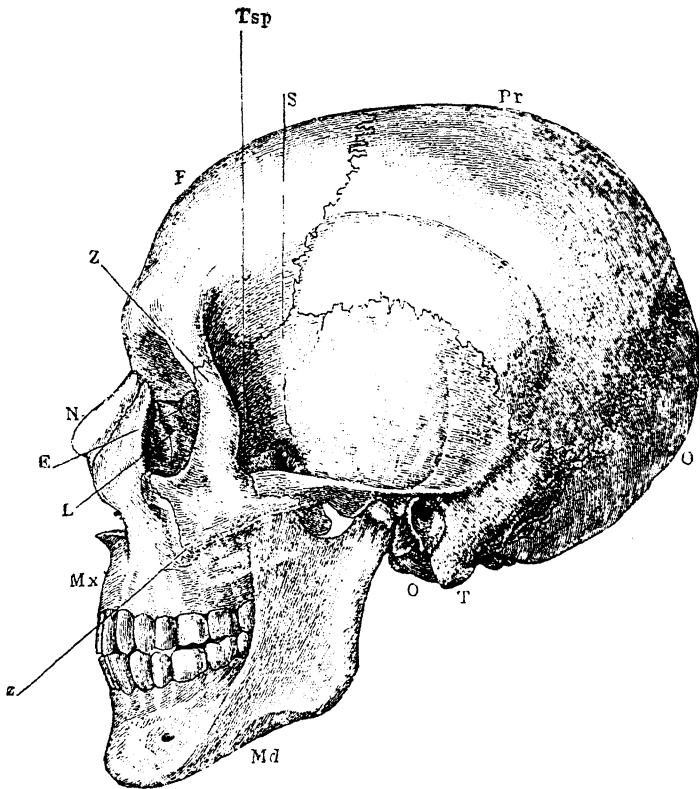


Рис. 3. Человѣческой черепъ. По Генле.

F—Лобная кость.

Pr—Темяная кость.

O—Затылочная кость.

Z—Скуловая кость.

E—Рѣшетчатая кость.

L—Слезная косточка.

Mx—Верхняя челюсть.

N—Носовая кость.

Md—Нижняя челюсть.

T—Сосцевидн. отростокъ.

Tsp—Клиновидная кость.

J—Клиновидная впадина.

Рядомъ съ скелетомъ человѣка мы помѣстили изображеніе скелета человѣкоподобной обезьяны, чтобы имѣть возможность провести интересное сравненіе между ними. Это сравненіе не только говоритъ за происхожденіе человѣка отъ обезьяны, но и выясняетъ вполне нѣкоторыя особенности строенія человѣческаго тѣла. Прежде всего намъ бросается при этомъ въ глаза стройность человѣческаго скелета, затѣмъ господство головы надъ всѣмъ тѣломъ, сильно выпуклый черепъ, указывающій на большую массу мозга, наконецъ, измѣненное отношеніе членовъ, обусловленное вертикальной походкой. Дальнѣйшими признаками приспособленія, т. е. тѣхъ измѣненій,

которыя постепенно развились вслѣдствіе иного рода дѣятельности и образа жизни, являются: меньшія тазовыя кости, болѣе узкая грудная клѣтка, меньшая стопа, большой палецъ которой не отстоитъ уже, какъ у обезьяны. Во всемъ прочемъ оба скелета представляютъ совершенно одинаковыя кости, съ одинаковыми основными формами.

Голова человѣка является самой твердой частью тѣла; внутри ея, въ полости черепа, помѣщается мозгъ,—органъ умственной дѣятельности, изъ коего исходятъ многочисленные нервы, отходящіе къ головѣ; кромѣ того, она заключаетъ въ себѣ и органы чувствъ съ ихъ чрезвычайно тонко развитыми отдѣльными частями, органы рѣчи, дыханія и пищеваренія, продолженіе которыхъ мы находимъ въ туловищѣ. Короче, въ этомъ маленькомъ вмѣстилищѣ находится такое множество органовъ, что

человѣческая голова сама по себѣ могла бы дать матеріаль для многолѣтняго изученія, и мы съ благоговѣйнымъ изумленіемъ стоимъ передъ этимъ произведеніемъ природы, подражать которому рѣшительно невозможно.

Совершенно иной характеръ носить вторая полостьчеловѣческаго тѣла—грудная клѣтка, образуемая эластическими ребрами. На подобіе обручей, послѣдніе обхватываютъ легкія и сердце съ прилегающими къ нимъ органами. Насколько тверды и неподвиженъ черепъ, настолько мягка и податлива грудная клѣтка, и именно потому, что расширяющіяся и спадающіяся легкія не могли-бы быть скованы неподвижной оболочкой безъ того, чтобы это не нанесло существеннаго ущерба ихъ дѣятельности. Точку опоры для реберъ даетъ позвоночный столбъ, съ которымъ они связаны посредствомъ небольшихъ сочлененій. Въ то время какъ грудное кольцо на передней поверхности тѣла замыкается грудиной и является здѣсь болѣе податливымъ, оно сзади находитъ себѣ опору на позвоночникъ и лопаткахъ; эта опора настолько прочна, что спина считается наименѣ чувствительной и наиболѣе выносливой частью тѣла. Ея устройство дѣлаетъ ее способной къ перенесенію довольно значительныхъ грузовъ, а въ минуту опасности мы безсознательно

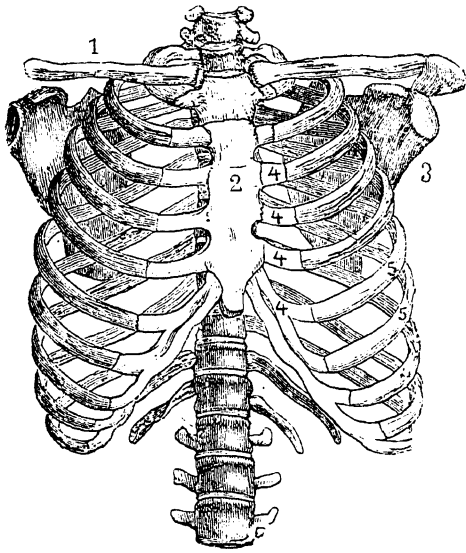


Рис. 4. Грудная клѣтка человѣка.

- 1—Ключица.
- 2—Грудина.
- 3—Лопатка.
- 4—Реберные хрящи.
- 5—Редра.
- 6—Позвоночникъ.
- 7—Плечевой суставъ.

стараямся всегда закрыть менѣ защищенную переднюю часть тѣла, предоставляя спинѣ принять на себя первый ударъ. Своеобразное строеніе позвоночнаго столба, отдѣльныя части котораго перемѣщаются одна относительно другой, толстый слой покрывающей его мускулатуры, подвижность плоскихъ лопатокъ — все это способствуетъ упомянутой выносливости спины.

Третью полость тѣла образуетъ тазъ. Онъ состоитъ изъ плоскихъ и короткихъ костей и замыкается съ задней стороны конечными звеньями позвоночнаго столба—крестцовой и копчиковой костями. На обѣихъ наружныхъ поверхностяхъ тазовыхъ костей находятся суставныя ямки, въ которыхъ укрѣплена суставная головка бедра кости. Въ полости таза заключены внутренности, мочевые и половые органы. Эта полость имѣетъ особенно важное значеніе у женщинъ, ибо она вмѣщаетъ въ себѣ матку, несущую плодъ, и отсюда начинается, стало быть, развитіе оплодотвореннаго яйца. Мы поэтому остановимся еще отдѣльно на описаніи женскаго таза. Для

правильнаго пониманія существующихъ здѣсь отношеній надо еще прибавить, что подъ именемъ „плечевого пояса“ разумѣютъ костное кольцо, образуемое обѣими лопатками, ключицами и грудиной. Это кольцо лежитъ на реберной клѣткѣ, удерживаетъ плечевыя кости въ плечевомъ сочлененіи и сообщаетъ слабой грудной клѣткѣ достаточную прочность. Между краями лопатокъ плечевой поясъ открытъ и потому такъ подвиженъ, тогда какъ „тазовой поясъ“ представляетъ собою совершенно замкнутое костное кольцо, неподвиженъ и въ силу этого обуславливаетъ большую сопротивляемость всей тазовой области.

Длинные трубчатыя кости, названныя такъ вслѣдствіе длины своихъ мозговыхъ полостей, образуютъ конечности, т. е. руки и ноги.

Самыми длинными и крѣпкими костями человѣческаго скелета являются бедренныя кости. Скелетъ рукъ и ногъ состоитъ изъ многихъ отдѣльныхъ костей, чѣмъ и обуславливается большая подвижность конечностей. Сильныя сочлененія образуются локтемъ и колѣномъ, плечомъ и бедромъ, стопой и кистью руки. Въ нормальномъ состояніи человѣческіе члены покрыты сильными и многочисленными мышцами, такъ что голый скелетъ едва ли даетъ преставленіе объ ихъ настоящихъ очертаніяхъ. (Названіе „скелетъ“ произошло отъ греческаго слова „Skelos“, каковымъ именемъ греки обозначали самую большую кость человѣческаго скелета—бедро).

Такому столь же сложному, какъ и чрезвычайно цѣлесообразному устройству и сочетанію отдѣльныхъ частей скелета, являющимся лишь результатомъ медленнаго приспособленія къ безконечно новымъ требованіямъ со стороны внѣшняго міра, мы и обязаны разнообразными способностями нашего тѣла, нашей ловкостью, господству надъ окружающимъ міромъ и т. д.

Общее число всѣхъ костей взрослога человѣка, включая сюда 32 зуба и 6 слуховыхъ косточекъ, равно 240.

Чтобы произвести извѣстную работу, пользуются въ механикѣ твердыми веществами: камнемъ, деревомъ, металломъ. Кости животныхъ и человѣка, представляющія собою ничто иное, какъ рычаги, снабженные блоками и предназначенные для подъема тяжестей и совершенія движеній, содержатъ поэтому плотныя вещества, которыя ко времени зрѣлости человѣка достигаютъ значительной твердости. Главную составную часть костной субстанции составляютъ щелочныя земли, прежде всего — фосфорнокислая известь, которая поэтому въ изобиліи должна всегда содержаться въ человѣческой пищѣ. Многія заболѣванія костей нужно отнести именно къ обѣднѣнію известковыми солями.

Но если бы кости состояли только изъ щелочныхъ земель, то онѣ были бы мертвы и недвижимы; поэтому онѣ содержатъ еще клейдающія, т. е. органическія составныя части въ видѣ хрящей, сухожилій и оболочекъ, что и придаетъ имъ эластичность. Кромѣ того, онѣ пронизываются кровеносными сосудами и содержатъ въ своихъ полостяхъ также жировыя вещества (костный мозгъ).

Существенной разницы между мужскимъ и женскимъ скелетами не имѣется; мы замѣчаемъ лишь, что кости у женщинъ нѣсколько меньше и тоньше, а соотвѣтственно этому и нѣсколько легче. При сравненіи же обоихъ скелетовъ выступаетъ еще, какъ отличный признакъ, большая ширина плечевого пояса у мужчины, постепенно развивавшаяся вслѣдствіе болѣе усиленной дѣятельности рукъ, и болѣе узкій тазъ, въ то время какъ у женщинъ тазъ подѣ влияніемъ материнства развивался сильнѣе и принялъ поэтому болѣе широкіе размѣры. Такимъ образомъ, у женщинъ ширина бедеръ больше, чѣмъ у мужчинъ, особенно относительно величины всего тѣла, а плечевой поясъ, наоборотъ, меньше мужского. Эти особенности составляютъ единственную разницу между мужскимъ и женскимъ скелетами.

При развитіи болѣзненныхъ процессовъ въ костяхъ мы легко сѣумѣемъ опредѣлить мѣстоположеніе и названіе этихъ костей, пользуясь приложенными здѣсь рисунками, цѣль коихъ будетъ въ такомъ случаѣ исполнѣ достигнута.

Т а з ъ .

Тазовое кольцо образуется костями лобковыми, подвздошными и крестцовой. Въ мѣстахъ слиянія этихъ костей возможно лишь весьма ограниченная подвижность, ибо сочлененія ихъ весьма слабо развиты. Имѣющіяся у таза отверстія служатъ для прохожденія сосудовъ и нервовъ, а различные края костей—для прикрѣпленія многочисленныхъ мышцъ. Такъ называемая „вертлужная впадина“, т. е. суставная ямка для сочлененія съ суставной головкой бедренной кости, устроена иначе, чѣмъ суставная впадина плечевого сочлененія, вслѣдствіе чего подвижность ноги въ тазобедренномъ сочлененіи не такъ велика, какъ подвижность руки въ плечевомъ. При внимательномъ изученіи отношеній между отдѣльными костями плечевого и тазового поясовъ это обстоятельство станетъ для каждаго очевиднымъ.

Такъ какъ на долю женскаго таза выпадаютъ большія задачи, чѣмъ на долю мужскаго, то мы вправѣ спросить—какая существуетъ разница между мужскимъ и женскимъ тазомъ. Такая разница дѣйствительно существуетъ.

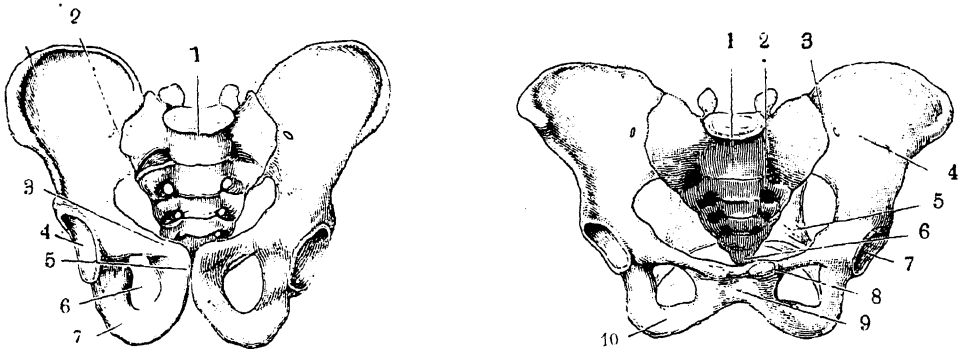


Рис. 5. Мужской и женскій тазъ.

Мужской тазъ спереди.

1 — Крестецъ. 2 — Суставная поверхность.
3 — Лобковая кость. 4 — Вертлужная впадина.
5 — Суставн. поверхность. 6 — Отверстіе для
сосудовъ и нервовъ. 7 — Сѣдалищная кость.

Женскій тазъ спереди.

1 — Крестцовый мысъ. 2 — Отверстія для нер-
вовъ. 3 — Суставная поверхность. 4 — Под-
вздошная кость. 5 — Связки. 6 — Копчикъ.
7 — Суставная впадина. 8 — Лобковая кость.
9 — Суставн. поверхн. 10 — Сѣдалищн. бугоръ.

Тазъ женщины представляется болѣе плоскимъ; подвздошныя кости болѣе выгнуты кнаружи; входъ въ тазовую полость шире и округленнѣе; уголь, образуемый въ мѣстѣ слиянія лобковыхъ костей съ сѣдалищными, у мужчинъ острѣе, у женщинъ—болѣе тупой. Въ общемъ, женскій тазъ производитъ впечатлѣніе болѣе широкаго; мужской, наоборотъ, кажется болѣе глубокимъ и узкимъ.

Такого рода устройство женскаго таза необходимо для выполненія задачъ материнства, ибо въ полости таза—такъ называется пространство, ограниченное копчикомъ, сѣдалищными и лобковыми костями—помѣщается защищенная со всѣхъ сторонъ матка, окруженная мочевымъ пузыремъ и кишечными петлями. Во время беременности матка увеличивается въ объемъ до такой степени, что не можетъ уже умѣститься въ небольшой полости таза; она поэтому поднимается въ „большой тазъ“, какъ называютъ легко расширяющуюся полость, образуемую позвоночнымъ столбомъ и брюшными покровами. Въ концѣ беременности, когда приближается періодъ родового акта, матка своей нижней, болѣе узкой частью, именуемой маточной шейкой, располагается такъ, чтобы головка младенца, обращенная при правильныхъ родахъ внизъ, помѣщалась надъ тазовымъ входомъ. Между головкой плода и размѣ-

рами костнаго тазового пояса, отличающагося неподатливостью, должно существовать правильное соотношеніе, т. е. окружность головки должна быть меньше, чѣмъ окружность таза. Въ противномъ случаѣ головка застрянетъ въ тазовомъ входѣ, и роды сдѣлаются невозможными. У женщинъ съ нормальнымъ тѣлосложеніемъ тазъ имѣетъ опредѣленные размѣры, которые могутъ колебаться только лишь въ небольшихъ предѣлахъ чтобы сдѣлать возможнымъ легкое прохожденіе тѣла младенца. Податливость и мягкость черепныхъ костей плода до нѣкоторой степени уравниваютъ неподвижность таза и дѣлаютъ возможными нормальные роды даже при непропорціонально большой головкѣ плода.

Размѣры тазового входа, этого важнѣйшаго для родового акта пункта въ тазу, принято опредѣлить въ прямомъ, поперечномъ и двухъ косыхъ діаметрахъ при помощи „тазового циркуля“. Размѣры эти опредѣляются снаружи таза. Важнѣйшій діаметръ тотъ, который мысленно проводится отъ лобка къ крестцу и называется „прямымъ діаметромъ“. Если онъ на 2 сант. короче размѣра, считающагося нормальнымъ, то въ большинствѣ случаевъ родовая актъ является невозможнымъ. (См. III ч. „Дитя“).

Весьма важно, чтобы женщины получили нѣкоторое понятіе объ этихъ отношеніяхъ, почему мы и считаемъ нужнымъ посвятить нѣсколько словъ вопросу о причинахъ, которыя такъ часто вызываютъ „суженіе таза“.

Съ одной стороны недостаточный ростъ костей въ дѣтскомъ возрастѣ, ведущій при общей слабости къ разнаго рода искривленіямъ костей, обуславливающимъ стойкія смѣщенія, съ другой—заболѣванія костей, какъ напримѣръ „англійская болѣзнь“ (рахитъ), являются причинами развитія уродствъ. Уродства эти въ зрѣломъ возрастѣ уже не могутъ быть вполне устранены, хотя впрочемъ гимнастикой и массажемъ удается часто достигнуть существенныхъ результатовъ. Чаще всего приходится имѣть дѣло съ искривленіями позвоночнаго столба, вслѣдствіе коихъ происходятъ кривыя плечи, неодинаковая высота бедеръ и т. д.

Искривленія могутъ быть въ стороны, назадъ и впередъ. На теченіе родового акта эти искривленія оказываютъ громадное вліяніе въ томъ случаѣ, если они занимаютъ нижнюю часть позвоночника и изгибаютъ крестцовую кость кънутри, въ полость таза, обуславливая этимъ укороченіе „прямого діаметра“. Такимъ образомъ создаются тѣ неправильныя соотношенія размѣровъ, которыя дѣлаютъ роды очень тяжелыми или даже заставляютъ прибѣгнуть къ „цесарскому сѣченію“, чтобы спасти не только мать, но и плодъ. (См. III ч. „Дитя“).

Кромѣ укороченія прямого діаметра существуютъ, разумѣется, еще и другія „неправильности таза“, которыя могутъ имѣть значеніе для тѣлосложенія женщины или для выполнения материнскихъ задачъ. Однако, онѣ встрѣчаются сравнительно рѣдко.

Въ главѣ объ общемъ „уходѣ за здоровьемъ“, частью въ послѣдней главѣ этой книги, посвященной ребенку, мы еще подробнѣе и всесторонне рассмотримъ вопросъ о томъ, что слѣдуетъ дѣлать и чего надо избѣгать женщинѣ съ момента начала развитія плода до полного созрѣванія его въ утробѣ матери, чтобы способствовать нормальному развитію его костей. Чтобы, однако, понять приводимые тамъ выводы, необходимо внимательно прочесть главу о костномъ скелетѣ, къ которому мы поэтому постоянно будемъ возвращаться.

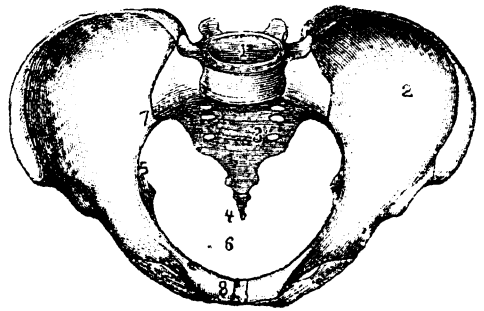


Рис. 6. Женскій тазъ и его части, видимыя сверху.

- 1 — Позвоночный столбъ.
- 2 — Подвздошная кость.
- 3 — Крестецъ съ отверстиями для нервовъ.
- 4 — Копчикъ.
- 5 — Мѣсто прикрѣпленія связокъ.
- 6 — Полость таза.
- 7 — Сочленовныя поверхности крестцовой и подвздошной костей.
- 8 — Лобковая кость.

Мускулатура человѣка.

Подъ мышцами разумѣютъ тѣ мягкія части животнаго организма, задача которыхъ сводится къ выполнению движеній. Онѣ обладаютъ способностью сильно сокращаться и образуютъ то, что принято называть „мясомъ“. Мышцы богаты кровеносными сосудами и нервами, и состоятъ изъ множества волоконъ, которые сливаются въ пучки. Путемъ сокращенія и расслабленія мышечныхъ пучковъ кости сближаются или удаляются другъ отъ друга, полости тѣла суживаются или расширяются. Это

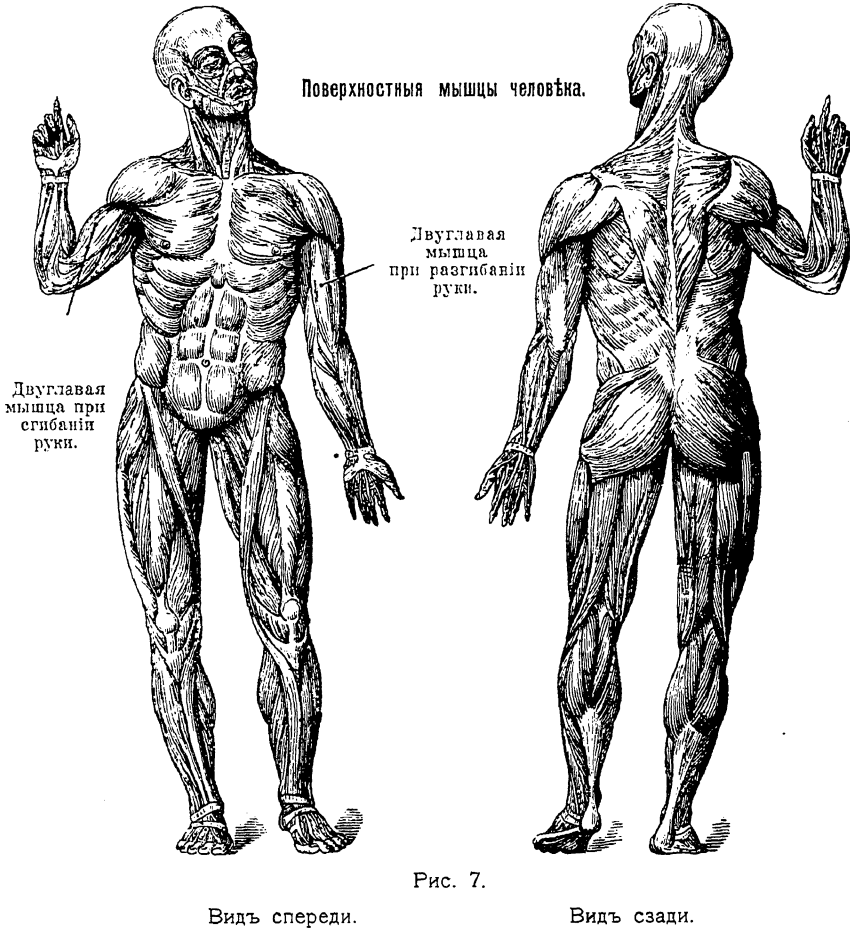


Рис. 7.

имѣетъ мѣсто при каждомъ нашемъ движеніи, при поднятіи руки, при сокращеніяхъ сердца, при суженіи и расширеніи сосудовъ и т. д. Такимъ образомъ, всѣ жизненныя функціи нашего организма связаны съ „мышечной работой“, а потому мы должны серьезно заботиться и о питаніи, и о правильной развитіи нашей мускулатуры.

Женскій полъ обладаетъ слабой и бѣдной мускулатурой. Подъ этимъ не слѣдуетъ разумѣть, что количество мышцъ у женщины меньше, чѣмъ у мужчины, или что эти мышцы не обладаютъ способностью достигать той же степени развитія силы, какъ и у мужчинъ,—но только лишь то, что у женщинъ мускулатура дрябла вслѣдствіе недостаточнаго упражненія.

Домашнія работы, изнѣженность и сидячій образъ жизни дѣлають невозможнымъ развитіе сильной мускулатуры. Округлость женскихъ формъ нужно приписать не мышечной массѣ, но болѣе развитой жировой подстилкѣ, которая дѣйствуетъ сглаживающимъ образомъ и маскируетъ недостатокъ въ мышечной массѣ. Извѣстно вѣдь, что большая рельефность формъ у мужчины зависитъ не только отъ болѣе грубаго строенія костей, но и отъ болѣе сильно развитыхъ мышечныхъ группъ, которыя при сильномъ сокращеніи рѣзче выдѣляются.

Различають мышцы „произвольныя“ и „непроизвольныя“, т. е. такія мышцы, которыя мы можемъ приводить въ дѣятельность по своему желанію, какъ, напримѣръ, мышцы конечностей туловища, и такія, которыя нашей волѣ не подчинены. Многочисленныя мышцы на наружной поверхности нашего тѣла изображены на прилагаемыхъ рисункахъ. По своему положенію и роду дѣятельности, онѣ распределены на группы; относятся онѣ къ числу произвольныхъ.

Къ числу непроизвольныхъ относятся всѣ мышцы нашихъ внутреннихъ органовъ, поддерживающія дѣятельность желудка, кишечника, мочевого пузыря, матки, сердца и сосудовъ, безъ всякаго воздѣйствія нашей воли. Онѣ играютъ чрезвычайно важную роль. Два внутреннихъ органа состоятъ даже главнымъ образомъ изъ крѣпкихъ мышечныхъ волоконъ; это—мышечные полые органы, обладающіе способностью значительно сокращаться: одинъ изъ нихъ помѣщается въ грудной полости, другой—въ газовой. Органы эти—сердце и матка.

Другіе внутренніе органы снабжены болѣе или менѣе тонкимъ мышечнымъ слоемъ. У кишечника и сосудовъ имѣется такъ называемая „кольцевая мускулатура“, которая обуславливаетъ поступательное движеніе какъ пищевой кашицы, такъ и массы крови. Она же при извѣстныхъ разстройствахъ нервной системы вызываетъ спазматическія боли, прекращеніе внутреннихъ функций и т. д. путемъ рѣзкаго сокращенія и вызываемаго имъ обратнаго движенія. Достаточно вспомнить о рвотѣ, кишечныхъ коликахъ, потужныхъ боляхъ въ маткѣ и т. д.; безъ мышцъ, подчиненныхъ воздѣйствію нервовъ, эти явленія были бы невозможны.

Сердце.

Мышечныя волокна сердца расположены въ видѣ сѣти. Поэтому внутренняя полость сердца должна уменьшаться и содержимое ея должно быть выжато въ томъ случаѣ, если эти волокна сразу сильно сократятся. Пульсированіе сердца или, такъ называемое, сердцебиеніе есть ничто иное, какъ подобное сокращеніе сердечной мышцы. Эти сокращенія обуславливають притокъ и оттокъ крови. Понятно, что при ослабленіи или ожиреніи сердечной мышцы, потерявшей свою способность оказывать необходимое давленіе на кровяной токъ, должны будутъ произойти разнообразныя разстройства кровообращенія со всѣми ихъ тяжелыми послѣдствіями.

Слѣдовательно, необходимымъ условіемъ для поддержанія нашего здоровья вообще является поддержаніе здоровья сердечной мышцы, а потому мы зорко должны слѣдить за тѣмъ, чтобы съ ранняго дѣтства не возникали въ этомъ отношеніи никакіе пороки развитія.

Мы видимъ какъ отъ сердца отходятъ многочисленныя трубки; это—приносящія и уносящія кровь сосуды, которые расходятся по всему тѣлу, развѣтвляясь по всѣмъ направленіямъ. Приводящія сосуды изливають кровь въ такъ называемыя предсердія, а отсюда кровь, задерживаясь или проталкиваясь клапанами, поступаетъ въ сердечныя желудочки. Сердце дѣлать на правое и лѣвое, изъ коихъ каждое въ свою очередь состоитъ изъ предсердія и желудочка.

Различають двоякаго рода сосуды: артеріи, приносящія кислородъ и снабженныя толстыми стѣнками, и вены, уносящія углекислоту и снабженныя болѣе тонкими стѣнками. Богатая углекислотой венозная кровь притекаетъ къ легкимъ, гдѣ она отдаетъ

содержащейся въ ней углекислый газъ и насыщается свѣжимъ кислородомъ вдыхаемаго воздуха. Этотъ притокъ и оттокъ крови, отдача газа и новое насыщение имъ непрерывно поддерживается втеченіе всей жизни человѣка нагнетательной дѣятельностью сердца. Поэтому при общей слабости мускулатуры сердце становится слабымъ; при поверхностномъ вдыханіи кровь недостаточно обновляется кислородомъ; и результатомъ этого является постепенный упадокъ силъ. И такъ, въ виду сказаннаго необходимы: упражненіе мышцъ и укрѣпленіе сердца, глубокое дыханіе и чистый воздухъ.

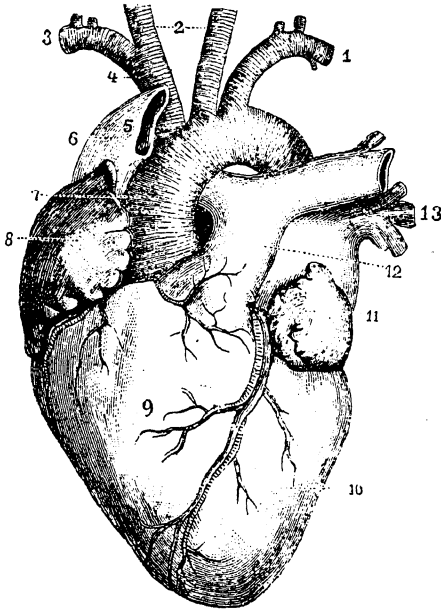


Рис. 8. Сердце человѣка и сосуды.

1—Лѣвая подключичная артерія. 2—Сонная артерія. 3—Правая подключичная артерія. 4—Сонная артерія. 5—Аорта. 6—Верхняя полая вена. 7—Правое сердечное ушко. 8—Правое предсердіе. 9—Правый желудочекъ. 10—Сердечные сосуды. 11—Лѣвое ушко. 12—Легочная артерія. 13—Приводящія легочныя вены.

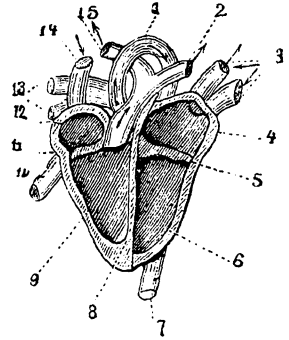


Рис. 9. Сердце въ продольномъ разрѣзѣ.

1—Аорта.
2—Легочная артерія.
3—Легочныя вены.
4—Лѣвое предсердіе.
5—Сердечная стѣнка.
6—Лѣвый желудочекъ.
7—Продолженіе аорты.
8—Перегородка желудочковъ.
9—Правый желудочекъ.
10—Нижняя полая вена.
11—Сердечная стѣнка.
12—Правое предсердіе.
13—Правая легочная вена.
14—Верхняя полая вена.
15—Правыя легочныя артеріи.

Матка (по латыни uterus) будетъ описана нами вмѣстѣ съ половымъ аппаратомъ. Переходимъ теперь къ описанію нервной системы, которая играетъ, къ сожалѣнію, такую большую роль въ жизни современной женщины.

Нервная система человѣка.

„Нервы“, „нервный“ — самыя модныя слова въ наше время. Это происходитъ отъ того, что люди научились ощущать нѣчто такое, о чемъ, собственно, имъ даже знать не слѣдовало бы. А ощущать это они научились въ силу всеобщаго перераздраженія и всеобщаго переутомленія. Однако, лишь меньшинство людей знаетъ, что собственно слѣдуетъ разумѣть подъ словомъ „нервы“ и въ какой зависимости отъ нихъ находится весь механизмъ человѣческаго организма. Поэтому мы считаемъ умѣстнымъ дать краткое и общепонятное описаніе нервовъ.

Нервы являются проводниками наших ощущений и волевых импульсов; въ ихъ главныхъ узловыхъ пунктахъ, откуда они распространяются по всему тѣлу, находится средоточіе нашихъ умственныхъ, духовныхъ способностей и способности чувствовать. Этими узловыми пунктами является головной мозгъ и спинной мозгъ. Отъ того и другого отходятъ волокна, которыя развѣтвляются какъ подъ кожей, такъ и во всѣхъ органахъ; эти волокна и представляютъ собою „нервы“ въ собственномъ смыслѣ этого слова. Они являются составными частями нервныхъ клѣтокъ, которыя различнымъ образомъ расположены въ головномъ и спинномъ мозгу, и носятъ названіе „отростковъ“. (См. рис. 10 „спинномозговые нервы“). Знакомство съ химическимъ составомъ нервной ткани представляется для лицъ не посвященныхъ болѣе важнымъ, нежели анатомическое строеніе нервныхъ клѣтокъ, ибо въ первомъ случаѣ для нихъ станвится понятны какъ требованія рациональнаго питанія, такъ и причины нѣкоторыхъ заболѣваній нервовъ.

Главными составными частями нервной ткани являются: бѣлковая тѣла, жиры и жироподобныя вещества (церебринъ, лецитинъ и друг.); изъ неорганическихъ веществъ — калий и въ особенности фосфорная кислота. Присутствіе многихъ другихъ химическихъ тѣлъ, содержащихся въ небольшомъ количествѣ, не всегда можетъ быть обнаружено. Но при высокой воспримчивости нервной ткани достаточны даже незначительныя колебанія, чтобы оказать вліяніе на функцію нервовъ. Постороннія вещества, введенныя въ организмъ, напримѣръ, въ видѣ ядовитаго лекарства, обнаруживаютъ иногда чрезвычайно рѣзкое вліяніе на нервную систему. Одни возбуждаютъ ее, другіе — угнетаютъ. Въ чемъ заключается сущность того химическаго процесса который видимо проявляется въ формѣ „физиологическаго нервнаго раздраженія“, т. е. что нужно для того, чтобы провести ощущеніе изъ внѣшняго міра въ мозгъ и оттуда направить волевой импульсъ къ какой нибудь отдаленной мышцѣ, намъ еще не вполне извѣстно. Говорить же о предложенныхъ для разъясненія этого вопроса теоріяхъ (гипотезахъ) здѣсь не мѣсто.

Несомнѣнно, однако, что для возникновенія нервнаго тока и для происхожденія своеобразныхъ мгновенныхъ процессовъ въ мозгу необходимо присутствіе извѣстныхъ химическихъ тѣлъ и временныхъ химическихъ соединений, наблюдать которыя можно лишь на живомъ организмѣ. А такъ какъ до сихъ поръ не было возможности производить такія наблюденія, то и вопросъ объ этомъ остается открытымъ. Извѣстно кромѣ того, что при нарушеніи обмѣна веществъ образуются въ нашемъ тѣлѣ ядовитыя вещества, которыя въ здоровомъ организмѣ долго оставаться не могутъ; извѣстно

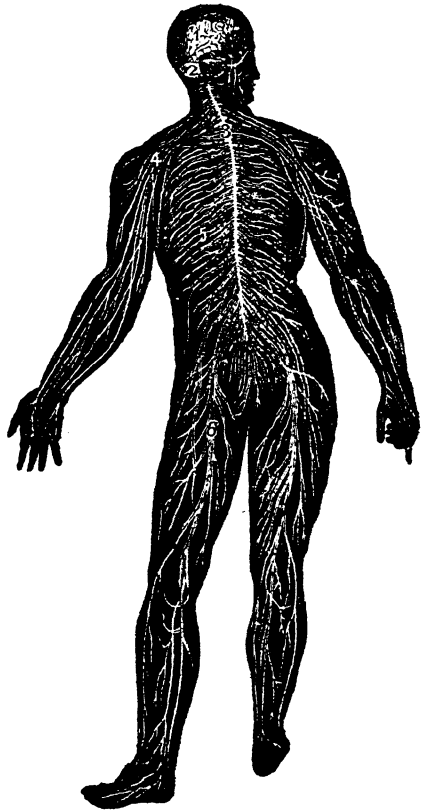


Рис. 10. Спинномозговые нервы.

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1—Больш. мозгъ. | 4—Плечев. сплетеніе. |
| 2—Малый мозгъ. | 5—Межреб. нервы. |
| 3—Спинной мозгъ. | 6—Бедрен. нервъ. |

По Гелле.

также, что они-то прежде всего вліяютъ на нервную систему и способны непосредственно отравлять ее. Поэтому мы должны заботиться съ одной стороны о томъ чтобы цѣлесообразнымъ питаніемъ, достаточной мышечной работой, поддержаніемъ хорошаго пищеваренія противодѣйствовать развитію такихъ ядовъ, а съ другой — избѣгать примѣненія лекарственныхъ ядовъ, не увлекаясь употребленіемъ излюбленныхъ и „чудодейственныхъ“ пилюль, мазей и порошковъ при первомъ же заболѣваніи или даже недомоганіи. Къ числу химическихъ веществъ, чрезвычайно сильно дѣйствующихъ на нервную систему, принадлежитъ и алкоголь, объ угнетающемъ вліяніи котораго мы поговоримъ ниже.

Нервные волокна сравниваютъ обыкновенно съ телеграфными проволоками, по которымъ со стороны главной станціи рассылаются приказанія къ поверхности тѣла и по которымъ съ поверхности тѣла возвращаются на главную станцію—мозгъ—ощущенія со стороны внѣшняго міра. Такимъ образомъ различаютъ нервы двигательные и чувствительные. Первые направляются къ мышцамъ и даютъ имъ тотъ нервный импульсъ, который проявляется въ формѣ движенія; послѣдніе находятся въ кожѣ и всѣхъ внутреннихъ органахъ и проводятъ ощущенія въ органъ сознанія, т. е. мозгъ.

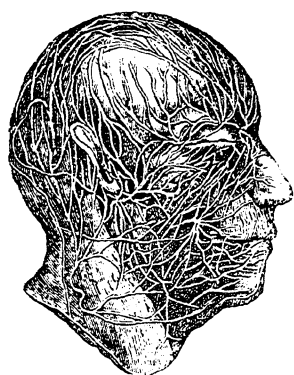


Рис. 11.
Поверхностные нервы головы.
По Генле.

По происхожденію нервы дѣлятся еще на черепные и спинномозговые; по распространенію, внутреннему строенію и функціямъ — на нервы органовъ чувствъ, которыми снабжены глазъ, ухо, носъ и т. д., и на симпатическіе, которые въ видѣ клѣточныхъ скопленій расположены вдоль позвоночнаго столба, находятся въ связи съ спинномозговыми нервами, снабжаютъ всѣ внутренніе органы, по своему строенію отличаются отъ нервовъ черепныхъ и спинномозговыхъ.

На рис. 10 мы видимъ связь головного мозга со спиннымъ, мѣстоположеніе большого и малаго мозга и отхожденіе нервныхъ стволовъ; на рис. 11—распределеніе поверхностныхъ нервовъ головы.

Ни одно движеніе нашего пальца, ни опорожненіе желудка, ни образованіе звука въ нашей гортани не можетъ произойти безъ предварительнаго импульса, возникающаго въ нашемъ мозгу и проводимаго при посредствѣ нервныхъ волоконъ къ тѣмъ органамъ, которые должны придти въ дѣятельное состояніе. Самый здоровый органъ перестаетъ намъ служить, если нервы вдругъ отказываются правильно функционировать, и перемена настроенія у нервныхъ субъектовъ, ихъ жалобы на боли и непріятныя ощущенія во всѣхъ концахъ и областяхъ тѣла станутъ намъ понятны, если мы будемъ знать, что нервная система у нихъ больна и не можетъ больше выполнять своихъ задачъ. Говоря: „это—только нервность“, мы хотимъ лишь успокоить себя и видѣть причину нашей болѣзни въ отвѣтственныхъ за все нервахъ, что, однако, отнюдь не всегда означаетъ легкую форму болѣзни. Нервность, длящаяся годы, въ концѣ концовъ оказываетъ вредное вліяніе и на жизнь внутреннихъ органовъ, ограничивая свойственную имъ дѣятельность. Желудочныя боли у неврастениковъ, внезапная потеря голоса вслѣдствіе паралича гортанныхъ нервовъ, спазматическія боли въ тазовыхъ органахъ и т. д. не зависятъ отъ заболѣванія соответственныхъ частей и должны быть приписаны по большей части временнымъ пораженіямъ нервной системы. Въ послѣдующихъ главахъ мы узнаемъ, какъ нужно предупреждать заболѣванія нервной системы и что каждый можетъ предпринять, чтобы устранить или смягчить существующую уже слабость или раздражимость ея.

На рис. 12 изображенъ нѣсколько яснѣ мозгъ челоѣка. Мы видимъ на его поверхности многочисленныя извилины и постепенный переходъ въ спинной мозгъ. Тщательныя изслѣдованія доказываютъ намъ, что онъ составленъ изъ массы весьма разнообразныхъ клѣтокъ и является органомъ нашей умственной дѣятельности.

К р о в ь.

Кровь не представляет собою однородной жидкости, какъ это кажется невооруженному глазу, а состоитъ изъ сукровицы (*serum*), красныхъ и бѣлыхъ кровяныхъ шариковъ и волоконъ фибрина. Подъ микроскопомъ кровяные шарики являются намъ въ видѣ небольшихъ клѣточекъ. Когда кровь створаживается, то образуется, какъ извѣстно, „кровяной свертокъ“, при чемъ выдѣляется волокнистое вещество, обволакивающее кровяные шарики и образующее красный сгустокъ. Въ свѣжей циркулирующей крови невозможно обнаружить присутствіе волокнистаго вещества, однако присутствіе въ крови ядовитыхъ составныхъ частей можетъ всегда обусловить частичное свертываніе ея даже въ живомъ организмѣ. Кровь имѣется повсюду, во всѣхъ частяхъ тѣла, она находится въ постоянномъ движеніи и является носителемъ всѣхъ питательныхъ веществъ и продуктовъ выдѣленія. Главная составная часть крови—вода, въ количествѣ около 83% у взрослыхъ и около 85% у новорожденныхъ; кромѣ того кровь содержитъ бѣлковыя тѣла, жиры, сахаръ, неорганическія соли, газы и всевозможныя другія вещества. Она поддерживаетъ обмѣнъ веществъ, т. е. приходъ и расходъ въ организмѣ, необходимый для уравновѣшиванія его работы, каковыя движенія, теплообразование и т. д.

Между всѣми органическими составными частями крови первое мѣсто по количеству и разнообразію занимаютъ бѣлки; непостоянными по количеству и слабо связанными химически являются газы крови — кислородъ, углекислота и азотъ. Чтобы сдѣлать болѣе понятнымъ способъ ихъ проникновенія въ кровь, опишемъ вкратцѣ процессъ дыханія.

Послѣднее сводится къ вдыханію и выдыханію окружающаго насъ воздуха, представляющаго собою смѣсь кислорода съ азотомъ. Легочные пузырьки окружены мельчайшими сосудистыми петлями и снабжены тончайшими стѣнками, допускающими обмѣнъ газовъ, т. е. въ данномъ случаѣ—отдачу принесеннаго кровью углекислаго газа и воспріятіе вдыхаемаго кислорода. Кромѣ того, при дыханіи образуется также вода, которая выдѣляется вмѣстѣ съ выдыхаемымъ воздухомъ.

Въ зависимости отъ содержанія углекислоты или кислорода, различаютъ кровь венозную и артеріальную. Первая темнѣе, послѣдняя свѣтлѣе и именно вслѣдствіе бѣльшаго содержанія въ ней кислорода. Количество углекислоты, содержащейся при нормальныхъ условіяхъ въ крови взрослого человѣка, не должно переходить извѣст-

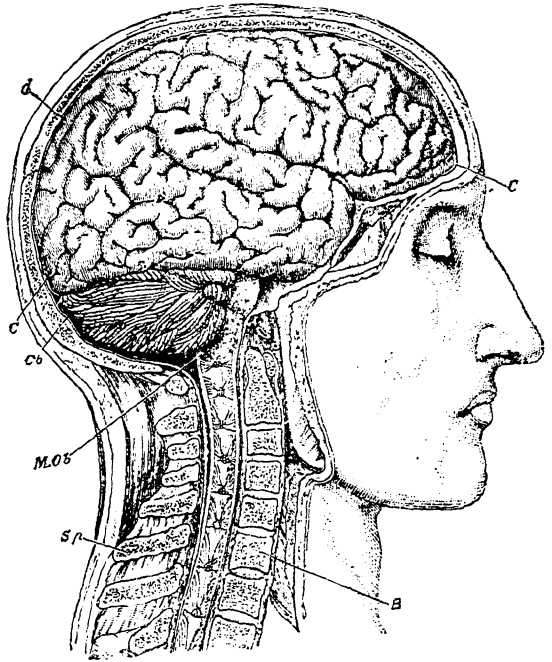


Рис. 12. Мозгъ.

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| С—Извилины большого мозга. | С—Костная черепная крышка. |
| Сб—Малый мозгъ. | Ср—Остистые отростки. |
| МОб—Продолговатый мозгъ. | В—Тѣла позвонковъ. |
| а—Оболочка мозга. | Н—Нервные стволы. |

По Гуслею.

ныя границы, ибо въ противномъ случаѣ развивается картина отравленія ею — разнообразныя общія разстройства, нервныя симптомы, чувство давленія въ головѣ и т. д. Если же отравленіе углекислотой наступаетъ внезапно и достигаетъ высокой степени, какъ напримѣръ, при затягиваніи петли на шеѣ, то цвѣтъ лица дѣлается багровосинимъ, сознание теряется, наступаютъ судороги и смерть. Хроническому отравленію углекислотой подвергаются всѣ лица, которымъ приходится проводить жизнь въ замкнутыхъ помѣщеніяхъ съ испорченнымъ воздухомъ и у которыхъ вялый, замедленный обмѣнъ веществъ мало способствуетъ выдѣленію развивающейся углекислоты. Слѣдовательно, для всѣхъ, желающихъ избѣгать описанныхъ опасностей, необходимы: чистый, богатый кислородомъ воздухъ, основательная мышечная дѣятельность и глубокое дыханіе.

Согласно изслѣдованіямъ, произведеннымъ Сѣченовымъ, въ крови содержится 34% кислорода, 2% азота, 63% углекислоты.

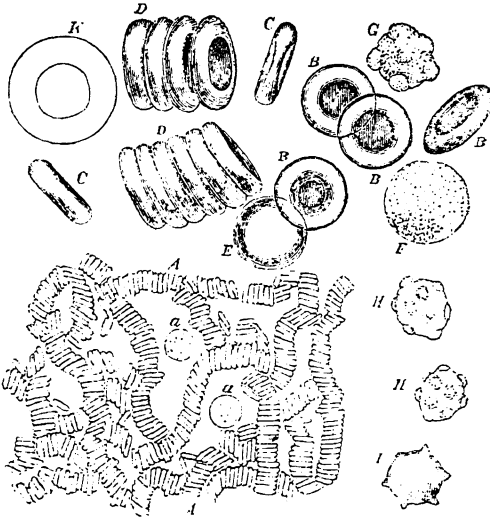


Рис. 13. Красные и бѣлые кровяные шарики.

А—при умѣренномъ увеличеніи; красныя тѣльца въ монетныхъ столбикахъ; подъ а, а—два бѣлыхъ тѣльца. В — сильное увеличеніе, видъ спереди. С — видъ сбоку. D—еще большее увеличеніе. Е—красное кровяное тѣльце, разбухшее отъ воды. F и G—бѣлыя кровяныя тѣльца. К—они же, обработанныя уксусной кислотой съ видимымъ, благодаря этому, ядромъ. H и I—красныя кровяные шарики въ формѣ тутовыхъ ягодъ.

По Гукелю.

Кислородъ воспринимается красными кровяными шариками и разносится кровянымъ токомъ ко всѣмъ органамъ. Онъ находится на поверхности кровяного шарика, и именно въ соединеніи съ красящимъ веществомъ крови—гемоглобиномъ, который содержитъ относительно большое количество желѣза. Предполагаютъ, что отъ количества этого желѣза зависитъ способность крови къ воспріятію большаго или меньшаго количества кислорода и что въ крови малокровныхъ людей содержаніе послѣдняго значительно уменьшается. На этомъ основано „леченіе желѣзомъ“ старой медицинской школы.

Слѣдовательно, чтобы сохранить нашу кровь здоровой, необходимо не только притокъ чистаго и богатаго кислородомъ воздуха, но и такой составъ крови, который дѣлалъ бы возможнымъ ея насыщеніе вдыхаемымъ кислородомъ. Кислородъ есть тотъ „жизневозбудитель“, который поддерживаетъ дѣятельность всѣхъ органовъ и безъ котораго никакая жизнь немислима. Если бы всѣ люди сознавали это, то они, конечно, не удалялись бы въ замкнутыя помѣщенія и не вдыхали бы отравленнаго воздуха.

И такъ, красные кровяные шарики являются носителями кислорода въ организмѣ, а потому и число ихъ не можетъ быть безразличнымъ для нашего здоровья. Въ крови мужчинъ найдено больше красныхъ кровяныхъ тѣлецъ, нежели въ крови женщинъ, для которыхъ комнатная жизнь, очевидно, не проходитъ безслѣдно.

На рис. 13 мы видимъ красныя и бѣлыя кровяныя тѣльца въ различныхъ положеніяхъ и формахъ. Число ихъ равно многимъ милліонамъ. Чтобы сдѣлать ихъ видимыми, необходимо значительное увеличеніе.

Количество всей нашей крови равно всего $1\frac{1}{2}$ вѣса тѣла; стало быть у человѣка вѣсомъ въ 130 фунтовъ имѣется 10 фунтовъ или около 5 килограммовъ крови. Эти цифры показываютъ, въ какомъ отношеніи находится количество крови къ другимъ органамъ. У лицъ болѣе молодого возраста имѣется всегда больше крови, чѣмъ у лицъ пожилыхъ, у тучныхъ — менѣе, нежели у мускулистыхъ. Количество крови у женщинъ нѣсколько меньше, чѣмъ у мужчинъ, но нѣтъ сомнѣнія, что частыя потери крови у первыхъ при чрезмѣрно обильныхъ менструаціяхъ и во время родовъ не остаются безъ рѣшительнаго вліянія на составъ крови и болѣзненность женщинъ. Эта болѣзненность основана, главнымъ образомъ, на обѣднѣніи крови минеральными составными частями и содержащими желѣзо красными кровяными тѣльцами, что во многихъ случаяхъ ведетъ къ гидрэміи (разжиженіе крови).

На рис. 15 мы видимъ кровеносную систему человѣка въ ея главныхъ частяхъ, а также параллельное прохожденіе венъ и артерій.

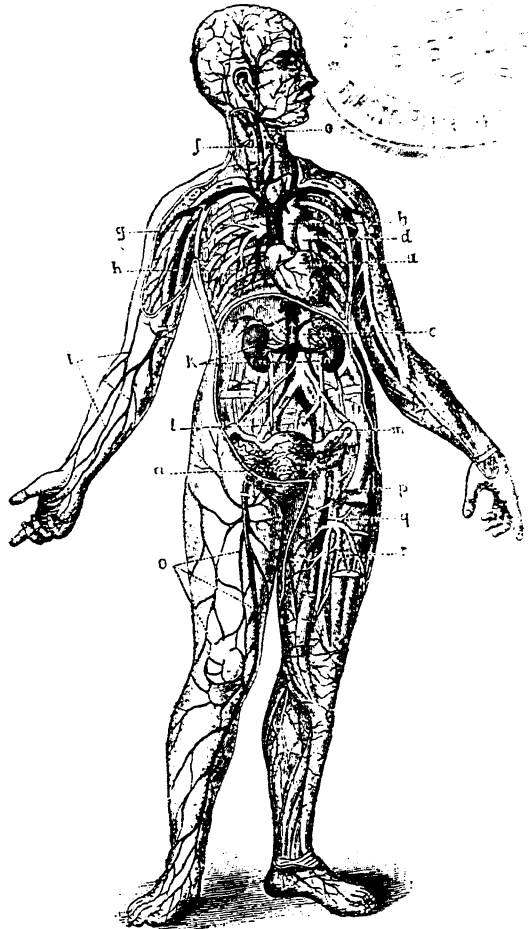


Рис. 14.

Сосудистая система человѣка.—Артеріи и вены.

а—Сердце. б—Восходящая часть аорты. с—Нисходящая часть аорты. d—Легочная артерія. e—Правая артерія шеи. f—Правая внутренняя вена шеи. g—Большая артерія плеча. h—Большая вена плеча. i—Поверхностныя вены плеча. k—Почки. l—Артерія таза. m—Вена таза. n—Матка. o—Поверхностныя вены ноги. p—Артерія бедреная. q—Вена бедреная. r—Глубоколежащая артерія.

Дыхательные органы и процессъ дыханія.

Кто желаетъ нарисовать ясную картину строенія и важнѣйшихъ функций нашего организма и сдѣлать понятнымъ, почему именно мы теперь предъявляемъ къ нашему образу жизни и къ леченію болѣзней не тѣ требованія, какія предъявлялись къ нимъ въ былое время, тотъ долженъ предварительно ознакомить читателей съ дыхательнымъ актомъ и выяснитъ всю важность этого процесса. Безъ воздуха мы не можемъ прожить

даже нѣсколько минутъ, въ то время какъ безъ воды можемъ обойтись и въ теченіе нѣсколькихъ дней; такимъ образомъ по своей важности дыханіе занимаетъ первое мѣсто, вода—второе, а твердая пища стоитъ уже на послѣднемъ планѣ. Это сопоставленіе очень поучительно.

Всѣ тѣ проявленія силъ, которыя разсматриваются нами, какъ доказательство жизни, происходятъ вслѣдствіе соединенія съ кислородомъ. Параллельно съ воспріятіемъ кислорода идетъ отдача углекислоты и водяныхъ паровъ. Вѣдь и кожа человѣческаго тѣла, снабженная порами (канальцами) и тончайшими кровеносными сосудами, имѣетъ свое дыханіе („кожное дыханіе“), о которомъ мы будемъ говорить подробнѣе при описаніи кожи. Отдѣльные авторы говорятъ даже о „желудочномъ дыханіи“, такъ какъ съ одной стороны вмѣстѣ съ проглатываемой пищей попадаетъ въ желудокъ воздухъ (кислородъ), а съ другой—слизистая оболочка пищеварительнаго канала отдѣляетъ немного углекислоты.

Различаютъ „наружное дыханіе“—обмѣнъ между кровью и внѣшней атмосферой, и „тканевое (или „внутреннее“) дыханіе“—воспріятіе и отдачу газовъ со стороны органовъ и ихъ клѣтокъ. При внутреннемъ дыханіи кровь воспринимаетъ углекислоту, при наружномъ—кислородъ. Слѣдовательно, задачи ихъ различны. Безъ богатой кислородомъ крови клѣтки нашего тѣла не могутъ существовать.

Въ виду того, что легкія должны также выводить вещества, выдѣленные клѣтками и сдѣлавшіяся ненужными для дальнѣйшаго существованія, то они имѣютъ право называться „органами кровоочищенія“. Такова же задача кожи и почекъ, которыя даже въ значительной степени дополняютъ другъ друга. Теперь понятно, какое значеніе для организма имѣетъ заболѣваніе одного изъ этихъ трехъ органовъ. Присмотритесь хорошенько и вы увидите, что теперь возникла масса заболѣваній, обязанныхъ либо исключительно тому, что кожа многихъ людей неправильно функціонируетъ вслѣдствіе нераціональной одежды; либо тому, что почки, раздражаемая нездоровой пищей, отказываются служить; либо тому, что вслѣдствіе поверхностнаго дыханія, недостаточнаго развитія грудной клѣтки или подкравшагося катарра легкихъ кровоочищеніе совершается лишь въ недостаточной степени. Особенно среди женщинъ господствуетъ непониманіе этихъ отношеній, и большая половина ихъ вѣчно болѣетъ, влачитъ жалкое существованіе и лишена возможности наслаждаться жизнью.

Хорошее дыханіе, богатый кислородомъ воздухъ,—вотъ лучшій жизневозбудитель и главный источникъ жизнерадостности! Пусть эти строки пробудятъ таковое сознаніе въ женщинахъ и вызовутъ у малодушныхъ и нерѣшительныхъ желаніе прибѣгнуть къ этому источнику!

Легкое, какъ извѣстно, состоитъ изъ мелкихъ пузырьковъ, сидящихъ на концахъ мельчайшихъ бронховъ и способныхъ вслѣдствіе эластичности увеличиваться въ объемъ при поступленіи въ нихъ воздуха и спадаться, когда воздухъ подъ вліяніемъ наружнаго давленія и эластичности стѣнокъ вытѣсняется изъ нихъ. Эти два чрезвычайно важныхъ момента обозначаютъ именемъ вдыханія и выдыханія. Нѣжные и упругія стѣнки легочныхъ пузырьковъ окружены мельчайшими кровеносными сосудцами (такъ наз. „капиллярами“), которые обвиваютъ ихъ густой сѣтью и отдѣльными петлями проникаютъ внутрь легочнаго пузырька. Какъ мы уже упомянули, здѣсь происходитъ газообмѣнъ между кислородомъ и углекислотой.

Для того, чтобы легкое могло свободно расширяться, движеніямъ его ничто не должно препятствовать; вслѣдствіе этого оно и оказывается неподвижно укрѣпленнымъ только въ такъ называемомъ „корнѣ“ легкаго, т. е. тамъ гдѣ внутренняя поверхность легкихъ связана съ бронхами и большими сосудами. Грудная плева представляетъ собою кожистый мѣшокъ, покрывающій легкія и внутреннюю поверхность межреберныхъ промежутковъ. Она является наиболѣе чувствительной частью дыхательнаго аппарата, и при ея воспаленіи или иномъ ея заболѣваніи пациентъ испытываетъ жестокія боли. Скопленія гноя и жидкости въ полости грудной плевы тормозятъ расширеніе легкихъ и представляютъ поэтому серьезную опасность для организма.

Легкія человѣка дѣлятся на правое и лѣвое. Правое состоитъ изъ трехъ долей, лѣвое—изъ двухъ. Поэтому правое легкое нѣсколько больше лѣваго; цвѣтъ легкихъ коле-

блется въ зависимости отъ количества красящихъ веществъ (пыль, уголь) между краснымъ и синеваточернымъ.

Мыслящія читательницы безъ сомнѣнія зададутъ также вопросъ: какимъ образомъ вообще совершаются дыхательныя движенія? Что ихъ вызываетъ? Что ихъ задерживаетъ?

Легкія снабжены лишь небольшимъ количествомъ нервовъ, у легочныхъ пузырьковъ мускулатуры нѣтъ; стало быть о самостоятельныхъ движеніяхъ не можетъ быть и рѣчи. Дыханіе поэтому происходитъ главнымъ образомъ благодаря грудобрюшной преградѣ и затѣмъ благодаря мышцамъ грудной клѣтки. Грудобрюшная преграда дѣлитъ грудь и животъ на двѣ обособленныя полости и состоитъ изъ мышечной и сухожильной части. Она получаетъ двигательный рефлексъ чрезъ посредство длиннаго нерва, отходящаго отъ шейной части спинного мозга и находящагося, подобно всѣмъ другимъ нервамъ, въ связи съ опредѣленнымъ пунктомъ въ головномъ мозгу. Процессъ дыханія состоитъ лишь въ разрѣженіи и нагнетаніи воздуха. Въ моментъ куполообразнаго выпячиванія грудобрюшной преграды кверху и одновременнаго опусканія реберъ содержащейся въ легочныхъ пузырькахъ воздухъ вытѣсняется изъ нихъ (выдыханіе); наоборотъ, при сокращеніи и опусканіи грудобрюшной преграды и одновременномъ поднятіи реберъ дѣятельностью дыхательныхъ мышцъ—наступаетъ расширеніе грудной полости. Вслѣдствіе этого воздухъ, обладающій свойствомъ распространяться во всѣ стороны и достигать всюду одинаковой плотности, съ силой устремляется въ расширенныя легкія. Это и есть вдыханіе.

Такимъ образомъ мы видимъ предъ собой чисто физическое явленіе, которое можетъ быть воспроизведено и при помощи аппаратовъ.

Закупорка легочныхъ пузырьковъ, наполненіе полости легочной плевы, нервныя разстройства, припуханія въ области большихъ и малыхъ бронховъ, пониженная дѣятельность грудобрюшной преграды и дыхательныхъ мышцъ или просто недостаточное развитіе грудной клѣтки могутъ, поэтому, въ значительной степени нарушать и задерживать дыханіе и ограничить питаніе организма кислородомъ до опасныхъ размѣровъ; наоборотъ, энергичное упражненіе дыхательныхъ мышцъ и уходъ за здоровьемъ дыхательнаго аппарата существенно способствуютъ правильности дыхательнаго процесса, что надо имѣть въ виду еще при воспитаніи юношества.

К о ж а.

Среди всѣхъ органовъ кожа является пасынкомъ культурнаго человѣка. Публика еще очень мало знакома съ ея задачами и ея строеніемъ; ею пренебрегаютъ, ее не щадятъ при выборѣ платья и жилища, а въ случаяхъ ея заболѣванія не знаютъ, съ чего начать. Въ лечебномъ искусствѣ будущаго ей суждено, однако, сыграть невѣроятно важную роль и приковать къ себѣ серьезное вниманіе.

Чтобы способствовать развитію столь желаннаго прогресса, мы считаемъ нужнымъ въ послѣдующихъ главахъ дать не только руководство на счетъ купанія, одежды и т. д., но и ознакомить нашихъ читательницъ также со строеніемъ кожи и ея функциями, насколько онѣ сейчасъ извѣстны, ибо только ими могутъ быть обусловлены наши требованія реформы образа жизни. Даже и не въ ученыхъ кругахъ общества все болѣе укореняется тотъ взглядъ, что кожа отнюдь не является только защитительнымъ покровомъ нашего тѣла, только „органомъ чувствъ“, проводящимъ ошущеніе

нія, но что она такой же очистительный аппаратъ, какъ легкія и почки, и что надо заботиться объ ея здоровьи и нормальной дѣятельности для того, чтобы упомянутые выше органы не обременялись чрезмѣрно, выполняя одновременно и работу кожи.

Число хроническихъ и острыхъ заболѣваній кожи увеличилось въ наше время до тревожныхъ размѣровъ; случаи вылости кожи, пониженія ея сопротивляемости конечно часты, въ особенности у малокровныхъ женщинъ. Не менѣе часто наблюдается чрезмѣрная возбудимость кожныхъ нервовъ, дающая поводъ ко многимъ злоупотребленіямъ, но совершенно незнакомая людямъ закаленнымъ. Поэтому безусловно необходимо знать строеніе кожи и умѣть цѣлесообразно ухаживать за ней.

Кожа состоитъ изъ нѣсколькихъ слоевъ. Первый слой, наружный, образуется изъ ороговѣвшихъ, потерявшихъ жизнеспособность, клѣтокъ. Отсюда и происходитъ „шелушеніе“ кожи и нечувствительность этой поверхностной кожицы (Epidermis), которая, въ виду отсутствія нервовъ и кровеносныхъ сосудовъ, недоступна болевому ощущенію, напримѣръ, при уколѣ. Затѣмъ идетъ богатый кровью, нервами и железами слой собственно кожи, въ которомъ совершаются чрезвычайно важные процессы.

Подъ этимъ слоемъ располагается слой жировой, который у людей тучныхъ достигаетъ могучаго развитія и при нормальныхъ условіяхъ увеличиваетъ сопротивляемость кожныхъ покрововъ.

Способность къ воспріятію ощущений кожа получаетъ благодаря многочисленнымъ тонкимъ нервнымъ волокнамъ и утолщеннымъ нервнымъ окончаніямъ, такъ называемымъ, „осязательнымъ тѣльцамъ“. Послѣднія разнораспределены въ кожѣ и проводятъ въ головной и спинной мозгъ всѣ ощущенія, воспріятыя ими изъ внѣшняго міра,—будь это тепловое раздраженіе, боль или давленіе.

Со всей массой крови организма кожа стоитъ въ связи при посредствѣ многочисленныхъ сосудистыхъ петель, особенно развитыхъ въ окружности кожныхъ железъ. При энергичномъ согрѣваніи тѣла и усиленной мышечной дѣятельности эти кожные сосуды немедленно наполняются бѣльшимъ количествомъ крови и отдаютъ кожнымъ железамъ большую часть своего содержимаго. Этотъ процессъ узнается по влажности и запаху кожи.

Степень наполненія сосудовъ оказываетъ вліяніе и на теплоощущеніе кожи. Кожа становится блѣдной, холодной, когда мышцы сосудистыхъ стѣнокъ подъ вліяніемъ нервнаго раздраженія сокращаются, суживаютъ просвѣтъ сосудовъ и уменьшаютъ количество въ нихъ крови. Напротивъ, кожа становится въ большей или меньшей степени красной, горячей и влажной, когда сосуды расширяются. Всякій знаетъ, что охлажденіе горячей жидкости произойдетъ тѣмъ скорѣе, чѣмъ въ большее количество небольшихъ трубокъ, распространяющихся по всѣмъ направленіямъ, она будетъ распределена. Эти трубки излучаютъ большое количество тепла и приносятъ свое содержимое къ исходному пункту въ значительно охлажденномъ видѣ. Совершенно то же происходитъ и съ теплой кровью. И если бы въ нашемъ организмѣ во время такъ называемаго „процесса горѣнія“ (соединеніе съ кислородомъ при образованіи углекислоты и воды) не вырабатывалось постоянно новое количество тепла, то наша кровь неизбѣжно и очень скоро совершенно охладилась бы вслѣдствіе постоянного теплоизлученія нашей кожи.

Если эта теплоотдача на время прекращается, напримѣръ, плотной одеждой или въ періодъ озноба при высокой лихорадкѣ, когда не смотря на внутренній жаръ, кожа блѣдна и холодна, то развиваются серьезныя общія разстройства: возбужденіе, сердцебиеніе, чувство страха и, наконецъ, потеря сознанія. Причина та, что прекратилась необходимая для насъ регуляція тепла кожей.

На этомъ столь важномъ для врачеванія фактѣ охлажденія крови при посредствѣ кожи и основано леченіе водой при лихорадочныхъ болѣзняхъ.

При помощи извѣстныхъ ядовъ мы можемъ вызвать такое раздраженіе сосудистыхъ нервовъ, которое даетъ въ результатъ суженіе или расширеніе сосудистыхъ трубокъ. Это достигается прежде всего алкоголемъ. Усиливая токъ крови черезъ кожу, благодаря своему угнетающему вліянію на сосудистые нервы, онъ вызываетъ мнимое ощущеніе тепла.

Синевато-красное лицо у пьяниц зависит от стойкого расширения кожных сосудов. Зная таковое влияние алкоголя, мы будем теперь смотреть иными глазами на ту подчас приятную теплоту, которая разливается по телу после его употребления.

Однако, кожа отдает не только теплоту крови, но даже жидкия и газообразныя вещества ея, и именно при посредствѣ кожныхъ железъ. Кожа человѣка снабжена железками сальными и потовыми; сальные сообщаютъ кожѣ гибкость—он

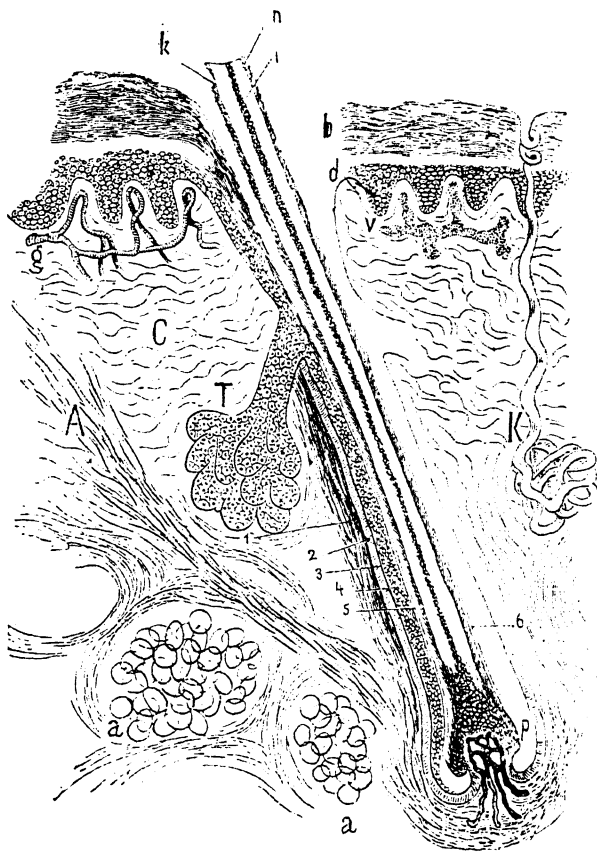


Рис. 15.

Разрѣзъ черезъ толщу кожи съ волоскомъ и сальной железой.

1—6—Слои кожи вокругъ волоса. b—Корень волоса на верхушкѣ сосочка. А—Волосная мышца. С—Основа кожи. а—Подкожно-жирная клѣтчатка. p—Роговой слой. q—Слизистый слой. g—Сочковитые сосуды. v—Лимфатическіе сосуды сосочка. К—Наружная оболочка волоса. h—Волос. і—Мозговая полость. К—Потовая железа. Т—Сальная железа.

По Ландуа.

во времена сѣдой старины, въ жизни нашихъ предковъ, отличавшихся большею гитительностью волосъ, играли по всей вѣроятности большую роль, чѣмъ теперь; касается потовыхъ железъ, то ихъ нормальная дѣятельность имѣетъ важное значеніе для нашего здоровья. Къ сожалѣнію, большая часть современнаго культурнаго человѣчества, вырождающаяся отъ ненормальнаго образа жизни, не обладаетъ упругой, здоровой кожей, а въ силу этого не можетъ похвастать и нормальной дѣятельностью потовыхъ железъ.

Устья этихъ потовыхъ железъ, которыя похожи на небольшія трубки и открываются клубочкомъ, обвитымъ большимъ числомъ кровеносныхъ сосудовъ, образуютъ такъ называемыя поры кожи, о которыхъ публика такъ много говоритъ, и

въ сущности на знаетъ, что эти поры изъ себя представляютъ. Многіе думаютъ, что это просто кожныя отверстія входныя и выходныя; о настоящей железистой дѣятельности со специальными для этого железистыми клѣтками очень мало знаютъ. Здѣсь дѣло идетъ о тонкихъ процессахъ, которые даже еще и не совсѣмъ изучены. Въ настоящее время намъ только извѣстно, что на поверхности человѣческаго тѣла расположено приблизительно $2\frac{1}{2}$ милліона потовыхъ железъ и что здоровый человѣкъ отдаетъ кожей не потѣя—какъ это найдено путемъ различныхъ вычисленій и наблюденій—въ теченіи 24 часовъ отъ 500 до 800 граммовъ воды, т. е. безъ сомнѣнія больше, чѣмъ черезъ легкія. Съ другой стороны, отдача углекислоты кожей гораздо меньше, нежели отдача ея легкими, и составляетъ едва 3 грамма въ теченіи сутокъ.

Нѣкоторые считаютъ доказаннымъ и то, что кожа воспринимаетъ въ небольшомъ количествѣ кислородъ, такъ что мы, принимая въ расчетъ отдачу углекислоты и воды, дѣйствительно имѣемъ право говорить о кожномъ дыханіи. Само собой разумѣется, что послѣднее можетъ быть обнаружено только при обнаженной кожѣ,—при нормальной температурѣ и оживленномъ обмѣнѣ веществъ. У людей, которые боятся ступить босой ногой на полъ, которые стараются о томъ, чтобы потеплѣе одѣться, кожа которыхъ вслѣдствіе частаго прѣнія становится вялой, а вслѣдствіе недостаточной дѣятельности хилой,—у такихъ людей кожное дыханіе сводится, конечно, къ нулю. Отъ болѣе высокой температуры, болѣе быстраго кровообращенія кожная дѣятельность дѣлается энергичнѣе. Голые дикари отличаются значительно болѣе оживленнымъ кожнымъ дыханіемъ и выдѣляютъ кожей гораздо больше пахучихъ веществъ, чѣмъ вѣчно одѣтые люди бѣлой расы; и это не только потому, что они дѣлаютъ больше движеній, но и потому, что ихъ кожа не ослаблена и подвергается постоянному воздѣйствію свѣжаго воздуха.

Такимъ образомъ, мы привели соображенія, на которыхъ основано леченіе воздушными ваннами, о чемъ мы впослѣдствіи поговоримъ еще.

Намъ теперь еще осталось сказать нѣсколько словъ о составныхъ частяхъ пота. Въ большинствѣ случаевъ онъ даетъ слабо-кислую реакцію, отличается солоноватымъ вкусомъ и самыми разнообразными запахами, состоитъ главнымъ образомъ изъ воды, поваренной соли, жировъ и жирныхъ кислотъ, а также изъ нѣкоторыхъ другихъ солей крови въ небольшомъ количествѣ. Въ поту можно иногда обнаружить присутствіе мочевины и другихъ случайныхъ составныхъ частей крови. Сильно пахнущіе газы крови и красящія вещества содержатся особенно часто въ поту больныхъ людей. Извѣстно, что по запаху пота можно легко узнать пьяницъ или лицъ, потребляющихъ много мяса; это доказываетъ, что вещества, циркулирующія въ организмѣ, выдѣляются наружу, между прочимъ, и черезъ кожу и что одно лишь дыханіе и моча свидѣтельствуютъ о ненормальныхъ процессахъ.

Насколько дѣятельность кожи важна для организма, можно понять изъ того, что частичная потеря кожи вліяетъ смертельно, и масса людей гибнетъ отъ ожоговъ, которыя ни по своей глубинѣ, ни по сопровождающей ихъ боли не казались опасными для жизни. Столь же доказателенъ и тотъ фактъ, что кролики, тѣло которыхъ было сплошь покрыто лакомъ и которые, слѣдовательно, были лишены кожного дыханія и регулированія температуры тѣла, погибали въ теченіи нѣсколькихъ минутъ.

Этого достаточно, чтобы понять всю необходимость особенно тщательнаго ухода за кожей и весь вредъ отъ злоупотребленія ею.

На вышеприведенныхъ рисункахъ мы видимъ схематическій вертикальный разрѣзъ черезъ толщу кожи; здѣсь наглядно изображены: потовыя и сальныя железки; пушковый волосъ съ прикрѣпленной къ нему маленькой мышцей, которая при своемъ сокращеніи поднимаетъ волосы, заставляя ихъ, какъ говорится, становиться „дыбомъ“; кожныя сосочки (Papilla), которые подъ вліяніемъ раздраженія холодомъ образуютъ „гусиную кожу“; сосудистыя петли, осязательныя тѣльца и, наконецъ, жировую подкладку кожи. Мы рекомендуемъ тщательно разсмотрѣть этотъ рисунокъ и согласовать его съ тѣми данными, которыя приведены нами въ текстѣ.

Мочевые органы.

Всякій знаетъ, что здоровая моча отличается желтоватымъ цвѣтомъ, что она прозрачна и не обладаетъ чрезчуръ отвратительнымъ запахомъ, а также, что составъ ея зависитъ отъ принимаемой пищи т. е. что сильно пахучія и вкусовыя вещества сообщаютъ мочѣ особыя качества.

Такъ какъ мы кромѣ того знаемъ, что переваренныя и усвоенныя пищевыя вещества попадаютъ въ кровь, то, сообразуясь съ этимъ, надо допустить, что и моча, подобно поту, образуется изъ крови. И дѣйствительно, этотъ процессъ совершается въ органѣ, вырабатывающемъ мочу—въ почкахъ.

Моча состоитъ изъ воды сдѣлавшейся ненужной организму, изъ излишка составныхъ частей пищи (главнымъ образомъ — поваренной соли) и растворимыхъ продуктовъ отбросовъ нашего тѣла. При нормальныхъ отношеніяхъ количество отдѣляемой въ сутки мочи не превышаетъ 1—2 литровъ. Количество это увеличивается, когда мы много пьемъ, и уменьшается, когда мы сильно потѣемъ. Насъ вполнѣ основательно могутъ спросить, откуда берется это большое количество воды, когда мы, какъ выше было изложено, отдѣляемъ такъ много воды кожей и легкими? Далѣе, для чего нужна организму вода въ такомъ количествѣ?

При совершающихся въ нашемъ тѣлѣ химическихъ процессахъ, при поступленіи въ него кислорода и непрерывно образуется вода; кромѣ того главную составную часть нашихъ пищевыхъ средствъ составляетъ вода, которая должна быть снова выведена изъ организма. Назначеніе воды служить носителемъ и посредникомъ всѣхъ тѣхъ веществъ и процессовъ, которые были-бы невысказаны безъ растворяющей жидкости и которые должны достигнуть самыхъ отдаленныхъ органовъ. Вотъ почему мы наряду съ воздухомъ менѣе всего можемъ обойтись безъ воды и почему такъ мучительна продолжительная жажда.

Итакъ, мы нуждаемся въ большихъ количествахъ воды, и при нормальныхъ отношеніяхъ она имѣется въ изобиліи.

Излишекъ солей, имѣющихся всегда въ мочѣ, представляетъ изъ себя соединенія калия, натрія, кальція и магнѣзіи (такъ называемыхъ „земель“) съ фосфоромъ, сѣрой и углеродомъ въ видѣ фосфорнокислой извести, углекислой извести, сѣрнокислой извести и фосфорнокислой магнѣзіи и т. д. Какимъ образомъ происходятъ всѣ эти соединенія, объяснить не легко, такъ какъ для пониманія этихъ сложныхъ процессовъ необходимо болѣе основательное знакомство съ химіей, доступное лишь немногимъ. Поэтому мы не будемъ вдаваться въ дальнѣйшія подробности, такъ какъ простой перечень уже достаточно показываетъ, присутствіе какихъ именно тѣлъ необходимо въ живомъ организмѣ для поддержанія въ немъ процессовъ жизни, т. е. дѣятельности всѣхъ органовъ, и, стало быть, какія тѣла должны обязательно содержаться въ мочѣ.

Основными составными частями всѣхъ органическихъ тѣлъ служатъ углеродъ, кислородъ, водородъ и азотъ; при доступѣ кислорода, минеральныхъ солей, желѣза, происходитъ рядъ новыхъ и разнообразныхъ сочетаній. Всѣ бѣлковыя соединенія

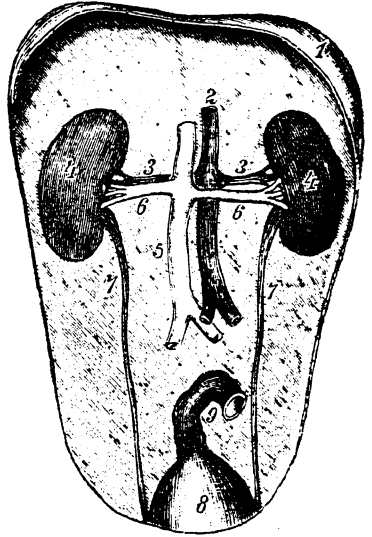


Рис. 16. Мочевые органы.

- 1—Грудобрюшная преграда.
- 2—Восходящая вена.
- 3—Почечная вена.
- 4—Почки.
- 5—Аорта.
- 6—Почечныя артеріи.
- 7—Мочеточники.
- 8—Мочевой пузырь.
- 9—Отрѣзокъ толстой кишки.

содержать въ себѣ азотъ, который дѣлается свободнымъ при распаденіи бѣлка. Въ соединеніи съ углеродомъ и водородомъ образуется изъ освобожденнаго азота продуктъ распада, мочевины, которая играетъ очень важную роль въ животномъ организмѣ. Суточное количество мочевины колеблется у лицъ здоровыхъ между 20 и 40 граммами и значительно увеличивается при богатой бѣлками пищѣ (мясо), а также при усиленномъ распадѣ собственныхъ бѣлковъ тѣла (а не пищевыхъ), вызванномъ изнуряющими болѣзнями. Въ соотвѣтствіи съ количествомъ мочевины стоитъ и количество мочевой кислоты, которая выводится въ большемъ размѣрѣ при подагрѣ и извѣстныхъ нарушеніяхъ обмѣна веществъ, или же отлагается въ самомъ организмѣ и становится источникомъ жестокихъ болей. Въ особенно обильномъ количествѣ она содержится въ мочѣ въ видѣ мочекислаго натрія при лихорадкѣ, а также послѣ усиленнаго потѣнія, когда она отлагается въ видѣ осадка кирпичнокраснаго цвѣта. Мутная моча и образование въ ней осадка всегда указываютъ на нарушеніе нормальнаго хода химическихъ процессовъ въ нашемъ организмѣ. При этомъ либо изъ образовавшихся солей слишкомъ большое количество выводится съ мочою, либо ихъ вообще образуется слишкомъ много до извѣстной степени на счетъ организма. Само собою разумѣется, что если мы ежедневно будемъ выводить по нѣсколькимъ граммамъ упомянутыхъ земель, не пополняя этой убыли соотвѣтственнымъ количествомъ питательнаго матеріала, то должно наступить обдѣнненіе организма минеральными солями. Также очевидно, что присутствіе послѣднихъ настоятельно необходимо въ тѣхъ случаяхъ, гдѣ они связываютъ образующіяся въ изобиліи кислоты. Они придаютъ должную плотность нашимъ костямъ и предохраняютъ нашу кровь отъ излишняго образованія кислотъ. Вотъ на какомъ основаніи теперь такъ много говорятъ о питательныхъ соляхъ (подъ этимъ разумѣютъ земли, т. е. известь, натрій и т. д., которыя вступаютъ въ соединеніе съ какой нибудь кислотой, на примѣръ — фосфорной или мочевой).

Изъ освободившагося азота получаютъ также другія соединенія, которыя дѣйствуютъ на организмъ какъ яды и поэтому не должны здѣсь задерживаться. Таковы — креатинъ, креатининъ, гиппуровая кислота и другія, встрѣчающіяся въ незначительномъ количествѣ. Подъ „разстройствомъ обмѣна веществъ“, самоотравленіемъ организма собственными ядами, разумѣютъ застой и вліяніе именно этихъ веществъ, которыя могутъ вызвать тяжелыя хроническія разстройства. На этомъ основаны постоянно повторяемыя требованія заботиться объ энергичномъ обмѣнѣ веществъ, слѣдить за нормальными выдѣленіями чрезъ почки, кишечникъ и кожу; это необходимо для того, чтобы въ организмѣ не задерживались никакія постороннія тѣла.

При заболѣваніи почекъ, этотъ очищающій процессъ, благодаря которому упомянутыя вещества попадаютъ изъ крови въ мочевые каналцы, прекращается совсѣмъ или только отчасти. Вотъ почему продолжительное тяжелое заболѣваніе почекъ проявляется въ скоромъ времени рядомъ общихъ разстройствъ.

Помимо цѣлага ряда другихъ веществъ, о которыхъ мы не станемъ здѣсь распространяться, желая ограничиться лишь самымъ существеннымъ, поваренная соль содержится въ мочѣ въ такомъ же изобиліи, какъ въ поту и слезахъ. Такъ какъ поваренная соль вводится главнымъ образомъ искусственно черезъ пищу, то названное обстоятельство указываетъ на то, что мы потребляемъ безусловно слишкомъ большія количества ея и совершенно напрасно обременяемъ ею наши органы. Отъ того, что постороннее вещество проциркулируетъ въ нашемъ организмѣ, мы пользы не извлечемъ. Гораздо чаще это вызываетъ раздраженіе со сторонъ чувствительныхъ органовъ. Потребляя пикантныя или ядовитыя вещества, мы особенно утомляемъ наши почки и раздражаемъ ихъ внутреннія части. Поэтому, если мы желаемъ сохранить наши почки здоровыми, то мы должны тщательно обдумывать, чего мы правѣ отъ нихъ требовать и что, слѣдовательно, намъ можно ѣсть и пить.

Какъ извѣстно, почки по своему внѣшнему виду похожи на бобы; онѣ расположены по обѣ стороны позвоночнаго столба въ поясничной области. Отсюда мочеточники ведутъ въ мочевой пузырь, отъ котораго мочеиспускательный каналъ направляется наружу. Почки снабжены приводящимъ и отводящимъ сосу-

дами; внутреннее строение почки представляется крайне интереснымъ, но для насъ это не имѣетъ практическаго значенія. Мы ограничимся поэтому лишь указаніемъ на то, что дѣятельность сосудистыхъ петель похожа на таковую же въ легкихъ, и что внутри почекъ происходитъ родъ фильтраціи кровяной жидкости. Подобно тому какъ легкія выдѣляютъ углекислоту, почки выдѣляютъ мочевины. На нашемъ рисункѣ изображены: почечная вена, почечная артерія и другія части мочевого аппарата. Итакъ, почки являются для насъ важнѣйшимъ „нейтрализующимъ“ яды органомъ.

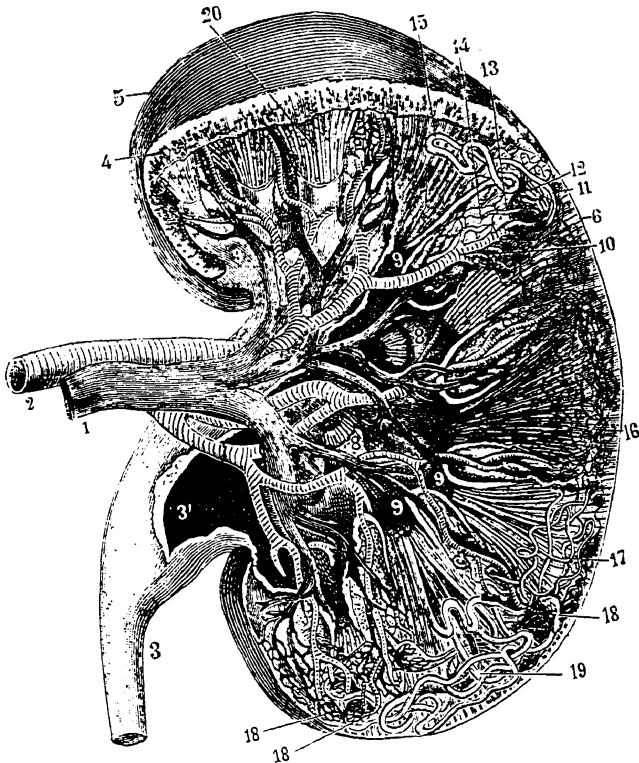


Рис. 17. Разрѣзъ черезъ почку. (Полусхематически, по Ферри).

1—Почечная вена. 2—Почечная артерія. 3—Мочеточникъ, берущій начало у вскрытой почечной лоханки. 4—Вскрытая почечная капсула. 5—Поверхность почки. 6—Наружный край почки. 7—Мальпигіево тѣло съ его артеріями. 8—Сосочекъ не вскрытаго тѣльца. 9—Капсула, обхватывающая сосочекъ мальпигіевыхъ тѣлецъ; бѣлая линия показываетъ разрѣзъ капсулы и мочевые каналцы. 10—Развѣтвленіе почечной артеріи между 2 мальпигіевыми тѣльцами. 11—Приносящій сосудъ мальпигіева тѣльца, увеличенный въ 40 разъ. 12—13—Сосуды въ мальпигіевыхъ тѣльцахъ. 14—Волосная сѣть. 15—Извитые каналцы коркового слоя, увеличенные въ 20 разъ. 16—Извитыя трубки. 17—Нѣсколько извитыхъ трубокъ, увелич. въ 40 разъ. 18—Нѣсколько сосудистыхъ клубочковъ, увелич. въ 10—20 разъ. 19—Извитыя трубки, увелич. 20—25 разъ. 20—Нѣсколько перерѣзанныхъ трубокъ.

Нашъ пищеварительный аппаратъ.

Подъ именемъ пищеваренія разумють процессъ перехода растворенныхъ пищевыхъ веществъ въ кровь, которая разноситъ ихъ ко всѣмъ органамъ и клѣткамъ. Мы уже упомянули о томъ, что въ нашемъ организмѣ, въ цѣляхъ развитія силъ и теплоты, постоянно происходятъ химическіе процессы, распадъ и соединеніе, которые дѣлають необходимымъ какъ постоянный притокъ новаго питательнаго мате-

ріала, такъ и выведеніе тѣхъ потребленныхъ остатковъ, которые уже выполнили свою задачу. Для послѣдней цѣли служить, какъ мы уже знаемъ, мочевой аппаратъ; для первой цѣли, т. е. притока новыхъ питательныхъ веществъ, — пищеварительный аппаратъ.

Онъ состоитъ изъ трубки различной ширины и различнаго строенія, выстланной внутри слизистой оболочкой, въ изобиліи снабженной маленькими железами, а снаружи мышечнымъ слоемъ, которымъ обуславливаются движенія пищеварительной трубки. Помимо того, онъ сообщается еще съ нѣсколькими большими железами, которыя расположены внѣ трубки, но тѣмъ не менѣе находятся въ связи съ нею. Таковы, считая сверху, слюнные железы полости рта, поджелудочная железа и печень; послѣднія двѣ расположены въ полости живота и изливаютъ свое содержимое — поджелудочный сокъ и желчь — въ кишечникъ. Пищеварительная трубка начинается полостью рта, которая для подготовленія пищи снабжена языкомъ, зубами, вкусовыми нервами, жевательными мышцами, а также и двусторонними слюнными железами. Слюна человѣка содержитъ вещество, которое превращаетъ крахмалъ нашихъ пищевыхъ средствъ въ декстрины — предварительную ступень сахара, и дѣлаетъ его такимъ образомъ болѣе доступнымъ воздѣйствію желудка.

У кого слюна плохого состава, тотъ дурно переноситъ мучнистую пищу, потому что воспринятія вмѣстѣ съ ней крахмалистыя вещества разбухаютъ подъ вліяніемъ слюны и желудочнаго сока и не могутъ вполнѣ превратиться въ сахаръ. Говоря иначе, они остаются непереваренными и въ такомъ видѣ уже никогда не могутъ перейти въ кровь.

Дальнѣйшая задача полости рта состоитъ въ томъ, чтобы измельчать пищу и раздроблять твердыя части ея; затѣмъ подготовленные такимъ образомъ массы сдѣлать скользкими при помощи слюны и слизи, чтобы онѣ легче могли проскользнуть черезъ пищеводъ въ желудокъ.

Для этого служатъ намъ рѣзцы, коренные зубы и слюна, которая въ изобиліи образуется при каждомъ нервномъ раздраженіи, подѣйствовавшимъ на слизистую оболочку полости рта. Кто быстро ѣстъ и глотаетъ пищу большими кусками, никогда не используетъ вполнѣ принятой пищи, ибо не пропитанные слюною куски ея не перевариваются, а только обременяютъ желудокъ и кишечникъ и выдѣляются въ концѣ концовъ неиспользованными.

Если представить себѣ, насколько кашцеобразная масса легче пропитывается какой либо жидкостью, нежели плотная, то станетъ понятно, какую роль въ процессѣ пищеваренія играютъ наши зубы. Ихъ здоровая жевательная поверхность и нормальная сопротивляемость необходимы какъ для ощущенія удовольствія во время процесса ѣды, такъ и для лучшаго совершенія пищеварительнаго акта.

Пищеводъ, являясь продолженіемъ полости рта, представляетъ собою вялую трубку, расположенную позади дыхательнаго горла, довольно упругаго, благодаря заложеннымъ въ него хрящевымъ кольцамъ. Пищеводъ впадаетъ черезъ особое отверстіе въ желудокъ. Подъ вліяніемъ акта глотанія, собственной тяжести проглатываемой массы и скользкости пропитанныхъ слюной кусковъ пищи, послѣдняя проскальзываетъ внизъ. Если куски пищи иногда слишкомъ велики или сухи, то это проскальзываніе становится чувствительнымъ и болѣзненнымъ.

Застрѣваніе въ пищеводѣ постороннихъ тѣлъ или сильное припуханіе его при нѣкоторыхъ тяжелыхъ заболѣваніяхъ могутъ лишь тогда затруднять актъ дыханія, когда пищеводъ сжимаетъ или суживаетъ дыхательное горло.

Желудокъ представляетъ изъ себя кожистый мѣшокъ различной величины, въ зависимости отъ возраста человѣка и характера пищи. Онъ способенъ сильно растягиваться, подвиженъ и помѣщается подъ грудобрюшной преградой въ лѣвой половинѣ брюшной полости.

Онъ выполняетъ вторую часть пищеварительнаго акта; онъ растворяетъ бѣлки, превращая ихъ въ пептоны. Подобно тому какъ въ полости рта содержится слюна съ ея составной частью — „птіалиномъ“, переваривающимъ крахмалъ, такъ и полость желудка содержитъ другую жидкость, состоящую изъ соляной кислоты, пепсина и воды. Количество отдѣляемой желудкомъ жидкости можетъ, при сильномъ раздраже-

ни его, достигать нѣсколькихъ литровъ въ сутки. Итакъ, дѣятельность желудка необходима прежде всего для усвоенія мясной пищи. Желудочный сокъ, отличающийся сильно кислымъ запахомъ, отдѣляется отъ слизистой оболочки желудка; количество его и химическій составъ имѣютъ громадное значеніе для пищеварительнаго акта, а для многихъ лицъ являются источникомъ постоянного страданія. Достаточно вспомнить только о безчисленныхъ каттаррахъ желудка, опухоляхъ его, расширеніи и т. д.

У людей, потребляющихъ чрезмѣрно большія количества пищи и питья (особенно пива!), развиваются въ концѣ концовъ, подъ влияніемъ ежедневнаго растяженія, чрезмѣрное расширеніе и вялость желудка, который по своей формѣ уже больше не походитъ на нормальный и, само собой разумѣется, не въ состояніи уже больше производить нормальный желудочный сокъ. Частыя раздраженія слизистой оболочки желудка пряностями, алкоголемъ и горячей пищей имѣютъ послѣдствіемъ на первыхъ порахъ болѣе обильное отдѣленіе желудочнаго сока. Но затѣмъ наступаютъ ослабленіе желудочныхъ железъ и нервовъ, недостаточность или ненормальность состава желудочнаго сока.

Расширеніе и опущеніе желудка развиваются часто также при блѣдной немочи, малокровіи и общей слабости.

Всякій знаетъ, что рвотныя массы еще не претерпѣли тѣхъ измѣненій, которыя характеризуютъ содержимое кишечника, и что въ нихъ, наоборотъ, скорѣе можно ясно обнаружить принятую пищу, которая отличается кислымъ запахомъ, створаживаніемъ (вспомнимъ о молокѣ!), разжиженіемъ и смѣшеніемъ всего съѣденнаго и выпитаго. Это можетъ служить для насъ доказательствомъ того, что главная часть пищеварительнаго процесса совершается не въ желудкѣ, а въ тонкихъ кишкахъ, гдѣ и начинается полное превращеніе принятой пищи.

Черезъ привратникъ желудка кислое содержимое его вслѣдствіе движеній желудочной стѣнки, снабженной мускулатурой, выбрасывается небольшими порціями въ кишечникъ, гдѣ и подвергается воздѣйствію трехъ другихъ пищеварительныхъ соковъ; кишечнаго сока, желчи и отдѣляемаго панкреатической (или поджелудочной) железы. Теперь претерпѣваетъ превращеніе жиръ, который оставался безъ измѣненія въ полости рта и въ желудкѣ; процессъ превращенія крахмала въ сахаръ и бѣлка въ пептонъ точно также продолжается въ тонкихъ кишкахъ; вслѣдъ затѣмъ начинается всасываніе растворенныхъ веществъ при посредствѣ кишечныхъ ворсинокъ.

Итакъ, дѣятельность желудка

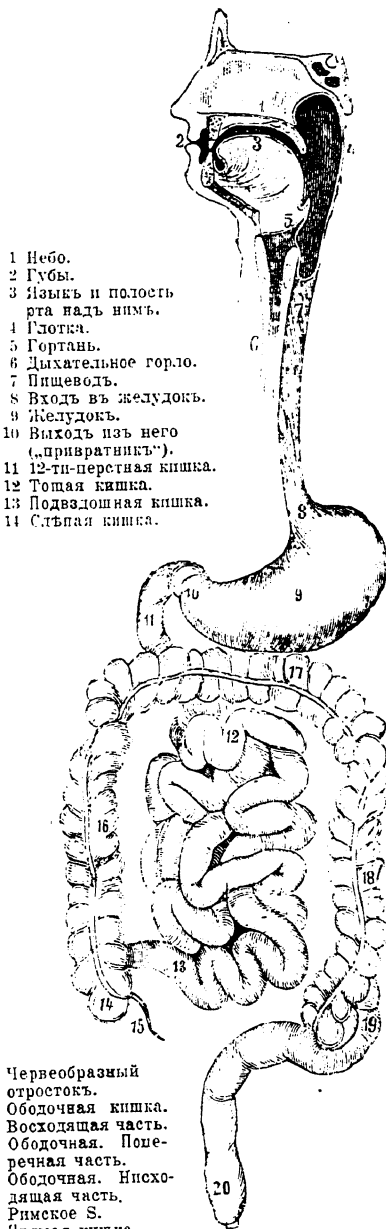


Рис. 18.

Схематическій обзоръ пищеварительнаго аппарата.

По Рауберу.

Итакъ, дѣятельность желудка

Съ перваго взгляда кажется непонятнымъ, какимъ образомъ вся масса растворенныхъ питательныхъ веществъ попадаетъ въ кровеносную систему и по ней достигаетъ всѣхъ частей организма, въ то время какъ невооруженный глазъ не можетъ обнаружить ни малѣйшаго сообщенія между кишечнымъ каналомъ и большими сосудами. Наоборотъ, кишечникъ скорѣе представляетъ собою замкнутую до самаго конца трубку, а примыкающіе къ нему кровеносные сосуды невелики и развѣтвляются сѣтевидно. И несмотря на это, мы все же замѣчаемъ, что обильное жидкое содержимое кишечника исчезаетъ, а пищевые остатки въ плотномъ, подчасъ даже сухомъ видѣ извергаются изъ толстой кишки, конечнаго отдѣла пищеварительнаго канала, въ видѣ каловыхъ массъ.

Соотвѣтственно этому необходимо, чтобы слизистая оболочка кишекъ была снабжена приспособлениями, которыя дѣлали бы возможнымъ это всасываніе. Такъ

оно и есть на самомъ дѣлѣ. Уже невооруженнымъ глазомъ мы можемъ различить на этой слизистой оболочкѣ крошечныя бахромки, такъ называемыя „кишечныя ворсинки“, въ которыхъ заложены начала лимфатическихъ сосудовъ. Полагаютъ, что всасываніе пищевой кашицы происходитъ черезъ мелкія отверстія покрывающихъ упомянутыя ворсинки клѣтокъ; отсюда эти тончайшіе каналы собираются болѣе крупными стволами въ лимфатическіе сосуды, которые уже изливаютъ свое содержимое въ вены, отдаленныя отъ кишечника. Эту кишечную лимфу называютъ иначе млечнымъ сокомъ, такъ какъ она отличается бѣлымъ цвѣтомъ, зависящимъ отъ содержащагося въ ней жира.

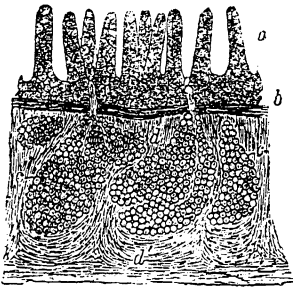


Рис. 19.

Разрѣзъ черезъ слизистую оболочку 12-ти перстной кишки человѣка.

а—ворсинки, б—основы слизистой оболочки, с—Бруннеровы железы, 1,1—выводные протоки ихъ, dd'—болѣе глубокіе слои слизистой оболочки и подслизистая ткань.

Такимъ образомъ растворенныя питательныя вещества попадаютъ прямо въ кровь черезъ посредство кишечныхъ ворсинокъ и лимфатическихъ сосудовъ.

Если усвоить себѣ суть этого процесса, то станетъ понятно, почему жидкій стулъ такъ скоро истощаетъ человѣка. Такой стулъ образуется на счетъ содержимаго тонкихъ кишекъ именно тогда, когда не происходитъ всасыванія содержимаго кишекъ слизистой оболочкой, или когда всасываніе это не совершенно,

въ результатъ чего и развивается, какъ при холерѣ, быстрой упадокъ силъ. Понятно также, что при обильныхъ испражненіяхъ и чрезмѣрномъ количествѣ принятой пищи не все то, что выдѣлилось въ видѣ кала, является неудобоваримымъ: большая часть кала представляетъ изъ себя непереваренныя остатки пищи, которые вслѣдствіе переполненія желудка и кишекъ вовсе не дошли до полнаго растворенія и усвоенія и только въ видѣ балласта прошли черезъ кишечный каналъ. Отсюда понятно ослабляющее вліяніе обжорства и чрезмѣрнаго потребленія жидкостей, а также и расточенія цѣннаго питательнаго матеріала.

Такъ какъ среди женщинъ очень часто наблюдаются заболѣванія печени, то мы считаемъ нужнымъ посвятить нѣсколько словъ также и этой самой крупной желѣзѣ человѣческаго тѣла. Печень, какъ извѣстно, помѣщается съ правой стороны подъ грудобрюшной преградой и состоитъ изъ плотной ткани. Она вырабатываетъ особенный пищеварительный сокъ—зеленовато-коричневую желчь, назначеніе которой—препятствовать гніенію содержимаго кишечника и подготовить жиры пищевой кашицы къ переходу въ соковыя массы. Застой и задержка отдѣляемаго печени имѣетъ послѣдствіемъ разстройтва пищеваренія, свѣтлый калъ (вслѣдствіе отсутствія въ немъ красящихъ веществъ желчи) и боли въ области печени. Печень выполняетъ кромѣ того и другія задачи, на которыхъ мы, однако, больше останавливаться не будемъ. Замѣтимъ лишь, что она является чрезвычайно важнымъ органомъ, состояніе здоровья котораго имѣетъ значеніе для всего организма.

Рис. 20 изображаетъ расположение органовъ полости живота по снятіи брюшныхъ покрововъ.

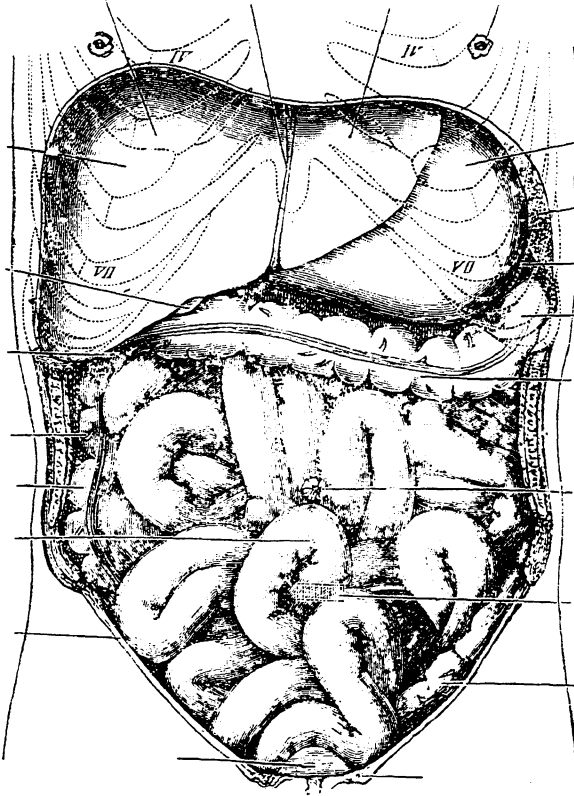


Рис. 20. Видъ брюшныхъ внутренностей въ ихъ нормальномъ положеніи спереди. По Пашуу.

Органы чувствъ.

Органомъ чувства осязанія является кожа, о которой мы уже подробно говорили въ виду специально возложенныхъ на нее задачъ. Теперь намъ остается рассмотреть: глазъ, какъ органъ свѣтоощущенія; ухо, воспринимающее звукъ; носъ, какъ органъ обонянія и, наконецъ, языкъ и полость рта, являющіеся органомъ вкуса.

Если бы мы пожелали въ немногихъ словахъ и удобопонятной формѣ определить, что такое органъ чувства, то мы должны были бы сказать: органъ чувства есть такое приспособленіе (аппаратъ), которое воспринимаетъ впечатлѣнія внѣшняго міра и проводитъ ихъ къ мозгу, органу нашего сознанія. Въ силу этого нервы съ ихъ своеобразно сформированными конечными органами играютъ господствующую роль въ этихъ приспособленіяхъ, въ то время какъ различные вспомогательные органы, вроде ушной раковины (внѣшнее ухо), губъ, радужной оболочки глаза, лишь поддерживаютъ дѣятельность первыхъ. Безъ здоровыхъ органовъ чувствъ у насъ въ мозгу не можетъ возникнуть яснаго представленія, ибо проводимость къ нему нарушена. Съ другой стороны безъ здороваго мозга не можетъ быть сознательно воспринято то, что передается къ нему посредствомъ органовъ чувствъ.

Отъ этого соотношенія и зависитъ умственная неразвитость тѣхъ дѣтей, которыя родились глухими или слѣпыми, а также и ненормальныя впечатлѣнія и представленія, возникающія въ мозгу душевнобольныхъ, у которыхъ, несмотря на нормальную проводимость внѣшнихъ впечатлѣній неповрежденными органами чувствъ, мозгъ не въ состояннн нормально воспринять эти впечатлѣннн.

Упомянутые аппараты устроены такъ чудесно, что напримѣръ, для впечатлѣннн свѣтовыхъ лучей воспримчивъ только глазъ, для звуковыхъ — только ухо, несмотря на то, что окружающая насъ атмосфера изобилуетъ раздражителями всевозможнаго рода и во всѣхъ частяхъ нашего тѣла имѣются совершенно одинаковыя нервныя массы. Какъ мы уже подробно говорили въ одной изъ предыдущихъ главъ, тон-

кости процесса нервной проводимости намъ еще неизвѣстныхъ и въ нашемъ распоряженнн на этотъ счетъ имѣется лишь рядъ полѣе или менѣе вѣрныхъ предположеннн (недостаточное еще обоснованныхъ фактами). Детальное описанн сложнаго устройства органовъ чувствъ не имѣетъ также практическаго значенн для нашихъ читателей; мы поэтому лишь въ немногихъ словахъ коснемся важнѣйшихъ составныхъ частей ихъ и вкратцѣ объяснимъ физиологическн процессъ зрѣнн, слуха и т. д. только для того, чтобы читатели получили возможность хотя бы до нѣкоторой степени уяснить себѣ простыя естественныя или болѣзненныя явленнн.

Органы чувствъ являются часто средоточнемъ всевозможныхъ разстройствъ. Помимо того, они настолько важны и для нашего духовнаго развитнн, и для успѣшной повседневной борьбы за существованн, что и женской половинѣ рода человеческого необходимо имѣть ясное представленн и опредѣленныя свѣдѣнн какъ обнхъ устройствѣ, такъ и обн уходѣ за ними. Слабость зрѣнн прогрессивно растетъ въ наше время, лишь немногн люди отличаются теперь тонкнмъ слухомъ и сильно развитымъ чувствомъ обонаннн.

Отчего же это все происходитъ?

Съ одной стороны оттого, что органы чувствъ часто оказываются недостаточно развитыми, съ другой же оттого, что общая нервная истощенность захватываетъ все большн кругъ людей, вслѣдствн чего страдаетъ и жизнеспособность органовъ чувствъ. Именно у женщинъ необходимо умѣть улавливать взаимную связь между малокровнмъ, нервной слабостью и расстройствами зрѣнн, вкуса, слуха, такъ какъ подобныя жалобы слышатся часто.

Рѣзко выраженныя заболѣванн этихъ органовъ будутъ нами рассмотрѣны въ слѣдующихъ главахъ.

Начнемъ наше описанн съ глаза. Онъ представляетъ изъ себя небольшое шаровидное тѣло, на передней поверхности коего имѣется зрительное отверстн, черезъ которое свѣтовые лучи проникаютъ и падаютъ на дно глаза. Это дно играетъ очень важную роль въ зрительномъ актѣ, такъ какъ тамъ содержатся развѣтвленн зрительнаго нерва, по которому воспрннтя впечатлѣнн доходятъ до мозга. Зрительное отверстн, называемое также „зрачкомъ“, отнюдь не представ-

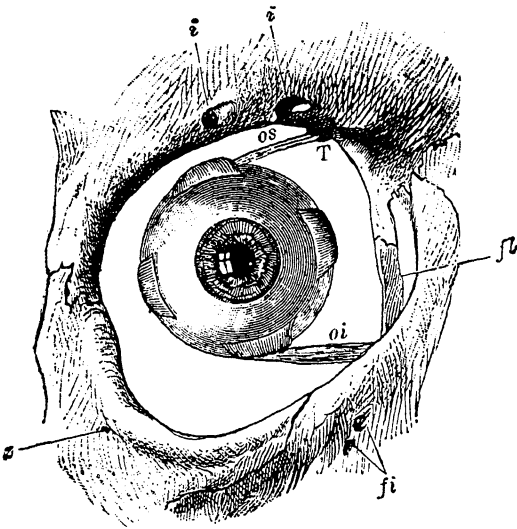


Рис. 21.

Глазничная впадина съ глазнымъ яблокомъ

(справа).

Жировая подстилка удалена. Четыре прямыя мышцы глаза отрѣзаны въ мѣстѣ прикрѣпленн ихъ къ главному яблоку. *os* — сухожилнн верхней косой мышцы глаза, проходящей черезъ блокъ *T* къ главному яблоку. *oi* — нижняя косая мышца глаза. По Фуксу.

ляетъ собою простой дыры, но снабжено сложными приспособленіями, какова, напримеръ радужная оболочка и. т. д.

Сначала свѣтовые лучи должны проникнуть сквозь роговую оболочку, прозрачность и безукоризненная чистота которой необходимы для возможности зрѣнія; затѣмъ лучи собираются такъ называемой линзой (чечевицей). Это значитъ, что они направляются ею такъ, чтобы сойтись въ одной точкѣ. Наконецъ, они должны еще пройти черезъ „стекловидное тѣло“, чтобы упасть на зрительный нервъ. Чтобы хорошо уяснить себѣ задачу роговой оболочки, линзы и. т. д., нужно специальное знаніе физики вообще и оптики въ частности. Поверхностныя объясненія являются здѣсь, такимъ образомъ, совершенно бесполезными, и мы ограничимся сообщеніемъ лишь самаго необходимаго.

Подвижность глазнаго яблока обусловлена небольшими мышцами, которыя прилегаютъ къ глазу въ различныхъ направленіяхъ и связываютъ его съ глазничной впадиной (см. рисун. 21). Эти мышцы снабжаются нервными вѣточками не отъ зрительнаго нерва, потому частичный параличъ ихъ возможенъ безъ одновременнаго пораженія зрительной способности. Глазное вѣко съ его железами и рѣсницами играетъ для глаза роль защитнаго приспособленія, безъ котораго глазъ обойтись не можетъ.

Радужная оболочка, названная такъ въ виду свойственной ей разнообразной окраскѣ, обладаетъ способностью расширяться и суживаться, а вмѣстѣ съ тѣмъ увеличивать или уменьшать размѣры зрачка; она тоже является извѣстнаго рода защитнымъ для глаза приспособленіемъ, ибо дѣйствуетъ на подобіе ширмы, задерживающей излишекъ свѣтовыхъ лучей.

Нашъ глазъ, съ его блескомъ, съ его цвѣтовыми оттѣнками, съ его подвижностью и способностью видѣть вдаль, представляетъ изъ себя чудеснѣйшій органъ, и уходъ за его здоровьемъ долженъ, конечно, считаться нами очень важной задачей.

Роговая оболочка глаза, линза и стекловидное тѣло, которыя отклоняютъ свѣтовые лучи отъ ихъ прямого направленія, или, иначе говоря, „преломляютъ“ ихъ, называются поэтому свѣтопреломляющимъ аппаратомъ глаза, въ противоположность свѣтоощущающему, т. е. сѣтчатой оболочкѣ, содержащей развѣтвленія зрительнаго нерва. Подъ именемъ аномалій преломленія (рефракціи) глаза подразумѣваютъ тѣ отклоненія отъ нормы, при которыхъ на сѣтчатой оболочкѣ не можетъ получиться отчетливое изображеніе: свѣтовые лучи, вслѣдствіе неправильнаго преломленія, не сливаются въ одну точку на сѣтчатой оболочкѣ глаза. Такіе пороки могутъ быть врожденными, или приобретенными работою, при которой зрѣніе чрезмерно напрягается, а также хроническимъ переполненіемъ глаза кровью, въ результатѣ чего является измѣненіе формы глазнаго яблока.

Нормальный глазъ приспособленъ къ тому, чтобы смотрѣть вдаль, т. е. на сѣтчатой оболочкѣ глаза получается при этомъ отчетливое изображеніе безъ особаго „установленія“ глаза. При разсматриваніи же предметовъ вблизи, преломленіе свѣ-

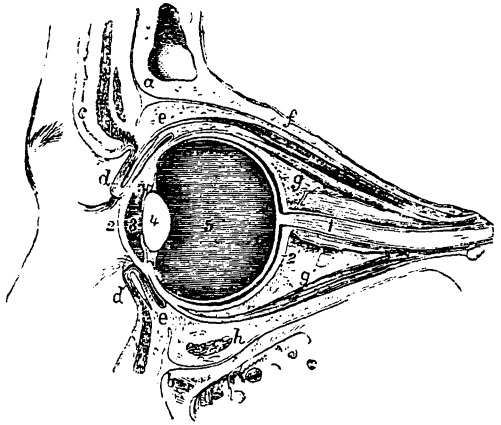


Рис. 22.

Вертикальное сѣченіе черезъ глазицу.

a — Зрительный нервъ. 2 — Роговая оболочка. 2' — Склера. 1 — Передняя камера глаза. 4 — Линза. 5 — Стекловидное тѣло. 3 — Лобная кость съ лобной пазухой и отросткомъ, образующимъ сводъ глазицы. b — костяное дно глазицы, образуемое верхней челюстью. c — кожа лба. d, d' — вѣка глаза. e — складка соединительной оболочки. f — мышца, поднимающая верхнее вѣко. g — верхняя прямая мышца глаза. g' — нижняя прямая мышца глаза. h — разрѣзъ черезъ нижнюю косую мышцу глаза.

По Швалябе.

товых лучей должно быть значительно сильнѣе, чтобы на меньшемъ разстояніи получилось такое же ясное изображеніе предметовъ. Эта задача выполняется линзой, которая можетъ измѣнять свою выпуклость и этимъ увеличивать свою свѣтопреломляющую силу. Способность глаза приспособляться къ разстоянію тѣла, бросающаго лучи, называютъ „аккомодационной“ способностью линзы. вмѣстѣ съ возрастомъ эта способность ослабляется, отчего старые люди и дѣлаются дальнзоркими. При исполненіи какой нибудь работы на близкомъ разстояніи отъ глаза линза должна сильнѣе аккомодировать, вслѣдствіе чего она утомляется скорѣе, чѣмъ при такой дѣятельности, при которой глазъ получаетъ впечатлѣнія отъ всей окружающей обстановки безъ specialнаго „установленія“. Вотъ отчего и происходитъ быстрое

утомленіе глазъ во время чтенія, шитья, штопанья и т. д., и постепенное ослабленіе всѣхъ органовъ глаза въ тѣхъ случаяхъ, когда мышцы глаза, его линза и нервы чрезмѣрно напрягаются продолжительной работой на близкомъ разстояніи, или же когда глазъ плохо питается при общемъ малокровіи.

Хотя при этомъ и возникаетъ въ нашемъ глазѣ изображеніе отдаленнаго предмета, но это не вызываетъ зрительнаго представленія въ нашемъ мозгу. А, вѣдь, мы „видимъ“ только тогда, когда получаемое изображеніе сознается нами. Итакъ, мы совершенно слѣпнемъ уже тогда, когда зрительный нервъ отказывается намъ служить, не смотря на то, что глазъ нашъ остается прекрасно устроеннымъ, прозрачнымъ, съ другой стороны мы въ состояніи до извѣстной степени „видѣть“, только мозгомъ, безъ помощи глаза, если происходитъ особое раздраженіе въ самомъ веществѣ

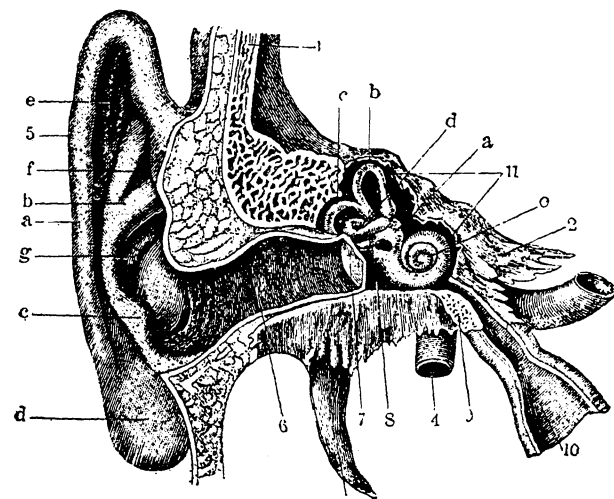


Рис. 23. Разрѣзъ черезъ ухо.

1—Разрѣзъ черезъ височную кость. 2—Скалистая часть височной кости. 3—Шиловидный отростокъ. 4—Сонная артерія. 5—Ушная раковина. 6—Наружный слуховой проходъ. 7—Барабанная перепонка. 8—Барабанная полость. 9—Костный отдѣлъ Евстахіевой трубы. 10—Евстахіева труба. 11—Лабиринтъ: а (справа)—преддверіе; b c d (слѣва)—три полукружныхъ хода; e (справа)—улитка; a, b, c, d, e, f, g, (слѣва)—части ушной раковины. По Лушка.

мозга, напримѣръ, во время лихорадки или у душевнобольныхъ. Въ такихъ случаяхъ говорятъ о галлюцинаціяхъ, видѣніяхъ.

Рис. 22 изображаетъ намъ глазъ со всѣми его частями.

Ухо. Различаютъ наружное, среднее и внутреннее ухо, Ушная раковина, которая у многихъ животныхъ развита сильнѣе, нежели у человѣка, служитъ до извѣстной степени для „собиранія“ звуковъ и является входомъ въ наружный слуховой проходъ, который ведетъ въ среднее ухо. Этотъ наружный слуховой проходъ покрытъ еще кожей ушной раковины и снабженъ массой железъ, которыя отдѣляютъ иногда такое обильное количество ушной сѣры, что наступаетъ временное притупленіе слуха. Внутренній конецъ прохода закрытъ барабанной перепонкой. Приковырненіи въ ушахъ заостренными предметами этотъ чрезвычайно важный по своей дѣятельности органъ легко можетъ быть поврежденъ. Барабанная перепонка, какъ извѣстно, передаетъ свои колебанія, вызванная звуками движущагося воздуха, слуховымъ косточкамъ, тѣмъ замѣчательнымъ небольшимъ тѣльцамъ, которыя помѣщены въ барабанной полости. Каждое утолщеніе или рубцовое искривленіе барабанной перепонки, а также и накопленіе жидкости въ барабанной полости служитъ помѣхой

въ ея дѣятельности. Такъ называемая Евстахіева труба представляетъ изъ себя узкій каналъ, соединяющій барабанную полость съ носоглоточнымъ пространствомъ и выстланный слизистой оболочкой горла. Назначеніе его состоитъ въ томъ, чтобы давать доступъ воздуху въ барабанную полость. Поэтому заболѣванія горла легко распространяются также и на ухо.

Внутреннее ухо расположено въ тѣлѣ височной кости и состоитъ изъ системы полукружныхъ ходовъ и улитки, содержащихъ жидкость, и окончаній слуховыхъ нервовъ. Колебанія, передающіяся съ барабанной перепонки слуховымъ косточкамъ, сообщаютъ движеніе также и жидкости во внутреннемъ ухѣ; это движеніе съ своей стороны раздражаетъ „слуховыя клѣтки“, которыми оканчиваются слуховые нервы.

Слѣдовательно и здѣсь, въ ухѣ, мы различаемъ части, проводящія звукъ и воспринимающія его; точно также и здѣсь „слышаніе“ происходитъ только тогда, когда слуховой нервъ съ точностью передаетъ мозгу полученныя имъ изъ внѣшняго міра раздраженія. Нервная слабость, само собою разумѣется, уменьшаетъ воспринимающую способность слуховыхъ нервовъ. Малокровіе или приливы крови къ головѣ вызываютъ „побочные шумы“, вродѣ гула и звона; закупорка наружнаго слухового прохода, очевидно, прекращаетъ дѣятельность барабанной перепонки.

Чувство обонянія, вкуса и осязанія. Мы съ силой выдыхаемъ черезъ носъ воздухъ, если желаемъ обонять какой-нибудь запахъ. Это необходимо для того, чтобы носящіяся въ воздухѣ частицы дѣйствительно могли придти въ соприкосновеніе съ нашимъ обонятельнымъ нервомъ. Органъ обонянія кажется намъ совершенно несложнымъ послѣ того, какъ мы ближе ознакомились съ чудеснымъ устройствомъ глаза и уха: мы видимъ на прилагаемомъ рисункѣ только лишь развѣтвляющійся нервъ съ его конечными вѣточками и слизистую оболочку носовой полости съ другими черепными нервами, которые являются посредниками полученныхъ раздраженій.

Нѣтъ никакой надобности въ сложномъ механизмѣ, чтобы сдѣлать возможнымъ обонятельный актъ; нѣтъ надобности приводить въ движеніе какой-либо особенный аппаратъ, чтобы передавать запахи обонятельнымъ нервамъ; носъ является органомъ, воспринимающимъ запахи, обонятельный нервъ—проводникомъ, передающимъ своеобразныя ощущенія мозгу.

Нѣсколько острѣе обонянія является чувство вкуса. Источникъ его происхожденія—главнымъ образомъ спинка языка, устѣянная множествомъ мелкихъ, различно построенныхъ сосочковъ, въ которыхъ заключены окончанія нервовъ. Только растворенныя вещества вызываютъ вкусовое ощущеніе, которое бываетъ различнымъ въ зависимости отъ состава ихъ, т. е.: горькимъ, сладкимъ, солонатовокислымъ и

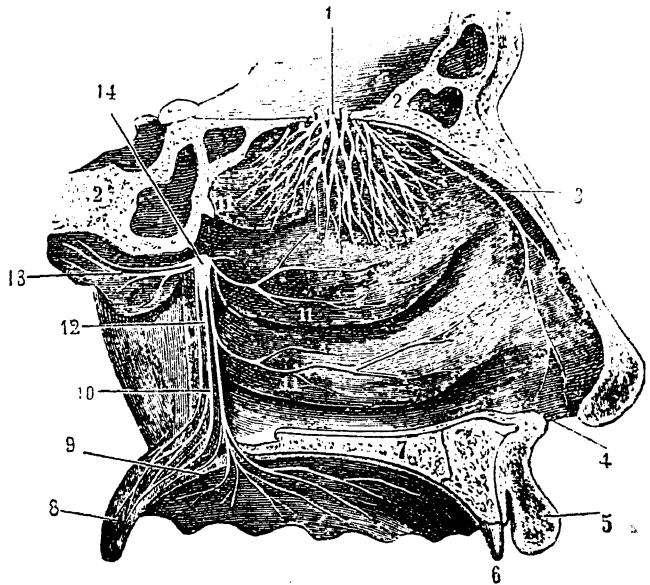


Рис. 24.

Разрѣзъ черезъ носъ.

1—Развѣтвленія обонятельныхъ нервовъ. 2—Височная кость. 3, 10, 12, 13 и 14—вѣтви черепныхъ нервовъ. 4 и 5—ноздри и губы. 6—Зубъ. 7—Твердое нѣбо. 8—Язычекъ нѣба. 9—Мягкое нѣбо. 11—Носовыя раковины.

По Кенни.

т. д.; стало быть, сосочки языка должны придти въ непосредственное прикосновеніе съ вкусовымъ веществомъ, ибо иначе вкусовое ощущеніе не получается. Мы еще не знаемъ въ точности, отчего одни вещества сильнѣе возбуждаютъ вкусовую нервъ, нежели другія; объяснить же всѣ извѣстныя намъ явленія физико-химическими свойствами растворенныхъ веществъ невозможно.

Достойно вниманія, что при расстройствахъ желудка, болѣзняхъ мозга, нервныхъ потрясеніяхъ—можетъ возникнуть такъ называемое „ложное“ вкусовое ощущеніе или полная потеря вкуса, хотя бы принятая пища имѣла свой обычный составъ, а языкъ съ его вкусовыми нервами былъ совершенно здоровъ. Здѣсь дѣло идетъ, очевидно, о невыясненныхъ еще расстройствахъ въ нервныхъ путяхъ.

Органъ чувства осязанія заложенъ въ кожѣ. По своему строенію послѣдняя гораздо сложнѣе, нежели органы чувства обонянія и вкуса, какъ это видно изъ исторіи развитія человѣка. Посредствомъ кожи передаются ощущенія термическія и прежде всего болевья; это происходитъ именно при помощи конечныхъ колбочекъ нервовъ и осязательныхъ тѣлецъ, которыя помѣщены въ самомъ наружномъ слое кѣлокъ кожи. Наболѣе тонкимъ осязаніемъ отличаются кончики пальцевъ и губы. Утолщеніе верхней кожицы рукъ, обусловленное грубой работой, лишаетъ ихъ тонкой воспримчивости къ ощущеніямъ. Женщины съ выхолненными руками могутъ, благодаря развитому въ ихъ пальцахъ чувству осязанія, совершать болѣе мелкія работы, чѣмъ мужчина съ его огрубѣлой кожей. Вотъ почему женщины искони культивировали тонкія и мелкія рукодѣлія.

При соприкосновеніи кожи съ какимъ-нибудь тѣломъ мы получаемъ ясное представленіе о его температурѣ, формѣ, плотности и свойствахъ поверхности; такимъ образомъ, благодаря кожѣ, мы знакомимся съ физическими свойствами предметовъ.

Половые органы женщины.

Говоря о мышцахъ, мы указали на сердце и на матку, какъ на особенно важные мышечные внутренніе органы. Матка, однако, не была еще описана нами, такъ какъ мы нашли болѣе цѣлесообразнымъ разсмотрѣть ее именно въ настоящей главѣ.

У женщинъ различаютъ внутренніе и наружные половые органы.

Въ противоположность мужчинъ, у котораго важнѣйшіе органы расположены *внѣ* полости таза, и который своей половой дѣятельностью даетъ какъ бы только толчекъ къ продолженію рода, у женщинъ органы размноженія помѣщаются *внутри* тазовой полости, и только въ нихъ происходитъ зачатіе и развитіе новаго человѣческаго существа. Такимъ образомъ задача размноженія падаетъ преимущественно на женщину, которую поэтому справедливо называютъ „матерью человѣческаго рода“.

Наружные половые органы женщины состоятъ лишь изъ прикрытыхъ отверстій для мочеиспускательнаго канала и влагалища (начало „половой трубки“), изъ маленькихъ железокъ, кавернозныхъ тѣлъ и „клитора“, являющагося органомъ, возбуждающимъ половое чувство. Большія жирныя складки кожи по обѣимъ сторонамъ упомянутыхъ отверстій, а также и меньшія, бѣдныя жиромъ складки ея, непосредственно закрывающія входныя отверстія, извѣстны подъ именемъ „большихъ и малыхъ срамныхъ губъ“ и являются скорѣе защитительными органами безъ особыхъ функций.

Какъ ни велико кажущееся различіе между этими женскими органами и мужскими, тѣмъ не менѣе тѣ и другіе развиваются изъ одинаковыхъ зачатковъ, изъ одинаковыхъ составныхъ частей. Правда, одни части развиты сильнѣе, другія—слабѣе, и вслѣдствіе этого расположеніе ихъ отчасти иное. Такъ, на примѣръ, мужской мочеиспускательный каналъ, являющійся одновременно и выводнымъ протокомъ для сѣмянной жидкости, имѣетъ аналогичное образованіе въ женскомъ клиторѣ, который у нѣкоторыхъ женщинъ можетъ достигать такой величины, что получаетъ сходство съ

мужскимъ половымъ членомъ; большія срамныя губы превратились у мужчины въ мошонку, въ которой помѣщены его сѣмянные железы, яички, въ то время какъ у женщинъ яичники, соответствующіе сѣмяннымъ железамъ мужчинъ, скрыты въ тазу, а именно справа и слѣва отъ матки.

Одинаковыя отношенія половыхъ органовъ у обоихъ половъ изображены на прилагаемомъ рисункѣ. Изучая отдѣльныя части его, мы видимъ, насколько сходны между собою половые органы мужчины и женщины.

Окончаніе „генитальнаго бугорка“ при дальнѣйшемъ своемъ развитіи превращается въ репіс, а при остановкѣ въ развитіи—въ клиторъ; „половая складка“ превращаются либо въ мошонку, либо въ большія срамныя губы; „половая щель“—въ „шовъ“ у мужчинъ и въ „срамную щель“ у женщинъ, въ которой расположены вышеупомянутыя отверстія; „хвостовой конецъ“ подвергается обратному развитію и въ скоромъ времени даетъ возможность различить заднепроходное отверстіе, при чемъ ясно начинаетъ обозначаться и область промежности. Послѣдняя у мужчинъ шире нежели у женщинъ, ибо половое отверстіе помѣщается у первыхъ въ концѣ ствола, а не внутри „шва“, какъ у послѣднихъ. Ширина и плотность промежности, называемой такъ потому, что она вдвинута въ промежутокъ между заднепроходнымъ отверстіемъ и влагалищемъ, играетъ весьма важную роль во время родового акта. Въ III части книги мы еще вернемся къ этому вопросу.

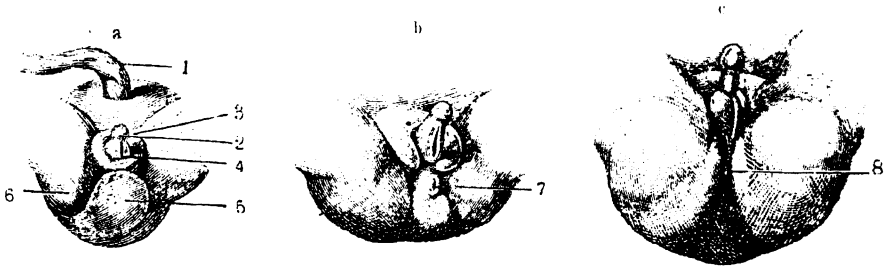


Рис. 25. Задняя половыя тѣла плода.

- а Двухмѣсячный плодъ: 1—Пуповина. 2—Половой бугорокъ, превращающійся въ клиторъ у женщинъ и въ головку члена у мужчинъ. 3—Половая складка, изъ которой развиваются большія губы или мошонка. 4—Половая щель, сливается у мужчинъ въ „шовъ“, содержитъ у женщинъ входъ въ мочеиспускательный каналъ и во влагалище. 5—Хвостовой конецъ туловища, все болѣе уходящій назадъ, во время роста. 6—Бедро.
- б Трехмѣсячный плодъ: 7—Заднепроходное отверстіе уже образовалось, а хвостовой конецъ теряетъ свою шарообразную форму. Женскій типъ—клиторъ подвергается обратному развитію.
- в Плодъ четырехъ мѣсяцевъ; мужскоу типъ обозначился. 8—„Шовъ“ явственно видимый на мѣстѣ бывшей щели.

Наши три рисунка изображаютъ заднюю половину тѣла плода, въ возрастѣ отъ двухъ до четырехъ мѣсяцевъ, и иллюстрируютъ намъ упомянутыя интересные процессы.

Полное пониманіе отношеній, существующихъ въ области половыхъ органовъ, можетъ быть достигнуто лишь путемъ сравненія ихъ у обоихъ половъ. Въ силу этого самостоятельное описаніе половыхъ органовъ одного изъ половъ носитъ неизбѣжно отрывочный характеръ, является неполнымъ съ точки зрѣнія исторіи развитія и должно, конечно, вести къ неправильнымъ заключеніямъ. Оно способствуетъ углубленію той духовной пропасти, которая, къ сожалѣнію, существуетъ между обоими полами и которая поддерживается представленіемъ о меньшей физиологической цѣнности женщинъ, хотя на самомъ дѣлѣ такая точка зрѣнія и не оправдывается существующими отношеніями.

Нашъ анатомо-физиологическій очеркъ женскихъ половыхъ органовъ направленъ именно къ тому, чтобы выяснитъ вопросъ съ этой стороны.

Наружные половые органы женщинъ, такъ называемая „срамная“ область, снабженная спинномозговыми нервами, является источникомъ половыхъ ощущеній. Самымъ крупнымъ нервомъ оказывается тотъ, который направляется къ клитору: онъ

аналогиченъ такому же нерву у мужчины, съ той лишь разницей, что у мужчины нервъ, сообразно съ большей длиной мочеиспускательнаго канала, нѣсколько длиннѣе. Второй спинномозговой нервъ находится у мужчины въ составѣ сѣмяннаго канатика и проникаетъ въ мошонку, а у женщинъ онъ оканчивается въ большихъ срамныхъ губахъ.

Эта связь между наружными половыми органами со спиннымъ мозгомъ, а черезъ его посредство и съ головнымъ, объясняетъ намъ причину духовнаго „изнеможения“ послѣ половыхъ напряженій, а также возбудимость полового аппарата на психической почвѣ, т. е. вслѣдствіе представленій и образовъ. У многихъ женщинъ возбудимость такого рода вообще отсутствуетъ; стало быть здѣсь имѣется разстройство въ нервныхъ путяхъ, кроющееся по всей вѣроятности не столько въ проводникахъ, сколько въ органѣ нашего сознанія, т. е. въ мозгу. Пороки развитія половыхъ органовъ только въ очень рѣдкихъ случаяхъ являются причиной отсутствія половой возбудимости.

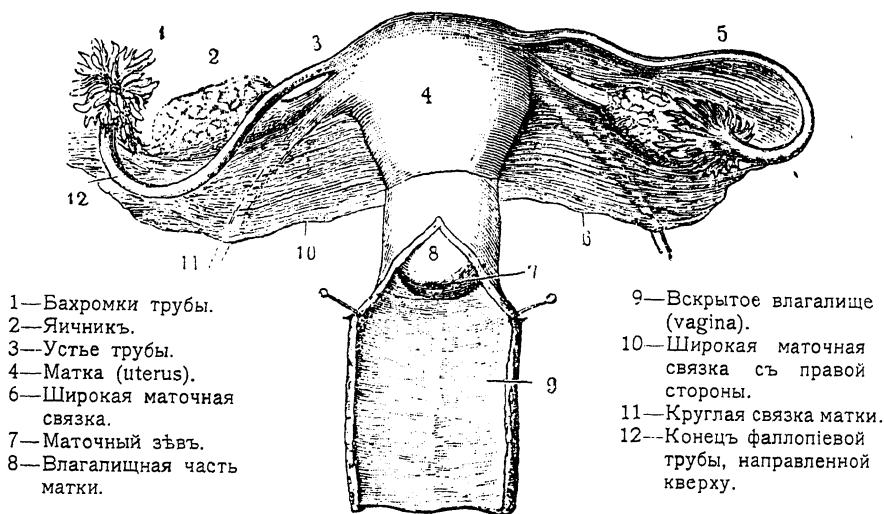


Рис. 26. Внутренніе половые органы женщины. По Келлиу.

Перейдемъ теперь къ описанію внутренняго полового аппарата.

Послѣдній состоитъ изъ яичниковъ, яйцепроводовъ, матки и влагалища. Яичники, женскія сѣмянныя железы, представляются въ формѣ небольшихъ бобовидныхъ тѣлъ, на поверхности которыхъ яйцевыя клѣтки созрѣваютъ и отрываются съ тѣмъ, чтобы по узкому каналу яйцепроводовъ пройти въ полость матки. Здѣсь онѣ либо растворяются и безслѣдно исчезаютъ, либо послѣ наступившаго оплодотворенія прикрѣпляются къ маточной стѣнкѣ и продолжаютъ дальше расти. Яйцепроводы снабжены бахромчатыми раструбами, бахромки которыхъ свободно движутся и обхватываютъ яичники, какъ это наглядно изображено на нашемъ рисункѣ. Лѣвая сторона рисунка показываетъ, какимъ именно образомъ маленькія яйцевыя клѣтки попадаютъ въ яйцепроводъ.

Влагалище на нашемъ рисункѣ вскрыто, чтобы сдѣлать видимыми маточную шейку и рыльце (зѣвъ). Матка, по латыни uterus, имѣетъ грушевидную форму и представляется плотнымъ мышечнымъ органомъ, въ верхній отдѣлъ котораго впадаютъ яйцепроводы, а отъ нижняго конца котораго, въ видѣ продолженія, отходитъ кожистое влагалище.

„Маточный зѣвъ“, входъ въ полость матки, представляется въ видѣ кругловатой ямки у нерожавшихъ женщинъ и въ видѣ поперечной щели у женщинъ, которыя дали жизнь хотя бы только одному ребенку.

Влагалище въ высокой степени растяжимо и въ изобиліи покрыто складками.

Видимый на нашемъ рисункѣ ниже яйцепроводовъ шнурокъ представляетъ собой „круглую связку матки“, а болѣе широкая кожистая пластинка — „широкую маточную связку“, образующуюся за счетъ брюшиннаго покрова матки. Эти связки даютъ маткѣ, при всей ея подвижности, извѣстную опору; онѣ же часто являются гнѣздомъ воспалительныхъ процессовъ. Яичники находятся въ связи какъ съ боковой стѣнкой матки, такъ и съ одной изъ вѣтвей матки.

Матка со всѣми ея придатками свободно лежитъ въ полости малаго таза и, слѣдовательно, окружена костными стѣнками. Помѣщается она между мочевымъ пузыремъ и прямой кишкой и въ нормальномъ состояніи нѣсколько наклонена впередъ. Въ зависимости отъ степени наполненія лежащаго впереди нея мочевого пузыря и въ зависимости отъ положенія и содержимаго кишечныхъ петель, матка можетъ на время измѣнять свое положеніе. Пронизанная густой сѣтью кровеносныхъ сосудовъ, матка очень часто бываетъ переполнена кровью при усиленномъ приливѣ ея, а при сколько нибудь долго длящихся явленіяхъ застоя въ тазовой полости наблюдается застой крови и въ маткѣ. Точно также и находящіяся въ ея окружности нервныя сѣти оказываютъ свое вліяніе какъ на нее, такъ и на сосѣдніе съ ней органы.

Слѣдующій рисунокъ лучше всего изображаетъ взаимныя отношенія органовъ таза, а главнымъ образомъ — нормальное положеніе здоровой матки.

Переходя къ исторіи развитія внутреннихъ половыхъ органовъ, мы должны прежде всего замѣтить, что яички и яичники имѣютъ одинаковое происхожденіе и по своему значенію могутъ быть названы „зародышевыми железами“, такъ какъ онѣ даютъ начало развитію „зародыша“ въ формѣ яйцевой и сѣмянной клѣтки. У женщинъ эти железы остаются въ полости таза, приблизительно тамъ же, гдѣ онѣ впервые образовались, между тѣмъ какъ у мужчины онѣ опускаются ниже и даже выходятъ изъ тазовой полости наружу, гдѣ и попадаютъ въ кожистый мѣшокъ, называемый мошонкой. Но сѣмянные протоки ведутъ снова въ полость таза.

Изъ системы трубокъ, которыя въ индифферентномъ стадіи внутреннихъ половыхъ органовъ, т. е. до опредѣленія пола, находятся рядомъ съ „первоначальной почкой“ и называются „Вольфовыми“ и „Мюллеровскими“, образуется у женщины изъ Мюллеровскихъ — яйцепроводы, у мужчины изъ Вольфовыхъ — сѣмянный протокъ. Мѣсто ихъ соединенія разрастается у женщинъ въ матку, а у мужчинъ здѣсь сохраняется небольшое образованіе, извѣстное подъ именемъ „мужской матки“ (utricle masculinus). Въ исключительныхъ случаяхъ и у мужчинъ находили настоящую матку.

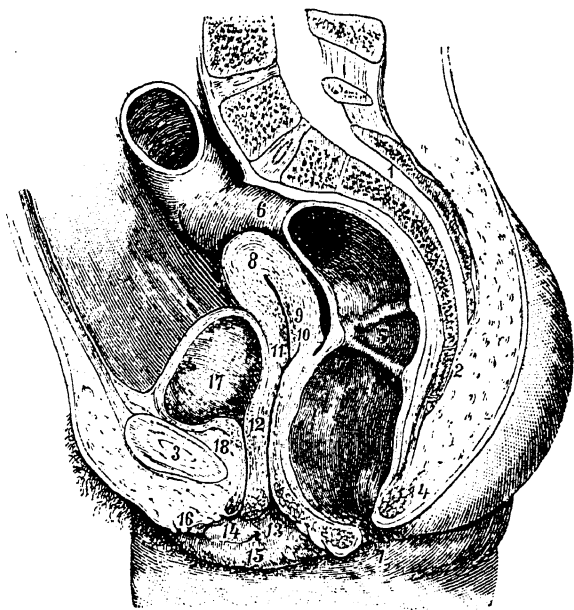
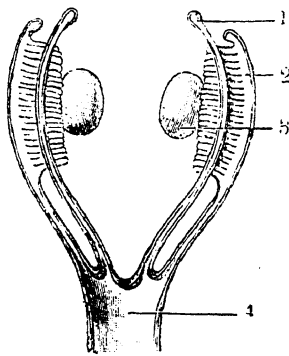


Рис. 27.
Сагиттальный разръзъ черезъ тазовую область замороженнаго женскаго тупа.

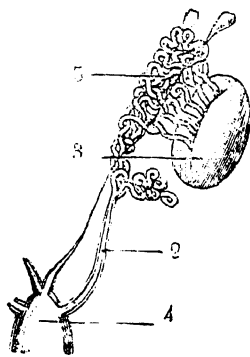
- 1—Крестецъ. 2—Копчикъ. 3—Лобковое сочлененіе
- 4—Наружный сфинктеръ заднепроходнаго отверстія.
- 5—Мѣсто усиленія мышечныхъ пучковъ, называемое III сфинктеромъ. 6—Мѣсто перехода „s“ готанитъ въ прямую кишку. 7—Заднепроходное отверстіе.
- 8—Дно матки. 9—Маточная шейка. 10—Задняя губа маточнаго зъва. 11—Передняя губа. 12—Влагалище.
- 13—Входъ въ него. 14—Малая срамная губа. 15—Большая срамная губа. 16—Похотникъ. 17—Мочевой пузырь.
- 18—Мочеиспускательный каналъ. По Рауберу.

На I изъ нижеприведенныхъ рисунковъ мы видимъ индифферентный стадій въ томъ видѣ, въ какомъ онъ представляется у человѣческаго зародыша въ возрастѣ 2 мѣсяцевъ. На 3 мѣсяцѣ, когда зародышъ начинаетъ приобрѣтать человѣческую форму и получаетъ названіе „плода“, медленно развивается половой типъ, и мы постепенно находимъ формы, изображенныя на рисункахъ II и III. На рисунокѣ II, представляющемъ мужской типъ, мы видимъ отношенія, существующія въ тазу до опусканія яичекъ и послѣ обратнаго развитія ставшаго уже ненужнымъ

I. Индифферентный стадій, бесполой.



II. Мужской типъ.



III. Женскій типъ.

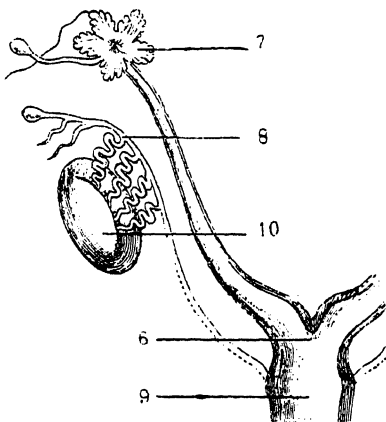


Рис. 28.

Развитіе внутреннихъ половыхъ органовъ. По Ланду.
(увеличено).

- 1—Мюллеровскій каналъ.
- 2—Вольфово тѣло.
- 3—Зародышевыя железы (яичко или яичникъ).
- 4—Половая трубка.
- 5—Придатокъ.
- 6—Матка.

- 7—Бахромки яйцепровода и труба.
- 8—Исчезающее Вольфово тѣло.
- 9—Влагалище.
- 10—Яичникъ (Ovarium).

4 недѣли, происходитъ также выдѣленіе крови въ полости матки.

Причина этого выдѣленія крови еще не вполне выяснена. Форма же, въ которой оно происходитъ теперь у европейскихъ женщинъ, обнаруживаетъ столько болѣзненнаго, что можно съ увѣренностью весь этотъ процессъ, въ томъ видѣ, какъ мы его наблюдаемъ въ наши дни, считать несоотвѣствующимъ природѣ. Какую при этомъ роль можетъ играть половое переутомленіе женщинъ, подчиненность ей, инфекціонныя болѣзни (заразныя), мужская грубость и т. д. — объ этомъ мы можемъ только

Мюллерова (внутренняго) канала; на рисунокѣ III (женскій типъ) представлено, наоборотъ, усиленное развитіе Мюллерова канала и исчезаніе Вольфова (наружнаго тѣла).

Такимъ образомъ и внутренніе половые органы имѣютъ у обоихъ половъ одинаковое происхожденіе и даже при дальнѣйшемъ своемъ развитіи сохраняютъ нѣкоторыя сходныя образованія.

На счетъ функций половыхъ органовъ остается еще сказать, что для женскаго организма онѣ гораздо важнѣе, нежели для мужскаго. Въ то время какъ у мужчины отхожденіе сѣмянныхъ клѣтокъ не приурочено ни къ какому опредѣленному сроку и зависитъ отъ его воли, у женщины въ періодѣ половой зрѣлости наблюдается непрерывное отхожденіе зародышевыхъ клѣтокъ, такъ называемыхъ яицъ, въ опредѣленные промежутки времени. Помимо того, на женщину возложена еще задача сохранять въ своемъ чревѣ оплодотворенное яйцо до полнаго его развитія, а зародышъ, созрѣвшій до степени человѣческаго существа, изгнать изъ маточной полости на свѣтъ Божій.

Первый изъ описанныхъ процессовъ носитъ названіе „менструаціи“ (мѣсячныхъ), отъ латинскаго слова „mensis“ (мѣсяцъ), иначе его еще называютъ „регулами“. вмѣстѣ съ отхожденіемъ изъ яичника созрѣваемаго яйца, какое совершается черезъ каждыя

догадываться. Во всякомъ случаѣ заслуживаетъ вниманія тотъ фактъ, что многія высокоразвитыя млекопитающія не имѣютъ мѣсячныхъ кровотеченій, несмотря на то, что у нихъ происходитъ регулярное отхожденіе яйцевыхъ клѣтокъ. Точно также извѣстны случаи, когда кормящія грудью женщины, у которыхъ мѣсячныя отсутствовали, или даже молодыя дѣвушки, у которыхъ они еще вообще никогда не появлялись, забеременѣвали; этимъ самымъ нужно считать доказаннымъ, что отхожденіе яйцевыхъ клѣтокъ (овуляція) вполне возможно и безъ мѣсячныхъ очищеній.

Для объясненія менструацій была предложена теорія, которая допускаетъ усиленіе и замедленіе процесса обмѣна веществъ, повторяющееся періодически черезъ каждыя 4 недѣли. Результатомъ усиленія обмѣна является по этой теоріи кровоизліяніе, какъ послѣдствіе созрѣванія и отхожденія яйца, что связано всегда съ усиленнымъ притокомъ крови и извѣстнымъ нервнымъ раздраженіемъ. Однако едва ли удастся у всѣхъ женщинъ наблюдать явленіе подобнаго усиленія и ослабленія обмѣна. Да, наконецъ, если бы оно и имѣло мѣсто, то все-таки причины этого процесса оставались бы скрытыми для насъ, тѣмъ болѣе что у мужчинъ ничего подобнаго не наблюдается. Интересно было-бы поискать такія мѣсячныя колебанія у чувственныхъ женщинъ. У нихъ весь организмъ принимаетъ слишкомъ большое участіе въ процессѣ развитія яйцевыхъ клѣтокъ и можетъ поэтому обнаружить явленія, которыхъ мы тщетно ищемъ у крѣпкостроенныхъ женщинъ съ здоровой нервной системой.

Болѣе подробныя свѣдѣнія о нормальномъ теченіи регулъ и уклоненійхъ отъ него можно найти во II части нашей книги.

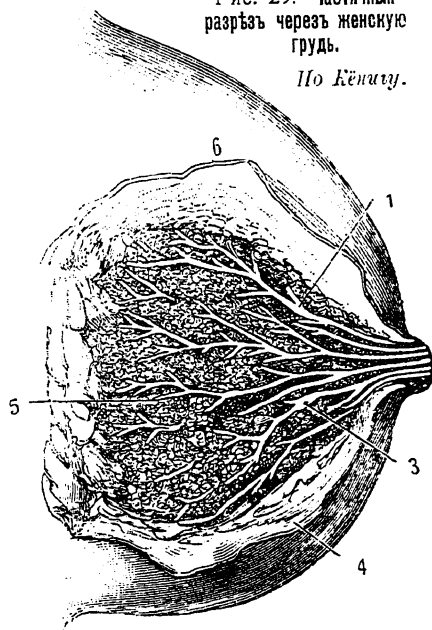
Второй процессъ, касающійся развитія въ утробѣ матери оплодотвореннаго яйца, носить названіе „беременности“ и разсматривается подробно въ третьей части книги, гдѣ описанъ и третій процессъ, состоящій въ изгнаніи зрѣлаго плода и носящій названіе „родовъ“.

Женская грудная железа.

У обоихъ половъ имѣются по обѣ стороны грудной стѣнки, симметрическія утолщенія, снабженныя грудными сосками и носящія названіе „грудей“. Они содержатъ железистую ткань, которая у женщинъ достигаетъ болѣе сильнаго развитія и отличается болѣе значительнымъ скопленіемъ жира въ ея соединительной ткани. Грудная железа отдѣляетъ послѣ родовъ особую жидкость, которая служитъ для питанія новорожденнаго. Такимъ образомъ и послѣ того, какъ физическая связь между матерью и ребенкомъ нарушена, между ними остается еще интимная связь, которая сохраняется до того времени, когда ребенокъ будетъ въ состояніи принимать другую пищу. Жидкость, отдѣляемая грудной железой, очень похожа на молоко животныхъ, но богаче молочнымъ сахаромъ и бѣднѣе жиромъ. Она вытекаетъ благодаря давленію и высасыванію, а при переполненіи груди или вялости тканей она отдѣляется и самостоятельно. Она можетъ увеличиваться или уменьшаться въ количествѣ въ зависимости отъ питанія матери, ибо она образуется за счетъ ея крови.

Рис. 29. Частичный разрѣзъ черезъ женскую грудь.

По Кеннигу.

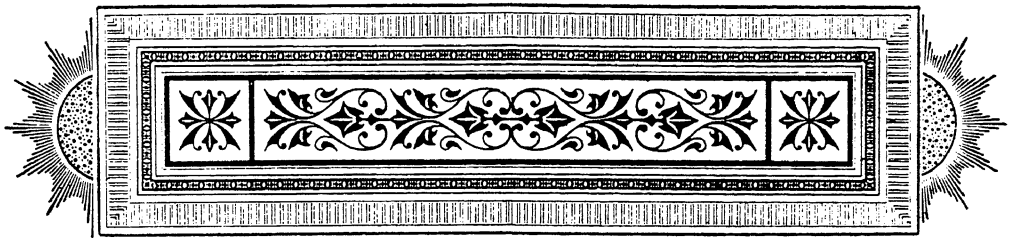


1—Главные молочные ходы. 2—Соски съ отверстиями выводныхъ протоковъ. 3—Главный протокъ. 4—Кожа и жировая ткань. 5—Железистая ткань. 6—Наружная кожа.

Клѣтки грудной железы образуютъ жировыя капли, бѣлокъ и молочный сахаръ, но только тогда, когда онѣ сами достаточно питаются; вода, соли, равно какъ и случайныя составныя части крови переходятъ въ молоко непосредственно изъ послѣдней. Слѣдовательно, питаніе матери имѣетъ большое значеніе и для ребенка. Хорошаго состава молоко, вырабатываемое здоровой женщиной, содержитъ въ себѣ всѣ необходимыя для построенія дѣтскаго тѣла вещества и можетъ поэтому въ теченіе приблизительно 9 мѣсяцевъ оставаться единственной пищей ребенка.

Изъ пузырьковъ железы молоко скопляется въ молочныхъ ходахъ, которые, въ числѣ отъ 15 до 32, направляются къ грудному соску, гдѣ они тонкими устьями открываются наружу. Прилагаемый рисунокъ изображаетъ железистую ткань, маленькіе и большіе молочные ходы и ихъ распространеніе въ сосокъ. Достаточная величина и плотность послѣдняго играютъ очень важную роль какъ для ребенка, такъ и для матери.





ГЛАВА ВТОРАЯ.

Н а ш е п и т а н і е.

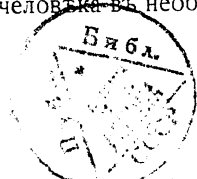
Голодъ и жажда.

„Человѣкъ живетъ не тѣмъ, что онъ ѣстъ, а тѣмъ, что онъ усваиваетъ“.

Потребность въ пищу называется голодомъ, потребность въ питье—жаждой. Мѣсто происхожденія обоихъ этихъ ощущений сосредоточивается въ желудкѣ и еще больше въ тканяхъ тѣла и въ мозгу. Когда желудокъ пустъ, когда ткани бѣднѣютъ питательными жидкостями, они даютъ объ этомъ знать мозгу, и тогда возникаетъ чувство голода и жажды.

Внутренняя поверхность желудочной стѣнки снабжена чувствительнымъ нервами и приспособленіями для всасыванія жидкостей. При заболѣваніи слизистой оболочки желудка или пораженіи нервной системы нарушается, а подчасъ и совсѣмъ прекращается, либо проводимость къ мозгу, т. е. сообщеніе о недостаткѣ или избыткѣ пищи, либо ощущение, сознание этого состоянія. Отсюда возникаетъ болѣзненный волчій аппетитъ, отвращеніе къ пищѣ, отсутствіе аппетита при пустомъ желудкѣ и т. д.

Какъ мы уже знаемъ изъ предыдущихъ главъ, растворенныя питательныя вещества разносятся при посредствѣ крови или лимфы ко всѣмъ частямъ тѣла и ко всѣмъ тканямъ. Но если притокъ ихъ или содержаніе матеріала, необходимаго для жизнедѣятельности этихъ тканей, уменьшится, то этимъ самымъ вызывается нервное раздраженіе, которое передается въ мозгъ въ формѣ ощущенія голода или жажды. У субъектовъ нормальныхъ, съ ненарушеннымъ обмѣномъ веществъ и энергичною жизнедѣятельностью, состояніе питанія тканей всегда будетъ гармонировать съ процессами въ желудкѣ. Иначе говоря, такіе субъекты будутъ только тогда испытывать чувство голода или жажды, когда въ ихъ организмѣ будетъ существовать дѣйствительная потребность въ новомъ притокѣ питательнаго матеріала. Этимъ одновременно выясняется значеніе того обстоятельства, что иногда люди слабые, не работающіе физически, принимаютъ пищу и питье отъ пяти до шести разъ въ день, и каковы должны быть послѣдствія этого, если притокъ питательнаго матеріала никогда не находится въ строгомъ соотвѣтствіи ни съ пищеварительной способностью, ни съ мышечной дѣятельностью. Результатомъ этого долженъ, очевидно, явиться цѣлый рядъ болѣе или менѣе серьезныхъ заболѣваній. Отсюда происходитъ часто такъ называемый „французскій искусственно возбуждаемый аппетитъ“ при отсутствіи здороваго чувства голода, а также и вѣра изнѣженнаго культурнаго человѣка въ необходимость



возбуждающихъ пряностей и острыхъ вкусовыхъ веществъ, безъ которыхъ у нихъ аппетитъ не является. Много виноваты въ этомъ женщины: чтобы вызвать чувство мимолетнаго удовольствія, онѣ слишкомъ охотно льстятъ вкусамъ и съ излишней заботливостью потекаютъ слабостямъ своихъ близкихъ, вмѣсто того чтобы ввести въ домъ болѣе рациональную гигиену желудка. И все оттого, что онѣ не знакомы съ человѣческимъ организмомъ, не имѣютъ свѣдѣній по химіи пищевыхъ веществъ, не знаютъ, какъ возникаютъ болѣзни! Настоящая глава должна дать имъ свѣдѣнія, необходимыя для того, чтобы иначе вести хозяйство въ кухнѣ и дома.

Почувствительной является исторія одного десятимѣсячнаго ребенка, котораго воспитательница и тетка, преслѣдуемая призракомъ недостаточнаго питанія, откармливала слѣдующимъ образомъ: молока, сколько ребенку угодно было, ежедневно три яйца, мясной сокъ и сухари.

Дитя при этомъ питаніи положительно походило на откормленнаго поросенка! Его члены и головка запылились жиромъ; оно было крупно и тяжеловѣсно, одиноко лежало полдня въ постелькѣ, безмолвно, безъ малѣйшихъ слѣдовъ движенія (поднимать его изъ постельки не было дозволено); кожа во многихъ мѣстахъ покрыта была расчесами и красными пятнами отъ какой-то зудящей сыпи, на которую его опекунша не обращала никакого вниманія; такими же пятнами было покрыто и его толстое личико.

Но все это не мѣшало тому, чтобы этотъ ребенокъ демонстрировался, какъ образецъ „силы“ и удачнаго развитія, и всѣ были убѣждены, что молоко, яйца и мясной сокъ совершаютъ чудеса при правильномъ примѣненіи. Тетка его была очень далека отъ мысли о томъ, что такое ожирѣніе—болѣзненно, что отсутствіе потребности въ движеніи у десятимѣсячнаго совершенно крѣпкаго ребенка является дурнымъ признакомъ, что, наконецъ, сыпь на тѣлѣ должна находиться въ связи съ ненормальными процессами въ кишечникѣ и отнюдь не является свидѣтельствомъ цвѣтушаго здоровья ребенка. Нужно еще прибавить, что мать этого ребенка страдала болѣзнью легкихъ и, слѣдовательно, предрасположеніе къ ожиренію можно было бы отнести на долю наследственности, что еще болѣе обязывало къ совершенно иной діетѣ и возможно большому движенію. (См. III часть книги „Дитя“).

Второй примѣръ. Малокровная, слабонервная женщина, постоянно занятая мыслью о состояніи своего здоровья, вѣчно страждущая, но проникнутая сознаніемъ важности своихъ мѣропріятій,—выпивала ежедневно на тощій желудокъ сырое, взбитое въ сахарной водѣ, яйцо; затѣмъ густо сваренное какао, булку съ масломъ, передъ обѣдомъ сырую ветчину; затѣмъ приступала къ обѣду, состоявшему изъ бульона (говяжьяго), жаркого, зелени и фруктовъ, кофе и булки съ масломъ; вечеромъ— снова мясо съ хлѣбомъ, сыръ или рыба. Желудокъ ея и безъ того былъ уже слабъ, дѣятельность кишечника поддерживалась ревенемъ и клизмами, ибо онъ въ виду постояннаго переполненія пищи и общаго малокровія былъ слишкомъ вялъ для того, чтобы имѣть возможность регулярно исполнять свои обязанности. Организмъ, уже и самъ по себѣ слабо приспособленный къ сопротивляемости, затрачивалъ еще большую часть своихъ силъ на то, чтобы справиться съ массой принятой пищи; въ свою очередь чрезмѣрно богатая бѣлками пища оказывала особое вліяніе на почки и на нервную систему. Эта женщина никогда не испытывала чувства естественнаго голода, но изъ принципа и ради „укрѣпленія“ она вливала въ себя по утрамъ яйцо, а вслѣдъ за нимъ и какао, хотя „аппетитъ“ у нея бывалъ въ большинствѣ случаевъ лишь къ пикантнымъ жаркимъ. Она чувствовала себя несчастной, когда измученный желудокъ отказывался служить, и переживала ужасныя муки отъ одного страха за свое состояніе.

Сколько мукъ и терзаній по собственной винѣ!

Естественный голодь долженъ, очевидно, исчезнуть, когда пищеварительный каналъ постоянно переполненъ и когда соки не могутъ освободиться отъ извѣстныхъ продуктовъ обмѣна веществъ. Только дѣйствительный голодь долженъ насъ побуждать къ принятію пищи; только дѣйствительное ощущеніе, что наше тѣло нуждается въ строительномъ и горючемъ матеріалѣ, даетъ намъ право прибѣгать къ ѣдѣ, но отнюдь не привычка или желаніе полакомиться и т. д. Цѣлый рядъ болѣзней исчезъ

бы, если бы все люди, любящие „хорошо поѣсть“, поняли всю справедливость нашихъ словъ: пока же только меньшинство понимаетъ, насколько наше питаніе является причиной и источникомъ болѣзней.

Совершенно одинаково обстоитъ дѣло и съ жаждой. И она въ своей элементарной формѣ, удовлетвореніе которой такъ цѣнно—напримѣръ, послѣ многочасовой прогулки въ горахъ въ жаркій лѣтній день,—лишь очень рѣдко возникаетъ въ обычной жизни обезпеченныхъ классовъ.

Мы до такой степени приучили нашъ желудокъ и ткани принимать жидкости, въ коихъ у нихъ нѣтъ потребности, что они рѣдко имѣютъ случай заявить намъ о своей дѣйствительной жадѣ. Доказательство: мы пьемъ по утрамъ кофе съ молокомъ, въ обѣдъ—жидкій говяжий бульонъ, всевозможные соусы съ зеленью и жаркимъ, которые содержатъ по меньшей мѣрѣ 70% воды, вино, послѣ обѣда— снова кофе; вечеромъ—пиво или чай, а иногда и то и другое, особенно когда находишься внѣ дома, а вечеръ тянется слишкомъ долго. При этомъ—никакой мышечной дѣятельности или замѣтнаго потоотдѣленія кожи. Если еще принять въ расчетъ естественное содержаніе воды въ пищевыхъ продуктахъ, особенно въ зелени и фруктахъ, то станеть очевиднымъ, что сначала желудку и кишкамъ предстоитъ всосать громадное количество жидкости, а сердцу и почкамъ затѣмъ—непосильно работать, чтобы справиться съ этой жидкостью, переполнившей кровеносную систему. Поэтому существуетъ много людей, которые никогда не пьютъ воды: они вводятъ въ организмъ, въ формѣ суповъ, чая, пива и т. д., гораздо больше воды, чѣмъ организмъ требуетъ. И все-таки вода остается самымъ вкуснымъ напиткомъ, если она ключевая, чистая и холодная; и ее никогда не должны вытѣснять искусственные напитки.

Вода, какъ и воздухъ, является веществомъ наиболѣе важнымъ для сохраненія животнаго организма. Тѣло человѣческое содержитъ около 70% воды. Вода отдается постоянно кожей, легкими и почками. Ея назначеніе состоитъ не только въ раствореніи принятыхъ питательныхъ веществъ, но также и въ томъ, чтобы своимъ теченіемъ, обусловливаемомъ частью химическими, частью механическими вліяніями, разносить эти растворенныя вещества ко всемъ частямъ нашего тѣла. Объединеніе тканей кровью, содержащей воду, сгущеніе крови и замедленіе кровяного тока равносильны недостаточному питанію всехъ органовъ человѣческаго тѣла, а также объединенію тканей соками. Вотъ почему недостатокъ въ водѣ, или продолжительная жажда, невыносима, и почему наступаетъ быстрая гибель послѣ долго длившейся жажды.

Точно также, однако, какъ извѣстное количество воды является для насъ необходимымъ, избытокъ ея, не находящейся въ соотвѣтствіи съ количествомъ воды, выводимой изъ организма, обременяетъ насъ. Вода слишкомъ разжижаетъ содержимое желудка, дѣлаетъ кровь водянистой и черезчуръ напрягаетъ органы выдѣленія—почки и мочевой пузырь. Достаточно вспомнить о томъ колоссальномъ количествѣ мочи, которое выдѣляютъ субъекты, поглощающіе много пива. Оно кажется невѣроятнымъ для тѣхъ, кто не видѣлъ, сколько стакановъ было выпито въ теченіе одного вечера. Такъ какъ питье, безъ жажды, связанное лишь съ извѣстнымъ вкусовымъ ощущеніемъ, достигло въ цивилизованныхъ странахъ широкаго распространенія, то оно и стало въ концѣ концовъ причиной многочисленныхъ разстройствъ здоровья и породило даже особый методъ леченія: такъ называемую сухую діету (сухояденіе).

Плохая аттестація для обычнаго въ наше время способа питанія!

Мы бездѣйствуемъ, пока не заболѣемъ. Тутъ только мы приступаемъ къ реформамъ, которыхъ, конечно, можно было бы совершенно избѣжать, если бы съ самаго начала не уклоняться отъ естественныхъ, простыхъ отношеній. Въ виду того, что большинство употребляемыхъ человѣкомъ пищевыхъ веществъ состоитъ главнымъ образомъ изъ воды (въ мясѣ ея содержится, напримѣръ, около 70%), то при нормальномъ образѣ жизни, потребленіе воды въ большомъ количествѣ рѣшительно является ненужнымъ, а при обильномъ потребленіи фруктовъ вообще слѣдуетъ пить изрѣдка. Бѣдная водой, но богатый плотными составными частями организмъ гораздо болѣе способенъ къ самозащитѣ и дѣятельности, нежели организмъ, переполненный

водой. Большая часть такъ называемыхъ „хорошо упитанныхъ“ субъектовъ принадлежить, къ сожалѣнію, именно къ послѣдней категоріи. Поэтому худощавый, жилистый, мало пьющій человекъ всегда крѣпче и здоровѣе.

Ограниченіе пріема жидкостей, воздержаніе отъ вызывающихъ жажду блюдъ (коренья, поваренная соль прежде всего) снова вернуть намъ здоровую жажду, которая можетъ быть совершенно удовлетворена водой и которая въ значительной степени поддерживаетъ наше здоровье.

Какъ люди ѣдятъ.

При приготовленіи пищи домашнія хозяйки руководствуются обычнымъ и личнымъ вкусомъ, слѣдуя указаніямъ своихъ матерей или какой нибудь „изысканной“ ресторанной кухни, „знаменитой“ поваренной книги и т. д. Но разныя страны и разные люди даютъ и различныя указанія для этого. Приходится выяснитъ вопросъ: что является абсолютно плохимъ въ пріемахъ общепринятой кухни и насколько наши собственные привычки должны быть законодателями для нея?

Научно обоснованное изслѣдованіе о питаніи должно стоять выше всѣхъ обычаевъ и личныхъ привычекъ и вкусовъ; только оно должно служить для насъ руководящимъ мѣриломъ того, что вредно и что полезно. Это, однако, еще не значитъ, что необходимо бороться противъ обычаевъ, оправдываемыхъ мѣстными условіями. Высшаго господства, вопреки всѣмъ мѣстнымъ обычаямъ разныхъ странъ, достигла французская кухня, ибо она болѣе чѣмъ какая либо другая умѣетъ потворствовать человѣческому слабостямъ. На востокѣ и на западѣ она пользуется большой славой; своей крайней утонченностью и превосходнымъ вкусомъ—правда, всегда связанными и съ извѣстнымъ изяществомъ—произведенія этой кухни всегда служили скорѣе прихотямъ, нежели желудку. Вслѣдствіе этого она и должна была имѣть успѣхъ у людей изнѣженныхъ, праздныхъ, у которыхъ нервная слабость, слабость желудка и вялость кишечника стали хроническими. Измельченіе пищи, смачиваніе, соленіе, смѣшеніе и коренья дѣлаютъ пищевыя вещества почти неузнаваемыми, но зато и болѣе доступными для слабыхъ желудковъ: не смѣшанная пища, требующая въ своемъ первоначальномъ видѣ разжевыванья и болѣе энергичнаго воздѣйствія со стороны кишекъ, стала для подобнаго рода избалованныхъ субъектовъ несъѣдобной.

Животному пища въ общемъ предписана строеніемъ тѣла и инстинктами; лошадь не ѣстъ мяса труповъ, собака—сырыхъ корней, левъ—древесныхъ плодовъ. Какая же пища предназначена собственно для человека?

Мы видимъ, что человекъ пожираетъ тѣла животныхъ и даже людей; коренья всѣхъ родовъ, сѣмена, древесныя и кустарныя плоды, корни, молоко млекопитающихъ, яйца птицъ—словомъ—все, что ему удается добыть. Его способность приспособляться велика, онъ можетъ существовать при совершенно разнообразной пищѣ, но не всякая пища одинаково полезна для его здоровья.

Точно также нельзя съ положительностью сказать, какая пища должна считаться для человека самой лучшей, ибо условія его жизни слишкомъ разнообразны, и къ организму предъявляются совершенно иныя требованія, напримѣръ, на скотовномъ лѣдями сѣверѣ и въ южныхъ огненно-жаркихъ странахъ. Мѣрилами остаются только лишь составныя части его тѣла, которыя должны быть восстановлены питательными веществами и могутъ поэтому служить указаніемъ при выборѣ пищи. Форма послѣдней можетъ быть различной, въ зависимости отъ обычаевъ страны и климата, хотя составныя части ея остаются, конечно, всегда тѣ же. Когда путешественники рассказываютъ объ индѣйцахъ или австралійцахъ, пожирающихъ змѣй, червяковъ, коршунъ-стервятниковъ, гіеннъ, гусеницъ, муравьевъ, жуковъ и т. д., то это указываетъ лишь на то, что, питаясь трупами животныхъ, эти люди получаютъ въ болѣе или

меньшей степени тотъ же питательный матеріалъ, а именно — животный бѣлокъ. Отверженіе къ какой либо пищѣ основано лишь на общепринятомъ обычаѣ или на „страхѣ передъ всѣмъ неизвѣстнымъ“. А такъ какъ благовоспитанные европейцы далеко ушли впередъ въ своихъ кутежахъ, то у нихъ нѣтъ повода ужасаться вкусовъ упомянутыхъ народностей.

Строительные матеріалы животного и растительнаго организма.

Разлагая органическія тѣла на ихъ составныя вещества, мы находимъ у животныхъ и растеній тѣ же элементарныя вещества и даже въ сущности тѣ же сочетанія ихъ. Эти основныя вещества суть: кислородъ (O), водородъ (H), азотъ (N), углеродъ (C) и ихъ важнѣйшія соединенія: вода, бѣлокъ, крахмалъ, жиры. Если мы сюда прибавимъ еще сѣру (S), хлоръ (Cl) и желѣзо (Fe), а также тѣ минеральныя вещества, которыя всегда находятся какъ въ животномъ, такъ и въ растительномъ организмѣ, то мы этимъ укажемъ и на всѣ тѣ соли, важное значеніе которыхъ все больше становится извѣстнымъ.

Но относительное количество всѣхъ означенныхъ соединеній бываетъ весьма различнымъ. Существуютъ породы листьевъ, которыя содержатъ 97⁰/₀ воды и всего 3⁰/₀ плотныхъ веществъ, а съ другой стороны встрѣчаются сѣмена, содержащія 87⁰/₀ крахмала, тогда какъ бѣлка въ сырѣ содержится около 30⁰/₀, а жира въ мясѣ 45⁰/₀. Соли животного организма состоятъ изъ соединеній извести, натрія, калия и т. д. съ кислотами, а именно съ фосфорной кислотой, углекислотой, мочевой кислотой и т. д., въ зависимости отъ чего мы и находимъ: фосфорнокислую известь (см. „кости“ въ I главѣ), мочекислый натръ, углекислую магнезію и т. д. въ каждомъ высоко развитомъ животномъ организмѣ.

Минеральныя вещества необходимы для укрѣпленія тканей и для соединенія кислотъ, развивающихся при процессѣ обмѣна веществъ, а поэтому они въ извѣстномъ количествѣ должны всегда здѣсь находиться. Они поддерживаютъ „щелочность“ крови и предохраняютъ ее отъ окисленія, ведущаго къ серьезнымъ заболѣваніямъ. Съ тѣхъ поръ какъ этотъ фактъ сталъ извѣстенъ, сдѣланы были изслѣдованія съ цѣлью опредѣлить содержаніе этихъ солей въ пищевыхъ веществахъ и искусственно примѣшивать ихъ тамъ, гдѣ они отсутствуютъ. Отсюда ведетъ свое начало приготовленіе питательныхъ солей. Животное добываетъ себѣ пищу преимущественно изъ растительнаго царства. Изслѣдовали почву и нашли, что плохое развитіе полезныхъ растеній зависитъ только отъ обѣднѣнія почвы минеральными солями. Такъ какъ человѣкъ, въ качествѣ послѣдняго звена животного міра, подлежитъ тѣмъ же законамъ питанія и обмѣна веществъ, какъ и каждое животное, и такъ какъ онъ, далѣе, заимствуетъ свои главнѣйшіе пищевые продукты изъ растительнаго царства, то въ результатѣ должно было явиться постепенное обѣднѣніе его минеральными составными частями. Если еще прибавить сюда злоупотребленія нашей кухни, въ которой при обвариваніи кипяткомъ и кипяченіи теряются самыя цѣнныя составныя части, то каждый пойметъ, почему мы утверждаемъ, что современный культурный человѣкъ часто принимаетъ недостаточное количество питательнаго матеріала, несмотря на весьма смѣшанную и обильную пищу. Поэтому реформы въ области воздѣлыванія почвы и приготовленія блюдъ должны служить для насъ тѣми путеводными звѣздами, которыя помогутъ намъ постепенно вступить на новый путь. Тогда наклонность къ заболѣваніямъ уменьшится, а способность нашихъ тканей къ самозащитѣ повысится въ той степени, въ которой повысится и содержаніе въ нихъ минеральныхъ веществъ, введенныхъ вмѣстѣ со здоровыми растеніями.

Растеніе черпаетъ свой строительный матеріалъ непосредственно изъ почвы и изъ воздуха, процессъ его питанія и роста очень несложенъ. Строительнымъ матеріаломъ для него служатъ: вода и минералы почвы, кислородъ, азотъ и углекислота воздуха. Солнце, со своимъ свѣтомъ и тепломъ, способствуетъ его росту и току тканевыхъ соковъ. Оттого то и невозможно развитіе растенія безъ чудодѣйственныхъ лучей солнца, которое изъ мертвыхъ массъ создаетъ новую жизнь. Мы наблюдаемъ у растеній развитіе ихъ подъ вліяніемъ извѣстныхъ условій, размноженіе ихъ путемъ образованія сѣмянъ, а также собственный „обмѣнъ веществъ“, проявляющійся въ томъ, что растеніе, подобно животнымъ, всасываетъ питательные и строительные матеріалы, часть которыхъ оно накапливаетъ въ себѣ для потребностей дальнѣйшаго роста (соли, вода, крахмалъ), а часть выдыхаетъ въ формѣ кислорода и углекислоты.

Растительная клѣтка, какъ и животная, представляетъ собою вполне обособленный организмъ и состоитъ изъ оболочки, клѣточного содержимаго и клѣточного ядра. Если мы перейдемъ отъ человѣка къ животному, отъ животнаго къ растенію, а отъ послѣдняго въ безжизненный, такъ называемый „неорганической“ міръ, то мы встрѣтимъ все менѣе и менѣе сложные химическіе процессы и соединенія, а слѣдовательно новыя тѣла въ животномъ мірѣ, не встрѣчающіяся въ мірѣ неорганическомъ. Всюду, однако, положены въ основу тѣ же элементы: кислородъ, азотъ, углеродъ, водородъ, равно какъ большая группа минераловъ: желѣзо, сѣра, фосфоръ, известь, натрій, магnezія и т. д. Если глубже проникнуть въ чудеса химіи, то мы съ удивленіемъ узнаемъ, что часто самыя различныя тѣла (вспомнимъ, напримѣръ, о бѣлой мукѣ и жидкомъ маслѣ) состоятъ изъ совершенно одинаковыхъ основныхъ веществъ, въ данномъ случаѣ изъ С, Н, О, то есть изъ углерода, водорода и кислорода. Мы узнаемъ также, что разница въ свойствахъ этихъ тѣлъ зависитъ лишь отъ количественныхъ отношеній, а также отъ своеобразной группировки ихъ молекулъ, при чемъ, напримѣръ, двѣ части водорода, соединяясь съ одной частью кислорода, даютъ воду, а шесть частей углерода, десять частей водорода и пять частей кислорода образуютъ „крахмалъ“ (муку).

Послѣ этихъ краткихъ указаній наши читательницы могутъ получить понятіе объ единствѣ во всѣхъ тѣлахъ природы, несмотря на ихъ громадное разнообразіе.

Чтобы дать, однако, еще болѣе ясное представленіе о питаніи человѣка, мы остановимся еще и на выясненіи извѣстныхъ различій, существующихъ между животнымъ и растительнымъ тѣломъ. Главное различіе между ними кроется въ строеніи клѣтки. Клѣтка животнаго организма представляется гораздо болѣе сложной, нежели растительная; помимо того, и сами животныя клѣтки отличаются другъ отъ друга, какъ, напримѣръ, мышечныя и нервныя клѣтки. Сочетанія веществъ въ животномъ тѣлѣ, въ виду болѣе важныхъ задачъ послѣдняго (тепло и движеніе, которыхъ у растенія нѣтъ), не только болѣе сложны, но и гораздо болѣе склонны къ распаду. Наконецъ, преобладающей составной частью животнаго тѣла является бѣлокъ; углеводы же, которыхъ значительно больше (крахмалъ и сахаръ) въ растеніяхъ, отступаютъ тутъ на задній планъ. За исключеніемъ весьма незначительнаго количества крахмалоподобнаго вещества въ печени и раствореннаго сахара въ крови, животное тѣло не содержитъ кромѣ жира никакихъ углеводовъ. Сахаръ служитъ для развитія тепла, соединяется съ кислородомъ въ углекислоту и, слѣдовательно, въ организмъ не накапливается. Напротивъ, жиры содержатся у болѣе высоко развитыхъ животныхъ въ значительно болѣемъ количествѣ, нежели въ растеніяхъ, не считая нѣкоторыхъ маслянистыхъ плодовъ.

Вода и минеральныя вещества содержатся въ животномъ тѣлѣ, какъ и въ растеніяхъ, хотя въ послѣднихъ эти вещества иначе сгруппированы. Подобно волокнистой древесинѣ растеній (клѣтчатка, кожица и остовъ), животный организмъ содержитъ сухожилія и оболочки, которыя служатъ покровами внутреннихъ органовъ, соединяющимися „связками“, окончаніями мышечныхъ пучковъ и сочленовными сумками, и которыя человѣческимъ желудкомъ не перевариваются, точно также какъ и растительная клѣтчатка. Они содержатъ въ себѣ также азотъ, подобно волосамъ, ногтямъ и вообще всѣмъ бѣлкамъ.

Такимъ образомъ изъ всего сказаннаго слѣдуетъ, что растеніе обладаетъ способностью извлекать изъ сырой почвы вещества и превращать ихъ при помощи воздуха и свѣта въ такія соединенія (сахаръ и крахмалъ), которые могутъ совершаться только внутри ихъ организма и которые нигдѣ больше не предсуществуютъ. Животное не обладаетъ этой способностью; наоборотъ, оно можетъ существовать только тогда, когда въ его распоряженіи помимо воздуха и свѣта имѣется еще богатая растительность, которая снабжаетъ его важнѣйшимъ строительнымъ матеріаломъ, необходимымъ для роста его тѣла. Причиной этого является именно то, что животное само по себѣ не въ состояніи извлекать солей непосредственно изъ почвы, а тѣмъ менѣе превращать ихъ при посредствѣ воздуха въ необходимый для его существованія сахаръ.

Обмѣнъ веществъ растеній и животныхъ.

Подъ „обмѣномъ веществъ“ разумѣютъ приходъ и расходъ въ органическихъ тѣлахъ, которые благодаря этому процессу обезпечиваютъ себѣ специфическія жизненные явленія. Растеніе растетъ и „дышетъ“ (кислородъ) и накапливаетъ внутри себя минеральныя вещества и другія соединенія въ томъ случаѣ, если у него большой „приходъ“. Животное отдаетъ („расходуетъ“) черезъ кожу, легкія, кишечникъ и почки углекислоту, воду, газы, соли и другія ненужныя соединенія и такимъ образомъ обладаетъ значительно болѣе обширнымъ обмѣномъ веществъ. Но растеніе—вѣчно холодное, а высоко организованное животное—вѣчно теплое.

Вотъ эта-то теплота развивается вслѣдствіе химическихъ процессовъ, вслѣдствіе соединенія съ кислородомъ; и процессъ, сопровождающійся освобожденіемъ тепла, называютъ „горѣніемъ“. Только извѣстныя тѣла обладаютъ способностью вступать въ такого рода соединеніе съ кислородомъ; таковы всѣ тѣла, содержащія углеродъ и называемыя поэтому также „горючими веществами“. Горѣніе, т. е. соединеніе съ кислородомъ при образованіи углекислоты и золы (несгораемые остатки), имѣетъ также мѣсто и внѣ животнаго организма. Поэтому извѣстные продукты обмѣна веществъ въ животномъ организмѣ, которые образуются частью при горѣніи, частью при пищевареніи, и которые выбрасываются изъ организма, называютъ также „нагаромъ“ или „золою“.

Такъ какъ крахмалъ, сахаръ и жиры содержатъ большое количество углерода, то они играютъ для насъ роль топлива, роль нашихъ теплообразователей, которые никогда не должны отсутствовать въ нашей пищѣ, въ то время какъ бѣлковъ нужно сравнительно небольшое количество для поддержанія нашего существованія. При содѣйствіи своихъ пищеварительныхъ соковъ человекъ превращаетъ принятый крахмалъ въ сахаръ и сжигаетъ послѣдній внутри своихъ тканей въ растворенномъ видѣ. Остатокъ же неизмѣннаго крахмала проходитъ не использованнымъ черезъ пищеварительный каналъ. Очевидно, мы сбережемъ организму работу, если будетъ нужный для него сахаръ извлекать непосредственно изъ сладкихъ „плодовъ“. Жиръ производитъ при своемъ сгораніи несравненно больше тепла, чѣмъ крахмалъ; онъ стало быть является средствомъ, сберегающимъ тепло, но его свойство насыщать и его такъ называемая „трудноваримость“ дѣлаютъ его въ большинствѣ случаевъ непригоднымъ для полного замѣщенія крахмала.

На бѣлокъ смотрятъ, какъ на строительный матеріалъ; полагаютъ, что ежедневно распадается большое количество клѣтокъ, которые освобождаютъ азотъ, выдѣляющійся въ формѣ мочевины, и что погибшія клѣтки, состоящія главнымъ образомъ изъ бѣлковъ, должны быть замѣнены новыми при посредствѣ пищи, содержащей бѣлокъ. По другой теоріи, „органической бѣлокъ“ животнаго тѣла, т. е. тотъ бѣлокъ, который образуетъ его ткани, вообще не подвергается измѣненіямъ, не

уменьшается и не увеличивается въ своемъ количествѣ, такъ какъ онъ входитъ въ составъ стойкихъ, постоянныхъ соединеній. Принятый нами вмѣстѣ съ пищей бѣлокъ идетъ лишь на образованіе кровяного бѣлка, который постоянно находится въ кровяномъ токѣ и подверженъ значительнымъ количественнымъ колебаніямъ. Онъ служитъ для горѣнія только тогда, когда существуетъ недостатокъ въ углеводахъ, а избытокъ его способствуетъ отложенію жировой ткани въ организмъ и увеличенному выдѣленію мочекислыхъ солей, которыя раздражаютъ почки. Ежедневную изнашиваемость тканей всѣ физиологи признаютъ, но это не дѣлаетъ необходимымъ тотъ притокъ бѣлка, какой считаютъ обязательнымъ современные способы питанія. Рядъ заболѣваній надо предписать именно этому роковому недоразумѣнію.

При голоданіи организмъ потребляетъ прежде всего собственный жиръ, а ужъ затѣмъ прибѣгаетъ къ жидкимъ бѣлкамъ крови для теплообразованія. Органической бѣлокъ остается нетронутымъ, что подтверждено уже многократными изслѣдованіями. Такимъ образомъ можно въ самомъ дѣлѣ существовать нѣкоторое время за счетъ собственного жира.

Нѣкоторыя изъ нашихъ читателей безъ сомнѣнія слышали уже о такъ называемомъ „азотистомъ равновѣсіи“; подъ этимъ разумѣютъ приспособленіе къ бѣлку, притекающему вмѣстѣ съ пищей, насыщеніе кровяной жидкости этимъ бѣлкомъ и соотвѣтствующее притоку выдѣленіе азота, когда насыщеніе имъ стало чрезмѣрнымъ (считаемъ нужнымъ напомнить, что бѣлокъ также содержитъ азотъ). Это явленіе доказываетъ намъ съ очевидностью, что избытокъ притекающаго бѣлка не отлагается въ организмъ и не приноситъ поэтому никакой пользы. Суточное количество азота, выдѣляемого въ формѣ мочевины, равно приблизительно 24 гр.

Пусть наши читатели внимательнѣйшимъ образомъ прочитаютъ именно вышеприведенныя разъясненія, изложенныя по возможности кратко, такъ какъ при основательномъ знакомствѣ съ ними можно въ полной мѣрѣ удовлетворить тѣмъ требованіямъ, какія предъявляетъ къ женщинамъ кухня.

Пищевыя средства человѣка.

Для того, чтобы человѣкъ могъ расти и развиваться, его пища должна содержать бѣлокъ, жиръ, крахмалъ или сахаръ и минеральныя составныя части, а также воду. Полагали, что нормальный человѣкъ со средней работоспособностью долженъ ежедневно потреблять не меньше 120 граммовъ бѣлка, 60 граммовъ жира и 500 граммовъ крахмала или сахара для того, чтобы оставаться работоспособнымъ. Соотвѣтственно этому отношеніе бѣлковъ къ углеводамъ выразится, какъ 1 : 4; иными словами—количество муки или сахара превыситъ въ четыре раза количество бѣлка.

Наблюденія, однако, показываютъ, что въ результатѣ этого является нерѣдко ожирѣніе, между тѣмъ какъ рабочее населеніе, у котораго это отношеніе едва достигаетъ 1 : 10 или 1 : 15, отличается лучшимъ здоровьемъ и большей выносливостью, нежели зажиточные классы населенія, которые имѣютъ возможность пользоваться „лучшей“, т. е. болѣе богатой бѣлкомъ пищей. Дальнѣйшія сравненія среди различныхъ дикихъ народовъ показали, что они никоимъ образомъ не соблюдаютъ такого отношенія бѣлковъ къ углеводамъ, какъ 1 : 4. Арабъ, напримѣръ, питается финиками и кружкой верблюжьяго молока, въ полярныхъ странахъ самымъ лакомымъ блюдомъ является сало; въ южныхъ странахъ потребляютъ въ пищу маисъ, рисъ и т. д.

Изъ пищевыхъ средствъ человѣка богаты бѣлкомъ слѣдующія: мясо, яйца, молоко, сыръ и многія другія вещества. Составъ бѣлковыхъ тѣлъ въ среднемъ приблизительно таковъ: 53% углерода, 7% воды, 22% кислорода, 16% азота и 1—2% серы.

Жиръ мы получаемъ черезъ посредство мяса, которое всегда содержитъ его въ большемъ или меньшемъ количествѣ, черезъ посредство молока, которое даетъ самый нѣжный изъ извѣстныхъ намъ жировъ—масло, наконецъ, черезъ посредство различныхъ содержащихъ жиръ плодовъ, каковы орѣхи, миндаль и т. д.

Муку мы добываемъ изъ хлѣбныхъ растений и другихъ сѣмянъ, каковы маисъ, рисъ, бобы, горохъ и т. д. Она получается также изъ луковицъ и корней и обрабатывается различнымъ образомъ.

Сахаръ мы либо сами вырабатываемъ путемъ превращенія крахмала, либо непосредственно извлекаемъ его, какъ таковой, изъ сладкихъ плодовъ, меда или искусственного сахара, т. е. сгущеннаго сока сахарной свекловицы или сахарнаго тростника. Онъ играетъ значительно меньшую роль, нежели крахмалъ, и значительно дороже его, хотя для человѣка онъ гораздо необходимѣе.

Мясо. Подъ именемъ мяса разумѣютъ мышцы животныхъ (см. „мышцы“ въ I главѣ), состоящія изъ пучковъ отдѣльныхъ мышечныхъ элементовъ (клетокъ). На рис. 30 изображена такого рода клетка.

Въ цивилизованныхъ странахъ человѣкъ добываетъ себѣ мясную пищу исключительно изъ травоядныхъ домашнихъ животныхъ породъ, такъ какъ ихъ мясо обладаетъ болѣе пріятнымъ вкусомъ. При этомъ онъ во всякомъ случаѣ питается трупными частями животныхъ, которыя всегда содержатъ еще не выдѣленные продукты обмена веществъ (углекислоту, мочевины и пр.), затѣмъ продуктами тѣхъ химическихъ процессовъ, которые постоянно совершаются въ крови и мышцахъ послѣ смерти животнаго, каковы: свернувшійся бѣлокъ, увеличенное количество молочной кислоты, и вначалѣ разложенія, часто развивающагося очень быстро, — аммиакъ, сѣроводородъ и т. д. Образующіяся постоянно въ мышцахъ „экстрактивные“ вещества, вызывающія заболѣваніе человѣка и животныхъ, если задерживаются при жизни, суть: ксантинъ, креатинъ, креатининъ, саркинъ, мочева кислота и т. п. настоящие мясные яды.

Наряду съ калийными солями, они являются самыми существенными составными частями мяса, возбуждающими нервную систему, почему мясо и стало столь необходимымъ слабонервному человечеству, ищущему раздраженія. Уже во всякомъ случаѣ не изобиліе бѣлка тутъ принимается въ расчетъ, потому что извѣстныя растительныя вещества даютъ намъ бѣлокъ въ такомъ же количествѣ. Изъ неорганическихъ соединений мясо содержитъ преимущественно соединения калия и фосфора, въ то время какъ натрій и известь находятся въ немъ лишь въ очень незначительномъ количествѣ. По Кёнигу, мясо содержитъ:

	Воды.	Бѣлка.	Жира.
Говядина	50—70 ⁰ / ₀	15—20 ⁰ / ₀	10—30 ⁰ / ₀
Телятина	70—75 ⁰ / ₀	15—18 ⁰ / ₀	7—10 ⁰ / ₀
Баранина	50—55 ⁰ / ₀	14—17 ⁰ / ₀	27—28 ⁰ / ₀
Свинина	47—50 ⁰ / ₀	15—17 ⁰ / ₀	30—37 ⁰ / ₀

(Эта таблица указываетъ, сколько граммовъ бѣлка и т. д. приходится на 100 граммовъ мяса).

Изъ этой таблицы видно, что болѣе богата водою телятина, болѣе жирна—свинина, наибольшее количество бѣлка содержитъ говядина. Замѣчательно во всякомъ случаѣ то, что, желая получить 15—20⁰/₀ животнаго бѣлка, мы въ то же время должны принять 50—70⁰/₀ воды.

Количество экстрактивныхъ веществъ въ мясѣ различныхъ животныхъ тоже подвержено многимъ колебаніямъ. Въ наибольшемъ количествѣ они находятся въ мясѣ тѣхъ животныхъ, которыя отличаются самой энергичной мышечной дѣятельностью. Поэтому дичь богаче всего по содержанію ксантина, креатинина и т. д., и мясо ея

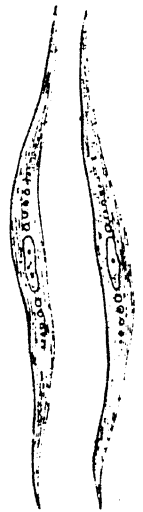


Рис. 30.

Нормальная мышечная клетка.

отличается как своеобразнымъ вкусомъ, такъ и возбуждающими свойствами. Особый вкусъ мяса обуславливается еще и жиромъ: достаточно вспомнить о различномъ вкусѣ свиного и бараняго мяса.

Это различіе во вкусѣ и запахѣ зависитъ главнымъ образомъ отъ жирныхъ кислотъ.

По Ландуа, на 100 частей мяса приходится экстрактивныхъ веществъ:

у челоѣка и голубя	3 части
у серны и утки	4 „
у ласточки	7 „

Эти экстрактивныя вещества, которыя нѣкоторыми врачами именуются „вкусовыми“ и превозносятся благодаря возбуждающимъ свойствамъ, покидаютъ организмъ въ неизмѣненномъ видѣ, т. е. въ томъ же, въ какомъ вступили, не принеся ему никакой пользы. Несомнѣнно, однако, то, что они вызываютъ измѣненія въ почкахъ, какъ это доказываютъ многочисленныя вскрытія умершихъ.

Относительно различныхъ сортовъ мяса остается еще сказать, что мышцы молодыхъ животныхъ богаче водою и бѣднѣе жирами; онѣ содержатъ также меньшее количество экстрактивныхъ веществъ, а ихъ волокна, хотя и нѣжнѣе, но зато и менѣе вкусны. Больше всего клея и воды содержится въ мясѣ теленка. Подобныя же отношенія существуютъ и для мяса молодой козы.

Дичь и птица богаче бѣлками, но бѣднѣе жирами по сравненію съ убойнымъ скотомъ. Мясо этихъ животныхъ имѣетъ болѣе плотную ткань. Курицы, голуби, утки и гуси содержатъ въ среднемъ 22⁰/₀ бѣлка и 3—5⁰/₀ жира; однако у откормленныхъ гусей содержаніе жира повышается до 40⁰/₀ при одновременномъ уменьшеніи содержанія бѣлка.

Между рыбами различаютъ жирныхъ и бѣдныхъ жиромъ. Лосось, селедка, угорь содержатъ отъ 6 до 28⁰/₀ жира, при чемъ количество содержащагося въ нихъ бѣлка довольно значительно: оно равняется 15 до 20⁰/₀. Слѣдовательно, онѣ только немногимъ менѣе питательны, чѣмъ теплокровныя. Карпъ и щука содержатъ даже около 23⁰/₀ бѣлка.

Такъ какъ добываніе рыбы гораздо проще и дешевле, чѣмъ добываніе теплокровныхъ животныхъ—вспомнимъ только о времени, количествѣ корма и работѣ, которыхъ они требуютъ,—то было бы желательнымъ, чтобы рыбы заняли болѣе видное мѣсто среди пищевыхъ продуктовъ и понизились въ цѣнѣ.

Соленые и копченые сорта мяса являются концентрированными пищевыми средствами, ибо они лишены значительной части своей воды. Но, къ сожалѣнію, и они содержатъ слишкомъ много поваренной соли, древеснаго уксуса и креозота, которые прибавляются къ нимъ при обработкѣ для того, чтобы повысить ихъ способность противостоять процессу гніенія. И такъ:

	Бѣлка.	Жира.	Солей.	Воды.
Ветчина содержитъ	25 ⁰ / ₀	36 ⁰ / ₀	11 ⁰ / ₀	28 ⁰ / ₀
Селедка „	20—30 ⁰ / ₀	10—17 ⁰ / ₀	13—16 ⁰ / ₀	40—60 ⁰ / ₀
Сардинки „	22 ⁰ / ₀	2 ⁰ / ₀	23 ⁰ / ₀	53 ⁰ / ₀
Шпроты „	23 ⁰ / ₀	17 ⁰ / ₀	1 ⁰ / ₀	59 ⁰ / ₀

Какое значеніе въ экономіи организма играетъ поваренная соль, выяснится въ одной изъ послѣдующихъ главъ.

Колбасы выдѣлываются для того, чтобы консервировать мясо и утилизировать негодные къ употребленію безформенные отрѣзки и остатки мяса. Такъ какъ приготовленіе колбасы неизбѣжно связано съ возможностью загрязненія и такъ какъ при высокой внѣшней температурѣ въ колбасѣ происходятъ также процессы броженія и развиваются новые гнилостныя яды, то лѣтомъ рекомендуется особенная осторожность при потребленіи колбасы въ пищу. Содержащіяся въ колбасахъ приправы возбуждаютъ вкусовое ощущеніе и раздражаютъ стѣнку желудка; мелко изрубленная форма облегчаетъ

ихъ перевариваніе, почему онѣ получили такое широкое распространеніе въ публикѣ. Предполагаемъ общеизвѣстнымъ фактъ существованія особаго, смертельно дѣйствующаго колбаснаго яда.

Считаемъ нужнымъ сказать также нѣсколько словъ о мясѣ больныхъ животныхъ. Въ то время какъ мясо здоровыхъ животныхъ при умѣренномъ употребленіи не можетъ причинить вреда людямъ съ нормальнымъ обменомъ веществъ (хотя строеніе людей и указываетъ на то, что они болѣе приспособлены къ растительной пищѣ), — мясо больныхъ животныхъ всегда вредно. Однако, оно различно переносится субъектами крѣпкими и ослабленными. Жизнь домашнихъ животныхъ въ хлѣвахъ, противорѣчащая иногда всѣмъ законамъ природы, должна вызывать разныя заболѣванія, вродѣ туберкулеза, чумы рогатаго скота, сапа и т. д.; а такъ какъ, съ одной стороны, изслѣдованіе мяса не вездѣ производится одинаково надежно, и такъ какъ, съ другой, — признаки заболѣванія животныхъ вначалѣ не вполне ясно выражены, то можно смѣло принять, что по крайней мѣрѣ ¹/₃ поступающаго въ продажу мяса получается отъ болѣе или менѣе больныхъ животныхъ.

Испорченный воздухъ и нетатокъ въ движеніи способствуютъ заболѣванію какъ людей, такъ и животныхъ. Если бы животныя, лишенная свободы, могли изъясняться на нашемъ языкѣ, то они не только жаловались бы на наше жестокосердіе, которое мы несправедливо приписываемъ имъ самимъ, но и сообщили бы еще о цѣлой массѣ переносимыхъ ими физическихъ страданій, о существованіи коихъ мы и не подозреваемъ. Наиболѣе частой болѣзью скота является туберкулезъ, передаваемый и человѣку.

На рис. 31 изображена грудная плева, усыянная туберкулезными узелками. Подобнаго рода туберкулезные очаги могутъ существовать въ теченіе долгаго времени: всѣ соки животного могутъ быть при этомъ отравлены, но внѣшній видъ его остается еще довольно сноснымъ, мышцы представляются на видъ красными, здоровыми.

Больныя части уничтожаются, а здоровое на видъ мясо поступаетъ въ продажу. Безъ сомнѣнія, отвариваніе или поджариваніе мяса всѣхъ сортовъ, благодаря вліянію высокыхъ температуръ и связанныхъ съ этимъ измѣненій, является до нѣкоторой степени предохранительнымъ моментомъ, безъ чего число заболѣваній, вызванныхъ потребленіемъ въ пищу мяса, было бы гораздо большее. Очевидно, что надо особенно остерегаться потребленія сырого мяса, которое является, между прочимъ, источникомъ происхожденія глистовъ и трихинознаго заболѣванія. Послѣ быковъ наиболѣе подвержены этимъ заболѣваніямъ свиньи, а между тѣмъ сырая свинина не рѣдко употребляется въ пищу.

Трихина живеть въ видѣ маленькаго червячка (см. рис. 33) въ тѣлѣ свиней и крысъ; изъ кишечника животныхъ трихина проникаетъ во всѣ части его организма, поселяется, наконецъ, въ мышцахъ его, гдѣ и инкапсулируется. При изслѣдованіи мяса осматриваютъ свинину съ помощью лупы для того, чтобы не допустить въ продажу „трихинозной ветчины“. Опасность для человѣка состоитъ въ томъ, что упомянутыя капсулы растворяются въ его кислотомъ желудочномъ сокѣ, и червячки, освободившись такимъ образомъ въ желудкѣ, переселяются въ мышечные органы тѣла, причиняя при этомъ человѣку жестокия боли. Десятки лѣтъ человѣкъ можетъ страдать

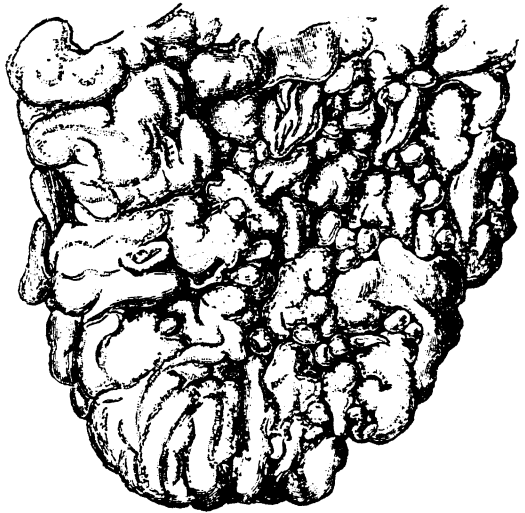


Рис. 31.
Туберкулезная грудная плева быка. По Циллеру.

отъ этихъ болей, вызванныхъ трихинами. Если бы свиньи содержались въ большей чистотѣ, то ихъ предохранили бы этимъ отъ поѣданія трихинозныхъ крысъ; точно также, если бы убойный скотъ пользовался цѣлесообразнымъ уходомъ, то мы не получали бы отъ него и туберкулезнаго молока.

Въ тѣлѣ свиньи и быка находятся еще финны (см. рис. 32), которыя по величинѣ своей меньше трихинъ. Перейдя въ организмъ новаго хозяина, то есть въ кишечникъ человѣка, съѣвшаго пораженное финнами мясо, онѣ развиваются въ глисту, которая можетъ причинить большія страданія (см. „Глисты“). Стало быть тотъ, кто вовсе не питается мясомъ или избѣгаетъ, по крайней мѣрѣ, сырого мяса, тотъ никогда не можетъ заболѣть глистами.

Въ своей діетической поваренной книгѣ Wiel даетъ интересныя данныя для распознаванія признаковъ здороваго и больного мяса, заслуживающія полного вниманія именно со стороны женщинъ. Главнѣйшія изъ нихъ слѣдующія:

1) блѣднокрасноватый цвѣтъ мяса слѣдуетъ признать указаніемъ на то, что животное было малокровно, т. е. нездорово;

2) интенсивно красный цвѣтъ указываетъ на то, что животное не было заколото на бойнѣ, а скончалось;

3) жиръ у здороваго мяса долженъ быть бѣлымъ и твердымъ, въ то время какъ у больного онъ желтоватъ, мягокъ, водянистъ и студенистъ;

4) здоровое мясо плотно на ощупь и едва смачиваетъ палецъ при прикосновеніи къ нему; больное—мягко и даетъ много жидкости;

5) здоровое мясо издаетъ едва ощутимый запахъ, больное имѣетъ „затхлый“ запахъ, часто отдаетъ даже лекарствами, если животное лечили таковыми;

6) здоровое мясо незначительно сморщивается во время варки и теряетъ мало въ своемъ вѣсѣ, больное же сморщивается сильнѣе и становится гораздо легче, ибо оно вмѣсто жира и мышечной ткани содержитъ больше клея и воды.

Молоко. Молоко есть секреторная жидкость, которая образуется въ грудныхъ железахъ самокъ млекопитающихъ животныхъ и состоитъ изъ воды, солей, жира, молочнаго сахара и творога (бѣлка казеина) Оно, слѣдовательно, содержитъ всѣ необходимыя для животнаго организма питательныя вещества и соотвѣтственно этому является вполнѣ пригоднымъ для того, чтобы служить совершеннѣйшимъ пищевымъ средствомъ для развивающагося молодого организма. Также и человѣческая „самка“ производитъ молоко и кормитъ имъ новорожденнаго (см. „Грудная железа“ въ I ч. и „Дитя“ въ III).

Казеинъ является лишь особой разновидностью бѣлка, который при образованіи молочной кислоты створаживается въ молокѣ въ видѣ хлопьевъ. Эта молочная кислота образуется и подъ влияніемъ воздуха, при чемъ молоко превращается въ такъ называемую „простоквашу“. Рис. 34 и 35

показываютъ намъ, какая разница существуетъ между цѣльнымъ молокомъ и простоквашей, которая получается при створаживаніи казеина. Молочная вода (такъ называемая сыворотка) содержитъ соли, немного раствореннаго бѣлка и небольшое количество жира; она оказываетъ намъ превосходную услугу при растройствахъ пище-

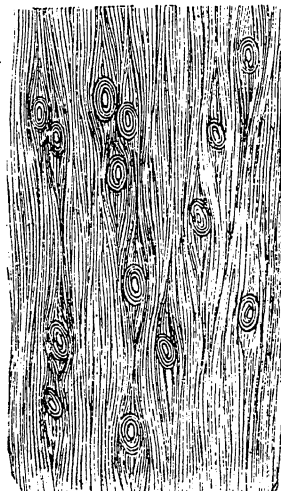


Рис. 32.

Финны между мышечными волокнами мяса. Натуральная величина.

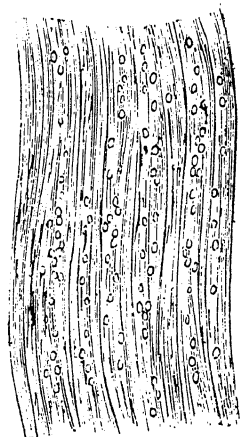


Рис. 33.

Трихинное мясо въ натуральную величину.

варенія. Излюбленнымъ молокомъ является молоко коровы, которое, однако, содержитъ нерѣдко туберкулезныя бациллы; на рис. 36 изображено такое молоко, въ которомъ между жировыми шариками ясно можно различить и бациллы.

Козье молоко, въ силу своего своеобразнаго вкуса, не имѣетъ такого распространенія, какъ коровье; но ухоть за козой стоитъ гораздо дешевле и, кромѣ того, коза подвержена меньшему числу заболѣваній, нежели корова. Ослиное и кобылье молоко употребляется челоукомъ въ качествѣ пищевого средства еще рѣже, хотя и то и другое имѣетъ свои преимущества. Первое оказалось особенно полезнымъ для грудныхъ дѣтей, которыя часто не переносятъ коровьяго молока съ его трудно перевариваемымъ казеиномъ.

При обычномъ кипяченіи молока погибаютъ какъ тѣ плѣсневидныя маленькія существа, которыя, попадая въ молоко изъ окружающаго воздуха, обуславливаютъ кислое броженіе, такъ и туберкулезныя бациллы. Стало бытъ кипяченіе является вѣрнымъ способомъ очистить молоко отъ постороннихъ примѣсей, но съ другой стороны молоко при продолжительномъ кипѣнн теряетъ свой пріятный вкусъ, а казеинъ его становится болѣе плотнымъ и труднѣ сваримымъ. Къ этому болѣе чувствительны грудныя дѣти и больные.

Природа готовитъ молоко въ сыромъ видѣ со свойствами совершеннѣйшаго пищевого средства; если бы мы могли пользоваться молокомъ здоровыхъ животныхъ, живущихъ въ естественныхъ условіяхъ, если-бы мы могли предохранить молоко отъ соприкосновенія съ воздухомъ и отъ загрязненія, то кипяченіе стало бы совершенно ненужнымъ.

Потребленіе молока взрослыми идетъ рука объ руку съ чрезмѣрнымъ потребленіемъ ими и мясной пищи. Люди забыли, что молоко есть пища только для молодыхъ животныхъ и что ни одно взрослое млекопитающее не пользуется молокомъ. Съ этой точки зрѣнія понятно отвращеніе нѣкоторыхъ взрослыхъ людей къ молоку; тѣмъ не менѣе молоко все же остается превосходнымъ пищевымъ средствомъ для дѣтей, для субъектовъ слабыхъ и больныхъ.

Безукоризненной чистоты молока и сохраненія пріятнаго вкуса можно достигнуть частымъ вывариваніемъ молочной посуды съ прибавленіемъ небольшого количества соды, тщательной закупоркой наполненныхъ сосудовъ, сохраненіемъ молока въ прохладныхъ помѣщеніяхъ съ чистымъ воздухомъ и, наконецъ, полнымъ охлажденіемъ молока тотчасъ послѣ того, какъ оно вскипѣло.

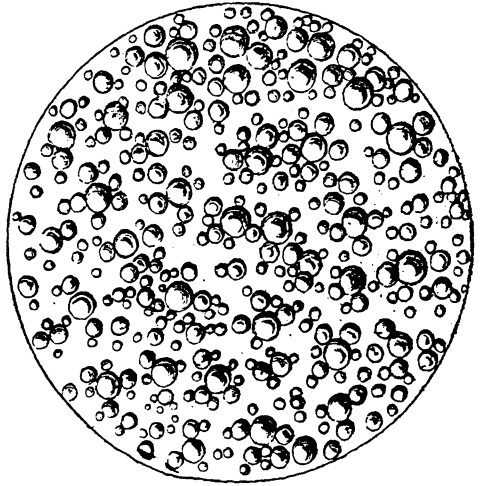


Рис. 34.

Цѣльное молоко съ его жировыми шариками.

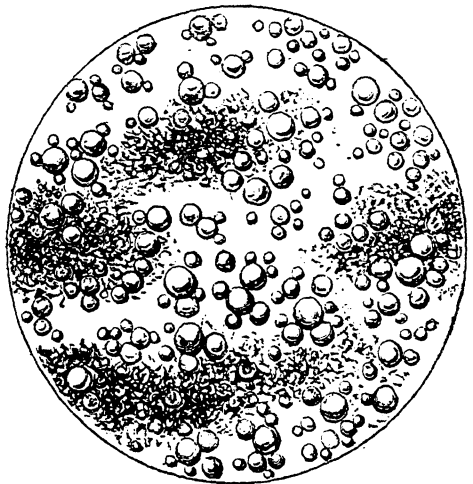


Рис. 35.

Прстокваша съ свернутымъ казеиномъ.

Продуктами молока являются: сыръ, масло, кефиръ, сыворотка.

Содержаніе въ немъ минеральныхъ солей значительно, а именно:

женское молоко содержитъ	3,46 ⁰ / ₀
коровье „ „	5,64 ⁰ / ₀
козье „ „	6,48 ⁰ / ₀

Эти соли необходимы для всякаго растущаго организма, такъ какъ ни ростъ костей немислимъ безъ фосфорнокислой извести, ни ростъ клѣтокъ невозможенъ безъ натрія, калия, желѣза и т. д.

Среди всѣхъ сортовъ молока овечье бѣднѣе всего водою и богаче всего бѣлкомъ и жиромъ. Ослиное молоко, наоборотъ, богаче водою и бѣднѣе бѣлкомъ и жиромъ. Приведемъ попутно слѣдующія цифры, которыя между прочимъ могутъ измѣняться въ зависимости отъ питанія.

	Воды.	Бѣлка.	Жира.
Коровье молоко содержитъ: . . .	87 ⁰ / ₀	4,0 ⁰ / ₀	3,5 ⁰ / ₀
Ослиное „ „	90 ⁰ / ₀	1,6 ⁰ / ₀	1,2 ⁰ / ₀
Козье „ „	85 ⁰ / ₀	4,0 ⁰ / ₀	4,55 ⁰ / ₀
Овечье „ „	83 ⁰ / ₀	5,5 ⁰ / ₀	5,00 ⁰ / ₀

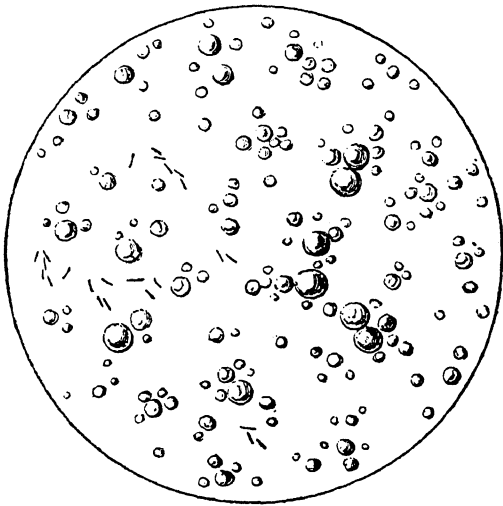


Рис. 36.

Туберкулезныя бациллы въ коровьемъ молокѣ.

На этомъ основаніи для грудныхъ дѣтей болѣе пригодно ослиное молоко, для взрослыхъ же коровье и козье вкуснѣе и сытнѣе.

Кефиръ—превосходный напитокъ, который приноситъ громадную пользу больнымъ, въ особенности въ тѣхъ случаяхъ, гдѣ обыкновенное молоко не переносится, а сметану трудно достать. Онъ представляетъ собою бродящій напитокъ, пѣнится и напоминаетъ своимъ вкусомъ сметану. При помощи кефирнаго бродила можно и на дому приготовить кефиръ, хотя приготовленіе его требуетъ все-таки большой тщательности и нѣкоторой сноровки. Кефиръ, благодаря броженію, содержитъ углекислоту и слѣды спирта (алкоголя); именно эти составныя части его способствуютъ перевариванію казеина. Несомнѣнно то, что путемъ створаживанія казеина и превращенія

молочнаго сахара въ молочную кислоту облегчается до нѣкоторой степени работа желудка, чѣмъ и объясняется часто превосходное вліяніе кефира на страдающихъ расстройствами пищеваренія.

Подъ именемъ „конденсированнаго“ (сгущеннаго) или „швейцарскаго“ молока разумѣютъ цѣльное молоко, которое сгущено посредствомъ продолжительнаго кипяченія, т. е. путемъ большой потери воды и къ которому для лучшаго сохраненія прибавленъ сахаръ. Поэтому оно очень питательно, но рѣшительно не пригодно для дѣтей, хотя бы и въ разжиженномъ видѣ.

Масло добывается изъ коровьяго молока путемъ снятія сливокъ. Такъ какъ жировые шарики молока легче казеина, то они скопляются на поверхности, если на нѣкоторое время оставить молоко въ покоѣ. Если теперь снять этотъ жирный слой до окисленія молока, то мы получимъ такъ наз. „сливки“; послѣ кислаго броженія—„сметану“. Въ зависимости отъ болѣе или менѣе тщательнаго сниманія сливокъ послѣднія получаются болѣе или менѣе богатыми жиромъ, содержащими соотвѣтственно большее или меньшее количество составныхъ частей молока.

Путем взбиванія сливокъ разрушаютъ оболочки жировыхъ шариковъ, которые сливаются въ комки и могутъ быть превращены въ любую форму, въ особенности подъ вліяніемъ низкихъ температуръ. Хорошее масло содержитъ приблизительно 84% жира, плохое—70% и меньше.

Масло, какъ извѣстно, получаетъ окраску и цвѣтъ въ зависимости отъ корма животныхъ, дающихъ молоко, и качества его слѣдовательно могутъ быть весьма различны. Во всякомъ случаѣ, однако, масло считается наиболѣе вкуснымъ и хорошо варимымъ жиромъ и потребляется человѣкомъ въ большихъ количествахъ, часто не безъ вреда для пищеваренія. Мы поговоримъ еще объ этомъ въ отдѣлѣ о „жирахъ“.

О прогорклости масла остается еще сказать, что это неприятное явленіе развивается тѣмъ скорѣе, чѣмъ масло менѣе чисто, т. е. чѣмъ больше въ немъ содержится грибковъ, а также чѣмъ дольше оно подвергается воздѣйствію теплаго и загрязненнаго воздуха. Изъ жировъ масла развиваются при подобныхъ условіяхъ жирныя кислоты, которыя въ концѣ концовъ дѣлаютъ не съѣдобнымъ даже самое лучшее масло, благодаря свойственному имъ неприятному привкусу.

Подобно тому какъ кипяченіе предохраняетъ молоко отъ быстрого окисленія, такъ и топление масла при температурѣ кипѣнія можетъ убить всѣ содержащіяся въ

немъ зародыши и сдѣлать его пригоднымъ къ продолжительному сохраненію: но этотъ желтоватый и плотный жиръ уже не будетъ „масломъ“, а только лишь прекраснымъ „кухоннымъ жиромъ“; нѣжный пріятный вкусъ, свойственный маслу, исчезъ подъ вліяніемъ температуры кипѣнія.

Сыръ. Подъ этимъ названіемъ разумѣютъ казеинъ молока, содержащій или не содержащій жира, полученный послѣ отстаиванія сыворотки и послѣ воздѣйствія вкусовыхъ веществъ или гнилостныхъ процессовъ, вызванныхъ грибами. Отсюда и происходитъ чрезвычайное разнообразіе вкуса различныхъ сортовъ сыра и подчасъ

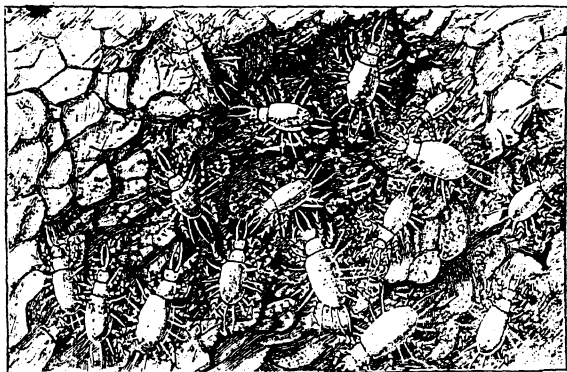


Рис. 37.

Старый сыръ и его обитатели. Увеличено.

въ высшей степени отвратительный запахъ. Въ зависимости отъ содержащагося въ немъ жира различаютъ: нежирные, жирные и сливочные сыры; въ зависимости отъ плотности различаютъ твердые или мягкіе сыры. Чѣмъ тверже сыръ, тѣмъ меньше онъ содержитъ воды и тѣмъ онъ концентрированнѣе, какъ пищевое вещество. Сыръ содержитъ 20—40% бѣлка и 20—60% жира.

Если при потребленіи сыровъ не разжевывать ихъ хорошенько, то болѣе плотные сорта остаются почти не переваренными и не растворяются пищеварительными соками. Оттого-то ихъ вполне справедливо и называютъ „труднопереваримыми“ сырами. При умѣренномъ потребленіи, однако, и при хорошемъ выборѣ они все-таки являются превосходнымъ пищевымъ средствомъ для здоровыхъ лицъ и представляютъ собою одинъ изъ лучшихъ видовъ превращенія молока.

Пикантный вкусъ извѣстныхъ сортовъ сыра зависитъ отъ разложенія казеина и жировъ, происходящаго также подъ вліяніемъ проникшихъ туда грибковъ. Какъ извѣстно, сыры должны мѣсяцами подвергаться опредѣленнымъ вліяніямъ для того, чтобы претерпѣть извѣстныя превращенія. Развитіе плѣсени, колоній червячковъ, отвратительно пахнущія вещества, распространяющія вокругъ специфическій запахъ, считаются признаками „зрѣлости“ сыра (см. рис. 37: „Старый сыръ и его обитатели“). Непритупленное обоняніе предостережетъ насъ отъ потребленія такихъ сортовъ сыра. Швейцарскій, голландскій сыръ и нѣкоторые сорта сливочныхъ сыровъ свободны отъ

примѣсей, вызывающихъ отвращеніе, а потому ихъ можно рекомендовать для умѣреннаго употребленія. Впрочемъ, сыръ самъ по себѣ не является совершеннымъ пищевымъ продуктомъ и нуждается въ нѣкоторыхъ примѣсяхъ, такъ какъ соли молока остаются растворенными въ сывороткѣ.

Я й ц а.

Рядъ животныхъ пищевыхъ средствъ, содержащихъ бѣлокъ, мы заканчиваемъ разсмотрѣніемъ яйца, того продукта размноженія міра птицъ, который считается однимъ изъ лучшихъ пищевыхъ веществъ.

Подобно тому какъ молоко вскармливаетъ дѣтенышей млекопитающихъ животныхъ, такъ и яйцо съ бѣлкомъ и желткомъ, питаетъ птенцовъ до тѣхъ поръ, пока они не выростутъ за предѣлы, занимаемые яйцомъ, и не пробьютъ его скорлупы.

Такъ какъ яйцо содержитъ въ себѣ и зародышъ, изъ котораго подъ вліяніемъ теплоты развивается особь, то оно вполне соотвѣтствуетъ не родившемуся еще животному. Оно вѣситъ 50 граммовъ и содержитъ около 6 граммовъ бѣлка, 6 граммовъ жира, 32 грамма воды и $\frac{1}{2}$ грамма солей. Яичный бѣлокъ представляетъ собою чистѣйшее бѣлковое тѣло и содержитъ больше всего сѣры.

Жиръ находится въ яичномъ желткѣ, который содержитъ и красящее вещество, обуславливающее собою разницу во вкусѣ и цвѣтѣ бѣлка и желтка. Бѣлокъ очень богатъ водою, безцвѣтенъ и удобоваримъ.

Для кухни пользуются преимущественно куриными яйцами, свѣжесть которыхъ сохраняется довольно долго, если ихъ предохранить отъ вліянія воздуха, проникающаго сквозь поры известковой скорлупы. Признаки свѣжести яйца таковы: оно просвѣчиваетъ, если его держать противъ свѣта, оно тонетъ въ водѣ и, кромѣ того, на обоихъ своихъ концахъ даетъ ощущеніе холода при прикосновеніи къ нему. При начинающемся гніеніи яйца (разложеніе бѣлка, сопровождающееся образованіемъ новыхъ сѣрнистыхъ соединеній) развиваются газы, благодаря присутствію которыхъ яйцо плаваетъ на поверхности воды или, по крайней мѣрѣ, тонетъ съ трудомъ. Помимо того, свѣжее яйцо не должно издавать никакого запаха, и первая степень неблагоприятныхъ измѣненій обнаруживается пахучими веществами еще задолго до того, какъ измѣнился естественный цвѣтъ яйца. Свѣжія, большія яйца отъ совершенно здоровыхъ куръ обладаютъ темножелтымъ желткомъ и плотнымъ бѣлкомъ. „Известковья яйца“, т. е. такія яйца, которыя мѣсяцами сохраняются часто въ извести, чтобы предохранить ихъ отъ порчи, отличаются жидкимъ бѣлкомъ и болѣе свѣтлымъ желткомъ; а также подчасъ и неприятнымъ привкусомъ, хотя бы въ нихъ и не начинался процессъ гніенія.

Какъ и всѣ испорченные животные бѣлки, яйца вызываютъ у насъ отвращеніе даже при частичномъ гніеніи, и если ихъ тѣмъ не менѣе употреблять въ пищу, то они въ состояніи надолго и основательно испортить желудокъ и повлечь за собою рвоту, неприятную отрыжку и т. д. Поэтому, и при пользованіи яйцами надо быть очень осторожнымъ.

Помимо куриныхъ яицъ, употребляются въ пищу также утиныя, особенно же рыбыя яйца. Послѣднія носятъ названіе икры. Просоленные сорта осетровой икры („паюсная“, „свѣжая“ икра) очень питательны, благодаря содержанію бѣлка и жира. Для лицъ съ слабымъ пищевареніемъ эта икра, однако, не подходитъ, и назначать ее больнымъ не слѣдуетъ въ виду вызываемой ею жажды, развѣ только если преслѣдуются совершенно опредѣленные цѣли.

Существуетъ масса противниковъ потребленія яицъ, но еще больше сторонниковъ.

Чтобы въ формѣ яицъ вводить ежедневно въ свой организмъ болѣе или менѣе значительное количество бѣлковъ, пришлось бы съѣдать до 20 штукъ въ день.

Опытъ, однако, давно показаль, что попытки подобнаго рода кончаются плохо. Въ результатъ получается отсутствіе аппетита и тяжелья явленія со стороны желудка. Большія количества яицъ, принимаемыя въ теченіе долгаго времени, по большей части переносятся плохо, а потому мы предостерегаемъ людей истощенныхъ и страдающихъ вялымъ пищевареніемъ отъ ежедневнаго употребленія яицъ.

Достоинство пищевого средства опредѣляется не только количествомъ содержащагося въ немъ бѣлка, но въ значительно большей степени его удобоваримостью и распределеніемъ прочихъ его составныхъ частей. Съ этой точки зрѣнія совершенно неправильно говорить лишь о питательности бѣлковыхъ веществъ, упуская изъ виду другія свойства яицъ.

И яйцо имѣетъ своихъ паразитовъ, отъ которыхъ можно избавиться, если употреблять въ пищу только совершенно свѣжія яйца и заботиться о цѣлесообразномъ питаніи куръ.

Въ виду вышеизложеннаго, пользованіе сырыми яйцами имѣетъ свои опасныя стороны. Какъ и на молоко, процессъ варки оказываетъ извѣстное вліяніе на яйца: яичный бѣлокъ свертывается и становится плотнымъ, а потому при недостаточности желудочнаго сока сырыя яйца, взбитыя съ какой-нибудь жидкостью, или въ чистомъ, неизмѣненномъ видѣ, переносятся несомнѣнно легче. Однако и крутыя яйца, если ихъ хорошо разжевать и основательно смочить слюной, отлично перевариваются людьми здоровыми; при этомъ, конечно, не лишено значенія и то обстоятельство, какая пища употребляется еще наряду съ яйцами.

Ж и р ы.

Какъ мы уже выше упомянули жиры состоятъ изъ углерода, водорода и кислорода, т. е. *C*, *H*, *O*, и именно въ отношеніи 76:12:11.

Если ихъ предоставить разложенію, то они распадаются на свободныя жирныя кислоты и глицеринъ. Они въ большомъ количествѣ содержатся въ животномъ организмѣ и въ сѣменахъ отдѣльныхъ растений (орѣхъ, миндаля, кокосъ, макъ и т. д.). Чистые жиры не обладаютъ ни вкусомъ, ни запахомъ; только жирныя кислоты, образующіяся при прогорклости состояніи жировъ, сообщаютъ имъ запахъ.

Въ растеніяхъ жиры содержатся въ жидкомъ состояніи, въ видѣ такъ называемаго „масла“, а въ животномъ организмѣ они, наоборотъ, плотны и находятся тамъ въ видѣ свѣтлаго, болѣе или менѣе твердаго жира.

Въ южныхъ странахъ пользуются больше растительными жирами, а въ сѣверныхъ—животными жирами.

Путемъ топленія тканей, богатыхъ жиромъ, получаютъ чистое бычачье сало, свиное сало и гусятій жиръ.

Подъ именемъ „свиного сала“ разумѣютъ свиной жиръ, который болѣе или менѣе пронизанъ соединительной тканью, сохраняется очень долго въ копченомъ видѣ и въ извѣстныхъ мѣстностяхъ замѣняетъ масло. Этотъ жиръ не легко переваривается.

Подъ именемъ „тресковаго жира“ разумѣютъ легко перевариваемый рыбій жиръ, обладающій неприятнымъ запахомъ и считающійся прекраснымъ лечебнымъ средствомъ преимущественно при золотухѣ; хотя онъ, собственно говоря, не содержитъ какихъ либо особенно дѣйствующихъ составныхъ частей. Тѣмъ не менѣе нельзя отрицать тѣхъ успѣховъ, которые получаютъ при его примѣненіи: будучи превосходнымъ питательнымъ веществомъ, онъ улучшаетъ питаніе у людей истощенныхъ и у же вслѣдствіе этого оказываетъ благотворное вліяніе на теченіе болѣзни. Люди со слабымъ желудкомъ переносятъ его, однако, плохо.

Такъ называемое „искусственное масло“ состоитъ изъ бычачьяго жира, молочнаго жира и красящихъ веществъ.

Единственнымъ животнымъ жиромъ, получаемымъ отъ живого животного и обладающимъ превосходнымъ вкусомъ, является коровье масло. Всѣ остальные жиры суть жиры трупные, ибо они добываются отъ мертвыхъ животныхъ. Ихъ качества различны въ зависимости отъ той области тѣла, изъ которой они получены. Такъ, самымъ дешевымъ „кухоннымъ“ жиромъ является „почечный жиръ“, самымъ дорогимъ—коровье масло и наилучшимъ—оливковое масло.

Подъ именемъ „маргарина“ разумѣютъ особый суррогатъ, изобрѣтенный будто бы благодаря поощренію Наполеона III. Въ настоящее время приготовленіемъ его заняты 70 фабрикъ во Франціи, Голландіи и Германіи. Путемъ выпариванія, вымыванія, процѣживанія, смѣшенія съ разными химическими веществами и повторнымъ топлениемъ стараются извлечь изъ сала (въ большинствѣ случаевъ—почечнаго жира) стеаринъ; сдѣлать это сало болѣе мягкимъ и болѣе похожимъ на масло. Если бы для этого производства пользовались всегда жиромъ только здоровыхъ животныхъ, то можно было бы относиться къ маргарину съ меньшимъ недоумѣніемъ. Но, къ сожалѣнію, въ дѣйствительности дѣло обстоитъ иначе, и въ обработку идетъ очень часто даже испорченный жиръ, который освобождаютъ отъ дурнаго запаха посредствомъ селитры и сѣрной кислоты. Само собой разумѣется, что вкусъ маргарина никогда не можетъ сравниться со вкусомъ настоящаго, чистаго свѣжаго коровьяго масла.

По St. Hostato, фальсификацію масла легко узнать, если намазать небольшимъ количествомъ масла горячій картофель и съѣсть его. Если мы имѣемъ дѣло съ чистымъ, несдобреннымъ коровьимъ масломъ, то мы будемъ ощущать при этомъ только свойственный маслу пріятный вкусъ; если же къ маслу былъ примѣшанъ маргаринъ, присутствіе котораго по внѣшнему виду отличить нельзя, то мы почувствуемъ своеобразный, отвратительный вкусъ, рѣшительно не свойственный маслу. Это происходитъ, по всей вѣроятности, отъ того, что при согрѣваніи жира горячимъ картофелемъ освобождаются пахучія составныя части, которыя ни въ коемъ случаѣ не бываютъ пріятны.

Если мы вспомнимъ, что въ одной Германіи ежегодно готовится болѣе двухъ милліоновъ центнеровъ искусственнаго масла, то для насъ станетъ яснымъ, какъ часто мы употребляемъ въ пищу маргаринъ, и не подозревая этого.

Итакъ, маргаринъ не можетъ быть рекомендованъ въ качествѣ чистаго и здороваго жира. А если хозяйки ищутъ болѣе дешеваго, но хорошаго жира для кухни, то пусть онѣ лучше пользуются кокосовымъ масломъ и вообще растительными маслами. Нужно только пожалѣть о томъ, что приготовленіе пищи на этихъ маслахъ не распространено у насъ. Въ южныхъ странахъ все готовится на такомъ маслѣ, въ Австріи очень много пользуются свинымъ саломъ, и только у насъ полагаютъ, что безъ коровьяго масла обойтись невозможно. Уже одно это обстоятельство само по себѣ открываетъ широкую дорогу фальсификаціи, ибо, въ самомъ дѣлѣ, откуда взять такое грандіозное количество молочнаго жира, которое удовлетворило-бы потребность въ неподдѣльномъ маслѣ?! Примѣненіе на кухнѣ оливковаго масла несомнѣнно сократило-бы всѣ эти злоупотребленія.

Среди растительныхъ жировъ наиболѣе извѣстны льняное, орѣховое и оливковое масло. Для приготовленія жаркаго эти масла очень пригодны, но они имѣютъ еще и другія преимущества. Они не такъ легко и скоро горькнутъ, какъ животные жиры, и лишены какихъ бы то ни было непріятныхъ или вредныхъ для здоровья примѣсей, ибо, будучи добываемы въ свѣжемъ видѣ изъ растений, они никогда не содержатъ въ себѣ ни ядовитыхъ продуктовъ обмѣна веществъ, ни трупныхъ частей. Къ сожалѣнію, цѣна на болѣе тонкіе сорта масла, получаемые изъ южныхъ странъ, стоитъ такъ высоко, что примѣненіе ихъ едва ли доступно въ среднемъ хозяйствѣ. Помимо того, мы рѣдко получаемъ чистыя масла; то, что намъ преподносится въ лавкахъ подъ именемъ „оливковаго масла“ болѣе дешевыхъ сортовъ, очень часто представляетъ собою смѣсь плохихъ и дешевыхъ сортовъ совершенно различныхъ маселъ, обладающихъ часто противнымъ вкусомъ.

Самымъ подходящимъ и самымъ нѣжнымъ масломъ для кухонныхъ цѣлей является чистое безъ примѣсей оливковое масло. Приобрѣтаемое въ большихъ количествахъ и только у оптовыхъ торговцевъ, оно дешевле и доброкачественнѣе.

Миндальное масло не примѣняется для питанія; имъ пользуются только съ лекарственною цѣлью. Орѣховое масло оказалось весьма пригоднымъ для кухни.

Изъ кокосоваго масла научились въ послѣдніе годы добывать посредствомъ разныхъ усовершенствованныхъ способовъ очень хорошее „масло“, которое можетъ съ успѣхомъ примѣняться и на кухнѣ. Оно обладаетъ тѣмъ преимуществомъ, что и при умѣренно теплой температурѣ остается плотнымъ и, слѣдовательно, хорошо сохраняется.

Въ то время какъ коровье масло содержитъ лишь около 84⁰ жира, кокосовое даетъ намъ до 99⁰. Слѣдовательно, при одинаковыхъ цѣнахъ, оно все же было бы дешевле, такъ какъ оно богаче жиромъ. Оно не обладаетъ вкусомъ хорошаго коровьяго масла, но оно и не неприятно, и послѣ нѣкоторой привычки оно даже и не ощущается. Самое важное, однако, то, что оно не фальсифицировано и безвредно для здоровья.

Остается, еще добавить, что кокосовое масло не всегда хорошо переносится людьми, страдающими катаррами желудка. Ихъ чрезвычайная чувствительность требуетъ вообще бѣдной жирами пищи; въ качествѣ легковаримаго жира можно рекомендовать такимъ лицамъ только чистое, свѣжее коровье масло.

Мучнистыя вещества.

Къ этой категоріи относятся всѣ тѣ пищевыя вещества, которыя состоятъ изъ углеводовъ, т. е. воды и углерода (*C, H*) и которыя подъ вліяніемъ человѣческой слюны превращаются въ сахаръ. Они почти совершенно отсутствуютъ въ животныхъ пищевыхъ средствахъ, хотя и необходимы для человѣка, ибо являются для него источникомъ развитія силы и тепла. Жиры относятся къ числу наиболѣе богатыхъ источниковъ теплообразованія, такъ какъ при разложеніи ихъ освобождается больше всего углерода. Съ другой стороны, однако, эти жиры не только менѣе доступны воздѣйствію пищеварительныхъ соковъ, но они еще затрудняютъ перевариваніе другихъ ими пропитанныхъ пищевыхъ продуктовъ. Такимъ образомъ они часто только обременяютъ пищеварительный каналъ, и либо выводятся непотребленными вмѣстѣ съ каломъ, или даже съ мочей, либо отлагаются въ организмѣ въ качествѣ запаснаго матеріала. Затѣмъ, какъ мы уже знаемъ изъ вышесказаннаго, отлагающійся такимъ образомъ въ организмѣ жиръ не тѣсно связанъ съ другими тканями, а свободно лежитъ между ними, и какъ только при истощающихъ болѣзняхъ и состояніи голоданія притокъ питательнаго матеріала уменьшится, организмъ отдаетъ накопленные имъ запасы жира, который сгораетъ тогда и способствуетъ нѣкоторое время поддержанію организма. Оттого то и худѣютъ больные или голодающіе, живущіе за счетъ собственнаго жира.

Наоборотъ, вещества мучнистыя, растворенныя въ видѣ сахара, попадаютъ тотчасъ въ кругъ кровообращенія, а черезъ него въ ткани тѣла, и вырабатываютъ постоянно углекислоту и воду. Соотвѣтственно этому, мы зимою охотно употребляемъ больше жира и въ изобиліи мучнистыя вещества, между тѣмъ какъ въ жаркое время года чувствуется даже извѣстное отвращеніе къ нимъ и большая склонность къ зелени и освѣжающимъ пищевымъ веществамъ. Теряя въ это время меньше тепла, намъ не приходится также и замѣщать потерю тепла въ той мѣрѣ, какъ зимою.

Отсюда слѣдуетъ; что въ разныя времена года потребляютъ различныя количества мучнистыхъ и сахаристыхъ веществъ, причемъ эти количества соотвѣтствуютъ: 1) совершаемой мышечной работѣ, 2) температурѣ атмосфернаго воздуха и 3) возрасту.

Чѣмъ больше количество тяжелой работы, тѣмъ больше образуется углекислоты и водяныхъ паровъ, тѣмъ больше, слѣдовательно, сгораетъ сахара и тѣмъ больше развивается тепла. Поэтому конторскій служащій, часто сидящій передъ своей кон-

торкой въ замкнутомъ помѣщеніи, никогда не справится съ тѣмъ количествомъ хлѣба, картофеля и другихъ подобныхъ веществъ, которое подъ силу землешу, добывающему на лонѣ природы хлѣбъ свой въ потѣ лица своего. При энергичномъ обмѣнѣ веществъ и обильномъ потребленіи кислорода землешуецъ производитъ своей мышечной работой гораздо больше углекислоты и воды, чѣмъ конторщикъ.

Поверхностное дыханіе, сухой, пыльный и бѣдный кислородомъ воздухъ, холодная кожа, неправильное положеніе за конторкой,—все это даетъ въ результатѣ то, что сгораніе сахара становится ничтожнымъ, и организмъ постепенно расшатывается при слишкомъ обильномъ притокѣ мучнистыхъ веществъ и все возрастающемъ недомоганіи.

Значеніе возраста въ вопросѣ о мучномъ питаніи находится въ связи съ ростомъ или пониженіемъ жизнѣдѣтельности. Чѣмъ сильнѣе ростъ человѣка, стало быть, чѣмъ быстрѣе идетъ развитіе костей и другихъ тканей, тѣмъ оживленнѣе совершается пищевареніе вообще и перевариваніе мучнистыхъ веществъ въ частности. Наоборотъ, чѣмъ старше становится человѣкъ, чѣмъ медленнѣе въ немъ происходитъ обмѣнъ веществъ, чѣмъ слабѣе его движенія, тѣмъ труднѣе ему одолѣть большія количества мучнистыхъ пищевыхъ веществъ. Въ зависимости отъ этого мѣняются и вкусы старыхъ людей, соответственно силамъ и образу жизни. Отсюда не трудно понять, какъ неразумно было бы не обращать никакого вниманія на вкусъ. Онъ почти всегда находится въ соответствіи съ состояніемъ организма и заслуживаетъ даже подробнаго изученія у лицъ больныхъ и истощенныхъ.



Рис. 38.

Крахмальные зерна различныхъ мучнистыхъ плодов.
Увеличено.

Однако, для того, чтобы мучнистыя вещества могли совершенно превращаться въ сахаръ, необходимо, чтобы они въ полости рта подверглись основательному смачиванію слюной и разжевыванію, такъ какъ слюна главнымъ образомъ и содержитъ то вещество, которое превращаетъ крахмальные зерна въ виноградный сахаръ. Желудочный сокъ влияетъ скорѣе на бѣлковыя тѣла, и только въ тонкихъ кишкахъ продолжается пищеварительная работа, начатая въ полости рта. Недостаточное разжевываніе, быстрое глотаніе пищи оказывается поэтому особенно вредно при пользо-

ваніи мучнистыми веществами, которыя въ желудкѣ измѣняются очень мало.

Наибольшимъ содержаніемъ крахмала отличаются сѣмена большихъ и малыхъ растений, и прежде всего различные сорта хлѣба, стручковые плоды, затѣмъ орѣхи, каштаны, луковицы и корни разныхъ растений, а также и оболочки нѣкоторыхъ сѣмянъ.

Сѣмена растений состоятъ изъ оболочки, затѣмъ изъ находящагося подъ ней солянаго слоя съ бѣлкомъ, изъ крахмальныхъ зеренъ крахмала (см. рис. 38), небольшого количества жира и очень незначительнаго количества воды. Они служатъ для развитія вновь произрастающихъ растений, которымъ они и доставляютъ питательныя вещества, подобно тому какъ яйцо съ его желткомъ доставляетъ такія вещества развивающемуся животному.

Пшеница, рожь, ячмень и овесъ принадлежатъ къ числу собственно хлѣбныхъ знаковъ; рисъ, просо, гречиха и маисъ, хотя тоже принадлежатъ къ числу злаковъ, но не причисляются къ породѣ собственно „хлѣбныхъ“ растений. Къ числу „стручковыхъ“ плодовъ относятся: чечевица, бобы, горохъ; они созрѣваютъ въ особенныхъ оболочкахъ, т. е. являются „плодами въ стручкахъ“.

Питательное значеніе названныхъ растительныхъ веществъ выясняется слѣдующей сравнительной таблицей:

	Бѣлка.	Крахмала.	Жира.	Воды.	Солей.	Клѣтчатки.
Пшеница содержитъ:	12 ⁰ / ₀	70 ⁰ / ₀	2 ⁰ / ₀	12 ⁰ / ₀	2 ⁰ / ₀	2 ⁰ / ₀
Овесь	11 ⁰ / ₀	58 ⁰ / ₀	5 ⁰ / ₀	13 ⁰ / ₀	3 ⁰ / ₀	10 ⁰ / ₀
Рисъ	6 ⁰ / ₀	74 ⁰ / ₀	2 ⁰ / ₀	13 ⁰ / ₀	1 ⁰ / ₀	4 ⁰ / ₀
Гречиха	11 ⁰ / ₀	55 ⁰ / ₀	3 ⁰ / ₀	14 ⁰ / ₀	3 ⁰ / ₀	14 ⁰ / ₀
Маисъ	9 ⁰ / ₀	69 ⁰ / ₀	5 ⁰ / ₀	13 ⁰ / ₀	2 ⁰ / ₀	2 ⁰ / ₀
Просо	11 ⁰ / ₀	61 ⁰ / ₀	4 ⁰ / ₀	12 ⁰ / ₀	4 ⁰ / ₀	8 ⁰ / ₀
Чечевица	26 ⁰ / ₀	53 ⁰ / ₀	2 ⁰ / ₀	12 ⁰ / ₀	3 ⁰ / ₀	4 ⁰ / ₀
Горохъ	23 ⁰ / ₀	53 ⁰ / ₀	1 ⁰ / ₀	14 ⁰ / ₀	3 ⁰ / ₀	6 ⁰ / ₀
Бобы	24 ⁰ / ₀	55 ⁰ / ₀	2 ⁰ / ₀	11 ⁰ / ₀	4 ⁰ / ₀	4 ⁰ / ₀
Орѣхъ (лѣсн.)	16 ⁰ / ₀	13 ⁰ / ₀	57 ⁰ / ₀	7 ⁰ / ₀	2 ⁰ / ₀	3 ⁰ / ₀
Кокосъ	9 ⁰ / ₀	12 ⁰ / ₀	67 ⁰ / ₀	6 ⁰ / ₀	2 ⁰ / ₀	4 ⁰ / ₀
Каштанъ	11 ⁰ / ₀	73 ⁰ / ₀	3 ⁰ / ₀	7 ⁰ / ₀	3 ⁰ / ₀	3 ⁰ / ₀
Миндаль	24 ⁰ / ₀	8 ⁰ / ₀	52 ⁰ / ₀	6 ⁰ / ₀	3 ⁰ / ₀	7 ⁰ / ₀
Картофель	2 ⁰ / ₀	21 ⁰ / ₀	Слѣды	75 ¹ / ₄ ⁰ / ₀	1 ⁰ / ₀	3 ¹ / ₄ ⁰ / ₀

Такимъ образомъ, больше всего бѣлка содержится въ чечевицѣ, бобахъ и въ миндаль, больше всего крахмала—въ пшеницѣ, рисѣ и каштанахъ, больше всего клѣтчатки (древесины)—въ овсѣ и гречихѣ. Содержаніе солей во всѣхъ поименованныхъ мучнистыхъ плодахъ незначительно, также ничтожно и содержаніе воды. Богаты жиромъ—лѣсной, миндальный и кокосовый орѣхи, которые содержатъ почти одинаковыя количества крахмала (12 частей крахмала на 67 жира приходится въ кокосовомъ орѣхѣ, въ то время какъ въ пшеницѣ это отношеніе равно: 2 жира на 70 крахмала).

Древесина (клѣтчатка) также состоитъ изъ углеводовъ и въ большемъ или меньшемъ количествѣ имѣется во всѣхъ растительныхъ веществахъ. Она совершенно не подвергается дѣйствию пищеварительныхъ соковъ или же подвергается ему лишь въ незначительной степени и потому считается непереваримой для человѣка. Но у всѣхъ травоядныхъ животныхъ, у лошадей, рогатаго скота и т. д., она растворяется и служитъ поэтому для нихъ превосходнымъ питательнымъ средствомъ. Присутствіе ея въ пищѣ человѣка никоимъ образомъ, однако, нельзя считать бесполезнымъ; наоборотъ, опытъ показалъ, что клѣтчатка оказываетъ возбуждающее дѣйствіе на кишечникъ и этимъ способствуетъ лучшему усвоенію собственно питательныхъ веществъ. Гдѣ клѣтчатка совершенно отсутствуетъ и въ пищу употребляются только экстракты (вытяжка), тамъ наблюдается развитіе извѣстной вялости кишечника, въ результатѣ чего получается скудный и сухой стулъ. Поэтому-то весьма важно, чтобы волокнистая ткань, содержащаяся въ фруктахъ и мучнистыхъ плодахъ, съдалась вмѣстѣ съ ними. Наружныя оболочки зеренъ различныхъ сортовъ хлѣба, извѣстныя подъ названіемъ „мякины“, безвкусны и тверды, и если онѣ случайно попали въ пищу и проглочены, то онѣ быстро снова выводятся изъ организма. По большей части, однако, ихъ предварительно удаляютъ искусственнымъ путемъ.

Если теперь сравнить большое содержаніе воды въ пищевыхъ средствахъ животнаго происхожденія съ количествомъ ея въ перечисленныхъ мучнистыхъ плодахъ, то уже при первомъ взглядѣ становится очевиднымъ, что послѣдніе гораздо питательнѣе и богаче пищевыми веществами, нежели первыя. Если, однако, многіе стоятъ за то, что мясная пища гораздо удобоваримѣе, такъ какъ она не содержитъ въ себѣ древесной волокнистой клѣтчатки, то мы съ своей стороны напомнимъ о томъ, что сухожилія и оболочки тоже не перевариваются и переходятъ неизмѣненными въ испражненія большинства людей, а также о томъ, что ядовитыя экстрактивные вещества также не остаются навсегда въ организмѣ, но рано или поздно выводятся изъ него. Поименованныя, однако, растительныя пищевыя вещества вообще не имѣютъ примѣсей, дѣйствующихъ подобно экстрактивнымъ веществамъ животной пищи. Если,

мы кромѣ того, примемъ во вниманіе и условія стоимости, напримѣръ, мяса и мучнистыхъ плодовъ, то мы увидимъ, что послѣдніе, не смотря на свое высокое питательное значеніе, оказываются значительно выгоднѣе первыхъ, такъ какъ они несомнѣнно дешевле ихъ.

Такъ напримѣръ:

1 фунтъ	гороху	стоитъ	5 коп.
1	„	говядины	„ 16 „
1	„	яйць	„ 16 „
1	„	рису	„ 12 „

По вычисленію *Кёнига* мы за 1 рубль получаемъ слѣдующее относительное количество питательныхъ единицъ:

въ говядинѣ около 879; въ горохѣ около 4900;
въ яйцахъ около 580; въ рисѣ около 2000.

Какая громадная разница! Хотя значеніе риса здѣсь нѣсколько низко оцѣнено, а значеніе гороха нѣсколько высоко (нужно принимать во вниманіе и худшіе сорта), тѣмъ не менѣе въ общемъ относительная цѣнность различныхъ пищевыхъ средствъ вычислена нормально.

Вспомнимъ еще, что говядина содержитъ всегда около 70⁰ воды. Очевидно, что 20⁰ заключающагося тамъ бѣлка обходятся слишкомъ дорого.

Вмѣстѣ съ повышеніемъ содержанія воды уменьшается, конечно и питательное значеніе пищевого средства. Слѣдовательно, среди приведенныхъ нами наиболѣе употребительныхъ мучнистыхъ плодовъ меньше всего питателенъ картофель: въ то время какъ другіе плоды содержатъ отъ 6 до 14⁰ воды, въ картофелѣ ея имѣется до 75⁰, тогда какъ крахмала въ немъ всего 21⁰. Хотя картофель и дешевле другихъ мучнистыхъ плодовъ, но для того чтобы извлечь изъ него необходимое количество крахмала и бѣлка, надо потреблять его въ очень большихъ количествахъ. Тѣмъ не менѣе картофель является очень вкусной приправой къ болѣе питательной пищѣ, и его значенія поэтому отнюдь не слѣдуетъ умалять.

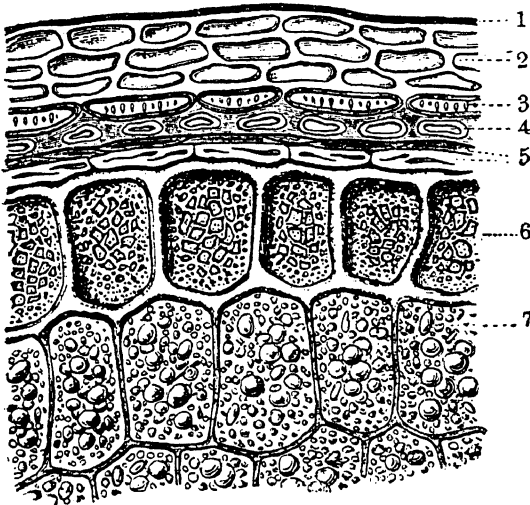


Рис. 39. Разрѣзъ черезъ пшеничное зерно.

1—3 — Поверхностные слои сѣмянной оболочки.
4— Соковые каналцы. 5— Промежуточные слои.
6.— Клеверъ. 7— Крахмаль.

Искусственными продуктами разнаго рода зеренъ являются: мука, отруби, крупа, рисъ.

Подъ именемъ „муки“ разумѣютъ крахмальное содержимое злаковыхъ зеренъ въ измельченной формѣ. Бѣлой мукой называется мука, очищенная отъ волокнистой древесины и другихъ примѣсей. Наиболѣе размельченные сорта риса, маиса и пшеницы называютъ „пудрой“. Отрубями называется мука, не очищенная отъ примѣсей зерновыхъ оболочекъ; крупой—хлѣбныя зерна, болѣе или менѣе размельченные.

Чѣмъ основательнѣе мука очищена отъ всѣхъ постороннихъ примѣсей, тѣмъ она бѣлѣе и тѣмъ стоимостно ея повышается; но одновременно съ этимъ падаетъ ея питательное значеніе, такъ какъ она въ такомъ видѣ представляетъ собою почти чистый крахмаль. Съ этой точки зрѣнія отруби являются болѣе цѣнными, нежели чистая бѣлая мука, и печенье изъ муки, не лишенной примѣсей (т. е. отрубей), цѣннѣе, нежели изъ муки, очищенной отъ отрубей. Наиболѣе благоприятное вліяніе на пищевареніе оказываетъ крутая каша, требующая болѣе тщательнаго разжевыванія и потому лучше пропитывающаяся слюной.

Подъ именемъ „дранной муки“ разумѣютъ измельченныя зерна вмѣстѣ съ клейковиной и солянымъ слоемъ, т. е. ту форму непросѣянной муки, которая наиболѣе пригодна для человѣческаго желудка. Крупно измолотое зерно, а также и крупа превосходно усваиваются и не утомляютъ при этомъ нашихъ пищеварительныхъ органовъ, какъ это бываетъ при продолжительномъ потребленіи другихъ концентрированныхъ и чрезмѣрно измельченныхъ пищевыхъ средствъ. Поэтому мы настоятельно рекомендуемъ именно этотъ сортъ муки.

Муку готовятъ изъ картофеля, изъ „ароурута“, „саго“ и „тапіока“, изъ сердцевины извѣстнаго рода пальмъ. „Мондаминъ“—тончайше измельченное содержимое маисовыхъ зеренъ. Саговья зерна очень распространены въ Японіи, ихъ начинаютъ въ настоящее время разводить и въ Германіи. Саго богато содержаніемъ бѣлка, но едва ли легко переваримо. Богатое содержаніе бѣлка въ „стручковыхъ плодахъ“ уравнивается до нѣкоторой степени тѣмъ, что бѣлокъ изъ нихъ съ трудомъ извлекается, т. е. ихъ плотныя оболочки, состоящія изъ соединеній бѣлка съ другими веществами, дѣлаютъ бѣлокъ менѣе доступнымъ дѣйствию пищеварительныхъ соковъ, затрудняютъ раствореніе его. Вслѣдствіе этого большая часть стручковыхъ плодовъ выводится изъ пищеварительнаго канала многихъ людей въ неизмѣненномъ видѣ, и можетъ иногда послужить даже причиной такихъ непріятныхъ явленій, что большинство лицъ избѣгаетъ этихъ плодовъ.

Точно также и мука, добываемая изъ стручковыхъ плодовъ, переваривается труднѣе, нежели мука хлѣбныхъ злаковъ, что видно изъ нижеслѣдующей таблицы. Такая мука содержитъ больше жира, бѣлка и древесины.

	Бѣлка.	Жира.	Крахмала.	Солей.	Воды.	Волокнины.
Пшеничная мука	10 %	1 %	75 %	1 2 %	13 4 %	1 4 %
Гороховая „	25 %	2 %	58 %	3 %	10 %	2 %

Хлѣбъ и печенье.

Отчего хлѣбъ пекутъ? Отчего зерна измельчаютъ? Отчего не пользуются ими въ сыромъ видѣ?

Измельчаютъ зерна для того, чтобы разрушить ихъ клѣточные стѣнки, которыя могли бы оказать нѣкоторое сопротивленіе дѣйствию пищеварительныхъ соковъ. Полученную такимъ образомъ муку смѣшиваютъ съ водою для того, чтобы всѣ ея части разбухли; въ такомъ видѣ ее подвергаютъ дѣйствию высокаго жара (пекутъ) для того, чтобы способствовать дальнѣйшему раскрыванію еще замкнутыхъ клѣтокъ. Послѣднія, значить, переводятся въ такое состояніе, что пищеварительные соки и, прежде всего, слюна могутъ вліять на нихъ вполне совершенно.

Возможность потреблять въ пищу и переваривать зерна въ сыромъ видѣ этимъ, конечно, не исключается, и многіе, по всей вѣроятности, пытались это дѣлать. Но непремѣннымъ условіемъ для этого являются крѣпкіе зубы, терпѣливое и продолжительное разжевываніе (измельченіе) и нормальные пищеварительные соки. При этомъ, надо полагать, часть разжеванныхъ зерновыхъ массъ все-таки остается непереваренной и отходить вмѣстѣ съ каломъ въ неизмѣненномъ видѣ. Поэтому цѣлесообразнѣе было бы питаться сырой мукой, но это врядъ-ли пришлось бы кому-нибудь по вкусу.

Подъ именемъ „печенія“ разумѣютъ высущиваніе влажнаго тѣста въ нагрѣтой хлѣбной печи, причемъ (въ особенності послѣ предшествовавшаго броженія) развиваются газы, которые дѣлаютъ тѣсто рыхлымъ и порознымъ. Чтобы ускорить процессъ разрыхленія тяжелой тѣстоватой массы, прибавляютъ къ ней „дрожжи“; этимъ достигается броженіе тѣста. О броженіи говорятъ обыкновенно тогда, когда сахаръ превращается въ алкоголь (спиртъ) и углекислоту; этотъ процессъ разсматривается, какъ фаза, предшествующая процессу гніенія, но искусственно вызываемое броженіе находитъ себѣ широкое примѣненіе въ промышленности (броженіе вина, пива и т. д.).

Разрыхленная путем брожения мучная пища требует, несомненно, менее тщательного разжевывания и более доступна воздействию пищеварительных соков. Но такая пища имеет и свои недостатки. Последние состоят не только в том, что естественный вкус пищи портится иногда под влиянием брожения, но и в том, что рыхлые и мягкие массы, приучая нас к менее тщательному разжевыванию, ослабляют этим здоровую, энергичную деятельность зубов. В результате получается то, что недостаточно пропитанные слюной куски пищи быстро проглатываются и скатываются в комки, которые с трудом поддаются перевариванию. Это часто наблюдается при потреблении слишком свѣжаго хлѣба или печенья. Последствием может явиться ощущение тяжести в желудкѣ и затрудненный стул. Поэтому безусловно необходимо тщательно разжевывать всѣ сырыя, твердые или печеные мучныя блюда без примѣси дрожжей, такъ какъ это до нѣкоторой степени обезпечиваетъ лучшее усвоение принятой пищи.

Существуетъ мнѣніе, распространенное по преимуществу вѣ ученыхъ кругахъ, что человекъ не обладаетъ способностью превращать сырой крахмалъ вѣ сахаръ, хотя дикіе народы употребляютъ вѣ пищу много „сырыхъ“ продуктовъ и, повидимому, гораздо здоровѣе, чѣмъ болѣе утонченныя, неспособныя къ сопротивленію, культурныя расы. Автору настоящаго труда удалось подтвердить это опытами надъ самимъ собой, и то же самое доказали опыты многихъ другихъ лицъ.

Слѣдовательно, необходимость измѣненія крахмала путемъ варки или печенія нельзя еще считать доказанной. Если бы мы при выборѣ пищевыхъ средствъ руководились нашими инстинктами и индивидуальными наклонностями, а не обычаемъ и вкоренившимися привычками, то мы, конечно, были бы гораздо осторожнѣе и останавливались бы только на тѣхъ пищевыхъ продуктахъ, которые оказывались бы для даннаго субъекта наиболѣе подходящими и полезными. Такъ, напримѣръ, совершенно неправильно предпочитать стручковые плоды всѣмъ прочимъ зерновымъ растеніямъ и придавать преувеличенное значеніе богатому содержанію вѣ нихъ бѣлка, забывая при этомъ, что послѣдній очень мало доступенъ воздействию пищеварительныхъ соковъ и что другія зерна, хотя и содержащія меньше бѣлка, несравненно полезнѣе вѣ виду болѣе легкой усвояемости ихъ бѣлка.

Свѣжіи горошекъ и зеленые бобы содержатъ вмѣсто крахмала больше сахара; они очень нѣжны, богаты водой и весьма вкусны, хотя по своему питательному значенію они стоятъ не выше спѣлыхъ стручковыхъ плодовъ и гораздо легче подвергаются пищеваренію, чѣмъ цѣльныя зерна, даже вѣ вареномъ видѣ.

Если при приготовленіи тѣста желаютъ избѣжать искусственнаго броженія, то можно воспользоваться естественнымъ. Последнее вызывается тѣмъ, что массу, полученную путемъ смѣшенія муки, воды и прочихъ веществъ, оставляютъ на 12—24 часа вѣ умѣренно тепломъ мѣстѣ, послѣ того какъ ее вѣ теченіе четверти часа энергично мѣсили. Если мѣсить тѣсто посредствомъ широкой деревянной ложки, то этимъ достигается не только тщательное смѣшеніе составныхъ частей но и проникновеніе воздуха, а, слѣдовательно, и разрыхленіе тѣста. Возникшее подъ влияніемъ воздуха и тепла легкое естественное броженіе дѣлаетъ массу менѣе плотной и вполне пригодной для печенія. Вкусъ плода при этомъ не теряется и, при тщательномъ разжевываніи такое печенье отлично усваивается.

„Дрожжи“ представляютъ собою грибокъ, обладающій способностью превращать сахаръ вѣ алкоголь и углекислоту, и именно тѣмъ скорѣе, чѣмъ болѣе процессъ превращенія поддерживается теплотою и чѣмъ суше и доброкачественнѣе была мука.

Подъ именемъ „кислаго тѣста“ разумѣютъ тѣсто, находящееся уже вѣ состояніи броженія; такое тѣсто иногда примѣшивается вмѣсто свѣжихъ дрожжей къ прѣсному тѣсту, чтобы и вѣ послѣднемъ вызвать по истеченіи нѣсколькихъ часовъ броженіе.

Различаютъ два сорта хлѣба: бѣлый и черный хлѣбъ, которые, вѣ свою очередь, могутъ быть и болѣе нѣжными и болѣе грубыми (простые сорта). Чѣмъ болѣе отрубей содержала мука тѣмъ чернѣе и грубѣе испеченный изъ нея хлѣбъ. Такъ называемая „булка“ (бѣлый хлѣбъ) готовится изъ превосходной пшеничной муки

самымъ разнообразнымъ образомъ. Лучшіе сорта ея содержать также и молоко. Она очень легко переваривается, но бѣдна солями, и для лицъ здоровыхъ употребленіе ея въ пищу въ теченіе долгаго времени нецѣлесообразно.

„Пумперникель“—совершенная противуположность булкѣ. Онъ готовится изъ ржаной муки и настолько же твердъ, тяжелъ и черенъ, насколько пшеничная мука бѣла и легка. Онъ, слѣдовательно, предъявляетъ совершенно иныя требованія къ нашимъ пищеварительнымъ органамъ и поэтому далеко не для всѣхъ пригоденъ. Но при соотвѣтствующемъ образѣ жизни и цѣлесообразномъ примѣненіи другихъ пищевыхъ средствъ онъ оказываетъ очень важныя услуги, что съ достаточной убѣдительносью доказываетъ населеніе обширныхъ пространствъ въ Германіи.

Черный солдатскій хлѣбъ имѣетъ нѣкоторое сходство съ пумперникелемъ, но едва-ли можетъ всегда считаться подходящей пищей для тѣхъ солдатъ, которые дома вели совершенно иной образъ жизни. Во всякомъ случаѣ доказано, что онъ можетъ иногда послужить причиной заболѣванія и выводится часто почти совсѣмъ неусвоеннымъ.

Хлѣбъ, приготовленный по Грагаму, можетъ, пожалуй, считаться типомъ „нормальнаго“ хлѣба, если только онъ приготовленъ со всей необходимой тщательностью, изъ чистой пшеничной муки. Если мука хорошо измолота, предоставлена естественному броженію безъ помощи дрожжей и соли, если она и хорошо испечена, то полученный такимъ образомъ хлѣбъ отличается превосходнымъ вкусомъ, питательностью и легкой усвояемостью. Но такъ какъ не для всѣхъ полезно одно и то же, то было бы неправильно рекомендовать этотъ хлѣбъ всѣмъ людямъ безъ исключенія. Всегда, несомнѣнно, найдутся такіе, для которыхъ это не пригодно въ виду ослабленности ихъ пищеварительныхъ органовъ и ненормальнаго образа жизни.

Но такого рода хлѣбъ можетъ также оказаться неподходящимъ не въ силу свойственныхъ ему недостатковъ, а въ силу того, что культурный человѣкъ нашего времени—существо слабое и истощенное, нуждающееся въ цѣломъ рядѣ искусственныхъ приспособленій, каковы: мельницы, хлѣбопекарни, опытные повара и т. д. Это надо всегда имѣть въ виду.

Къ сожалѣнію, и другіе сорта хлѣба идутъ въ продажу подъ названіемъ граамовскаго хлѣба, между тѣмъ какъ они приготовлены изъ менѣе цѣнныхъ и смѣшанныхъ сортовъ муки и содержатъ въ себѣ каменную пыль мельничныхъ жернововъ или плохо приготовлены. Такой хлѣбъ влаженъ, тяжелъ, обладаетъ неприятнымъ вкусомъ и можетъ вызывать тѣ или другія заболѣванія. Поэтому при покупкѣ хлѣба рекомендуется соблюдать большую осторожность.

Кто, наконецъ, не можетъ переносить и лучшихъ сортовъ хлѣба, для того рекомендуется примѣненіе напитка изъ „дранной“ муки (сваренная въ водѣ непросѣянная, крупномолотая мука съ солью и масломъ). Такой напитокъ обладаетъ благоприятнымъ вліяніемъ крупно-измолотой муки и лишенъ вреднаго дѣйствія примѣсей къ хлѣбу.

Кромѣ упомянутыхъ сортовъ существуетъ еще „овсяный хлѣбъ“, приготовляемый шотландцами, видъ маисоваго хлѣба, употребляемаго въ пищу въ южныхъ странахъ, затѣмъ „алеуронатový“ хлѣбъ съ искусственно примѣшиваемымъ бѣлкомъ, „сывороточный“ хлѣбъ Шрётера и т. д.

Словомъ, во всѣхъ странахъ готовятъ изъ разнаго рода муки своеобразное печеніе, смотря по мѣстнымъ потребностямъ, продуктамъ и вкусамъ, и всюду такое печеніе называютъ „хлѣбомъ“. Послѣдній является основой человѣческаго питанія, онъ дѣлаетъ человѣка независимымъ отъ внѣшнихъ случайностей, такъ какъ можетъ сохраняться въ теченіе многихъ дней. Онъ доставляетъ человѣку большую часть необходимыхъ для него питательныхъ веществъ, т. е. крахмаль, бѣлокъ и соли. Недостающихъ здѣсь жиръ замѣняется соотвѣтствующими примѣсями.

О практикуемыхъ въ Европѣ способахъ фальсификаціи муки и хлѣба можно было бы еще сказать многое. Чтобы, наиримѣръ, увеличить вѣсъ пшеничной муки, къ ней прибавляютъ гипсъ, мѣлъ, тяжелый шпатъ; чтобы сдѣлать болѣшимъ ея объемъ—примѣшиваютъ картофельную муку. Чтобы хлѣбъ казался лучшаго сорта, пекарни,

какъ говорятъ, бѣлятъ его при помощи квасцовъ, а чтобы такого рода хлѣбъ не вызывалъ запоровъ, прибавляютъ къ нему еще корня ялappa и т. д.

Отъ подобнаго рода фальсификаціи насъ можетъ уберечь только хорошо развитой вкусъ и обоняніе; съ ихъ помощью мы сѣмъ выберемъ такіе сорта хлѣба которые никоимъ образомъ не будутъ дѣйствовать неприятно на наши органы чувствъ. На рис. 40 изображено развитіе плѣсени на кускѣ стараго хлѣба. При наблюденіи невооруженнымъ глазомъ хлѣбъ кажется какъ бы покрытымъ тончайшимъ пушкомъ. Плѣсень измѣняетъ вкусъ хлѣба и разрастается въ глубину его поръ.

Помимо хлѣба, приготавливаютъ изъ муки еще такія печенія, какъ сухари, бисквиты (кексы), пряники и т. под.

Первые очень распространены въ Англии, гдѣ питаніе вообще поставлено на болѣе рациональную почву. Путемъ специальныхъ способовъ обработки, при повторномъ воздѣйствіи высокой температуры, англичане получаютъ гораздо болѣе сухой хлѣбъ, нежели нашъ; кромѣ того, при ихъ способѣ приготовления и клетчатка стѣнка лучше разрушается. Благодаря этому обстоятельству, ихъ сухари гораздо легче пропигиваются: слоеной, лучше разворываются и не ревариваются и поэтому служатъ превосходной замѣной хлѣба для тѣхъ, кто вообще не переноситъ его вслѣдствіе разстройствъ пищеваренія. Существуютъ сухари съ примѣсью питательныхъ солей, сливокъ, яицъ и т. д. Благодаря послѣднимъ, такіе сухари приобрета-

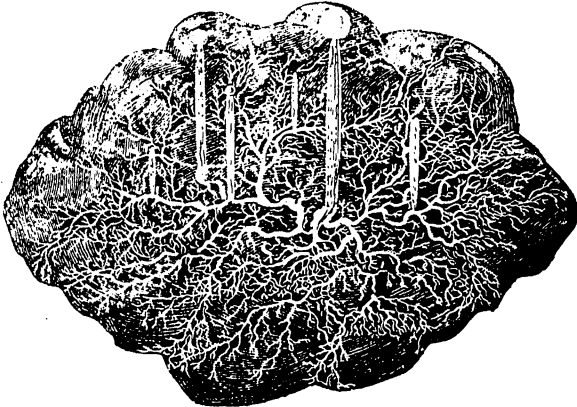


Рис. 40. Заплѣснѣвшій хлѣбъ.

ютъ особенное питательное значеніе, какъ это впрочемъ и само собою разумѣется.

Существуютъ англійскіе сухари, содержащіе до 13% бѣлка, 81% крахмала всего 1% воды! Они, слѣдовательно, такъ сгущены, какъ, пожалуй, ни одно другое питательное средство; помимо того, они прекрасно сохраняются, благодаря небольшому содержанію воды (для путешествій, во время пребыванія на кораблѣ и т. д.). Будучи сварены въ супахъ или въ молокѣ, они пригодны и для приготовления другихъ блюдъ.

Не съѣдобны въ сыромъ видѣ, или во всякомъ случаѣ не вкусны, другіе сорта мучныхъ продуктовъ, каковы: разные сорта лапши и макаронъ. Они могутъ сохраняться въ теченіе продолжительнаго времени въ сухомъ и твердомъ видѣ, но, къ сожалѣнію, фабрикація ихъ съ трудомъ поддается контролю, и мы часто не знаемъ даже, что именно получаемъ подъ видомъ „макаронъ“. Поэтому можно рекомендовать только самые дорогіе сорта ихъ. Желтая „яичная вермишель“ въ большинствѣ случаевъ подкрашена (шафраномъ), и цвѣтъ ея обусловленъ во всякомъ случаѣ яичнымъ желткомъ; жиръ и соли въ ней почти совершенно отсутствуютъ.

О в о щ и.

Подъ именемъ овощей понимаютъ всевозможные съѣдобные листья, корни и корни или незрѣлые плоды. Говоря объ овощахъ, мы указываемъ на обширную область питательныхъ средствъ, характеръ коихъ, въ зависимости отъ свойствъ почвы и способовъ земледѣлія, весьма разнообразенъ. Существуетъ такое множество съѣдобныхъ растеній, что мы не въ состояніи даже перечислить всѣ. Поэтому мы огр-

начимся упоминаніемъ лишь наиболѣе извѣстныхъ. Въ то время какъ главное питательное значеніе сѣмянъ обуславливается содержаніемъ въ нихъ крахмалистыхъ веществъ и бѣлковъ, здѣсь, въ овощахъ, цѣнность зависитъ отъ содержанія сахара, растительныхъ кислотъ, питательныхъ солей и летучихъ веществъ. Крахмала и жировъ они въ незрѣломъ, зеленомъ видѣ, вовсе не содержатъ а бѣлокъ содержатъ лишь въ ограниченномъ количествѣ.

Къ числу съѣдобныхъ „листьевъ“ принадлежатъ преимущественно всѣ сорта капусты, салата и различныя травы. Капуста отличается образованіемъ плотныхъ „кочановъ“, представляющихъ слои листьевъ, снаружи плотныхъ, внутри все болѣе и болѣе нѣжныхъ и плотно обхватывающихъ растущій кверху „цвѣтъ“. Созрѣваніе этого „цвѣта“, однако, не ждутъ, а пользуются лишь нѣжными листьями капусты, которые, смотря по роду растенія, имѣютъ самое различное строеніе. Чѣмъ больше эти листья содержатъ въ себѣ воды, тѣмъ менѣе они пригодны для приготовленія, для варки.

Вслѣдствіе этого болѣе плотные сорта „травъ“ консервируютъ въ соленомъ отварѣ, въ какомъ уже и варятъ ихъ, между тѣмъ какъ болѣе богатые водой зеленые салаты пригодны для употребленія преимущественно въ свѣжемъ видѣ. Точно также и „цвѣтная“ капуста обладаетъ извѣстной плотностью, въ силу чего съ успѣхомъ можетъ быть сварена, посолена и т. д.

Цвѣтная капуста относится къ числу лучшихъ овощей и очень вкусна, но только въ томъ случаѣ, если при ея разведеніи не прибѣгаютъ къ удобренію почвы. Всѣ средства, удобряющія почву, вызываютъ въ капустѣ особенную паразитарную (жучки) болѣзнь и сообщаютъ ей непріятный привкусъ.

Другіе сорта капусты, примѣняющіеся въ видѣ салата („кочанный салатъ“ сюда не относится), содержатъ эфирныя масла, которыя не поддаются пищеваренію и у слабыхъ лицъ вызываютъ очень часто упорную отрыжку и чувство недомоганія. Поэтому нужно быть осторожнымъ, какъ въ выборѣ овощей, такъ и въ способахъ ихъ приготовленія. При соленіи салатъ и разные сорта капусты значительно теряютъ въ своей твердости; развивающаяся при этомъ способъ приготовленія молочная кислота даже облегчаетъ пищеварительный процессъ. Къ числу недостатковъ нужно отнести только чрезмѣрное содержаніе хлористаго натрія (поваренной соли), отнюдь не безразличнаго для организма, тѣмъ болѣе, что при этомъ выщелачиваются естественныя питательныя соли, которыя переходятъ въ не находящій себѣ примѣненія маточный разсолъ. А вслѣдствіе этого цѣнность овощей, конечно, понижается. Только путемъ добавленія муки и жира возстановливается значеніе кислой капусты и другихъ овощей. Шпинатъ и молодая жгучая крапива пользуются большимъ спросомъ, такъ какъ даютъ богатая желѣзомъ блюда, всюду доступныя и излюбленныя.

Въ качествѣ салата примѣняется еще множество другихъ породъ листьевъ, кромѣ „кочаннаго“ салата; таковы: эндивій, львиный зубецъ, дикій лактукъ „Rabuntzi“—въ Саксоніи, „Nüssli“—въ Швейцаріи), крессъ-салатъ, цикорій и разнаго рода полевые сорта, которые приносятъ съ собою весна (щавель, кервель, тысячелистникъ и т. д.). Многіе изъ нихъ обладаютъ рѣзко выраженными вкусовыми свойствами и оказываютъ сильное вліяніе на дѣятельность почекъ, что главнымъ образомъ относится къ крессъ-салату. Душистыя и вкусовыя вещества, свойственныя перечисленнымъ сортамъ салата, оказываютъ оживляющее дѣйствіе на нервную систему и на органы пищеваренія. Такъ какъ они не являются собственно питательными веществами, то ихъ принято называть „веществами вкусовыми“. При нѣкоторыхъ обстоятельствахъ дѣйствіе ихъ можетъ быть и неблагопріятнымъ.

Среди „стеблей“ надо прежде всего упомянуть спаржу, ревень и особый родъ стеблей свекловичныхъ листьевъ. Количество содержащейся въ нихъ воды весьма значительно; ихъ вкусъ, однако, такъ пріятенъ, что они, несмотря на это считаются излюбленными овощами. Это въ особенности относится къ спаржѣ.

Опытъ, однако, показалъ, что при существующей наклонности къ кровоизліяніямъ въ тазовыхъ органахъ спаржа усиливаетъ эту наклонность, по всей вѣроятности вслѣдствіе своего мочегоннаго дѣйствія и вліянія, оказываемаго ею на почки. Количество мочи повышается вскорѣ послѣ употребленія спаржи, у нѣкоторыхъ лицъ

даже через полчаса; моча приобретает при этом интенсивный запах, несколько напоминающий фиалку.

Стебли ревеня в большинстве случаев готовятся в форме компота и действуют сильнее на кишечник. Стебли свекловичных листьев довольно индифферентны.

Благодаря сравнительно большому содержанию питательных солей и волокнистой древесины, все „листовые“ овощи оказывают одинаково благотворное влияние как на состав крови, так и на деятельность кишечника. Если бы мы питались ими чаще и регулярно, то не раз предупредили бы развитие той или иной хронической болезни крови. К сожалению, однако, и городское, и деревенское население пользуется свежей зеленью и овощами лишь несколько месяцев в году, а в остальное время — кислой капустой, зелеными бобами или огурцами, да и то не постоянно.

Мы встречаем плодородные земли, где вообще огородничество развито весьма слабо; существующие в небольшом числе огороды дают в течение короткого летнего времени зеленые бобы, кочанный салат, желтую репу — и этим исчерпываются их запасы. Результатом такого недостаточного развития огородничества и потребления овощей является то, что масса населения пользуется однообразной крахмалистой пищей (мучной), причем первое место занимает картофель, а недоброкачественное мясо, алкоголь и кофе никогда не исчезают. Понятно, что при таких условиях развиваются разного рода хронические заболевания, не смотря на благоприятный климат и леса.

В промышленных странах подчас даже невозможно назначать больным „овощную“ диету: в течение 7 месяцев в году нельзя получать свежей зелени, а консервы ее (в жестянках или в сушеном виде) имеются лишь в больших городах.

К числу корней относятся все сорта репы и луковицы. Они содержат не более 15% крахмала, от 1 до 4% белка, от 1 до 2% древесины. Жира они почти совсем не содержат, за то воды в них тем больше, чем они моложе.

Своеобразным вкусом обладают чернокорневые растения. Излюбленными и съедобными даже в сыром виде являются желтая репа, морковь и кольраби в молодом возрасте. Сельдерей оказывает сильное влияние на кишечную деятельность и содержит, как и кольраби, ароматические вещества, которые выводятся из организма не переваренными. Вследствие этого они и переносятся плохо людьми со слабым пищеварением. В сочетании с мукой и жирами они дают превосходные, легко перевариваемые кушанья. Лук применяется и в качестве приправы, и в сыром виде, но только в пору созревания, когда луковицы его достигли известной величины; в южных странах он сладок и является весьма распространенным пищевым средством.

Чтобы не находиться в слишком большой зависимости от времени года, пытались высушивать листовую и корневую овощи в измельченной форме (изрезанной в виде лапши) и таким образом сохранить на более долгое время ее пригодность в пищу. С этой целью были испытаны всевозможные способы, из которых предпочтение надо отдать тому, который с одной стороны не слишком лишает овощей свойственных им ароматических веществ, а с другой — не уснащает их посторонними примесями, что всегда бывает при обработке химическими веществами.

Овощи всегда терпят известную утерю при „просушке“ их. Тем не менее эти засушенные, бедные водой, части растений заслуживают безусловного предпочтения перед чрезмерно богатыми водой, выщелоченными и пропитанными поваренной солью кислыми („скашеными“) овощами. К сожалению, именно такие овощи являются почти всюду излюбленным народным пищевым средством, между тем как сухая зелень во многих, местных либо совершенно неизвестна, либо считается не вкусной. Причиной этого являются отчасти способы просушки овощей, а отчасти громадная разница в цене.

И такъ, основное требованіе сводится къ тому, чтобы качества растенія не терпѣли ущерба во время просушки и чтобы при смачиваніи водой и цѣлесообразномъ приготовленіи получалось вкусное и питательное блюдо.

Всѣ пищевыя средства, содержащія мало воды и много плотныхъ составныхъ частей, являются болѣе цѣнными и лучше сохраняются, чѣмъ богатые водой. Сравнимъ, на примѣръ, рисъ и картофель. Въ то время какъ первый мѣсяцами остается безъ измѣненій, твердый и бѣлый, какъ и въ первый день, картофель портится, загниваетъ или измѣняетъ по крайней мѣрѣ свой вкусъ до такой степени, что становится почти не съѣдобнымъ даже при самомъ тщательномъ сохраненіи его. Еще хуже картофеля сохраняются свѣжія овощи. Продолжительность ихъ жизни послѣ того, какъ онѣ отдѣлены отъ своихъ корней, едва равна нѣсколькимъ днямъ. Корни и луковичы еще могутъ сохраняться нѣкоторое время и оставаться годными къ употребленію, если ихъ засыпать пескомъ; но достаточно проникнуть туда малѣйшему лучу свѣта, какъ они немедленно начинаютъ произрастать и значительно теряютъ во вкусѣ. Отсюда слѣдуетъ, что распространеніе однороднаго, общеупотребительнаго и цѣлесообразнаго способа просушки овощей было бы весьма желательно и въ значительной степени способствовало бы улучшенію народнаго питанія.

Среди фирмъ, занимающихся приготовленіемъ консервовъ изъ зелени и овощей, наиболѣе извѣстны: фабрика питательныхъ средствъ Гогенлоэ и консервовъ Кнорра.

Къ зеленымъ плодамъ, относящимся также къ разряду овощей, надо причислить: горошекъ и бобы со стручками, причемъ особенно излюбленными являются сахарный горохъ, тыква, которая къ сожалѣнію слишкомъ мало извѣстна какъ съѣдобный плодъ, огурцы, томаты (помидоры) и т. д. Въ этихъ плодахъ особенно цѣнны мясистыя оболочки ихъ сѣмянъ, сочныя и ароматныя въ періодъ созрѣванія, пока сѣмена еще мягки и незрѣлы. Но какъ только сѣмена становятся тверды и окрашиваются въ свойственный имъ цвѣтъ, оболочки ихъ теряютъ свою нѣжность, становятся сухими, безвкусными и негодными къ употребленію.

Всѣ эти зеленые плоды содержатъ около 90% воды, отъ 2 до 4% крахмала или сахара и очень небольшое количество волокнистой древесины. Огурцы и томаты часто употребляются въ пищу сырыми и славятся своимъ освѣжающимъ дѣйствіемъ. Они лучше всего сохраняются при обработкѣ паромъ, т. е. при выпариваніи ихъ въ замкнутыхъ сосудахъ и въ собственномъ соку, безъ какихъ бы то ни было примѣсей. Микроорганизмы, имѣющіеся здѣсь, уничтожаются жаромъ, а герметическая закупорка предупреждаетъ возможность появленія новыхъ микроорганизмовъ. Плоды вполне сохраняютъ свойственный имъ пріятный вкусъ и избавляютъ хозяйку отъ необходимости размельчать и размячать ихъ посредствомъ варки. Мы охотно поэтому рекомендуемъ всѣмъ зеленые бобы, горошекъ, спаржу и томаты, сохраненные именно въ такой формѣ. Они имѣются въ продажѣ въ особыхъ жестянкахъ подъ именемъ „консервовъ“.

Идеальнѣйшимъ сосудомъ для „выпариванія“ овощей является безъ сомнѣнія стеклянный горшокъ, который можно содержать въ абсолютной чистотѣ, который не подверженъ воздѣйствію растительныхъ кислотъ и внѣшнихъ вліяній и который въ виду своей прозрачности даетъ возможность контролировать содержимое. Къ сожалѣнію, гораздо чаще пользуются жестяными банками (коробка), которыя дешевле, прочнѣе и болѣе приспособлены для перевозки, но за то не совсѣмъ надежны при болѣе или менѣе продолжительномъ употребленіи.

Если это зло неизбежно, то надо по крайней мѣрѣ слѣдить за тѣмъ, чтобы въ дѣло шли (по возможности) совершенно новыя жестянки, а не оставшіяся отъ прошлыхъ годовъ, такъ какъ въ противномъ случаѣ въ пищу могутъ попадать частицы металла. Если внутренняя поверхность жестяныхъ коробокъ покрыта черными пятнами, то это указываетъ на то, что металлъ началъ отслаиваться.

О способахъ приготовленія всякаго рода зелени и овощей по правиламъ гигиены и химіи мы поговоримъ въ отдѣльной главѣ.

Г р и б ы.

Въ ряду растительной пищи совершенно особую группу образуютъ грибы.

Въ прежнее время ихъ считали по питательному значенію равными мясу, но при этомъ упускали изъ виду обиліе содержащейся въ нихъ воды. Правда, имѣются и очень насыщающіе сорта грибовъ, но они плохо переносятся людьми, страдающими слабостью пищеваренія. При прибавленіи къ нимъ другихъ пищевыхъ веществъ получаютъ превосходныя блюда, и въ этомъ отношеніи они являются весьма цѣнными.

Въ свѣжемъ видѣ грибы вкуснѣе всего. Ни въ вареномъ, ни въ сыромъ состояніи они долго сохраняться не могутъ. Если же нарѣзать ихъ пластинками и быстро, но осторожно, высушить, то они сохраняются прекрасно.

Какъ и всѣ прочія богатая водой растенія, они сильно выигрываютъ въ своемъ питательномъ значеніи, будучи высушенными. Въ сухомъ видѣ шампиньонъ, одинъ изъ лучшихъ сортовъ грибовъ, содержитъ 23,8% бѣлка, 1,2% жира, 50,3% углеводовъ и лишь 17,5% воды.

Сморчки, трюфели, боровики—превосходные сорта; менѣе цѣнными являются грузди, опенки и др.

Благодаря содержащимся въ нихъ вкусовымъ веществамъ, грибы отличаются своеобразнымъ вкусомъ и представляютъ лакомое блюдо для гастрономовъ. Къ несчастью, громадное количество грибовъ пропадаетъ даромъ, такъ какъ ими во многихъ мѣстностяхъ пренебрегаютъ и зачастую не умѣютъ отличить ядовитыхъ сортовъ отъ съѣдобныхъ.

Во всякомъ случаѣ надо быть крайне осторожнымъ, чтобы не съѣсть ядовитыхъ грибовъ, которые могутъ въ теченіе немногихъ часовъ повести къ смерти. Хорошо исполненные рисунки съѣдобныхъ грибовъ, наряду съ руководствомъ опытнаго лица, могутъ въ короткое время научить различать ихъ. Также легко научиться готовить дешевыя и вкусныя блюда изъ грибовъ.

Въ настоящее время извѣстны пока лишь очень немного тщательно проведенныхъ изслѣдованій, касающихся содержанія питательныхъ солей и бѣлковыхъ веществъ въ свѣжихъ грибахъ, а также и нѣкоторыхъ свойствъ, присущихъ ихъ ядамъ. А потому многіе вопросы въ этой области остаются еще открытыми.

Питательныя соли.

Какое великое значеніе имѣетъ содержаніе питательныхъ солей въ нашихъ пищевыхъ средствахъ, видно уже изъ предыдущихъ главъ, въ которыхъ мы говорили о строеніи человѣческаго тѣла и задачахъ его минеральныхъ составныхъ частей.

При изученіи главныхъ группъ пищевыхъ средствъ человѣка оказывается, что изъ всѣхъ частей растеній листья, стебли, корни и луковицы отличаются наибольшимъ содержаніемъ минеральныхъ составныхъ частей и, слѣдовательно, цѣнны для насъ не только своими „вкусовыми“ веществами, дѣйствующими возбуждающимъ образомъ. Мы считаемъ умѣстнымъ обратить вниманіе на тотъ фактъ, что моряки часто заболѣваютъ скорбутомъ (цингой) только потому, что въ теченіе многихъ недѣль употребляютъ въ пищу мясные консервы и сухари, испытывая большой недостатокъ въ свѣжей зелени. Избытокъ хлористаго натрія (поваренная соль) при отсутствіи другихъ солей (фосфорнокислая известь, фосфорнокислый натрій), магнезій, желѣза и т. д. ведетъ именно къ заболѣванію крови.

Сравнительно частое въ наше время развитіе рахита (англійская болѣзнь) и остеомалачіи (размягченіи костей) зависитъ въ большинствѣ случаевъ отъ нецѣле-

сообразнаго состава нашей пищи. Чтобы поддержать наше здоровье, необходимо не только известное и определенное общее количество питательных солей, но и правильное сочетание послѣднихъ. Какое же сочетание является правильнымъ?

Очевидно, то сочетание, какое даетъ намъ сама природа въ пищевыхъ средствахъ, вполне удовлетворяющихъ задачѣ построения животнаго организма.

Такое именно сочетание и надо принять за норму.

Мы находимъ его въ молокѣ млекопитающихъ животныхъ, гдѣ питательныхъ солей содержится около 0,7^оо.

Согласно анализамъ, произведеннымъ Вольфомъ, 1000 граммовъ „сухихъ“ веществъ (подъ именемъ „сухихъ“ веществъ разумѣютъ всѣ плотныя тѣла пищевого средства по испареніи всей воды) содержатъ въ граммахъ:

Калія.	Натрія.	Извести.	Окиси жельза.	Фосфорн. кисл.	Сѣрной кисл.	Кремн. кисл.	Хлора.	Магnezіи.
Коровье молоко: 12,04	4,73	10,66	0,26	13,88	0,15	0,02	6,97	1,49

Въ этомъ сочетаніи мы находимъ больше всего калія, извести, натрія, фосфорной кислоты, затѣмъ—хлора; жельзо содержится въ молокѣ лишь въ незначительномъ количествѣ.

Слѣдовательно, нормальная питательная смѣсь должна имѣть приблизительно такой же составъ питательныхъ солей. Обѣдъ, состоящій изъ мяса, хлѣба, гороха и картофеля, рѣшительно не удовлетворяетъ этому требованію, между тѣмъ большинство европейцевъ по крайней мѣрѣ девять мѣсяцевъ въ году пользуются именно означенными или подобными имъ пищевыми средствами. По точному исчисленію количества питательныхъ солей, содержащихся въ мясѣ, хлѣбѣ, горохѣ и картофелѣ, получаются совершенно инныя цифры. Если мы приведемъ къ общему итогу всю сумму этихъ солей, то получимъ 125,5 гр. на 4000 сухого вещества; если мы вычислимъ количество каждой соли въ отдѣльности и приведемъ ихъ къ 1000 граммамъ пищевой массы, то получимъ слѣдующія цифры:

Калія.	Натрія.	Извести.	Окиси жельза.	Фосфорной кислоты.	Сѣрной кислоты.	Кремниевой кислоты.	Хлора.	Магnezіи.
14,6	0,76	0,92	0,35	10,42	1,00	0,37	0,8	0,70

Сравнивая эти цифры съ вышеприведенными для коровьяго молока, мы увидимъ, что количество калія и сѣрной кислоты увеличено, натрія извести и хлора уменьшено.

Намъ остается теперь выяснитъ: какія соли являются для нашего организма наиболѣе важными, и соотвѣтственно этому рѣшить, какія изъ нихъ надо прибавлять къ нашей пищѣ.

Изъ предыдущихъ главъ мы уже знаемъ, что безъ извести невозможно образование костной ткани. Новѣйшія наблюденія указываютъ съ другой стороны на то, что натрій является безусловно необходимымъ для связыванія и выведенія непрерывно образующейся въ нашемъ организмѣ углекислоты. Что касается жельза, то оно, какъ известно, служитъ въ красныхъ кровяныхъ тѣльцахъ для связыванія вдыхаемаго кислорода.

На счетъ функций другихъ солей или кислотъ физиологи либо ничего не говорятъ, либо говорятъ очень мало, такъ какъ ихъ значеніе еще недостаточно изучено.

Путемъ сравненія различныхъ изслѣдованій установлено, однако, что жельзо содержится лишь въ незначительныхъ количествахъ какъ въ пищевыхъ средствахъ, такъ и въ крови, и что натрій безъ сомнѣнія играетъ болѣе важную роль, чѣмъ жельзо. Выясненію этого много способствовалъ докторъ Ламанъ.

Сѣрная кислота можетъ, конечно, принести одинъ лишь вредъ, если она въ значительныхъ количествахъ попадаетъ въ кровь. Тоже самое нужно сказать и на счетъ калія, обладающаго способностью возбуждать дѣятельность сердца.

Итакъ, важнѣйшими солями являются на основаніи сказаннаго извести, жельзо, фосфоръ, и натрій; задачи остальныхъ для насъ пока еще недостаточно выяснены.

Эти соли мы находимъ въ соответствующихъ количествахъ въ молокоѣ.

Изъ пищевыхъ средствъ, удовлетворяющихъ насъ въ смыслѣ содержанія питательныхъ солей, упомянемъ: шпинатъ, морковь, редиску, яблоки, землянику, крыжовникъ, чернику, сухую смокву и т. д.

Они содержатъ питательныхъ солей:

	Натрія.	Калія.	Извести.	Оксидъ железа.	Фосфорн. кислоты.	Сѣрной кислоты.	Кремнев. кислоты.	Хлора.	Магnezіи.
Морковь . . .	11,58	20,20	6,20	0,55	7,0	3,53	1,30	2,51	2,40
Шпинатъ . . .	58,16	27,29	19,58	5,52	16,89	11,32	7,45	10,22	10,51
Земляника . . .	9,68	7,16	4,83	2,0	4,70	1,07	4,10	0,48	—
Черника . . .									
Крыжовникъ									
Яблоки . . .	3,76	5,14	0,59	0,20	1,96	0,88	0,62	---	1,26

Въ этой таблицѣ поражаетъ насъ то, что сладкіе плоды (овощи) даютъ значительно меньшія цифры, чѣмъ зелень, и что въ ягодныхъ особенный перевѣсъ беретъ содержаніе натрія. Въ яблокахъ это преимущество имѣетъ какъ натрій, такъ и калий; въ шпинатѣ содержится очень много натрія (58,16) и много извести (19,58), Кочанный салатъ навѣрно обязанъ своимъ распространеніемъ обильному содержанію калия, извести и фосфора, такъ какъ помимо этого онъ не содержитъ никакихъ ароматическихъ веществъ. У другихъ растительныхъ пищевыхъ веществъ пріятный вкусъ также обуславливается своеобразнымъ сочетаніемъ питательныхъ солей, но отнюдь не присутствіемъ такъ называемыхъ, „вкусовыхъ“ веществъ, неимѣющихъ по-большой части никакого значенія. Все это еще такъ изучено, что даже въ медицинскихъ сочиненіяхъ приходится наталкиваться на совершенно противоположныя мнѣнія.

Физиологъ-химикъ, Гензель, первый указалъ намъ на значеніе минеральныхъ веществъ въ животномъ организмѣ; докторъ Ламанъ дополнилъ эти свѣдѣнія. Ихъ взгляды, однако, отличаются другъ отъ друга тѣмъ, что по Гензелю надо употреблять въ пищу соли минеральнаго происхожденія, а по Ламану—исключительно только органическія соединенія этихъ солей. Соответственно этому Гензель назначаетъ своимъ паціентамъ въ качествѣ „физиологической приправы“ къ пицѣ минеральный бѣлый порошокъ, а Ламанъ даетъ своимъ паціентамъ „экстрактъ питательныхъ солей“, связанныхъ съ органическими веществами въ видѣ коричневой вязкой массы.

Болѣе подробное описаніе доказательствъ приводимыхъ въ пользу упомянутыхъ положеній, правда, полно живѣйшаго интереса, но завело бы насъ слишкомъ далеко.

Нашимъ мыслящимъ читательницамъ мы настоятельно рекомендуемъ прочесть особенно внимательно именно главу о питательныхъ соляхъ, такъ какъ это является основой для всего послѣдующаго и даетъ каждой хозяйкѣ возможность цѣлесообразнѣе заботиться о правильномъ питаніи семьи. Если бы женщины знали, почему то или иное надо или не надо дѣлать и какое вліяніе можетъ оказать на духъ и тѣло неправильный составъ пици, то онѣ не останавливались-бы ни передъ какими трудностями, чтобы пополнить пробѣлы въ своихъ познаніяхъ, и смѣло вступили бы въ борьбу съ извѣстными предрассудками.

Чрезвычайно цѣннымъ является въ виду содержанія фосфорной кислоты лѣсной орѣхъ и какаовый бобъ; первый содержитъ изъ общаго количества солей почти 44% фосфорной кислоты, какао—около 39%. Здѣсь нужно еще упомянуть и о цвѣтной капустѣ. Не безынтереснымъ является то, что лѣсной орѣхъ и капуста по своему строенію похожи другъ на друга и въ то же время похожи на мозговую ткань съ ея оболочками; головной мозгъ имѣетъ такія же петлеобразныя извилины, какъ и названный орѣхъ; наконецъ, они похожи другъ на друга и по цвѣту.

Обыкновенно съ лѣснаго орѣха снимаютъ верхнюю кожицу, такъ какъ она обладаетъ горькимъ вкусомъ; именно въ ней, однако, содержится наибольшая часть питательныхъ солей орѣха. Точно также поступаютъ и съ миндальнымъ орѣхомъ, съ буковымъ желудемъ и другими плодами, лишая ихъ такимъ образомъ самыхъ цѣнныхъ

составных частей. Въ ряду пищевыхъ средствъ, богатыхъ фосфорной кислотой, упомянемъ еще о яичномъ желткѣ, содержащемъ 65¹ 2⁰⁰ ея, между тѣмъ какъ въ бѣлкѣ ея имѣется не больше 4⁰⁰. Также заслуживаютъ упоминанія и колраби (брюква наземная), лукъ, огурецъ и спаржа.

Такимъ образомъ, мы привели цѣлый рядъ растительныхъ веществъ, содержащее коихъ благоприятно вліяетъ на мозгъ. Послѣдній, однако, лучше всего питается кровью во время сна, когда приливъ крови къ мозгу особенно великъ.

Хотя въ сущности вліяніе фосфора на мозгъ пока еще не настолько выяснено, чтобы можно было выводить какія нибудь опредѣленные заключенія, тѣмъ не менѣе надо имѣть въ виду, что фосфорная кислота является для нашихъ костей, пожалуй, еще болѣе цѣнной, чѣмъ для нашего мозга. Во всякомъ случаѣ вышеприведенныя данныя наводятъ на небезполезныя размышленія.

Насъ могутъ, конечно, спросить: отчего и для чего мы принимаемъ съ пищей въ такомъ большомъ количествѣ поваренную соль, состоящую изъ хлора и натрія, въ то время какъ такое множество растительныхъ веществъ даютъ намъ необходимыя составныя части ея?

Поваренная соль добывается изъ земли и употребляется поэтому въ минеральной формѣ, т. е. не въ сочетаніи съ растительными (органическими) веществами и только въ тщательно измельченномъ видѣ. Поэтому есть основаніе подозрѣвать, что поваренная соль, подобно другимъ минераламъ, оказываетъ на нашъ организмъ только лишь вредное вліяніе.

На счетъ минераловъ мы знаемъ, что они не усваиваются (не ассимилируются), а только растворяются и, пройдя черезъ кругъ кровообращенія, выводятся отчасти черезъ пищеварительный каналъ, отчасти черезъ почки. Но при этомъ они вызываютъ извѣстное раздраженіе.

Правда, доказано было, что потребленіе пищи, богатой калиемъ, вызываетъ извѣстнаго рода потребность въ натріѣ (натріевое голоданіе), вслѣдствіе чего при обильномъ питаніи, напримѣръ, картофелемъ, содержащимъ много калия, является потребность въ поваренной соли. Этого не бываетъ, однако, въ тѣхъ случаяхъ, когда мы разнообразимъ пищу по своему вкусу зернами, корнями, листьями и плодами. Необходимыя для насъ количества хлора и натрія (свободныхъ, а не въ видѣ соединений — поваренной соли) содержатся въ достаточномъ количествѣ въ упомянутыхъ пищевыхъ средствахъ. И если мы нецѣлесообразной обработкой на кухнѣ не отнимаемъ у нихъ естественныхъ составныхъ частей, прежде чѣмъ они успѣли поступить въ наши пищеварительныя органы, то мы можемъ легко обойтись и безъ искусственной приправы тѣми или иными солями.

Современное потребленіе поваренной соли достигло колоссальныхъ размѣровъ. Чѣмъ объяснить это явленіе? Во-первыхъ, неблагоприятнымъ составомъ обычныхъ пищевыхъ средствъ, вызывающихъ потребность въ соляхъ. Если та или иная питательная соль и содержится въ избыткѣ, то это обыкновенно оказывается въ ущербъ какой-нибудь другой соли (напр., при избыточномъ количествѣ калия — недостатокъ натрія). Во-вторыхъ, выщелачиваніемъ на кухнѣ содержащихъ соли пищевыхъ средствъ; въ-третьихъ, потребностью человека въ раздражающихъ веществахъ, вызванной именно невоздержностью въ употребленіи солей, подобно тому какъ у иныхъ существуетъ потребность въ алкоголѣ, табакѣ, крѣпкомъ мясномъ бульонѣ.

Приведенныя три причины и служатъ главнымъ образомъ къ выясненію потребности въ соляхъ.

Многіе потребляютъ ежедневно отъ 20 до 30 граммовъ поваренной соли. Представьте себѣ, какое ужасающее вліяніе оно должно оказать, если потребленіе этого рѣшительно не нужнаго для нашего существованія вещества непрерывно продолжается 20, 40, 60 лѣтъ!..

Злоупотребленіе солями не можетъ пройти безслѣдно для тканей, и нѣтъ сомнѣнія, что темныя еще до сихъ поръ причины многихъ болѣзней въ концѣ концовъ сведутся къ продолжительному потребленію чрезмѣрнаго количества солей. Прежде

всего должны пострадать сосудистыя стѣнки подѣ вліяніемъ постоянного соприкосновенія съ кровью ненормальнаго состава. Быть можетъ вскорѣ и выяснится, что многія заболѣванія артерій и венъ, о чемъ мы еще имѣемъ смутное представленіе, являются естественнымъ послѣдствіемъ аномалій нашего питанія.

Но мы могли бы предупредить развитіе этихъ заболѣваній, еслибы во время дали себѣ отчетъ въ сущности условій нашего питанія и затѣмъ избѣгали бы всего, что будетъ признано нами ненормальнымъ. Это относится, конечно, и къ употребленію нами солей; оно должно быть отчасти совершенно прекращено, отчасти—значительно ограничено. Нѣкоторые народы живутъ совсѣмъ безъ соли, и отдѣльныя лица среди насъ тоже, при цѣлесообразномъ составѣ пищевыхъ средствъ, въ теченіе многихъ лѣтъ обходились безъ соли и притомъ безъ всякихъ вредныхъ для себя послѣдствій.

Само собою разумѣется, что пользованіе нецѣлесообразнаго состава или свойства пищевыми средствами, какъ, на примѣръ, блюдами, приготовленными изъ бѣлой пеклеваной (ситной) муки или свареной и лишеной своихъ естественныхъ питательныхъ солей зелени, потребуетъ прибавленія поваренной соли, ибо такія кушанья становятся безвкусными и недостаточно раздражаютъ наши вкусовые нервы. А отсутствіе такого рода раздраженія плохо отражается на процессѣ пищеваренія, въ силу чего мы, подчиняясь необходимости, вынуждены прибѣгать къ прибавленію соли. Если же мы будемъ цѣлесообразно готовить зелень и овощи, если мы всѣмъ другимъ сортамъ муки предпочтемъ сорта, богатые питательными солями и дающіе безъ поваренной соли вкусный, прѣсный хлѣбъ, то мы обезпечимъ себѣ большія выгоды и въ то же время сбережемъ соль.

Народы, питающіеся кровью животныхъ, тоже избавлены отъ необходимости пользоваться поваренной солью, ибо въ принимаемой ими крови содержится много растворимыхъ солей; правда, въ ней наряду съ цѣнными солями находятся и такія, которыя, какъ продуктъ обмѣна, близки къ выдѣленію, потому, попавъ въ новый организмъ, не могутъ дѣйствовать на него благоприятно.

Другіе народы питаются преимущественно молочными продуктами и поэтому никогда не терпятъ недостатка въ питательныхъ соляхъ, несмотря на то, что даже не знакомы съ существованіемъ послѣднихъ и что садоводство у нихъ не стоитъ на такой высокой степени развитія, чтобы обезпечить обильное потребленіе зелени и овощей. Но молоко доставляетъ имъ достаточно минеральныхъ солей. Еще другіе народы истребляютъ богатые питательными солями корни и плоды и вслѣдствіе этого никогда не страдаютъ ни болѣзнями крови, ни минеральнымъ голоданіемъ.

И только въ одной Европѣ, гдѣ почва истощена уже вѣковымъ воздѣлываніемъ и даетъ часто менѣе цѣнныя растенія, гдѣ болѣе бѣдные слои населенія обречены на однообразное питаніе картофелемъ, гдѣ зажиточные люди охвачены какимъ-то болѣзненнымъ стремленіемъ къ раздражающимъ веществамъ—только здѣсь злоупотребленіе солями достигло такихъ размѣровъ, какъ нигдѣ.

Сладкіе плоды (фрукты).

Всѣ плоды (какъ растущіе на деревьяхъ, такъ и на кустахъ) которые содержатъ сахаръ, причисляются къ „плодамъ“ (въ тѣсномъ смыслѣ) или „фруктамъ“. Наряду съ содержаніемъ сахара они отличаются еще своеобразными вкусовыми особенностями, пріятнымъ ароматомъ и положительно роскошными красками. Укажемъ лишь на ароматъ земляники, на прелестную окраску персика, превосходный вкусъ темнокрасной, сочной вишни! Получается впечатлѣніе, будто солнце и растительный міръ хотѣли достигнуть совершенства въ этомъ сочетаніи. Какимъ бѣднымъ кажется по сравненію съ этимъ зеленый огурецъ, бѣлый салатъ, бурая чечевица.

Вообще, чѣмъ больше вліяніе солнечныхъ лучей, тѣмъ роскошнѣ процвѣтаетъ растительность. Въ зависимости отъ этого тропическія страны даютъ намъ „золотистые померанцы“, богатые сахаромъ финики, питательныя смоквы и еще множество другихъ сочныхъ и вкусныхъ плодовъ.

Бѣлка, жировъ или крахмала фрукты за нѣкоторымъ исключеніемъ содержатъ очень мало, а иногда и совсѣмъ не содержатъ. Наоборотъ, древесной волокнины и „плодовыхъ“ кислотъ у нихъ очень много. Содержащійся въ нихъ сахаръ легко всасывается въ кровь и имѣетъ громадное значеніе для нашего питанія. И такъ, сладкіе плоды, предоставляя намъ свой сахаръ въ готовомъ видѣ, должны быть отнесены къ числу наиболѣе совершенныхъ питательныхъ веществъ.

Главныя ихъ составныя части таковы:

	Сахаръ.	Соли.	Древесина.	Кислоты.	Вода.
Виноградъ	16 ⁰ / ₁₀₀	1 ² / ₁₀₀	3 ¹ / ₂ ⁰ / ₁₀₀	3 ⁴ / ₁₀₀	78 ³ / ₁₀₀
Груши	12 ⁰ / ₁₀₀	1 ⁴ / ₁₀₀	4 ⁰ / ₁₀₀	1 ⁴ / ₁₀₀	83 ¹ / ₁₀₀
Дыня	7 ⁰ / ₁₀₀	3 ⁴ / ₁₀₀	1 ⁰ / ₁₀₀	0 ⁰ / ₁₀₀	90 ⁰ / ₁₀₀
Малина	4 ⁰ / ₁₀₀	1 ¹ / ₂ ⁰ / ₁₀₀	7 ⁰ / ₁₀₀	1 ⁰ / ₁₀₀	87 ⁰ / ₁₀₀
Слива	11 ⁰ / ₁₀₀	3 ⁴ / ₁₀₀	5 ¹ / ₂ ⁰ / ₁₀₀	3 ⁴ / ₁₀₀	81 ¹ / ₁₀₀

При рассмотрѣніи этой таблицы намъ бросается въ глаза обильное содержаніе волокнины (целлюлезы, клѣтчатки) въ грушахъ, сливахъ и особенно въ нѣжной малинѣ. Въ сочной дынѣ, какъ и слѣдовало ожидать, не менѣе 90% воды, въ сладкомъ виноградѣ—наивысшее содержаніе сахара. Станнымъ образомъ малина отличается высокимъ содержаніемъ „плодовой“ кислоты, уступая въ этомъ отношеніи только смородинѣ и апельсинамъ.

Какъ хорошо вліяетъ на процессъ пищеваренія древесная клѣтчатка, относящаяся также къ числу углеводовъ, и различныя плодовые кислоты, можетъ засвидѣтельствовать всякій, кто освободился отъ страданій кишечника, благодаря „фруктовой діетѣ“. Нѣжное вліяніе именно кислотъ и ароматическихъ веществъ на нашу нервную систему еще очень мало изучено.

Миндаль, орѣхи, каштаны менѣе богаты сахаромъ, но зато содержатъ въ изобиліи жиръ, бѣлокъ и крахмалъ. Стало быть тѣ, кто утверждаетъ, что исключительное питаніе плодами обрекаетъ человѣка на страданіе въ виду полного недостатка важнѣйшихъ питательныхъ веществахъ (бѣлки, жиры), не правы въ томъ случаѣ, когда человѣкъ правильно выбираетъ для себя только извѣстные сорта плодовъ. Конечно, мы не могли-бы прожить долго, питааясь только малиной и дынями, но это вполне возможно при питаніи виноградомъ и орѣхами. Эти пищевыя средства превосходно дополняютъ другъ друга по содержанію питательныхъ веществъ, произрастаютъ на одной и той же почвѣ, при одинаковыхъ климатическихъ условіяхъ; они тѣмъ полезнѣе для человѣка, чѣмъ послѣдній здоровѣе и чѣмъ болѣе онъ привыкъ къ растительной пищѣ. Такое же хорошее сочетаніе даютъ апельсины съ миндальнымъ орѣхомъ или яблоки съ каштанами.

Составныя части ихъ таковы:

	Бѣлковъ.	Жиры.	Углеводовъ.	Солей.	Воды.	Клѣтчатки.
Каштаны	11 ⁰ / ₁₀₀	3 ⁰ / ₁₀₀	74 ⁰ / ₁₀₀	3 ⁰ / ₁₀₀	7 ⁰ / ₁₀₀	3 ⁰ / ₁₀₀
Миндаль	24 ⁰ / ₁₀₀	52 ⁰ / ₁₀₀	8 ⁰ / ₁₀₀	3 ⁰ / ₁₀₀	6 ⁰ / ₁₀₀	7 ⁰ / ₁₀₀
Лѣсной орѣхъ	16 ⁰ / ₁₀₀	57 ⁰ / ₁₀₀	13 ⁰ / ₁₀₀	2 ⁰ / ₁₀₀	7 ⁰ / ₁₀₀	3 ⁰ / ₁₀₀
Кокосовый орѣхъ	9 ⁰ / ₁₀₀	67 ⁰ / ₁₀₀	12 ⁰ / ₁₀₀	2 ⁰ / ₁₀₀	6 ⁰ / ₁₀₀	4 ⁰ / ₁₀₀

Какая масса бѣлковъ, жировъ и крахмала содержится здѣсь! Самая лучшая говядина содержитъ едва 20% бѣлка и столько же жира, между тѣмъ какъ здѣсь мы находимъ до 67% жира (кокосовый орѣхъ).

Еще болѣе благоприятное отношеніе мы находимъ въ сушеныхъ плодахъ, которые почти совершенно потеряли воду и состоятъ изъ концентрированныхъ питательныхъ веществъ. Потому-то они и оказываются „трудноваримыми“, и ихъ надо либо тщательно разжевывать и пропитывать обильнымъ количествомъ слюны, либо предварительно

размачивать въ водѣ и затѣмъ выпаривать. Разумѣется, они уже не сохраняютъ при этомъ тотъ хорошій вкусъ, который имъ свойственъ въ сыромъ видѣ, но все же они остаются превосходными пищевыми средствами.

Спѣлой смоквой почти вовсе не питаются, ибо она никогда не достигаетъ въ нашемъ климатѣ той мясистости и того богатаго содержанія сахара, какъ въ южныхъ странахъ. Но въ сушеномъ видѣ, подъ именемъ „винной ягоды“ („фиги“) она пользуется широкимъ распространениемъ.

„Изюмомъ“ называютъ сладкій виноградъ, очень богатый сахаромъ и очень вкусный, если его размягчить въ водѣ. Пользуются имъ для приправы къ различнымъ сладкимъ кушаньямъ. Финики въ сушеномъ видѣ столь же пріятны на вкусъ, сколько сытны и питательны. Къ сожалѣнію, цѣна на эти продукты такъ высока, что они ни въ средней, ни даже южной Европѣ не могутъ служить народнымъ пищевымъ средствомъ. Лучше обстоитъ дѣло съ нѣкоторыми туземными плодами: яблоками, грушами, сливами и сухими вишнями.

Послѣднія бываютъ разныхъ сортовъ: дорогихъ и дешевыхъ. Поэтому и въ урожайные годы является возможность пользоваться запасомъ ихъ въ сушеномъ видѣ, въ какомъ изъ нихъ готовятъ компоты всевозможнаго рода. Нужно лишь пожалѣть о томъ, что ихъ распространеніе не такъ широко, какъ это было-бы желательно. Плодамъ предпочитаютъ въ наше время колбасу и пиво, на которыя тратятся немовѣрныя суммы денегъ. Не удивительно поэтому, что на покупку фруктовъ не хватаетъ уже средствъ.

Да помимо того послѣ пива и колбасы фрукты уже не могутъ казаться вкусными. Поэтому-то мы и привыкли смотрѣть на свѣжіе плоды и компоты, какъ на лакомство, какъ на роскошь, которую не всякій можетъ себѣ позволить и которая подчасъ приноситъ даже вредъ. Послѣднее дѣйствительно наблюдается у любителей мясной пицци, склонныхъ въ то же время и къ потребленію алкоголя. Объясняется это либо тѣмъ, что у такихъ людей имѣются по большей части различныя разстройства желудка, либо тѣмъ, что плодовые кислоты, соединяясь съ находящимися въ полости желудка мясными соками и алкогольными продуктами, вызываютъ непріятные процессы броженія и т. д.

Такимъ образомъ у однихъ послѣ плодовъ являются поносы, у другихъ—изжога, у третьихъ—дурное самочувствіе. И, конечно, во всѣхъ этихъ случаяхъ вся вина сваливается на плоды, а не на злоупотребленіе мясомъ и алкоголемъ.

Составъ сушеныхъ фруктовъ:

	Бѣлки.	Жиры.	Углеводы.	Соли.	Воды.	Клѣчатка.	Плод. кислоты.
Сливы	21 ¹ / ₄ °/о	0°/о	63°/о	1 ¹ / ₄ °/о	29 ¹ / ₄ °/о	11 ² / _о	23 ¹ / ₄ °/о
Груши	2°/о	0°/о	59°/о	1 ³ / ₄ °/о	29 ¹ / ₂ °/о	7°/о	3 ¹ / ₄ °/о
Яблоки	11 ¹ / ₄ °/о	0°/о	61°/о	1 ¹ / ₂ °/о	27 ³ / ₄ °/о	5°/о	31 ² / _о
„ въ свѣжемъ видѣ:			13°/о		84°/о		
Вишни	2°/о	1 ¹ / ₄ °/о	46°/о	1 ¹ / ₂ °/о	50°/о	1 ¹ / ₂ °/о	0°/о
Фиги (вин. ягоды)	1 ¹ / ₂ °/о	1 ¹ / ₂ °/о	54°/о	3°/о	35°/о	4°/о	1°/о
Финики	1 ¹ / ₄ °/о	1 ¹ / ₂ °/о	70°/о	1 ¹ / ₄ °/о	20 ¹ / ₄ °/о	6 ¹ / ₂ °/о	11 ¹ / ₄ °/о
Изюмъ	1 ¹ / ₂ °/о	1 ¹ / ₂ °/о	62°/о	1°/о	32°/о	2°/о	0°/о

Отсюда видно, что финики содержатъ даже 70°/о углеводовъ, т. е. сахара и крахмала, а потому мы и не станемъ удивляться ихъ насыщающему дѣйствию. Напечатанныя въ графѣ „яблоки“ жирнымъ шрифтомъ цифры даютъ представленіе о поражающей разницѣ въ содержаніи углеводовъ и воды въ сушеныхъ и свѣжихъ яблокахъ; вмѣсто 27°/о воды—84°/о, вмѣсто 61°/о углеводовъ 13°/о!

Многіе другіе мѣстные и привозные фрукты слишкомъ мало извѣстны и слишкомъ мало доступны, чтобы стоило приводить всѣ ихъ названія и говорить объ ихъ качествахъ. Мы можемъ лишь увѣрить читателей, что природа щедро одарила насъ всевозможными плодами и что мы по нашему вкусу, по мѣстнымъ условіямъ и по климату можемъ выбирать любые и лучшіе изъ нихъ.

Мы ограничимся лишь болѣе подробнымъ описаніемъ апельсиновъ, лимоновъ и яблокъ, въ виду ихъ выдающихся достоинствъ. Апельсины и лимоны называются „южными фруктами“; они въ нашемъ климатѣ не произрастаютъ, но благодаря громадному ввозу и нетрудному сохраненію ихъ, они доступны нѣкоторое время года для людей среднихъ классовъ. Въ это-то время и можно ограничить потребление сухихъ или консервированныхъ плодовъ. Лимонамъ, такъ же какъ и апельсинамъ (померанцамъ), приписываютъ жаропонижающее дѣйствіе; на самомъ дѣлѣ они являются во всякомъ случаѣ превосходными освѣжающими средствами для больныхъ и вкусной пищей для здоровыхъ. Дѣлались даже попытки распространить „лимонное леченіе“, которымъ будто-бы достигаются благоприятные результаты. Возможно, что это и правда, но лишь до извѣстной степени, ибо чрезмѣрное потребление кислыхъ и незрѣлыхъ лимоновъ безъ сомнѣнія должно оказать вредное вліяніе на слизистую оболочку желудка (см. II ч. книги).

Оболочки (кожица) у этихъ плодовъ тоже находятъ себѣ примѣненіе, такъ какъ онѣ обладаютъ своеобразнымъ вкусомъ, обусловленнымъ присутствіемъ летучихъ маслъ.

Совершенно иначе устроено твердое яблоко, которое и сравниться не можетъ съ упомянутыми „южными фруктами“ ни по аромату, ни по сочности. Тѣмъ не менѣе яблоко, произрастая въ нашихъ странахъ, представляется для насъ несравненно болѣе важнымъ какъ потому, что оно превосходно сохраняется, такъ и потому, что содержитъ питательныя вещества.

Знаменитый французскій врачъ приписывалъ въ свое время уменьшеніе заболѣваний органовъ пищеваренія и болѣзней печени въ Парижѣ тому, что потребление яблокъ значительно повысилось. Онъ считалъ яблоки весьма полезными, легко переваримыми фруктами, укрѣпляющими желудокъ. Точно также доказано, что яблочная кислота существенно способствуетъ нормальному теченію пищеварительнаго процесса.

Въ народѣ сложилась даже поговорка: „кто съѣдаетъ предъ сномъ яблоко, тотъ ничего не дастъ врачу заработать“. Такъ какъ яблоко дѣйствительно оказываетъ прекрасное дѣйствіе на пищевареніе, а въ видѣ компота („мусса“) отлично переносится людьми даже очень слабыми, и такъ какъ яблоко очень любятъ дѣти, то было бы желательнымъ, чтобы оно имѣлось въ каждомъ домѣ и чтобы насажденіе яблочныхъ деревьевъ достигло еще болѣе широкихъ размѣровъ, чѣмъ въ настоящее время.

Равнымъ образомъ заслуживаетъ нашего вниманія и яблочное варенье, какъ и яблочный чай и горячій отваръ изъ яблочной шелухи. Кромѣ того, въ продажѣ имѣется еще сгущенный яблочный сокъ. Намъ остается сказать еще нѣсколько словъ на счетъ „вареныхъ плодовъ“. Плоды варятъ съ большимъ количествомъ сахара и сдабриваютъ различными пряностями. Въ такомъ видѣ плоды могутъ безъ всякаго измѣненія сохраняться цѣлые годы. Благодаря согрѣванію съ одной стороны и присутствію сахара съ другой предупреждается развитіе плѣсневыхъ грибовъ и устраняется возможность гніенія. Само собою разумѣется, что засахаренный такимъ образомъ плодъ терпитъ существенный ущербъ въ своихъ первоначальныхъ качествахъ и значительно повышается въ цѣнѣ. Помимо того онъ при болѣе продолжительномъ примѣненіи пріѣдается, а потому можетъ потребляться лишь изрѣдка въ небольшомъ количествѣ, въ видѣ лакомства или десерта.

Безусловно неблагоприятно измѣнять при приготовленіи такія важныя пищевыя средства, какъ древесные и кустарниковые плоды до такой степени, чтобы они либо стали недоступны въ виду дороговизны, либо сильно измѣнились въ своемъ составѣ и стали вредными для здоровья. Консервируя плоды, мы должны заботиться о томъ, чтобы они не терпѣли ущерба въ своемъ составѣ, не воспринимали никакихъ постороннихъ веществъ и не повышались чрезмѣрно въ цѣнѣ. Это необходимо для того, чтобы плоды—благороднѣйшая и вкуснѣйшая пища—сдѣлались наконецъ „народнымъ пищевымъ средствомъ“ и общимъ достояніемъ всякаго человѣка. Сырые фрукты въ засушенномъ видѣ и варенье отчасти выполняютъ эту задачу.

Еще лучшихъ результатовъ мы достигаемъ при обработкѣ плодовъ паромъ въ стеклянныхъ банкахъ. Такія банки готовятся изъ огнеупорнаго матеріала съ особымъ приспособленіемъ для герметическаго закрыванія ихъ.

Онѣ даютъ возможность сохранять въ теченіи продолжительнаго времени даже такія пищевыя вещества, которыя легко подвергаются порчѣ. Овощи, плоды и даже различные сорта мяса очищаютъ, измельчаютъ и наполняютъ ими эти банки въ соединеніи съ какими-нибудь приправами или безъ таковыхъ. Затѣмъ помѣщаютъ банки въ горшки, наполненные кипящей водой, и оставляютъ ихъ тамъ отъ 10 до 30 минутъ, смотря по свойствамъ пищевого вещества.

При такого рода обработкѣ вполне сохраняется хорошій вкусъ; такъ какъ содержимое банокъ можетъ до ихъ откупорки храниться цѣлые годы безъ всякаго измѣненія, то мы обладаемъ возможностью во всякое время пользоваться любимымъ блюдомъ.

Остается пожелать, чтобы описанный способъ обработки нашелъ широкое распространеніе. Это повело-бы не только къ улучшенію питанія вообще, но и къ постепенному уменьшенію числа боенъ, гдѣ творятся такіе ужасы. Наоборотъ, число плодовыхъ садовъ значительно увеличилось-бы и плодоводство стало-бы прибыльнымъ дѣломъ.

П р я н о с т и .

Въ кухнѣ всѣхъ народовъ находятъ себѣ примѣненіе части различныхъ растений, которыя употребляется въ такихъ небольшихъ количествахъ, что они могутъ служить не для цѣлей питанія, а только лишь для возбужденія вкусового ощущенія. Эти вещества извѣстны подъ именемъ „пряностей“. Сюда относятся всевозможныя корни, обладающіе острымъ запахомъ и вкусомъ, а также сѣмена и сѣмяныя оболочки въ измельченномъ видѣ. Они сначала раздражаютъ довольно сильно языкъ и небо (достаточно указать на перецъ и паприку), а затѣмъ раздраженіе распространяется на нервы желудка и кишекъ и продолжается до тѣхъ поръ, пока, наконецъ, эти вещества не выдѣляются благополучно черезъ кишечникъ и почки.

Потребность въ раздраженіи вкусовыхъ нервовъ развивается вообще тѣмъ сильнѣе, чѣмъ народъ культурнѣе и слабѣе. Поэтому-то утонченная кухня нашего времени изобилуетъ поражающими сочетаніями всевозможныхъ пряныхъ веществъ, безъ которыхъ истинное приготовленіе пищи кажется теперь даже невысказаннымъ. Каждый, кто хоть немного наблюдалъ за самимъ собою, несомнѣнно согласится съ тѣмъ, что потребность въ пряностяхъ развивается главнымъ образомъ подъ вліяніемъ привычки. Съ другой стороны нервныя люди подчасъ совершенно забываютъ о „приправахъ“, когда у нихъ разыграется аппетитъ и они почувствуютъ сильный здоровый голодь. Многочисленныя искусственныя пряности являются въ полномъ смыслѣ слова „бичемъ“, подгоняющимъ нашъ ослабѣвшій желудокъ, и служатъ лишь для самообмана. Естественное чувство голода, присущее здоровому человѣку, занимающемуся физическимъ трудомъ, дѣлаетъ ихъ совершенно излишними тѣмъ болѣе, что во многихъ растеніяхъ и плодахъ содержатся ароматическія вещества, которыя оказываютъ слегка возбуждающее дѣйствіе, усиливаютъ процессъ пищеваренія и носятъ названіе „вкусовыхъ веществъ“, такъ какъ иныхъ цѣлей повидимому не достигаютъ.

И такъ, при простомъ питаніи нѣтъ нужды ни въ какихъ изъ поименованныхъ приправъ.

Чѣмъ гигиеничнѣе мы станемъ жить, тѣмъ сильнѣе разовьется у насъ склонность къ такимъ естественнымъ пряностямъ, которыя обладаютъ очень нѣжнымъ дѣйствіемъ, и тѣмъ энергичнѣе мы будемъ избѣгать искусственныхъ, острыхъ пряностей, которыя даже въ небольшихъ количествахъ вызываютъ довольно сильное раздраженіе. Къ естественнымъ и нѣжнодѣйствующимъ пряностямъ относятся: фруктовые соки изъ лимоновъ, яблокъ и т. д.; корка лимоновъ, апельсиновъ, померанцовъ и т. д.; затѣмъ петрушка, крессъ, бобы, огурцы, брюква, а также и луковицы, какъ напримѣръ, обыкновенный лукъ. Зажаренный на маслѣ лукъ съ хлѣбомъ служитъ очень вкуснымъ, лакомымъ блюдомъ, хотя многіе охотнѣе употребляютъ въ пищу сырой мелко изрубленный лукъ.

Всѣ эти вещества мы называемъ „естественными“ потому, что они существуютъ готовыми въ природѣ и содержатъ питательныя вещества, благодаря чему они могутъ самостоятельно употребляться въ пищу.

Мускатный орѣхъ, корица и гвоздика представляютъ собою совершенно различныя части растений и обладаютъ гораздо болѣе сильнымъ дѣйствіемъ, чѣмъ всѣ вышеперечисленныя вещества. Употребляемые изрѣдка въ небольшихъ количествахъ и въ тонко измельченномъ видѣ, они не приносятъ вреда и въ то же время улучшаютъ вкусъ нѣкоторыхъ блюдъ. Къ этой же категоріи надо отнести и лавровый листъ, тминъ, ваниль и т. д. Однако, всѣ эти пряности не могутъ служить самостоятельной пищей.

Хрѣнъ обладаетъ острымъ вкусомъ, нѣсколько напоминающимъ лукъ. Онъ не переносится многими и подчасъ оказываетъ даже вредное дѣйствіе. Какъ хрѣнъ, такъ и лукъ сильно раздражаютъ слезныя железки и обонятельные нервы, а потому надо выбирать только самые нѣжные сорта ихъ и избѣгать острыхъ сортовъ. То же самое можно сказать и о горчицѣ, которая бываетъ совсѣмъ слабой или невыносимо жгучей.

Раздраженіе, вызываемое горчицей, лукомъ и хрѣномъ, окажется чрезвычайно неприятнымъ для тѣхъ, кто привыкъ къ сладкимъ плодамъ. Дѣти, впервые вкусившія эти вещества, обнаруживаютъ явное неудовольствіе и отвращеніе. Не трудно уже самому вывести изъ этого должное заключеніе.

Наоборотъ, любители пива и гастрономы питаютъ особую страсть къ этому благородному трилистнику, а рестораторы отлично знакомы съ вліяніемъ горчицы и хрѣна, вызывающихъ всегда чувства жажды. Не здѣсь мѣсто останавливаться на вопросѣ о томъ, какъ вредно дѣйствуютъ эти раздражающія вещества на слизистую оболочку желудка. Замѣтимъ лишь, что вся выгода остается на сторонѣ ресторатора, весь ущербъ приходится на долю гастронома.

Перецъ и паприка разныхъ сортовъ больше всего по вкусу крѣпкимъ людямъ, у коихъ небо и желудочные нервы привыкли къ сильнѣйшимъ раздраженіямъ а также сельскимъ жителямъ, потребляющимъ большія количества жира. Старые курильщики и любители крѣпкаго вина или водки не довольствуются уже петрушкой: они прибѣгаютъ къ болѣе крѣпкимъ веществамъ и болѣе крупнымъ дозамъ. И салатъ имъ нравится лишь тогда, если его приправить большимъ количествомъ перца, уксуса, поваренной соли.

Венгерцы, потребляющіе въ изобиліи сало, по всей вѣроятности не въ состояніи были-бы справиться со всей массой поглощенного ими жира, если-бы они не прибѣгали къ крѣпкому, пряному веществу—красному перцу (паприка). У непривычныхъ этотъ перецъ могъ-бы вызвать ожогъ слизистой оболочки рта, а у нихъ онъ только раздражаетъ нервы пищеварительнаго канала до той степени, какая нужна для обильнаго отдѣленія пищеварительныхъ соковъ.

Полагаютъ также, что паприка служитъ хорошимъ средствомъ противъ туземнаго лихорадочнаго заболѣванія. Такое дѣйствіе паприки обуславливается, однако, скорѣе тѣмъ, что она усиливаетъ пищевареніе, чѣмъ ея цѣлебными дѣйствіями.

Причислять сахаръ и соль къ разряду „пряныхъ“ веществъ только потому, что они широко примѣняются для улучшенія вкуса,—пріемъ ненаучный и устарѣлый. Мы уже выяснили, что именно представляетъ собою хлористый натрій или поваренная соль. Послѣдняя становится вреднымъ вкусовымъ веществомъ, если ее употреблять въ пищу безъ насущной потребности, т. е. безъ цѣли пополненія въ химическомъ смыслѣ. Смыслъ потребленія поваренной соли кроется только въ этомъ пополненіи: мы доставляемъ натръ туда, гдѣ преобладаетъ калий и отсутствуютъ нормальныя питательныя соли. При другихъ условіяхъ поваренная соль оказывается излишней, и дѣло не доходитъ до „солевого голоданія“.

Сахаръ надо отнести къ числу пищевыхъ средствъ, хотя онъ и обладаетъ свойствомъ улучшать вкусъ и подслащать другія вещества. Если мы станемъ разсматривать его только лишь какъ подслащающую пряность, то мы впадемъ въ ошибку, которая можетъ вредно отразиться на нашемъ здоровьи. Собственно пряностями надо счи-

татъ только тѣ вкусовыя вещества, которыя скоро снова выводятся изъ организма; сахаръ же попадаетъ въ кровь и сгораетъ тамъ.

Намъ остается сказать здѣсь нѣсколько словъ и объ уксусѣ, такъ какъ его могутъ отнести къ разряду „приправъ“. Получается онъ путемъ превращенія виннаго спирта (алкоголя) въ уксусную кислоту и при доступѣ къ нему кислорода воздуха. И здѣсь, какъ при многихъ другихъ химическихъ процессахъ, это превращеніе (уксусное броженіе) происходитъ подъ вліяніемъ особаго грибка („уксуснаго грибка“). Слѣдовательно, образованію уксуса должно предшествовать алкогольное броженіе и каждая, имѣя въ своемъ распоряженіи вещества, содержащая сахаръ, можетъ приготовить уксусъ. Различаютъ поэтому разные сорта уксуса, смотря по его происхожденію. Самымъ лучшимъ и дорогимъ оказывается „винный уксусъ“, приготовленный изъ натурального винограднаго вина, самымъ дешевымъ—уксусъ фруктовый, приготовляемый по рецепту д-ра Валзера слѣдующимъ образомъ.

Наполняютъ боченокъ зрѣлыми плодами и обливаютъ ихъ кипящей водой настолько, чтобы вода совершенно покрывала ихъ. Въ теплое время года выносятъ боченокъ на солнце, въ холодную же погоду ставятъ его около печи, такъ какъ теплота и влажность способствуютъ уксусному броженію. Черезъ два мѣсяца получается превосходный и дешевый фруктовый (плодовый) уксусъ.

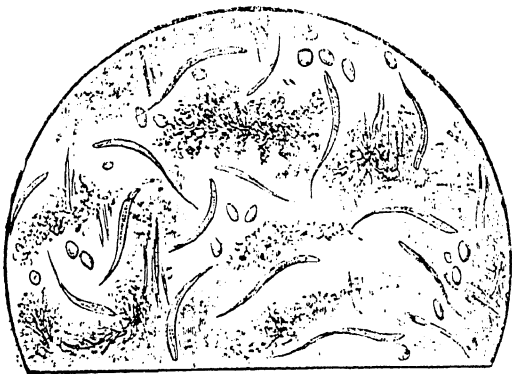


Рис. 41. Испорченный уксусъ. Увеличено.

Примѣняютъ уксусъ съ цѣлью придать извѣстнымъ кушаньямъ кислотоватый вкусъ. Но къ сожалѣнію уксусомъ, какъ и другими пряностями, далеко не рѣдко злоупотребляютъ въ большей или меньшей степени. Помимо того уксусъ часто подвергается разнымъ фальсификаціямъ. Такъ, напримѣръ, къ нему иногда прибавляютъ соляную и сѣрную кислоту и примѣшиваютъ красящія вещества, чтобы придать ему лучший видъ.

Чистый, фруктовый уксусъ, примѣяемый лишь изрѣдка, да и то въ количествѣ нѣсколькихъ капель, не можетъ, конечно, повредить здоровому желудку. Но при чрезмѣрномъ потребленіи въ особенности худшихъ сортовъ онъ несомнѣнно долженъ раздражать стѣнку желудка и въ концѣ концовъ вести къ скопленію кислоты въ крови.

А такое скопленіе чрезвычайно вредно даже тогда, когда оно дѣйствуетъ въ теченіе короткаго времени, ибо въ концѣ концовъ оно должно вызывать поврежденіе и раствореніе необходимыхъ для насъ красныхъ кровяныхъ тѣлецъ.

Нервные и малокровныя дѣвушки и женщины чувствуютъ весьма часто потребность въ уксусѣ.

Безусловно запрещая имъ примѣненіе уксуса, ихъ надо приучать къ неподкисленнымъ блюдамъ но лишь изрѣдка разрѣшать потребленіе лимонной кислоты.

Но такъ какъ и лимонная кислота остра, то и она пригодна далеко не для всякаго желудка.

Вещества, которыя такъ сильно раздражаютъ нервы даже губъ и неба (какъ, напримѣръ, чистая лимонная кислота), должны быть примѣняемы съ осторожностью, ибо они еще неблагоприятнѣе дѣйствуютъ на слизистую оболочку желудка. Если-бы мы помнили всегда, что губы и небо являются своего рода стражами входа въ желудокъ, то мы избѣгли-бы многихъ заболѣваній.

Естественная лимонная кислота имѣетъ лишь одно преимущество: она—чистый лимонный (фруктовый) сокъ, натуральное кислое вещество, а не искусственное, неизвѣстное соединеніе, дѣйствіе котораго нельзя было-бы въ точности измѣрить

Поэтому-то мы и предостерегаем читателей от употребления лимонных эссенций, которая в большинстве случаев являются лишь химическими продуктами, но отнюдь не фруктовыми соками, обработанными для лучшего сохранения.

В старом помутневшем уксусе развиваются маленькия живыя существа, изображенныя на рис. 41. Этот рисунокъ изображаетъ всевозможныя осадки, возникшіе вслѣдствіе разложенія. Такой уксусъ рѣшительно не пригоденъ къ употребленію.

Сахаръ и медъ.

Часто приходится слышать, что сахаръ портитъ зубы, что онъ вызываетъ скопление слизи въ желудкѣ, оказываетъ плохое вліяніе на стулъ и т. д. И на этомъ основаніи его запрещаютъ дѣтямъ. Познанія матерей рѣшаютъ до нѣкоторой степени судьбу дѣтей. Развивая въ ребенкѣ дурныя привычки, мать способствуетъ его заболѣванію и, наоборотъ, правильнымъ уходомъ она поддерживаетъ здоровье даже хилыхъ дѣтей.

Мать, слѣдовательно, прежде всего должна учиться, она должна отдавать себѣ ясный отчетъ во всемъ, что она вводитъ въ свое хозяйство, и во всѣхъ своихъ воззрѣніяхъ.

Сахаръ—не только пряность, но главнымъ образомъ—питательное средство. Но что собственно называютъ сахаромъ? Конечно, не виноградный сахаръ, который не виденъ и находится въ фруктахъ въ растворенномъ состояніи, а бѣлый, головной сахаръ, концентрированный, кристаллическій свекловичный и тростниковый сокъ, который искусственно обезцвѣчивается и окрашивается ультрамариномъ въ голубоватый цвѣтъ. Онъ продается всюду въ видѣ небольшихъ кусковъ и сахарнаго песка. Вотъ это именно и называютъ обыкновенно сахаромъ.

Онъ прекрасно сохраняется и весьма чистъ, хорошіе сорта быстро растворяются въ жидкостяхъ, плохіе растворяются медленно и даютъ осадокъ. Но этотъ сахаръ дорогъ и въ бѣдной семьѣ является роскошью. Онъ представляетъ собою сахаръ концентрированный, не смѣшанный съ другими веществами, что имѣетъ мѣсто у плодоваго сахара; мало того, онъ вводитъ въ нашъ организмъ и другія составныя части, какъ ультрамаринъ, который съ теченіемъ времени можетъ наносить извѣстный вредъ. Все это, слѣдовательно, весьма существенно отличаетъ его отъ плодоваго сахара и значительно уменьшаетъ его значеніе. Примѣняемый въ такой формѣ ежедневно, въ чистомъ видѣ или въ растворѣ, онъ можетъ оказать неблагоприятное вліяніе на пищевареніе. Поэтому-то попытки ввести такой сахаръ въ продовольствіе войскъ не могутъ вызвать полнаго сочувствія. Успѣхъ можетъ получиться лишь въ томъ случаѣ, если сахаромъ постараются замѣстить до нѣкоторой степени алкоголь. Но совсѣмъ не этимъ взглядомъ руководствуются при упомянутыхъ попыткахъ.

Настоящими „пряностями“ являются тѣ современныя сладкія вещества, которая поступаютъ въ продажу, какъ суррогаты сахара, и лишены всякаго питательнаго значенія. Сюда относятся сахаринъ, дульцинъ и т. п. Отъ нихъ-то мы предостерегаемъ тѣмъ болѣе, что при непритупленномъ вкусѣ сахаринъ кажется намъ противнымъ.

При повышенной мышечной дѣятельности, при ѣздѣ на велосипедѣ, восхожденіи на горы и т. п., весьма полезенъ сильно подслащенный лимонадъ, который не только обладаетъ освѣжающимъ дѣйствіемъ, но благодаря растворенному въ немъ сахару, получаетъ еще питательное значеніе и быстро устраняетъ чувство усталости. Въ качествѣ теплаго напитка, снабженнаго одновременно возбуждающими вкусовыми веществами, незамѣнимъ китайскій сильно подслащенный чай, который въ состояніи поднять упавшую жизнѣдѣятельность. Пользуйтесь наилучшимъ, неподкрашеннымъ сахаромъ, который такъ-же хорошъ, какъ и синеватый, и вы тогда извлечете отъ

тростниковаго сахара только пользу. Но употреблять сахаръ въ чистомъ, нерастворенномъ видѣ, вродѣ хлѣба,—это, конечно, большинству покажется не совсѣмъ привлекательнымъ.

Несомнѣнно, что при потребленіи сахара въ чрезмѣрномъ количествѣ и нерастворенномъ видѣ развиваются явленія раздраженія. И частое злоупотребленіе дѣтей сахаромъ, а также ежедневное поглощеніе сахаристыхъ лакомствъ взрослыми не даромъ, значить, получили печальную славу. Можно даже сказать, что „страсть къ сахару“ является такимъ-же болѣзненнымъ явленіемъ и наблюдается лишь у людей съ неправильнымъ обменомъ веществъ и болѣзненнымъ аппетитомъ, какъ и другая „страсть“, именно къ пикантному, кислому и острому. Малокровныя, нервныя женщины жаждутъ подчасъ уксуса; блѣдныя дѣвушки, съ испорченными зубами, носятъ при себѣ постоянно запасъ конфектъ. Подкрашенные конфекты наносятъ вредъ слабому желудку, но еще болѣе печальныя послѣдствія даетъ уксусная кислота. И всѣ эти прихоти являются лишь слѣдствіемъ болѣзненного состоянія, но не причиной, хотя онѣ и могутъ ухудшить общее состояніе. При усиленномъ движеніи, здоровомъ голодѣ, нормальномъ пищевареніи подобныя прихоти исчезаютъ. При чрезмѣрномъ потребленіи сахара послѣдній, само собою разумѣется, выдѣляется также неперевареннымъ.

Разсматривая страсть къ сахару съ этой точки зрѣнія, надо постараться искоренить ее, устранивъ причины ея.

Необезцвѣченный, чистый сахаръ оказывается не бѣлоснѣжнымъ, а желтоватымъ, и потому темноватый цвѣтъ леденца является естественнымъ.

И такъ, резюмируя все сказанное о сахарѣ, надо замѣтить слѣдующее.

1. Растворенный сахаръ—наиболѣе легкопереваримое пищевое вещество.
2. Страсть къ сладостямъ у дѣтей—весьма естественное явленіе, котораго никогда не слѣдуетъ подавлять.
3. Бѣлый пиленый сахаръ представляетъ собою концентрированный искусственный сахаръ, и имъ надо пользоваться лишь въ умѣренномъ количествѣ.
4. Виноградный, фруктовый и молочный сахаръ содержится во многихъ пищевыхъ средствахъ и является самой естественной пищей для человѣка.
5. Желтый, необезцвѣченный сахаръ лучше бѣлаго.

Переходимъ теперь къ меду, который послѣ сахара является наиболѣе богатымъ по содержанію сахара пищевымъ веществомъ. На ряду съ небольшимъ количествомъ воды, воска и цвѣточной пыли онъ содержитъ также муравьиную кислоту и, благодаря этому составу, дѣйствуетъ совершенно иначе, нежели сахаръ. Страдающіе желудкомъ по большей части не переносятъ его, наоборотъ, при вялости кишечника онъ оказываетъ благотворное дѣйствіе.

Нѣжный вкусъ меда зависитъ отъ рода цвѣтовъ, посѣщаемыхъ пчелами. Такъ называемый „цвѣточный медъ“ считается наилучшимъ, сотовый темнѣе, хуже и дешевле.

Медъ изстари считается „кровоочистительнымъ“ средствомъ.

Что собственно подъ этимъ разумѣютъ, невозможно выразить въ нѣсколькихъ словахъ. Можно лишь сказать, что дѣйствуя возбуждающимъ образомъ на почки и кишечникъ, медъ предохраняетъ соки организма отъ загрязненія и отъ переполненія продуктами обмена веществъ, такъ какъ подъ вліяніемъ полученнаго раздраженія упомянутые органы начинаютъ работать гораздо энергичнѣе. Ничего иного тутъ разумѣть нельзя. Что медъ при этомъ содержитъ еще 75% сахара, 20% воды и т. д., т. е., что онъ весьма питателенъ, знаютъ лишь очень немногіе.

Такъ какъ муравьиная кислота обладаетъ несомнѣнно опредѣленнымъ дѣйствіемъ, то ничего удивительнаго нѣтъ въ томъ, что медъ издавна является домашнимъ средствомъ, коимъ пользуются при запорахъ, при кашлѣ, для перевязки ранъ, для поддержки силъ.

Ради этого надо пожелать пчеловодству еще большаго процвѣтанія, чѣмъ достигнута будетъ дешевизна меда, для блага всѣхъ людей вообще и дѣтей въ особенности.

Что намъ ѣсть? Что готовить?

Разсмотрѣвъ всѣ пищевыя вещества, намъ остается еще побесѣдовать о томъ, что намъ нужно ѣсть и что готовить соответственно требованіямъ гигиены, химіи и опыта.

„Готовятъ“ потому, что по общему мнѣнію лишь очень небольшое можно ѣсть въ сыромъ видѣ, и потому, что культурные люди лучше перевариваютъ вареное и размягченное и пользуются такой массой совершенно неподходящихъ для человѣческаго пищеваренія веществъ, что только путемъ согрѣванія, смачиванія или искусственныхъ примѣсей достигается съѣдобность ихъ. Готовятъ еще потому, что здоровый голодъ сталъ очень рѣдкимъ явленіемъ, и люди вообще перестали-бы ѣсть, если-бы имъ давали пищу, не раздражающую вкуса и не ставшую „аппетитной“ подъ вліяніемъ различныхъ видоизмѣненій и примѣсей.

Въ сыромъ видѣ пользуются молокомъ, плодами, салатомъ, время отъ времени мясомъ въ рубленномъ видѣ и подчасъ тѣми кореньями, которые прибавляются къ пищѣ въ видѣ приправъ лукомъ, брюквой, петрушкой. Все остальное жарятъ и варятъ, душатъ, солятъ, пекутъ. Все это измѣняетъ засчастую естественный составъ, ведетъ къ чрезмѣрному потребленію пищи, вызываетъ искусственную жажду, удорожаетъ питаніе и привязываетъ многихъ женщинъ къ кухнѣ.

Увеличеніе сырыхъ пищевыхъ средствъ было-бы, слѣдовательно, во многихъ отношеніяхъ цѣннымъ приобрѣтеніемъ и приблизило-бы насъ къ болѣе здоровому, болѣе простому питанію. Мы достигли-бы этого въ томъ случаѣ, если-бы плоды стали общимъ достояніемъ, а это возможно было-бы тогда, когда ограничили-бы потребленіе алкоголя и мяса.

И такъ, питайтесь побольше, древесными и кустарниковыми плодами за счетъ мяса и алкоголя.

Плоды являются не только десертомъ, лакомствомъ и освѣжающимъ средствомъ, какъ полагаютъ многіе, которые принимаютъ за дорогіе фрукты лишь послѣ того, какъ они наполнили желудокъ всевозможными явствами. Нѣтъ, сладкіе плоды служатъ пищевымъ средствомъ, которое при правильномъ примѣненіи и неиспорченномъ желудкѣ можетъ также насытить, какъ и всякая другая пища. Мы ѣдимъ массу хлѣба и вообще мучного, мы тратимъ массу денегъ на искусственные напитки, мы слишкомъ вѣримъ въ необходимость мяса, и отсюда-то проистекаетъ недостатокъ въ плодахъ и ихъ дороговизна. Неудивительно поэтому, что значеніе фруктовъ остается неизвѣстнымъ и что люди стремятся къ пищѣ болѣе дешевой, болѣе доступной. Но дѣло совершенно измѣнится, если женщины обратятъ на этотъ вопросъ вниманіе, станутъ пополнять свои свѣдѣнія о питаніи и поймутъ, что онѣ несутъ отвѣтственность за все, что касается области домашняго хозяйства. Тогда дѣти, если можно такъ выразиться, вырастутъ на молокѣ, хлѣбѣ и фруктахъ, матери снова счумбуютъ лучше кормить, и тѣ деньги, которыя тратятся на пиво и колбасу, будутъ сохранены.

Познакомившись съ главными составными частями человѣческаго тѣла и составомъ пищевыхъ средствъ, каждая мыслящая женщина пойметъ, каковъ долженъ быть домашній столъ. Это — чрезвычайно важный вопросъ домоводства, и онъ долженъ занимать насъ гораздо больше, чѣмъ всевозможныя вышиванія и вязанія. Надо всегда имѣть въ виду потребности организма и отдавать себѣ отчетъ въ томъ, насколько цѣлесообразны тѣ или иныя блюда.

Что должно имѣть въ этомъ случаѣ рѣшающее значеніе? Конечно, не привычка и индивидуальный вкусъ, не желаніе хозяина или предразсудокъ хозяйки, а только лишь химическій составъ пищевыхъ средствъ.

Мы знаемъ, что въ повседневной пищѣ должны содержаться бѣлокъ, сахаръ или медь, жиры и соли, разъ мы хотимъ правильно питаться и сохранить здоровье. Намъ остается, слѣдовательно, соответственно этому составлять нашу пищу. Жиръ прибавляютъ къ сухой пищѣ, бѣлокъ — къ пищѣ, бѣдной бѣлкомъ, мучное — къ сочнымъ блюдамъ, ароматическое — къ безвкуснымъ и т. д. Такимъ образомъ сочетаются

картофель съ грибами, рисъ съ томатами, каштаны съ яблоками, виноградъ съ орѣхами, мясо съ картофелемъ, колбаса съ хлѣбомъ, яйца, салатъ съ хлѣбомъ и т. п.

Къ сухимъ, мучнымъ печеньямъ очень подходятъ сочные, ароматные апельсины, ибо то, чего не хватаетъ печению, есть у апельсина. Къ безвкусному рису подходятъ кисловатые томаты: отъ этого соединенія получается столь-же питательное, какъ и вкусное блюдо. Можно жить, питаясь только виноградомъ и орѣхами, такъ какъ въ нихъ содержится достаточно сахара, жира, бѣлка и другихъ веществъ. Яйца, салатъ и хлѣбъ содержатъ много бѣлка, муки, солей и растительныхъ волоконъ, а также и жира, благодаря чему это и есть излюбленное сочетаніе.

Всѣ перечисленныя здѣсь вещества относятся къ числу наиболѣе извѣстныхъ и употребительныхъ; и пользуемся мы ими инстинктивно, а не въ силу научныхъ соображеній. Но существуютъ еще и другія весьма распространенныя соединенія, которыя въ дѣйствительности не представляютъ собою чего-либо цѣльнаго и ведутъ къ пресыщенію однородными пищевыми веществами. Таковы, напримѣръ, завтракъ изъ мяса, яицъ, сыра и компота. Каковы тутъ пищевыя вещества? Бѣлокъ и опять бѣлокъ, немного сахара въ подслащенныхъ фруктахъ (ибо компота съѣдаютъ лишь ничтожное количество), жиръ, коренья, но никакихъ растительныхъ волоконъ, весьма мало минеральныхъ веществъ и никакихъ мучнистыхъ. Такъ составляется столь у тѣхъ зажиточныхъ людей, которые стараются удовлетворить только вкусовымъ ощущеніямъ и не заботятся о дѣйствиі пищи на здоровье. Икра и ветчина, масло и всевозможныя коренья, ежедневно двухъ-трехъ сортовъ жаркое и дичь, птица и говядина, прекрасное печеніе (изъ массы яицъ, масла и сахара, т. е. богатое бѣлкомъ и трудно переваримое), плоды и овощи либо въ ничтожномъ количествѣ, либо въ смѣси со столькими другими веществами, что и разобратъ трудно, имѣются-ли тамъ плоды и овощи.

Если наблюдать за нашими богатыми дамами въ магазинѣ деликатессовъ, то вамъ станетъ ясно, какое несмѣтное количество лакомствъ и богатыхъ бѣлками рѣдкостей вносится въ дома богачей, и отчего такъ распространены разстройства пищеваренія среди тѣхъ, которые по обычнымъ понятіямъ пользуются „прекраснымъ столомъ“. Бѣлокъ и жиръ, жиръ и бѣлокъ—вотъ пищевыя вещества, которыя такъ господствуютъ и которыя причиняютъ такъ часто страданія печени и кишечника, скопляясь постоянно въ большомъ количествѣ, напрягая чрезмѣрно почки и развивая массу мочевины. Прежде всего надо уменьшить эти вещества и за ихъ счетъ увеличить количество питательныхъ веществъ, чтобы соли, фруктовые соки, ароматическія питательныя части поддерживали чистоту крови и чтобы не утомлять, а лишь побуждать къ болѣе усиленной дѣятельности пищеварительный аппаратъ.

Въ одной изъ предыдущихъ главъ мы уже говорили о томъ, что 50 гранъ бѣлка на 500 гранъ жира и муки вполне достаточно для питанія спокойно живущаго человѣка (1:10). Кто поэтому разъ въ день ѣстъ мясо, долженъ избѣгать яицъ или трудноваримыхъ сыровъ и кто съѣдаетъ нѣсколько яицъ или выпиваетъ много молока, тотъ не долженъ въ этотъ день ѣстъ мяса. Наоборотъ, ежедневно и зимой, и лѣтомъ надо потреблять сухія овощи, свѣжіе или сушеные фрукты, разнаго рода мучнистые плоды. При такихъ условіяхъ люди сохраняютъ равновѣсіе и не подвергаются заблваніямъ пищеварительныхъ путей.

Насколько съ одной стороны злоупотребляютъ бѣлками, настолько съ другой стороны потребляютъ почти исключительно мучное, конечно, въ болѣе бѣдной части населенія. Картофель, хлѣбъ, да еще густой мучнистый кисель, или же черствый сахаръ къ неизбѣжному кофе,—таково часто постоянное, мало чѣмъ измѣняющееся питаніе большей части населенія. Желудокъ еле-еле перевариваетъ эти мучнистыя массы, кровь еле-еле получаетъ необходимѣйшія питательныя вещества. Даже дѣти часто поглощаютъ невѣроятныя количества буттербродовъ и печенья, что влечетъ за собою переполненіе желудка, развитіе газовъ въ кишечникѣ, потерю аппетита и нерѣдко способствуетъ увеличенію живота у дѣтей. Разъ только имѣется склонность къ ожирѣнію, то постоянный избытокъ сахара въ организмѣ значительно способствуетъ еще образованію жировыхъ клѣтокъ. Поэтому-то всѣмъ тучнымъ людямъ запрещается слиш-

комъ обильное потребленіе сахара и муки. Еще вреднѣе дѣйствуетъ сахаръ при вялости кишечника, при коей еле удовлетворяются даже ничтожныя требованія, представляемая къ пищеварительной силѣ. Если вводитъ въ организмъ больше сахара въ естественной формѣ, т. е. путемъ сладкихъ плодовъ, то мучное перестаетъ быть необходимымъ. Тогда не развивается ни расширеніе желудка, ни вялость кишечника, ни запоры.

И такъ, будемъ зорко слѣдить за тѣмъ, чтобы нашъ столъ состоялъ изъ пищевыхъ веществъ, дополняющихъ другъ друга. Поменьше жира и бѣлка, побольше натурального сахара и богатыхъ соками овощей.

Теперь переходимъ къ вопросу о томъ, какое вліяніе оказываетъ на наши пищевыя вещества огонь, т. е. обычное приготовленіе блюдъ.

Огонь тутъ дѣйствуетъ совмѣстно съ водой и жиромъ или же непосредственно. Сильный жаръ створаживаетъ бѣлки, образуетъ коричневатую кору, способствуетъ испаренію воды, благодаря чему поджаренныя пищевыя вещества теряютъ въ объемѣ, становятся меньше, плотнѣе; помимо того при этомъ выдѣляются различныя ароматическія вещества, что и чувствуется всегда вблизи кухни. Дѣйствіе холодной или теплой воды сводится, наоборотъ, къ выщелачиванію, т. е. вода извлекаетъ изъ пищевыхъ средствъ растворимыя вещества и, слѣдовательно, обезцѣниваетъ ихъ. Если одновременно съ этимъ достигается опредѣленная степень жара, то въ воду переходитъ всегда часть бѣлковъ и жировъ, а вмѣстѣ съ паромъ уносятся въ воздухъ ароматическія вещества. Если, на примѣръ, варятъ сельдерей, то запахъ слышенъ по всѣмъ комнатамъ. Въ водѣ же, въ которой отвариваются луковичы, имѣются различныя составныя части въ растворимомъ видѣ, плотная растительная ткань кое-что потеряла и стала рыхлѣе, мягче. Пищевыя вещества, слѣдовательно, ни въ коемъ случаѣ не выигрываютъ отъ того, что ихъ отвариваютъ, отварная вода, наоборотъ, многое пріобрѣтаетъ. Что это явленіе имѣетъ мѣсто при отвариваніи мяса, знаетъ всякій, и потому-то такъ цѣнятъ „мясной бульонъ“, который столъ многое извлекаетъ изъ мяса и значеніе котораго стараются еще повысить различными примѣсями. Если же отвариваютъ картофель или овощи, то получающійся при этомъ темноватый съ сильнымъ запахомъ отваръ рѣшительно не цѣнятъ: никто не думаетъ о его содержаніи и его обыкновенно выливаютъ. Это обстоятельство приноситъ намъ серьезныя потери.

Пользуясь собственной жидкостью пищевого средства, можно достигнуть основательнаго его размягченія путемъ „тушенія“. Послѣднее имѣетъ мѣсто въ томъ случаѣ, когда кастрюля тщательно закрыта, когда дѣйствіе жара равномернo и когда выдѣлившаяся наружу жидкость снова всасывается. При этомъ не происходитъ потери питательныхъ веществъ, а размягченіе между тѣмъ получается вполне достаточное, благодаря различнымъ химическимъ измѣненіямъ. „Тушеніе“ поэтому значительно цѣлесообразнѣе варки и ему надо пожелать гораздо большаго распространенія. Тушить можно каждое мясо, плоды, овощи, но въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ требуется лишь другая температура, другая продолжительность и извѣстныя количества жидкости. Пользованіе большими количествами воды при отвариваніи значительно упрощаетъ и ускоряетъ дѣло. Тушеніе хлопотливѣе, требуетъ больше вниманія. Поэтому-то въ хозяйствахъ, гдѣ не знаютъ ничего ни о кулинарномъ искусствѣ, ни о химическихъ и физическихъ явленіяхъ, встрѣчаютъ чаще всего отвариваніе; наоборотъ, тамъ, гдѣ считаются съ вкусовымъ вліяніемъ, господствуетъ „тушеніе“.

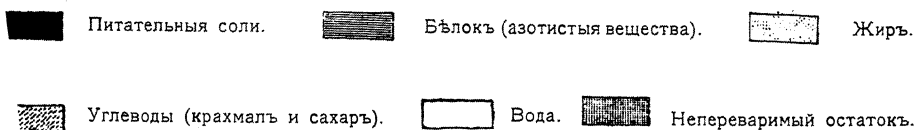
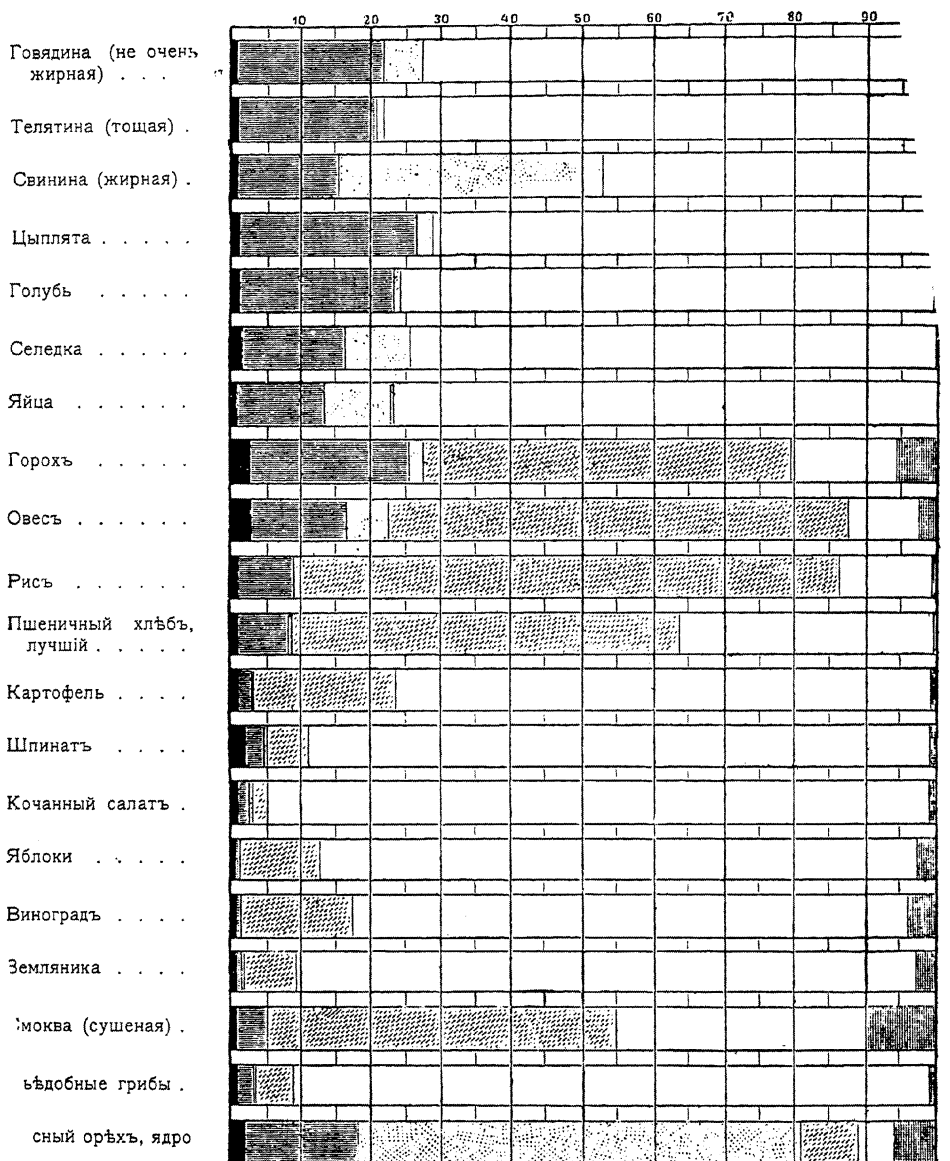
Приготовленіе мяса на жиру называется жареніемъ; однако, если варить на противнѣ, причѣмъ всегда вытекаетъ сокъ и ткань сморщивается, то при этомъ происходитъ и „тушеніе“, такъ какъ куски мяса обливаются сокомъ, который также ведетъ къ размягченію.

Подвергая влажныя пищевыя вещества высокой температурѣ, „пекутъ“ ихъ. Тѣсто становится порознѣе и суше, ибо вода и углекислота улетучиваются подъ вліяніемъ жара. О „поджариваніи“ говорятъ тогда, когда сырыя пищевыя средства подвергаются высокой температурѣ на сковородѣ или иной посудѣ при свободномъ доступѣ воздуха.

Всюду имѣется взаимодѣйствіе тепла и влажности, которыя измѣняютъ оболочки пищевыхъ средствъ, приводятъ въ движеніе растворимыя составныя части, уменьшаютъ

Составъ пищевыхъ веществъ.

100 граммовъ содержать:



содержаніе воды и даютъ въ результатъ химическія измѣненія, связанныя съ своеобразными вкусовыми свойствами.

Въ зависимости отъ состава пищевого средства приходится примѣнять тѣ или иные способы. Женщинамъ слѣдовало-бы ознакомиться и съ дѣйствіемъ ихъ, и съ ихъ преимуществами. Тотъ способъ, при которомъ происходитъ наименьшая потеря питательныхъ и вкусовыхъ веществъ, при которомъ почти цѣликомъ сохраняется вкусъ блюда, является наилучшимъ. Сюда относится „тушеніе“ и „поджариваніе“. Цвѣтная капуста, спаржа, грибы, зеленый горохъ и т. д. остаются наиболѣе вкусными и цѣнными, если ихъ быстро обмыть въ холодной водѣ, покрыть ихъ небольшимъ количествомъ коровьяго масла и въ тщательно закрытомъ сосудѣ поставить ихъ на умеренный огонь. Они „тушатся“ тогда, довольно скоро размельчаются и не испытываютъ никакой значительной потери. Чѣмъ меньше прибавляютъ соли, тѣмъ они остаются плотнѣе, такъ какъ поваренная соль обладаетъ гигроскопическими свойствами и быстро извлекаетъ воду изъ пищевыхъ веществъ. Это легко можно видѣть на каждомъ шагу. И такъ, гораздо лучше послѣ прибавить немного соли.

Твердые зерна цѣлесообразно передъ варкой вымачивать въ теченіи нѣсколькихъ часовъ въ водѣ; они при этомъ болѣе или менѣе разбухаютъ или отдають водѣ растворимыя вещества. Поэтому никогда не слѣдуетъ выливать эту воду, а именно въ ней ставить на плиту зерна.

Картофель значительно обезцѣнивается при отвариваніи его въ большихъ количествахъ воды; онъ несравненно вкуснѣе и цѣннѣе, если его сухимъ поджарить въ духовой, предварительно очистивъ его отъ шелухи. Тотъ же эффектъ получается, если жарить неочищенный картофель въ горячей золѣ. Онъ тогда становится мучнистымъ, сочнымъ и дѣйствительно вкуснымъ. Хорошо также очищенный картофель разрѣзать на большіе куски и тушить съ масломъ въ тщательно закрытомъ сосудѣ. Изрѣзанные овощи никогда не слѣдуетъ класть въ воду передъ размягченіемъ, такъ какъ они при этомъ выщелачиваются и теряютъ отчасти соли и ароматическія вещества. Точно также ихъ не слѣдуетъ обливать кипяткомъ, ибо теплота растворяетъ то, чего не увлекла вода. Нѣжный шпинатъ лучше всего тушить, какъ указано выше; у болѣе старыхъ и твердыхъ сортовъ, однако, развиваются горкія вещества, которыя при такомъ способѣ дѣлають шпинатъ почти несъѣдобнымъ. Его поэтому размягчаютъ, положивъ въ кипящую воду, и такъ какъ послѣдняя воспринимаетъ массу составныхъ частей, то ею пользуются какъ для поливки другихъ овощей, такъ и для суповъ. При прибавленіи небольшихъ количествъ не чувствуется горькій вкусъ крѣпкихъ бульоновъ. Такая вода содержитъ важнѣйшія питательныя соли и обезцѣниваетъ наилучшій шпинатъ, а потому ее отнюдь не слѣдуетъ выливать!

Для примѣра приведемъ списокъ обѣдовъ, изъ коихъ мясо исключено и которые, не смотря на свою простоту питательны и вкусны.

- 1) Супъ изъ овсяной крупы (варятъ въ водѣ, затѣмъ прибавляютъ немного молока) и тушеный картофель (какъ выше указано, съ лукомъ и петрушкой), шпинатъ.
- 2) Чечевица (поджаренная въ маслѣ съ лучшимъ соусомъ) и кочанный салатъ (съ лимоннымъ сокомъ и прованскимъ масломъ), яблочный муссъ и овсяный бисквиль.
- 3) Тушенный рисъ (въ зернистомъ видѣ, не разбухшій, съ примѣсью масла, лука и петрушки), морковь (въ масляномъ соусѣ), мучной пуддингъ (изъ пшеничной муки, яицъ, молока, сахара, и миндальныхъ орѣховъ), малина.
- 4) Супъ изъ кореньевъ (отвариваютъ разные корни), съ яичной лапшей, гречневая каша съ небольшимъ количествомъ молока и тушеный зеленый горошекъ.
- 5) Картофельный супъ (съ молокомъ и масломъ), соленые огурцы и зеленые бабы съ соусомъ, яблочный рисъ съ изюмомъ и миндалями.

Составленные такимъ образомъ обѣды не исключаютъ извѣстнаго разнообразія, удовлетворяють даже самому изысканному вкусу и предохраняють отъ вредныхъ послѣдствій.

Само собою разумѣется, что эти обѣды можно составлять еще проще. Супы готовить по возможности болѣе питательные, такъ какъ подкрашенная и подслащенная кореньями водичка не можетъ принести никакой пользы. Ихъ даютъ поэтому въ бо-

лѣе густомъ видѣ и пользуются для ихъ приготовленія отварами, а также цѣнными обрѣзками (стебли, листья, корни, овощные супы, кости и т. д.); затѣмъ прибавляютъ насыщающія вещества, вродѣ риса, лапши и пр. Такіе супы цѣлесообразны и питательны. Путемъ вывариванія костей мы получаемъ клей и жиръ, которые дѣлаютъ супъ болѣе крѣпкимъ; при извѣстныхъ условіяхъ это очень полезно, хотя для нѣкоторыхъ больныхъ гораздо цѣлесообразнѣе чистые растительные супы.

Переходя къ послѣдней главѣ о напиткахъ, мы считаемъ нужнымъ указать читателямъ на составъ излюбленнѣйшихъ пищевыхъ средствъ, очевидный изъ предыдущей таблицы (см. стр. 86.)

Пища и питье.

„Вѣчная юность царствуетъ въ родникахъ,
Но не въ бутылкахъ, боченкахъ, погребахъ“.
Longfellow.

Въ введеніи къ главѣ о человѣческомъ питаніи мы уже упомянули о томъ, что нужно рѣзко отличать естественную жажду отъ искусственной, что первая наступаетъ лишь тогда, когда съ плотной пищей воспринимается недостаточное количество воды, а тѣло теряетъ воду вслѣдствіе усиленнаго потоотдѣленія или испаренія. При скромномъ питаніи (вродѣ вышеуказаннаго), въ составъ коего мясо совсѣмъ не входитъ или входитъ въ умѣренномъ количествѣ, при исключеніи изъ пищи ненужныхъ кореньевъ и обилія соли, искусственная жажда совершенно отсутствуетъ, и мы поразительно мало пьемъ при спокойномъ образѣ жизни. Очевидно, свѣдѣнія о питьѣ являются важными для поддержанія нашего здоровья. И если-бы, всѣ страдающіе жаждой, знали, что постоянно поглощаемыя ими большія количества жидкости вызываютъ переутомленіе сердца и почекъ, то они отказались-бы отъ многихъ стакановъ.

Организмъ выдѣляетъ все, что ему не нужно, и когда онъ пресыщается водой въ видѣ суповъ, кофе, пива, лимонада и т. д., то все это выдѣляется при посредствѣ усиленнаго напряженія сердца и постоянной работы почекъ. И если желательно сохранить силы этихъ органовъ, то не надо возлагать на послѣдніе ненужную работу.

Жизнь, со всѣми ея невзгодами и тревоженіями, унаслѣдованное малокровіе, нервное предрасположеніе,—все это уже само по себѣ довольно часто ведетъ къ преждевременному расслабленію внутреннихъ органовъ и даетъ въ результатъ столь участившееся въ наше время явленіе, какъ преждевременная смерть. Каждое злоупотребленіе находитъ себѣ возмездіе.

Естественнымъ питьемъ, имѣющимся повсюду, является ключевая вода. Она освѣжаетъ лучше всякаго другаго напитка, и тѣмъ не менѣе городскіе жители почти не пользуются ею теперь. Милліоны людей пьютъ ее въ испорченномъ видѣ. Такъ какъ вода является существеннымъ элементомъ нашей жизни и мы безъ нея не можемъ даже нѣсколькихъ дней прожить, то мы съ полнымъ правомъ причисляемъ ее къ „пищевымъ веществамъ“ и удѣляемъ ей въ нашемъ очеркѣ особенное вниманіе.

Вода содержитъ известь, углекислоту, растворенныя земли, немного желѣза и т. д. Она безцвѣтна, прозрачна, не имѣетъ никакого запаха. Она не должна содержать ни пѣны, ни осадковъ, ни азотной кислоты, ни амміака. Воду, богатую известью, называютъ жесткой, такъ какъ она при варкѣ и стиркѣ препятствуетъ растворенію другихъ веществъ и въ человѣческомъ кишечникѣ дѣйствуетъ запирающимъ образомъ, между тѣмъ при наличности въ ней горькой соли она вызываетъ поносы. Рѣчная вода мягче, такъ какъ она содержитъ меньше извести. Ея желтоватый цвѣтъ зависитъ отъ частицъ песка и ила. Наболѣе чистой водой является дождевая, но въ виду того, что она содержитъ ничтожное количество минеральныхъ солей, она не пригодна для питья. Стоячая вода весьма часто содержитъ растительныя части, бациллы, инфузоріи, какъ указано на рис. 43. Подъ микроскопомъ удается увидѣть самыя невѣроятныя фигуры.

Чтобы испытать, пригодна-ли вода для питья, ее въ теченіе 5 минутъ кипятятъ въ бутылкѣ. Если она содержитъ инородныя составныя части, то получается осадокъ; обиліе извести обнаруживается помутнѣніемъ воды, такъ какъ углекислота улетучивается при кипяченіи. Стоячая, мутная вода не пригодна для питья.

Слишкомъ холодной воды лучше избѣгать: наиболѣе пріятной является вода 12—14° Р. стаканъ свѣжей воды, выпитой на тощакъ, оказываетъ превосходное дѣйствіе на органы пищеваренія, очищаетъ зѣвъ и пищеводъ, повышаетъ аппетитъ и дѣйствуетъ послабляющимъ образомъ. Залпомъ выпитая холодная вода вызываетъ довольно значительное нервное раздраженіе, которое у людей съ ослабленной нервной системой или порокомъ сердца можетъ повести къ неприятымъ явленіямъ. Если выпить холодной воды въ разгоряченномъ состояніи, то у людей предрасположенныхъ къ простудѣ, развиваются застои, воспалительныя состоянія; при этомъ наблюдались даже апоплексіи, сердечныя удары вслѣдствіе внезапнаго нарушенія кровообращенія.

Наоборотъ, если пить воду глотками, медленно, особенно при одновременномъ глубокомъ дыханіи, то даже въ разгоряченномъ состояніи не получается никакихъ дурныхъ послѣдствій. При обильномъ потребленіи плодовъ и спокойномъ образѣ жизни было-бы излишне пить ежедневно воду; это имѣетъ смыслъ лишь послѣ физическаго напряженія и при ощущеніи настоящей жажды. Привычное питье воды послѣ каждой ѣды рѣшительно вредно: это разжижаетъ содержимое кишечника, напрягаетъ сердце, почки. Только при извѣстныхъ нервныхъ расстройствахъ съ сильнымъ ощущеніемъ жажды заставляютъ для успокоенія пить воду глотками, но въ то же время устраняютъ изъ пищи все, что вызываетъ жажду. Дѣтей рѣшительно не слѣдуетъ приучать къ постоянному питью. За всѣ погрѣшности въ этомъ отношеніи отвѣтственна просвѣщенная хозяйка дома.

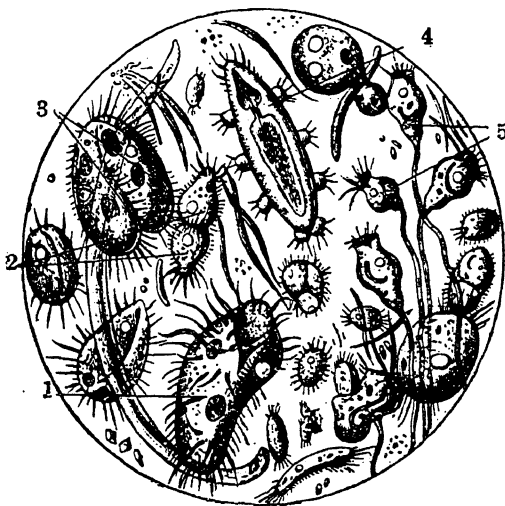


Рис. 43.

Капля стоячей воды (увеличено).

1, 4, 5 — Различныя инфузоріи. 2 — Въ моментъ дѣленія. 3 — Въ моментъ слиянія.

Кофе, чай, какао, лимонадъ и т. д.

По привычкѣ, ради компаніи, изъ потребности въ возбуждающихъ средствахъ, женщины въ большомъ количествѣ поглощаютъ упомянутые напитки. Онѣ по нѣскольку разъ въ день пьютъ кофе, съ утра до вечера сидятъ за самоваромъ. А между тѣмъ и въ чаѣ, и въ кофе имѣются возбуждающія вещества, относящіяся къ числу растительныхъ ядовъ (алколоидовъ). Не свободно отъ нихъ и какао.

Кофе является особенно рѣзко выраженнымъ сердечнымъ ядомъ, оно возбуждаетъ сердце и дѣйствуетъ раздражающимъ образомъ на кишечникъ и почки, отчего оно и стало излюбленнымъ напиткомъ. „Черное кофе“ послѣ сытной ѣды — общеизвѣстное средство для облегченія работы переполненному желудку. Оно поддерживаетъ нервность женщинъ, усиливаетъ существующія болѣзненныя состоянія, и ни старь, ни младъ не долженъ имъ пользоваться ежедневно. Широкое распространеніе суррогатовъ кофе доказываетъ, что публика пришла къ сознанию вреда кофе, и мы съ удовольствіемъ замѣчаемъ, какъ мальць-кофе входитъ въ употребленіе все

больше и больше. Къ счастью, хорошей кофе очень дорогъ, и бѣдное населеніе пьетъ лишь коричневатую жидкость съ запахомъ кофе, но не настоящее, крѣпкое кофе, что и спасаетъ отъ многихъ печальныхъ послѣдствій. Эта коричневатая жидкость между тѣмъ способствуетъ болѣе легкому преодолѣванію тяжелой, однообразной пищи, состоящей изъ картофеля и хлѣба. Въ интересахъ народнаго здоровья мы должны

желать, чтобы печальное соединеніе кофе и картофеля, за коими скрывается столько зла, возможно скорѣе исчезло-бы съ лица земли.

Извѣстно также и возбуждающее дѣйствіе чая, который особенно способствуетъ бессонницѣ. Его поэтому надо рѣшительно запретить нервнымъ особамъ. Здоровые люди могутъ его пить безъ вреда, если прибавлять къ нему достаточное количество молока. Но привычку пить чай ежедневно надо признать вредной.

Какао рѣзко отличается отъ упомянутыхъ напитковъ своими питательными веществами. Но въ то же время оно также содержитъ возбуждающія вещества, трудно-переваримо и непригодно для очень продолжительнаго употребленія. Многие наносятъ себѣ явный вредъ тѣмъ, что пользуются плохими, фальсифицированными сортами. Мы можемъ рекомендовать лишь тѣ сорта, которые лишены масла и смѣшаны съ питательными солями или овсянной мукой, такъ какъ они легче перевариваются и рѣже вызываютъ за-



Рис. 44.

Боченокъ рейнвейна съ указаніемъ процентнаго содержанія алкоголя, воды, питательныхъ веществъ.

поры. Шоколадъ есть сдобренное различными вкусовыми примѣсами какао, и имъ надо пользоваться умѣренно. Шоколадъ въ плиткахъ пригоденъ въ сухомъ видѣ, какъ концентрированное пищевое вещество во время путешествій и т. д.; плохіе сорта портятъ желудокъ. Подъ именемъ „наилучшій шоколадъ“ попадаетъ на рынокъ нѣчто невѣроятное.

Что касается лимонадовъ, то мы должны замѣтить, что наилучшими и наиболѣе вкусными являются тѣ, которые приготавливаются изъ свѣжей воды и чистыхъ плодовыхъ соковъ. Для торжественныхъ случаевъ пригодна сельтерская вода съ фруктовыми соками, какъ особенно освѣжающій напитокъ; это — своего рода нехмѣльное шампанское.

Предостерегаемъ читателей отъ искусственныхъ шипучихъ лимонадовъ, которые зачастую портятъ желудокъ и содержатъ нерѣдко неуволимыя примѣси. Наиболѣе дешевымъ и безвреднымъ является лимонный лимонадъ изъ скобленныхъ фруктовъ, сахара и воды. Точно также и изъ вареныхъ грушевыхъ и яблочныхъ корокъ, сдобренныхъ корицей или лимонной коркой и подслащенныхъ по желанію, получаютъ прохладительные лимонады или нѣчто вродѣ теплаго „пунша“, который въ виду полного отсутствія алкоголя никогда не причиняетъ головной боли.

Спиртные напитки.

Человѣкъ не умираетъ, но убиваетъ себя.

Алкоголь получается изъ сахара путемъ броженія и состоитъ лишь изъ извѣстныхъ намъ основныхъ веществъ кислорода, углерода и водорода. Что въ неразведенномъ видѣ алкоголь дѣйствуетъ, какъ разрушающій, убивающій ядъ, знаетъ всякій, и никто противъ этого спорить не станетъ. Гораздо рѣже допускаютъ, что и разведенный алкоголь, снабженный питательными веществами, улучшающими вкусъ, долженъ также оказать на здоровье вредное дѣйствіе. Въ то время какъ сахаръ питаетъ насъ, алкоголь убиваетъ: эту загадку разъясняетъ намъ химія.

Рис. 44 и 45 показываютъ намъ отношеніе воды къ алкоголю и остальнымъ составнымъ частямъ вина и пива.

Какъ мало питательной цѣнности въ пивѣ, какъ много въ алкогольѣ и винѣ! Какая дорогая цѣна за подкрашенную воду и столь пагубный нервный ядъ! Въ качествѣ вина, пива, рома, ликера эта вода господствуетъ за нашимъ столомъ, поработываетъ всю нашу жизнь, оказываетъ сильное вліяніе на привычку пить. Люди пьютъ алкоголь въ радости и въ горѣ, во время болѣзни и въ дни здоровья, въ юности и на старости лѣтъ, пьютъ во всякое время, и такъ какъ европейцы вводятъ алкоголь всюду, куда только имъ удастся внести свою культуру, то пьютъ и въ Америкѣ, и въ Австраліи, и въ Африкѣ, и въ Азіи.

Какъ сильно алкоголь долженъ вліять на нервную систему, какъ онъ долженъ щекотать вкусъ (этому способствуютъ ароматическія составныя части винограда, солода, дрожжей и т. д.), какой пріятный обманъ чувствъ онъ долженъ вызывать, чтобы приобрести такое вліяніе и такое широкое распространеніе! Этимъ-то и объясняется, что дѣти рождаются уже склонными къ алкоголизму (вѣдь, алкоголемъ пропитана вся кровь ихъ родителей), что дѣти носятъ въ себѣ скрытые и явные слѣды преступныхъ наклонностей, которыя развились у ихъ предковъ подъ вліяніемъ алкоголя, что они рождаются умственно отсталыми и слабонервными, что они, наконецъ, обречены на раннюю гибель, если только также начнутъ злоупотреблять алкоголемъ.

Такова участь безконечнаго числа лицъ! Причина смертности грудныхъ дѣтей, хилости нашей молодежи въ подавляющемъ большинствѣ случаевъ кроется въ роди-

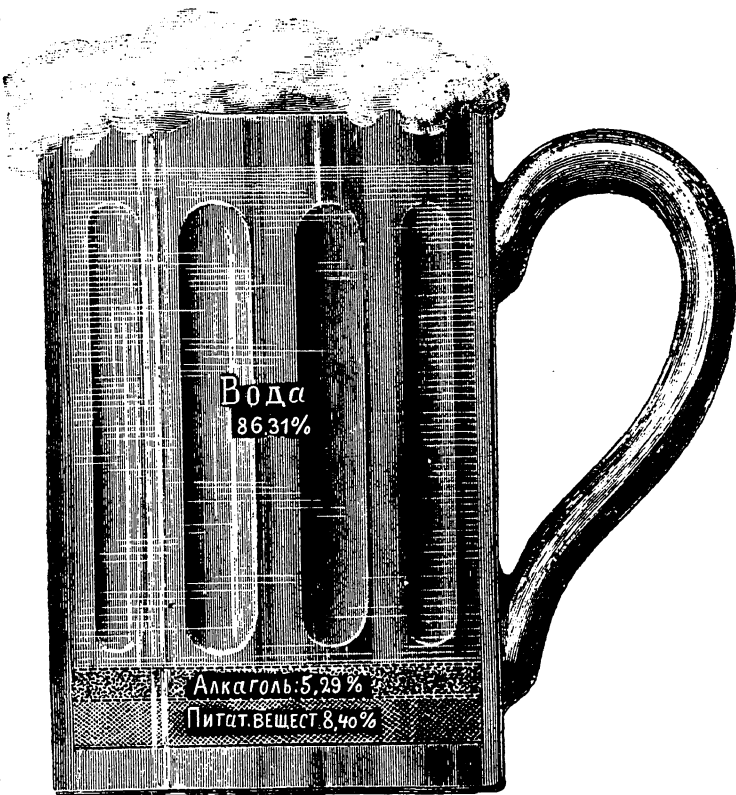


Рис. 45.

Стаканъ баварскаго пива съ указаніемъ процентнаго содержанія алкоголя, воды и питательныхъ веществъ.

теляхъ и прародителяхъ, которые въ теченіе всей своей жизни пили „хорошее“ пиво, „отмѣнное вино“ и, какъ люди общества, позволяли себѣ изрѣдка домашнія попойки. Отъ настоящихъ пьяницъ, которые утопили въ алкогольъ свое добро и честное имя,

рождаются лишь слабоумныя и уродливыя дѣти. Столь частыя апоплексіи, артеріо-склерозы, ожирѣнія сердца, бѣлая горячка, являющіеся результатомъ пьянства, говорятъ сами за себя. Въ одной Англии умерло отъ бѣлой горячки съ 1847 по 1874 годъ 13,203 чело-вѣка! Въ Пруссіи съ 1877 по 1886 годъ умирало ежегодно въ больницахъ отъ алкоголя около 1,132 мужчинъ и 115 женщинъ. Ужасающія цифры даютъ, однако, душевно-больные изъ коихъ 45—60% заболѣваютъ на почвѣ алкоголизма.

Кто хочетъ ознакомиться съ тѣми несчастіями, преступленіями и т. д., которыя являются результа-томъ алкоголизма, тому мы можемъ рекомендовать книгу д-ра Гоппе „объ алкогольѣ“. Тамъ сообщается, что въ Германіи ежегодно предстаютъ предъ судомъ до 150,000 чело-вѣкъ за проступки, совершенныя въ пьяномъ видѣ. Представьте себѣ этакую грандіозную массу!

Дѣйствіе алкоголя на отдѣльные органы описы-вается въ брошюрѣ Heinr. Quensel'я „алкоголь и его опасности“. Упомянемъ здѣсь лишь о томъ, что ал-коголь раздражаетъ слизистую оболочку полости рта

и желудка и именно до такой степени, что въ результатѣ развиваются здѣсь воспали-тельные явленія.

Стоитъ обратить вниманіе на глоточные и желудочные катарры составляющіе заурядное явленіе у пьяницъ. Сравнивая съ нормальнымъ желудкомъ желудокъ, измѣненный подъ влія-ніемъ алкоголя, мы часто находимъ на задней стѣнкѣ послѣдняго опухоль и значительную вялость. Неизмѣненный желудкомъ алкоголь достигаетъ кишечника, оказываетъ здѣсь такое же вредное дѣйствіе и вызываетъ скоро со-стояніе расслабленія; отсюда онъ всасывается въ кровь и омываетъ стѣнки сосудовъ и сердца. Дальнѣйшими послѣдствіями являются легочная чахотка, увеличеніе сердца съ послѣ-дующимъ ожирѣніемъ его.

На рис. 46 и 47 изображено здоровое сердце и увеличенное, жирное сердце, ка-кимъ его часто находятъ у пьяницъ. („Пив-ное сердце“).

Изъ сердца кровь, содержащая алкоголь, разносится по всѣмъ тканямъ, распространяя на нихъ свое вредное дѣйствіе. Печень и почки подвергаются серьезному заболѣванію; здѣсь развиваются застои, расширенія, ожирѣ-нія, сморщиваніе, наконецъ, функціональнныя раз-стройства при все возрастающихъ припадкахъ.

На рис. 48, 49 и 50 изображены нормальная, ожирѣвшая и увеличенная, а также и сморщенная почка. Мочеточники, приводящія артеріи и отводящія вены ясно отли-чаются здѣсь другъ отъ друга. Безъ упомянутыхъ органовъ, печени и почекъ, чело-

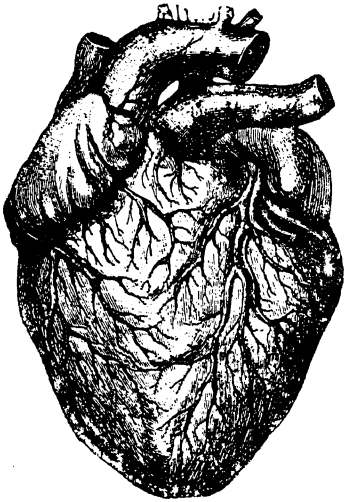


Рис. 46.
Нормальное сердце.

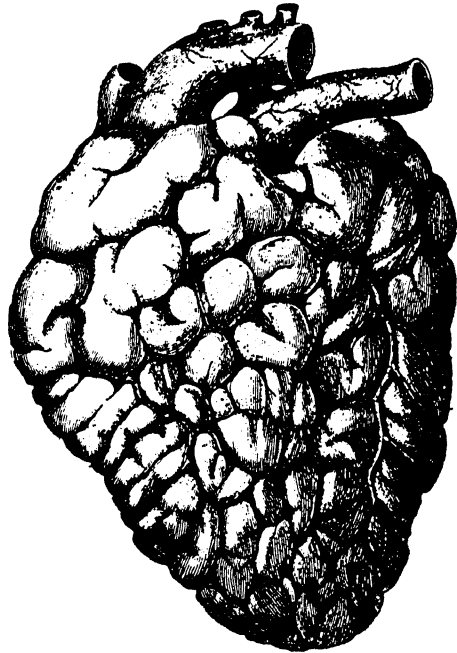


Рис. 47
Увеличенное, жирное сердце.

вѣкъ жить не можетъ, и если они отказываются служить, онъ долженъ неминуемо погибнуть.

Многія изслѣдованія показали, что нервныя клѣтки серьезно повреждаются алкоголемъ и что поэтому въ результатѣ пьянства являются столь тяжкія умственныя

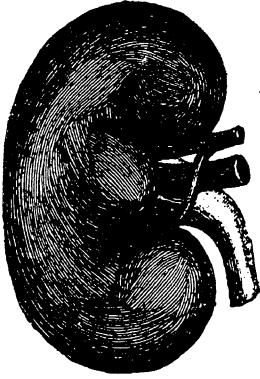


Рис. 48.
Нормальная почка.

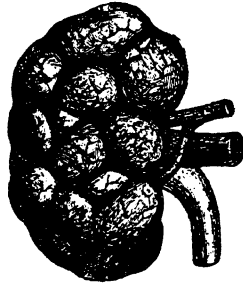


Рис. 50.
Сморщенная почка.

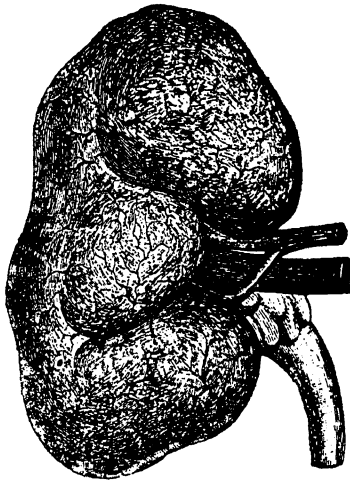


Рис. 49.
Почка, болѣзненно измѣненная подѣ
вліяніемъ алкоголя.

и душевныя разстройства. „Охмѣлѣніе“—наркозъ, который лишаетъ разума и разсудка. „Похмѣлье“, являющееся на слѣдующій день, есть нравственное и физическое угнетеніе, которому никто не позавидуетъ.

Женщины и питье.

Хотя женскій полъ въ общемъ гораздо умѣреннѣе, тѣмъ не менѣе и женщины пьютъ значительно больше, чѣмъ слѣдуетъ. Статистика показываетъ, что среди ста пьяницъ насчитывается всегда отъ 6 до 8 женщинъ. За исключеніемъ службы въ погребяхъ, ресторанахъ ни одно занятіе не побуждаетъ женщинъ къ пьянству. Гораздо чаще здѣсь играетъ роль физическая слабость, а также и совѣтъ врача, косвенно вліяющей на привычку къ алкоголю. Но еще больше, чѣмъ отъ собственной слабости, жены и дочери страдаютъ отъ пьяницъ. Противъ собственной воли онѣ должны давать жизнь дѣтямъ, на роду которыхъ написаны позоръ, преступленіе, нужда и горе.

Тѣмъ не менѣе женщины часто сами виновны въ томъ, что въ ихъ дѣтяхъ пробуждается страсть къ алкоголю, такъ какъ онѣ часто сами же даютъ своимъ младенцамъ вкусить этой влаги, подчасъ заставляя ихъ даже взять еще „глоточекъ“. А алкоголь преждевременно проявляетъ свое вліяніе, и у дѣтей входитъ въ привычку то, о чемъ они и знать еще не должны.

Помните же, матери, о вашемъ долгѣ, возлагающемъ на васъ столько отвѣтственности!

Замужняя женщина должна дѣйствовать хорошимъ примѣромъ и абсолютно избѣгать алкоголя. Ея примѣръ въ семьѣ и обществѣ окажетъ гораздо болѣе сильное вліяніе, чѣмъ всѣ прекрасныя разсужденія. Если женщина умѣетъ сдѣлать привлекательнымъ семейный очагъ, если она умѣетъ использовать духовныя интересы мужа, то она даже изъ бывшаго кутилы можетъ сдѣлать солиднаго семьянина, тогда какъ ограниченная, несимпатичная женщина можетъ и хорошаго мужа довести до того, что онъ сбѣжитъ въ кабакъ.

Предостерегаемъ, однако, дѣвицъ отъ того, чтобы выходить замужъ за пьяницъ. Не всякаго можно вернуть на истинный путь, а жизнь съ пьяницей—тяжелая, горькая жизнь.

И такъ, женщина можетъ многое сдѣлать для уменьшенія пьянства. Если она задается цѣлью бороться съ алкоголизмомъ вмѣсто того, чтобы необдуманно поддерживать его, если она никогда не будетъ предлагать водки рабочимъ и слугамъ, если она отрѣшится отъ ложнопонимаемаго гостепріимства и не станетъ угощать своихъ гостей всевозможными спиртными напитками, то она можетъ съ полнымъ правомъ сказать, что она всегда служила добру и не способствовала величайшему злу нашего времени.

Что касается напитковъ, замѣняющихъ алкоголь то о нихъ мы говорили выше.

Борьба съ алкоголемъ.

Чѣмъ шире распространяется сознаніе пагубнаго вліянія алкоголя, тѣмъ многочисленнѣе становится отрядъ враговъ, вѣдущихъ съ алкоголемъ энергичную борьбу. Они организуютъ обширныя союзы, которые во время подають руку помощи сбившимся съ пути и являются прочной опорой для несчастныхъ, или физически и нравственно погибающихъ жертвъ алкоголя.

Кто хочетъ принять серьезное участіе въ этой борьбѣ съ пьянствомъ, кто хочетъ поддержать брата, отца, мужа, тотъ долженъ примкнуть къ этимъ союзамъ и стать ихъ дѣятельнымъ членомъ. Надо отличать общества умѣренности отъ обществъ абсолютнаго воздержанія; первыя принесли уже, правда, много добра, но все-же желающіе вполне покорить страсть къ алкоголю могутъ достигнуть этого только путемъ абсолютнаго воздержанія.

Перечислимъ важнѣйшія общества.

1. Орденъ добродѣтельныхъ храмовниковъ, міровой союзъ, насчитывающій до 700,000 мужчинъ и женщинъ, давшихъ обѣтъ пожизненнаго воздержанія отъ спиртныхъ напитковъ. Изъ Америки онъ распространился по всему свѣту и оказалъ уже незамѣнимыя услуги въ борьбѣ съ пьянствомъ. Въ Германіи имѣется два отдѣленія, въ Швейцаріи—одна. Женщины пользуются въ этомъ обществѣ одинаковыми правами съ мужчинами и могутъ занимать высшія должности.

2. Союзъ „противниковъ алкоголя“ (для мужчинъ и женщинъ) обязываетъ къ воздержанію только на время пребыванія членомъ союза и имѣетъ массу отдѣленій въ Германіи и Швейцаріи. Центральнымъ пунктомъ его служитъ Базель.

3. Общество трезвенниковъ-врачей, имѣетъ членовъ во всѣхъ странахъ.

4. Общество трезвенниковъ-учителей и учительницъ въ Германіи.

5. Вѣнское общество трезвенниковъ.

6. „Голубой крестъ“, сначала былъ только обществомъ умѣренности, теперь для большаго успѣха стремится къ полному воздержанію.

7. Нѣмецкій союзъ женщинъ-трезвенницъ, основанъ въ Бременѣ; ему предстоитъ будущность.

Изъ журналовъ, тракующихъ о борьбѣ съ алкоголемъ и спасеніи алкоголиковъ, мы можемъ рекомендовать для женщинъ: „Deutscher Guttempler“ (Гамбургъ) „Internationale Monatsschrift zur Bekämpfung der Trinksitten“, для юношества— „Jung-Siegfried“ (Гамбургъ).

В о з д у х ъ .

Насчетъ воздуха надо, конечно, говорить именно въ главѣ о питаніи, какъ бы странно это ни показалось читателю. Мы мотивируемъ это такимъ образомъ: все, что нашъ организмъ воспринимаетъ для своего сохраненія, все, что онъ перерабатываетъ и затѣмъ въ томъ или другомъ видѣ выдѣляютъ, служитъ для питанія его. Такую-же роль играетъ и воздухъ. Онъ составляетъ смѣсь кислорода съ азотомъ: кислородъ тотчасъ вступаетъ въ кровь и передается всѣмъ тканямъ; это — главный жизненный элементъ въ растеніяхъ и животныхъ; безъ него всякія проявленія жизни немедленно прекращаются.

Этимъ объясняется преждевременная смерть у людей, живущихъ въ тѣсныхъ помѣщеніяхъ или пыльныхъ улицахъ большихъ городовъ: тамъ гдѣ имѣется лишь очень мало кислорода, да и тотъ портится выдыханіями людей. На чахлахъ лицахъ ясно выражено систематическое голоданіе, которое на этотъ разъ вызвано недостаткомъ не хлѣба, а кислорода. Если перенести этихъ самыхъ людей въ мѣстности, богатыя кислородомъ, въ лѣса, деревни, то они поразительно расцвѣтаютъ, обмѣнъ веществъ въ ихъ организмѣ повышается, лицо получаетъ здоровую, румяную окраску, глаза приобрѣтаютъ прежній блескъ. Бодрость и жизнерадостность, которыя, казалось, утрачены навсегда, снова являются къ нимъ и украшаютъ ихъ жизнь.

И все это—дѣйствіе одного кислорода! Понятно поэтому, какъ благотворна задача лѣтнихъ вакаціонныхъ колоній. Жаль лишь, что онѣ не получили еще болѣе широкаго распространенія. Сколько слабыхъ дѣтей школьнаго возраста, страдавшихъ съ самаго своего рожденія недостаткомъ кислорода и имѣвшихъ вслѣдствіе этого всѣ задатки на чахотку, возвращаются изъ этихъ колоній съ здоровыми, красными щеками и становятся послѣ этого крѣпче и способнѣе къ работѣ!

Однако, въ этихъ колоніяхъ нуждаются не только бѣдныя, слабыя, дѣти. Увы, сколько бѣдныхъ матерей и хозяекъ, которымъ, къ несчастью, никогда не удается скопить сколько нибудь денегъ, нуждаются въ нихъ еще больше, нежели ихъ дѣти! Сколько разъ такія колоніи могли-бы сохранить дѣтямъ ихъ бѣдную мать, вырвать ее изъ когтей смерти. Но для матерей у насъ еще нѣтъ лѣтнихъ колоній: до этого мы еще не дошли.

Что касается задач вдыхаемого кислорода въ нашемъ организмѣ, то онѣ еще не вполне выяснены. Несомнѣнно, одна часть кислорода идетъ на новыя соединения; предполагаютъ, что въ голодающемъ организмѣ кислородъ идетъ также на образованіе бѣлковины, остатокъ же выдыхается.

Другая часть кислорода вступаетъ въ соединеніе съ имѣющимся въ организмѣ въ свободномъ видѣ углеродомъ и выдыхается вмѣстѣ съ водяными парами въ видѣ „угольной кислоты“ (CO_2). Процессъ образованія и выдѣленія угольной кислоты имѣетъ чрезвычайно важное значеніе для нашего организма. Задерживая его, мы вызываемъ болѣзнь, упадокъ силъ, холодъ и смерть; способствуя ему, мы даемъ организму тепло, здоровье и жизнь.

Будемъ же поэтому слѣдовать примѣру закаленныхъ въ непогодѣ обитателей горъ! Какъ можно чаще будемъ покидать наши душныя города съ ихъ фабричными трубами, будемъ провѣтривать наши легкія, подымаясь на горы, будемъ наполнять наше тѣло озономъ густыхъ лѣсовъ и купаться въ волнахъ солнечнаго свѣта, гдѣ только представится случай. Если, при этомъ, нашъ кишечникъ не отягченъ чрезмернымъ обиліемъ принятой пищи, если нервы не раздражены алкоголемъ, — то мы несомнѣнно увидимъ, что въ нашемъ организмѣ совершилась чудесная перемѣна.

Но какъ мало женщинъ въ состояніи понять весь смыслъ этихъ словъ, этихъ описаній! Мужчины всегда находятъ возможность оторваться отъ чрезвычайно утомительныхъ подчасъ занятій и устроить себѣ каникулы, послѣ которыхъ они съ свѣжими силами, словно возродившись, возвращаются къ своей профессіи; женщины же всегда утомлены и равнодушны, онѣ не могутъ сбросить съ себя хотя-бы на время домашнее ярмо, никакъ не справятся со всѣми своими заботами и утратили всякое стремленіе на лоно природы. Весьма печальная картина открывается предъ нами изъ за подобнаго рода отношеній. Много различныхъ вліяній должна была перенести особь, называемая „женщиной“, пока въ ней совершенно угасло это естественное для человѣка чувство.

Да, домашнее рабство и навязываемое неумѣреннымъ мужемъ слишкомъ частое материнство унизили женщину физически и духовно, и напрасенъ будетъ нашъ зовъ, если помощь не явится съ иной стороны.

Эту помощь мы ждемъ отъ болѣе широкаго просвѣщенія женщинъ на счетъ ихъ правъ, способностей, гигиеническихъ условий и обязанностей передъ своими дѣтьми, наконецъ, отъ заразительнаго дѣйствія примѣра, который окажутъ болѣе счастливыя и крѣпкія духомъ женщины, первыя ступившія на истинный путь. Эти послѣднія, дѣйствительно, пользуются всякимъ случаемъ, чтобы уйти на лоно природы, онѣ вмѣстѣ съ мужчинами совершаютъ восхожденія на горы, культивируютъ разумный спортъ и освобождаются отъ ига домашняго рабства, моды и старыхъ привычекъ. Да послужать онѣ живымъ укоромъ ихъ робкимъ и слабымъ сестрамъ!

Дальнѣйшимъ доказательствомъ того, что воздухъ является „самымъ необходимымъ питательнымъ веществомъ“ для нашего организма, служить тотъ общеизвѣстный фактъ, что безъ воздуха нельзя обойтись даже нѣсколько минутъ, тогда какъ безъ воды можно прожить нѣсколько дней, а безъ сухой пищи еще больше, если только нѣтъ недостатка въ водѣ и воздухѣ.

Ранке говорить: „воздухъ — это хлѣбъ для легкіхъ, съ той лишь разницей, что онъ не глотається, а вдыхается“. Онъ прибавляетъ, что не слѣдуетъ дышать загрязненнымъ воздухомъ, точно такъ-же какъ мы избѣгаемъ вѣсть грязный хлѣбъ. Но кто и когда сравнивалъ воздухъ съ хлѣбомъ? Въ закрытыхъ спальняхъ, въ ресторанахъ, на фабрикахъ люди глотаютъ самый ужасный воздухъ, стало быть, самый грязный „хлѣбъ для легкіхъ“. Если туда попадаетъ человѣкъ съ утонченнымъ обоняніемъ, пробуетъ жаловаться или, Боже сохрани, открыть окно, то онъ вызываетъ всеобщее неудовольствіе и насмѣшки. И опять-таки женщины больше всего боятся „сквозника“, боятся той прохлады, которую вноситъ всякое провѣтриваніе. Онѣ не замѣчаютъ неприятнаго кухоннаго запаха, отвратительнаго зловонія развѣшенныхъ для просушки пеленокъ, онѣ не чувствуютъ ни пыли, ни недостатка кислорода. Ежедневныя грязныя работы сдѣлали ихъ нечувствительными ко всему этому; а школа и врачи недостаточно разъяснили имъ все великое значеніе воздуха.

Какъ женщина-врачъ, я часто попадала въ семьи, гдѣ либо спальная пропитана запахомъ мочи младенцовъ, либо всѣ предметы издають какой-то специфическій горькій запахъ, который дѣлаетъ невозможнымъ пребываніе здѣсь человѣку, привыкшему къ чистому воздуху. Отсылайте женщину изъ такой спальни хоть только по воскресеньямъ въ ближайшій лѣсъ, научите ее „обонять“, объясните ей возникновеніе скверныхъ запаховъ (наприм., изъ продуктовъ человѣческихъ выдѣленій),—и вы увидите, что она станетъ раздѣлять вашу брезгливость. Несомнѣнно, большинство людей такъ привыкли къ своимъ собственнымъ запахамъ, что не замѣчаютъ ихъ. А между тѣмъ совершенная опрятность предполагаетъ отсутствіе всякаго запаха. Послѣднее можетъ продолжаться лишь короткое время, такъ какъ органической процессъ обмѣна веществъ съ одной стороны, а съ другой—окружающая насъ живая среда постоянно создаютъ новые источники всевозможныхъ запаховъ. Поэтому борьба противъ нихъ должна вестись неустанно. Обмываніе, перемѣна бѣлья и одежды и постоянное провѣтриваніе комнатъ—наилучшія средства для этого.

Для тонкаго чутья собаки не существуетъ, конечно, абсолютнаго отсутствія запаха. Но совсѣмъ иное дѣло менѣ чувствительный человѣческой носъ. Прибавимъ еще, что мы должны воспитать, приучить свой носъ къ отыскиванію здоровыхъ запаховъ и тогда онъ постепенно привыкнетъ ощущать пріятные запахи своего собственнаго тѣла. Даже при самой тщательной опрятности и чистотѣ всѣ предметы, съ которыми мы приходили въ соприкосновеніе, воспринимаютъ отъ насъ извѣстный запахъ; „человѣкъ съ нюхомъ“ часто самъ чувствуетъ его. Но если запахъ настолько силенъ, что даетъ о себѣ знать уже при входѣ въ переднюю, то виной является плохая вентиляция; тутъ ужъ очевидно, что квартира долгое время была отрѣзана отъ внѣшняго міра.

Интересно, что здоровые и опрятные люди, которые не потребляютъ ни мяса, ни алкоголя, и не курятъ табаку, свободны отъ зловонныхъ испареній. Весьма важную роль играетъ процентное содержаніе влаги въ воздухѣ.



Рис. 51. Пыль.

Не только человѣкъ и звѣри, но также растения, рѣчки, нивы и голая почва постоянно выдѣляютъ въ незамѣтномъ видѣ воду, т. е. водяные пары. Послѣдніе становятся видны человѣческому глазу лишь тогда, когда они сгущаются, что и происходитъ всегда при низкой температурѣ. Чѣмъ влажнѣе окружающій насъ воздухъ, тѣмъ труднѣе онъ воспринимаетъ новыя количества влаги. Такимъ образомъ, наши испаренія задерживаются во влажной средѣ. Поэтому-то слабымъ людямъ полезно

пребываніе въ чистомъ и сухомъ горномъ воздухѣ, который прекрасно вліяетъ на процессъ обмѣна веществъ, тогда какъ въ низменныхъ мѣстахъ съ ихъ туманами и испареніями отъ жилыхъ помѣщеній воздухъ оказываетъ нежелательное вліяніе. Сильныя натуры не ощущаютъ этой разницы въ составѣ воздуха, но натуры слабыя и чувствительныя, напр. люди съ большимъ сердцемъ или больными легкими, не мало страдаютъ отъ этого. Горный воздухъ фактически дѣлаетъ имъ „жизнь“ болѣе легкой!

Не менѣе важное значеніе имѣетъ пыль, которую мы вдыхаемъ вмѣстѣ съ воздухомъ. Лишь немногіе знаютъ, что собственно представляетъ изъ себя пыль:

Нэгели различаетъ пыль тroyакого рода: 1) видимыя простымъ глазомъ, болѣе крупныя пылинки, 2) „солнечныя пылинки“ (фиг. 51), которыя видны лишь тогда, если воздухъ освѣщенъ лучемъ свѣта, и 3) невидимыя пылинки состоящія изъ бактерий и дыма (микроорганизмы и тончайшія угольныя частицы).

Видимыя пылинки состоятъ изъ крошечныхъ частей всѣхъ тѣхъ предметовъ, среди которыхъ мы находимся и которые подвергаются тренію, давленію, сотрясеніямъ и т. п. При детальномъ изслѣдованіи нашей пыли, мы находимъ въ ней частицы нашихъ платьевъ, обуви, мебели, половиць и стѣнъ, а еще болѣе—земли и стертой каменной массы изъ улицъ.

Каждая проѣзжающая телѣга стираетъ поверхность улицы и подымаетъ облакъ пыли; каждый шагъ нашъ производитъ пыль, хотя и не замѣтную для нашего глаза. Чѣмъ инымъ, какъ не образованіемъ пыли, можно объяснить изнашивание предметовъ нашего обихода и тотъ фактъ, что первоначально густыя ткани становятся все болѣе „прозрачными“? Каждый отломанный кончикъ нашей мебели, каждая стертая ступенька на лѣстницѣ, каждый порванный башмакъ вноситъ свою лепту въ образованіе той пыли, съ которой хозяйка ежедневно ведетъ борьбу, но обыкновенно безъ особенныхъ успѣховъ. Ясно, что такая пыль не очень-то годится для вдыханія ея человеческими легкими. Этимъ и объясняется то, что легкія взрослыхъ людей теряютъ свою чистую, красноватую окраску и становятся сѣрыми, иногда даже черными. Это—результатъ вдыханія пыли, въ особенности тѣхъ мельчайшихъ угольныхъ частей (сажи), которыя образуются дымовыми трубами, комнатными лампами и т. д. Разумѣется, онѣ паражаютъ слабыя легкія и при извѣстныхъ условіяхъ даютъ поводъ къ чахоткѣ.

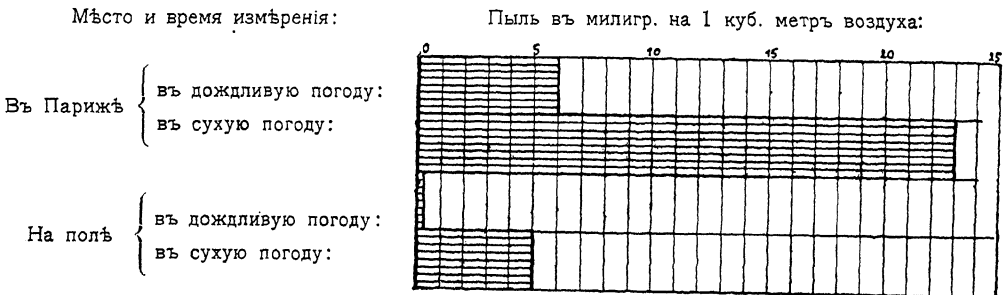


Рис. 52. Содержаніе пыли въ воздухѣ.

Чѣмъ дальше мы удаляемся отъ скученныхъ человѣческихъ жилищъ, чѣмъ дальше уходимъ отъ равнинъ и чѣмъ больше приближаемся къ горамъ, тѣмъ чище становится воздухъ, тѣмъ меньше содержитъ онъ пыли. См. фиг. 52.

Почти абсолютная чистота воздуха на высокихъ горахъ — нѣчто восхитительное, а для насъ, городскихъ жителей, совершенно небывалое. Вы можете часами гулять здѣсь въ бѣлоснѣжной одеждѣ, можете ходить босикомъ, и все же не загрязнитесь. Дѣло въ томъ, что нигдѣ нѣтъ гнилой, старой пыли, а тѣ частицы, которыя носятъ въ воздухѣ, свободны отъ сажи и потому безвредны. Всѣ знаютъ, сколько свѣтлыхъ платьевъ грязнится въ городѣ въ теченіе одной недѣли; болѣе наше становится грязновато-сѣрымъ не вслѣдствіе нашихъ испареній или исполняемой нами работы, а только вслѣдствіе грязнаго воздуха, окружающаго насъ.

Многочисленныя изслѣдованія пыли подъ микроскопомъ въ различныхъ мѣстахъ земнаго шара показали, что на Rigi (гора въ Швейцаріи) одинъ куб. сантиметръ воздуха содержитъ 210 пылинокъ, тогда какъ обыкновенный комнатный воздухъ содержитъ ихъ до 2 милліоновъ. Послѣ всего вышесказаннаго, это ужъ, конечно никого не удивить. Рис. 53 показываетъ намъ пыль подъ микроскопомъ.

Вреднѣе всего для легкыхъ пыль изъ частицъ камней, костей, лоскутовъ, сухихъ красокъ, такъ какъ она очень остра и ядовита.

Старые, не очищаемые чуланы, гдѣ затхлый воздухъ безпрепятственно совершаетъ свою работу, являются самыми опасными очагами такой пыли. Да послужить это указаніемъ для хозяекъ не терпѣть въ своемъ домѣ угла, гдѣ могутъ возникнуть такіе нежелательные источники пыли. Къ сожалѣнію, лишь немногіе дома могутъ похвастать отсутствіемъ подобныхъ угловъ.

Надо упомянуть еще о двухъ другихъ составныхъ частяхъ нашего воздуха, которыя, къ сожалѣнію, слишкомъ часто находятся въ немъ, объ угольной кислотѣ и амміакѣ.

Первая скопляется во всѣхъ тѣхъ мѣстахъ, гдѣ дышетъ много людей или животныхъ. Организмъ выдѣляетъ ее, какъ ненужный продуктъ, и ее поэтому нельзя уже вторично вводить и вдыхать, иначе мы погибнемъ отъ отравленія угольной кислотой. Несчастные случаи, которые такъ часто наблюдаются въ переполненныхъ публикой залахъ, обмороки, тошнота и т. п., являются слѣдствіемъ временнаго отравленія угольной кислотой. Тошнота, головная боль, блѣдность лица по утрамъ послѣ сна развиваются подъ вліяніемъ большого содержания угольной кислоты въ закрытой спальне. Въ такой спальне люди, боящіяся свѣжаго ночного воздуха, вдыхаютъ свои-же собственные выдѣленія и взаимно отравляютъ себя.

Итакъ, вы, матери и хозяйки, ответственныя за здоровье вашихъ семей, вникните въ мои слова, растворите настежь ваши окна и приучайтесь спать при открытыхъ окнахъ. Не терпите въ вашихъ квартирахъ накопленія продуктовъ выдѣленія (угольная кислота—одинъ изъ самыхъ ядовитыхъ такихъ продуктовъ), не терпите пыльных угловъ, напротивъ, устраивайте повсюду, днемъ и ночью, свѣжій сквозной вѣтеръ, устраняйте всякій дурной запахъ!

Румяныя щеки, бодрость и сила, здоровый аппетитъ будутъ наградой за ваши труды.

Мы еще вернемся къ вопросу о вентиляціи, когда будемъ говорить о нашемъ жилищѣ.

Амміакъ образуется въ тѣхъ домахъ, въ которыхъ плохо устроены ватерклозеты. Онъ чрезвычайно противенъ, наши дыхательные органы не выносятъ его, и всѣ поэтому его избѣгаютъ, не думая или не зная даже о его вредѣ. Но иногда онъ хотя-бы въ незначительныхъ количествахъ проникаетъ въ стѣны и воздухъ всѣхъ жилыхъ помѣщеній; жители мало-по-малу привыкаютъ къ нему, не замѣчаютъ его болѣе, и тогда онъ становится очень опаснымъ, какъ всякій невидимый врагъ.

Если ужъ нельзя совершенно переделать устройство ватерклозета, то надо по крайней мѣрѣ позаботиться о плотной крышкѣ и хорошихъ дверяхъ, надо всегда держать открытыми ближайшее окно, почаще вливать въ клозетъ обезвонивающія жидкости (древесную золу, хлористый кальцій и пр.); — а если все это не помогаетъ, то необходимо выѣхать изъ такой квартиры. Болѣе здоровыя жилища—одна изъ самыхъ важныхъ задачъ будущаго, и мы съ каждымъ днемъ приближаемся къ ея разрѣшенію.

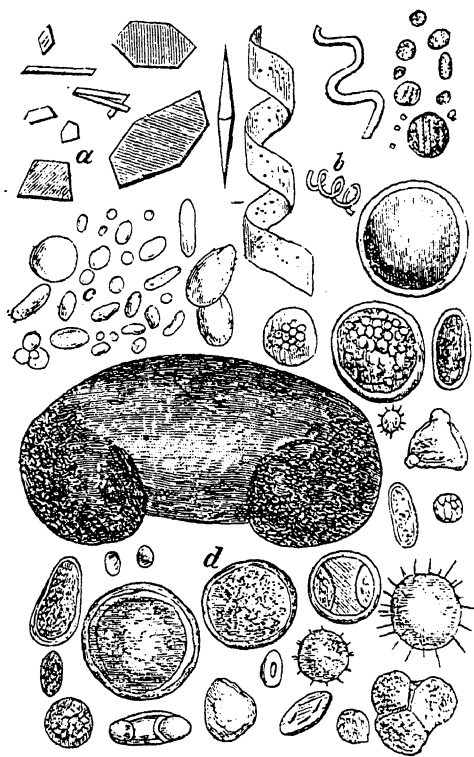


Рис. 53.

Образованіе пыли а) каменные осколки. б) растительныя волокна. в) сѣмянные зерна. г) растительныя клѣтки.

Болѣе здоровыя жилища—одна изъ самыхъ важныхъ задачъ будущаго, и мы съ каждымъ днемъ приближаемся къ ея разрѣшенію.

Горный, морской, лѣсной воздухъ и воздухъ пустынь.

Въ наше время, когда путешествія стали такъ общедоступны, всѣхъ начинаетъ занимать вопросъ, куда лучше всего ѣхать, чтобы поправить здоровье: на горы или въ низменности, въ сухія или влажныя мѣстности и т. д. И самые отдаленные, часто совсѣмъ незамѣтные уголки становятся вдругъ по той или другой причинѣ знаменитыми курортами. Все это очень хорошо, тѣмъ болѣе что для многихъ людей отлучка изъ города дѣйствительно дѣло первой необходимости. Но эти путешествія не всегда утилизируются, какъ слѣдуетъ, и люди подчасъ пропускаютъ самыя прекрасныя мѣста и безъ особенной пользы тратятъ трудовыя деньги. О разумномъ пользованіи „курортами“ мы говоримъ въ другомъ мѣстѣ. Здѣсь мы скажемъ лишь нѣсколько словъ о пользѣ и вредѣ горнаго и морскаго воздуха, который теперь, такъ сказать, входитъ въ моду.

Мы уже указывали на чистоту и сухость горнаго воздуха. Всякій, кто хоть разъ дышалъ имъ, кто хоть издали видалъ горы, знаетъ, что онѣ доставляютъ неопишное наслажденіе усталому, нуждающемуся въ отдыхѣ городскому жителю. Но надо имѣть въ виду давленіе атмосферы, которое въ горахъ существенно отличается отъ низменныхъ мѣстъ и оказываетъ замѣтное вліяніе на дѣятельность сердца и легкихъ. Горный воздухъ рѣже и холоднѣе воздуха низменностей. Все это значительно облегчаетъ процессъ испаренія водяныхъ паровъ черезъ дыхательныя пути (очень важно для здоровья легкихъ) и уменьшаетъ тѣ мучительныя поты, которые рѣдко отсутствуютъ у чахоточнаго больного. Безпрепятственная трансудация (отдача воды) защищаетъ дыхательную слизистую оболочку отъ проникновенія пыльныхъ частицъ и бактерий (по д-ру Карлу Левину), и потому ее надо поддерживать безпрерывно. Этимъ объясняется то, что многіе легочныя болѣзни находятъ себѣ исцѣленіе въ горахъ, которыя даютъ спасительный толчокъ задержанному процессу трансудации.

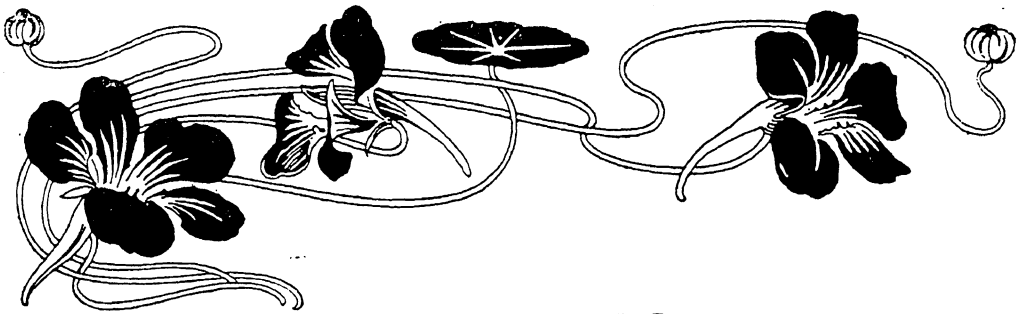
Слишкомъ влажный морской воздухъ, который при другихъ условіяхъ плохо дѣйствовалъ-бы на различныхъ больныхъ и который во всякомъ случаѣ дѣлаетъ воздухъ еще гуще и тяжелѣе, стало-быть, именно отягчаетъ процессъ отдачи воды, уравновѣшивается значительнымъ процентнымъ содержаніемъ поваренной соли; замѣтимъ также, что этотъ воздухъ и холоднѣе воздуха на сушѣ. Носящіяся въ воздухѣ частицы соли всасываютъ въ себя воду; помимо того, очевидно, и вдыхаемыя нами соляныя частицы оказываютъ въ общемъ возбуждающее дѣйствіе на слизистыя оболочки. Аппетитъ усиливается, силы крѣпнуть, вмѣстѣ съ этимъ повышается приливъ крови къ легкимъ и трансудация послѣднихъ. Такимъ образомъ, соль и болѣе низкая температура морскаго воздуха уподобляютъ его нѣсколько горному воздуху. Тѣмъ не менѣе многіе, отлично чувствующіе себя въ могучей атмосферѣ горъ, не выносятъ морскаго воздуха. Тутъ, конечно, имѣютъ значеніе и нѣкоторыя другія обстоятельства.

По своей чистотѣ морской воздухъ не уступаетъ горному, такъ какъ онъ на громадномъ пространствѣ свободенъ отъ всякаго рода жилья и продуктовъ разложенія; но ему не достаютъ тѣ неощнимыя ароматы, которые распространяетъ вокругъ себя богатая растительность. Специфическій „морской запахъ“, слышный уже вдали отъ берега, вездѣ одинъ и тотъ-же и въ сущности довольно однообразенъ. Здоровый, „укрѣпляющій“ морской воздухъ обязанъ своими достоинствами своей свѣжести и чистотѣ, а также значительному содержанію соли. А свойственный ему „морской запахъ“ въ особенности приятенъ для тѣхъ, которые постоянно живутъ въ сухомъ, душномъ и пыльномъ воздухѣ.

Воздухъ пустынь самый сухой на всемъ земномъ шарѣ. Вѣтры увлекаютъ съ собой всякую влагу, да и влаги тутъ очень мало, такъ какъ въ пустынѣ, на песку, нѣтъ почти никакой растительности. Эта сухость воздуха, становящаяся иногда пыткой для здороваго человѣка, можетъ чрезвычайно благотворно дѣйствовать на чахоточнаго, такъ какъ она значительно облегчаетъ процессъ трансудации. Поэтому въ наше время и пытаются утилизировать климатъ пустынь въ этомъ направленіи. Если удачно выбрать мѣсто и оградить больного отъ чрезмѣрной жары, которая иногда дѣйствуетъ очень вредно, то можно быть увѣреннымъ въ успѣхъ.

Лѣсной воздухъ теплѣе морского и оказываетъ различное дѣйствіе, смотря по тому, будетъ-ли это лѣсъ лиственный или хвойный. Хвойный лѣсъ даетъ больше озона и смолистаго запаху, почва его согрѣта слоями упавшихъ иглъ. Поэтому онъ особенно хорошъ для слабыхъ и грудныхъ больныхъ. Очень густой лѣсъ, въ который рѣдко проникаетъ солнечный лучъ, не хорошъ тѣмъ, что воздухъ въ немъ часто слишкомъ влаженъ и содержитъ много озона. Поэтому онъ не всегда годится для пациентовъ. Самое лучшее, что можно только придумать, это лѣсъ съ прогалинами, душистыми нивами, свѣжими ключами и пр.





ГЛАВА ТРЕТЬЯ.

Солнечный свѣтъ и солнечная теплота.

Описавъ строеніе человѣческаго тѣла и сдѣлавъ изъ этого логическіе выводы насчетъ его питанія, указавъ на важное значеніе воды и воздуха, какъ необходимыхъ факторовъ питанія нашего организма, мы переходимъ теперь къ другому жизненному фактору, безъ котораго немислимо было-бы наше существованіе: къ свѣту и теплотѣ. Что сталось-бы съ нами безъ солнца!

Есть стихотвореніе „Конецъ“, гдѣ изображается постепенное охлажденіе солнца, истощеніе этого животворнаго источника свѣта и тепла, и медленное угасаніе всякой жизни на остывающей землѣ. Это стихотвореніе наглядно рисуетъ намъ все значеніе солнца для земли и ея обитателей. Послѣднее солнечное затменіе, которое мы наблюдали въ 1900 г., напомнило намъ тотъ блѣдный свѣтъ, о которомъ идетъ рѣчь въ этомъ стихотвореніи и который, распространяясь по землѣ, вселяетъ уныніе и тоску въ сердца людей и всякой живой твари.

Трогательно и картинно описанъ въ этомъ стихотвореніи растущій страхъ человѣка передъ невѣдомыми ему событіями въ природѣ, передъ все усиливающимся холодомъ и постепенно надвигающимся мракомъ вѣчной ночи; торговля и работа останавливаются, часы не идутъ болѣе, никто не можетъ болѣе различить полночи отъ полудня, всѣми овладѣваетъ тревога и смятеніе. Ледяной холодъ убиваетъ всякую жизнь, наличные запасы хлѣба и пр. истощаются, но впавшіе въ безуміе люди забываютъ о своемъ голодѣ. Вмѣстѣ съ темнотой растетъ холодъ, и что не погибло отъ леденящаго ужаса, умираетъ теперь въ объятіяхъ мороза.

Таковъ былъ „Конецъ“, когда солнце погасло и перестало поддерживать органическую жизнь на землѣ своей теплотой, своимъ свѣтомъ! Впечатлѣніе, производимое этимъ стихотвореніемъ, не можетъ изгладиться изъ памяти разъ читавшаго его!

Проснитесь люди, оглянитесь вокругъ и научитесь цѣнить источникъ вашей жизни! Не смѣйтесь надъ народами, поклоняющимися солнцу! Ихъ обычаи ближе къ истинѣ, чѣмъ наши.

Чего только ни вызываетъ у земли волшебное прикосновеніе солнечнаго луча! Какіе цвѣты и плоды, какія краски, какія благовонія ни являются по его велѣнію на свѣтъ Божій! Этотъ лучъ кладетъ на лица людей отпечатокъ красоты и счастья, здоровья и силы, а лица тѣхъ несчастныхъ, которые не видятъ его, хирѣютъ и чахнутъ. Онъ согрѣваетъ наши члены, даетъ имъ силу, оживляетъ слабыхъ и исцѣляетъ больныхъ. Какъ ликуетъ человѣчество, когда наступаетъ весна и солнце послѣ долгой спячки снова засіяетъ на голубомъ небѣ! Подобно букашкамъ и жучкамъ, дѣти охотнѣе всего прыгаютъ и играютъ подъ лучами солнца. Все купается въ морѣ свѣта и тепла, наслаждается первыми лучами весенняго солнца!

И эти благотворные лучи вы хотите отстранить отъ себя толстыми платьями, шляпами, зонтиками и темными гардинами! Вы боитесь ихъ яркаго свѣта, „вреднаго

вліянія на цвѣтъ кожи"! Какая бездна заблужденій, какая печальная „сверхкультура"! Другое дѣло въ тропическихъ странахъ, гдѣ знойный жаръ солнечныхъ лучей грозитъ самому существованію людей и животныхъ. Здѣсь необходимо искать защиты отъ нихъ въ прохладной тѣни. Бываютъ и у насъ дни, когда это вполне понятно и разумно, но въ общемъ такіе дни у насъ рѣдки, и въ теченіи почти цѣлаго года мы видимъ лишь „пріятное“ или „скупое солнце“.

Чистый солнечный свѣтъ убиваетъ бактеріи, которыя размножаются преимущественно въ темнотѣ и въ мало провѣтриваемыхъ мѣстахъ. Права поэтому старая нѣмецкая пословица, которая гласитъ: „гдѣ есть солнце, тамъ не нужно врача“. Солнечный свѣтъ вліяетъ на кровообращеніе и образованіе красныхъ шариковъ; кожа, подверженная дѣйствію солнечныхъ лучей, розовата, тепла и богата кровью, тогда какъ безъ нихъ она холодна и блѣдна. Солнечные лучи возбуждаютъ и оживляютъ органы нашихъ чувствъ и нашу нервную систему, стало быть, даютъ толчокъ всѣмъ жизненнымъ проявленіямъ нашего организма.

Поэтому не слѣдуетъ въ комнатахъ больныхъ и слабыхъ людей завѣшивать окна. Не слѣдуетъ боязливо оберегать грудныхъ младенцевъ отъ солнечнаго луча; наоборотъ, какъ въ свѣжемъ и чистомъ воздухѣ, они нуждаются и въ непосредственномъ воздѣйствіи солнечныхъ лучей. Они совѣмъ иначе будутъ расти и развиваться, если мы не будемъ старательно укрывать ихъ отъ живительнаго солнечнаго свѣта.

Въ третьемъ отдѣлѣ нашей книги, посвященномъ жизни ребенка, мы подробно говоримъ объ уходѣ за ребенкомъ, объ одеждѣ и солнечной теплотѣ. Но такъ какъ „купаться въ волнахъ воздуха и солнечнаго свѣта“ полезно также и для взрослыхъ и соответствуетъ первобытному состоянію, къ которому мы въ сущности всегда стремимся, какъ къ идеалу, когда культура заводитъ насъ въ очень уже сомнительныя дебри, то мы въ этой главѣ коснемся также воздушныхъ ваннъ, воздушныхъ хижинъ и солнечныхъ ваннъ съ ихъ неоспоримыми достоинствами.

Для поясненія дальнѣйшаго замѣтимъ еще, что кромѣ солнца имѣется и второй источникъ тепла, являющійся основой всей органической жизни: это—внутренняя теплота нашего организма и теплота, возникающая при сгараніи тѣхъ мертвыхъ тѣлъ, которыя служатъ намъ предметами отопленія: дерева, угля и т. п. Наша внутренняя теплота поддерживается во все продолженіе нашей жизни и гаснетъ лишь вмѣстѣ со смертію. Она различна, смотря по состоянію обмѣна веществъ въ нашемъ организмѣ: чѣмъ интенсивнѣе совершается этотъ процессъ—въ особенности при сильной мускулатурѣ и глубокомъ дыханіи—тѣмъ больше теплоты онъ порождаетъ. Вотъ примѣръ.

Блѣдная, кроткая женщина зябнетъ у швейной машины: зябнетъ, несмотря на свое теплое платье и мягкое сидѣнье, несмотря на то, что печь только что растоплена. Въ это время въ комнату входитъ легкими, смѣлыми шагами ея мужъ съ веселымъ раскраснѣвшимся отъ холода и ходьбы лицомъ. Онъ приноситъ съ собой свѣжую струю воздуха, но какимъ тепломъ дышетъ его тѣло, согрѣтое мышечной работой и глубокимъ дыханіемъ, стало-быть сгараніемъ большого количества кислорода!

Онъ обнимаетъ нѣжно супругу, а она жметъ къ нему и говорить: „какимъ же тепломъ вѣетъ отъ тебя.“

„Да—отвѣчаетъ онъ—пошла-бы ты со мною, вмѣсто того, чтобы сидѣть здѣсь въ комнатѣ, тебѣ было-бы такъ-же тепло какъ и мнѣ“!

У нея бездѣйствовали мышцы и слабо работало дыханіе, она была „малокровна“ и неподвижна, обмѣнъ веществъ у нея былъ слабъ, внутренняя теплота не достаточна, поэтому она и зябла. Какъ много женщинъ испытываютъ то-же самое! Какая масса людей зябнетъ всю свою жизнь, хотя у нихъ передъ глазами горы и солнце! А, вѣдь, отъ нихъ самихъ зависитъ создать себѣ здоровую, теплую и пріятную жизнь. Гдѣ царитъ холодъ, тамъ вообще нѣтъ ни бодрости, ни счастья.

Итакъ, побольше тепла и солнца, побольше воздуха и движенія! Тогда и люди будутъ совершенно другими.

Первобытный человѣкъ не зналъ стѣснительной одежды; воздухъ и свѣтъ свободно гуляли по его тѣлу, онъ не страдалъ еще отъ разныхъ кожныхъ и нервныхъ болѣзней, которыя теперь не поддаются, какъ видно, никакимъ усиліямъ врача.

Съ тѣхъ поръ, какъ начали понимать все значеніе нашей кожи (см. I главу: „кожа“), „открыли“ въ нашъ вѣкъ замѣчательное дѣйствіе „свѣтовыхъ и воздушныхъ ваннъ“, которыя получили полное право гражданства въ крупнѣйшихъ лечебныхъ заведеніяхъ.

Кто дорожитъ своимъ здоровьемъ, тотъ не будетъ ждать, пока ему придется идти въ лечебное заведеніе, а воспользуется всякимъ удобнымъ случаемъ, чтобы устроить себѣ солнечную ванну. Наградой ему послужитъ полный подъемъ всѣхъ силъ и способностей.

Швейцарцу Rikli принадлежит та заслуга, что онъ не только впервые испробовалъ на своемъ тѣлѣ благотворное дѣйствіе воздуха и солнца, но и первый сталъ лечить этимъ другихъ. Онъ исцѣлилъ себя такимъ образомъ отъ тяжелой болѣзни легкихъ и до того окрѣпъ, что будучи семидесятилѣтнимъ старикомъ и чуть-ли не въ адамовомъ костюмѣ, онъ безъ труда взбирался на высокія горы въ холодныя и сырыя утра. Изъ одной лечебницы въ Вельдесѣ (Австрія) его система леченія втеченіе 30 лѣтъ распространилась по всей Германіи, и многія тысячи нашли исцѣленіе отъ своихъ недуговъ на берегахъ восхитительнаго Вельдесскаго озера. Эта система заключалась въ томъ, что пациенты совершенно безъ одежды, безъ шляпы и обуви, мужчины, снабженные лишь короткими штаничками, а женщины, покрытыя легкими газовыми рубашечками, смотря по болѣзни, гуляли сначала нѣсколько минутъ, а затѣмъ и до часу на холодномъ воздухѣ и во время росы; достаточно охладивъ кожу (причемъ всегда являлась такъ наз. „гусиная кожа“), они подвергались основательному нагрѣванію въ солнечной или паровой ваннѣ. Это леченіе, въ особенности искусственное нагрѣваніе, было утомительно и далеко не для всякаго пріятно, но каждому оно приносило существенную пользу. Кто не выносилъ паровыхъ ваннъ, согрѣвался инымъ путемъ, (восхожденіемъ на горы). Но такъ или иначе согрѣваніе должно было непременно наступить послѣ каждаго охлажденія, такъ какъ только такимъ образомъ достигалась „гимнастика кожи“ съ ея поразительнымъ вліяніемъ на организмъ. Холодъ дѣйствовалъ съживающимъ образомъ, разгоряченіе тѣла до пота снова вызывало затѣмъ приливъ крови къ кожѣ и усиленную дѣятельность потовыхъ железъ.

Если дѣлать много движеній, играть въ мячъ, фехтовать, продѣлывать гимнастическія упражненія, то, несмотря на отсутствіе всякихъ платьевъ, человекъ не мерзнетъ и скоро даже совсѣмъ разгорячается; онъ излучаетъ тогда значительное количество теплоты, кожа его дышетъ усиленно и аппетитъ удваивается. Поэтому еще болѣе сильное и искусственное нагрѣваніе послѣ воздушныхъ ваннъ необходимо только при извѣстныхъ болѣзненныхъ состояніяхъ.

Надо замѣтить, что подъ вліяніемъ солнечныхъ лучей мы поглощаемъ больше кислорода и выдѣляемъ больше углекислоты; этимъ однимъ уже объясняется улучшение общаго самочувствія. Чтобы облегчить читателю пониманіе излагаемаго, напомнимъ, что каждый предметъ передаетъ свою теплоту какъ путемъ соприкосновенія съ другими менѣ теплыми тѣлами, такъ путемъ излученія, т. е. безъ непосредственнаго соприкосновенія. Одежда дѣлаетъ излученіе совершенно или отчасти невозможнымъ (передача тепла черезъ соприкосновеніе тоже ничтожна, такъ какъ наши платья большей частью плохо проводятъ теплоту). Поэтому въ нашемъ организмѣ накапливается нерѣдко слишкомъ много теплоты, въ особенности если мы находимся въ тепломъ воздухѣ, который не отнимаетъ у насъ тепла. Это оказываетъ на насъ возбуждающее дѣйствіе, вызываетъ потъ, внезапныя тошноты, иногда и обмороки. Въ воздушной ваннѣ излученіе теплоты происходитъ безпрепятственно; сначала кожа охлаждается, но организмъ стремится уравновѣсить потерю теплоты; процессъ „внутренняго сгорания“ усиливается, а вмѣстѣ съ нимъ повышается обмѣнъ веществъ; усиливается приливъ крови къ кожѣ, которая и становится краснѣе, теплѣе, нечувствительнѣе къ такъ наз. простудамъ, и въ результатѣ человекъ оказывается крѣпкимъ, закаленнымъ*).

Воздушныя ванны можно устраивать для пользованія всей семьи въ каждомъ саду, надо только позаботиться о томъ, чтобы высокія стѣны избавили отъ любопытства постороннихъ глазъ. Стѣны легко можно соорудить съ помощью нѣсколькихъ

*). См. „Das Luftbad“ von Dr. Lahmann und Clara Muche.

шестовъ и парусины. Затѣмъ заказываютъ еще скамейку съ изголовьемъ, ставятъ ее такъ, чтобы можно было на ней принимать также солнечныя ванны, и главное сдѣлано. Тѣнистое дерево и мягкая трава подъ ногами дѣлаютъ такую ванну еще пріятнѣе. Въ шесть вбиваютъ гвозди, на которые развѣшиваютъ платья; на всякій случай не мѣшаетъ на вѣтряной сторонѣ устроить небольшую досчатую стѣнку съ покатою крышей, гдѣ можно укрыться отъ внезапнаго дождя; если-же вы нарочно подставляете ваше тѣло подъ чудный дождикъ, то подъ крышу можно спрятать одежду, чтобы она не промокла. Такое приспособленіе изображено на рисункѣ 54.

Чѣмъ больше такая ванна, чѣмъ больше простора имѣютъ въ ней дѣти и взрослые, тѣмъ пріятнѣе времяпрепровожденіе въ ней. Играть въ мячъ, купаясь въ

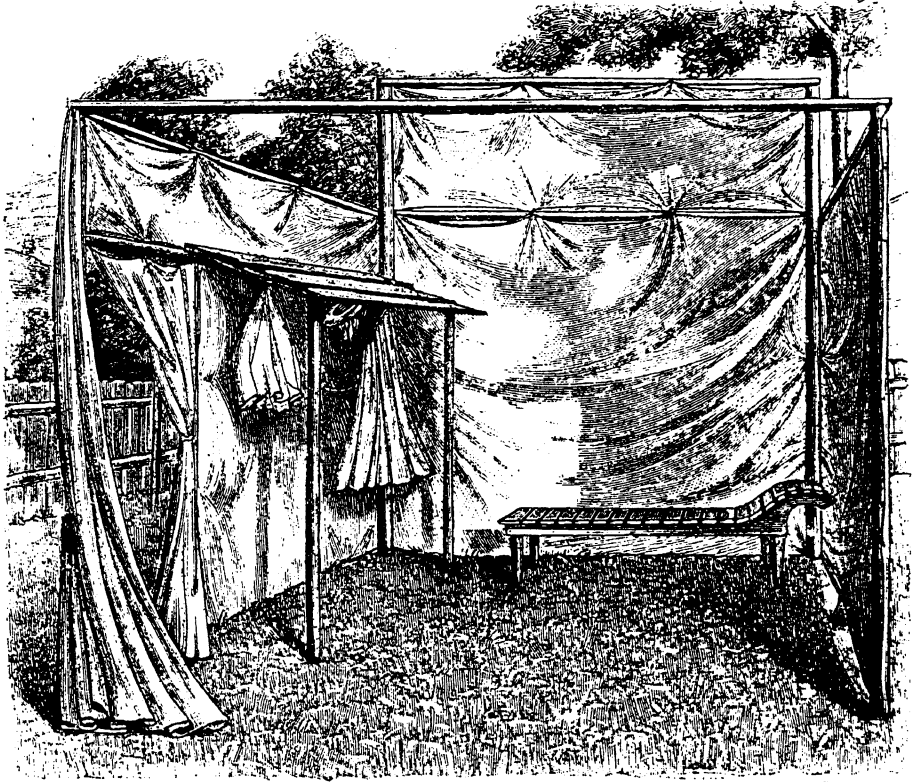


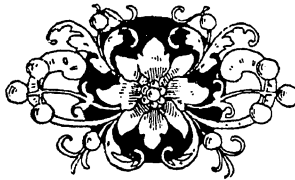
Рис. 54. Воздушная ванна.

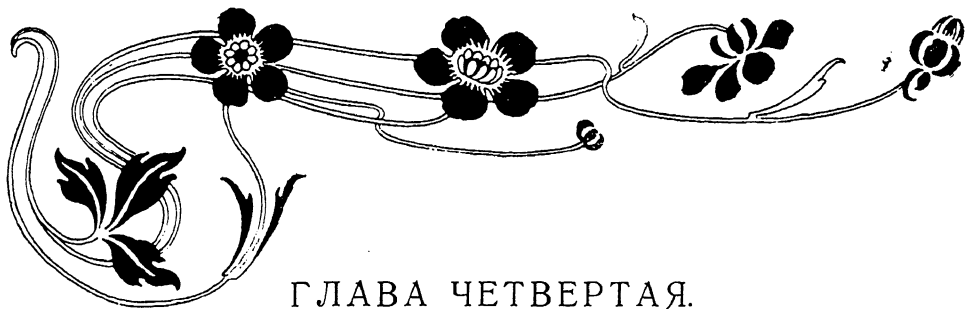
волнахъ воздуха, самое пріятное, что только можно себѣ представить. Намъ остается лишь пожелать, чтобы какъ можно больше семействъ, имѣющихъ у себя дома садикъ, устраивали такія ванны.

О томъ, какъ поступать съ больными и непривычными особами, я говорю во второй части, подъ рубрикой— „ванны“. Воздушныя ванны гораздо менѣе утомительны и опасны, чѣмъ всякая другая ванна, а такъ какъ онѣ именно и являются естественными для человѣка, то ихъ не только отлично переносятъ даже очень больные пациенты, но онѣ вызываютъ у нихъ даже пріятное чувство, что не всегда можно сказать о другихъ ваннахъ. У очень чувствительныхъ людей, само собой разумѣется, надо принимать извѣстныя мѣры предосторожности, смотря по погодѣ и времени года, а также по возрасту (См. „ванны“). Если продолжать „солнечную ванну“ очень долго, пока не выступитъ потъ, то она дѣйствуетъ въ высшей степени возбуждаю-

шимъ образомъ; поэтому надо быть крайне осторожнымъ. Идеаломъ, конечно, являются въ этомъ отношеніи не искусственныя помѣщенія, а мѣстные склоны горъ, лужайки, ручейки, гдѣ мужчины и женщины отдѣльно одни отъ другихъ могутъ разгуливать по цѣлымъ часамъ и чувствовать себя какъ-бы за одно съ природой.

Завтракать и обѣдать на травѣ или мху, углубляться въ хорошую книгу, и въ то же время чувствовать на себѣ ласкающее духовеніе нѣжнаго вѣтерка, слышать чириканіе птичекъ и шелестъ листьевъ надъ головой, время отъ времени отрываться отъ книги и окидывать взоромъ голубую даль или лазурное небо, это—рай; который достается только „воздушному человѣку“ въ его „воздушной ваннѣ“! Въ Вельдескихъ горахъ имѣются въ изобиліи всѣ эти дары природы.





ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ.

Одежда, постель и жилище.

Наша одежда.

Только тотъ, кто прочелъ и вникнулъ въ содержаніе нашей главы о „Кожѣ“, затѣмъ о „Солнечномъ свѣтѣ и теплотѣ“, пойметъ и оцѣнить то, что мы теперь намѣрены сказать объ одеждѣ.

Существуютъ, конечно, общіе законы гігіены одежды, имѣющіе силу какъ для мужчинъ, такъ и для женщинъ, и для дѣтей, потому что процессъ обмѣна ве-

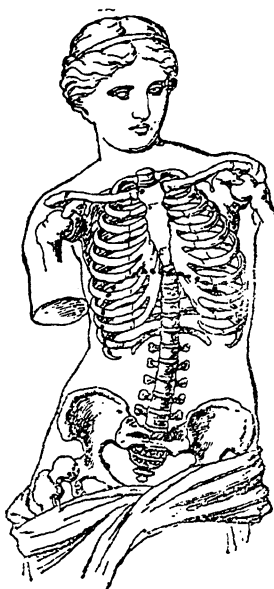


Рис. 55

Грудная клѣтка Венеры Милосской.

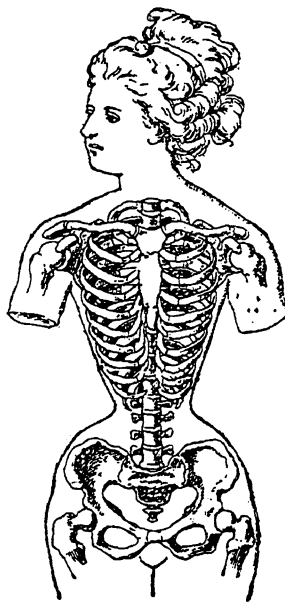


Рис. 56.

Грудная клѣтка свѣтской французженки.

По д-ру Мейнерту.

ществъ и дѣятельность кожи у всѣхъ одинаковы. Но мы займемся здѣсь специально женской одеждой, согласно цѣли нашей книги: дѣтской-же одежды мы коснемся въ III части.

Далеко не всѣ сознаютъ, что одежда должна защищать насъ отъ холода и непогоды и уже кстати служить также украшеніемъ. Дѣло въ томъ, что одежда стала для насъ также привычкой и притомъ самой машинальной изъ всѣхъ нашихъ привычекъ. Поэтому и замѣчается безсмысленное напяливаніе цѣлага вороха платьевъ, глупые наряды, уродливый покррой. Достаточно бѣглаго взгляда на моды прошлыхъ столѣтій, чтобы оцѣнить по достоинству заслуги женщинъ на этомъ поприщѣ.

И мужчина не свободенъ отъ этого упрека, но у него бессмысленная одежда все-таки удерживается въ извѣстныхъ границахъ, сообразуясь съ потребностями обычной жизни, въ особенности съ профессіей, которая не позволяла стѣснять себя замысловатой одеждой. Такъ что мы находимъ безцѣльныя моды только среди ничего не дѣлающихъ, аристократическихъ мужчинъ. Но и они имѣли особые, болѣе разумные костюмы для войны, охоты и пр. Совсѣмъ иное замѣчается у женщинъ. Ихъ разсудокъ частенько бывалъ на побѣгушкахъ у ихъ тщеславія, пустоты и высокомерія. Лишь въ наше время мы вполнѣ уразумѣли это и организовали „движеніе въ пользу реформы женскаго костюма“, первое въ своемъ родѣ. Пусть читательница хорошенько запомнить, что это движеніе не имѣетъ ничего общаго съ „модой“; оно

вызвано только разумными соображеніями, гигиеническими принципами и убѣжденіемъ, что нынѣшней одеждѣ женщины въ значительной степени обязаны физическими недугами, все возрастающими въ наше время.

Многія женщины еще не знаютъ этого, а потому мы это повторяемъ и подчеркиваемъ.

Мужчины и женщины одинаково участвуютъ въ этомъ движеніи; врачи и писательницы обратили вниманіе общества на уродованіе женскаго тѣла, причемъ послѣднія отчасти принимали и опыты на самихъ себѣ; — въ результатѣ имъ удалось пробить дорогу новымъ воззрѣніямъ, которыхъ 20 лѣтъ тому назадъ никто не считалъ-бы осуществимыми. Одновременно съ этимъ нововведеніямъ, сдѣланныя несомнѣнно болѣе практичными англичанками и американками, нашли себѣ, наконецъ, подражаніе и въ Германіи.

Реформа направлена прежде всего противъ корсета, который столько десятилѣтій былъ абсолютнымъ властителемъ моды, проникъ даже въ глухія деревни въ качествѣ „новѣйшаго средства для женской красоты“ и уродуетъ въ городахъ даже 12-ти лѣтнихъ дѣвочекъ, о „таліи“ которыхъ начинаютъ заботиться со столь ранняго возраста!

Фиг. 55 и 56 показываютъ намъ, что дѣлается съ этой таліей послѣ нѣсколькихъ лѣтъ

ношенія корсета, какъ глубоко вдавливаютъ онъ нижнія ребра, нанося великій вредъ внутреннимъ органамъ и въ особенности органамъ дыханія.

Въ грудной клѣткѣ Венеры Милосской широкой промежутокъ находится какъ

разъ по серединѣ, какъ этого требуетъ естественное положеніе желудка, печени и др.; француженка-же сложена на подобіе осы, и сразу бросается въ глаза ненормальная вогнутость ея бедеръ. Никому еще не приходило въ голову называть осу красивымъ насѣкомымъ, а между тѣмъ наши женщины не находятъ ничего лучшаго, какъ подражать ей; у сильно зашнурованныхъ лицъ верхняя и нижняя часть тѣла связаны между собой узкимъ промежуточкомъ, и въ умъ не возьмешь подчасъ, куда дѣваются при этомъ желудокъ и печень. Несомнѣнно, что они такъ или иначе выходятъ изъ своего естественнаго

положенія, и что это не можетъ пройти безслѣдно для здоровья и для основныхъ функций нашего организма.

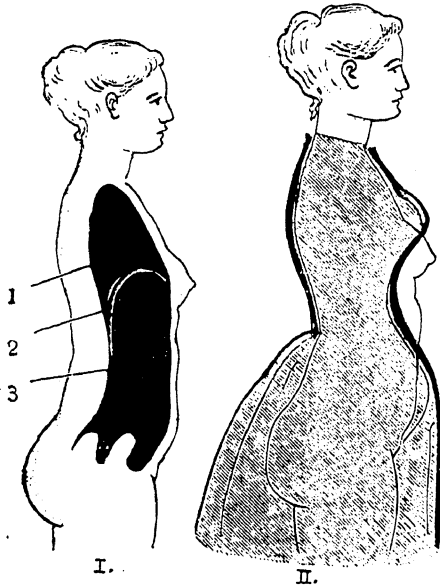


Рис. 57.

I. Женское тѣло безъ корсета.

1. Грудная полость. 2. Диафрагма.
3. Брюшная полость.

II. Женское тѣло въ корсетѣ.

(Естественная форма тѣла обозначена пунктиромъ). По Диккинсону.

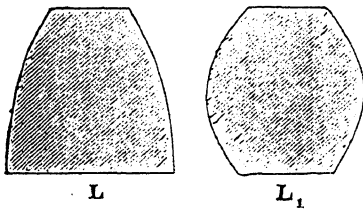


Рис. 58.

L. Поперечный разрѣзъ черезъ нормальныя легкія. L¹. Поперечный разрѣзъ черезъ легкія въ корсетѣ.

На фиг. 57 изображены профили затянутой и незатянутой въ корсетъ женщины; мы ясно видимъ здѣсь измѣненія, обусловленные ношеніемъ корсета. Ниже мы еще вернемся къ этому вопросу.

Новое движеніе направлено также противъ всякаго рода давленія и ненужнаго отягощенія нашего тѣла излишней одеждой. Поэтому оно нападаетъ на узкія тесемки для юбокъ и чулокъ, да и на самыя эти женскія юбки. Послѣднія стѣсняють свободное развитіе женщины, принимаютъ лишь пыль, причиняють много неудобствъ и т. д.

Мы вполне одобряемъ это движеніе. Кто разъ наслаждался купальнымъ костюмомъ, кто разъ испыталъ всю прелесть „воздушной ванны“, тотъ не назоветъ пріятной длинную и узкую, или тяжелую юбку, или цѣлыя три юбки, какъ ихъ одѣваютъ большинство женщинъ. При всякой серьезной мышечной работѣ, будь то игры на чистомъ воздухѣ, восхождение на горы, ѣзда на велосипедѣ, гребля и т. д., длинныя юбки оказываются досаднѣйшей помѣхой, и никогда женщина, одѣтая въ такую юбку, не сможетъ соперничать въ спортѣ съ мужчиной. Злые шутки мужчинъ на счетъ выносливости женщинъ на прогулкахъ относятся въ сущности не къ врожденной, абсолютной слабости женскаго организма, а скорѣе къ женскимъ платьямъ, которыя дѣйствительно являются иногда верхомъ нелѣпости. Въ узкихъ причудливыхъ башмачкахъ, конечно, нельзя долго подниматься на гору; искусственно стѣсненной грудью невозможно дышать, какъ слѣдуетъ, и приходится по неволѣ отставать отъ другихъ. Кто носитъ на себѣ нѣсколько юбокъ и добавокъ еще зонтикъ, тотъ скорѣе и устаетъ, чѣмъ тѣ, у которыхъ вполне свободны руки и ноги.

А посмотрите, что въ состояніи вынести туристка, одѣтая въ цѣлесообразный костюмъ. Она кажется совсѣмъ иной. Нѣтъ никакихъ стѣсненій въ одеждѣ, никакихъ неудобствъ, движенія ея свободны, она дышетъ полной грудью и не страдаетъ отъ усталости послѣ первыхъ нѣсколькихъ шаговъ: наоборотъ, она поражаетъ своей выносливостью! Рис. 59 показываетъ намъ очень удобный костюмъ для игръ и спорта.

Только съ эстетической стороны женскія юбки имѣють право на существованіе. Спадающія внизъ красивыми складками платья, несомнѣнно, очень живописны, тогда какъ нынѣшнія юбки-мѣшки не красивы.

Всякій можетъ, однако, сохранить платья тамъ, гдѣ они умѣстны: дома и въ салонѣ. Мы вовсе не оспариваемъ, что различіе въ одеждѣ того и другого пола имѣетъ извѣстное эстетическое значеніе, что безъ нея красота и грація женщины многое потеряють. Намъ нисколько не плѣняетъ мысль одѣтъ всѣхъ людей, мужчинъ и женщинъ, молодыхъ и старыхъ, въ одинаковыя темнаго цвѣта панталоны; монотонныя краски и формы внесли-бы лишь оскудѣніе въ калейдоскопъ внѣшней жизни, а слишкомъ напирая на практическія удобства, мы способствовали-бы только триумфу повседневной прозы надъ поэзіею жизни. Такого направленія мы отнюдь не желаемъ отстаивать.

Напротивъ, наша книга должна открыть глаза на истинную красоту, содѣйствовать ея торжеству на почвѣ естественнаго чувства и разума. Именно для этого мы и указываемъ на злоупотребленія и неправильность, боремся съ ними и требуемъ разумныхъ реформъ.

Одежда современнаго мужчины тоже оставляетъ желать многого и нуждается въ основательной реформѣ; подражать ей—было-бы непростительной ошибкой. Если



Рис. 59.

Костюмъ для спорта.

мы говорили о „женскихъ пантолонахъ“, то мы разумѣли подъ этимъ не современные мужскіе „футляры“, которые и не красивы, и не гигиеничны. Мы никогда не стали бы ихъ пропагандировать.

Женское платье со складками, въ особенности снизу, есть не только укоренившаяся вѣками привычка, но оно удовлетворяетъ также требованіямъ стыдливости женщины, которая не выноситъ непокрытыхъ формъ. Впрочемъ, и это часто является лишь дѣломъ привычки, но во всякомъ случаѣ это происходитъ постепенно, безъ скачковъ, которые всегда ведутъ къ противорѣчіямъ. Поэтому будемъ стараться по возможности реформировать наше выходное платье, усовершенствовать нижнія платья, совершенно отдѣлаться отъ корсета; сдѣлаемъ популярными рабочія и спортивныя платья, и тогда многое измѣнится въ жизни женщины. Сохранимъ юбку, спадающую красивыми складками, тамъ, гдѣ она безвредна! Она неразрывно связана съ нашими представленіями о достоинствѣ и цѣломудріи женщины—правда, лишь тамъ, гдѣ она не слишкомъ отдалается отъ античнаго типа. Между двумя крайностями—ворохомъ раздутыхъ и тѣсныхъ юбокъ съ одной стороны и слишкомъ ужъ развязной реформированной юбкой съ другой, она является золотой серединой.

Давящія принадлежности женскаго туалета.

Если всякіе банты, повязки, пряжки, пояса задерживаютъ правильную циркуляцію соковъ въ нашихъ лимфатическихъ сосудахъ, кожныхъ венахъ или даже въ болѣе глубоко сидящихъ органахъ, то мы имѣемъ дѣло съ извѣстнымъ „давленіемъ“ со стороны платья на организмъ. Привычка дѣлаетъ насъ мало-по-малу нечувствительными даже къ довольно сильному подчасъ давленію. Этимъ объясняется также тотъ странный фактъ, что многія женщины „хорошо“ чувствуютъ себя въ своемъ корсетѣ—панцирѣ и рѣшительно заявляютъ, что не могутъ жить безъ него. Но если послушать другихъ, если посмотрѣть какъ онѣ сбрасываютъ съ себя корсетъ, нижнія юбки и т. п., то не можетъ быть никакого сомнѣнія на счетъ дѣйствія этихъ принадлежностей женскаго костюма. Посмотрите на красныя вдавленія кожи надъ коленнымъ—результатъ подвязокъ, и на другія, еще гораздо большія, посреди живота—слѣды отъ всякаго рода тесемокъ, поясовъ и корсажей, посмотрите на красныя полосы на шеѣ—слѣдствіе стоячаго воротника или тугого галстучка, не говорю уже объ изуродованныхъ ногахъ, мозоляхъ и проч.

Сколько должна терпѣть наша бѣдная кожа! Какія насилія совершаются надъ эластичными частями организма!

Что результаты всѣхъ этихъ насилій надъ организмомъ съ теченіемъ времени суммируются и ведутъ къ непоправимому уродству, разумѣется само собой.

Въ здоровомъ тѣлѣ всѣ части согрѣты равномерно, и нигдѣ не образуется застоя крови; но какъ только внѣшнее давленіе задержитъ циркуляцію соковъ, получается болѣе или менѣе замѣтное расширеніе частей подъ сдавленнымъ мѣстомъ. Въ рукахъ и ногахъ кровь и лимфа текутъ къ туловищу; слишкомъ тугая подвязка, отдѣляетъ верхнюю часть бедра отъ нижней, задерживаетъ циркуляцію соковъ въ ногѣ и вызываетъ опухоль нижней части; сосуды выступаютъ наружу, какъ это показано на рис. 60. Если давленіе не слишкомъ велико, но зато длится годами, то сообразно съ этимъ и результатъ получается иной: здѣсь постепенно развивается расширеніе венъ, у однихъ въ болѣе сильной, у другихъ—въ менѣе сильной степени, или-же циркуляція соковъ въ ногахъ становится вялой, что порождаетъ столь извѣстныя холодныя ноги у женщинъ.

Такое-же дѣйствіе оказываютъ, конечно, и тѣсныя корсажи, узкія тесемки на юбкахъ и пр.: они вызываютъ застой крови. Но на туловищѣ эти застои не такъ замѣтны; поэтому мы для наглядности изобразили на рис. 61 ногу и старинную под-

вязку, которая въ деревняхъ часто дѣлается еще изъ кожи и поэтому прочно держится. На рис. 60 изображена сѣть подкожныхъ лимфатическихъ сосудовъ; по ней можно себѣ представить какъ должна дѣйствовать такая подвязка. На рис. 61 изображена нога съ расширеніемъ венъ — результатъ постоянного подвязыванія ноги подъ колѣномъ.

Застои крови въ области таза гораздо опаснѣе, чѣмъ тѣ, которые мы видимъ снаружи на ногѣ, потому что они поражаютъ важнѣйшіе органы: печень, селезенку, кишечникъ, матку и пр.

Они проявляются въ плохомъ самочувствіи, иногда даже въ острыхъ боляхъ и ведутъ въ концѣ концовъ къ увеличенію и уродованію упомянутыхъ органовъ со всѣми ихъ наслѣдствіями. У очень немногихъ дамъ, одѣвающихъ по модѣ, внутренніе органы вполнѣ нормальны. Оттого-то современныя женщины всегда такъ плохо смотрятъ, оттого имъ такъ часто становится дурно, оттого онѣ слабы, невыносливы.

Посмотрите на свободный, не оказывающій почти никакого давления костюмъ мужчинъ. Они не носятъ подвязокъ и тесемокъ, не знаютъ никакихъ корсетовъ и прочихъ стѣснительныхъ частей туалета.

Почему-же все это обязательно для женщинъ? Мы не видимъ никакой уважительной причины. Если онѣ не желаютъ этого то онѣ отлично обойдутся безъ нихъ. Да послужатъ настоящіе строки благодарственнымъ толчкомъ въ этомъ направленіи.

Самымъ опаснымъ является давленіе одежды на органы, лежащія въ области таза. Такое давленіе оказываетъ плотно сидящій корсетъ, благодаря своимъ упругимъ пластинкамъ, изготовляющимся обыкновенно изъ желѣза. Въ нормальномъ положеніи животъ всегда выступаетъ впередъ; чтобы скрыть это неприличное поведеніе своего непослушнаго брюшка, женщины, и въ особенности болѣе полныя изъ нихъ, стараются во что-бы то ни стало сдвинуть свой животъ и направить его внизъ. Это великолѣпно достигается крѣпкимъ корсетомъ.

Но какой цѣной это покупается! Въ стороны животъ распозлти не можетъ, такъ какъ панцырь давить и на бедра; такъ что прежде всего желудокъ оттѣсняется назадъ, а кишки внизъ, въ область таза. См. рис. 69 и 70. Если кишки не наполнены, то это еще съ полбѣды, такъ какъ все содержимое таза мягко и эластично. Въ противномъ же случаѣ или-же если отлагающійся жиръ препятствуетъ свободному движенію внутреннихъ частей, непременно получается опасное давленіе на органы.

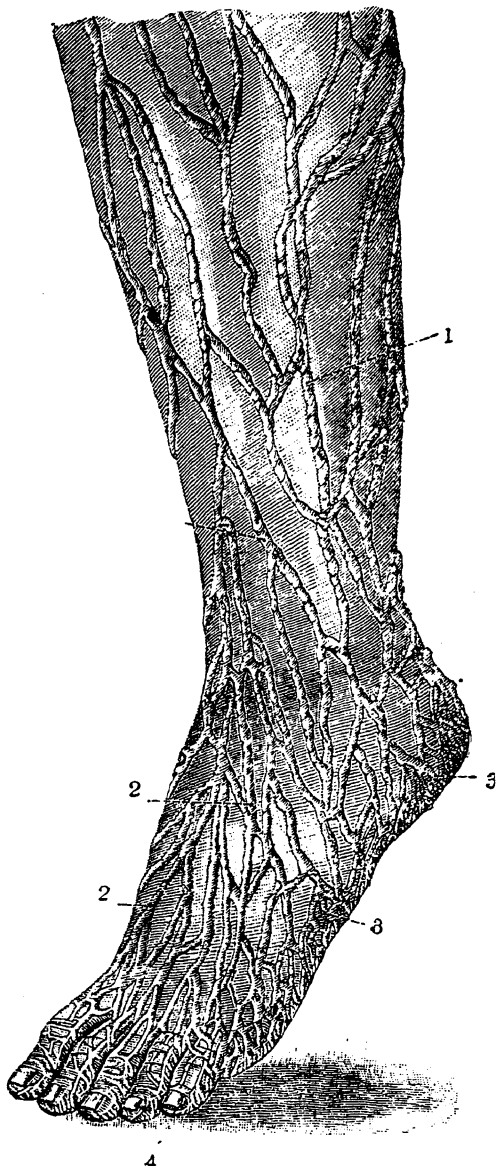


Рис. 60.

Лимфатическіе сосуды ноги.

1. Большіе стволы лимфатическихъ сосудовъ на наружной сторонѣ ноги.
2. На тылѣ стопы.
3. Меньшія стволы подошвы.
4. Сгибательной поверхности пальцевъ.

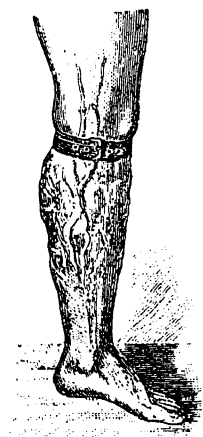
Матка, слабо прикрѣпленная къ разнымъ оболочкамъ, можетъ наклоняться въ самыя различныя стороны, смотря по тому, откуда она испытываетъ давленіе; она можетъ наклониться влѣво, если съ правой стороны нагромоздятся тяжелыя петли кишекъ, она наклонится впередъ, если сзади напираютъ на нее наполненныя кишки. Поэтому многія чувствительныя женщины испытываютъ ощущеніе боли въ области таза все время, пока онѣ носятъ узкія платья. На это слѣдовало-бы обратить серьезное вниманіе.

На нашихъ рисункахъ мы даемъ изображеніе этихъ, къ сожалѣнію, столь распространенныхъ ненормальностей. Теперь намъ должно стать яснымъ, почему лишь у немногихъ женщинъ матка находится какъ разъ въ срединномъ направленіи тѣла и почему у каждой третьей — четвертой женщины она сдвинута съ своего нормальнаго мѣста. Прибавимъ, что незначительное перемѣщеніе матки не опасно, если она осталась свободно подвижной и если связки ея не потеряли своей эластичности.

Если уже въ періодъ роста женщина испытываетъ съ какой нибудь стороны постоянное давленіе, наприм., сверху отъ корсета, а всѣ части тѣла очень мягки и неустойчивы, какъ это всегда бываетъ у молодыхъ, малокровныхъ дѣвушекъ, то матка очень часто мѣняетъ всю свою форму и не только наклоняется впередъ (рис. 62), но и сгибается, какъ показано на рисункѣ 63.

Маткѣ часто приходится лежать на мочевомъ пузырьѣ; это затрудняетъ правильную циркуляцію крови, кромѣ того на мѣстѣ сгиба матка быстро плотнѣетъ и давитъ, въ свою очередь, на сосуды. Отъ того такъ часто бываютъ у дѣвушекъ боли при менструаціяхъ, а молодыя женщины, въ общемъ вполне здоровыя и страдающія лишь неизлѣчимымъ оплотнѣніемъ, оказываются безплодными.

Такое давленіе, начинающееся часто съ первымъ-же корсетомъ 14-тилѣтней дѣвочки, остается безъ серьезныхъ послѣдствій лишь въ томъ случаѣ, если сильная конституція женщины и упругія ткани успѣваютъ ночью и утромъ, пока не одѣто еще пагубное платье, возстановить нор-



Фиг. 61.

Нога съ гѣеной подвязкой
и расширеніемъ венъ.

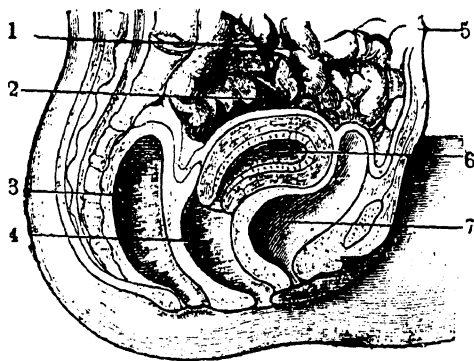


Рис. 62.

Наклоненіе матки впередъ.

- 1) Направленіе давленія. 2) Наполненныя кишки. 3) Прямая кишка. 4) Влагалище. 5) Пупокъ. 6) Полость матки. 7) Мочевой пузырь.

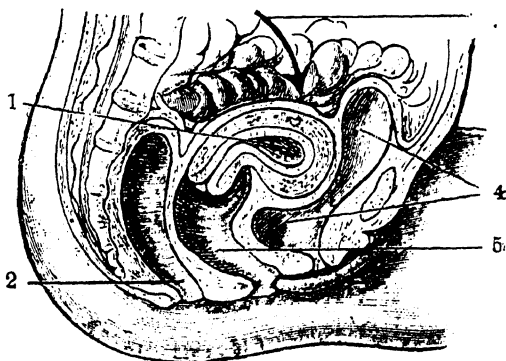


Рис. 63.

Сгибаніе матки впередъ.

- 1) Мѣсто сжатія. 2) Прямая кишка. 3) Направленіе давленія. 4) Сдавленный мочевой пузырь. 5) Влагалище.

мальное положеніе органовъ, или если мышечная работа настолько укрѣпитъ организмъ, что онъ свободно можетъ перенести втеченіе нѣсколькихъ часовъ описанныя нами давленія. Часто можно встрѣтить здоровыхъ деревенскихъ красавицъ, которыя затягиваются въ корсетъ только въ торжественныхъ случаяхъ и храбро переносятъ

при этомъ боли, а въ обыкновенное время, дома и на полѣ, ходятъ въ совершенно свободной одеждѣ, такъ какъ иначе онѣ не были-бы въ состояніи работать. На нихъ корсетъ рѣдко оказываетъ вредное вліяніе. Но многія-ли могутъ съ ними сравниться? Много-ли у насъ въ городахъ краснощекихъ, крѣпкихъ дѣвушекъ, о которыхъ можно сказать: „о, да, онѣ могутъ многое вынести!“

Признакомъ молодой горожанки служить въ наше время, наоборотъ, совершенная беззащитность, которая еще усиливается нецѣлесообразнымъ платьемъ.

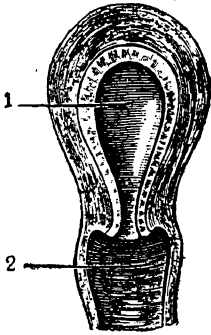


Рис. 64.

Нормальный видъ.

1. Матка. 2. Влагалище.

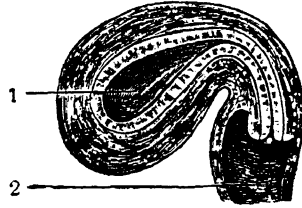


Рис. 65.

Сгибаніе.

1. Матка 2. Влагалище.

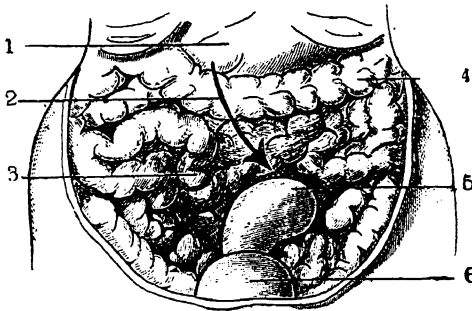


Рис. 66.

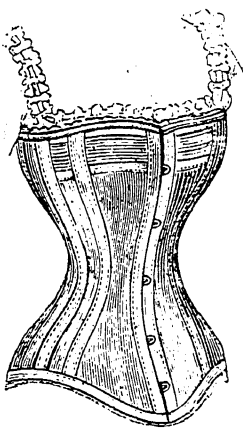
Содержимое таза; видъ сверху.

1. Желудокъ. 2. Направленіе давленія. 3. Кишки. 4. Поперечно лежащая толстая кишка. 5. Согнутая влѣво матка. 6. Мочевой пузырь.

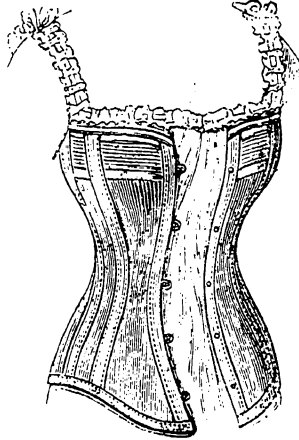
Корсетъ затрудняетъ также дыханіе. Объ этомъ вопросѣ уже много писали. Нижнія доли легкихъ слабѣе дѣйствуютъ при суженной грудной клѣткѣ и никогда не расширяются во всю свою величину, дыханіе становится менѣ интенсивнымъ и ограничивается лишь верхней частью груди.

Какъ мало женщинъ могутъ дышать глубоко и правильно, т. е. всѣми частями обоихъ легкихъ, обнаруживается лишь тогда, когда ихъ заставляютъ дѣлать гимнастику легкихъ подѣ руководствомъ врача. Большинство женщинъ не могутъ глубоко вдыхать и выдыхать воздухъ или задерживать дыханіе. И у тѣхъ изъ нихъ, у коихъ легкія отъ природы не слабы, причиной такого поверхностнаго дыханія является исключительно недостаточное упражненіе легкихъ, вслѣдствіе давящей одежды. Чтобы исправить этотъ недостатокъ, надо нѣсколько недѣль специально заниматься гимнастикой легкихъ.

Поэтому и говорят, что мужчина „дышетъ діафрагмой“, а женщина „грудью“; дѣйствительно, сильное вдыханіе и выдыханіе воздуха не возможно безъ движенія



Фиг. 67. Выдыханіе.



Фиг. 68. Вдыханіе.

діафрагмы, а женщины совершенно разучились дышать діафрагмой вслѣдствіе своихъ стягивающихъ животъ платьевъ. Насколько важно дышать діафрагмой, можно заклю-

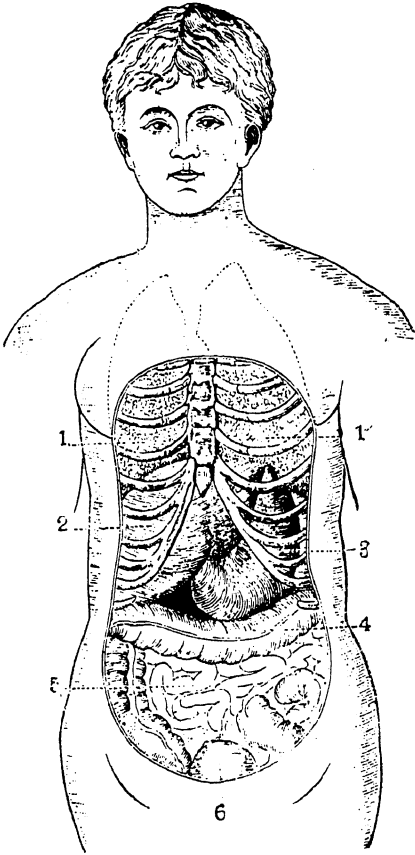


Рис. 69. Естественное положеніе органовъ живота.

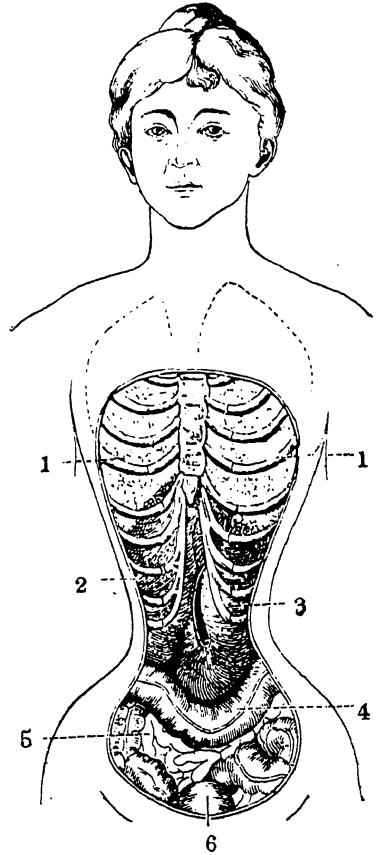


Рис. 70. Ненормальное положеніе органовъ живота.

1. Легкія. 2. Печень. 3. Желудокъ. 4. Толстая кишка. 5. Тонкая кишка. 6. Мочевой пузырь.

По д-ру Ламану.

чить изъ того вліянія, какое оказываютъ частыя движенія діафрагмы на внутренности, первымъ дѣломъ на желудокъ и печень. Дыханіе гораздо интенсивнѣе, если рабо-

таютъ и нижнія части легкихъ. Пусть каждый убѣдится въ этомъ на себѣ и на своихъ дѣтяхъ!

Если же женщины все еще будутъ сомнѣваться въ томъ, что ихъ излюбленный корсетъ стѣсняетъ дыханіе, если онѣ будутъ настаивать на томъ, что онъ „не давить“, то пусть онѣ подвергнутся слѣдующему небольшому опыту: послѣ глубокаго выдыханія надѣвають корсетъ и убѣждаются, что его легко можно застегнуть. Затѣмъ его разстегиваютъ и стараются глубоко и медленно вдохнуть воздухъ и задержать его въ легкихъ. И что же? Корсетъ не застегивается, ему не хватаетъ ширины на 4 пальца, такъ какъ грудная клѣтка при совершенномъ заполненіи легкихъ воздухомъ расширяется на нѣсколько сантиметровъ.

Кто закованъ въ этакое панцирѣ, тотъ инстинктивно избѣгаетъ глубокаго дыханія, и результатомъ этого является суженіе нижней части груди и середины туловища, а также недостаточное проникновеніе воздуха въ легкія:—тогда, конечно, корсетъ не давить уже болѣе на легкія.

Борозды по срединѣ туловища являются у женщинъ еще чаще отъ тесемокъ, поддерживающихъ юбки, чѣмъ отъ корсета. Узкія тесемки сдавливаютъ почки, селезенку и печень. Не даромъ столь многія женщины страдаютъ перемѣщеніемъ почекъ! Это печальное явленіе тѣсно связано съ характеромъ женской одежды. Приводимые нами рисунки изъ книги д-ра Ламана: „Реформа нашего платья“ наглядно показываютъ намъ, какъ толстой кишкѣ приходится перемѣщаться внизъ, какъ перемѣщаются желудокъ и печень и искусственно образуются „блуждающія почки“. На рисункѣ не изображены еще атрофированныя мышцы спины и застои, возникающіе подъ давленіемъ платья.

Обзоръ женскихъ нарядовъ прошлыхъ временъ.

Только тогда, когда знаешь происхожденіе вещи, можешь знать, что именно она въ дѣйствительности собой представляетъ. Поэтому-то обзоръ прошлыхъ вѣковъ является чрезвычайно поучительнымъ и интереснымъ и не только указываетъ на тѣ

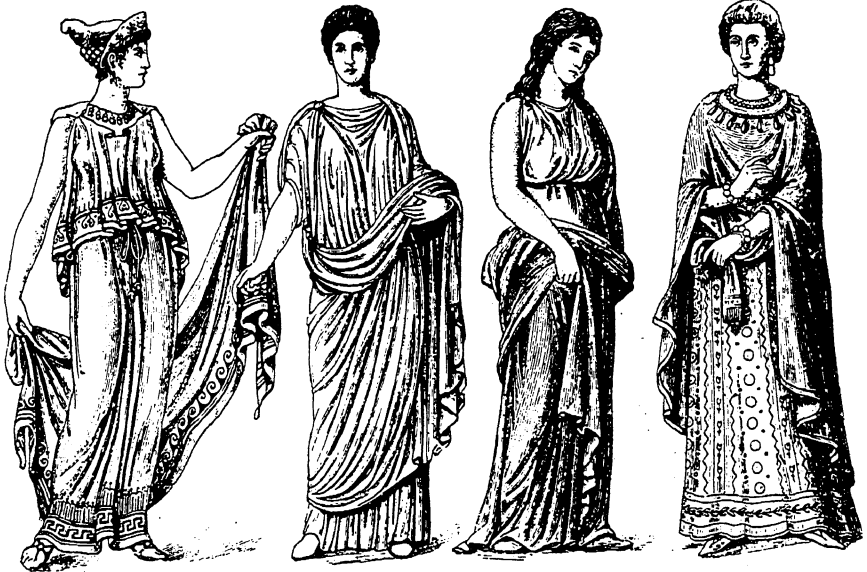


Рис. 71. Гречанка, за 450 л. до Р. Х.

Рис. 72 Римлянка, время Христа.

Рис. 73. Германка, 150 л. послѣ Р. Х.

Рис. 74. Византійскій костюмъ отъ 500—1000 л. Р. Х.

перемѣны, какимъ подвергалась мода въ разныя времена, но выясняетъ и всѣ ея заблужденія, недостатки, преимущества. Все это наводитъ насъ на новыя размышленія и указываетъ намъ, къ чему надо стремиться, чего избѣгать.

Начнемъ съ гречанки (рис. 71). Руки и шея свободны, какъ ни у кого болѣе. Верхняя часть туловища не отдѣляется отъ нижней, одежда свободно собирается



Рис. 75. Француженка.
въ 1400 г.

Рис. 76. Нѣмка.
въ 1350 г.

Рис. 77. Нѣмка.
въ 1450 г.

Рис. 78. Нѣмка
въ 1500 г.

въ складки. И тѣмъ не менѣе—полное развитіе естественныхъ женскихъ формъ, простота, но и красота во всемъ. Нижняя одежда была очень незначительна, ибо ни



Рис. 79. Нѣмка.
въ 1520 г.

Рис. 80. Испанка.
въ 1570 г.

Рис. 81. Француженка.
въ 1605 г.

у одной другой фигуры тѣло не обрисовывается такъ рельефно, какъ здѣсь.

Гораздо плотнѣе прикрытой, болѣе серьезной, строгой, но все еще красивой кажется рядомъ стоящая римлянка (рис. 72). У нея руки отчасти прикрыты уже,

на одеждѣ никакихъ украшеній. Великолѣпное, живописное расположеніе складокъ такъ и просится на картину.

Какъ сильно отразились на внѣшности этихъ двухъ фигуръ духъ и жизнь ихъ народа! Здѣсь залитая солнцемъ, любящая красоту Греція, идеальными образами ко-



Рис. 82. Нѣмка.
въ 1640 г.



Рис. 83.
Мода рококо (французская) 1730—1780 г. г.



Рис. 84.

торой мы восторгаемся и до сихъ поръ, тамъ—могущественный Римъ, давшій намъ законы.



Рис. 85.
Француженка время революціи.
1790 г.



Рис. 86.
1810 г.



Рис. 87.
Моды девятнадцатаго вѣка.
1830 г.



Рис. 88.
1860 г.

Полна прелести, естественной граціи германка (рис. 73). Естественно спадающіе волосы въ локонахъ, поясъ, непринужденныя формы, полнѣйшая простота въ одеждѣ позѣ.

У этихъ трехъ образовъ мы не видимъ никакихъ недостатковъ, ничего некрасиваго, они могутъ служить наилучшимъ для насъ образцомъ.

Гораздо принужденнѣе, некрасивѣе, непрактичнѣе кажется уже византійская одежда (рис. 74), господствовавшая нѣсколько вѣковъ. Юбка удивительно похожа на современную; накидка на римская, ни германская; благодаря свѣшивающимся рукавамъ она безобразна. Красивѣе она у французенки XI вѣка, у которой мы впервые находимъ ясное отграниченіе верхней части туловища отъ нижней. Одежда



Рис. 89.

Рис. 90.

Рис. 91.

Рис. 92.

1880 г.

1885 г.

1895 г.

1900 г.

Моды девятнадцатаго вѣка.

верхней части совершенно свободна отъ складокъ, въ противоположность первымъ тремъ фигурамъ. Это весьма интересно, такъ какъ указываетъ намъ на начало французской „таліи“, которая легла въ основу женской одежды, господствующей въ теченіи всего втораго тысячелѣтія. Въ послѣдующіе вѣка мы видимъ талію въ самыхъ невѣроятныхъ превращеніяхъ: круглой, овальной, широкой, узкой гладкой, складчатой и т. д. (рис. 76, 80, 81). Длинные узкіе рукава ввела французенка (рис. 75); первую короткую юбку мы видимъ у французенки въ Фижмахъ 1780 года, а затѣмъ въ началѣ прошлаго столѣтія (рис. 86 и 87). Рукава начинаютъ играть значительную роль съ XI вѣка: они либо двойнымъ слоємъ свѣшиваются до самой земли (см. рис. 77 и 75), либо дѣлаются въ видѣ грандіозныхъ буфовъ, какъ на рис. 79, 87 и 91 и совершенно скрадываютъ естественныя очертанія человѣческой фигуры. Затѣмъ головные уборы подвергаются поразительнымъ перемѣнамъ и лишь рѣдко обнаруживаютъ естественную красоту. Миловидна голова нѣмки (рис. 82) съ широкой естественной таліей (1640 г.); не лишена прелести головка французенки (рис. 86), какъ и вообще вся ея одежда, обрисовывающая естественныя очертанія; скромна и шляпка ея. На оборотъ, рис. 88, 80, 81, 83, 84 и т. д. представляютъ собою отгалкивающія каррикатуры.

(Скорѣе взгляните на рис. 71, 72 и 73, чтобы не утратить понятія о человѣческой красотѣ).

Господство корсета начинается уже съ конца XVIII вѣка, слѣдовательно у фигуры 84, гдѣ это, впрочемъ, еще не такъ замѣтно. Рѣзче это выдѣляется на рис. 87, 90 и 91. Раньше наблюдалась, особенно въ нѣмецкихъ костюмахъ, утѣшительная ширина середины тѣла (рис. 75, 79, 82, 86).

Съ нѣкоторымъ чувствомъ удовлетворенія мы можемъ съ помощью рисунковъ доказать, что ужаснѣйшее въ женскомъ костюмѣ изобрѣли французенки. Таковы:

кринолины, корсетъ, высокіе каблуки (рис. 84), расфуфыренность (рис. 83) и т. д. Тѣмъ не менѣ французенкамъ нельзя отказать въ граціи, элегантности. Различные нѣмецкіе костюмы, наоборотъ, производятъ впечатлѣніе нѣсколько неуклюжихъ. Сравните, напр., монотонныя, упругія складки „крестьянской юбки“ и все неуклюжее положеніе нѣмки (рис. 78) съ прелестью двухъ французенокъ (рис. 85 и 86); сравните тяжеловѣсность всей фигуры на рис. 79, нагруженность ея и отсутствіе всякой красоты—съ граціей фигуръ, изображенныхъ на рис. 91 или 92: эти парижскія моды тоже нѣсколько поусердствовали, но тѣмъ не менѣ онѣ элегантны.

Естественны и красивы еще нѣмки, изображенные на рис. 73, 76, 82 и производящія извѣстное гармоническое впечатлѣніе.

Изъ этого обзора мы видимъ, что реформированный костюмъ представляетъ собою дѣйствительно нѣчто „новое“, т. е. нѣчто цѣлесообразное, свободное отъ упомянутыхъ преувеличеній и недостатковъ, нѣчто до сихъ поръ невиданное. Наиболее близкимъ къ нему является революціонный костюмъ (1790 г.). Но если мы сравнимъ его съ рис. 71, 72 и 73, то мы увидимъ, что хотя онъ и очень „практиченъ“ и очень „современенъ“, тѣмъ не менѣ онъ и очень далекъ отъ той спокойной, античной красоты.

Наши ткани.

Наши ткани изготовляются изъ овечьей шерсти, хлопка, льна и шелка, кромѣ чего имѣются многочисленныя смѣси изъ льна и хлопчатой бумаги, шерсти и хлопчатой бумаги и т. д. Шелкъ — самый дорогой, хлопчатая бумага — самый дешевый изъ

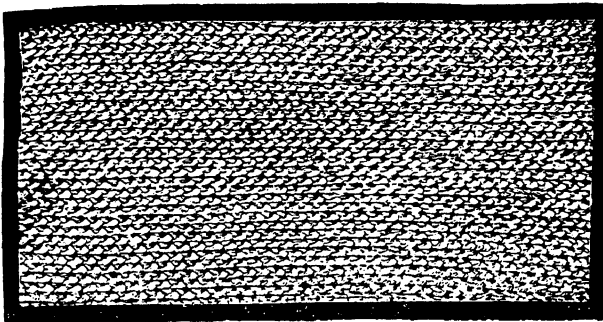


Рис. 93. Трико.

этихъ матеріаловъ. Ихъ свойства въ смыслѣ теплоты и влажности очень различны и, покупая ткани, надо сообразоваться только съ этимъ. Такъ, наприм., шерсть хорошо всасываетъ влагу, но плохо отдаетъ ее (она долго держитъ влагу и не высыхаетъ); хлопчатая-же бумага не такъ хорошо всасываетъ влагу, но зато скорѣе высыхаетъ. Если изготовить пористую ткань, пропускающую воздухъ, то она всегда сохраняетъ тепло, прозрачна и гигиенична; хлопчатой бумагѣ слѣдуетъ отдать предпочтеніе потому, что она меньше воспринимаетъ въ себя бактерій, лучше стирается, дешевле; она въ то же время не такъ раздражаетъ кожу своими волокнами, какъ шерсть. Обѣ онѣ плохіе проводники тепла и поэтому представляютъ собою самую теплую ткань.

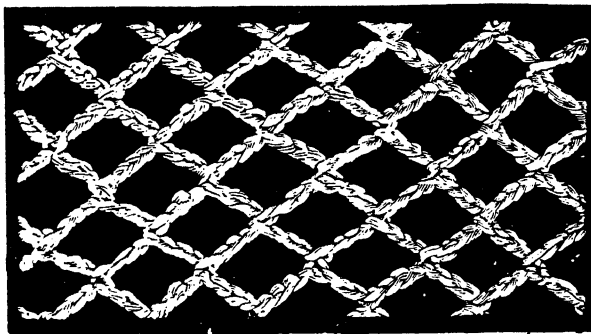


Рис. 94. Стѣчатая матерія для нижнихъ платьевъ.

Шелкъ и ленъ быстро всасываютъ въ себя небольшія количества воды, но также быстро отдаютъ ихъ, вызывая при этомъ на кожѣ непріятное ощущеніе холода, которое чувствительнымъ особамъ очень непріятно. Оба они не такъ теплы, какъ шерсть, хотя теперь дѣлаютъ ткани изъ шелка и льна, которыя по своимъ качествамъ приближаются къ хлопчатой бумагѣ. Газообразные продукты хорошо всасываются шерстью. Оттого и говорятъ, что шерсть никогда не имѣетъ дурного запаха, даже послѣ долгаго ношенія на тѣлѣ.

тогда какъ рубашка изъ льна уже по прошествіи короткаго времени „пахнетъ“, т. е., не всасываетъ дурныхъ испареній, а сохраняетъ ихъ больше на своей поверхности. Легкія ткани — трико изъ шерсти или хлопчатой бумаги, пропускаютъ испаренія и мало всасываютъ ихъ; но износившись, сдѣлавшись тоньше, онѣ начинаютъ походить на другія ткани и „пахнуть“ точно такъ-же. Это все — важныя явленія.

Наша одежда „грѣетъ“ не только благодаря своей большей или меньшей способности проводить тепло, но и благодаря своей окраскѣ, въ зависимости отъ коей она поглощаетъ больше или меньше тепловыхъ лучей и больше или меньше тепла отдаетъ. Проф. д-ръ Праусницъ, принявъ количество тепла, поглощаемаго бѣлой сорочкой, равнымъ 100, нашель, что черныя матеріи поглощаютъ его 208, а промежуточныя ступени, наприм., красныя — 165, свѣтлоголубыя — 198 и т. д.

Итакъ, бѣлая одежда оказывается не только самой свѣтлой, но и самой прохладной, что давно уже извѣстно изъ практики, черная — самой темной и теплой, зеленая прохладнѣе голубой, а свѣтлозеленая прохладнѣе красной. Выборъ цвѣта одежды далеко не безразличенъ ни для состоянія нашей кожи, ни для нашей нервной системы; это видно изъ вышесказаннаго. Говорятъ даже, что постоянное ношеніе черныхъ платьевъ дѣлаетъ человѣка „нервнымъ“. Въ этомъ отношеніи женщины, очевидно, одѣты цѣлесообразнѣе мужчинъ; онѣ составляютъ „пестрое“ сословіе, въ особенности лѣтомъ, когда онѣ гуляютъ въ своихъ пестрыхъ платьяхъ, между тѣмъ какъ мужчины рѣдко покидаютъ свои тяжелья и темныя матеріи, даже въ самую знойную пору. Мужчина ощущаетъ на себѣ недостатки такой одежды, такъ какъ онъ сильно потѣетъ, но онъ не рѣшается на коренную реформу.

Мы различаемъ затѣмъ густыя и прозрачныя ткани. Въ первыхъ нити лежатъ густо, одна около другой, безъ промежутковъ, и для прочности „аппретированы“, т. е. сгущены различными клеющими веществами: крахмаломъ, гумми и пр. Понятно, что такія ткани не пропускаютъ ни газовъ, ни водяныхъ паровъ и препятствуютъ естественному излученію тѣлесной теплоты. Стало-быть, это — нездоровыя, негигіеническія ткани.

Прозрачныя ткани, наоборотъ, пропускаютъ газы и испаренія; таковы, наприм., мусселинъ и различные сорта тюля, въ особенности-же одежда изъ трико, введенная проф. Іегеромъ. Онѣ всасываютъ влагу, пропускаютъ испаренія, не препятствуютъ доступу воздуха къ кожѣ, не задерживаютъ тепловыхъ лучей. Онѣ, слѣдовательно, являются самымъ лучшимъ матеріаломъ для одежды. Впрочемъ, большую роль играетъ при этомъ то, носимъ-ли мы трико изъ шерсти или хлопчатой бумаги, или-же легкія льняныя ткани. Такъ какъ воздухъ въ 4 раза слабѣе проводитъ тепло, чѣмъ самая лучшая шерстяная матерія, то скопленіе воздуха вокругъ кожи является въ сущности самымъ вѣрнымъ средствомъ согрѣться, и нижняя сорочка изъ сѣтчатой матеріи служитъ лишь для того, чтобы предотвратить непосредственное соприкосновеніе трико съ тѣломъ.

Этотъ родъ нижняго бѣлья заслужилъ очень одобрительные отзывы.

Д-ръ Вольсеръ указываетъ на достоинства бѣлья изъ китайской травы, которая имѣетъ всѣ хорошія стороны шелка безъ его недостатковъ.

Цвѣтное нижнее бѣлье не хорошо, потому что красящее вещество нарушаетъ естественное состояніе волоконъ и потому что на краскѣ труднѣе замѣтить накопляющуюся грязь. Разумѣется, ткань послѣ окрашиванія становится гуще. Распространившаяся въ послѣдніе годы мода на черныя чулки тоже очень не гигиенична, а бѣлья нижнія юбки до пола — форменная бессмыслица. Достаточно разъ выйдти на улицу, чтобы загрязнить ее. Стирка требуетъ много времени и денегъ, а между тѣмъ, что стоитъ вмѣсто такихъ нижнихъ юбокъ носить короткія цвѣтныя юбки? Затѣмъ, черныя чулки носятъ часто по 8 дней, и на 9-ый день они все также черны.

Чѣмъ уже наша обувь, тѣмъ чаще мы должны мѣнять чулки — это подсказываетъ намъ уже одно обоняніе наше. Не пропускающіе испареній и поэтому нежелательные съ гигиенической точки зрѣнія матеріалы для одежды — мѣха, каучукъ и кожа.

Наша обувь.

Наша обувь изготовляется из мягкой или твердой кожи, из войлока, дерева, мѣха и легких шерстяныхъ матерій. Такъ какъ нога подвержена всякаго рода злоключеніямъ и ей приходится преодолевать много препятствій, то съ давнихъ поръ старались

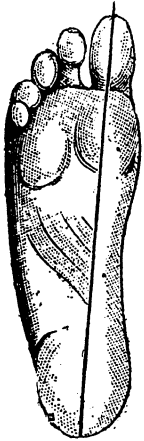


Рис. 95.

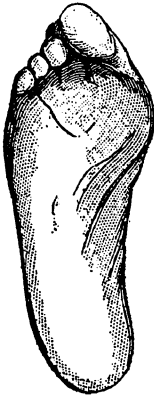


Рис. 96.



Рис. 97.

Нормальная нога. Нога, изуродованная, нераціональной обувью.

обуть ее въ возможно болѣе крѣпкій матеріаль. Выгоднѣ всего оказались въ этомъ отношеніи дерево и хорошо изготовленная кожа. Но чѣмъ прочнѣ матерьяль, тѣмъ меньше онъ пропускаетъ испаренія ноги и тѣмъ труднѣ становится доступъ внѣшнѣго воздуха къ ногѣ.

Послѣдствія этого сказываются на столь распространенныхъ болѣзняхъ ногъ. Нога становится синеватоблѣдной, крайне чувствительной къ малѣйшимъ пораненіямъ, на мѣстахъ наибольшаго давленія кожа омертвѣваетъ, желтѣетъ и затвердѣваетъ. Тамъ возникаютъ „мозоли“, причиняющія сильную боль, періодически являются воспаления надкостницы, которыя, въ свою очередь, вызываютъ грозную

„опухоль ступени“. Затѣмъ появляется болѣзненный ножной потъ, извѣстный своимъ отвратительнымъ запахомъ. Онъ размягчаетъ кожу, часто образуетъ ссадины, вызываетъ неприятный зудъ, а запахъ его часто пропитываетъ всю одежду. Кто хочетъ

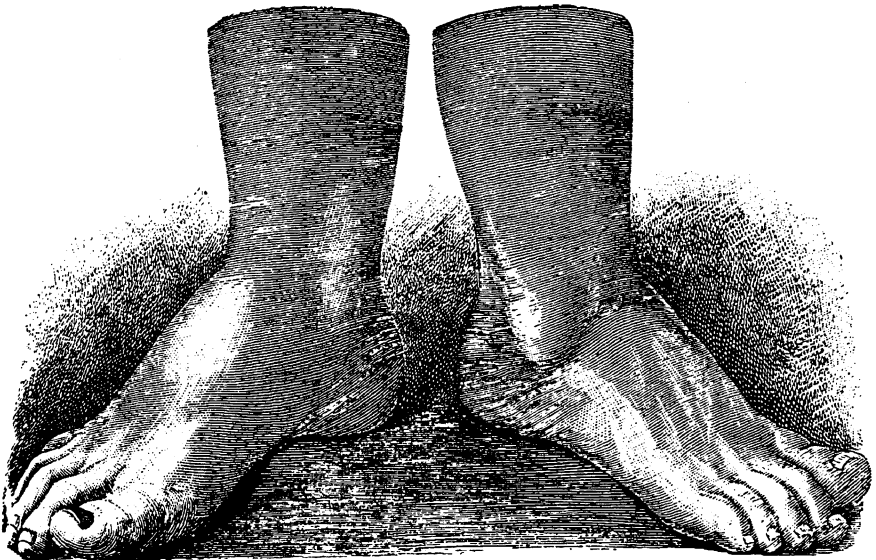


Рис. 98. Нормальная форма ноги (Слѣпокъ съ натуры).

избавиться отъ всего этого, тотъ прежде всего долженъ отказаться отъ ношенія кожаной обуви.

Нога должна быть свободна отъ всякаго запаха, отъ пота, отъ наростовъ и неправильностей; она должна быть также красива, какъ и рука! А для этого она

прежде всего нуждается въ воздухѣ, какъ и рука, и точно такъ же какъ рука ежедневно должна быть вымываема; какъ и на рукѣ, необходимо обрѣзать на ней ногти и придавать имъ благообразный видъ,— тогда только нога становится тѣмъ, чѣмъ она должна быть. Но гдѣ найти такія ноги?! У большей части мужчинъ нога

стала самой противной частью тѣла, именно благодаря тяжелой обуви; у женщинъ это сказывается не въ такой сильной степени, потому что онѣ дѣлаютъ менѣе сильныя движенія, носятъ болѣе легкую обувь и больше ухаживаютъ за своимъ тѣломъ. Но у нихъ рѣдко приходится видѣть нормальную и вполне здоровую ногу.

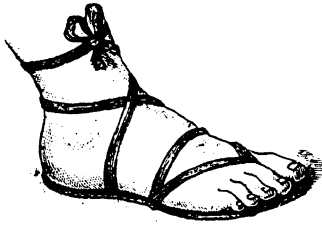


Рис. 99.
Древняя сандаля.



Рис. 100.
Плетеный башмакъ.

Чаще всего встрѣчаются слѣдующія неправильности: отгѣсненный назад большой палецъ ноги, сдвинутые одинъ на другой пальцы, скрученные пальцы, совсѣмъ ничтожный мизинецъ. Такова уродливая часть тѣла, врядъ-ли заслуживающая еще названія „ноги“. Все это результатъ плохо скроенной и непроницаемой обуви.

Чтобы выработать себѣ „остроконечную, узкую ножку“, женщины носятъ тѣсную обувь, которая сжимаетъ пальцы ногъ и вообще всячески уродуетъ ихъ. На рис. 95 мы видимъ нормальную ногу: линия, проведенная по срединѣ пятки, должна пройти во всю длину „большого пальца“, что

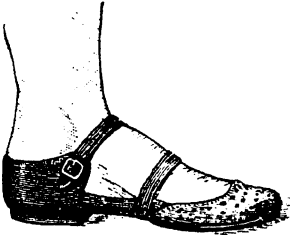


Рис. 101.
Наиболѣе распространенная въ наше время сандаля.



Рис. 102.
Современный башмакъ съ каблучкомъ, каковаго быть не должно.

невозможно на рис. 96 и 97.

Чтобы дать всѣмъ нашимъ читателямъ въ руки масштабъ, мы приводимъ на рис. 98 изображение здоровой и красивой женской ноги (видъ сверху). Мы видимъ здѣсь прямыя, красивые пальцы, опрятныя ногти, гармонию въ общемъ и незначительный лишь выступъ сустава большого пальца. При правильномъ уходѣ, мы всѣ могли бы имѣть такія красивыя ноги!

Чтобы достигнуть этого, надо съ малыхъ лѣтъ дать ногѣ полную свободу и предохранять ее отъ всякаго рода давленій. Надо бѣгать босикомъ, гдѣ и когда это только возможно, носить сандали, съ чулками, или безъ нихъ, смотря по времени года, и, наконецъ, въ плохую погоду или на дурныхъ дорогахъ одѣвать ботинки изъ шерстянаго трико или сукна. Кто при этомъ достаточно часто моетъ свои ноги водой и мыломъ, держитъ ноги вообще въ чистотѣ и носитъ дома сандали, тотъ несомнѣнно будетъ

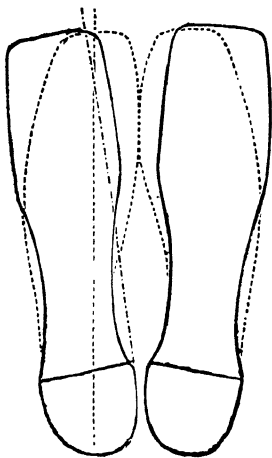


Рис. 104.
Контуръ подошвы, каковы они есть и должны быть.



Рис. 103.
Ботинокъ изъ шерстянаго трико съ кожаной отдѣлкой для холоднаго и сырого времени года.

имѣть „изящную“ ногу. Въ высшей степени полезно для ноги ходить утромъ босикомъ по росѣ, безъ сандали.

Конечно, только нормальная нога годится для совершенно открытыхъ сандалій; у кого имѣются на ногѣ наросты или искривленные пальцы, тотъ долженъ носить полуоткрытыя сандаліи, которыя нѣсколько болѣе закрываютъ ногу, или же плетеные ботинки по системѣ д-ра Ламана. Мы приводимъ здѣсь изображеніе пяти различныхъ сортовъ обуви, заслуживающихъ подробнаго разсмотрѣнія. Рис. 99: красивая и естественная обувь, какъ и все, унаслѣдованное нами отъ античнаго міра. Рис. 101: очень практичная и входитъ теперь во всеобщее употребленіе. Рис. 100: имѣетъ большія достоинства, но еще недостаточно извѣстна. Рис. 103: можно сказать то же самое. Рис. 102: нашъ обыкновенный ботинокъ, крайне негигіеничный, узкій, остроконечный, двусторонній, съ высокимъ каблучкомъ и т. д. Конечно, между этими 5 типами обуви имѣются еще различныя переходныя ступени, которыя мы не можемъ привести здѣсь за недостаткомъ мѣста. Скажемъ лишь, что обувь должна быть односторонней, т. е. сдѣлана для каждой ноги отдѣльно: только такимъ путемъ мы можемъ предотвратить изуродованіе ногъ.

Наконецъ, замѣтимъ еще, что теплые, закрытыя ботинки должны быть снабжены гигиенической подкладкой, которую можно было бы перемѣнять время отъ времени; — это сохраняетъ ботинокъ въ должной чистотѣ и не даетъ ему пропитываться потомъ и грязью.

Реформа женскаго костюма.

Мы не намѣрены приписывать одной какой-нибудь системѣ исключительное благотворное вліяніе. Въ настоящее время имѣется уже множество такихъ системъ, изъ которыхъ каждая обладаетъ своими достоинствами и недостатками; но у всѣхъ ихъ есть одна общая черта—это болѣе или менѣе радикальная борьба съ „таліей“, т. е. суженой серединой тѣла, затѣмъ сокращеніе нижнихъ платьевъ и упрощеніе женской одежды въ общемъ. Во всемъ остальномъ вкусу женщины предоставленъ свободный выборъ, причемъ, конечно, она сообразуется съ временемъ года и со своимъ ростомъ. Матерія должна свободно пропускать воздухъ и испаренія, что вполне уживается съ простотой рисунка, а практической покроей далеко не исключаетъ изящества.

Чтобы привлечь на свою сторону возможно больше сторонницъ, мы обращаемъ еще вниманіе читательницъ на одну особенность современной женской одежды: на настоящее значеніе талии. Благодаря корсету она способствуетъ тому, что и груди, и бока значительно больше выдаются. Обѣ эти части женскаго тѣла оказываютъ магическое вліяніе на мужчинъ, ибо онѣ обуславливаютъ собою женскій типъ. Если онѣ хорошо развиты, то это, такъ сказать, залогъ успѣшнаго материнства въ будущемъ. Широкой тазъ облегчаетъ роды, полныя груди обѣщаютъ много молока. Худыя женщины съ впалой грудью всѣми считаются некрасивыми. Ихъ половой типъ слабо выраженъ и поэтому онѣ не представляютъ никакой прелести для мужчины. Точно такъ же намъ не нравятся узкоплечіе, маленькіе мужчины съ тоненькими голосами, такъ какъ въ нихъ слабо выраженъ половой типъ.

Эти слова покажутся многимъ женщинамъ тривиальными, но тѣмъ не менѣе только въ этомъ кроется причина нѣкоторыхъ необъяснимыхъ явленій, только это и открываетъ намъ глаза на истинныя причины господства корсета. Я уже раньше и печатно, и устно указывала на то, что могущество корсета покоится только на сущ-



Рис. 105.

Гигиеническое платье.

По д-ру Фишеръ-Дюкельманъ.

ности женщины, и что это обстоятельство дѣлаетъ борьбу съ нимъ такимъ труднымъ дѣломъ. Женщины знаютъ, что узкая талія рельефнѣе оттѣняетъ ихъ прелести, что грудь кажется пышнѣе, если ее приподнять, бедра круглѣе и крѣпче, если съузить часть тѣла надъ ними. Многія женщины не сознаютъ кроющагося въ этомъ кокетства, — подчеркиваемъ это тутъ же. Онѣ со стыдомъ и возмущениемъ отворачиваются отъ того, кто осмѣлится сказать, что онѣ искусственно выдѣляютъ тазъ и груди для того, чтобы плѣнить мужчинъ. Именно эти женщины, которыя изъ гордости и истиннаго достоинства никогда бы не поступали такимъ образомъ сознательно, дороги для насъ, именно на нихъ мы хотимъ повліять, въ нихъ мы надѣемся найти себѣ помощницъ въ борьбѣ съ костюмомъ, который не совмѣстимъ съ сознаниемъ самостоятельной женщины будущаго. Если мы будемъ продолжать и впередъ выставлять себя въ качествѣ полового субъекта, то нечего удивляться тому, что и мужчины будутъ цѣнить въ насъ не духовныя качества, а главнымъ образомъ физическія достоинства.

Но говоря это, мы вовсе не подстрекаемъ женщинъ казаться менѣ красивыми. Наоборотъ, мы стоимъ за болѣе благородную красоту, выросшую на почвѣ здоровья и истины. Въ слѣдующей главѣ, посвященной красотѣ, мы подробнѣе остановимся на этомъ вопросѣ.

Итакъ мы желаемъ ввести болѣе красивую и вмѣстѣ съ тѣмъ болѣе цѣломудренную одежду для женщинъ и указываемъ еще разъ на рис. 71, 72, 73.

Всмотритесь въ нихъ повнимательнѣе. Въ платьяхъ, падающихъ внизъ длинными складками и какъ слѣдуетъ приспособленныхъ къ фигурѣ, естественная красота женщины выступаетъ во всемъ своемъ блескѣ; при каждомъ движеніи рождается новая складка, новый изгибъ, фигура скрыта, но она въ то же время гораздо свободнѣе, чѣмъ въ туго завязанныхъ юбкахъ или узкомъ корсетѣ.

Поэтому рядомъ съ костюмомъ для спорта, который несомнѣнно весьма пригоденъ и для выхода, мы предлагаемъ какъ типъ гигиенической одежды костюмъ греческой женщины: это — благородная и изящная одежда для дома. На рис. 105 изображена вариация древней греческой одежды. Къ сожалѣнію, надъ нами не греческое небо, и мы не можемъ во всякое время года ходить съ оголенными руками и открытой шеей. Вставку для рукъ и шеи можно сдѣлать изъ другой матеріи, наприм., изъ шелка. Такимъ образомъ получается замѣчательно красивый костюмъ, который можно, конечно, сдѣлать, смотря по времени года, изъ болѣе легкой или тяжелой матеріи. Онъ вообще допускаетъ еще и другія вариации.



Рис. 107.

Юбка съ верхней частью для реформированнаго платья рис. 105 (для теплаго времени года).



Рис. 106.

Реформированное платье (по д-ру Ламану).

Къ нашему великому удовольствію мы нашли, что д-ръ Ламанъ въ своей книгѣ о реформѣ одежды тоже ссылается на античныя образцы: онъ тоже исходитъ изъ убѣжденія въ ихъ естественности и красотѣ. Онъ предлагаетъ изображенный на

рис. 106 костюмъ, заимствованный у римлянъ; этотъ костюмъ, несомнѣнно, многимъ очень нравится. Спереди онъ представляетъ смѣсь античной игры складокъ съ современными украшеніями для рукавовъ, сзади онъ имѣетъ красивый покрой капота. Эта смѣсь, правда, можетъ вызвать противорѣчія. Однако, видъ костюма спереди красивъ, въ особенности при большомъ ростѣ.

Греческая „рубаха“ вноситъ жизнь и движеніе въ формы. Она менѣе стѣсняетъ

тѣло тяжелыми складками (въ особенности при короткомъ покрѣ), даетъ больше возможности для украшеній и больше подходитъ къ современнымъ требованіямъ.

Юбка не подвязывается къ талии, но носится, какъ рубаха. Верхняя часть ея въ теплое время года или для молодыхъ особъ не имѣетъ вставокъ для шеи и рукъ, изображенныхъ на рис. 105; руки и шея совершенно открыты; платье застегивается сзади или спереди на 3 пуговицы (рис. 107).

Главное при этомъ — отсутствіе талии и свободное верхнее платье, къ которому можно подобрать какое угодно нижнее бѣлье.

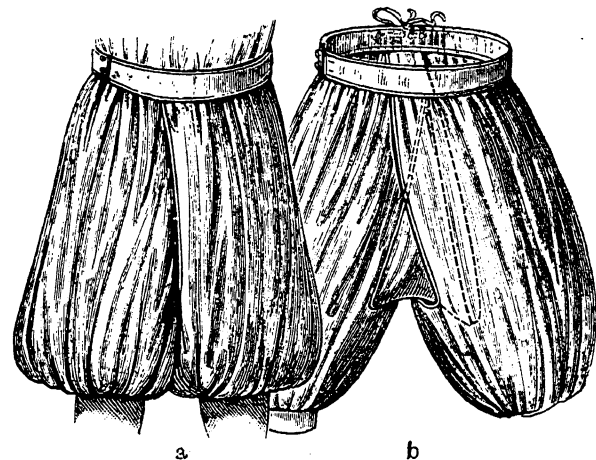


Рис. 108. Гигиеническія женскія панталоны.

Послѣднее состоитъ изъ обыкновенной женской сорочки безъ рукавовъ, изъ легкаго бумажнаго трико—лѣтомъ и болѣе тяжелаго—зимой, наконецъ, изъ широкихъ панталонъ. Ради простоты, чистоты и старой, но хорошей привычки, мы стоимъ за старомодную женскую сорочку и рѣшительно противъ „рубахи-панталонъ“ и противъ ношенія сорочки поверхъ панталонъ. Гораздо лучше имѣть на тѣлѣ лишь одно цѣльное бѣлье и чаще мѣнять его, чѣмъ дѣлать нижнее бѣлье на части, что вызываетъ новыя трудности при укрѣпленіи его на тѣлѣ и образуетъ двойной слой бѣлья. Цѣльная „рубаха-панталонъ“ слишкомъ плотно прилегаетъ къ тѣлу и тяготитъ; кромѣ того, она нуждается еще въ другой парѣ панталонъ, что ужъ несомнѣнно слишкомъ обременительно; наконецъ, рубаха, которая свободно спускается поверхъ панталонъ, скорѣе грязнится. По нашему мнѣнію, гораздо рациональнѣе кроить панталоны-шаровары такимъ образомъ, чтобы они могли своими складками замѣнить нижнія юбки. А такъ какъ мы привыкли къ цѣлому вороху платьевъ на этомъ мѣстѣ, то можно пришивать къ верхней юбкѣ широкіе воланы. Эти панталоны прикрѣпляются съ помощью широкаго, не тѣснаго пояса къ специальнымъ подвязкамъ, къ которымъ въ случаѣ надобности можно прикрѣпить также и верхнюю юбку.

Итакъ, рациональный костюмъ долженъ состоять изъ триковой рубахи, триковыхъ панталонъ (лѣтомъ свѣтлыхъ, зимой темнѣе и тяжелѣе, но всегда пропускающихъ воздухъ!), и верхняго платья (никакихъ фуфаякъ, нижнихъ юбокъ и другихъ нижнихъ платьевъ). Какая великолѣпная по своей простотѣ одежда, если сравнить ее съ безчисленными, изнуряющими принадлежностями современной одежды: нижняя рубаха, верхняя рубаха, корсетъ, лифчикъ, всякаго рода подвязки и т. д. И какъ легка такая одежда! Она совершенно не стѣсняетъ нашихъ движеній; женщина въ ней кажется подвижной, а тѣло не подвергается никакимъ вреднымъ вліяніямъ.

Такимъ образомъ панталоны становятся очень важной частью женской одежды. Ихъ можно носить въ закрытомъ видѣ или открытыми вдоль шва. На рис. 108

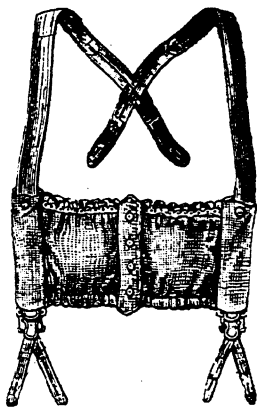


Рис. 109.

Подвязка для юбокъ.

показаны закрытыя панталоны, которыя весьма пригодны также для ѣзды на велосипедѣ. Они дѣлаются изъ трико и смотря по времени года изъ болѣе тонкаго или толстаго, свѣтлаго или темнаго матеріала. Для велосипеднаго костюма наиболѣе подходит черный цвѣтъ, гармонирующий съ цвѣтомъ чулокъ. Во время ходьбы промежуточная часть панталонъ подымается вверхъ, благодаря чему они всегда остаются закрытыми.

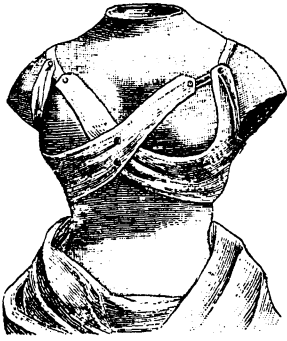


Рис. 110.

Шведскій аппаратъ для бюста.

Такія панталоны позволяютъ свободнѣ двигаться и гораздо лучше согрѣваютъ ноги, нежели узкіе старые фасоны, которые въ большинствѣ случаевъ позволяютъ рубахѣ свободно скользить на нижней части тѣла и представляютъ очень слабую защиту отъ простуды. Можно застегивать поясокъ пуговицами, если развязываніе его кажется почему-либо неудобнымъ.

Чулки можно пристегивать къ краямъ панталонъ или же укрѣплять съ помощью резинки къ подтяжкамъ юбки.

Рубаха изъ трико гораздо мягче, чѣмъ изъ полотна, и никогда не образуетъ твердыхъ, острыхъ складокъ. Въ такомъ бѣльѣ женщина чувствуетъ себя совершенно свободно.

Сильно развитой бюстъ безспорно нуждается въ нѣкоторой опорѣ. Г-жѣ Гардтъ удалось соединить такую опору въ одно цѣлое съ „подтяжками для юбокъ“; на мужскія подтяжки нашивается поперечная часть, состоящая изъ резины и пропускающей воздухъ матеріи; этотъ приборъ, какъ видно на рис. 109, держитъ панталоны-шаровары, нисколько не стѣсняя при этомъ грудной клѣтки; кромѣ того онъ подымаетъ и поддерживаетъ грудь.

На рис. 110 показанъ другой видъ такихъ „бюстодержателей“. Онъ прочнѣе удерживается, но не служитъ въ то-же время поддержкой для юбокъ; его могутъ употреблять предпочтительно женщины большыя, лежащія въ кровати, а также кормящія грудью.

Простыя „подвязки“ можетъ сдѣлать себѣ собственноручно каждая женщина: для этого надо только достать крѣпкую тесьму (такъ наз. тесьму для талии), скрестить ее при достаточной длинѣ на спинѣ и пришить къ ея концамъ пуговицы. Къ юбкѣ и панталонамъ пришиваютъ 4 петли.

Мы считаемъ нужнымъ упомянуть здѣсь также о такъ наз. „поясѣ Юноны“. Онъ служитъ превосходной поддержкой для отвислаго или ожирѣвшаго живота, а также при ослабленіи внутренниихъ органовъ и при выпаденіи ихъ; помимо того, онъ даетъ также опору для груди, не оказывая при этомъ никакого давленія.

Приведемъ еще нѣкоторые образцы платьевъ, болѣе сходные съ обычными нынѣ платьями. Они очень просты и подойдутъ для многихъ современныхъ женщинамъ.

Женская одежда изъ шерсти, изображенная на рис. 111, даетъ намъ представленіе о томъ, какъ практично и разумно одѣвались женщины на Сѣверѣ уже за 500 лѣтъ до Р. Х. Оба выходныхъ костюма просты, практичны и свободны; они могутъ быть украшены по желанію и годятся для всякаго времени года. У нихъ есть нѣкоторое сходство съ исторической одеждой.

Укажемъ еще на гигиеническій костюмъ Кнейппа и на нашу гимнастическую одежду, (рис. 113 и 112), весьма пригодную для спорта.



Рис. 111.

Женская одежда изъ шерсти, бронзового вѣка въ Ютландіи.



Рис. 112.
Платье для спорта.



Рис 113.
Гигиенический костюмъ.
По Платену.



Рис. 114.



Рис. 115.

Практичное выходное платье. По д-ру Ламану.

Если только установлены принципы разумной одежды, то каждая мыслящая женщина въ состояніи смастерить себѣ, сообразуясь съ этими принципами, рациональное и красивое платье.



Рис. 116.

Практичное выходное платье.

Кто обладает изящной фигурой и кому, благодаря хорошему сложенію, не нужна никакая опора, тотъ не нуждается и въ „бюстодержатель“, который лѣтомъ слишкомъ согрѣваетъ и вообще чрезвычайно неудобенъ для людей, привыкшихъ къ прохладѣ. Большинство женщинъ не знаетъ, что именно современный корсетъ способствуетъ возникновенію слабыхъ, отвислыхъ грудей, такъ какъ онъ отучаетъ ихъ держаться собственными силами. Если корсетъ начинаютъ носить уже съ раннихъ лѣтъ, то нечего удивляться тому, что груди теряютъ свою упругость.

На счетъ теплой выходной одежды, кофты и мантилей надо замѣтить еще слѣдующее: каждая женщина должна имѣть легкой, непроницаемый дождевой плащъ, который можно было-бы носить во всякое время. Этотъ плащъ долженъ быть также



Рис. 117.

Практичное выходное платье.

снабженъ капюшономъ для того, чтобы можно было защитить голову и обойтись безъ зонтика. Зонтикъ, безспорно, всегда является крайне досадной помѣхой и вредитъ общему впечатлѣнію. Попробуйте убѣдиться!

Рекомендуемъ свободныя, короткія суконныя кофты; но при большихъ холодахъ или для путешествій пригоднѣе длинныя плащи съ рукавами или безъ нихъ, съ подкладкой или безъ нея, смотря по обстоятельствамъ. Разумѣется, они должны быть достаточно просторны и не скроены въ видѣ талии. Они соотвѣтствуютъ просто-напросто покрою верхняго платья.

Все это осуществится само собою, какъ только прекратится господство талии со всѣми ея атрибутами.

Наша постель.

Постель — наша ночная одежда, съ той лишь разницей, что мы не носимъ ее съ собой и что она облегаетъ насъ вполне свободно. Кровать — излюбленное убижище для всѣхъ слабыхъ, больныхъ, зябкихъ людей. Здѣсь они находятъ пріютъ, утѣшеніе, тепло и спасительный сонъ. Очень многіе люди проводятъ въ кровати чуть-ли не половину всей своей жизни. Сколько дѣтей, сколько слабыхъ людей, и прежде всего сколько зажиточныхъ женщинъ, наконецъ, сколько дѣйствительно больныхъ и изнѣженныхъ людей проводятъ въ постели большую часть времени. Десять часовъ въ сутки въ кровати — это самое заурядное явленіе.

Поэтому рѣшительно не безразлично, какъ устроены наши постели. Онѣ должны быть такъ же чисты и такъ же доступны для воздуха, какъ наши платья. Имъ еще легче стать источникомъ различныхъ болѣзней и очагомъ всевозможныхъ выдѣлений чело-вѣческаго организма. Вѣдь, мы не выносимъ ихъ со собою, какъ одежду, на свѣжій воздухъ, и онѣ провѣтриваются гораздо рѣже. Кровать неподвижно стоитъ на одномъ и томъ-же мѣстѣ, и въ лучшемъ случаѣ отдѣльные части постели разъ въ двѣ-три недѣли выносятся на воздухъ и на солнце. Многя семьи, въ общемъ довольно опрят-ныя, боясь „холоднаго или сырого воздуха“, ни за что не вынесутъ своихъ постелей зимою на свѣжій воздухъ. Имъ это и на мысль не приходитъ. Но это было-бы еще съ поль-бѣды, если-бы они хоть спали при открытыхъ окнахъ или ихъ постели состояли изъ проницаемыхъ, не вредныхъ для здоровья матерій.

Въ дѣйствительности же мы видимъ совсѣмъ иное: матрацъ на пружинахъ, сдѣланный преимущественно изъ пеньки и остающійся въ одномъ и томъ-же поло-женіи по цѣлымъ годамъ: такой матрацъ хорошо грѣетъ, но плохо пропускаетъ

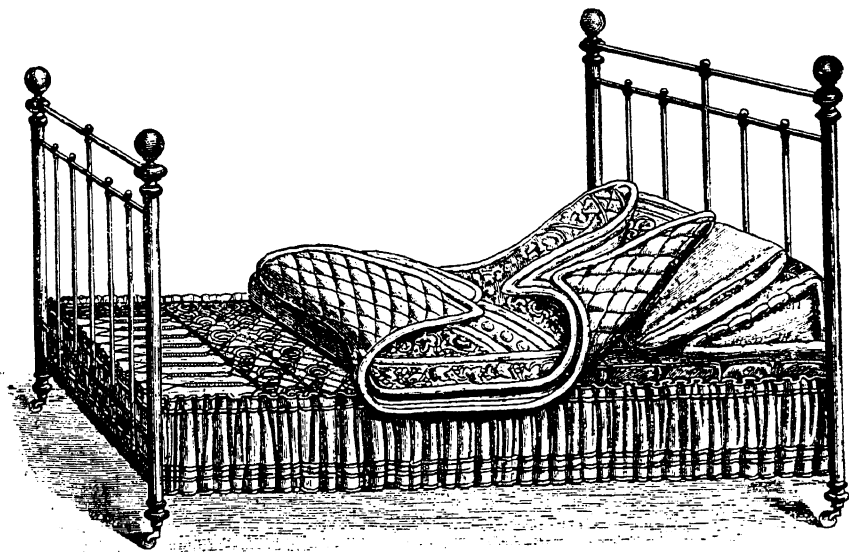


Рис. 118. Кровать системы Штейнера.

воздухъ. На немъ лежитъ матрацъ изъ морской травы, конскаго волоса или смѣшан-ной набивки различнаго качества; затѣмъ имѣются еще въ большинствѣ случаевъ пуховики, шерстяныя одѣяла и др. подстилки, и, наконецъ, бѣлая простыня.

Чтобы образовать возвышеніе для головы, здѣсь помѣщаютъ двѣ, три подушки, набитыя перьями. Спящій глубоко погружается въ нихъ, если онѣ не слишкомъ туго набиты. Лѣтомъ онѣ нестерпимо грѣютъ.

Въ качествѣ одѣяла служатъ также перины и пуховики съ бѣлыми или цвѣт-ными наволочками, шерстяныя одѣяла съ подшитой простыней или стеганныя одѣяла изъ ваты или другихъ растительныхъ веществъ.

Наша задача состоитъ въ томъ, чтобы сдѣлать кровать мягкой, теплой и удоб-ной, но вмѣстѣ съ тѣмъ обезпечить въ ней свободный доступъ воздуху. Въ послѣд-нее время были сдѣланы различныя попытки въ этомъ направленіи. Кровать не должна слишкомъ согрѣвать тѣло и беспокоить его своими пружинами. Гусинья перья пухо-виковъ значительно затрудняютъ излученіе теплоты, а тряска пружинъ не даетъ спать покойно.

Легкія и маленькія птичьи перья, собранныя въ кучу, не пропускаютъ ни воз-духа, ни тепловыхъ лучей; они собственно играютъ роль газоприемниковъ и тепло-приемниковъ и служатъ прекраснымъ очагомъ для всякаго рода бактерій. Поэтому

они ни въ коемъ случаѣ не годятся для подстилокъ. Для одѣяль они могутъ служить только тогда, если данная особа совершенно обезсилена и нуждается въ возможно бѣльшемъ количествѣ тепла; при этомъ перину надо каждый разъ тщательно взбивать и почаще провѣтривать.

Всѣ реформы нашего времени не должны закрывать намъ глаза на достоинства нѣкоторыхъ традиціонныхъ обычаевъ, которые пользовались большимъ почетомъ у нашихъ предковъ, въ общемъ куда болѣе здоровыхъ, чѣмъ мы. Теплота пуховиковъ остается внѣ всякаго сомнѣнія; но точно такъ-же, какъ мы во всемъ дѣлаемъ различіе между больными и здоровыми людьми, такъ и въ выборѣ постели надо сообразовываться съ этимъ.

Молодые и здоровыя особы должны спать на твердыхъ и прохладныхъ постеляхъ, безъ всякихъ пуховиковъ; одѣяла должны быть только шерстяныя; подушки набиты конскимъ волосомъ. Если имѣются признаки неврастенія, и у организма мало собственной теплоты, то на шерстяное одѣяло кладется пледъ, который отлично согрѣваетъ ноги. Матрацы изъ конскаго волоса самые прочныя; ихъ легко можно чистить. Матрацы изъ морской травы тверже, прохладнѣе, не настолько прочны и чисты, такъ какъ растительныя волокна съ теченіемъ времени распадаются и образуютъ пыль. Они значительно дешевле, чѣмъ подушки изъ конскаго волоса.

Вмѣсто матрацовъ на пружинахъ лучше всего употреблять простыя проволочныя сѣтки: онѣ эластичны и притомъ крѣпки; что-же касается чистоты, то онѣ несомнѣнно практичнѣе всего въ этомъ отношеніи. По всѣмъ вѣроятіямъ, онѣ войдутъ во всеобщее употребленіе, когда исчезнутъ матрацы на пружинахъ и съ набивкой. Зимой, когда онѣ дѣлаютъ постель слишкомъ холодной, ихъ накрываютъ толстымъ, двойнымъ шерстянымъ одѣяломъ, а сверхъ него кладутъ матрацы изъ конскаго волоса. Стеганое одѣяло, набитое легкой, волнистой шерстью и снабженное подкладкой изъ трико, весьма цѣлесообразно. Оно очень прочно и изящно, въ особенности если верхнюю сторону его украсить атласомъ или вышивками.

Штейнеру принадлежитъ починъ въ дѣлѣ введенія новой, усовершенствованной системы кроватей. Его реформа нашла себѣ уже значительное распространеніе. Въ жаркую лѣтнюю пору въ Штейнеровской кровати спится очень хорошо, прохладно, а если зимой на ней бываетъ холодно спать, то можно подложить шерстяное одѣяло и въ случаѣ надобности еще одно стеганое или-же короткую перину подъ ноги. Такъ все-же здоровѣе спать, чѣмъ въ кровати временъ Коробочки.

Для ногъ тепло полезно, для головы оно вредно. И безъ того многіе люди ложатся спать съ переполненнымъ кровью мозгомъ — послѣ сильной умственной работы, утомительнаго разговора и т. д. Вмѣсто того чтобы охладить, успокоить мозгъ, теплыя пуховыя подушки еще болѣе разгорячаютъ его и вызываютъ тяжелые сны, безпокойное лежаніе въ постели. Поэтому цѣлесообразнѣе всего плоскія подушки изъ конскаго волоса и горизонтальное положеніе. При этихъ условіяхъ усталый организмъ дѣйствительно можетъ отдохнуть и въ области таза не возникаютъ никакіе застои крови. Только для нѣкоторыхъ больныхъ возвышенное, полусидячее положеніе въ кровати можетъ быть дозволено и даже необходимо; у остальныхъ это только привычка, которая не остается безъ вредныхъ послѣдствій.

Прежде всего мы предостерегаемъ отъ этого женщинъ, страдающихъ кровостеченіемъ изъ органовъ таза; у нихъ органы таза уже переполнены кровью, печень уже ненормальна, и крестецъ поэтому ни въ коемъ случаѣ не долженъ цѣлыхъ десять часовъ лежать ниже головы, задерживая такимъ образомъ правильное кровообращеніе. Такія женщины должны спать на плоскихъ и прохладныхъ кроватяхъ. Пуховики для нихъ яды; голову надо класть лишь на легкое возвышеніе; подушка должна быть набита конскимъ волосомъ, а не перьями. На рис. 118 изображена Штейнерская кровать со всѣми ея частями: стегаными одѣялами, матрацами, проволочной сѣткой, двумя подушками;—все это обтянуто трико.

Наше жилище.

Надъ нашими кроватями, нашей ночной одеждой, подымается другое, болѣе объемистое облаченіе: это нашъ кровъ, наша хижина, наше жилище. И къ нимъ въ извѣстномъ смыслѣ примѣнимъ тотъ-же основной принципъ, который мы выставили уже, говоря о нашей одеждѣ и кроватяхъ: они должны быть пронцаемы для воздуха.

Въ первобытнѣйшій періодъ человѣческія жилища были крайне примитивны, состояли изъ болѣе или менѣе открытыхъ шатровъ, устроенныхъ въ пещерахъ и гротахъ, строились изъ свай и т. п., пока, наконецъ, прочныя постройки изъ глины, камня, кирпичей не вытѣснили всѣ другія жилища. Крѣпкія стѣны съ нѣсколькими лишь отверстіями для воздуха и свѣта, съ нашими такъ называемыми „окнами“, обезпечили намъ помѣщенія, въ которыхъ тепло сохраняется въ теченіи долгаго времени. Онѣ сдѣлали возможными для насъ занятія и работы даже при самыхъ суровыхъ морозахъ, о чемъ люди прежнихъ тысячелѣтій и мечтать не могли-бы. Но вмѣстѣ съ тѣмъ онѣ принесли съ собой всѣ вредныя послѣдствія такой изоляціи отъ внѣшняго воздуха—невѣдомый дотолѣ упадокъ силъ, медленное, но непрерывное угасаніе, и именно потому, что плотныя, непроницаемыя стѣны домовъ затрудняютъ доступъ кислороду и способствуютъ накопленію продуктовъ человѣческихъ выдѣленій, которыя отравляютъ дыханіе живущихъ въ домѣ.

Только въ послѣдніи десятилѣтія люди уразумѣли весь вредъ такихъ жилищъ, и повсюду возникаютъ попытки разумной вентиляціи жилыхъ помѣщений; имъ стремятся доставить больше свѣта; все больше людей спятъ лѣтомъ въ открытыхъ хижинахъ и т. п. Если пройтись по недавно выстроеннымъ улицамъ нашихъ городовъ, то можно замѣтить извѣстный прогрессъ въ этомъ отношеніи. Но въ общемъ въ большей части городовъ жилища все еще очень плохи и не гигиеничны. Темные корридоры, узкія кухни, крохотныя каморки съ дурнымъ запахомъ со двора, низкія комнаты, въ которыя цѣлый годъ не проникаютъ лучи солнца, пыльный воздухъ съ улицъ въ комнатахъ лицевой стороны: таковы въ общемъ тысячи нашихъ городскихъ квартиръ. Не мудрено при этомъ, если ихъ жители становятся блѣдны и желты, какъ всѣ растенія, поставленныя въ глухой погребъ и лишеныя воздуха и солнечнаго свѣта.

Хоть-бы въ этихъ квартирахъ господствовала чистота и опрятность, о которыхъ мы выше говорили. Хоть-бы окна открывались ночью и кровати почаще выносились на солнце, хоть-бы въ одной комнатѣ никогда не спало больше двухъ человѣкъ, и здѣсь никогда не оставались остатки ѣды, грязное бѣлье, соръ и т. д. Тогда дѣло обстоило-бы еще не такъ плохо. Но люди боятся ужаснаго „ночного воздуха“, открытаго двора или корридора на черномъ дворѣ, (такіе корридоры имѣются въ Австріи почти въ каждомъ этажѣ, у насъ-же они большая рѣдкость). Комнатъ всегда не хватаетъ, такъ что въ одной комнатѣ часто принуждены спать три, четыре человѣка и больше; кухни не содержатся въ достаточной чистотѣ, клозеты скверные и часто распространяютъ, просто-таки невыносимое зловоніе. Развѣ тутъ есть возможность выставлять свою постель на солнце и дышать въ квартирѣ хоть сколько-нибудь чистымъ воздухомъ!.. Старъ и младъ десятками лѣтъ проживаютъ въ невѣроятномъ чистотѣ, и если-бы двери и окна частенько не манкировали своими обязанностями, если-бы люди не были вынуждены проводить много часовъ внѣ жилища, то всевозможныя недуги были-бы еще распространнѣе, чѣмъ теперь.

Статистика показала, что въ сырыхъ подвальныхъ помѣщеніяхъ на 100 жителей умираютъ 25, въ первомъ этажѣ только 21, на 4-мъ же этажѣ, т. е. подъ крышей, въ мансардахъ, — 28. Внизу не достаетъ свѣта и царитъ сырость и плѣсень, наверху или слишкомъ жарко, или слишкомъ холодно. Итакъ въ подвалахъ и мансардахъ, гдѣ живетъ бѣднота, люди больше всего болѣютъ и чаще всего умираютъ.

Изъ такихъ фактовъ надо дѣлать выводы, на нихъ надо учиться. Еще больше говоритъ намъ самый видъ тѣхъ людей, которые живутъ въ такихъ условіяхъ: вѣдь не всѣ сразу умираютъ, многіе увядаютъ очень медленно.

Какъ-же должны быть устроены наши жилища для того, чтобы они были достаточно теплы и укрыты, но вмѣстѣ съ тѣмъ не представляли никакой опасности для здоровья?

Прежде всего здѣсь имѣетъ значеніе положеніе дома. Никогда не слѣдуетъ строить его на слишкомъ глубокомъ мѣстѣ въ виду вредныхъ вліяній подпочвенной воды и воздуха. Гораздо гигиеничнѣе строиться на склонѣ горы или на возвышенномъ мѣстѣ въ равнинѣ. Затѣмъ надо отдать предпочтеніе домамъ особнякамъ передъ постройками въ линію, такъ наз. системой виллъ, какъ мы находимъ ее въ новыхъ кварталахъ Мюнхена, Дрездена, Вѣны и другихъ городовъ. Каждый домъ долженъ имѣть при себѣ садъ; при системѣ особняковъ свѣтъ и воздухъ со всѣхъ сторонъ проникаютъ въ домъ; узкія, мрачныя улицы не возможны при ней, какъ и глухія, темныя жилища. А растительность, окружающая домъ, кусты и деревья, выдыхаютъ кислородъ и очень существенно улучшаютъ воздухъ. Правда, такая система домовъ требуетъ гораздо больше мѣста, и жилища все болѣе удаляются другъ отъ друга, но это, вѣдь, и есть то, къ чему мы стремимся; это устраняетъ скученность людей на небольшихъ пространствахъ и взаимную порчу воздуха, которымъ мы дышемъ.

Такъ какъ гигиеническое состояніе нашихъ спаленъ важнѣе всего для здоровья, то слѣдуетъ устраивать ихъ на восточной сторонѣ, такъ чтобы лучи восходящаго солнца падали въ комнату; тамъ-же слѣдуетъ помѣщать и наши кухни, которые нуждаются въ большомъ количествѣ свѣта и въ которыхъ вреднѣе всего скопленіе микроорганизмовъ. Вѣдь, въ кухнѣ готовится наша пища, отъ которой зависитъ составъ нашей крови! А гдѣ мало солнечнаго свѣта, тамъ возникаютъ всѣ тѣ мельчайшіе, сначала невидимые грибки и зародыши, которые обуславливаютъ собой нечистоту и болѣзни.

Итакъ, кухни и спальни являются самыми важными помѣщеніями въ каждомъ домѣ! Распредѣленіе другихъ комнатъ уже не такъ важно; имъ можно назначить мѣсто, гдѣ угодно, такъ какъ при системѣ особняковъ на нихъ не можетъ падать тѣнь отъ сосѣдней стѣны, и сосѣдній домъ не заграждаетъ къ нимъ доступа свѣжаго воздуха.

Несомнѣнно, въ будущемъ мы научимся строить дома такъ, чтобы былъ обезпеченъ постоянный притокъ свѣжаго воздуха въ домъ безъ особыхъ ограниченій для удобства жителей. Будутъ устраиваться во всемъ домѣ приспособленія для вентиляціи и трубы, по которымъ тепло будетъ равномерно распредѣляться по всемъ жилымъ помѣщеніямъ; копящія, примитивныя лампы будутъ замѣнены электрическимъ освѣщеніемъ, ватерклозеты не будутъ распространять никакого запаха, ихъ легко можно будетъ очищать. Вообще вся квартира будетъ устроена сообразно съ требованіями гигиены и т. д.

Отмѣтимъ лишь вскользь, что и кухни наши испытаютъ значительныя превращенія къ лучшему. Наше ежедневное разведеніе плиты, загрязненіе кастрюль сажей, неравномѣрная теплота плиты—все это указываетъ еще на чисто, примитивное состояніе, полное недостатковъ: но мы привыкли къ нимъ и думаемъ, что иначе вообще быть не можетъ. Эмансипація отъ кухонной плиты будетъ дѣйствительнымъ освобожденіемъ женщины!

Отказавшись отъ нашихъ печей и трубъ, мы осуществимъ коренную очистку городского воздуха. Видимыя и невидимыя частицы угля (сажа) постоянно носятся въ воздухѣ, чернятъ дома, мебель, бѣлье, заставляють насъ ежедневно трудиться надъ чистой ихъ;—весь этотъ трудъ станетъ излишнимъ послѣ вышеупомянутой реформы. Представимъ себѣ только, что нѣтъ больше сажи! Нѣтъ больше черныхъ отъ сажи легкихъ!

Все это слишкомъ заманчиво!

Весь домъ снизу до верху будетъ отапливаться горячимъ воздухомъ а черезъ особыя трубы будутъ постоянно проводить свѣжій воздухъ въ комнаты; накопле-

ніе большого количества человѣческихъ выдѣлений станеть не возможнымъ, дурной запахъ въ комнатѣ отойдетъ въ область преданій. Можно будетъ жить, работать, быть укрытымъ отъ непогоды, не подвергаясь, какъ теперь, всѣмъ вреднымъ послѣдствіямъ изоляціи отъ внѣшняго воздуха.

Такіе дома должны быть нашимъ идеаломъ, какъ въ роскошной, такъ и въ болѣе скромной отдѣлкѣ. Надо неусыпно стремиться, чтобы богатые и бѣдные одинаково получили возможность жить въ такихъ гигиеническихъ помѣщеніяхъ.

Что касается внутренней обстановки жилыхъ помѣщеній, то и здѣсь на первомъ планѣ должны стоять интересы болѣе удобной и основательной чистки. Мягкая мебель, благодарная почва для пыли и насѣкомыхъ, совсѣмъ сойdetъ со сцены и уступить мѣсто другимъ, болѣе годнымъ для чистки предметамъ. На полы будутъ положены настилки, которыя можно будетъ безъ труда чистить влажными тряпками; эти настилки не будутъ благопріятствовать накопленію пыли и грязи. Заливаніе половицъ водой, чистка ихъ съ помощью мыла и щетки, какъ и теперь еще дѣлается въ Швейцаріи, будетъ извѣстно только, какъ преданіе старины. Всякій знаетъ гнилой запахъ стараго, мокраго дерева, большую склонность его воспринимать и задерживать въ себѣ всякаго рода грязь; тѣмъ не менѣе лишь немногіе знаютъ, что размяченныя, грязныя и сырыя половицы въ закрытыхъ помѣщеніяхъ дѣйствуютъ крайне губительно на здоровье. Въ общемъ люди даже не догадываются, сколько опасностей окружаетъ ихъ въ ихъ повседневной жизни.

Если черезъ окна не будетъ болѣе влетать сажа, если улицы будутъ мостить только чрезвычайно твердымъ матеріаломъ, что сдѣлаетъ ихъ менѣе пыльными, если внутри домовъ прекратится наша современная примитивная топка, создающая столько сажи, если, наконецъ, въ квартирахъ не будетъ болѣе тѣхъ безчисленныхъ приемниковъ пыли, которые имѣются теперь въ нихъ сплошь да рядомъ, — то наступитъ конецъ царству пыли, и человѣчество будетъ наслаждаться благотворной чистотой, сохраняющей его легкія въ здоровомъ видѣ, его кровь — чистой.

Воздушныя хижины.

Обычай спать въ открытыхъ воздушныхъ хижинахъ заслуживаетъ въ лѣтнее время самага широкаго распространенія. И каменные дома могутъ быть чисты при хорошей вентиляціи, но они всегда задерживаютъ непосредственныя излученія земли, неба и деревьевъ, а также и движеніе воздуха. Поэтому спать внѣ самага усовершенствованнаго дома все-же совсѣмъ иное дѣло: это гораздо здоровѣе. Кто этого не испыталъ, тотъ и понятія не имѣетъ о томъ наслажденіи, какое доставляетъ сонъ подъ открытымъ небомъ.

Современная врачебная наука все болѣе склоняется видѣть въ воздухѣ могучій цѣлебный факторъ, и можно надѣяться, что вскорѣ каждый домохозяинъ будетъ имѣть въ своемъ саду „воздушную хижину“, которая станеть неотъемлемымъ атрибутомъ домашней обстановки.

Правильно построенная воздушная хижина должна защищать отъ дождя, бури и сырости почвы, нисколько не препятствуя при этомъ свободному доступу воздуха; кромѣ того, она, конечно, должна быть защищена отъ взглядовъ любопытныхъ. Хижина строится только изъ досокъ и балоковъ, имѣетъ три основныя стѣнки, и одну открытую стѣну, снабженную перекладинами и дверью для входа. Изнутри висятъ плотныя гардины. Держится она на 4 сваяхъ, такъ что воздухъ проникаетъ также снизу. Въ хижинѣ могутъ помѣститься кровать, столъ, стулья и шкафъ. Здѣсь можно смѣло провести ночь даже въ большую непогоду, не подвергаясь никакой опасности,

а рѣшетка служить успокоеніемъ для трусливыхъ людей и нисколько не мѣшаетъ доступу воздуха.

Воздушныя хижины бываютъ различныхъ родовъ; мы отдали предпочтеніе изображенной на нашемъ рисункѣ, такъ какъ она дѣйствительно отвѣчаетъ всѣмъ требованіямъ. Въ хижинахъ, построенныхъ прямо на землѣ, половицы скоро начинаютъ гнить, и во влажномъ деревѣ заводятся всякаго рода насѣкомыя и черви. Если же

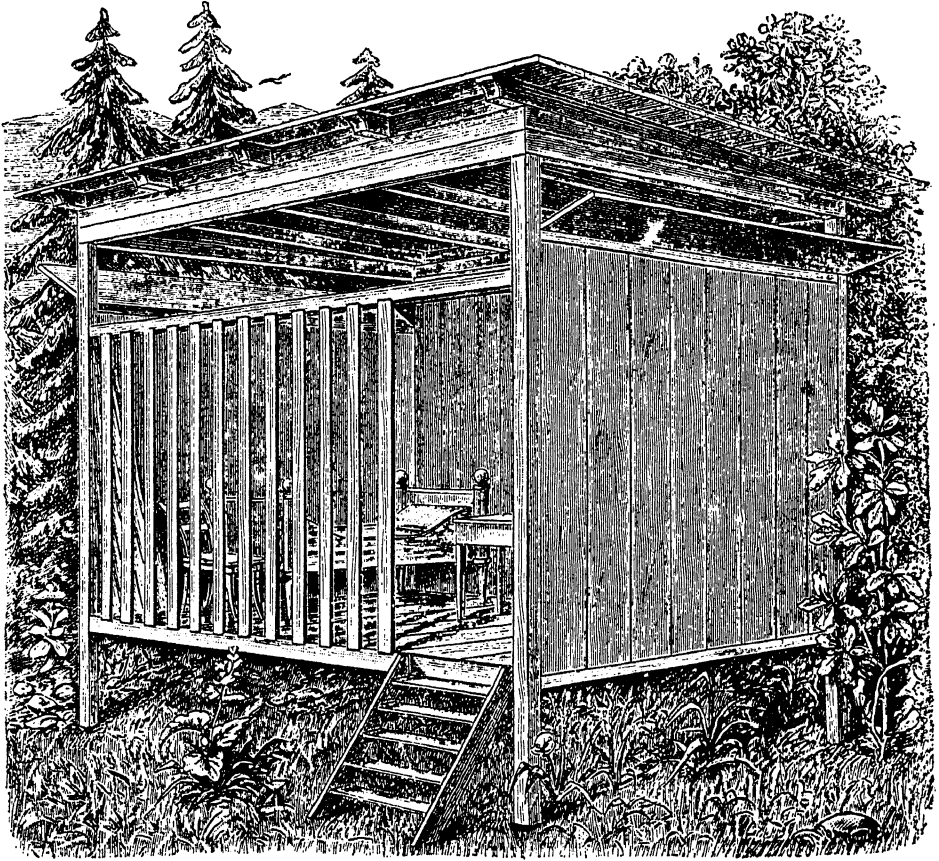


Рис. 119. Воздушная хижина. По Рикли, съ дополненіями д-ра Фишеръ-Дюккельмана.

хижина стоитъ на сваяхъ, въ особенности если этихъ свай немного, то она со всѣхъ сторонъ омывается воздухомъ, что, конечно, представляетъ громадное преимущество.

Если въ хижинѣ спать женщина, то не слѣдуетъ оставлять одну стѣну совершенно открытой: никогда нельзя быть увѣреннымъ, что даже въ запертый садъ не попадетъ постороннее лицо. И одно сознаніе возможности такого визита лишаетъ женщину душевнаго спокойствія, безъ котораго немислимо хорошій сонъ.

И въ холодныя ночи отлично спится въ такихъ хижинахъ, если поставить въ нихъ хорошую, теплую постель. Чѣмъ выше хижина, тѣмъ больше въ ней воздуха, тѣмъ лучшій видъ открывается изъ нея. Въ лечебницахъ не слѣдуетъ ставить хижины близко одна къ другой, чтобы обитатели ихъ не стѣсняли другъ друга; каждая должна стоять отдѣльно, и вокругъ нея должны быть посажены кусты и деревья. Запертая на замокъ дверь прислонена къ боковой стѣнѣ и потому не видна на нашемъ рисункѣ. Пусть наши женщины и дѣти научатся спать въ такихъ хижинахъ— на ихъ щекахъ заиграетъ яркій румянецъ, кровообращеніе станетъ энергичнѣе и настроеніе ихъ будетъ жизнерадостнѣе.



ГЛАВА ПЯТАЯ.

Покой и движеніе.

Сонъ.

„О сонъ, о милый сонъ,
Природы охранитель!“

Шекспиръ.

Движеніе, т. е. перемѣна мѣста, обусловлено у человѣка и животныхъ сокращеніемъ мышцъ при поглощеніи кислорода и выдѣленіи углекислоты. Это, стало быть, есть дѣятельность, которая имѣетъ извѣстныя границы; за ними наступаетъ истощеніе (изнашиваніе). Природа надѣлила насъ чувствомъ усталости, которое заставляеть насъ во время останавливаться въ этомъ процессѣ движенія; она надѣлила насъ еще и другимъ состояніемъ, которое служитъ предметомъ все новыхъ научныхъ изслѣдованій и характеризуется тѣмъ, что оно всецѣло возстановляетъ потраченные при работѣ силы: это есть сонъ, который, какъ извѣстно, называютъ „близнецомъ смерти“.

Сонъ проявляется въ совершенномъ, внѣшнемъ и внутреннемъ покоѣ. Члены спящаго расслаблены, душа его и чувства прекратили свою дѣятельность, сознаніе погасло. Только сердце продолжаетъ спокойно работать, а дыхательные органы даютъ знать о себѣ слабымъ подыманіемъ и опусканіемъ грудной кѣтки. Если здоровый человѣкъ не спитъ въ теченіе долгаго времени, то сонъ вступаетъ въ свои права съ такой силой, что преодолеваетъ человѣка во всякомъ положеніи; разбудить его теперь кажется почти невозможнымъ. Такъ спитъ здоровый юноша, когда онъ очень усталъ. Завидное состояніе!

Процессъ пищеваренія происходитъ во время сна медленнѣе. Для усталыхъ нервовъ глубокой сонъ безъ сновидѣній является самымъ лучшимъ отдыхомъ, и мы вправѣ предположить, что во время сна уставшія кѣточки принимаютъ въ себя новыя питательныя вещества и отдають такъ называемыя продукты утомленія, что снова дѣлаеть ихъ способными къ работѣ.

Сонъ имѣетъ очень важное значеніе для молодыхъ особъ, переживающихъ еще процессъ роста, и поэтому на него должно быть обращено здѣсь особое вниманіе. То же относится къ больнымъ и слабымъ людямъ. Характеръ нашего сна и степень его возстановляющей силы зависятъ въ свою очередь отъ того, что мы вдыхаемъ во время сна. Для спящаго вредны замкнутый или тѣмъ паче испорченный спертый комнатный воздухъ, низкія, затхлыя помѣщенія, нецѣлесообразная постель. Увы! Въ какой обстановкѣ спятъ часто маленькія дѣти, столь нуждающіеся въ кислородѣ, а также больные и слабые люди! Это просто не вѣроятно. И жутко становится при одномъ воспоминаніи объ этомъ!

Мы настоятельно совѣтуемъ всѣмъ хозяйкамъ, матерямъ и сидѣлкамъ заботиться о томъ, чтобы спящій всегда пользовался достаточнымъ притокомъ свѣжаго кисло-

рода, чтобы онъ не находился въ атмосферѣ вредныхъ испареній и чтобы въ качествѣ спальной ему служила самая солнечная, просторная комната въ квартирѣ.

Задача нашей книги—раскрыть читательницамъ глаза именно на самыя близкія намъ, такъ называемыя, „обыкновенныя“ вещи; очень многія женщины и не догадываются объ ихъ первостепенномъ значеніи въ жизни человѣка и не понимаютъ поэтому истинныхъ обязанностей хозяйки дома.

О продолжительности нормального сна тоже господствуютъ еще довольно смутныя понятія. Одни спятъ черезчуръ долго и наживаютъ себѣ такимъ образомъ ожирѣніе и духовную неподвижность, лѣнь. Другіе же страдаютъ хроническимъ недосыпаніемъ.

Къ числу этихъ послѣднихъ принадлежатъ многіе служащіе и очень многія измученныя матери семействъ. У фабричныхъ рабочихъ, живущихъ далеко отъ фабрики, сонъ часто наступаетъ лишь въ 11 часовъ ночи, а въ 4 часа утра имъ уже снова приходится вставать. Онѣ, значить, спятъ всего 5 часовъ! Это очень мало, такъ какъ для равновѣсія нашъ организмъ нуждается въ 7—8 часовомъ снѣ.

Несчастнымъ матерямъ часто приходится далеко за полночь сидѣть за штопаньемъ и починкой бѣлья, а раннимъ утромъ ребенокъ уже будить ихъ своимъ крикомъ; успокоивъ ребенка, обезсиленная женщина падаетъ на кровать, но не успѣетъ она вздремнуть, какъ наступаетъ часъ, когда мужу надо идти на работу. Ей надо снова встать, развести огонь и приготовить кофе.

Врачамъ на каждомъ шагу встрѣчаются слабыя женщины, которыя не въ состояніи щадить собственное здоровье, такъ какъ онѣ должны безустанно работать на своихъ дѣтей и мужа, хотя бы ихъ собственное здоровье уже было замѣтно расшатано. Дайте имъ прежде всего необходимый сонъ и покой! Заботливый уходъ около четырехъ недѣль, отъѣздъ на время изъ дому, разлука съ мужемъ и дѣтьми сдѣлаютъ ихъ совершенно иными. Лекарствами здѣсь помочь нельзя: исцѣленіе кроется лишь въ обильномъ, безпрепятственномъ снѣ и здоровомъ воздухѣ!

Маленькимъ дѣтямъ надо давать спать, сколько они сами хотятъ; для болѣе взрослыхъ дѣтей достаточны 12—9 часовъ сна, причемъ пятилѣтнія спятъ 12, девятилѣтнія—10, двѣнадцатилѣтнія—9 часовъ. До 20 лѣтъ очень полезно спать 9 часовъ, такъ какъ въ этомъ періодѣ организмъ продолжаетъ еще расти и внутренніе органы не совсѣмъ еще развились. Недостаточный сонъ поэтому вредно отзывается на общемъ развитіи.

Послѣ работы организмъ нуждается въ простомъ покоѣ, безъ сна. Но если человѣкъ, не работая, постоянно испытываетъ потребность въ отдыхѣ, то это — болѣзненное состояніе, которое указываетъ на наличность какого нибудь расстройства или аномалии въ организмѣ.

Усталость, смотря по характеру работы, можетъ быть или мѣстная или общая. Напримѣръ: если цѣлый часъ подрядъ мѣсить тѣсто, то руки такъ устаютъ, что мы должны дать имъ отдохнуть, иначе онѣ не въ состояніи работать дальше; но все тѣло далеко еще не утомлено: оно отлично перенесетъ другую работу, въ которой заняты другія группы мышцъ. Кто впродолженіе дня чередуетъ одно занятіе съ другимъ, напрягаетъ мозгъ, руки, ноги, тотъ къ вечеру чувствуетъ всеобщую усталость, которая требуетъ полнаго покоя.

Сказанное наводитъ насъ на таинственное вліяніе перемѣны, которое дѣлаетъ насъ способными къ самой разносторонней дѣятельности. Пока одинъ органъ работаетъ, другой отдыхаетъ, и на этомъ разумномъ распредѣленіи нашихъ силъ жидятся плодотворные результаты. Такъ, наприм., мы можемъ три часа работать у письменнаго стола, затѣмъ одинъ часъ провести за легкими работами по хозяйству, потомъ часъ читать и еще часъ-два гулять. При такомъ образѣ жизни человѣкъ сохраняетъ свою свѣжесть, какъ это часто бываетъ при долгой и монотонной работѣ. Поэтому рабочіе высшихъ и низшихъ категорій, занимающіеся однимъ и тѣмъ же дѣломъ отъ 8 до 10 часовъ (конторскіе писцы и т. п.), гораздо болѣе устаютъ при этомъ, чѣмъ женщина, которая при нормальныхъ условіяхъ исполняетъ много и притомъ самыхъ различныхъ работъ.

Жизнь требует разносторонней дѣятельности, и „односторонніе“ люди во многихъ отношеніяхъ заслуживаютъ сожалѣнія, не только потому, что они такъ мало нужны своимъ ближнимъ, но и потому, что и себѣ самимъ они часто вредятъ своей беспомощностью. Итакъ, возможно большая разносторонность должна быть одной изъ главныхъ задачъ воспитанія.

Надо чередовать работу, временами предаваться также созерцательному покою, подъ вліяніемъ котораго душа наша крѣпнетъ и силы растутъ. Безпокойные люди, которые всегда „что-нибудь да дѣлаютъ“, всегда въ движеніи и минуты не могутъ оставаться спокойны, несомнѣнно, не совсѣмъ здоровы; такихъ людей надо методически останавливать и приучать пользоваться отдыхомъ. Внѣшнее безпокойство идетъ обыкновенно рука объ руку съ чрезвычайно неспокойнымъ характеромъ и нервной конституціей; все это очень часто наблюдается среди женщинъ.

Строгая духовная дрессировка, углубленіе во всѣ свои занятія, привычка владѣть собой—вотъ средство защитить слабые нервы отъ такого безпокойства.

Итакъ, слѣдовательно, надо отличать нервное безпокойство отъ сознательной разносторонности, поверхностности и суеты (къ сожалѣнію, столь часто встрѣчающіяся у женщинъ) отъ систематической работы и чередованія ея.

Движеніе, гимнастика.

„Работа—бальзамъ нашей крови,
Работа—источникъ добродѣтели“.
Герднеръ.

Всѣ виды движенія дѣлятся на активныя (т. е. произвольныя) и пассивныя (т. е. непроизвольныя).

Если мы дѣлаемъ шагъ, чтобы достигнуть какой-нибудь цѣли, то мы совершаемъ при этомъ активное движеніе, сознательно и произвольно. Но если кто-нибудь, скажемъ, отодвигаетъ со стола нашу руку, чтобы очистить себѣ мѣсто, то рука наша совершила движеніе пассивное, непроизвольное.

Необходимо уяснить себѣ эти основныя понятія, прежде чѣмъ перейти къ ученію о движеніяхъ.

Женщина, исполняющая различныя домашнія работы, моющая полы, столы, окна, носящая на рукахъ дѣтей, поднимающая тяжести и т. д., такъ напрягаетъ всѣ свои мышцы, что не нуждается болѣе въ искусственной гимнастикѣ и движеніи. Тѣ женщины, которыя совсѣмъ не знаютъ, что значить работать мышцами, у которыхъ мышцы слабы и не развиты, очень нуждаются въ гимнастикѣ. Онѣ могутъ заниматься ею какъ спортомъ или въ видѣ систематическихъ упражненій.

Работа мышцъ при исполненіи практическихъ работъ обыкновенно не цѣнится, потому что это „принудительная работа“; систематическія гимнастическія упражненія скоро надоедаютъ; въ результатѣ остается только спортъ, имѣющій своей непосредственной цѣлью удовольствіе, а иногда также и ускоренное передвиженіе. Больные должны заниматься гимнастикой подъ надзоромъ врача, здоровые люди могутъ и должны—даже и не при особенно большихъ средствахъ—освободиться на время изъ своего тѣснаго угла и культивировать въ скромныхъ размѣрахъ спортъ для обновленія своего тѣла и духа. Когда женщины подвинутся впередъ настолько, что у нихъ будетъ и время, и силы для такихъ занятій, то онѣ станутъ физически крѣпче и духовно интереснѣе. Пусть всѣ женщины примутъ это во вниманіе!

Подъ гимнастикой (слово взято изъ греческаго) понимаютъ правильныя и систематическія тѣлесныя упражненія, которыя дѣлаются по опредѣленнымъ прави-

ламъ. Они возбуждаютъ кровообращеніе, укрѣпляютъ мышцы, повышаютъ обмѣнъ веществъ въ организмѣ и такимъ образомъ обуславливаютъ равномерную и всестороннюю дѣятельность организма. Практическія работы не даютъ повода къ такой дѣятельности, такъ какъ при нихъ заняты обыкновенно только тѣ или другія группы мышцъ. Гимнастика служитъ, слѣдовательно, какъ для общаго укрѣпленія организма, такъ и для укрѣпленія отдѣльныхъ отставшихъ въ своемъ ростѣ или почему-либо ослабленныхъ членовъ.

Общей гимнастикой, служащей для укрѣпленія всего организма, можно послѣ нѣкоторой теоретической подготовки заниматься самому, безъ посторонняго руководства, въ особенности если имѣешь подъ рукой хорошую книгу (наприм. „Комнатная гимнастика Шребера“) *). Но при несомнѣнно болѣзненныхъ состояніяхъ или-же при специальныхъ задачахъ (наприм., если требуется удлинить короткій членъ), необходимо руководство врача, такъ какъ въ такихъ случаяхъ очень легко перейти границу и нанести себѣ болѣе или менѣе значительный вредъ. Затѣмъ безъ пристрастія пациентъ не исполнитъ гимнастическихъ упражненій съ требуемой точностью.

Мы не даемъ здѣсь полнаго ученія о гимнастикѣ, какъ оно изложено во многихъ книгахъ по практической гигиенѣ. Ограничимся краткимъ обзоромъ ея основныхъ началъ, безъ которыхъ невозможно ориентироваться, и столь же краткимъ руководствомъ къ нѣкоторымъ важнымъ упражненіямъ, которыя должны быть знакомы всѣмъ женщинамъ и матерямъ.

Гимнастическія упражненія подраздѣляютъ на упражненія съ приборами и безъ нихъ. Упражненія безъ приборовъ можно дѣлать сидя, стоя, лежа, и также во время ходьбы; они бываютъ или простаго, или болѣе сложнаго характера, но при этомъ помощь третьяго лица никогда не становится необходимой. Съ помощью приборовъ дѣлаются такія-же движенія, но при этомъ надо преодолевать извѣстныя препятствія: такъ, наприм., при раскачиваніи ихъ преодолевается тяжесть желѣзныхъ гирь; или-же на трапещи и перекладинахъ производятся различныя движенія, значительно напрягающія мышцы.

Другое дѣло—„шведская гимнастика“, введенная шведомъ Линггомъ. Она называется также „гимнастикой съ сопротивленіемъ“ и кромѣ человѣка, исполняющаго предписанныя движенія, нуждается еще въ помощникѣ, который именно оказываетъ сопротивленіе. Если помощникъ—опытный гимнастъ, то движенія принимаютъ вполнѣ опредѣленную форму; ихъ интенсивность и продолжительность высчитывается точнѣйшимъ образомъ и сообразуется съ состояніемъ пациента, такъ что возможность слишкомъ слабого или слишкомъ сильнаго воздѣйствія на послѣдняго сводится почти на нѣтъ.

Съ помощью гимнаста пациентъ сгибается, разгибается, опускается, подымается, раскачивается тѣло, начиная съ головы и до ногъ. Названія исполняемыхъ при этомъ движеній нѣсколько странны.

Стояніе съ сопротивленіемъ, сгибаніе съ сопротивленіемъ, плавательныя движенія въ воздухѣ и т. д. Названія опредѣляютъ положеніе пациента. Эти упражненія чрезвычайно полезны, и мы можемъ съ своей стороны горячо рекомендовать ихъ.

Массажъ, тоже есть ничто иное, какъ „пассивныя движенія“: самъ пациентъ ничего не дѣлаетъ при этомъ, а лишь испытываетъ, благодаря работѣ другаго лица измѣненія на своей кожѣ, сосудахъ и мышцахъ. Массажъ—старый методъ, извѣстный еще до Р. X. и практиковавшійся въ различныя времена, хотя и не всегда въ одномъ и томъ же видѣ. Въ наше время его усовершенствовали по строго-научной основѣ, такъ что цѣлесообразный и какъ слѣдуетъ примѣненный массажъ приводитъ теперь къ прекраснымъ результатамъ. Не всякій, конечно, можетъ массировать. Отъ безукоризненнаго массажиста первымъ дѣломъ требуется пониманіе сущности болѣзни, долгія опытъ, большая чувствительность и сила рукъ, умѣніе пренаправлять массажъ къ состоянію больного и пр.

Въ настоящее время массажъ получилъ очень широкое распространеніе. Считаемъ, однако, нужнымъ замѣтить, что безъ руководства врача больные не должны

*) Имѣется въ русскомъ переводѣ д-ра Б. Шехтера.

давать себя массировать. Неумѣлый массажъ не разъ лишь усугублялъ недугъ или-же порождалъ еще новыя осложненія.

Надо различать внутренній и внѣшній массажъ. Перваго рода массажъ производится на слизистыхъ оболочкахъ (носъ, ухо, matka), послѣдній—на поверхности тѣла. Массажъ состоитъ въ поглаживаніи, разминаніи, сотрясеніи и поколачиваніи, которыя исполняются самымъ совершеннымъ аппаратомъ—человѣческой рукой. Массажъ возбуждаетъ кожу съ ея сосудами и нервами, наполняетъ ее кровью, а затѣмъ оказываетъ возбуждающее дѣйствіе на всю нервную систему, такъ какъ все, что происходитъ съ нашей кожей, передается далѣе въ головной и спинной мозгъ. При нѣсколько болѣе сильномъ массажѣ можно оказывать непосредственное воздѣйствіе и на глубже сидящіе органы: мышцы, большіе сосуды и нервныя связки.

Давленіе пальца на сосуды содѣйствуетъ скорѣйшему передвиженію ихъ содержимаго и возбуждаетъ такимъ образомъ кровообращеніе. Кровь быстрѣе и сильнѣе приливаетъ къ сердцу, что дѣлаетъ намъ понятнымъ, почему при извѣстныхъ обстоятельствахъ массажъ можетъ также оказаться вреднымъ. Приподымая свободно лежащія мѣста, жировыя наслоенія и мышцы, массажистъ способствуетъ движенію соковъ въ организмъ и измѣняетъ взаимное положеніе отдѣльныхъ частей его, что очень полезно при склонности къ застою крови. Для организмовъ, страдающихъ слабымъ обмѣномъ веществъ, склонностью къ ожирѣнію, недостаточнымъ запасомъ внутренней теплоты, чрезвычайно полезно подвергаться массажу ежегодно втеченіе нѣсколькихъ недѣль подрядъ. Массажъ хорошо дѣйствуетъ также противъ блѣдной, сухой, жесткой и очень чувствительной кожи. Смотря по обстоятельствамъ, массажъ слѣдуетъ дѣлать въ сухомъ или мокромъ видѣ, нѣжно или сильно, успокаивающимъ или раздражающимъ образомъ; его можно также соединять въ одно съ гимнастикой. Благодаря ему, кожа становится мягкой, наполняется кровью и сохраняется въ здоровомъ состояніи, безъ чего не мыслима настоящая красота (см. главу о „Красотѣ“).

Массажистъ долженъ прежде всего имѣть мягкую и искусную руку, не слишкомъ костлявую или холодную; она не должна быть нервно возбуждена или мало-кровна, не должна постоянно потѣть. Опытномъ вполне установленъ тотъ фактъ, что внушеніе и симпатія оказываютъ громадное вліяніе на насъ; больные особенно чувствительны къ внѣшнимъ вліяніямъ, и потому личность массажиста не можетъ остаться безъ вліянія на результатъ леченія. Въ какомъ направленіи должны быть производимы поглаживанія, зависитъ отъ анатомическихъ условій. Въ общемъ принято за правило поглаживать въ центростремительномъ направленіи, т. е. отъ членовъ тѣла къ туловищу и сердцу, такъ какъ венозная кровь течетъ по этому направленію, а дѣйствіе массажа прежде всего рассчитано на систему венъ. Бываютъ, впрочемъ, случаи, когда надо массировать иначе. Это должно быть предметомъ особаго изученія.

Практическіе приемы въ домашнемъ обиходѣ.

Уже въ древнемъ мірѣ было извѣстно, что прикладываніе рукъ утоляетъ боль, успокаиваетъ, а иногда исцѣляетъ и недуги. Во всѣ времена существовали люди, которымъ приписывалась чудесная исцѣлительная сила. Каждая мать должна научиться оказывать на своихъ домочадцевъ подобное благотворное вліяніе. Это—вполнѣ естественныя и пріятныя средства. Дадимъ здѣсь нѣсколько указаній.

Надо, во-первыхъ, дѣйствовать вполнѣ спокойно и имѣть при этомъ твердое желаніе помочь; одну руку (она должна быть теплой, чистой и не влажной) кладутъ на лобъ, другую—на большую часть тѣла, или-же, если больной страдаетъ всеобщимъ

возбужденіемъ, то берутъ его за обѣ руки, обращаются къ нему съ спокойной и тихой рѣчью, не позволяя ему самому отвѣчать. Когда больной нѣсколько успокоится, его легко и молча глядятъ по всему тѣлу, начиная отъ головы, или-же поглаживаютъ сверху внизъ руки или лобъ. Очень часто удается успокаивать такимъ образомъ возбужденныхъ больныхъ, и они засыпаютъ, что является самымъ благоприятнымъ результатомъ, какого можно достигнуть въ такихъ случаяхъ.



Рис. 120.

Естественное средство противъ боли и возбужденнаго состоянія.
Сестра успокаиваетъ зубную боль у своего младшаго брата.

валяетъ руками своего брата, страдающаго сильной зубной болью, какъ она своимъ взглядомъ и голосомъ, всѣмъ своимъ существомъ оказываетъ на него успокаивающее вліяніе, пока нервное возбужденіе его не пройдетъ окончательно. Искаженные болью черты лица у мальчика разгладились, руки устало свѣшиваются внизъ, глаза закрылись, имъ овладѣваетъ цѣлительный сонъ, припадокъ боли прошель.

Упомянемъ затѣмъ о массажѣ, который можетъ дѣлать каждый, кто имѣетъ склонность и способности къ уходу за больными.

Поглаживанія спины, массажъ желудка, массажъ селезенки и печени, массажъ кишечника. Этому массажу легко научиться, но и онъ требуетъ извѣстнаго пониманія и терпѣливости.

Поглаживанія спины дѣлаютъ при сильной усталости пациента, при боляхъ въ крестцѣ и въ мышцахъ спины или при чувствѣ слабости въ позвоночникѣ; сначала поглаживаютъ отъ затылка внизъ къ плечамъ, отчасти кончиками трехъ среднихъ пальцевъ, отчасти однимъ большимъ пальцемъ; затѣмъ дѣлаютъ интенсивныя поглаживанія вдоль позвоночнаго столба до крестца и поглаживаютъ въ стороны всей ладонью черезъ плечи и ребра. При боляхъ въ крестцѣ очень хороши сильныя кругообразныя поглаживанія по крестцовой кости.

Происходить-ли здѣсь простое излученіе теплоты, притяженіе электромагнетическихъ токовъ или неразгаданное еще дѣйствіе лучей, которые исходятъ изъ окончаній всякаго живого тѣла и усиливаются при напряженіи воли, или, какъ утверждаютъ многіе, все дѣло состоитъ въ внушеніи; имѣемъ ли мы передъ собой въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ соединеніе всѣхъ этихъ вліяній, причѣмъ иногда преобладаетъ то одно, то другое,—всего этого мы не знаемъ еще. Но пока-что опытъ доказалъ намъ на безчисленныхъ примѣрахъ, что мы можемъ такимъ образомъ вліять на больного, облегчать его, и что для больныхъ это является великимъ благодѣяніемъ. Женщины, матери и сидѣлки, которыхъ природа надѣлила такими благодѣтельными силами, должны ознакомиться съ этими способами воздѣйствія на больного и упражняться въ нихъ на всякій случай.

На рис. 120 показано, какъ старшая сестра успокаиваетъ

Хотя все это звучит так просто, но тѣмъ не менѣе всѣ эти манипуляціи должны быть сначала показаны и объяснены опытнымъ массажистомъ, иначе мы не будемъ въ состояніи правильно выполнять ихъ. См. рис. 121, изображающій массажъ спины.



Рис. 121. Массажъ спины.

Большіе пальцы поглаживають по направленію внизъ вдоль позвоночника.

внизъ и направо. Они проталкивають пищевую кашицу далѣе.

Массажъ селезенки и печени хорошо вліяетъ при скопленіи газовъ въ кишечникѣ, при запорѣ, боляхъ живота и отсутствіи аппетита. При этомъ кладуть всю руку плашмя на бедра, такъ чтобы концы пальцевъ пришились почти у самаго позвоночника, и поглаживають по направленію впередъ; четыре пальца вдавливають глубоко въ тѣло и затѣмъ ведутъ ихъ внизъ, по направленію къ пупку. Этотъ массажъ можно дѣлать пациенту въ стоячемъ и лежачемъ положеніи. При всякаго рода застояхъ онъ доставляетъ облегченіе пациенту, если выполняется опытной рукой.

Массажъ кишекъ въ его простѣйшемъ видѣ состоитъ въ давленіи и разминаніи при скопленіяхъ кала и газовъ, затѣмъ въ сильныхъ кругообразныхъ поглаживаніяхъ вокругъ пупка. Последнее весьма умѣстно бываетъ у дѣтей, и при хорошемъ исполненіи достаточно 5 минутъ, чтобы вызвать безболѣзненный выходъ газовъ изъ кишечника.

Изъ гимнастическихъ упражненій важнѣе всего упражненія дыханія. Всѣ малокровные люди, страдающіе порокомъ сердца и застоями крови, имѣющіе слабыя



Рис. 122. Простѣйшій массажъ кишекъ.
Кругообразныя поглаживанія вокругъ пупка.

легкія и т. д., должны ежедневно и прилежно заниматься этой гимнастикой. Она не только расширяет грудную клетку, не только укрепляет грудныя мышцы и легочную ткань, но даетъ сильный толчокъ кровообращенію, такъ какъ при медленномъ

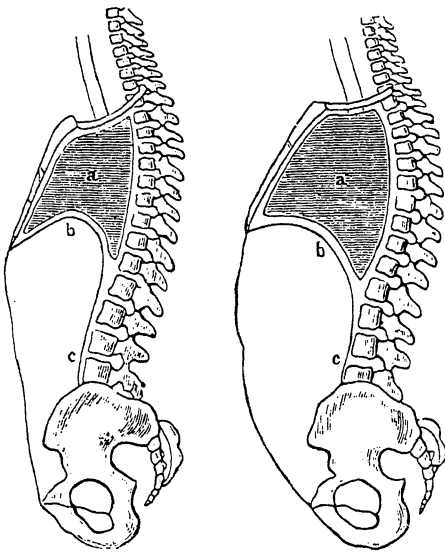


Рис. 123.

Рис. 124.

Объемъ органовъ грудныхъ и брюшныхъ послѣ выдыханія и вдыханія.

а. Легкія. б) Діафрагма. с) Самое нижнее мѣсто прикрѣпленія діафрагмы.

По Ранке.

на свѣжемъ воздухѣ, въ свободномъ платьѣ, разъ по 5, 10 или 15; они дѣйствуютъ весьма освѣжающимъ, ободряющимъ образомъ.

На рис. 123 показанъ объемъ грудной и брюшной полости во время вдыханія воздуха, на рис. 124—во время выдыханія.

Подыманіе рукъ, въ горизонтальномъ и вертикальномъ направленіи, вращеніе рукъ, наклоненіе тѣла въ стороны, размахиваніе руками назадъ и впередъ при одновременномъ вдыханіи и выдыханіи—все это упражненія очень простыя, и каждый можетъ ихъ ежедневно дѣлать безъ посторонней помощи, если онъ вынужденъ вести сидячей образъ жизни. Пьянистки, конторщицы, портнихи, швеи и пр. должны въ интересахъ равновѣсія своего организма утромъ и вечеромъ дѣлать эти упражненія и кромѣ того стараться ежедневно урывать часокъ для прогулки, чтобы всѣ группы мышцъ пришли хоть разъ въ движеніе и организмъ сохранилъ свое внутреннее равновѣсіе.

Упражненія съ гирями усиливаютъ благотворное дѣйствіе гимнастики на организмъ. Мы можемъ лишь рекомендовать ихъ всѣмъ и каждому.

Приборъ для укрѣпленія груди по системѣ Ларгардьера, простой аппаратъ для домашняго употребленія, полезенъ для людей съ узкой грудью и слабыми мышцами.

Болѣе подробно мы говоримъ о гимнастикѣ во II части въ отдѣлѣ: „Гимнастика дыханія“ и „Гигіеническая гимнастика“.

глубокомъ вдыханіи венозная кровь проталкивается въ сердце, а при столь же основательномъ выдыханіи артеріальная кровь выталкивается изъ него. Такая гимнастика усиливаетъ внутреннюю теплоту организма, устраняетъ всякое давленіе въ головѣ и животѣ, способствуетъ хорошему цвѣту лица, дѣлаетъ дыханіе болѣе свободнымъ, сердечную дѣятельность болѣе энергичной и т. д. Гимнастика эта выполняется слѣдующимъ образомъ.

Держаться надо прямо, грудь должна выдаваться впередъ. Руки кладутъ одну на другую у затылка и затѣмъ, плотно сжавъ губы, медленно и глубоко дышатъ черезъ носъ и на мгновеніе остаются въ этомъ положеніи, а затѣмъ такъ-же медленно, опуская одновременно руки, выдыхаютъ черезъ носъ воздухъ на сколько это только возможно. При этомъ выдыханіи принимаетъ участіе діафрагма, и воздухъ проникаетъ въ нижнія части легкихъ, которыя при обыкновенномъ поверхностномъ дыханіи очень слабо вентилируются и лишь изрѣдка, какъ слѣдуетъ, наполняются воздухомъ. Дѣлать такія упражненія слѣдуетъ



Рис. 125.

Приборъ для укрѣпленія груди.

По Ларгардьеру.

С п о р т ъ.

Мы употребляемъ здѣсь это несимпатичное намъ иностранное слово, потому что оно общепринято и указываетъ на извѣстный родъ тѣлесныхъ упражненій, которыя очень популярны и вмѣстѣ съ тѣмъ полезны.

Сюда принадлежатъ плаваніе, гребля, катанье на конькахъ, ѣзда въ коляскѣ, верховая ѣзда, ѣзда на велосипедѣ, игра въ мячъ, танцы и т. п. Иначе говоря это—отчасти цѣлесообразныя движенія, которыя для людей, обязанныхъ совершать ихъ, далеко не служатъ удовольствіемъ (наприм., для моряковъ, кучеровъ, жокеевъ); отчасти же это—движенія, имѣющія за собой лишь прелесть „игры“, дающія возможность проявить ловкость тѣла и заняться интересной „борьбой“. Таковы въ особенности всѣ виды игры въ мячъ. Они быстро согрѣваютъ тѣло и служатъ для увеселенія молодежи даже и въ небольшихъ помѣщеніяхъ; къ сожалѣнію, взрослые мало цѣнятъ игру въ мячъ.

Женщинамъ мы въ особенности совѣтуемъ играть въ мячъ, такъ какъ эта игра легкая и здоровая.

Подбрасываніе мяча ногами годится только для сильныхъ особъ и женщинъ въ костюмѣ для спорта. Это значительно напрягаетъ нервы, если играть съ увлеченіемъ, и не совсѣмъ безопасно отчасти потому, что при этомъ очень легко можно ранить себя или другихъ игроковъ, отчасти потому, что тѣло слишкомъ разгорячается при этомъ.

Само собой разумѣется, всякая игра въ мячъ лишь тогда приноситъ истинную пользу, если играть на свѣжемъ, чистомъ воздухѣ подъ открытымъ небомъ.

Послѣ игры въ мячъ самое большое значеніе изъ всѣхъ видовъ спорта можетъ имѣть для женщинъ плаваніе и катанье на конькахъ. Первое имѣетъ также громадное практическое значеніе, такъ какъ оно даетъ человѣку средство спастись отъ опасности. Каждую дѣвушку надо бы учить плавать. Плаваніе дѣлаетъ кожу устойчивѣе, гармоническія движенія въ водѣ и борьба съ ней укрѣпляютъ мышцы; кромѣ того это развиваетъ смѣлость и придаетъ человѣку вѣру въ собственныя силы. А это послѣднее именно и отсутствуетъ у многихъ женщинъ. Дайте имъ поэтому размять свои члены въ водѣ, испробовать въ ней свою ловкость и выносливость, и вы увидите: онѣ станутъ совсѣмъ иными, сильными и крѣпкими людьми.

Катанье на конькахъ имѣетъ не такое практическое значеніе, такъ какъ на льдинахъ намъ, сынамъ человѣческимъ, скользить не приходится; однако это въ высшей степени пріятное средство для укрѣпленія всего нашего организма, и многихъ домохозяекъ оно въ холодную зимнюю погоду заставляетъ выйти изъ душной комнаты на свѣжій воздухъ.

При большихъ холодахъ не слѣдуетъ, однако, кататься слишкомъ быстро, такъ какъ у склонныхъ къ простудѣ людей ледяной воздухъ, проходя въ разгоряченныя легкія, можетъ вызвать воспаленіе. Для слабыхъ организмовъ очень полезно помаленьку, съ небольшими перерывами, кататься не болѣе получаса въ день.

Еще чаще люди сами вредятъ себѣ при плаваніи и купаньи, оставаясь черезъ чуръ долго въ водѣ или чрезмѣрно напрягая свои силы. Купанье въ рѣкѣ всегда отнимаетъ у тѣла большое количество теплоты. Поэтому люди нервныя или со слабымъ сердцемъ должны либо совершенно воздерживаться отъ плаванія, либо соблюдать при этомъ крайнюю осторожность и во всякомъ случаѣ не очень усердно предаваться этому виду спорта.

Гребля даетъ намъ возможность пользоваться чистымъ рѣчнымъ или морскимъ воздухомъ въ связи съ чрезвычайно сильными движеніями. У прибрежныхъ жителей и рыбаковъ женщины—такіе-же хорошіе гребцы, какъ и мужчины. Загорѣлая, безстрашныя, мускулистыя, онѣ и въ утломъ челнѣ идутъ на борьбу съ бурной стихіей! Крайне желательно образованіе общества женщинъ-гребцовъ, по образцу мужскихъ.

Послѣ дневной работы, и женщинѣ полезно совершить освѣжающую прогулку на лодкѣ,—конечно, не въ корсетѣ и модной шляпѣ, а въ рациональномъ костюмѣ, за весломъ. Какъ-бы это измѣнило весь нравъ и характеръ у многихъ женщинъ!

Гребецъ дышетъ полной грудью, процессъ пищеваренія совершается быстро, благодаря движеніямъ тѣла, мышцы рукъ крѣпнутъ; даже въ холодную погоду, даже въ легкомъ трико все тѣло гребца согрѣвается до пота, и излученіе теплоты становится очень значительнымъ. И зрѣніе выигрываетъ отъ необходимости глядѣть въ даль; растетъ присутствіе духа, благодаря необходимости бороться съ маленькими опасностями, — на водѣ человекъ работаетъ не только руками, но и головой!

Гребля можетъ считаться настоящимъ ѣзды на велосипедѣ; здѣсь насъ двигаютъ впередъ руки, тамъ—ноги. Въ обоихъ случаяхъ мы поглощаемъ массу свѣжаго воздуха, научаемся управлять рулемъ и велосипедомъ, ориентироваться въ мѣстности, напрягать свои мышцы. Оба вида спорта для всѣхъ людей полезны; они могутъ, конечно, приносить серьезный вредъ, точно такъ-же какъ они для большинства служатъ лишь источникомъ наслажденія и будятъ спящія силы. Итакъ, надо быть здѣсь очень осторожнымъ и всегда спрашивать сначала совѣта у врача.

Въ послѣднее время все чаще слышатся жалобы на вредныя послѣдствія ѣзды на велосипедѣ. Многие обобщаютъ даже имѣющіеся на этотъ счетъ факты. Собственно говоря, нѣтъ ничего вреднаго въ томъ, если человекъ сидя, т. е. опираясь на сидѣніе туловищемъ, двигаетъ ногами вверхъ и внизъ; вопросъ лишь въ томъ, каково вообще состояніе ѣдущаго на велосипедѣ и какъ культивируется этотъ видъ спорта. Современное человѣчество, дѣйствительно, такъ расслаблено и имѣетъ столько скрытыхъ недуговъ, къ тому-же ведетъ такой несообразный образъ жизни (алкоголь, половыя излишества, работа сверхъ силъ), что не мудрено, если ѣзда на велосипедѣ оказывается неудобоваримымъ лакомствомъ для того или другого субъекта.

Не надо злоупотреблять ѣздой на велосипедѣ, ѣздить слишкомъ долго и слишкомъ быстро. Это сильно напрягаютъ дѣятельность сердца, какъ и всякое чрезмерное усиліе мышцъ. Ясно, что человекъ, расслабленный уже другими вліяніями, не можетъ безъ вреда для здоровья вынести такой утрированной ѣзды. Все это надо имѣть въ виду, если хотятъ составить себѣ мнѣніе о пользѣ велосипедной ѣзды или рѣшить, можно-ли данному лицу кататься на велосипедѣ.

Разумбется, женщины должны при ѣздѣ на велосипедѣ носить закрытыя панталоны-шаровары, черныя чулки и плотно сидящія сандалии, никакихъ узкихъ поясовъ и длинныхъ юбокъ! На голову одѣваетъ легкую шапочку съ полями. Надо избѣгать ѣзды на призъ и въ гору; при прогулкахъ не употреблять никакихъ спиртныхъ напитковъ, такъ какъ они дѣйствуютъ раздражающимъ образомъ и ослабляютъ сердечную дѣятельность. Всегда надо ѣздить одинаковымъ, медленнымъ темпомъ: при такой ѣздѣ гораздо больше наслаждаешься окрестными видами. Никогда не слѣдуетъ ѣздить болѣе 2-хъ часовъ кряду; послѣ 2-хъ часовъ ѣзды необходимъ болѣе или менѣе продолжительный отдыхъ (лежать на травѣ, прогуливаться). При такихъ условіяхъ велосипедная ѣзда можетъ практиковаться годами: она не принесетъ никакого вреда даже пожилымъ здоровымъ женщинамъ.

Мы должны сказать еще нѣсколько словъ о самомъ фешенебельномъ видѣ спорта, о верховой ѣздѣ.

При управленіи дрессированными лошадьми съ козелъ приходится очень рѣдко напрягать мышцы, при верховой ѣздѣ человекъ уже болѣе считается съ разнообразными вліяніями. Въ обоихъ случаяхъ имѣетъ мѣсто своеобразный массажъ-тряска, который, безъ значительныхъ мышечныхъ движеній со стороны наѣзdnика, очень способствуетъ процессу пищеваренія и обмѣна веществъ въ организмѣ. Рядомъ съ другими упражненіями эти виды спорта очень полезны для здоровыхъ людей и доставляютъ имъ также большое удовольствіе. Однако, они относятся къ дорогимъ развлеченіямъ и не въ такой степени укрѣпляютъ тѣло, какъ другія упражненія, заставляющія мышцы дѣйствовать непосредственно.

Танцы являются преимущественно „женскимъ спортомъ“, которому съ увлеченіемъ предаются здоровые и молодые, обученные и необученные этому искусству.

Конечно, для больныхъ это вредно. Если-бы танцы культивировались именно какъ искусство, то въ нихъ всецѣло господствовали-бы грація и красота, и это было-бы совсѣмъ иное дѣло.

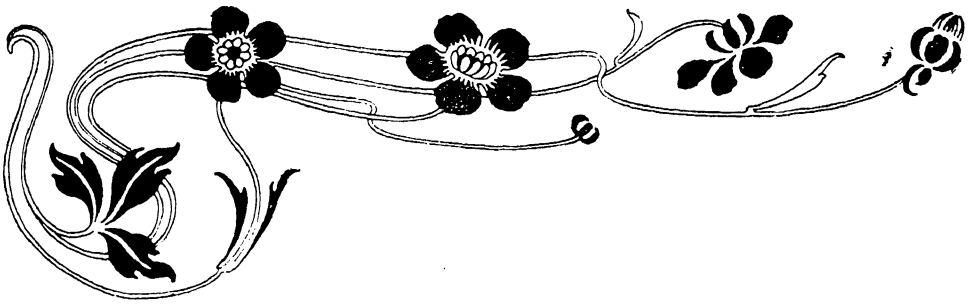
Можно подумать, что женщинамъ въ общемъ другія физическія развлеченія еще мало доступны, и онѣ вынуждены бросаться на танцы, чтобы хотя въ этомъ безискусственномъ, безхитростномъ круженіи дать выходъ стремящимся наружу живымъ силамъ своего организма. Но если-бы женщины занимались и другими видами полезнаго спорта, тогда интересъ къ обыкновеннымъ танцамъ замѣтно охладѣлъ-бы.

Мы не можемъ считать танцы очень здоровымъ занятіемъ, такъ какъ они обыкновенно имѣютъ мѣсто въ закрытыхъ, пыльныхъ помѣщеніяхъ, очень часто переходятъ границы, а женщины при этомъ затянута въ крайне узкую нездоровую одежду. Поэтому надо беречь себя отъ излишествъ въ этой области.

Впрочемъ, танецъ есть естественное проявленіе веселья у молодыхъ, счастливыхъ или здоровыхъ людей; онъ тѣсно связанъ съ нашими музыкальными наклонностями, съ нашимъ чувствомъ ритма и гармоніи тоновъ. Время отъ времени, въ границахъ умѣренности, въ неиспорченномъ воздухѣ, безъ шампанскаго или пива въ желудкѣ, безъ тѣсной одежды и при хорошей, увлекающей музыкѣ, — танецъ является громаднымъ удовольствіемъ, и мы вовсе не намѣрены кого-нибудь лишать этого.

На рис. 113 изображенъ практической костюмъ для спорта системы Верисгофера (юбка коротка, блуза свободна, босыя ноги обуты въ сандали, голова не покрыта); онъ годится для различныхъ видовъ спорта. Такъ-же практиченъ костюмъ для спорта, изображенный на рис. 59. Радикальнѣе одѣта спортсменка: на рис. 112, она дѣлаетъ болѣе трудныя гимнастическія упражненія и сообразно съ этимъ одѣта еще легче: шея открыта, ничего не стѣсняетъ.





ГЛАВА ШЕСТАЯ.

Уходъ за красотой.

Чудная гармонія получается отъ соединенія красоты души съ красотою тѣла.

Красота—великая сила! Это—одинъ изъ очаровательнѣйшихъ даровъ, какими одѣлила насъ мать-природа. Она располагаетъ къ себѣ сердца, она привлекаетъ всѣ взоры и незамѣтно руководитъ часто дѣянiями людей; но безъ здоровья она существовать не можетъ, и величайшiй триумфъ она празднуетъ лишь тогда, когда разумъ и душа наложили свой характерный отпечатокъ на красивое, здоровое тѣло.

Вполнѣ красивый человѣкъ, слѣдовательно, долженъ обладать различными достоинствами.

Однѣ только красивыя формы и здоровый, цвѣтушiй видъ не привлекаютъ къ себѣ, если черты лица не согрѣты сердечной теплотой, не озарены блескомъ яснаго ума. Мы встрѣчаемъ, наоборотъ, массу людей, которые не могутъ похвастать безупречностью формъ, но которые располагаютъ къ себѣ прелестью души, милостью, симпатiей.

Люди стремились всегда къ внѣшней красотѣ. Но по мѣрѣ того, какъ культурное развитiе шло впередъ быстрыми шагами и измѣнялся взглядъ на человѣческое совершенство, идеаль красоты становился инымъ. Давно извѣстно уже, что понятiе о „красотѣ“ совпадаетъ съ гармонiей внѣшняго вида и что не всегда можно съ точностью опредѣлить, совокупность какихъ именно влiянiй и особенностей даетъ красоту. Если „красивый“ человѣкъ нравится не всѣмъ одинаково, то причина этого кроется не столько въ немъ самомъ, сколько въ различiи критической оцѣнки зрителя. Взглядъ послѣдняго зависитъ отъ того, насколько развито его собственное эстетическое чувство и насколько это чувство нормально.

Поэтому-то вполнѣ основательно и говорятъ, что „о вкусахъ не спорятъ“, но не потому, чтобы нельзя было объяснить, отчего тотъ или иной не нравится. Споръ обыкновенно ни къ чему не ведетъ, такъ какъ объективной критической оцѣнкѣ въ полчаса не научиться и такъ какъ индивидуальныя чувства частенько ослѣпляютъ насъ до такой степени, что мы не въ состоянiи видѣть того, что такъ ясно многимъ другимъ. Такъ, напримѣръ, мужчина, которому нравится лишь чувственная красота, находить „красивыми“ только крѣпкостроенныхъ, здоровыхъ женщинъ, а болѣе нѣжная, благородная красота, свободная отъ всякаго кокетства, не привлекаетъ его: онъ находить ее „скучной“.

Наоборотъ, мужчина съ благороднымъ эстетическимъ чувствомъ отдаетъ предпочтенiе женщинамъ симпатичнымъ, живущимъ духовною жизнью, а въ крѣпкостроенныхъ формахъ онъ видитъ лишь грубость. Изъ его своеобразности, слѣдовательно,

проистекаетъ его взглядъ и субъективный вкусъ. Поэтому каждый долженъ составить себѣ понятіе о сущности красоты, прежде чѣмъ онъ захочетъ судить, долженъ развить свой вкусъ по произведеніямъ, которыя оставилъ намъ прекраснѣйшій народъ, греки, и въ которыхъ имѣются совершеннѣйшія понятія о красотѣ. Онъ долженъ

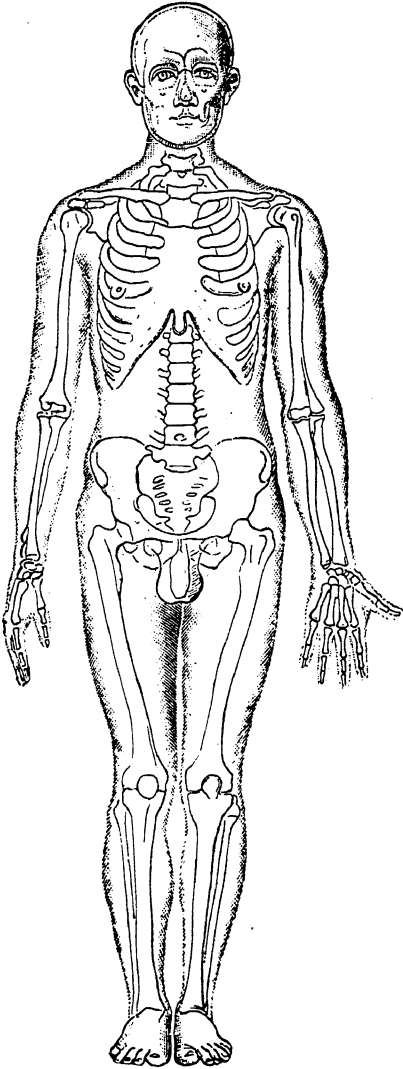


Рис. 126.

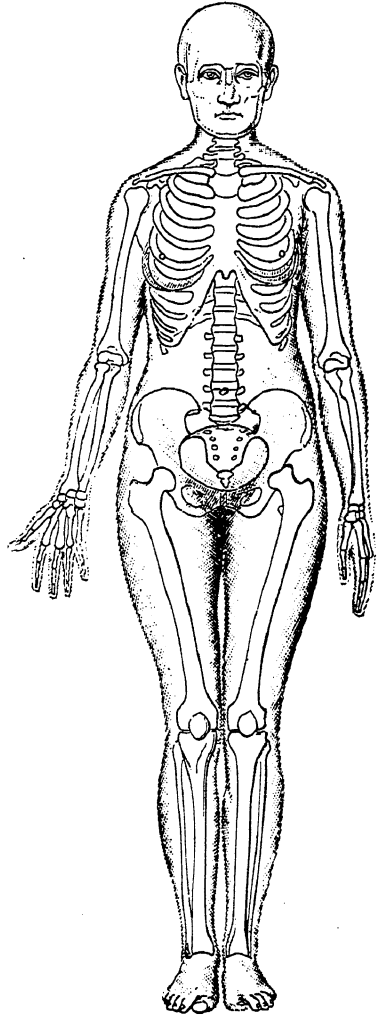


Рис. 127.

Нормальное строеніе мужчины и женщины. По Меркелю.

научиться отличать болѣзненные формы отъ здоровыхъ, какъ бы трудно это ни было въ наше время, когда неестественность, извращенность стали столь частыми.

Мы начнемъ съ женской красоты и ухода за красотой вообще, стараясь при этомъ вселять понятія объ естественныхъ отношеніяхъ и указать, какимъ образомъ можно поддержать основу всякой красоты—здоровье. Последнее проявляется въ формахъ, окраскѣ, стройности нашего тѣла, въ строеніи кожи, волосъ, въ блескѣ глазъ, въ отсутствіи испорченныхъ зубовъ и въ выраженіи лица. При массѣ опасностей, которыя постоянно окружаютъ насъ и угрожаютъ нашему здоровью (отравлен-

ный воздухъ, нерациональная одежда, работа, разстраивающая зрѣніе и нервы, нецѣлесообразное питаніе, ведущее къ истощенію), мы должны предварительно ознакомиться съ тѣмъ, что именно красота содержитъ и въ чемъ собственно заключается истинная сущность ея.

Идеаль челоуѣческаго образа мѣняется въ зависимости отъ того, къ какой расѣ принадлежишь и какова степень развитія. Греческіе художники, однако, и въ особенности скульпторы оставили своимъ потомкамъ образецъ, который мы и теперь еще признаемъ идеальнымъ. „Художественный идеаль стремится представить челоуѣческій образъ, очищенный отъ всякихъ индивидуальныхъ особенностей“. Если мы желаемъ составить себѣ научно-обоснованное понятіе о различіяхъ формъ тѣла, то мы должны принять за исходный пунктъ идеаль тѣла, являющійся для насъ масштабомъ, и по немъ опредѣлять отклоненія отдѣльных формъ.

Идеаломъ красоты и сложенія считается до сихъ поръ Венера, и на нее должны бы походить всѣ здоровыя и истинно красивыя женщины. Но гдѣ найти подобныхъ ей?! Отъ предковъ мы унаслѣдовали уже слабое тѣлосложеніе, несоразмѣрно длинныя конечности, изуродованныя ноги, близорукіе глаза, круглую спину плоскую грудь и т. д. Сюда присоединяются еще недостатки, благопріобрѣтенныя вслѣдствіе неправильнаго образа жизни. Къ чему же все это должно повести?

Наблюдая нагое женское тѣло, мы видимъ болѣзненную худощавость съ одной стороны, а съ другой — болѣзненную полноту. Недостаточный ростъ волосъ, отвислыя груди, безобразное, безформенное сложеніе характерны для современныхъ женщинъ. Все это скрываетъ отъ насъ одежда; и только потому, что мы не привыкли видѣть нагое тѣло, изображеніе послѣдняго ужасаетъ насъ. Мы склонны думать, что эти изображенія преувеличиваютъ дѣйствительность. Но врачи могутъ засвидѣтельствовать, что среди нашихъ женщинъ эти недостатки встрѣчаются безконечно часто.

Если-бы воздушныя ванны получили широкое распространеніе, если-бы мы привыкли почаще видѣть нашихъ дѣтей нагими, чтобы быть въ состояніи изучить всѣ ихъ недостатки и достоинства, то мы отучили насъ отъ наготы, мы страшимся чтобы быть выраженіемъ естественности, это очень печально.



Рис. 128.

Красиво сформированная спина и хорошее сложеніе.

могли-бы исправить многое. Но одежда ея, она пугаетъ насъ, и вмѣсто того, она стала „безнравственной“. Это очень

Чтобы дать женщинамъ понятіе объ истинной красотѣ, мы приводимъ здѣсь нѣсколько изображеній красивыхъ формъ тѣла.

Они показываютъ намъ, какъ должны быть сложены здоровыя красивыя женщины и одновременно съ этимъ въ утѣшеніе доказываютъ, что и теперь еще имѣются красивыя женщины. Въдѣ, всѣ эти изображенія по большей части — фотографическіе снимки нашего времени, а не мраморныя статуи давно прошедшихъ временъ.

Физическія особенности, обуславливающія половой характеръ женщины и ея нормальное сложеніе, таковы: нѣжное строеніе костей, округлость формъ, полныя, не отвислыя груди, широкія бедра, роскошныя, длинныя волосы на головѣ и отсутствіе растительности на тѣлѣ за исключеніемъ подмышекъ и лобковой области. Угловатыя формы, узкія бедра, короткіе волосы на головѣ, растительность на лицѣ, животъ или спинѣ, крѣпкія кости и т. д. суть мужскіе признаки и потому считаются для женщинъ недостатками.

Мужчина и женщина являются въ своей законченности двумя совершенно обособленными типами, одинаково удаленными отъ дѣтскаго типа. Поэтому нѣтъ никакого основанія говорить о преимуществахъ одного изъ половъ.

Чтобы показать разницу между мужскимъ и женскимъ строеніемъ, мы приводимъ здѣсь два „нормальныхъ типа“ по Меркелю, рис. 126 и 127. Упомянутая разница здѣсь обнаруживается вполне наглядно; болѣе широкія плечи мужчины, болѣе широкія бедра женщины, болѣе нѣжное строеніе костей женщины, большіе размѣры рукъ и головы мужчины и т. д.

На рис. 131 мы видимъ граціозную женскую верхнюю половину тѣла. Здѣсь, однако, уже ясно видны слѣды шнурованія. Корсетъ и туго стянутыя подвязки сдѣлали свое дѣло, и въ результатѣ получилось уродство, котораго уже невозможно исправить вполне.

Рис. 130 изображаетъ крѣпкую, хорошо сформированную грудь, рис. 132, наоборотъ,—плохо сформированную, впалую, тощую грудь, съ отвислыми грудными железами. Эти же рисунки знакомятъ насъ и со строеніемъ рукъ.

Говоря о женской красотѣ, указывая на преимущества и недостатки сложенія, невозможно обойти молчаніемъ голову, эту удивительнѣйшую часть человѣческаго тѣла. Мы постарались собрать изображенія нѣкоторыхъ красивыхъ женскихъ головъ, чтобы демонстрировать „здоровыя лица“ и дать возможность сравнить ихъ съ современными болѣзненными чертами лица.

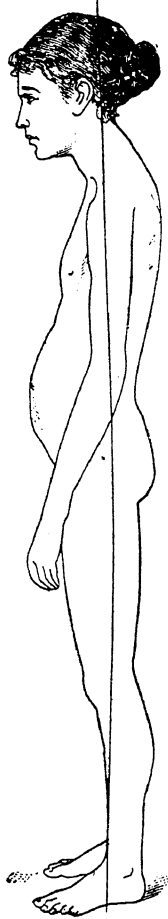


Рис. 129.

Плохое сложеніе, вялые худые члены.

По Гоффа.

Женщина, значительно меньшая по размѣрамъ, или мужчина выше ростомъ нарушили-бы гармоническое отношеніе обоихъ образовъ и произвели-бы съ перваго же взгляда непріятное впечатлѣніе на эстетика.

Переходя къ подробностямъ женскаго тѣла, приводимъ рис. 128, изображающій юную женщину, у которой еще не замѣтны никакія обезображиванія, т. е. ни вдавленные ребра, ни слѣды шнурованія. Спина прекрасно сформирована, сложеніе безупречно, члены гибки, изящны.

Печальную противоположность мы видимъ на рис. 129: сутуловатость, круглая спина, впалая грудь, выпяченный животъ. Это — сложеніе большинства женщинъ и дѣвушекъ, безобразіе коихъ до нѣкоторой степени скрывается лишь одеждой. Мускулатура спины, столь хорошо развитая у фигуры 128, въ подобныхъ случаяхъ увядаетъ, ямочки у крестца исчезаютъ, и во всѣхъ формахъ и походкѣ обнаруживаются лишь слабость и вялость.

На счетъ „высокихъ плечъ“, искривленія позвоночника и т. п. см. II часть въ главѣ „Искривленія позвоночника“.

Если наши строки послужат толчкомъ къ изученію физической и душевной красоты, если они научатъ понимать выраженіе здоровья, то мы будемъ считать нашу цѣль вполне достигнутой.

Уходъ за кожей.

Уже изъ первой главы о строеніи тѣла мы знаемъ, каковой должна быть здоровая кожа. Она должна быть розовая, теплая, мягкая, свѣжая, а не сухой, не вялой, желтой, холодной, жесткой. Изъ предыдущаго слѣдуетъ также, что кожа



Рис. 130. Хорошо сложенная грудь.

сохраняется въ здоровомъ состояніи при посредствѣ непроницаемой одежды и воздушныхъ ваннъ. Мы знаемъ также, что красивая кожа должна прежде всего быть здоровой, но существуетъ еще масса подробностей при уходѣ за кожей, которыя не вполне исчерпываются одеждой и вліяніемъ воздуха.

Таковы: обмываніе кожи, сохраненіе ея мягкости и блеска, а для кожи лица сохраненіе цвѣта, наконецъ, леченіе незначительныхъ заболѣваній. Вода и мыло — обычныя очищающія средства, но не всегда интересуются вопросомъ о томъ, какъ они должны быть составлены, чтобы не дѣлать кожу твердой, морщинистой. Постараемся дать здѣсь на этотъ счетъ нѣсколько практическихъ совѣтовъ.

Чѣмъ больше одежды мы носимъ и чѣмъ послѣдняя непроницаемѣе, тѣмъ больше жира и пыли скопляется на поверхности кожи, тѣмъ наша кожа становится „грязнѣе“. Необходимо, слѣдовательно, возможно чаще

купаться и мыться, потому что мы искусственно загрязняемъ. Если-бы мы поменьше кутались и не задерживали кожныхъ испареній, въ этомъ не было-бы столь частой необходимости.

При купаніи съ цѣлью очистить кожу принимаютъ теплую ванну отъ 35 до 37 градусовъ по Цельсію и пользуются лишь жидкими мылами безъ примѣси соды. Сода, какъ извѣстно, прекрасно растворяетъ грязь, но она дѣйствуетъ на кожу до того размягчающимъ и прижигающимъ образомъ, что при частомъ примѣненіи кожа начинаетъ трескаться. Чтобы освѣжить все тѣло вообще и чтобы кожа вслѣдствіе исключительно теплыхъ ваннъ не стала вялой, надо послѣ каждой ванны дѣлать прохладное обливаніе въ 26—28° и затѣмъ энергично растирать кожу: это вызываетъ приливъ крови къ послѣдней и согрѣваетъ ее. Послѣ подобной ванны, ко-

торая никогда не должна длиться болѣе 10 минутъ, чувствуютъ себя чрезвычайно хорошо.

Оставлять при этомъ голову сухой, какъ это часто дѣлаютъ женщины, крайне негигиенично. Это можетъ вызвать расстройство кровообращенія, теплоотдачи и — что всегда бываетъ—лишаетъ возможности содержать голову въ должной чистотѣ. Именно волосы воспринимаютъ массу пыли, и если ежедневное расчесываніе гребнемъ и щеткой очищаетъ волосы, то кожа головы нуждается еще и въ другомъ раздраженіи. Помимо того обмываніе головы во время ванны значительно закаляетъ голову, т. е. дѣлаетъ ее менѣе чувствительной къ внѣшнимъ вліяніямъ.

Намыливъ голову (длинные волосы должны быть заплетены въ косу) охлаждаютъ ее, какъ и все тѣло, и до суха вытираютъ мягкимъ полотенцемъ.

Подобныя обмыванія лучше всего дѣлать передъ сномъ, чтобы можно было на ночь покрыть теплымъ платкомъ волосы, которые обыкновенно сохнутъ очень медленно, особенно зимою. На утро они оказываются сухими, мягкими, пушистыми, красивыми.

Такъ какъ наша стихія не вода, а воздухъ, то мы рѣшительно не нуждаемся въ ежедневномъ примѣненіи

воды, которое при нервномъ предрасположеніи можетъ даже оказаться вреднымъ. Исключеніе составляетъ болѣзненное состояніе, при которомъ могутъ понадобиться ежедневное отвлеченіе и воздѣйствіе на опредѣленную часть тѣла. Кто не въ состояніи пользоваться настоящими воздушными ваннами, какъ большинство горожанъ, тотъ долженъ по крайней мѣрѣ каждое утро, во время одѣванія, дѣлать себѣ воздушныя ванны въ комнатѣ, настезж раскрывая окна минутъ на десять. Водой обмываютъ только лицо, шею, руки, а если нужно, то и ноги (при хожденіи босикомъ). Эти обмыванія можно дѣлать, раздѣвшись до гола, что улучшаетъ самочувствіе. Въ прохладные дни появляется, такъ называемая, „гусиная кожа“, какъ результатъ раздраженія кожи воздухомъ и холодомъ; тогда надо нѣсколько минутъ дѣлать энергичныя движенія, гимнастику и одѣть затѣмъ теплое бѣлье. Само собою разумѣется, что люди, которые легко зябнутъ, не должны послѣ этого спокойно сидѣть: они должны либо выйти на улицу и гулять довольно быстрымъ шагомъ, либо совершать энергичныя движенія въ комнатѣ (домашнія работы). При этомъ удается скоро согрѣться, и день начинается безъ расстройствъ пищеваренія, отсутствія аппетита и плохого настроенія.

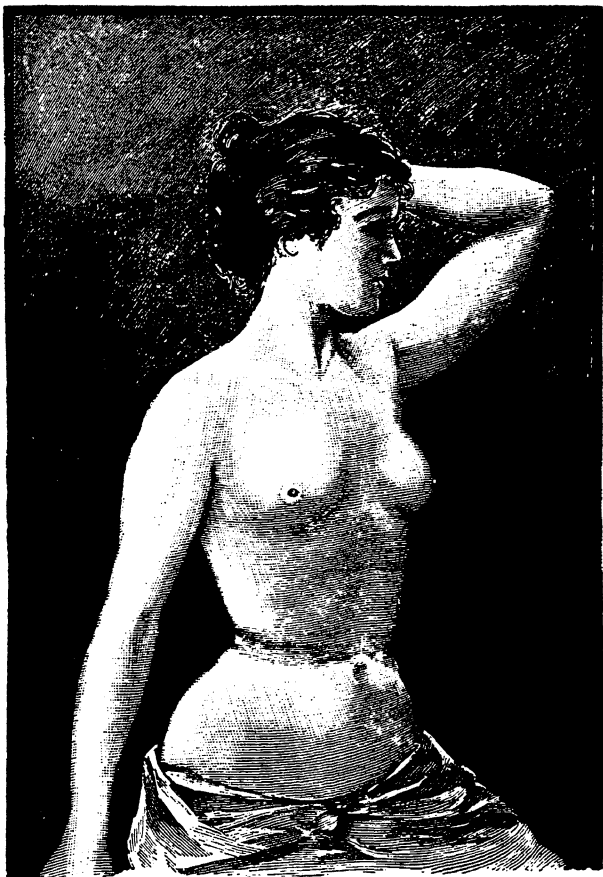


Рис. 131. Дѣвушка съ рѣзко выраженными слѣдами шнурованія.

При сильной жарѣ купанье въ рѣкѣ настолько же полезна, насколько и приятно, особенно въ тихомъ, уединенномъ мѣстѣ. Но при этомъ надо имѣть въ виду слѣдующее. Рѣчное купанье въ городахъ далеко отъ идеала, такъ какъ по большей части рѣчная вода невѣроятно загрязнена здѣсь. Надо по крайней мѣрѣ

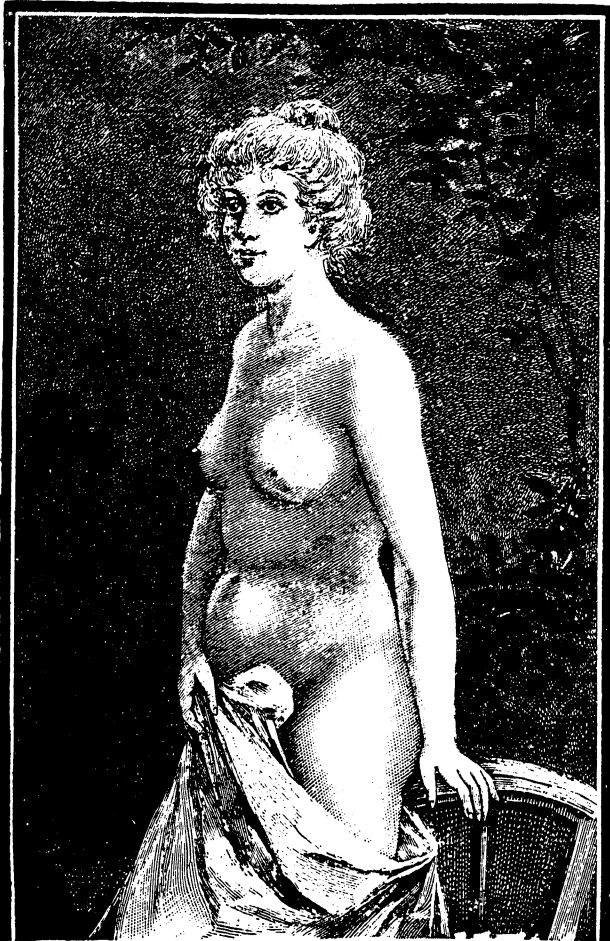


Рис. 132,

Плохо сложенная грудь и слѣды шнурованія.

слѣдить за тѣмъ, чтобы не купаться ниже стоковъ городскихъ каналовъ, которые содержатъ часто ядовитыя красящія вещества и отвратительные отбросы; помимо того надо остерегаться захлебыванія водой при плаваніи.

О томъ, что слишкомъ продолжительное пребываніе въ холодной водѣ вредно въ виду связанной съ этимъ потерей тепла, мы уже говорили въ другомъ мѣстѣ. Согреваніе тѣла послѣ каждой холодной ванны безусловно необходимо для того, чтобы ванна принесла пользу. Весьма полезно полежать послѣ этого на солнцѣ или, быстро одѣвшись, подняться на гору. Лучшаго средства, чтобы согрѣться, и не придумать.

Купанье въ лѣсистомъ ручейкѣ, гдѣ воздухъ насыщенъ озономъ, подъ тѣнью деревьевъ, въ кристаллически чистой водѣ, несравненно приятнѣе. Хотя тутъ невозможно плавать, тѣмъ не менѣе вода здѣсь холоднѣе и все окружающее настолько освѣжаетъ, что за пять минутъ въ лѣсистомъ ручейкѣ извлечешь больше пользы, чѣмъ за четверть часа въ прохладной рѣкѣ. Кто въ состояніи купаться въ лѣсу, тотъ не долженъ упускать этого случая.

Намъ остается еще сказать нѣсколько словъ о разницѣ между ключевой и рѣчной водой, а именно о разницѣ въ химическомъ составѣ той и другой. Рѣчная или дождевая вода называется „мягкой“, такъ какъ она бѣдна известью и солью. Ключевая вода называется „жесткой“, потому что она богата известью и солью, что и придаетъ ей лучшей вкусъ.

Какъ для питья болѣе пригодна на основаніи вышесказаннаго жесткая вода, такъ для купанья лучше вода мягкая, такъ какъ известь и соляныя соединения дѣйствуютъ на кожу, сушатъ ее, дѣлаютъ ее жесткой и лишаютъ ее той приятной мягкости, которая является неотъемлемой частью красоты.

Къ уходу за кожей надо отнести также и массажъ. Каждая женщина, у которой есть возможность, должна нѣсколько разъ въ году массироваться дней по 14 и при этомъ втирать въ кожу парфюмированные жиры. Чешуйчатыя, грубыя или морщинистыя мѣста болѣе или менѣе устраняются этимъ, кожа становится мягкой, свѣжей, богатой кровью, юность женского тѣла отлично сохраняется.

Стоить потрудиться, чтобы сохранить красоту тѣла. Эти цѣлесообразнѣе, чѣмъ украшать наружность косметикой.

Въ древности этотъ способъ ухода за кожей былъ общераспространеннымъ. Зажиточныя женщины заставляли своихъ рабынь массировать себя даже ежедневно благовонными маслами, тщательно убирать волосы и т. д., а затѣмъ уже одѣвались. Если-бы у насъ сохранилась отъ древнихъ хоть четвертая часть заботъ и умѣнья ухаживать за кожей, то теперь было-бы значительно меньше некрасивыхъ женщинъ.

Въ одной изъ послѣдующихъ главъ мы еще коснемся тѣхъ вліяній, которыя наносятъ красотѣ ущербъ въ другихъ отношеніяхъ.

Уходъ за кожей лица.

Лицо называютъ зеркаломъ человѣка. Не только умственные способности и душевныя качества, но также и состояніе здоровья ясно отражаются на лицѣ. И если вы видите зеленоватожелтый цвѣтъ лица, впалыя щеки, вялый, утомленный взглядъ и т. д., то это отнюдь нельзя считать фактомъ, не имѣющимъ никакого значенія. Знайте, что безъ болѣе глубокихъ, внутреннихъ причинъ не совершаются никакія измѣненія на поверхности нашего тѣла.

Каждое необычное состояніе обязательно „что-нибудь означаетъ“. И если-бы мы заблаговременно замѣчали и умѣли оцѣнить незначительныя явленія, предшествующія каждому серьезному заболѣванію, то нѣкоторые недуги намъ удалось-бы предотвратить, а нѣкоторыя по крайней мѣрѣ ослабить соответствующимъ леченіемъ.

Женщина поэтому особенно должна упражняться въ оцѣнкѣ выраженія и цвѣта лица, ибо на нее возлагается уходъ за здоровьемъ семьи, и своевременно принятыми мѣрами она можетъ очень многое сдѣлать. Цвѣтомъ лица опредѣляется состояніе здоровья внутреннихъ органовъ; блѣдность указываетъ на малокровіе, чрезмѣрная краснота — на приливъ крови къ головь, темножелтый цвѣтъ — на болѣзнь печени, синеватый — на болѣзнь сердца и т. д. Извѣстныя морщины, являются въ результатѣ долгихъ заботъ и тревоженій, измѣненное выраженіе глазъ наблюдается при частомъ давленіи въ головѣ, страдальческое выраженіе лицо принимаетъ при мучительныхъ желудочныхъ болѣзняхъ и т. д.

Безконечно многое можно прочесть по лицу, если только научиться этому чтенію.

У совершенно здороваго человѣка кожа лица свѣтлая, умѣренно розовая, безъ пятенъ, безъ отвратительныхъ морщинъ; губы у него сочны, глаза горятъ пріятнымъ блескомъ. Усталое выраженіе лица, угри, прыщи и т. д. указываютъ на нервное предрасположеніе, расстройства пищеваренія, недостаточный обмѣнъ веществъ, и кто хочетъ сохранить красоту лица, тотъ долженъ прежде всего оградить себя отъ этихъ враговъ красоты.

Ничто не оказываетъ такого благотворнаго вліянія на кожу лица, какъ прогулки въ горахъ (усиленное потоотдѣленіе и глубокое дыханіе), простая діета, воздержаніе отъ алкоголя и мяса, обильное потребленіе сладкихъ плодовъ и сонъ въ воздушныхъ хижинахъ. Именно при подобныхъ условіяхъ достигается такой обмѣнъ веществъ и воспріятіе кислорода, что всевозможныя скопленія на кожѣ, нездоровый цвѣтъ лица и т. д. становятся невозможными. Эти-то естественныя и вполне надежныя основы являются исходнымъ пунктомъ для дальнѣйшаго. Намъ остается теперь рѣшить вопросъ о томъ, какъ надо очищать лицо, чтобы не повредить кожи.

Такъ какъ кожа лица очень нѣжна, а цвѣтъ ея имѣетъ громадное значеніе для нашей наружности, то далеко не все равно, какой мы будемъ пользоваться водой и какимъ мыломъ. Мы знаемъ уже, что жесткая ключевая вода можетъ съ теченіемъ времени оказать вредное вліяніе на нашу кожу. Для сохраненія хорошаго цвѣта, слѣдовательно, можно рекомендовать только мягкую рѣчную или дождевую воду. Лицевыя ванны изъ такой воды оказываютъ очень благотворное вліяніе на кожу.

Если по близости имѣется рѣка, то оттуда и берутъ воду. Въ противномъ случаѣ собираютъ дождевую воду въ бочки, даютъ ей въ теченіи нѣсколькихъ

часовъ отстояться, чтобы всѣ нечистыя примѣси осѣли на дно, и черпають осторожно верхній чистый слой воды. Наполнивъ той или другой водой умывальную чашку, погружаютъ туда лицо и поднимають въ ней волны, выдыхая въ воду воздухъ черезъ носъ. Эти нѣжныя волны, ударяя слегка въ лобъ и закрытые глаза, оказываютъ очень пріятное дѣйствіе. Для вдыханія воздуха поднимають лицо изъ воды. Искусными поворотами лица удается смочить и уши, причемъ волосы остаются почти сухими. Прохладная вода вызываетъ легкое покрасненіе кожи лица; лицо, слѣдовательно, становится свѣжѣе, полнѣе, а кожа сохраняетъ мягкость и нѣжность.

Ежедневно три такія ванны приблизительно въ 24⁰ С. окажутъ благотворное дѣйствіе, въ особенности при блѣдной кожѣ и худощавомъ лицѣ. Онѣ значительно улучшаютъ цвѣтъ лица и являются наилучшимъ средствомъ, какое мы можемъ рекомендовать для ухода за кожей лица.

Ежедневное примѣненіе мыла рекомендуется лишь для тѣхъ, у кого лицо загрязняется отъ пребыванія въ пыльной и дымной атмосферѣ. Надо имѣть въ виду, что каждое мыло, даже самое нѣжное, раздражаетъ съ теченіемъ времени кожу, лишаетъ ее естественнаго жира и дѣлаетъ ее, слѣдовательно, сухой. Поэтому-то именно для кожи лица мыло не очень полезно.

Надо выбирать для лица только жирныя мыла, свободныя отъ соды и не вызывающія раздраженіе. Таковы, напримѣръ, медовыя мыла, лилейно-молочное мыло Bergmann'a, такъ называемыя, очень жирныя мыла и т. д. Чистое мыло должно помимо незначительной примѣси духовъ состоять изъ чистаго жира и щелочей; но послѣднихъ должно тутъ быть немного, иначе мыло будетъ острымъ.

Для приготовленія мыла лучше всего пригодны воловій и бараній жиръ, однако, гораздо чаще пользуются болѣе дешевыми маслами: оливковымъ, кокосовымъ, пальмовымъ и т. д. Чтобы увеличить вѣсъ и объемъ мыла, туда прибавляютъ мѣлъ, крахмалъ, глину, песокъ, сахаръ и т. п. Подъ щелочами тутъ слѣдуетъ разумѣть только ѣдкій калий и ѣдкій натръ, которые отвариваются съ жирами для полученія мыла. Чѣмъ меньше послѣднее содержитъ щелочей, чѣмъ больше въ немъ содержаніе жира, тѣмъ оно мягче; оно пѣнится, меньше чѣмъ болѣе острья, дешевыя, щелочныя мыла, но оно и слабѣе очищаетъ.

Намыливаніе нѣжнымъ, жирнымъ мыломъ лица, ушей и шеи разъ или два въ недѣлю ни въ коемъ случаѣ не можетъ повредить, а для сохраненія чистоты этого вполне достаточно.

Чтобы устранить морщины, блѣдность лица и красныя пятна на лицѣ, втирають каждый вечеръ жиръ въ кожу лица. Это размягчаетъ образующіяся чешуйки, уменьшаетъ сухость кожи и усиливаетъ здѣсь кровообращеніе, благодаря чисто механическому воздѣйствію тренія, неизбежнаго при втираніи жира въ кожу. Большинство животныхъ и растительныхъ жировъ, однако, обладаютъ слѣдующимъ недостаткомъ: они порятыся при стояніи и въ такомъ видѣ сильно раздражаютъ кожу. Поэтому введеніе минеральныхъ жировъ можно съ правомъ считать успѣхомъ. Сюда относятся вазелинъ и парафинъ. Менѣе подвержены порчѣ ланолинъ и спермацетъ, два животныхъ жира, примѣняемые для различныхъ косметическихъ средствъ. Вазелинъ или ланолинъ втирають во всю поверхность лица при помощи концевъ пальцевъ, а на утро дѣлають лицевую ванну, которая при кожныхъ пятнахъ и воспаленіяхъ должна имѣть температуру въ 35⁰ Ц.

У многихъ лицо при этомъ становится полнымъ, свѣжимъ и чистымъ. У нѣкоторыхъ же, страдающихъ разстройствомъ половыхъ или пищеварительныхъ органовъ, такой уходъ за лицомъ даетъ лишь временный успѣхъ, такъ какъ вслѣдствіе внутреннихъ причинъ постоянно появляются новыя пятна и чирья. Тѣмъ не менѣе и при такихъ условіяхъ лицо получаетъ несравненно лучший видъ при уходѣ за нимъ, чѣмъ при отсутствіи ухода. Болѣзненные женщины могутъ съ успѣхомъ воспользоваться этимъ средствомъ, когда онѣ плохо смотрятъ.

Любителямъ парфюмированныхъ жировъ мы можемъ рекомендовать англійскій или австрійскій кольдъ-кремъ. Первый состоитъ изъ кокосоваго масла и розовой воды, послѣдній изъ спермацета, бѣлаго воска, миндальнаго масла и розовой воды. Рекомендаціи заслуживаетъ и калодерма.

Регулярный массаж лица развился лишь въ послѣдніе годы. Онъ особенно благоприятно вліяетъ на худощавыя лица съ вялой кожей. Предварительно дѣлають обыкновенно лицевую паровую ванну, за которой слѣдуетъ втираніе жировъ и возбуждающихъ веществъ. Уже въ теченіи нѣсколькихъ часовъ получается поразительный успѣхъ. Но если дѣло идетъ одновременно объ общемъ плохомъ питаніи, тогда лицо, конечно, не остается цвѣтущимъ, не смотря на искусный массажъ и паровыя ванны: признаки увяданія, недостаточнаго обмѣна веществъ и общей слабости всегда будутъ отражаться на лицѣ. Частыя паровыя ванны даютъ въ результатѣ вялость. Поэтому не слѣдуетъ забывать объ общемъ уходѣ и надо неустанно заботиться о томъ, что можетъ на долго обезпечить здоровое лицо.

Въ періодъ физическаго упадка постепенно увядаетъ естественная красота, и спекулянты всевозможнаго рода стараются извлечь изъ этого пользу и путемъ искусственныхъ средствъ достигнуть ложной, мнимой красоты. Во всѣхъ газетахъ встрѣчаются поэтому рекламы о чудодѣйственныхъ косметическихъ средствахъ, на которыя съ жадностью набрасываются женщины, утратившія свою красоту. Поэтому-то въ общественныхъ мѣстахъ встрѣчается такая масса нарумяненныхъ и напудренныхъ женщинъ. Съ перваго взгляда онѣ поражаютъ васъ: нѣжная бѣлизна лица ясно расплывается со свѣжихъ румяныхъ щекъ и рѣзче отгнѣняетъ блескъ глазъ, у коихъ рѣсницы и брови тоже быть можетъ искусственно затемнены. Но при слѣдующемъ взглядѣ вы уже ясно замѣчаете искусственность этой красоты и чувствуете отвращеніе къ ней. И, надо замѣтить, такое отвращеніе является не только у женщинъ, но еще въ большей степени у мужчинъ, которымъ эти женщины, прибѣгающія къ косметикѣ, желаютъ нравиться прежде всего. Онѣ такимъ образомъ сами же мѣшаютъ достиженію желанной цѣли, ибо давно извѣстно, что каждый замыселъ разстраивается, „когда намѣреніе становится для всѣхъ яснымъ“. Иначе говоря, замѣтное желаніе нравиться, дѣйствуетъ отталкивающимъ образомъ. Поэтому женщины, сознающія свое достоинство, никогда не стануть пользоваться замѣтными косметическими средствами, а постараются естественно поддерживать по возможности свою красоту.

Неразвитыя женщины, стоящія на самой низкой степени культуры, явно красятся и украшаютъ себя кольцами и пестрыми бездѣлушками. Развитая и этически выше стоящая женщина всегда будетъ соблюдать осторожную умѣренность, будетъ избѣгать въ своей внѣшности всего, что бросается въ глаза, и пользоваться лишь естественнымъ уходомъ за тѣломъ, о чемъ мы подробно говорили выше. Уходъ будетъ состоять въ поддержаніи своего здоровья и сохраненіи физическихъ достоинствъ.

Чтобы просвѣтить женщинъ на счетъ различныхъ туалетныхъ средствъ, мы остановимся нѣсколько на этомъ вопросѣ.

Начнемъ съ излюбленной пудры. Она состоитъ изъ тончайшей рисовой муки, картофельнаго крахмала, миндальной муки и т. п. И примѣняется въ видѣ бѣлой или розовой пудры. Она предохраняетъ кожу отъ внѣшнихъ вліяній, такъ какъ до нѣкоторой степени прикрываетъ ее, но при этомъ она и закупориваетъ кожныя поры и при продолжительномъ употребленіи ведетъ къ раздраженію сальныхъ железъ. Послѣднія опухаютъ и покрываютъ отдѣльныя части лица небольшими бугорками, которые сохраняютъ бѣлый цвѣтъ, пока не воспалятся. Розовая пудра, придающая кожѣ видъ болѣе нѣжной, чистой и свѣтлой, дѣйствуетъ естественнѣе, чѣмъ бѣлая пудра, напоминающая скорѣе бѣлила.

Отъ бѣлилъ всевозможнаго рода мы предостерегаемъ настоятельнѣйшимъ образомъ. Они содержатъ въ большей или меньшей степени металлическія соли, дѣйствующія на кожу, и даютъ печальнѣйшія послѣдствія. Склеиваніе кожи лишаетъ ее естественной эластичности и дѣлаетъ ее съ теченіемъ времени жесткой, хотя она вначалѣ похожа была на прелестную юную кожу.

Туалетными средствами, придающими блѣдность, являются „туалетные уксусы“, которые, какъ и всѣ кислоты, дѣйствуютъ вяжущимъ образомъ. Разведенная уксусная, лимонная и борная кислота оказываютъ почти невинное дѣйствіе и могутъ быть разъ, другой примѣнены при покраснѣніи различныхъ частей лица. Но при болѣе продолжительномъ примѣненіи ихъ получаются на кожѣ морщины, такъ какъ за каждымъ раздраженіемъ слѣдуетъ расслабленіе.

Со всѣми „косметическими водами“ надо быть крайне осторожнымъ, такъ какъ онѣ по большей части содержатъ свинецъ или ртутныя соединения, которыя наносятъ вредъ не одной только кожѣ, какъ бы ихъ ни называли: „дѣвичимъ молокомъ“, „водой принцессъ“, „косметической розовой эссенціей“ и т. п. Въ большомъ употребленіи бура и бензойная настойка, оказывающіяне сомнѣнное дѣйствіе на кожу.

Бура состоитъ изъ борнокислаго натра, обладаетъ разрушающими мочу свойствами и въ состояніи поэтому устранять зернышки красящаго вещества, скопляющіяся въ кожѣ при образованіи веснушекъ. Она, слѣдовательно, просвѣтляетъ цвѣтъ кожи и при рѣдкомъ примѣненіи не приноситъ особеннаго вреда.

Бензойная настойка представляетъ собою смолистую массу, которая вначалѣ отлично дѣйствуетъ на цвѣтъ кожи, но въ послѣдствіи вызываетъ морщины, которыя такъ ненавистны женщинамъ.

Алкоголь также блѣднитъ, такъ какъ онъ временно суживаетъ кровеносные сосуды. Но онъ растворяетъ жиры, а потому кожа при частыхъ спиртныхъ втираніяхъ становится сухой и жесткой. Помимо того за первоначальнымъ освѣжающимъ дѣйствіемъ постепенно слѣдуетъ разслабляющее дѣйствіе и потому не слѣдуетъ слишкомъ часто пользоваться этимъ средствомъ.

Возвращаясь еще разъ къ наиболѣе дѣйствительному уходу за лицомъ, повторяемъ: прохладныя лицевыя ванны изъ мягкой воды, ежедневное втираніе въ кожу лица нѣжныхъ жировъ, по временамъ массажъ лица. Эта поддерживаетъ свѣжесть и мягкость кожи, не вызывая явленій раздраженія. Само собою разумѣется, что уходъ за кожей долженъ продолжаться недѣлями.

Уходъ за руками.

Неоспоримо, что красивыя, нѣжныя руки усиливаютъ пріятное впечатлѣніе всей наружности. Красивая форма ихъ, какъ и некрасивая оказываются врожденными. Но тѣмъ не менѣе и здѣсь можно многое сдѣлать соответствующимъ уходомъ и, наоборотъ, прекраснѣйшая рука можетъ стать непривлекательной, если она груба, красна, лишена ухода.

Масса женщинъ не въ состояніи думать объ уходѣ за руками, потому что у нихъ нѣтъ для этого времени, или потому, что имъ приходится выполнять ежедневно грязныя работы, оказывающія крайне вредное вліяніе на кожу. Изъ такихъ работъ назовемъ мытье жирной, покрытой сажею посуды, частое погруженіе рукъ въ грязную, мыльную или содовую воду при мытьѣ бѣлья и половъ, всѣ обязанности, при которыхъ приходится прикасаться къ углямъ, золѣ, печамъ и т. д. Пальцы отъ такой грубой работы становятся неуклюжи, кожа грубѣетъ, трескается, теряетъ чувствительность и вся рука становится неспособной къ тонкимъ работамъ.

У нечистоплотныхъ прислугъ, не щадящихъ своихъ рукъ, послѣднія вообще уже никогда не бываютъ чистыми. Это приходится наблюдать гораздо чаще, чѣмъ многіе думаютъ, и подчасъ даже у хозяйекъ, которыя никогда не могутъ справиться со своей работой. Ко всѣмъ такимъ женщинамъ обращаемся съ увѣщеваніемъ хотябы немного подумать объ этомъ, разъ такое положеніе вещей дѣйствительно неизбѣжно и нѣтъ средства сохранить нормальный видъ рукъ, которыя всегда должны находиться въ извѣстномъ соответствіи съ лицомъ.

Въ нижеслѣдующемъ изложеніи мы даемъ нѣкоторыя указанія для тѣхъ, которые утверждаютъ, что они ничего не могутъ сдѣлать для своихъ рукъ, этихъ драгоценнѣйшихъ рабочихъ органовъ.

Для сохраненія нѣжности и красоты рукъ необходимо прежде всего избѣгать ежедневныхъ грязныхъ работъ. Это достигается не тѣмъ, что мы ничего не будемъ дѣлать „для дома“, а соблюденіемъ такого порядка, при которомъ устраняются всякіе источники грязи. Такъ, полы можно натирать кидкимъ масломъ, чтобы они не очень грязнились; мыть ихъ надо не руками, а

спеціальною щеткою съ длиннымъ шестомъ; чистка кухонной посуды, выполняемая часто самымъ безумнымъ образомъ, утрачиваетъ всю свою непривлекательность, если не допускать до того, чтобы посуда покрывалась копотью и грязью: для этого надо лишь слѣдить все время за печью. Помимо того до чистки прополаскиваютъ посуду подъ краномъ и затѣмъ чистятъ ее щетками, толстой ветошью, такъ что руки и не прикасаются къ ней.

При такихъ условіяхъ жиръ и копоть не внѣдряется во всѣ кожныя складки.

По окончаніи работы вымываютъ тщательно руки теплой водой и мыломъ и хорошенько вытираютъ ихъ. Никогда не слѣдуетъ допускать до того, чтобы внѣдрившаяся грязь засыхала на кожѣ, потому что тогда ее очень трудно удалить: приходится искусственно размячать кожу, причемъ послѣдняя нерѣдко повреждается, покрывается трещинами, ссадинами, дающими новую почву для скопленія грязи. И такъ, надо тщательно избѣгать всевозможныхъ поврежденій рукъ!

Топка печей — весьма непривлекательная работа, но и тутъ можно помочь горю, если одѣвать въ это время старыя кожаныя перчатки, которыя цѣлесообразны и при вытираніи пыли. Только при такихъ условіяхъ руки остаются свободны отъ пыли и копоти. До извѣстной степени руки предохраняются отъ загрязненія и всевозможныхъ поврежденій, если пользоваться на каждомъ шагѣ вспомогательными кухонными приспособленіями: ухватомъ, щипцами, лопаткой и т. д.

И такъ, обращайте вниманіе на „предохранительныя мѣры“, профилактику, какъ въ медицинѣ, и тогда „лечение“ станетъ либо совершенно излишнимъ, либо легко достижимымъ.

Руки, не выполняющія никакихъ грязныхъ работъ, надо мыть холодной водой и нѣжнымъ мыломъ; кожа остается при этомъ бѣлой, нѣжной, не поврежденной.

Рабочія руки надо мыть только теплой водой, тщательно намыливая ихъ; затѣмъ ихъ ежедневно смазываютъ жиромъ для сохраненія мягкости. Весьма цѣлесообразно также одѣвать на ночь кожаныя перчатки, предохраняющія руки отъ покраснѣнія и огрубѣнія. Примѣненіе кольдъ-крема или калодермы весьма умѣстно въ подобныхъ случаяхъ.

Глицериномъ пользуются часто при трещинахъ рукъ. Но благодаря своимъ гигроскопическимъ свойствамъ, онъ вызываетъ такія боли на пораненныхъ мѣстахъ, что его охотно замѣняютъ другими жирами.

Отъ прикосновенія содовой воды надо всѣми силами остерегаться. Ёдкое дѣйствіе соды и для бѣлыя не полезно: гораздо лучше пользоваться тутъ нѣжнымъ „мыльнымъ порошкомъ“ и обращать больше вниманія на распариваніе, чѣмъ на треніе, вредно дѣйствующее на кожу и растительную ткань. Тогда стирка бѣлыя не будетъ такъ вредить рукамъ. Никогда не слѣдуетъ выходить на свѣжій воздухъ съ влажными руками, если погода сырая; развѣшивать бѣлье можно въ перчаткахъ, пальцевые концы коихъ отрѣзаны для того, чтобы легче было выполнять эту работу.

Кто будетъ придерживаться всего вышеизложеннаго, тотъ можетъ быть увѣренъ, что ему не придется въ обществѣ краснѣть изъ-за своихъ рукъ и производить непріятное впечатлѣніе на окружающихъ.

Не тщеславіе побуждаетъ насъ обращать вниманіе на наружность, а естественная потребность въ гармоническомъ впечатлѣніи всего человѣка вообще. Грубое лицо находится въ противорѣчій съ элегантнымъ костюмомъ; прелестное, юное личико не подходитъ къ грубымъ, толстымъ рукамъ; неуклюже обутая нога не вяжется съ выхолонными руками и т. д. Желаніе производить пріятное впечатлѣніе, утилизація достоинствъ и скрашиваніе недостатковъ не есть желаніе нравиться,

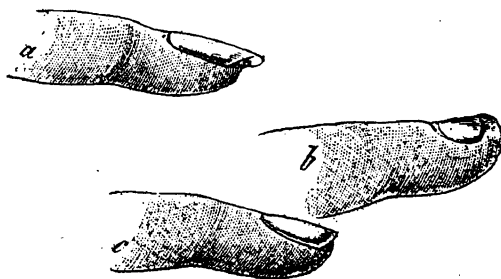


Рис. 133. Ногти.

а) Слишкомъ длинный ноготь. б) Слишкомъ короткий. в) Нормальный.

о коемъ мы говорили выше, а естественная потребность, присущая мужчинамъ и женщинамъ и заслуживающая порицанія лишь тогда, когда начинаютъ прибѣгать къ обману и пренебрегать разумнымъ уходомъ за здоровьемъ.

Что касается ухода за ногтями, то прежде всего ихъ надо охранять отъ поврежденій. У рабочихъ рукъ они до того коротки и тупы, что ихъ никогда не приходится обрѣзывать. У выхоленныхъ рукъ ногти часто растутъ въ видѣ когтей: они длинны, загнуты. Это считается у насъ преимуществомъ, вѣроятно потому, что доказываетъ, что такая рука не должна „работать“. Золотая середина и здѣсь называется наилучшей: ногти надо обрѣзывать такъ, чтобы они еле выступали за край пальца и составляли дѣйствительную защиту, не представляя въ тоже время никакихъ неудобствъ. Ногтевой край надо чистить нѣсколько разъ въ день, чтобы тамъ не могла скопиться грязь. Боковые части отрѣзываютъ такъ, чтобы ногти получили продолговатую форму. Круглые, тупые ногти, придаютъ пальцамъ безобразный видъ; узкіе, продолговатые ногти, облагораживаютъ пальцы. Этимъ способомъ обрѣзыванія ногтей и надо пользоваться всегда, такъ какъ онъ играетъ важную роль въ уходѣ за красотой руки.

Откусываніе ногтей — отвратительная привычка, наблюдающаяся, къ сожалѣнію, подчасъ и у взрослыхъ. Ломкость ногтей указываетъ на слабость ихъ, связанную съ общимъ разстройствомъ питанія. Въ такихъ случаяхъ никакой „уходъ за ногтями“ помочь не можетъ: здѣсь нужно предпринять діететическое леченіе въ связи съ общимъ укрѣпляющимъ леченіемъ, благодаря которому уменьшается недостатокъ минеральныхъ составныхъ частей въ крови и повышается способность противодѣйствія.

Здоровый ноготь — прочный (не ломкій), блестящій, гладкій и розовый; больной, наоборотъ, бываетъ блѣднымъ или голубоватымъ (при просвѣчивающихъ безкровныхъ тканяхъ, у малокровныхъ и сердечныхъ больныхъ), мягкимъ, матовымъ. Окрашиваніе и скобленіе ногтей совершенно излишне; при здоровомъ кровообращеніи и тщательномъ уходѣ за руками ногти сохраняютъ свои естественныя качества и остаются розовыми, блестящими. Рис. 133 изображаетъ пальцы съ слишкомъ длиннымъ, слишкомъ короткимъ и средней длины ногтемъ. Послѣдній является для пальца защитой и придаетъ ему красивую форму.

Уходъ за ногами.

Въ главѣ объ одеждѣ мы привели рисунокъ, изображающій красивую ногу, и говорили объ уродованіи ногъ и обуви. Здѣсь мы остановимся нѣсколько подробнѣе на вопросѣ о томъ, какъ сохранять красоту и здоровье ногъ.

При правильномъ выборѣ обуви (проницаемая обувь, отсутствіе кожаной, тѣсной обуви), при частомъ хожденіи босикомъ, купаньѣ въ рѣкѣ и т. д. остается заботиться лишь о чистотѣ и сохраненіи красивой формы ногъ. Хожденіе босикомъ очень загрязняетъ даже въ томъ случаѣ, если избѣгать тропинокъ, на которыхъ остались слѣды людей и животныхъ. Каждый чистоплотный человекъ, само собою разумѣется, будетъ остерегаться ступить босой ногой въ грязь, навозъ и т. п. Онъ будетъ избирать для хожденія босикомъ красивые луга, песчаная тропинки, по которымъ еще мало ходили, поляны, лѣсистыя мѣста, и избѣжитъ такимъ образомъ столь отвратительнаго загрязненія ногъ, наблюдаемаго у крестьянъ.

Для дальнихъ прогулокъ можно рекомендовать античныя сандаліи, при ношеніи которыхъ подошвы предохранены отъ загрязненія, но нога въ то же время остается доступной вліянію воздуха и свѣта. Для восхожденія на горы съ каменной почвой можно рекомендовать современныя сандаліи (рис. 101), такъ какъ онѣ во первыхъ предохраняютъ ногу отъ пораненій остроконечными предметами, а во

вторыхъ защищаютъ отъ вѣдренія песка и камней, сильно затрудняющихъ часто хожденіе. Однако, и при всѣхъ этихъ предосторожностяхъ нога все-таки загрязняется.

Чтобы освободить пальцы ногъ отъ грязи, пыли, необходимо ежедневно мыть ноги тепловатой мыльной водой и затѣмъ вытереть ихъ до суха. Если промежъ пальцевъ ноги образуются ссадины, намазываютъ пораженныя мѣста кольдъ-кремомъ, но только послѣ предвратительнаго омовенія. Это довольно скоро устраняетъ обычный въ такихъ случаяхъ зудъ. Мозоли, развивающіяся, по большей части подъ вліяніемъ нецѣлесообразной обуви, размягчаютъ сначала въ горячей ножной ваннѣ (40° Ц., 10 минутъ), а затѣмъ острымъ ножомъ соскабливаютъ размягченныя части и массируютъ ихъ вазелиномъ. Послѣ нѣсколькихъ такихъ приѣмовъ мозоли исчезаютъ.

Ногти на пальцахъ ногъ оказываются по большей части изуродованными, благодаря давленію плохой обуви. Во избѣжаніе этого надо тщательно слѣдить за ногтями, по возможности чаще и осторожно обрѣзывать ихъ, стараясь придать имъ такую же форму, какъ и на рукахъ.

При этомъ устраняютъ всегда всѣ отложения и отторгнувшіяся частицы кожи. Спустя нѣкоторое время, вы съ удовольствіемъ замѣтите, какъ чисты и красивы стали пальцы ноги, имѣвшіе раньше такой отвратительный видъ.

Не слѣдуетъ въ особенности допускать, чтобы ногти загибались, что такъ часто наблюдается у большого пальца ноги вслѣдствіе давленія и что подчасъ такъ болѣзненно. Ногти обрѣзываютъ здѣсь, какъ и на пальцахъ рукъ, что не только придаетъ красивый видъ, но и способствуетъ оздоровленію ногтей.

При загибаніи одного пальца ноги за другой, при изуродованіи, мозоляхъ прибѣгаютъ къ массажу и леченію мозолей.

Послѣ теплой ванны разминаютъ пальцы, укороченныя мѣста удлиняютъ и вытягиваютъ, неправильное положеніе стараются исправить, въ теченіи нѣкотораго времени, если нужно, носятъ повязку. Такимъ путемъ удастся въ значительной мѣрѣ улучшить форму ноги.

Если хожденіе босикомъ въ лѣтнее время станетъ распространенной модой, то повсюду потребуются „доктора по болѣзнямъ ногъ“, ибо изъ десяти лицъ едва-ли болѣе четырехъ осмѣлятся обнажить свои ноги, изуродованныя обувью и недостаточнымъ уходомъ. Леченіе ногъ и улучшение ихъ формы сдѣлалось-бы распространенной спеціальностью. Мы отъ души желаемъ, чтобы это осуществилось. Вѣдь, нога отнюдь не „падчерица“ среди прочихъ членовъ нашего тѣла, она слишкомъ необходима для насъ, и вмѣсто плѣненія и насилія она заслуживаетъ свободы и заботливаго ухода!

Рис. 95 изображаетъ красивую, здоровую ногу; рис. 96 и 97 изображаютъ двѣ ноги, изуродованныя нецѣлесообразной одеждой. Обезображиваніе на рис. 97 возникло подъ вліяніемъ современной обуви съ узкими носками и наблюдается у очень многихъ женщинъ.

Уходъ за волосами.

На сколько роскошный ростъ волосъ и красивые волосы способствуютъ повышенію нашей красоты, хорошо извѣстно всѣмъ. Тѣмъ не менѣе женщины знаютъ далеко не все, что вредитъ волосамъ и что полезно для нихъ.

Существовали прически, которыя непосредственно содѣйствовали выпаденію волосъ. Въ однихъ случаяхъ это вызывалось тѣмъ, что волосы туго-на-туго завязывались у самыхъ корней, въ другихъ — согрѣвающимися накладками, которыя задерживали испаренія кожи головы, затѣмъ папильотками, слишкомъ частой и горячей завивкой и т. д. Много бесзасуднаго женщины творили со своей кожей головы, и если лысина не появляется у нихъ чаще, то это между прочимъ зависитъ отъ большей легкости ихъ головного убора, при которомъ голова остается у нихъ свободнѣе, чѣмъ у мужчины. Кастановыя шляпы, тяжелыя каски и т. д., значительно задержи-

вающія теплоизлученіе головы, очень вредны для роста волосъ, тогда какъ легкія женскія шляпки по большей части совершенно не обременяють головы. Частая стрижка волосъ, повидимому, скорѣе ослабляетъ ростъ ихъ, а не усиливаетъ, какъ полагали раньше. Очень возможно, что въ силу этого лысина и встрѣчается несравненно чаще у мужчинъ, нежели у женщинъ. Естественное состояніе требуетъ, чтобы давать волосамъ расти вволю; постоянная стрижка и укорченіе волосъ во всякомъ случаѣ должны задерживать ихъ ростъ.

Облысѣніе несомнѣнно является печальнымъ спутникомъ культуры, весьма распространеннымъ въ наше время. Позаботимся же по крайней мѣрѣ о томъ, чтобы женскій полъ былъ пощажень, потому что лысая женщина представляетъ до высшей степени отвратительное зрѣлище.

Уже въ раннемъ возрастѣ надо избѣгать тугого повязыванія, зашпиливанія и завивки волосъ. Густыми гребнями и мягкими щетками чистятъ и сглаживаютъ волосы и носятъ ихъ сначала распущенными, а затѣмъ слегка заплетенными въ косу. Частое мытье головы оказываетъ весьма благотворное вліяніе на укрѣпленіе волосяной части кожи. Ежедневно обливаютъ голову водой въ 35—37 градусовъ по Цельсію. Такимъ путемъ не только достигается чистота кожи головы, но и усиливается притокъ крови въ этой области, способствующій лучшему питанію волосяныхъ сосочковъ. Ростъ волоса исходитъ главнымъ образомъ изъ корня его, и если нѣжныя сосудистыя петли, окружающія волосной сосочекъ, изъ котораго вырастаетъ волосъ, слабѣютъ или недостаточно наполняются здоровой кровью, то волосъ постепенно погибаетъ. Всѣ средства, усиливающія питаніе кожи головы, будутъ поэтому способствовать росту волосъ, будь то головныя ванны, укутыванія головы, втираніе травъ или массажъ головы.

Общая заболѣванія, а также и нервныя вліянія могутъ ослабить притокъ крови, чѣмъ и объясняется столь частое въ такихъ случаяхъ выпаденіе волосъ.

Рис. 15 изображаетъ волосъ съ сосочкомъ и сальной железой.

Здоровье сальныхъ железъ играетъ также важную роль въ жизни волоса. Какъ только сальныя железы заболѣваютъ что наблюдается при различныхъ выпячкѣхъ, такъ выпадаетъ соответствующій волосъ. Онѣ выдѣляютъ такую массу жирныхъ веществъ, что волосы становятся мягкими, блестящими. Если волосы, наоборотъ, кажутся жесткими, сухими, съ сѣроватымъ оттѣнкомъ, то это указываетъ на то, что сальныя железы не выполняютъ своей задачи и отдѣляютъ слишкомъ мало жира. Въ такихъ случаяхъ надо раза два въ недѣлю смазывать волосы нѣжнымъ жиромъ. Для этой цѣли пользуются орѣховымъ масломъ (дѣлаетъ волосы темнѣе), миндальнымъ масломъ (придаетъ запахъ), бычачьимъ саломъ съ розовымъ масломъ и т. д.

При пользованіи имѣющимися въ продажѣ помадами, надо остерегаться прогорклыхъ жировъ; лучше отдавать предпочтеніе парфюмированныхъ масламъ.

Никогда не слѣдуетъ смазывать волосы до такой степени, чтобы они отдавали жирнымъ блескомъ и чтобы чуть-ли не „капало“ съ нихъ, ибо природа никогда не дѣлаетъ этого. Такое явленіе мы замѣчаемъ лишь при извѣстныхъ заболѣваніяхъ сальныхъ железъ, при салотеченіи, чрезмѣрномъ отдѣленіи сала. Но это состояніе до того отвратительно, что подражать ему отнюдь не слѣдуетъ.

Жиръ можетъ горькнуть и на головѣ, подъ вліяніемъ теплоты послѣдней, а потому при смазываніяхъ необходимо возможно чаще мыть голову водой и мыломъ. Такъ какъ жиръ, перхоть и пыль легко ведутъ къ образованію корочекъ, которыя у многихъ лицъ покрываютъ кожу головы въ видѣ желтоватыхъ наслоеній, и такъ какъ послѣднія отслаиваются при расчесываніи густыми, острыми гребнями, раздражающими кожу чуть-ли не до крови, то очень частое примѣненіе теплой воды во всякомъ случаѣ умѣстнѣе здѣсь. Нельзя умолчать и о томъ, что здоровые волосы не нуждаются при хорошемъ уходѣ въ искусственномъ смазываніи жиромъ: у нихъ достаточно собственнаго жира и собственнаго блеска. Естественный блескъ особенно усиливается головными щетками.

Слегка волнистые и кудрявые волосы — несомнѣнно наилучшее украшеніе головы: коротко остриженные головы у современныхъ мужчинъ надо поэтому при-

знать безобразными: онѣ оскорбляютъ наше эстетическое чувство, хотя, надо признаться, въ лѣтнюю жаркую пору очень пріятно безъ волосъ. Женщины отлично знаютъ, что ниспадающіе на лобъ волосы дѣлаютъ лицо какъ-бы моложавѣе, интереснѣе, и всѣ отъ мала до велика съ большимъ искусствомъ причесываются именно такъ. Но, къ сожалѣнію, этимъ далеко не всегда достигается желанная цѣль. Кокетливые локоны и, такъ называемый, „чубъ“ совсѣмъ не идетъ къ старому, болѣзненному или уродливому лицу. И если-бы всѣ умѣли выбирать туалеты, соотвѣтствующіе наружности, и избѣгали-бы такимъ образомъ рѣзкихъ диссонансовъ, то было-бы значительно меньше безобразныхъ женщинъ. Гладкая прическа, скромная шляпка, отсутствіе пестрыхъ цвѣтовъ гораздо лучше идутъ къ некрасивымъ лицамъ, чѣмъ противоположное.

И такъ, не для всѣхъ женщинъ хороши искусственные завитки, но для всѣхъ безъ исключенія подходяща скромная прическа и полезень такой уходъ за волосами, при которомъ послѣдніе остаются до глубокой старости блестящими, густыми, мягкими и волнистыми. Мы достигаемъ этого частымъ мытьемъ волосъ, свободной прической, при которой волосы естественными волнами падаютъ на лобъ, ежедневной чисткой волосъ при помощи щетокъ и сохраненіемъ общаго здоровья всего организма, что составляетъ основу всякой красоты.

Какъ и другими признаками, напримѣръ цвѣтомъ, блескомъ и выраженіемъ глазъ, болѣзнь, увяданіе, старость и даже нервные недуги обнаруживаются по волосамъ. Съ одной стороны волосы становятся тонкими, мягкими и не держатся въ желаемомъ положеніи, а съ другой они поразительно жирны, хотя ихъ и не мажутъ ничѣмъ, иногда какъ-бы темнѣютъ, начинаютъ сильнѣе блестѣть, вьются. Словомъ, волосы — часть нашего тѣла; они принимаютъ участіе во всѣхъ измѣненіяхъ и процессахъ нашего организма, особенно у нервныхъ людей.

Каждый человѣкъ могъ-бы сдѣлать разнообразнѣйшія наблюденія, присматриваясь къ жизни своихъ волосъ.

Скажемъ еще нѣсколько словъ на счетъ сѣдыхъ волосъ и окраскѣ волосъ. Посѣднѣе есть признакъ старости и совершенно неестественно для юного возраста. Возникаетъ оно вслѣдствіе исчезанія красящаго вещества волосъ и проникновенія воздуха въ волосяныя трубки. Съ этимъ процессомъ по большей части связана жесткость, но не усиленное выпаденіе ихъ.

Послѣ душевныхъ потрясеній, тяжелыхъ заболѣваній и при наслѣдственномъ предрасположеніи это наблюдается довольно часто. На шестидесятомъ году это естественно; но въ наше время приходится часто видѣть людей, не достигшихъ еще и 40 лѣтъ, съ совершенно сѣдыми висками.

Если такіе люди, полные силъ и моложавые на видъ, прибѣгаютъ къ краскамъ, чтобы скрыть преждевременный признакъ старости, то это вполне понятно, и тутъ нѣтъ ничего неестественнаго. Но если люди, давно уже утратившіе молодость, хотятъ красками скрыть свою старость, то это противно, а подчасъ и смѣшно.

И такъ, подъ окраской волосъ мы разумѣемъ лишь исправленіе аномаліи, борьбу съ преждевременнымъ посѣднѣемъ, но отнюдь не искусственное превращеніе темныхъ волосъ въ свѣтлые, и наоборотъ.

Существуетъ масса красящихъ средствъ, но трудно сказать, какія изъ нихъ дѣйствуютъ быстрѣе всего и притомъ безвредны. Металлическія краски наиболѣе дѣйствительны, но онѣ болѣе или менѣе вредны и раздражаютъ кожу головы. Различныя растительныя красящія вещества совершенно безвредны, но они очень ненадежны и либо не долго сохраняются, либо неравномѣрно окрашиваютъ. Многие зависятъ тутъ отъ естественнаго содержанія въ волосахъ сѣры, съ которой красящія вещества вступаютъ въ химическія соединенія. Естественное содержаніе жира въ волосахъ имѣетъ также значеніе. Надо поэтому продѣлать сначала нѣкоторые опыты, прежде чѣмъ остановиться на томъ или иномъ средствѣ.

Весьма распространеннымъ невиннымъ, безвреднымъ, но за то и не очень то полезнымъ средствомъ является орѣховый экстрактъ. Изъ минеральныхъ веществъ назовемъ адскій камень, свинецъ, желѣзныя соли, хромокислый калий,

кадмій и т. д. Наиболѣе прочными, повидимому безвредными красящими веществами являются азотнокислое серебро или адскій камень съ предварительнымъ воздѣйствіемъ на волосы сѣрными растворами. Растворъ ляписа съ примѣсю аммоніа окрашиваетъ волосы въ свѣтлый или темный цвѣтъ, смотря по содержанію аммоніа. Пирогалловая кислота отлично окрашиваетъ, но въ виду того, что она очень ядовита, лучше избѣгать ея. Надо остерегаться свинцовыхъ солей, такъ какъ онѣ могутъ черезъ кожу голову проникнуть въ организмъ и вызвать тяжелыя явленія отравленія. Поэтому никогда не слѣдуетъ пользоваться такими средствами, химической составъ коихъ вамъ неизвѣстенъ.

Совершенно вѣрно, что многія средства можно годами употреблять безъ видимыхъ вредныхъ послѣдствій. Но съ другой стороны несомнѣнно то, что окраска волосъ вызываетъ у нѣкоторыхъ лицъ упорныя головныя высыпи, ломкость или выпаденіе волосъ. Что частое воздѣйствіе инородныхъ веществъ на кожу головы не можетъ пройти безслѣдно, въ этомъ и сомнѣваться нельзя. Весь вопросъ лишь въ томъ, можно-ли при помощи противодѣйствующихъ средствъ устранить это вредное вліяніе или нельзя.

Каковы противодѣйствующія средства? На первомъ планѣ слѣдуетъ поставить укрѣпленіе кожи головы, усиленіе роста волосъ, хорошее питаніе волосистой части кожи. При наличности этихъ условий нѣжныя красящія вещества не очень-то могутъ вредить. На второмъ планѣ слѣдуетъ поставить предохранительныя мѣры при пользованіи красящими жидкостями, состоящія въ слѣдующемъ: стараются, чтобы краска по возможности не попадала на кожу головы, помимо того предварительно смазываютъ кожу головы жиромъ, чтобы такимъ образомъ затруднить проникновеніе жидкости.

Чтобы сдѣлать волосы воспримчивыми, надо передъ каждой окраской тщательно обмывать ихъ теплой водой съ небольшимъ количествомъ соды: это на короткое время обезжириваетъ ихъ. Когда же затѣмъ съ предохранительной цѣлью смазываютъ жиромъ кожу головы, то это дѣлаютъ осторожно, кончиками пальцевъ, иначе волосы могутъ снова стать жирными и тогда они не воспримутъ краски. Прочная краска не боится воды; слѣдовательно, можно безъ всякаго опасенія пользоваться теплыми головными ваннами, которыя существенно способствуютъ сохраненію кожи головы въ полномъ здоровьѣ.

Если желаютъ устранить краску съ волосъ, то пользуются лимоннымъ сокомъ.

Правильный выборъ краски, частыя теплыя головныя ванны, осторожное окрашиваніе, по большей части разъ въ мѣсяцъ, — все это даетъ возможность при нормальномъ состояніи кожи головы годами красить волосы безъ вредныхъ послѣдствій. Противъ отсутствія блеска или жесткости волосъ полезно почаще смазывать волосы орѣховымъ масломъ.

„Eau de Bahama“ содержитъ свинцовый сахаръ и сѣрный цвѣтъ.

„Eau de Cythère“ содержитъ хлористый свинецъ, сѣрноватисто кислый натръ.

„Rosettens Haar-Regenerator“ содержитъ свинцовый сахаръ, сѣру и глицеринъ.

„Hair Restorativ“ проф. Wood'a содержитъ свинецъ.

Менѣе цѣнны средства, дающія неравномѣрную окраску, которая легко сходитъ и, слѣдовательно, пачкаетъ подушки и пр. Прочной краской, не боящейся воды и дающей красивый, равномѣрный цвѣтъ, является „Neril“ химика Georg Dralle, въ Гамбургѣ. По даннымъ анализа это средство содержитъ въ жидкости № 2 амміачный растворъ серебра, въ жидкости № 1 — растворы различныхъ органическихъ кислотъ. Путемъ соединенія этихъ двухъ жидкостей серебро выдѣляется изъ раствора. Окраска, слѣдовательно, основана здѣсь на выдѣленіи тонкораспределеннаго серебра.

Уходъ за полостью рта.

Величайшее значеніе для красоты и здоровья имѣеть уходъ за полостью рта. Черные, испорченные зубы и неприятный запахъ изо рта до того отвратительны, что могутъ сдѣлать неприятнымъ даже самое красивое лицо. Женщина никогда не должна оставлять въ пренебреженіи полость рта! Даже при кажущемся измѣненіи зуба, при самой легкой зубной боли надо немедленно отправиться къ зубному врачу и привести въ порядокъ челюсть, чтобы предотвратить заболѣваніе зубовъ и развитіе тѣхъ или иныхъ обезображиваній. Испорченные зубы надо лечить, пломбировать, а если дѣло не поправимо, не слѣдуетъ останавливаться передъ удаленіемъ зуба. Дурной запахъ изо рта исходитъ часто именно отъ зубовъ, обусловливаясь гніющими зубными массами и задерживающимися тамъ остатками пищи, которые быстро разлагаются подъ вліяніемъ теплоты и влажности полости рта. Если всѣ зубы здоровы и въ нихъ нѣтъ никакихъ открытыхъ полостей, то надо зорко слѣдить за тѣмъ, чтобы никакіе остатки пищи не задерживались промежъ зубовъ. Этого легко достигнуть, если послѣ каждой ѣды и передъ отходомъ ко сну тщательно прополаскивать ротъ не очень холодной водой и, если нужно, прибѣгать къ помощи зубочистки.

Чтобы дѣйствовать возбуждающимъ образомъ на десна и слизистую оболочку полости рта и въ то же время вызывать слегка дезинфицирующее дѣйствіе, полезно время отъ времени прополаскивать ротъ какой-нибудь травяной водой. Существуетъ масса очень хорошихъ пріятныхъ полосканій, которыя оказываютъ освѣжающее дѣйствіе и не содержатъ никакихъ вредныхъ веществъ. Минеральными кислотами, вліяющими на зубы, рѣшительно не слѣдуетъ пользоваться. Мирра, перечная мята, ратанія, бензойная кислота — наиболѣе употребительныя составныя части полосканій и заслуживаютъ полной рекомендаціи. Знаменитый „Одоль“ содержитъ повидимому антисептическое средство, родственное салолу. Если еще чистить аккуратно зубы зубнымъ порошкомъ и щеточкой, не допуская до различныхъ отложений, то этимъ будетъ сдѣлано почти все, что требуется.

Изъ зубныхъ порошковъ мы можемъ совѣтовать химически очищенный мѣлъ съ мятой, а также древесный уголь: оба не стираютъ эмали при чисткѣ зубовъ. Нервные люди, очень расположенные къ зубной боли, должны пользоваться для полосканія рта только тепловатой водой. Плоды оказываютъ также обеззараживающее дѣйствіе, благодаря содержащимся въ нихъ кислотамъ, и потому полезны для зубовъ.

Полость рта является настоящимъ очагомъ для всякаго рода микроорганизмовъ; тѣмъ не менѣе они при здоровомъ обмѣнѣ веществъ, нормальной слюнкѣ и хорошемъ уходѣ за ртомъ всегда доброкачественны и потому несутъ незначительный вредъ. Родъ пищи имѣеть большое вліяніе какъ на чистоту зубовъ, такъ и на микроорганизмы полости рта. Чѣмъ наша пища плотнѣе и грубѣе, тѣмъ энергичнѣе надо жевать; а чѣмъ энергичнѣе мы жуемъ, тѣмъ сильнѣе треніе зубовъ и отдѣленіе слюны. Поэтому мы часто видимъ у крестьянъ ослѣпительно бѣлые зубы, хотя эти люди во всю свою жизнь не прибѣгали къ зубнымъ порошкамъ и щеточкамъ. Это происходитъ не только оттого, что крестьяне вообще здоровѣе и обладаютъ большею способностью противодѣйствія, но и потому что ихъ пища проще и они жуять много черного, твердаго хлѣба, который великолѣпно очищаетъ зубы. Кто замѣчаетъ, что зубы желтѣютъ, а подъ рукой нѣтъ зубного порошка, тотъ можетъ черствыми хлѣбными корками тщательно тереть зубы, и цѣль будетъ достигнута. Оно и дешево, и дѣйствительно.

Чѣмъ больше мы потребляемъ мяса и чѣмъ болѣе послѣднее измельчено, тѣмъ легче оно попадаетъ промежъ зубовъ. Это способствуетъ процессамъ гніенія во рту, такъ какъ бѣлковыя тѣла вообще легче разлагаются, чѣмъ другія. При пользованіи зерновой пищей и плодами этого не бываетъ. Благодаря различнымъ кислотамъ, острымъ пряностямъ, смѣшенію холоднаго съ горячимъ, какъ это имѣеть мѣсто при

„утонченной кухнѣ“, слизистая оболочка рта повреждается, да и слабая челюсть при этомъ страдаетъ. Вообще для сохраненія здоровья нашего рта имѣть громадное значеніе, что мы ѣдимъ и какъ ѣдимъ.

Предостерегаемъ отъ употребленія слишкомъ горячей пищи и питья, такъ какъ для зубной эмали это въ высшей степени вредно. На эмали легко возникаютъ трещины, въ которыхъ скопляются микроорганизмы полости рта, дающія тогда поводъ къ началу каріеса (костоѣды). Какая масса женщинъ обязана своими испорченными зубами только употребленію слишкомъ горячаго кофе! Если у многихъ лицъ именно верхніе рѣзцы такъ часто бываютъ черны, то это вовсе не случайность, ибо они первые приходятъ въ соприкосновеніе со всякой пищей и потому на нихъ легко появляются трещины. Эмаль, однако, служитъ наилучшей защитой зуба, окружая его какъ-бы капсулой. Слѣдовательно, сохраненіе эмали имѣетъ очень большое значеніе для здоровья зубовъ.

Употребленіе льда (мороженного) можетъ по тѣмъ же причинамъ оказаться очень вреднымъ для зубовъ. Поэтому надо ѣсть мороженное такъ, чтобы оно почти не прикасалось къ зубамъ: удовольствіе то же, а зубы избавляются отъ внезапнаго охлаждения.

Вреднѣе всего внезапные переходы отъ теплаго къ холодному, напримѣръ, отъ горячаго супа къ холодной водѣ. Но если между однимъ и другимъ ѣдятъ хлѣбъ или дѣлаютъ промежутокъ, достаточный для охлаждения, то это дѣйствіе не столь интенсивно. Полезнѣе всего — настоятельно рекомендуемъ помнить это — вообще не употреблять ничего горячаго, такъ какъ температура, превышающая теплоту крови, вліяетъ на слизистую оболочку съ ея нѣжными нервами вплоть до самаго желудка и съ теченіемъ времени повреждаетъ ее. Частыя язвы желудка у женщинъ объясняются, повидимому, всевозможными пораженіями слизистой оболочки подъ вліяніемъ употребленія горячей пищи и горячаго питья въ теченіи десяти-ковъ лѣтъ.

Въ полость рта должно попадать лишь то, что пріятно для губъ, которыя снабжены нѣжными чувствительными нервами и потому крайне чувствительны къ холоду и теплу; къ горячимъ блюдамъ, обжигающимъ губы, никогда не слѣдуетъ прикасаться. Если женщины возразятъ намъ, что и здѣсь играетъ роль привычка, еслѣ онѣ сочтутъ „чувствительность къ горячему и холодному“ совершенно излишнимъ преувеличеніемъ, то мы укажемъ имъ на болѣе естественный міръ животныхъ, которыя менѣе страдаютъ дурными привычками, чѣмъ люди. Даже голодный песь не прикоснется къ дымящейся мискѣ, и если обжорство все таки заставитъ его опустить на мгновеніе свою морду въ горячую жидкость, то онъ дѣлаетъ при этомъ самыя комическія оборонительныя движенія. Онъ еще не такъ закаленъ, какъ человекъ, его слизистыя оболочки обладаютъ еще естественною чувствительностью. Если поэтому женщины говорятъ, что горячая пища не кажется имъ непріятной, то это не значитъ, что онѣ крѣпче, здоровѣе другихъ, а указываетъ лишь на то, что ихъ чувствительность притупилась подъ вліяніемъ долгой привычки. Именно такія женщины заболѣваютъ въ болѣе зрѣлыя годы „непонятными“ болѣзнями, съ которыми ни одинъ врачъ справиться не можетъ.

Надо имѣть въ виду, что всякого рода притупленность опасна. Это то же самое, какъ если-бы заснулъ вдругъ сторожъ, который приставленъ къ дому для охраненія отъ враговъ. Естественная чувствительность извѣстныхъ органовъ является для насъ тѣмъ предохранительнымъ клапаномъ, который мы должны лелѣять, но отнюдь не умышленно портить.

Дурной запахъ изо рта можетъ существовать также при здоровой полости рта и тщательномъ уходѣ за ней. Въ такихъ случаяхъ причина кроется въ желудкѣ, разстройствѣ пищеваренія или нервныхъ процессахъ, ведущихъ къ ненормальному развитію тканей. При переутомленіи, возбужденномъ состояніи, бессонницѣ можетъ появиться запахъ изо рта у лицъ, обычно не страдающихъ этимъ недугомъ. Тогда надо ѣсть что-нибудь возбуждающее желудочную дѣятельность, чтобы задержать развитіе веществъ, дающихъ запахъ; для этой цѣли пригодны: рѣдька, лимонная

вода, апельсины, теплый чай и т. д. По большей части дѣйствуютъ возбуждающія и ароматическія, пищевыя и питательныя средства. Промываніе рта крѣпкимъ ароматнымъ полосканіемъ дѣйствуетъ лишь временно, и самымъ радикальнымъ средствомъ служить устраненіе причины недуга — расстройство пищеваренія, общей раздражительности, безсонницы.

Спеціального ухода за губами не требуется. У здоровыхъ, хорошо упитанныхъ людей губы красны и покрыты здоровой кожей. При появленіи трещинъ заботятся о чистотѣ губъ, избѣгаютъ прикосновенія къ горячей и раздражающей пищѣ, моютъ послѣ каждой ѣды губы теплой водой и смазываютъ затѣмъ кольдъ-кремомъ. Лица съ чувствительной кожей, а также флегматичные люди, равнодушные ко многому въ жизни, нечистоплотные, мало заботящіеся о чистотѣ тѣла вообще, страдаютъ довольно часто изъязвленіями угловъ рта, настолько же болѣзненными, насколько и отвратительными. Эти изъязвленія надо лечить съ самого начала ихъ появленія, иначе ихъ потомъ не удастся устранить въ теченіи многихъ недѣль. На ночь покрываютъ углы рта кусочками ваты, чтобы предохранить ихъ отъ смачиванія слюной, днемъ прополаскиваютъ ротъ черезъ каждыя два часа, чтобы воспрепятствовать проникновенію возбудителей воспаленія въ изъязвленные мѣста. Надо избѣгать сильнаго раскрыванія рта при пѣніи, разговорѣ и пр., чтобы предупредить болѣзненное надрываніе свѣжеобразовавшейся кожицы; мытье лица холодной водой надо оставить до тѣхъ поръ, пока не наступитъ полное излеченіе.

Кровоточивость десенъ развивается при многихъ состояніяхъ: при малокровіи, общей слабости, воспаленіяхъ полости рта, неправильномъ леченіи зубовъ и т. д. Если дѣло идетъ о мѣстныхъ причинахъ, то надо подумать объ общемъ укрѣпленіи десенъ. Для этой цѣли весьма пригодны раздражающія травяныя полосканія, такъ какъ они усиливаютъ притокъ крови къ маленькимъ артеріямъ и такимъ образомъ улучшаютъ питаніе кожи. Если зубы такихъ лицъ, чрезвычайно чувствительныхъ обыкновенно ко всевозможнымъ раздраженіемъ, переносятъ холодную воду, то частое полосканіе послѣднею приноситъ большую пользу. Можно также рекомендовать треніе по большей части блѣдныхъ десенъ концами пальцевъ.

Примѣненіе переченой мяты въ теченіе многихъ лѣтъ оказываетъ исключительно ослабляющее дѣйствіе, и въ результатѣ получаются рыхлыя, слабыя десна. Очевидно, и травяными полосканіями нельзя злоупотреблять: ими можно воспользоваться только время отъ времени.

Примѣръ ухода за красотой.

Сорокалѣтняя женщина, здоровая и хорошо сохранившаяся нѣмка, свободная отъ незначительныхъ недомоганій, нѣсколько истомленная семейными заботами, познакомилась съ интересной француженкой, которая доживала 48-й годъ и тѣмъ не менѣ казалась до того свѣжей, молодой, элегантною, что мужчины охотно ухаживали за ней. Невольно наша нѣмка, чадолюбивая мать и вѣрная супруга, стала сравнивать себя и другихъ женщинъ ея круга съ француженкой и пришла къ заключенію, что послѣдняя глядитъ моложе и красивѣе ихъ всѣхъ, хотя и среди нихъ были также „прелестныя лица“.

Одновременно съ этимъ ей попалась книжка, трактующая о разумномъ уходѣ за красотой и ея неразрывной связи съ уходомъ за здоровьемъ. До сихъ поръ у нея и времени не хватало думать объ уходѣ за своимъ здоровьемъ. Она съ удивленіемъ смотрѣла на тѣхъ тщеславныхъ женщинъ, которыя полдня удѣляли своему туалету и заботѣ о собственной персонѣ. Но теперь, когда она съ чувствомъ мучительнаго изумленія замѣтила, какъ ея мужъ восхищенъ интересной француженкой, какъ онъ съ необычнымъ для него оживленіемъ бесѣдуетъ съ ней, въ ея сердце закралось чувство какой-то зависти. Она встрѣтила послѣдній день своего рожденія съ горечью и невольно вздохнула: „Господи, уже 40 лѣтъ!“

Теперь ей понятно стало, что есть разница между желаніемъ нравиться и тѣмъ уходомъ за красотой, который стремится къ сохраненію естественныхъ достоинствъ. Она посмотрѣла теперь на уходъ за собою съ совершенно иной точки зрѣнія.

Взглянувъ въ зеркало, она замѣтила не только морщины, но и веснушки, кое-гдѣ увидѣла различныя красныя пятнышки, дѣлавшія лицо нечистымъ, испорченный зубъ, давно уже нуждавшійся въ леченіи, пару зубовъ, совершенно искрошившихся. Въ былое время все это очень мало трогало ее, теперь она не могла простить себѣ своей небрежности.

Глядя дальше въ зеркало, она замѣтила, къ своему великому огорченію, сѣдые волосы въ вискахъ. Серебристыя бѣлыя нити рельефно выдѣлялись на черныхъ прядяхъ волосъ, и о красивыхъ кудряхъ или небольшихъ локонахъ, придавшихъ столько прелести французкѣ, здѣсь не было и помину. У той, не смотря на ея 48 лѣтъ, не было ни единого сѣдого волоса! Затѣмъ одежда! Изъ скупости она носила всегда черное платье, которое старить, тогда какъ свѣтлые цвѣта совершенно преобразуютъ человѣка. О, теперь она будетъ поступать иначе, она начнетъ носить свѣтлое платье, будетъ наряжаться и докажетъ, что женщина въ сорокъ лѣтъ еще не „стара“. Она только не желала шнуроваться, какъ французенка. Ея мужъ еще былъ такъ красивъ, маложавъ, что года черезъ два она ужъ, пожалуй, будетъ въ сравненіи съ нимъ старухой. Нѣтъ, до этого нельзя допустить. Она чувствовала себя еще молодой, жизнерадостной и уже съ юности привыкла къ тому, чтобы ее причисляли къ интереснымъ женщинамъ.

Она отправилась прежде всего къ зубному врачу. Когда испорченные зубы были запломбированы, а недостающіе замѣнены искусственными, она почувствовала себя значительно лучше, бодрѣе и твердо рѣшила въ остальномъ подражать французкѣ. Настало лѣто, пришлось отправиться на дачу, а мужъ на лѣто уѣхалъ по службѣ. Она запаслась руководствами къ уходу за красотой и здоровьемъ и начала выполнять свою „планъ леченія“.

Съ тѣхъ поръ, какъ она прочитала о томъ, что вредно спать въ замкнутомъ воздухѣ, она начала открывать на ночь форточку и при пробужденіи полной грудью вдыхала чистый воздухъ. Вполнѣ правильно замѣчаетъ авторъ одной книги, что „люди, годами лишенные свѣжаго воздуха, становятся желтыми, блѣдными“. И она уже была на пути къ тому, чтобы пожелтѣть. И такъ, ночью она дышала прекраснымъ лѣснымъ воздухомъ. Часовъ въ 6 утра она вставала и въ легкой одеждѣ отправлялась въ лѣсъ. Затѣмъ она принимала „воздушную ванну“, т. е. попросту гуляла въ своемъ саду въ тончайшемъ лѣтнемъ капотѣ, безъ сорочки и чулокъ; на ноги она одѣвала легкія сандалии. Нѣкоторое время она оставалась также подъ солнечными лучами. Утренній воздухъ по большей части былъ до того чистъ и свѣжъ, что она начинала зябнуть, но стоило лечь на сухое мѣсто, озаренное солнцемъ, и она быстро согрѣвалась. Если солнечнаго тепла оказывалось недостаточно, она быстрымъ шагомъ поднималась на ближайшую гору и такимъ образомъ тотчасъ же согрѣвалась. Аппетитъ при этомъ разыгривался волчий. Какимъ вкуснымъ казался ей завтракъ, состоявшій только лишь изъ молока, плодovъ и черного хлѣба!

Въ жаркіе дни она отправлялась къ ближайшему ручью и купалась здѣсь въ кристаллически чистой водѣ. Это купанье на свѣжемъ воздухѣ рѣшительно нельзя сравнивать съ обычными ваннами, и кто не испыталъ его (а такихъ теперь сотни тысячъ!), тотъ не можетъ себѣ представить, что это за удовольствие.

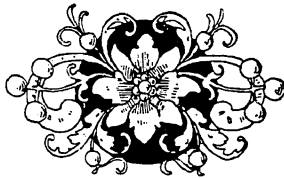
Подъ влияніемъ такого образа жизни щеки у нея порозовѣли, она стала жизнерадостнѣе, бодрѣе, глаза получили непривычный блескъ, она словно преобразилась, помолодѣла. Обѣдъ и ужинъ состоялъ не изъ мяса и пива, а изъ зеленыхъ овощей съ мучными блюдами, вкусныхъ буттербродовъ, яицъ, молока.

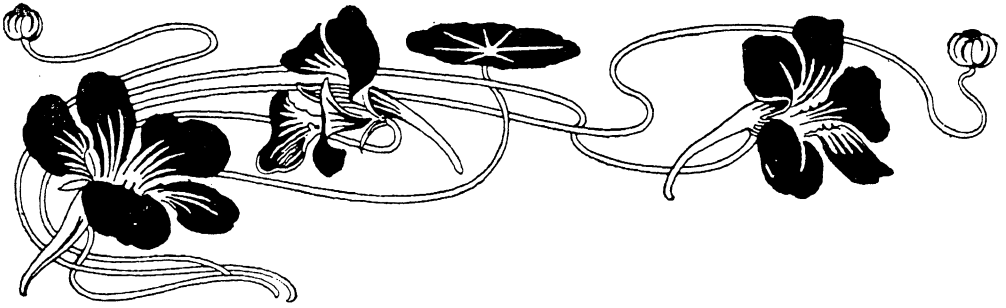
Кровообращеніе улучшилось, всѣ органы стали энергичнѣе функционировать. Два-три раза въ недѣлю предпринимались еще дальнія прогулки съ завтраками въ лѣсу, на свѣжемъ воздухѣ. На сколько это было полезно, пріятнѣе и дешевле, чѣмъ обычная жизнь въ отелѣ съ его табльдотомъ и необходимостью быть въ полномъ нарядѣ цѣлый день!

То, что говорило ей теперь зеркало, не вполнѣ еще удовлетворяло ее. Она еще не довольна была волосами и цвѣтомъ лица. Тогда она начала ежевечерно массировать лицо кольдъ-кремомъ и утромъ мылась растворомъ буры. Волосы она

смазывала краской, такъ что сѣдина у висковъ исчезла; на лобъ она спускала прядь волосъ въ видѣ колецъ; при помощи теплыхъ обливаній головы и укутываній она добилась того, что волосы стали волнистѣе, красивѣе, мягче. Корсетъ оказался при этомъ образъ жизни совершенно излишнимъ, и она на всегда оставила его.

Закончилось лѣто. Она вернулась домой несравненно болѣе свѣжей и цвѣтущей, чѣмъ раньше. Мужъ пораженъ былъ тому дѣйствию, какое оказало на нее пребываніе на лонѣ природы. Прежняя юношеская свѣжесть снова вернулась къ ней и долго еще будетъ придавать ей чарующую прелесть, потому что она узнала теперь тайну сохраненія молодости.





ГЛАВА СЕДЬМАЯ.

Половая жизнь.

„Вся тайна удлинить жизнь состоитъ въ томъ, чтобы не укорачивать ея“.

v. Feuchtersleben.

Книга объ уходѣ за здоровьемъ и врачеваніи была-бы неполной, если-бы она не коснулась всего, что имѣетъ отношеніе къ половой жизни. Мы старались по мѣрѣ возможности избѣгать половыхъ вопросовъ и включили сюда лишь самыя неизбѣжныя главы.

Половая жизнь господствуетъ въ наше время прискорбнѣйшимъ образомъ. Общественный интересъ къ ней чрезвычайно великъ, неясность взглядовъ на естественныя отношенія все усиливается, способность женскаго организма къ противодѣйствию слабѣетъ, въ то время какъ именно отъ силы и нравственной чистоты женщины зависитъ по большей части здоровье потомства и семейное счастье. Поистинѣ, у насъ достаточно оснований для того, чтобы говорить о печальномъ состояніи нашего времени и неустанно содѣйствовать улучшенію, научая сознательному уходу за здоровьемъ.

Именно въ этомъ смыслѣ мы и просимъ понимать настоящую главу. Серьезность вопроса на столько велика, что тутъ требуется и внутреннее содѣйствіе читателя. Наилучшій писатель не можетъ выполнить своей задачи, если читатель не пойдетъ ему на встрѣчу своей нравственной серьезностью. Во власти женщинъ находится столь многое, и прежде всего урегулированіе семейной жизни и воспитаніе юношества, что можно смѣло сказать: грядущее въ ихъ рукахъ и онѣ рѣшительно не знаютъ, какъ велико ихъ могущество.

Пусть эти строки приведутъ нашихъ читательницъ къ сознанію ихъ женскихъ задачъ! Для пониманія дальнѣйшаго необходимо еще разъ прочитать главу о половыхъ органахъ и о тазѣ въ главѣ „строеніе костей“. Безъ знанія общаго ухода за здоровьемъ трудно составить себѣ ясное положеніе о половой жизни. Поэтому мы ссылаемся на основы, приведенныя въ предыдущихъ главахъ и будемъ избѣгать повтореній.

Назначеніе половыхъ органовъ.

Продолженіе рода — задача всѣхъ живыхъ существъ, снабженныхъ половыми органами. У выше организованныхъ эта задача распредѣляется всегда между двумя индивидуумами, причѣмъ природа возлагаетъ на нихъ различныя, дополняющія другъ друга обязанности. Только путемъ взаимодействія они достигаютъ своей цѣли.

Обзоръ всѣхъ ступеней развитія, процессъ превращенія безполага плода въ полый, — все это имѣетъ лишь научный, но не практической интересъ. Мы поэтому упомянемъ лишь о томъ, что существуютъ нисшія существа, которыя размножаются путемъ почкованія и дѣленія своего тѣла, и продолженіе рода, слѣдовательно, совершается здѣсь безъ раздвоенія обязанностей. Половое размноженіе, распредѣленное среди двухъ индивидуумовъ, идентично съ высшимъ развитіемъ животнаго міра, во главѣ коего стоитъ человѣкъ. Оно создало „половой характеръ“, т. е. индивидуумовъ съ такими свойствами, которыя возникли вслѣдствіе рѣзко разграниченныхъ половыхъ задачъ и поощряли къ выполнению этихъ задачъ; таковы, напримѣръ, попеченіе о прокормленіи потомства, бдительность и отвага для защиты потомковъ.

Распредѣленіе задачъ въ дѣлѣ размноженія произошло въ томъ смыслѣ, что у одной части созрѣвали тѣ элементы, которые давали толчокъ къ росту новаго индивидуума, а другая часть въ своемъ собственномъ тѣлѣ приводила этотъ нарождающійся индивидуумъ къ полному развитію, питала его собственной кровью и подъ конецъ проталкивала его изъ своего тѣла наружу.

Изъ первой части возникъ мужской половой типъ, изъ второй — женскій.

Отсюда слѣдуетъ, что мужской индивидуумъ игралъ роль оплодотворяющей, жизнь дающей части, женскій индивидуумъ — питающей, сохраняющей и создающей части.

Подобному тому какъ животное всецѣло поглощено удовлетвореніемъ голода и стремленіемъ къ размноженію, такъ и женщина у народовъ, стоящихъ на нисшей степени культуры, всецѣло отдается своимъ половымъ задачамъ и цѣнится только какъ половое существо.

Какъ только она изъ ребенка превращается въ зрѣлую дѣвушку, ее выдаютъ замужъ, и пока она остается способной къ зачатію, она — мать, кормилица, няня. Съ наступленіемъ старости ея истинное значеніе и цѣль жизни утрачивается, она становится безполезной, потому что уподобилась безполому существу.

Совершенно иными становятся ея значеніе и социальное положеніе съ той минуты, какъ она начинаетъ принимать участіе въ культурныхъ задачахъ своего времени. Хотя ея физическія задачи остаются тѣми-же, все же она пользуется собственной духовной и умственной жизнью, которая постепенно растетъ, расширяется. Чѣмъ эта жизнь выраженнѣе, тѣмъ женщина менѣе считается половымъ существомъ, чѣмъ она уже, тѣмъ женщина яснѣе приближается къ животной природѣ. Для сохраненія физическаго и духовнаго благосостоянія естественная дѣятельность этой „животной природы“ въ человѣкѣ является необходимой, но только до известной степени; ея полное уничтоженіе даетъ въ результатѣ исковерканные человѣчскіе образы, въ чемъ каждый можетъ убѣдиться, оглядѣвшись вокругъ себя.

Поэтому надо заботиться о сохраненіи здоровья тѣхъ органовъ, которые создали половой типъ, и отнюдь не слѣдуетъ извращать полового характера. Высшее умственное развитіе женщины поднимаетъ на совершенную иную высоту половыя задачи, оно облагораживаетъ ихъ, дѣлаетъ ихъ осмысленными, не лишая ихъ въ то же время свойственной имъ естественности.

Пусть это откроетъ глаза всѣмъ тѣмъ, которые ищутъ чего-то, колеблются и вѣчно борются съ самими собою потому, что не всегда удается согласовать господствующіе обычаи съ голосомъ природы.

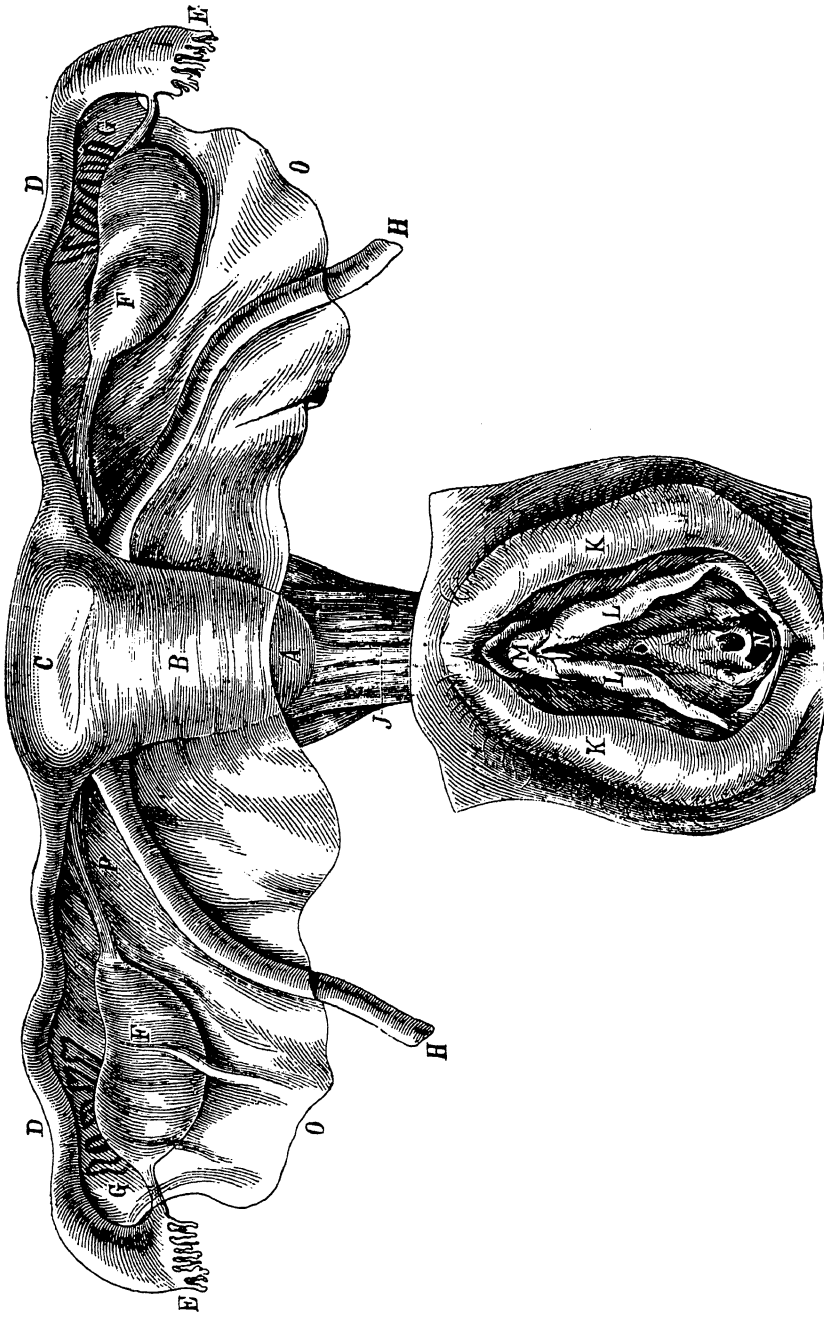


Рис. 134. Половые органы девушки въ натуральную величину.
 ABC — матка. A — влагалищная часть. B — тѣло. C — дно матки. D — яйцеводы. E — бахромки яйцеводовъ.
 F — яичникъ. G — Ragoarium. H — круглая маточная связка. I — влагалище. K — большія срамныя губы. L — малыя срамныя губы. M — клиторъ. N — гимень. O — широкая маточная связка. P — яичниковая связка.
 По Бейгелю.

Каковы же органы воспроизведения у женщины? Какъ мы уже знаемъ изъ первой главы: мускулистый полый органъ, матка, по латински *uterus*; яичники, по латински *ovarium*; приводящiе и отводящiе органы, яйцепроводы; влагалище или *vagina*; органъ оплодотворенiя, половая щель. Рис. 134 изображаетъ органы дѣвушки и всѣ внутреннiя и внѣшнiя части ея. Продуктомъ яичниковъ служатъ тѣ небольшiя зародышевыя клѣтки, „яйца“, которыя при соединенiи съ мужскимъ сѣменемъ начинаютъ развиваться и вырастаютъ въ материнскомъ организмѣ въ новый индивидуумъ. Яичники опредѣляютъ женскiй половой типъ, ихъ здоровье обуславливаетъ нормальную женщину.

Матка является только „плодохранилищемъ“, такъ какъ не имѣетъ иного назначенiя, какъ воспринимать яйцо и сѣмя и сохранять растущiй плодъ до тѣхъ поръ, пока онъ не созрѣетъ и выйдетъ наружу. Яичники суть „приводящiе“ органы, такъ какъ они проводятъ яйцевыя клѣтки отъ яичника въ полость матки; влагалище есть устье матки, и его назначенiе — выводить наружу отдѣленiя послѣдней и зрѣлый плодъ, воспринимать при актѣ совокупленiя мужской оплодотворяющiй органъ и способствовать поступленiю сѣмени въ матку.

Въ половой щели располагаются наружное устье мочеиспускательнаго канала и влагалища, различныя железы и такъ называемыя „органы сладострастiя“, расположенныя по обѣ стороны упомянутыхъ устьевъ.

Эти органы богаты сосудами, при половомъ возбужденiи они набухаютъ и обуславливаютъ упругость наружныхъ половыхъ частей. У женщинъ, страдающихъ половой нечувствительностью и слѣдовательно не испытывающихъ никогда полового возбужденiя, не происходитъ никогда набуханiя упомянутыхъ частей и органъ совокупленiя не приходитъ поэтому въ состоянiе, благоприятное для акта оплодотворенiя. Природа не создаетъ никакихъ органовъ безъ цѣли. Разъ органы не функционируютъ, значитъ въ организмѣ имѣются болѣзненныя измѣненiя, какъ напр. недостаточная дѣятельность приводящихъ нервовъ или уродство, недостаточное развитiе данныхъ органовъ и пр.

Небольшое выдающееся тѣло подъ устьемъ мочеиспускательнаго канала, клиторъ, могущiй при ненормальномъ развитiи удлиниться до размѣровъ мужского полового члена принадлежитъ къ числу органовъ, возбуждающихъ половую дѣятельность, и находится въ связи съ важной нервной вѣтвью. Раздраженiе клитора давленiемъ или прикосновенiемъ можетъ вызвать подергиванiя матки. Рис. 135 изображаетъ наружныя половыя органы женщины, имѣвшей уже половое сношенiе. Какъ мы уже знаемъ изъ анатомическаго очерка половыхъ органовъ, оба пола возникаютъ изъ равныхъ началъ, поэтому у обоихъ половъ имѣются тѣ-же органы. Чтобы познать собственный полъ и ясно понимать суть материнства, надо изучить и другой полъ со всѣми его физиологическими проявленiями. Поэтому мы въ крат-

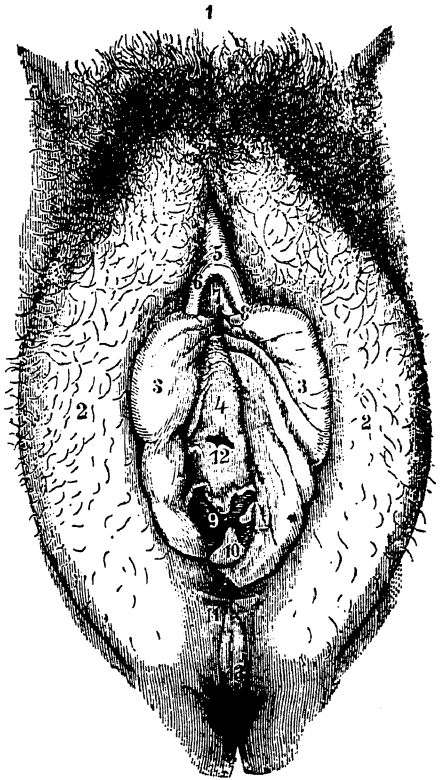


Рис. 135. Наружная половая щель.

- 1) Срамныя губы. 2) Большая срамная губа. 3) Малая срамная губа. 4) Предверiе. 5) Клититоръ. 6) Крайняя плоть клитора. 7) Головка клитора. 8) Уздечка. 9) Входъ во влагалище. 10) Лоскутъ надорваннаго гимена. 11) Уздечка большой срамной губы. 12) Устье мочеиспускательнаго канала. 13) Промежность. По Рауберу.

кихъ чертахъ опишемъ и мужскіе органы, знакомство съ которыми неизбежно для пониманія процесса зарожденія. Рис. 136 изображаетъ ихъ въ поперечномъ размѣрѣ. Подобно яичникамъ у женщины, яички или сѣменные железы опредѣляютъ половой типъ у мужчинъ. Уже въ зародышѣ они покидаютъ полость таза (см. рис. 28), а у зрѣлаго ребенка они располагаются въ кожистомъ мѣшкѣ, внѣ туловища, ниже мочеиспускательнаго канала, между бедрами. Сѣменной канатикъ возвращается снова въ тазъ и открывается въ мочеиспускательный каналъ, откуда доступъ наружу становится совершенно свободнымъ.

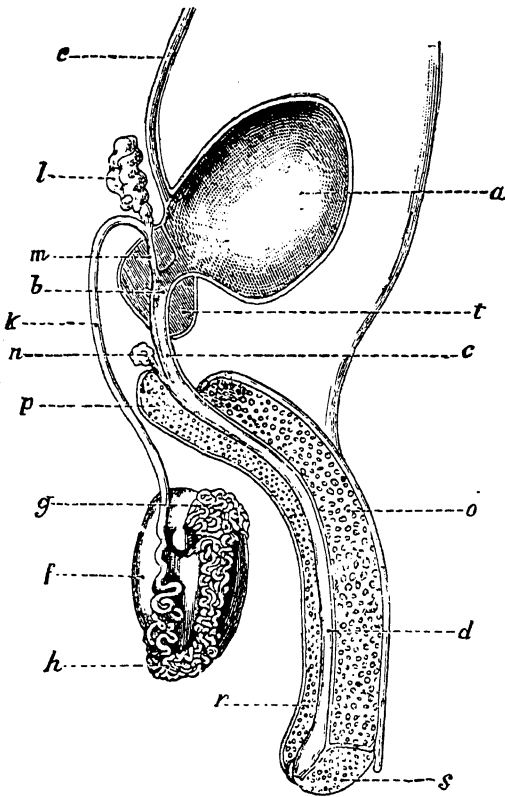


Рис. 136. Полу схематическое изображеніе мужскихъ мочеполовыхъ органовъ.

е) Мочеточникъ. а) Мочевой пузырь. т) Предстательная железа. б) Шейка пузыря. с) Перепончатая часть мочеиспускательнаго канала. д) Пещеристая часть мочеиспускательнаго канала. н) Куперовы железы. о) Кавернозные тѣла. р) Луковица уретры. г) *Corpus cavernosum urethrae*. с) Головка. ф) Яички. г) Головной конецъ придатка яичка. h) Хвостовой конецъ придатка. к) Выносящій протокъ. л) Сѣменные пузырьки. м) Выбрасывающій протокъ (*ductus ejaculatorius*).

Такимъ образомъ мочеиспускательный каналъ у мужчинъ имѣетъ двойное назначеніе: способствовать выдѣленію наружу какъ содержимаго мочевого пузыря, такъ и продуктовъ сѣменныхъ железъ, сѣмени. Поэтому онъ и обладаетъ такой длиной и такъ упругъ въ состояніи прилива крови. По аналогіи съ женщиной, слѣдовательно, у мужчины также имѣются зародышевыя железы, приводящія и отводящія трубки, органъ сладострастія у *penis'a* (мочеиспускательный каналъ) и нервные канатики. Матка у женщинъ непропорціонально развита, у мужчины она представляется въ зачаточномъ состояніи въ видѣ небольшого остатка. Мочеиспускательный каналъ, короткій и служащій лишь для дѣятельности мочевого пузыря у женщины, имѣетъ своей задачей у мужчины доставлять сѣмя въ тотъ пунктъ, гдѣ оно можетъ выполнить свое назначеніе.

Повсюду, значитъ, мы находимъ лишь приспособленіе къ половымъ задачамъ и обусловленное имъ видоизмѣненіе отдѣльныхъ частей. Но въ сущности, не смотря на все рѣзкое внѣшнее различіе половъ, основы у того и другого пола совершенно одинаковы. Рис. 138 изображаетъ яйцевую и сѣменную клѣтку. Онѣ представляютъ собою совершенно различныя образованія. Если мы теперь сопоставимъ половыя задачи обоихъ половъ, то мы придемъ къ слѣдующему заключенію.

1. Мужчина производитъ сѣмя, элементъ дающій жизнь.
2. Женщина производитъ яйцевыя клѣтки, настоящій объектъ размноженія.
3. Мужчина выбрасываетъ сѣмя.
4. Женщина воспринимаетъ его.
5. Половая задача мужчины вполнѣ этимъ выполняется.
6. Половая задача женщины продолжается дальше и сводится къ беременности, родамъ и вскармливанію зрѣлаго плода.

7. Половое влеченіе служитъ лишь для обезпеченія размноженія и обусловливается только дѣятельностью зародышевыхъ железъ.

Половыя задачи женщины, такимъ образомъ, болѣе широки, чѣмъ у мужчины, и заболѣванія женщины имѣютъ гораздо болѣе серьезное значеніе для потомства, чѣмъ таковыя мужчины.

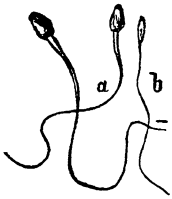


Рис. 137.

Сѣменные нити чело-
вѣка.

а и в изображаютъ
извивающіяся дви-
женія хвостика.

По Кёнигу.

еще опредѣленный процессъ, который предшествуетъ ихъ соединенію и вызываетъ сильное раздраженіе: это — актъ совокупленія, являющійся для мужского и женского индивидуума наивысшимъ наслажденіемъ въ періодъ зрѣлости. Этимъ и объясняются невѣроятныя жертвы, на которыя готовы челоѣкъ и животное, когда господствуетъ страстная любовь.

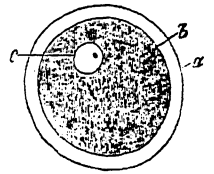


Рис. 138.

Человѣческая яйцевая
клетка.

а) Болѣе густой погра-
ничный слой. б) Вѣл-
ковое тѣло. с) Ядро
съ ядрышкомъ.

По Кёлликеру.

Coitus для мужчины и женщины.

Для мужчины этотъ актъ означаетъ выбрасываніе зрѣлаго сѣмени, для женщины — воспріятіе сѣмени, но не выбрасываніе яйца. Какъ мы уже знаемъ изъ предыдущаго, приблизительно черезъ каждыя четыре недѣли отъ яичника отдѣляется яйцо, которое пробирается въ матку, не вызывая у женщины никакого особаго ощущенія. Извѣстно лишь, что половая возбудимость женщины достигаетъ наивысшей степени послѣ менструацій, изъ чего можно заключить, что природа какъ-бы желаетъ приурочить сношеніе съ мужиной именно къ этому времени, когда яйцо идетъ на встрѣчу сѣменнымъ клеткамъ. Народы, стремившіеся къ большому потомству, предпочитали половое сношеніе главнымъ образомъ въ это время, такъ какъ такимъ путемъ скорѣе достигалась цѣль. У мужчины, наоборотъ, скопленіе сѣмени не связано съ опредѣленнымъ временемъ, а зависитъ лишь отъ его образа жизни и здоровья: разъ онъ не страдаетъ никакими недугами, то выбрасываніе сѣмени въ состояніи бодрствованія вполнѣ подчинено его волѣ.

Мы видимъ такимъ образомъ элементарную разницу между тѣмъ и другимъ поломъ.

Если крѣпко сложенный мужчина ведетъ воздержную, цѣломудренную жизнь, то природа заботится о періодическомъ выдѣленіи сѣмени во время сна, что приноситъ здоровымъ людямъ облегченіе, освобождая ихъ отъ избытка (поллюціи). Остающаяся часть сѣмени всасывается и потребляется на пользу организма. При ослабленной дѣятельности мужскихъ органовъ уменьшается и вырабатываніе сѣмени. Слишкомъ чувственные мужчины съ повышенной половой дѣятельностью оказываются болѣе или менѣе нервными, чрезмѣрно раздраженными индивидуумами, погибающими вполнѣ отъ тяжелыхъ заболѣваній спинного и головного мозга. Если-бы подобные люди сдерживали себя, избѣгали всего, что возбуждаетъ половые нервы, ежедневно

занимались физическимъ трудомъ, то и у нихъ уменьшилась-бы похоть, и они обрѣли-бы доселѣ неизвѣстный имъ покой. То же самое можно сказать о легко возбудимыхъ женщинахъ.

Подобно тому, какъ здоровый мужчина всегда въ состояніи выполнять половой актъ, къ которому его влечетъ желаніе или половое возбужденіе, такъ и женщина во всякое время можетъ воспринимать сѣмя. Истощеніе или заболѣваніе у тѣхъ и другихъ ведетъ, конечно, къ исключительнымъ состояніямъ. Разница между обоими состоятій, однако, въ томъ, что у мужчины при coitus'ѣ всегда выбрасываются сѣменные клѣтки, у женщины же не всегда готова яйцевая клѣтка. Чтобы уравновѣсить это неравенство, природа надѣлила сѣменную клѣтку жизнеспособностью дней на 14, благодаря чему эта клѣтка при содѣйствіи слизистой оболочки женской половой трубки медленно продвигается въ полость матки и продолжаетъ тамъ жить до тѣхъ поръ, пока она либо встрѣтится съ яйцевой клѣткой, либо въ концѣ концовъ исчезнетъ. Подчасъ она заползаетъ даже въ фаллопиевы трубы и далѣе, причѣмъ возникаетъ опасная вѣматочная беременность. Въ количественномъ отношеніи она значительно превосходитъ яйцевыя клѣтки.

Женщина, слѣдовательно, ничего не отдаетъ при половомъ актѣ кромѣ небольшого количества слизи изъ половыхъ железъ, но за то она воспринимаетъ. Ея возбужденіе, похоть, состояніе матки и т. д. направлены исключительно къ воспріятію. Это дѣлаетъ половой актъ существенно инымъ, чѣмъ у мужчины. Отсюда практическій выводъ, что хотя половой актъ сопровождается у женщины меньшимъ напряженіемъ, чѣмъ у мужчины, потому что женщина тратитъ меньше нервной и мышечной энергіи, тѣмъ не менѣе онъ и у нея сопровождается и тратой энергіи, и напряженіемъ половыхъ органовъ. Отсюда слѣдуетъ также, что при благопріятномъ положеніи матки и жизнеспособномъ сѣмени оплодотвореніе возможно и безъ содѣйствія женщины. Въ дѣйствительности это часто наблюдается у равнодушныхъ женщинъ, которыя лишь неохотно терпятъ объятія супруговъ. Отсюда, наконецъ, слѣдуетъ, что болѣзненные женщины должны быть очень осторожны съ половыми сношеніями, больныя должны вполне воздерживаться отъ нихъ, а супруги, имѣющіе основанія бояться увеличенія семьи, должны соблюдать крайнюю умѣренность.

Лишь очень немногіе знакомы съ нормальными условіями брачной жизни, съ условіями, при которыхъ coitus вреденъ, и съ вопросомъ о томъ, какъ часто допустимъ coitus для здоровыхъ супруговъ.

Безчисленные нервные недуги, годами длящійся упадокъ силъ и воспаленія тазовыхъ органовъ являются у женщинъ весьма частымъ послѣдствіемъ чрезмѣрнаго удовлетворенія половой похоти послѣ замужества. Если-бы мужчины не были такъ невоздержны, если-бы дѣвушки были болѣе просвѣщены и имѣли хоть нѣкоторое понятіе о возникновеніи болѣзней и ихъ леченіи, то можно было-бы очень многого избѣжать а нѣкоторыя загадочныя страданія полового происхожденія совершенно исчезли-бы.

Посвящаемъ эту серьезную главу молодымъ женщинамъ и взрослымъ дѣвушкамъ, которымъ предстоитъ бракъ: онѣ еще въ состояніи оградить отъ многого самихъ себя и своихъ супруговъ и предотвратить грядущее горе. Дѣтская податливость женщины и ея почти полное невѣдѣніе въ области половыхъ вопросовъ является для мужчины величайшей опасностью; чѣмъ онъ самъ неопытнѣе и моложе, тѣмъ легче онъ доходитъ до полной невоздержности, разъ жена не просвѣщена на этотъ счетъ. Она, слѣдовательно, при всѣхъ условіяхъ должна служить сдерживающимъ элементомъ, потому что мужчина даже съ большой силой воли легко падаетъ въ неумѣренность, столь вредную для обоихъ.

Намъ, быть можетъ, возразятъ, что просвѣщеніе дѣвушекъ не вяжется съ врожденной имъ скромностью и стыдливостью, что цѣломудренныя дѣвушки даже читать не стануть того, что можетъ оскорбить ихъ чувство. Дѣйствительно, часто бываетъ именно такъ. Но еще чаще замѣчается, къ сожалѣнію, нѣчто иное: дѣвушки слышали уже о всякой грязи, возбужденная фантазія рисуетъ имъ не-

вѣроятнѣйшее представленіе о бракѣ, онѣ начитались скабрзныхъ романовъ и вели слишкомъ свободныя бесѣды со своими „опытными“ подругами, которыя и сами-то не имѣютъ ни практическаго, ни научнаго понятія о важнѣйшемъ изъ вопросовъ человѣческаго бытія. Поэтому большая половина женщинъ, вступающихъ въ бракъ, оказывается не доросшей еще до брачныхъ и материнскихъ задачъ. И лишь послѣ того, какъ онѣ своими страданіями поплатятся за свое невѣдніе, онѣ становятся умнѣе.

Какая масса молодыхъ женщинъ горько жаловалась намъ на это, скорбя о томъ, что ихъ раньше не просвѣтили на этотъ счетъ!

Цѣломудренное чувство — дѣйствительно прекраснѣйшее украшеніе женщины. Однако, оно состоитъ не только въ дѣтскомъ невѣдніи, въ отсутствіи логики и серьезности, но и въ созрѣвшей волѣ и мысленіи, въ ясномъ пониманіи жизни и людей. Дѣвушки никогда не должны читать ничего скабрзнато, никогда не должны вести грязныхъ бесѣдъ, но онѣ должны по основамъ ботаники и зоологіи знакомиться съ процессомъ материнства еще до того, какъ онѣ сами станутъ матерями. При указаніи на ихъ будущія задачи въ жизни это развивало-бы, просвѣщало ихъ, рѣшительно не затрагивая дѣвичьей стыдливости, это обезпечило-бы счастье грядущему поколѣнію.

Наилучшія книги не могутъ, однако, дать молодой женщинѣ то, что должно жить въ ней самой — женское достоинство и ту извѣстную духовную высоту, которая охраняетъ даже наивныхъ дѣвушекъ. Не зная сама почему, женщина, слѣдуя внутреннему влеченію, отклоняетъ чрезмѣрность супруга, она вліяніемъ своего существа дѣлаетъ его даже такимъ благороднымъ, цѣломудреннымъ, какимъ онъ, быть можетъ, никогда и не былъ. И все это служить ко благу брака и дѣтей.

Какъ примутъ подобныя дѣвушки и женщины наши слова?.. То, чего онѣ еще не въ состояніи понять чувствомъ, онѣ научатся по крайней мѣрѣ понимать умомъ. Онѣ съумѣютъ спокойно и разумно думать о томъ, что только пошлая, грязныя натуры сочтутъ „пикантнымъ“.

По вступленіи въ бракъ женщины вспоминаютъ обо всемъ, что читали здѣсь, и все то, что раньше было для нихъ непонятно, безжизненно, получить теперь ясный обликъ.

Вотъ то, что мы хотѣли сказать по поводу дѣвушекъ.

Практическія правила для брака.

Послѣ того, какъ мы убѣдились, что половой актъ сопровождается потерей нервной энергіи и напряженіемъ внутреннихъ органовъ, мы должны признать, что онъ остается не безразличнымъ для здоровья того и другого пола. Проявленіи *болѣзненной половой жизни* мы коснемся въ другомъ мѣстѣ. Здѣсь же мы хотимъ остановиться только на нормальныхъ отношеніяхъ и дать нѣсколько совѣтовъ неопытнымъ супругамъ.

Легкомысленность, съ какой особенно мужчины относятся подчасъ къ половой жизни, не находитъ себѣ оправданія. Половой актъ не для однихъ только женщинъ сопровождается серьезнѣйшими послѣдствіями, за которыя мужчина еще болѣе отвѣтственъ иногда, чѣмъ сама женщина. Но оба они несутъ отвѣтственность передъ нежеланнымъ, быть можетъ, ребенкомъ, который „случайно“ родился на свѣтъ Божій. Среди нравственныхъ и здоровыхъ людей половое влеченіе возникаетъ лишь тогда, когда зародилась любовь... Такъ по крайней мѣрѣ должно быть. Но, къ сожалѣнію, у мужского пола это бываетъ рѣдко. Извращенное воспитаніе, которое сводится къ тому, что для мужчины писаны другіе нравственные законы, чѣмъ для

женщины, алкоголь, умственное переутомление, плохой примѣръ и т. д. способствуютъ тому, что еще не вполне зрѣлый юноша, не зная еще настоящей любви, уже позволяетъ себѣ половыя сношенія, да еще съ безумной, основанной на заблужденіи увѣренностью, что это необходимо для его здоровья. Послѣдствіемъ этого является преждевременное истощеніе, а затѣмъ отсталое потомство въ бракѣ, заразные болѣзни, переполненіе воспитательныхъ домовъ, нравственно и физически падшія дѣвушки, за деньги продающія свое тѣло для удовлетворенія такъ называемыхъ „потребностей“ мужчинъ.

Печальная картина! Но отъ нея не должны отворачиваться всѣ мыслящія женщины, для которыхъ не безразлично ни прошлое ихъ мужей, ни будущее ихъ сыновей. Онѣ должны сплотиться воедино и такъ повліять на свой полъ, чтобы все меньше и меньше женщинъ уходило на этотъ позорный путь, онѣ должны такъ вліять на близкихъ имъ мужчинъ, чтобы послѣдніе стремились къ болѣе нравственному образу жизни и стыдились той жизни, какую ведетъ теперь большинство. Къ сожалѣнію, мало еще такихъ женщинъ, которыя сознательно и энергично стремились-бы къ этой цѣли, но число ихъ все растетъ, благодаря неутомимой дѣятельности выдающихся представительницъ женского пола.

Хотя мужской полъ съ гордостью называетъ себя „болѣе сильнымъ“, но въ области нравственности онъ все же остается болѣе слабымъ, отчасти потому, что природа щедрѣе надѣлила его половою страстью, которая часто лишаетъ его самообладанія, отчасти потому, что у него нѣтъ той опоры, которую женщина находитъ въ материнствѣ. Ему никогда не приходится испытывать послѣдствія своихъ дѣяній, она цѣликомъ расплачивается за все, и это обстоятельство дѣлаетъ ее осмотрительнѣе, сдержаннѣе. Если-бы все дѣлалось по желанію женщины, то на свѣтъ являлось-бы безконечно меньше дѣтей. Мужчина, слѣдовательно, является увлекающимъ элементомъ, женщина заботится объ умѣренности, и оба такимъ образомъ дополняютъ другъ друга.

Конечно, мы этимъ не хотимъ сказать, что у женщины нѣтъ полового влеченія. Энергичные и сильные женскіе индивидуумы обладаютъ имъ по большей части даже въ очень сильной степени и подчасъ тяжело страдаютъ отъ безбрачія. Извращенное понятіе о нравственности предписываетъ женщинамъ не признаваться въ этомъ не только другимъ, но и самимъ себѣ, такъ какъ это считается ненормальнымъ, безнравственнымъ. Отсюда такая масса лжи, неестественности, скрытности!.. Разъ природа снабдила оба пола одинаковыми органами, то само собой разумѣется она надѣлила ихъ и одинаковыми чувствами, соотвѣтственно ихъ половымъ задачамъ. Въ противномъ случаѣ удовлетвореніе и наслажденіе было-бы всецѣло на одной сторонѣ, а страданія и безотрадность легли-бы всей своей тяжестью на другую сторону.

Нѣтъ, такъ природа не распредѣляетъ никогда! Любящая жена такъ же страстно жаждетъ своего желаннаго мужа, какъ и, наоборотъ, любящій мужъ — желанной жены. Чѣмъ выше умственное развитіе женщины, чѣмъ независимѣе ея положеніе въ семьѣ, тѣмъ яснѣе, рельефнѣе обнаруживается ея чувство. И благородная женщина отъ этого не потеряетъ еще очаровательной прелести истинной женственности, а утратитъ лишь наивный, рабскій, запуганный обликъ.

Женскому врачу приходится наблюдать поистинѣ печальныя брачныя отношенія, въ которыхъ часто виновны оба супруга. Ему часто бросается въ глаза бездѣтность женщинъ, — факторъ, могущій превратить любовную связь въ безтыдную, скотскую связь. Вѣдь, стыдливость есть продуктъ болѣе высокаго въ духовномъ смыслѣ культурнаго состоянія. Женщина, утратившая ее, стоитъ ниже другихъ; она утратила нѣчто такое, что существенно отличаетъ ее отъ животнаго. Современный же мужчина находится на пути къ тому, чтобы и въ бракѣ, и внѣ брака свести половое сношеніе къ животному акту, къ своему удовлетворенію, къ своему удовольствію, рѣшительно не заботясь о женщинѣ. Если она допускаетъ такое паденіе, даже способствуетъ ему своимъ существомъ, то обаяніе ея личности исчезаетъ къ величайшему для нея вреду. Во многихъ бракахъ безпочадность мужчины является продук-

томъ слабости, безстыдства и отсутствія достоинства у женщины. Только при ясно выраженной любви мы допускаемъ бракъ, ибо бракъ безъ любви — развратъ. Каждое сношеніе супруговъ должно быть маленькимъ торжествомъ любви, которому предшествуетъ пылкое, страстное желаніе и за которымъ слѣдуетъ счастливое удовлетвореніе. Сношеніе никогда не должно стать чѣмъ-то „обыкновеннымъ“, вродѣ хорошаго обѣда, къ которому привыкли, ибо это — медленная смерть любви.

Но какъ рѣдко приходится видѣть такіе благородные браки! Въ большинствѣ случаевъ и въ высшемъ, и въ нисшемъ классѣ господствуетъ рѣшительно банальныя, нецѣломудренныя отношенія, въ которыхъ мало счастья и мало любви.

Что главнымъ образомъ ведетъ въ бракъ къ продолжительному счастью? Умѣренность обоихъ супруговъ, цѣломудріе и постоянство жены. Даже слабохарактерный мужчина можетъ быть обузданъ этими тремя факторами и сдѣлаться достойнымъ мужемъ и отцомъ.

Мы такимъ образомъ показали, на сколько во власти женщины сдѣлать бракъ здоровымъ и прекраснымъ. Теперь скажемъ еще нѣсколько словъ о тщательномъ регулированіи ея брачной жизни.

Между 14 и 26 годами наступаетъ дѣятельность зародышевыхъ железъ у женщины, какъ и у мужчины. Съ наступленіемъ менструацій начинается правильное отдѣленіе зрѣлыхъ яйцевыхъ клѣтокъ; одновременно съ этимъ совершается постепенное превращеніе ребенка въ дѣвушку, возникаютъ доселѣ еще незнакомыя чувства, вырастаетъ интересъ къ другому полу. Вполнѣ созрѣвшей физически, съ законченнымъ ростомъ костной системы, женщина оказывается къ 20—21-му году. Только въ это время и можно ей думать о замужествѣ. При невыдающемся физическомъ развитіи бракъ въ 18-ть или даже 17-ть лѣтъ безусловно нежелателенъ, потому что только зрѣлые люди могутъ дать вполнѣ крѣпкое потомство. Вѣдь и дерево даетъ плоды лишь тогда, когда оно достигло извѣстнаго возраста!

Мужчина достигаетъ зрѣлости нѣсколько позднѣе женщины, въ 23—24 года. До этого времени онъ долженъ оставаться цѣломудреннымъ, чтобы всю свою силу внести въ бракъ и дать здоровое потомство. Въ этомъ возрастѣ онъ находится подъ довольно сильнымъ вліяніемъ полового влеченія, и если у него нѣтъ ни внѣшней, ни внутренней опоры, а бракъ почему-либо невозможенъ, то онъ можетъ на творить массу зла. Къ сожалѣнію, социальныя условія все болѣе и болѣе затрудняютъ раннее вступленія въ бракъ, такъ что большинство мужчинъ могутъ жениться только въ 30 лѣтъ. Слѣдствіемъ этого въ виду недостаточнаго нравственнаго воспитанія мужского пола является то, что мужчина ищетъ внѣбрачныхъ сношеній и что проституція принимаетъ широкіе размѣры.

Какъ же помочь этому?

Нравоученіе: „ты долженъ вести цѣломудренную жизнь!“ оказываетъ очень мало вліянія и на юношу, и на зрѣлаго мужчину, ибо зародышевыя железы проявляются довольно энергично, постоянная борьба съ половымъ влеченіемъ неестественна и слишкомъ часто вредна, если жизнь избилуетъ возбуждающими моментами. Уменьшеніе срока обученія мужчинъ, упрощеніе хозяйства и приданое для дѣвушекъ могли-бы разрѣшить этотъ вопросъ. Но къ сожалѣнію расходы, сопряженные съ семейною жизнью, не только не уменьшаются, а съ каждымъ годомъ увеличиваются, приданое же весьма часто равно нулю. Въ виду этого существуетъ только одинъ пристойный выходъ изъ этого все болѣе усложняющагося положенія, а именно: умѣнье дѣвушекъ зарабатывать себѣ пропитаніе.

Не обращая вниманія на общественныя предрасудки и внѣшнія затрудненія, мужчины и женщины отъ 22 до 25 лѣтъ должны вступать въ бракъ, если у нихъ зародилась взаимная любовь. При нѣкоторомъ разумномъ отношеніи къ дѣлу и доброй волѣ они въ концѣ концовъ добьются своего и обезпечатъ себѣ счастливую и здоровую жизнь, въ особенности при поддержкѣ со стороны родныхъ, по крайней мѣрѣ въ первое время. Отсталые родители, быть можетъ, возмутятся, что ихъ дѣти женятся раньше, чѣмъ они „что-либо имѣютъ“ или раньше, чѣмъ „онъ добился положенія“. Но если молодые энергичны, обладаютъ силой воли, разумны

и искренно хотятъ добиться цѣли, тогда они смѣло могутъ „на счастье“ пойти подъ вѣнецъ. Дайте имъ спокойно пуститься въ путь, приходите имъ на помощь въ трудныя минуты, не оставляйте ихъ, если все идетъ не совсѣмъ такъ, какъ желательно. Они вѣчно вамъ будутъ благодарны, да и вы будете находить въ ихъ семьѣ источникъ наслажденій.

О, если-бы люди умѣли осчастливить и себя, и другихъ! Не правъ тотъ, кто думаетъ, что счастье въ деньгахъ и обезпеченномъ положеніи. Тѣсная, духовная связь, любовь, уваженіе несравненно необходимѣе для счастья, которое можетъ процвѣтать въ крестьянской хижинѣ и отсутствовать въ барскихъ хоромахъ. Жена, будь она учительницей, конторщицей, художницей, врачомъ и т. д., должна быть хорошо знакома съ веденіемъ домашняго хозяйства, чтобы во всемъ и всюду соблюдать экономію и явиться такимъ образомъ наилучшей помощницей своего мужа. Тогда бѣдность для нихъ не страшна и не помѣшаетъ имъ быть счастливыми.

Люды умышленно закрываютъ глаза на печальныя явленія, которыми изобилуетъ повседневная жизнь... Вотъ 30-тилѣтняя дочь виднаго чиновника; состояніе у нея не Богъ вѣсть какое, спеціальнаго образованія нѣтъ, а требованія велики, привычка къ моднымъ дорогимъ туалетамъ глубоко вкоренилась. Она все еще, но тщетно ждетъ мужа, который даль-бы ей положеніе въ свѣтѣ и обезпечилъ ея судьбу... А на ряду съ ней 28-лѣтній юристъ, въ жилахъ котораго кровь бурлитъ и который не можетъ свести концы съ концами, хотя отецъ помогаетъ ему. Но онъ вечеромъ пьетъ шампанское и выкуриваетъ въ день до 20 сигаръ. Когда ему было 24 года, онъ былъ влюбленъ, но долженъ былъ отказаться отъ брака, потому что „она ничего не имѣла и онъ ничего не имѣлъ“. А теперь онъ ухаживаетъ за продащицей, послѣ того какъ веселая балерина слишкомъ дорого обходилась ему.

И у дочери чиновника былъ свой романъ: „онъ“ былъ тогда блестящимъ лейтенантомъ, а у „нея“ не было солиднаго приданаго.

Сколько слезъ, сколько горя, отчаянія слышится въ томъ крикѣ юности, который молить о счастіи и любви! Теперь она уже „поблекла“, стала „нервной“, жизнь опустыла ей, надеждъ никакихъ. А нашъ юристъ ищетъ богатой невѣсты, которая могла бы заплатить всѣ его долги.

Печальное, трагическое положеніе! И послѣ этого находятся люди, которые, защищаютъ поздніе браки и считаютъ при извѣстныхъ условіяхъ даже нормальнымъ безбрачіе мужчинъ.

Если консерваторы и слышать не хотятъ о реформѣ брака, потому что опасаются чего-то, (чего именно, они и сами не знаютъ), то мы должны замѣтить имъ, что именно эти неестественныя, ненормальныя отношенія должны неминуемо привести къ реформѣ, которая будетъ еще радикальнѣе, чѣмъ нынѣ предлагаемая, и положить конецъ всеобщему несчастью. Женщины создадутъ себѣ новые законы нравственности, которые принесутъ имъ свободу и право, которые обуздають страсть мужчины къ наслажденіямъ и съ другой стороны освободятъ людей отъ мѣшающихъ предразсудковъ. И тогда прекратится развратъ въ бракѣ, существующій теперь всюду, гдѣ женщины противъ воли рожаютъ дѣтей и выходятъ замужъ не по любви, а по расчету. Тогда съ ужасомъ будутъ говорить о томъ времени, въ которое господствовало несчастье, ложь, неестественныя отношенія. Но пока настанутъ эти времена, совѣтуемъ по крайней мѣрѣ молодымъ людямъ позаботиться о спасеніи своего счастья и подать хорошій примѣръ тому, какъ надо поддержать естественныя отношенія. Нашъ совѣтъ имъ: раннее вступленіе въ бракъ, тщательно обдумавъ этотъ шагъ, и простая скромная жизнь, которая была-бы свободна отъ вредныхъ наслажденій и порочныхъ привычекъ.

Бракъ безусловно не долженъ сохранить то значеніе, какое онъ имѣетъ теперь, особенно для женщины, для которой онъ является, такъ сказать, жизненною задачей. Все дасть и зарабатываетъ мужъ, жена же смиренно только получаетъ. Съ того момента, какъ у женщины явится собственная духовная жизнь, собственное призваніе, самостоятельность и законное равноправіе, это безграничное „полученіе“ прекращается. Никто не станетъ оспаривать, что начало къ этому измѣненію уже поло-

жено и что существуетъ масса браковъ, гдѣ женщина постепенно занимаетъ то положеніе, о которомъ мы говорили. Это — свободныя личности, оказавшія наилучшее вліяніе на брачныя отношенія. Чѣмъ развитѣе женщина, тѣмъ она лучше умѣетъ соединить бракъ съ выполненіемъ своего призванія, и тогда она представляетъ то, чего мы должны требовать отъ культурной женщины. Она перестаетъ быть безвольной рождающей машиной, не уходитъ всецѣло въ воспроизведеніе потомства, и бракъ по любви становится тогда еще счастливѣе. А мужчина перестаетъ быть рабомъ — работникомъ, который долженъ трудиться какъ волъ, чтобы содержать свою семью. Если супруги почему-либо не сошлись, если любовь исчезла, то они со спокойной совѣстью могутъ разойтись, потому что жена съумѣетъ и безъ мужа зарабатывать себѣ насущное пропитаніе.

Обезпечить мужу болѣе естественныя и нравственныя отношенія, освободить себя отъ горя и рабства, — все это во власти женщинъ.

Въ отношеніи урегулированія брачныхъ отношеній надо еще замѣтить, что умѣренность требуетъ, чтобы coitus по возможности совершался не болѣе одного, двухъ разъ въ мѣсяцъ. Это сохранить супругамъ много физическихъ силъ и полную свѣжесть ощущеній. Ежедневный, повторный coitus тѣмъ вреднѣе, чѣмъ тѣлосложеніе женщины слабѣе, и чѣмъ болѣе напряженнымъ является родъ ея дѣятельности. Что умѣренность родителей оказываетъ вліяніе на развитіе дѣтей, это — фактъ общеизвѣстный, а между тѣмъ лишь немногіе имѣютъ это въ виду. Поэтому теперь такая масса слабонервныхъ дѣтей, которыя обречены на страданія, потому что родители забывали свой долгъ по отношенію къ нимъ.

Coitus помимо того вреденъ послѣ физической усталости, такъ какъ онъ ведетъ тогда къ состоянію истощенія, а также при различнаго рода заболѣваніяхъ. Если организмъ не въ порядкѣ, если ему необходимо возстановить силы, то онъ не долженъ ослаблять своей способности противодѣйствія. Въ такихъ случаяхъ необходимо воздержаніе въ бракѣ. По тѣмъ же основаніямъ запрещается coitus во время менструацій, такъ какъ матка въ это время должна выполнять иныя функціи и не склонна къ половымъ возбужденіямъ и воспріятію сѣмени. Въ этотъ періодъ coitus можетъ вызвать у женщины заболѣванія, которыя проявляются болями, недомоганіемъ, воспалительнымъ состояніемъ и общей раздражительностью.

Обычай устраивать общую для супруговъ спальню не вполне безупреченъ. Правда, это — обычай древній, но въ прежнія времена онъ имѣлъ совершенно иное значеніе, особенно въ средніе вѣка. Современные люди гораздо раздражительнѣе, поэтому и неумѣреннѣе, они часто слишкомъ слабы и болѣзненны, имъ поэтому не можетъ не вредить взаимное вдыханіе испареній, да они и легче раздражаются при совмѣстной жизни. Гораздо цѣлесообразнѣе устраивать двѣ спальни; если же это невозможно, то надо по крайней мѣрѣ помѣщать кровати у различныхъ стѣнъ и между ними ставить ширму. Это простое средство принесетъ много пользы супругамъ, избавляя ихъ отъ постоянного раздраженія.

Образъ жизни во время менструацій.

Менструаціи, какъ мы уже выше указывали, отнюдь не слѣдуетъ принимать за болѣзненное состояніе. Онѣ находятся въ связи съ физиологическимъ процессомъ, и у здоровыхъ женщинъ не сопровождаются почти никакими припадками. Такія женщины могутъ въ это время работать, выходить, купаться, не чувствуя при этомъ никакого недомоганія, какъ это и дѣлаютъ работницы и большинство слугъ. При все возрастающей въ наше время изнѣженности и физической слабости необходимо для поддержанія душевного спокойствія возможно чаще напоминать о томъ,

что женщина рѣшительно не должна быть больной во время менструацій. Дѣвушка надо такъ воспитывать, чтобы онѣ совсѣмъ не обращали вниманія на этотъ чисто физиологическій процессъ. Имъ надо выяснитъ сущность этого явленія, надо ихъ научитъ правильному уходу за тѣломъ, не оставляя ихъ въ невѣдѣніи на счетъ чего бы то ни было, но въ то же время надо стараться о томъ, чтобы это само по себѣ неприятное состояніе не слишкомъ занимало ихъ. Есть семьи, гдѣ весь домъ знаетъ, что хозяйкѣ или дочери „нездоровится“, до того рѣзко бросается въ глаза ихъ поведеніе или черезчуръ усердный уходъ за собой. Конечно, все это совершенно излишне и бесполезно.

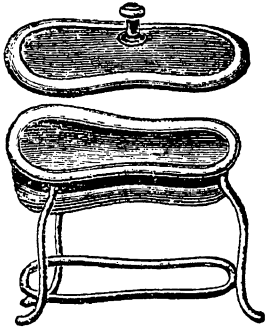


Рис. 139. Биде.

Но съ другой стороны не слѣдуетъ оставлять безъ вниманія выраженныя болѣзненные состоянія, повторяющіяся вмѣстѣ съ менструаціями, такъ какъ результаты могутъ получиться болѣе или менѣе печальные. Мы говоримъ въ данный моментъ только о здоровыхъ менструаціяхъ.

Послѣднія должны являться черезъ каждыя четыре недѣли, не чаще, чѣмъ одиннадцать—тринадцать разъ въ году, онѣ должны протекать безъ болей и длиться не долѣе трехъ—четырехъ дней. Количество выдѣляющейся крови достигаетъ 200—300 гр., кровь хорошо окрашена, т. е. она не желтовата и не черновата, содержитъ слизистыя комочки и только сочится. Если кровь стекаетъ по бедрамъ, то это указываетъ на сильный приливъ крови къ маткѣ, на разрывъ маленькихъ кровеносныхъ сосудовъ, что можетъ стать опаснымъ и чего не бываетъ у совершенно здоровыхъ. Точно также и усиленное отдѣленіе слизи до и послѣ менструацій не обязательно и всегда болѣзненно, если сопровождается недомоганіемъ. Легкая боль въ ногахъ, неприятное ощущеніе въ области крестца, неохота къ тяжелой работѣ наблюдаются въ первый и второй день даже у многихъ здоровыхъ женщинъ, но особаго значенія не имѣетъ. Въ такіе дни надо лишь избѣгать непривычныхъ напряженій, а привычныя работы можно продолжать.

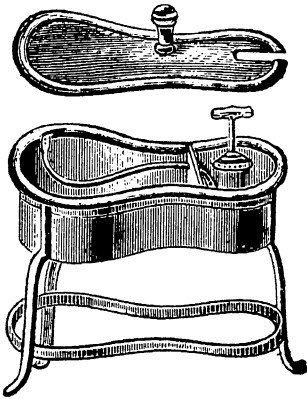


Рис. 140. Биде съ клизопомпой.

Страхъ передъ „простудой“ во время менструацій играетъ въ жизни женщины большую роль. Несомнѣнно, женщина въ эти дни нѣсколько чувствительнѣе, и если она дѣйствительно какъ-нибудь простудится, то это можетъ повлечь за собою острое заболѣваніе съ тяжелыми припадками. Легче всего простуживаются женщины, не закалившія своего тѣла: стоитъ имъ ступить босыми ногами на холодный полъ или въ дождливую погоду промочить ноги во время менструацій, какъ онѣ тотчасъ „простужаются“. Вотъ примѣръ. Двѣ женщины (у обѣихъ были менструаціи) отправились на прогулку въ лѣсъ, какъ вдругъ полилъ проливной дождь. Одна изъ нихъ, изнѣженная, трусливая, носившая даже въ жару чулки и высокіе башмаки, а также и свой неизбѣжный корсетъ, пришла въ ужасъ: она уже видѣла предъ собою всѣ смертельныя заболѣванія, которымъ „подвергнется“ сегодня. Вторая, закаленная, носившая лишь сандалии на босую ногу, была совсѣмъ спокойна. Дождевая вода стекала свободно по сандалиямъ, а промокшая блузка прилипла къ спинѣ, не защищенной корсетомъ. Но эта женщина смѣялась, шла лишь быстро впередъ, чтобы не озябнуть, и, придя домой, стала растирать все тѣло, затѣмъ переодѣлась и въ наилучшемъ настроеніи принялась за ѣду. Ночью она очень тепло укрылась, чтобы вызвать потѣніе, и на слѣдующій день встала совершенно здоровой.

А у подруги ея зубъ не попадалъ, отчасти отъ холода, отчасти отъ страха. Она заботливо легла въ постель и была убѣждена, что послѣ такого происшествія должна заболѣть. И дѣйствительно, послѣ безпокойно проведенной ночи она

встала на другой день съ головной болью, лихорадкой и воспаленіемъ миндалевидныхъ железъ. Но не смотря на весь страхъ, она на третій день была совершенно здорова. Только менструаціи прекратились раньше обыкновеннаго, потому что ничего не было сдѣлано для возстановленія теплоты тѣла, потерянной во время дождя.

И такъ, эта женщина, конечно, не умерла, но она была права, утверждая, что можно сильно „простудиться“, если подвергнуться неожиданной случайности во время менструацій. Но съ другой стороны нашъ примѣръ показываетъ, что при закаленномъ организмѣ и хорошей дѣятельности кожи женщина до нѣкоторой степени застрахована отъ простуды.

Уходъ за чистотой въ періодъ менструацій представляется весьма важнымъ. Къ сожалѣнію, масса женщинъ избѣгаютъ въ это время холодной воды, инстинктивно чувствуя, повидимому, что не слѣдуетъ нарушать этотъ процессъ внѣшними раздраженіями; быть можетъ, примѣненіе воды въ эти дни вызываетъ непріятное ощущеніе, что такъ естественно въ нашъ нервный вѣкъ. Ванны совсѣмъ не переносятся во время менструацій, онѣ раздражаютъ, усиливаютъ или совсѣмъ останавливаютъ выдѣленіе крови. Тѣмъ не менѣе, существуетъ много закаленныхъ и хорошо воспитанныхъ женщинъ, которыя безъ всякаго для себя вреда продолжаютъ свои обычныя холодныя обмыванія по утрамъ.

Очевидно, что въ страхъ передъ холодной водой всегда повинна извѣстная нервная слабость. Поэтому при назначеніи обмываній надо всегда считатьъ съ индивидуальностью женщины, помня, что „не для всѣхъ пригодно одно и то же“.

Но что выполнимо для всѣхъ, — сильныхъ и слабыхъ, здоровыхъ и больныхъ, — такъ это тепловатыя обмыванія наружныхъ половыхъ частей, для устраненія непріятныхъ выдѣленій и скопленія крови, которая довольно быстро разлагается здѣсь.

Лучше всего дѣлать такія подмыванія надъ биде, на которое садятся съ нѣсколько раздвинутыми ногами (см. рис. 139 и 140). За неимѣніемъ биде можно подмываться надъ умывальной чашкой.

Подмыванія оказываютъ весьма благотворное вліяніе, освѣжаютъ и препятствуютъ развитію менструаціоннаго запаха. У женщинъ съ болѣзненнымъ обмѣномъ веществъ и недостаточно чистоплотныхъ можно уже по распространяемому ими запаху узнать о присутствіи менструацій.

Такія женщины не должны ждать, пока онѣ серьезно не заболѣютъ, а заблаговременно приняться за леченіе. На первомъ планѣ стоятъ здѣсь ежедневныя полуванны, теплыя укутыванія, ношеніе цѣлесообразной одежды, урегулированіе діеты.

У здоровыхъ и чистоплотныхъ женщинъ никогда не удастся узнать по запаху объ ихъ состояніи.

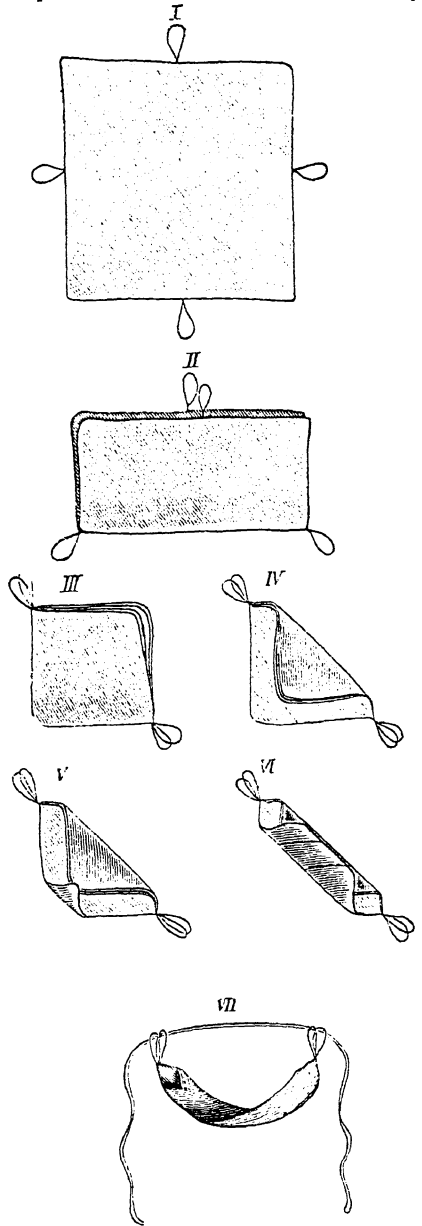


Рис. 141. Менструальные бинты.

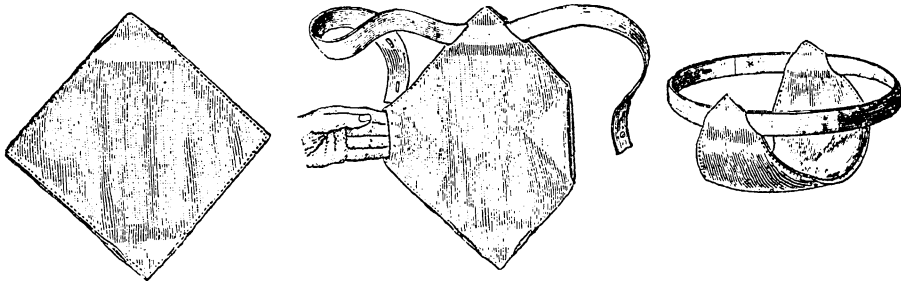
I. Приготовленный къ стиркѣ. VII — готовый къ употребленію.

И такъ, теплыя подмыванія дѣлають ежедневно три — четыре раза; помимо того носятъ бинты изъ матери, которая доступна стиркѣ (см. рис. 141 и 142); эти бинты гигроскопичны, не жмутъ и тѣмъ не менѣе прочно удерживаются въ опредѣленномъ положеніи. Рис. 141 показываетъ, какъ надо сложить бинтъ; „поясъ“ состоитъ лишь изъ резиновой тесьмы, которая свободно лежитъ надъ бедрами. Это одинъ изъ лучшихъ бинтовъ.

Очищаютъ бинты такъ: сначала ихъ прополаскиваютъ въ холодной водѣ, затѣмъ стираютъ и вывариваютъ вмѣстѣ съ другимъ бѣльемъ. Они предохраняютъ нижнее бѣлье отъ загрязненія, что, конечно, всегда очень важно.

При соблюденіи такимъ образомъ чистоты и опрятности нѣтъ надобности въ обычной ваннѣ послѣ менструацій, потому что нѣтъ и загрязненія. По окончаніи менструацій можно точнѣе приступить къ ежедневнымъ холоднымъ обмываніямъ.

Пере мѣна бѣлья также относится къ вопросу о чистотѣ. Большинство женщинъ боятся обыкновенно мѣнять въ это время сорочку и испытываютъ непріятныя ощущенія,



I. Расправленный бинтъ съ отверстіями у двухъ угловъ.

II. Сгибаніе двухъ другихъ угловъ.

III. Готовый бинтъ.

Рис. 142. Менструальные бинты.

если онѣ это дѣлають. Въ такихъ случаяхъ не слѣдуетъ настаивать на такой пере мѣнѣ, какъ и не слѣдуетъ настаивать на примѣненіи холодной воды: одна женщина можетъ быть болѣе чувствительной къ этому, другая — менѣе чувствительной. Благодаря бинтамъ и подмываніямъ, сорочка не очень-то загрязняется, и ее можно безъ вреда носить до окончанія менструацій.

Танцевъ и пѣнія, связанныхъ съ напряженіями и разгоряченіемъ, лучше избѣгать. Болѣзненные женщины и дѣвушки должны строго беречься этого; здоровья, крѣпкосложенныя рискуютъ, конечно, менѣе. Такъ какъ не всегда возможно отказаться отъ присутствія на томъ или иномъ торжествѣ, то надо по крайней мѣрѣ стараться танцевать или пѣть возможно меньше.

При разумномъ и цѣлесообразномъ питаніи не приходится въ эти дни дѣлать никакихъ измѣненій. Надо лишь избѣгать укуса и алкоголя. Однако, при болѣзненныхъ менструаціяхъ діета играетъ очень важную роль.

Половое спокойствіе желательно по многимъ причинамъ. Возбужденіе полового чувства во время менструацій является лишь у очень раздражительныхъ особъ, и его надо такъ или иначе подавить. Чаше всего это наблюдается у лицъ, у коихъ половая жизнь вообще выходитъ за нормальные предѣлы. Тогда необходимо во время менструацій спать на разныхъ половинахъ, избѣгать употребленія вина, пива и другихъ спиртныхъ напитковъ.

Періодъ зрѣлости.

Чѣмъ слабѣ женскій полъ, тѣмъ больше ему приходится страдать при появленіи и исчезаніи менструацій. Крѣпкія, здоровыя женщины не знаютъ этихъ страданій. Незамѣтно, безъ болей и особенныхъ явленій наступають регулы у дѣвушки, и также незамѣтно они исчезаютъ у старухи. Но такъ какъ у первой очень часто наблюдаются малокровіе, блѣдная немочь, болѣзненный ростъ, золотуха и наслѣдственная нервная слабость, то во это время возникаетъ часто цѣлый рядъ неприятныхъ явленій. Пребываніе въ деревнѣ и разумный образъ жизни приносятъ въ такихъ случаяхъ много пользы, городская жизнь и посѣщеніе школы, наоборотъ, много вредятъ. Если, напримѣръ, у 15-ти лѣтней дѣвушки менструаціи являются лишь разъ въ 6—8 недѣль, если она при этомъ жалуется на частыя головныя боли, угнетенное состояніе духа, отсутствіе аппетита, то не надо ждать, пока у нея разовьется блѣдная немочь, а нужно возможно скорѣе отослать ее на нѣсколько мѣсяцевъ въ деревню, заставить ее выполнять тамъ садовыя и огородныя работы и т. д. Здѣсь у нея скоро улучшится цвѣтъ лица, появится аппетитъ, поправится здоровье вообще и тогда менструаціи сами собою начнутъ правильно появляться. Ни въ коемъ случаѣ не слѣдуетъ прибѣгать къ средствамъ, вызывающимъ менструаціи, такъ какъ это никакой пользы не приноситъ.

Многіе полагають, что отъ правильности менструацій зависитъ здоровье женщины. Въ сущности дѣло обстоитъ какъ разъ наоборотъ: здоровый, крѣпкій организмъ правильно функціонируетъ и, естественно, вызываетъ менструаціи въ опредѣленное время. У слабого или больного организма всѣ отправленія вообще неправильны, а вмѣстѣ съ ними и менструаціи. Такимъ образомъ, эта неправильность является слѣдствіемъ плохого состоянія общаго здоровья, какъ правильность — слѣдствіемъ здоровья. Всякія средства, искусственно вызывающія менструаціи, очевидно, нецѣлесообразны, потому что они не устраняють причины недуга.

Иногда у здоровыхъ, цвѣтущихъ дѣвушекъ менструаціи являются въ скудномъ количествѣ и слишкомъ рѣдко, не сопровождаясь никакими болѣзненными явленіями. Въ этихъ случаяхъ по большей части играютъ роль нервныя вліянія и можно съ большимъ вѣроятіемъ предсказать, что бракъ окажетъ тутъ прекраснѣйшее дѣйствіе.

Но если у такихъ дѣвушекъ является блѣдность лица или недомоганіе, то необходимо возможно скорѣе обратиться за совѣтомъ къ врачу, такъ какъ такими явленіями начинается иногда чахотка. При развитіи тяжелыхъ заболѣваній внезапное прекращеніе менструацій наблюдается довольно часто, что въ этомъ случаѣ имѣетъ опять-таки иное значеніе.

О леченіи слишкомъ обильныхъ менструацій мы говоримъ ниже въ спеціальному отдѣлѣ. Къ сожалѣнію, это наблюдается по преимуществу у слабыхъ, истощенныхъ дѣвушекъ.

Подъ „климактерическимъ періодомъ“ разумють возрастъ, въ которомъ утрачивается способность воспроизведенія потомства и прекращаються менструаціи. При нормальныхъ условіяхъ это бываетъ между 48 и 52 годомъ. Надо полагать, что способныя къ оплодотворенію яйца продолжаютъ выдѣляться какъ послѣ окончательнаго прекращенія менструацій, такъ и до перваго ихъ появленія. Это подтверждается тѣмъ, что беременють иногда 50-ти лѣтнія женщины безъ менструацій и молодыя дѣвушки, еще не менструировавшія. Тѣмъ не менѣе обычно способность къ оплодотворенію прекращается въ 45 лѣтъ. Беременность обыкновенно не наступаетъ также въ тѣхъ случаяхъ, гдѣ во время кормленія не появляются менструаціи. Однако, это не обязательно, и изъ этого правила исключенія довольно часты.

Прекращеніе менструацій во время беременности и въ періодъ кормленія указываетъ намъ на то, что съ одной стороны природа преслѣдуетъ экономію энергіи, а съ другой — направляетъ центръ тяжести на кормленіе растущаго потомства и совершенно не желаетъ на это время иной дѣятельности органовъ воспроизведенія.

Каждая женщина должна поэтому абсолютно воздерживаться от половых сношений въ періоды беременности и кормленія, чтобы всѣ свои силы посвятить одной основной цѣли. Въ противномъ случаѣ снова начинается прекратившееся отхожденіе зрѣлыхъ яицъ, и беременность можетъ наступить прежде, чѣмъ организмъ успѣетъ дать толчокъ появленію менструацій. Само собою разумѣется, что это можетъ принести вредъ и матери, и ребенку. Этимъ, пожалуй, объясняется то, что роды такъ тяжело проходятъ у современныхъ женщинъ и что послѣднія послѣ четырехъ-пяти дѣтей кажутся совершенно истощенными.

Поразительно то, что пятидесятилѣтнія женщины, легко перенесшія климактерическій періодъ, продолжаютъ еще испытывать половое влеченіе и нормальное ощущеніе при половомъ актѣ. Онѣ глядятъ старухами, менструаціи исчезли, но все-же у нихъ есть потребность въ безцѣльномъ повидимому воспріятіи сѣмени. Во многихъ случаяхъ имѣется несомнѣнно извѣстная нервная раздражительность со стороны женщины, но ее лучше всего подавить, потому что половыя возбужденія въ старости приносятъ одинъ только вредъ. Надо постараться успокоиться: весна для такихъ лицъ миновала.

Но съ другой стороны надо допустить, что въ 50 лѣтъ женщина не должна обязательно отцвѣсть. Если мужчина въ эти годы остается еще способнымъ къ воспроизведенію потомства, то и женщина могла-бы остаться такой же. Ранняя зрѣлость и раннее увяданіе есть только продуктъ воспитанія. Если въ теченіи тысячелѣтій все ея существованіе вращалось вокругъ ея половыхъ задачъ, если на югѣ чуть-ли не въ двѣнадцать лѣтъ выдаютъ дѣвушекъ замужъ, чтобы онѣ возможно скорѣе выполнили свое назначеніе, тогда, конечно, неудивительно, что онѣ въ 30 лѣтъ теряютъ свою прелесть и не знаютъ собственной духовной жизни. Въ Венгріи замужество въ 15—16 лѣтъ — обычное явленіе, и только на сѣверѣ мы уже видимъ болѣе поздніе браки. Преждевременный бракъ — могила для юности и красоты женщины, и чтобы надолго сохранить свою свѣжесть, надо выйти замужъ по достиженіи полной зрѣлости, въ 23—25 лѣтъ.

Приведемъ примѣръ изъ практики. Къ намъ явилась на приѣмъ нѣжная, хрупкая женщина съ усталымъ выраженіемъ лица. Ей еще не было 22 лѣтъ, и она рожала уже четыре раза. Оказалось, что она вышла замужъ въ 17 лѣтъ. Частые роды въ столь ранній возрастъ расшатали ея здоровье, которымъ она вполне могла похвастать, будучи дѣвушкой. Изслѣдованіе обнаружило малокровіе, нервную слабость, вялость брюшныхъ покрововъ и половыхъ органовъ, опущеніе матки и... новую беременность въ 3-мъ мѣсяцѣ.

Представьте себѣ, что станеть съ этой женщиной въ 40 лѣтъ, если она только доживетъ до такого возраста! Сморщенное не по лѣтамъ лицо, физическое истощеніе, тяжелый климактерическій періодъ и т. д.

Чрезмѣрно обильныя менструаціи, наблюдающіяся нерѣдко въ климактерическій періодъ, не даромъ пугаютъ женщинъ: онѣ подчасъ указываютъ на тяжелое внутреннее заболѣваніе, которое развивается медленно и незамѣтно. Такъ какъ такое явленіе наблюдается и у женщинъ, отличавшихся нѣкогда цвѣтущимъ здоровьемъ, то ни одна женщина не должна относиться къ этому явленію легко и не должна успокаиваться тѣмъ, что „это уже бывало съ ней“. Здѣсь необходимо не откладывая въ долгій ящикъ обратиться къ врачу, чтобы предотвратить угрожающую, быть можетъ, опасность (міома, ракъ, общая слабость и т. д.).

Какъ извѣстно, эти болѣзни развиваются по преимуществу въ климактерическій періодъ, если ему предшествовали годами длившіеся застои, запоры, нарушеніе обмена веществъ и т. д., противъ коихъ не принимались никакія мѣры. Къ сожалѣнію, масса женщинъ живетъ именно такъ, не интересуясь вопросами о здоровьѣ, пока, наконецъ, организмъ не отказывается дальше служить.

Пусть тѣ, кто еще не достигъ климактерическаго періода, кто, слѣдовательно, еще ничего не потерялъ, примутъ во вниманіе все, что мы говорили здѣсь, и предостерегутъ себя отъ угрожающихъ недуговъ.

Надо поставить себѣ за правило слѣдующее:

1. Въ возрастѣ за 40 лѣтъ ни въ коемъ случаѣ не допускать запоровъ и холодныхъ ногъ.

2. Принимать мѣры противъ роста отвислости живота и общей тучности.

3. Дѣлать постоянно побольше движеній.

Тѣ женщины, которыя отличаются хорошимъ пищевареніемъ и упитанностью, но не полнотой, которыя при этомъ дѣлаютъ много движеній, почти всегда застрахованы отъ тяжелыхъ заболѣваній въ климактерической періодъ. Обмѣнъ веществъ остается хорошимъ, и если у нихъ хватаетъ еще силы воли воздерживаться отъ спиртныхъ напитковъ и кофе, а также соблюдать строгую умѣренность въ ѣдѣ при развитіи неправильностей или при появленіи обильныхъ менструацій, то этимъ предотвращаются и такіе незначительные недуги, какъ головокруженіе, головная боль, боль въ области крестца, подавленное состояніе духа и т. д.

Ежедневныя полуванны съ постепеннымъ охлажденіемъ отъ 25 до 26 градусовъ по Цельсію или, для привычныхъ людей, купанье въ рѣкѣ весьма умѣстны въ это время, какъ возбуждающія средства, могущія предотвратить развитіе вялости. Конечно, во избѣжаніе погрѣшностей, все это дѣлается подъ наблюденіемъ врача. Связь всѣхъ упомянутыхъ процессовъ въ женскомъ организмѣ еще не вполне изучена, во многихъ случаяхъ приходится ограничиваться одними предположеніями, но на основаніи того, что мы знаемъ, можно съ увѣренностью сказать, что раннее увяданіе женщины отнюдь не является обязательнымъ, естественнымъ и что въ 50 лѣтъ женщина еще не должна быть старухой.

Мы выше уже указали на то, что по большей части каждая женщина въ отдѣльности можетъ уберечь себя отъ преждевременнаго увяданія и что даже болѣзненные и истощенныя могутъ многое сдѣлать для того, чтобы поддержать себя и предохранить себя отъ заболѣванія.

О мѣрахъ предохраненія отъ беременности.

Что въ старину считалось благословеніемъ неба, то въ нашъ нервный вѣкъ, вѣкъ жесточайшей борьбы за существованіе признается большинствомъ людей несчастіемъ въ большой или меньшей степени. Дѣти, составлявшія основную цѣль брака у нашихъ предковъ, стали теперь нежеланными гостями, и люди ухищряются всевозможными способами предупредить зачатіе. Это новое вліяніе нашего больного вѣка особенно рельефно обнаружилось въ цивилизованныхъ, культурныхъ центрахъ, гдѣ открыто говорятъ даже о „системахъ“ однодѣтной, двухдѣтной!...

Печальный признакъ всеобщаго упадка!

Было-бы, однако, еще полбѣды, если бы все это продѣлывалось безнаказанно. Но, къ прискорбію, природа мститъ, жестоко мститъ людямъ за нарушеніе ея за вѣтовъ. И въ результатѣ мало дѣтей, но какая масса недужныхъ, хворыхъ отцовъ и матерей!...

Вѣрнѣйшее средство противъ беременности, средство наименѣе вредное и не оскорбляющее чувства нравственности, — абсолютное половое воздержаніе. Вполнѣ здоровые, спокойные, обладающіе силой воли и, главное, пожилые люди доказали, что это возможно. Но когда тѣ же попытки стали дѣлать люди слабохарактерные и находящіеся въ такомъ возрастѣ, въ которомъ половое влеченіе достигаетъ наивысшей степени, то дѣло приняло такой оборотъ, что потребовалось вмѣшательство врача. Такая задача имѣетъ не подъ силу. Интимная жизнь двухъ молодыхъ существъ, любящихъ и жаждущихъ другъ друга, въ концѣ концовъ ведетъ въ такихъ случаяхъ къ половымъ извращеніямъ, дающимъ всегда прискорбные результаты. Своеобразное половое сношеніе даетъ на минуту удовольствіе и предохраняетъ въ то же время отъ беременности, но съ другой стороны оно влечетъ за собою упадокъ силъ, раздражительность, нервныя страданія желудка у мужчинъ и болѣзни органовъ таза у женщинъ. Наилучшіе браки становятся несчастными, жизнерадостныя, веселыя женщины превращаются въ невыносимыхъ, тяжелыхъ людей, спокойные, добродушные мужчины становятся до нельзя раздражительными.

Но чѣмъ горю помочь? Какъ сохранить здоровье и счастье семьи? Отвѣтить на это не легко. Что мы разумемъ подъ вышеупомянутымъ „половымъ извращеніемъ“, не трудно понять. Вообще, каждый видъ сношенія, уклоняющагося отъ нормы, и вреденъ, и безнравствененъ. Но мы имѣемъ здѣсь въ виду лишь одну форму, получившую очень широкое распространеніе, — а именно: *congressus interruptus*. Изліяніе сѣмени въ женскіе органы предотвращается здѣсь прерываніемъ акта, что вызываетъ крайнее напряженіе у мужчины и лишаетъ женщину удовлетворенія, столь необходимаго для здоровья. При каждомъ половомъ напряженіи женскіе половые органы наполняются кровью, набухаютъ становятся теплѣе и опадаютъ тотчасъ послѣ того, какъ *coitus* *нормально* заканчивается. Въ противномъ случаѣ это опаденіе совершается очень медленно, а неудовлетворенное нервное возбужденіе оказываетъ непріятное побочное вліяніе и современемъ можетъ вызвать расстройство нервовъ вообще. Матка, утолщаясь вслѣдствіе частыхъ приливовъ крови, утрачиваетъ свой нормальный видъ, становится твердой, большой; сюда присоединяются еще болѣзненные менструаціи, раздражительность, давленіе и боль въ животѣ, наконецъ, неправильныя менструаціи, воспаления, хилость. Постепенное истощеніе, явленія истеріи — вотъ удѣлъ тѣхъ женщинъ, которыя безсознательно стали жертвой своей противоестественной брачной жизни. У болѣе слабыхъ отъ природы женщинъ дурныя послѣдствія являються, конечно, раньше, чѣмъ у крѣпкосложенныхъ, нервная система коихъ не такъ легко расшатывается. Если „случайно“, благодаря небольшой оплошности, родится нежеланное дитя, встрѣченное слезами и скорбью, то изъ него вѣроятнѣе всего выйдетъ челоуѣкъ нервный, несчастный.

Можно-ли молчать, глядя на такіе грустные факты! Можно-ли оставлять женщинъ въ невѣдѣніи и воздержаться отъ предостереганія мужчинъ! . . .

О, нѣтъ! опасность слишкомъ велика, и нашъ долгъ — всѣми силами бороться со столь великимъ несчастіемъ. Мы уже выше указали на абсолютное половое воздержаніе, какъ на вѣрнѣйшее и безвредное средство противъ зачатія. Но это далеко не для всѣхъ возможно. Здоровый, полный жизни мужчина испытываетъ въ такихъ случаяхъ подлѣ своей жены ужасныя муки, которыя либо дѣлають его несчастнымъ, либо приводятъ его къ извѣстной формѣ онанизма, либо, наконецъ, бросаютъ его въ объятія другихъ женщинъ, гдѣ онъ находитъ удовлетвореніе и здоровье. И тогда семейное счастье, казавшееся вначалѣ столь прочнымъ, омрачается на всегда. На долю бѣдной женщины выпадаютъ теперь не только физическія муки, но и душевныя, причиняемая сознаніемъ, что ея положеніе жены рушится и что она теряетъ высшее благо — вѣрность своего мужа.

Вотъ почему врачи и сочли своимъ долгомъ обратить серьезнѣйшее вниманіе на этотъ вопросъ и изыскать средства для сохраненія здоровья и семейнаго счастья супруговъ, средства, предохраняющія зачатіе, но въ то же время допускающія *coitus*, возможно меньше отклоняющійся отъ нормальнаго. Труды врачей не замедлили увѣнчаться успѣхомъ, и придуманные ими презервативы сохранили счастье не одной семьи, близкой къ гибели. Но, къ сожалѣнію, эти презервативы не лишены серьезныхъ недостатковъ. Съ одной стороны въ виду ихъ несовершенства они отнюдь не могутъ считаться вѣрнымъ средствомъ, а съ другой стороны они все-таки не вполнѣ безвредны. Поэтому на нихъ надо смотрѣть, какъ на меньшее изъ двухъ золъ, какъ на уступку нашему прискорбному соціальному положенію, какъ на спасительное средство противъ зараженія и, въ общемъ, какъ на печальную, достойную сожалѣнія, отвратительную необходимость! . . .

Предохранительныя средства (презервативы).

Природа, вселившая въ челоуѣка стремленіе къ продолженію рода, создала, однако, челоуѣка на столько несовершеннымъ, что его организмъ оказывается подчасъ слишкомъ слабымъ для выполненія столь серьезной задачи. Беременность сопровождается иногда такими серьезными припадками, что ее приходится искусственно прервать для спасенія жизни женщины, а роды въ большинствѣ случаевъ состав-

ляютъ отъ начала до конца одно сплошное страданіе, которое подъ силу только вполнѣ здоровымъ женщинамъ. Далеко не рѣдко природа оказывается даже неспособной справиться съ процессомъ родовъ, и на помощь ей вынужденъ придти человекъ, искусственно извлекая плодъ изъ утробы матери при помощи всевозможныхъ инструментовъ. Очевидно, не всѣ женщины приспособлены къ воспроизведенію потомства, и врачамъ частенько придется убѣждать своихъ пациентокъ беречься беременности, угрожающей слабому большому организму серьезными опасностями. Но гласъ врача остается чаще всего гласомъ вопіющаго въ пустынь. Не говоря уже о томъ,

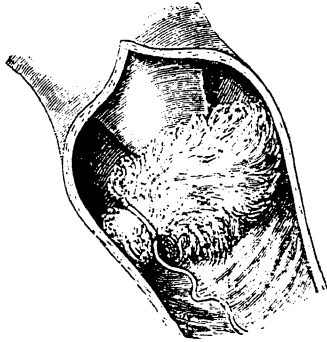


Рис. 143. Правильное положеніе ватнаго шарика.

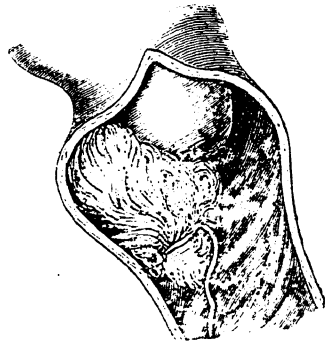


Рис. 144. Неправильное положеніе ватнаго шарика.

что половое влеченіе оказывается иногда до того сильнымъ, что передъ нимъ блѣднѣютъ разсудокъ и сознаніе опасности, женщина не можетъ выполнить предписаніе врача и въ силу чисто социальныхъ условий.

И въ результатѣ — масса случаевъ беременности, сопряженной съ опасностью для жизни и требующей врачебнаго вмѣшательства. Этотъ прискорбный фактъ не могъ не побудить врачей искать иного исхода изъ такого печальнаго положенія, искать иныхъ средствъ, болѣе доступныхъ, легче выполнимыхъ для нашего слабого человечества, иными словами, искать средствъ, предотвращающихъ оплодотвореніе во время coitus'a. До нѣкоторой степени эту трудную задачу удалось разрѣшить изобрѣтеніемъ такъ называемыхъ презервативовъ, которые либо препятствуютъ проникновенію спермы въ матку, либо дѣлаютъ сперму нежизнеспособной.

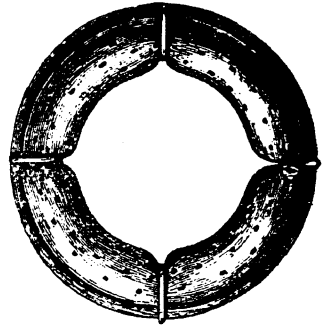


Рис. 145. Предохранительное кольцо д-ра Саве.

Простѣйшимъ видомъ презервативовъ являются ватные шарики, смоченные въ уксусной водѣ. Такіе шарики достигаютъ своей цѣли, когда они достаточно широки, когда они содержатъ много жидкости и плотно прилегаютъ къ устью матки. На рис. 143 изображено правильное положеніе ватнаго шарика. Если же случайно помѣститъ шарикъ, какъ показано на рис. 144, то входъ въ полость матки остается совершенно свободнымъ и оплодотвореніе вполнѣ возможно. Ватный шарикъ снабженъ ниточкой, при помощи которой его можно въ любую минуту вынуть. Недостаткомъ этого презерватива является то, что онъ, какъ инородное тѣло, оказываетъ вредное вліяніе на нѣжные

внутреннія части, что ему трудно придать правильное положеніе и что онъ легко сдвигается съ мѣста. То же самое надо сказать и объ имѣющихся въ продажѣ губкахъ.

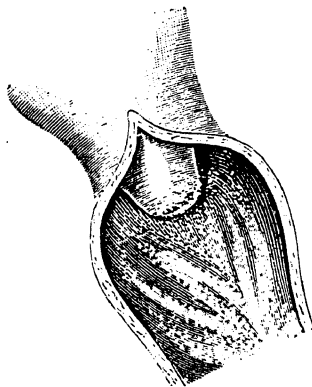


Рис. 146. Правильное положеніе порошка.

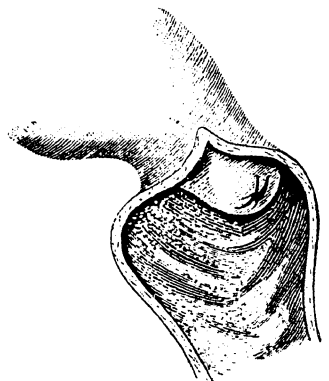


Рис. 147. Неправильное положеніе порошка.

То же самое надо сказать и объ имѣющихся въ продажѣ губкахъ.

Такъ какъ жидкости убиваютъ микроорганизмы гораздо вѣрнѣе, чѣмъ порошки и растворенные жиры, ибо онѣ легче проникаютъ во всѣ складки, то явилась мысль ввести мягкое тѣло которое выдѣляло-бы жидкость, убивающую сперматозои-

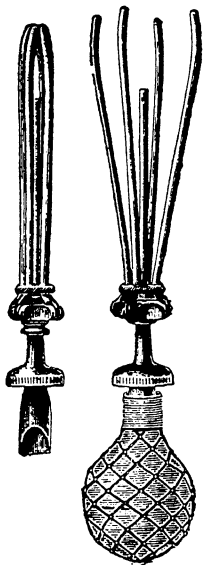


Рис. 148. Распылитель въ закрытомъ и открытомъ видѣ.

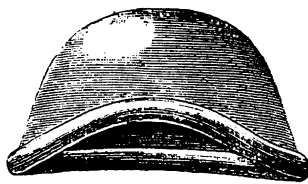


Рис. 149.

Pessarij Matrisalus'a.

довъ. Такимъ тѣломъ служитъ „предохранительное кольцо“ д-ра Cave. Оно медленно выдѣляетъ свою жидкость, не причиняя никакого беспокойства, и равномерно смачиваетъ со всѣхъ сторонъ устье матки, вѣрно дѣйствуя на сперму. Трубку, находящуюся внутри кольца и содержащую лекарственное вещество, приходится черезъ нѣсколько недѣль мѣнять, что является недостаткомъ аппарата. Но за то здѣсь остается совершенно свободной влагалищная часть матки, чего нельзя не признать важнымъ преимуществомъ. Непремѣннымъ условіемъ является, конечно, правильное наложеніе кольца.

Что касается влагалищныхъ порошокодувателей по д-ру Justus'у, то ихъ преимущества и недостатки выясняются рисунками 146 и 147. Сущность заключается въ томъ, что соответствующій порошокъ покрываетъ устье матки. Но дѣло въ томъ, что почувствовать, попалъ-ли порошокъ на должное мѣсто, невозможно. И если

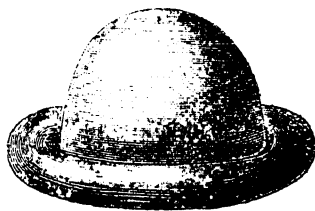


Рис. 150.

Pessarium occlusivum Mensinga.

вдуваніе сдѣлано неудачно, какъ показано на рис. 147, то цѣль не достигается.

Широкое распространеніе получили за послѣднее время презервативы, извѣстные подъ именемъ pessarium occlusivum, — изобрѣтеніе д-ровъ Mensinga, Matrisalus, Potulsky и др. Приведемъ здѣсь два вида pessariевъ: одинъ съ часовой пружиной

и согнутой передней частью, другой — съ воздушнымъ кольцомъ. Преимущество перваго, что онъ прочнѣе удерживается у лобковой кости и не такъ легко сдвигается, преимущество втораго то, что у него нѣтъ часовой пружины, которая подчасъ ломается, причиняя поврежденія. Изготавливаются эти презервативы изъ лучшей резины и при правильномъ положеніи являются наиболѣе вѣрными предохранителями. Но кто же можетъ постоянно накладывать ихъ правильно, да и врядъ-ли безразлично для женщины постоянное присутствіе такого громаднаго инороднаго тѣла. Вѣдь кольцо снимаютъ только на время менструацій. Опытъ показываетъ, что меньшинство женщинъ умѣютъ правильно ввести pessарій, прочное положеніе котораго зависитъ между прочимъ и отъ строенія маточной шейки. Слѣдовательно, для большей вѣрности необходимо об-



Рис. 151.

Правильное положеніе pessарія.

G — Матка. H — Мочевой пузырь. M — Прямая кишка. Schd — Влагалище. Seh — Лобковая кость.

ратиться къ врачу, который ежемѣсячно вводитъ pessарій, снятый на время менструацій. Это слишкомъ хлопотливо, и потому pessаріи не пользуются широкимъ распространеніемъ. Правильное положеніе изображено на рис. 151. Маточная шейка вмѣстѣ съ устьемъ матки находится подъ презервативомъ, который дѣлаетъ невозможнымъ доступъ сюда спермы. Для сохраненія чистоты необходимо почаще дѣлать промываніе.

Конечно, женщина съ нормальнымъ чувствомъ не можетъ не испытывать отвращенія къ pessаріямъ. Но если беременность и роды угрожаютъ здоровью или

даже жизни женщины и если послѣдняя въ силу условій жизни не можетъ абсолютно воздержаться отъ coitus'a, то остается только примириться съ этимъ зломъ, дающимъ наибольшую гарантію за предотвращеніе другого, еще болѣе прискорбнаго зла. Для устраненія раздраженія, вызываемаго скопленіемъ слизистыхъ массъ у устья матки, надо по крайней мѣрѣ черезъ каждыя 2 недѣли снимать пессарій и тщательно обмывать его. Способъ накладыванія пессарія изображенъ на рис. 152. Еще разъ напоминаемъ, что накладываніе долженъ дѣлать только врачъ, во избѣжаніе печальныхъ послѣдствій.

Трубчатый шприцъ по д-ру Hintz'у (рис. 153) представляетъ намъ иную комбинацію. Шприцъ состоитъ изъ трехъ частей: небольшого шарика съ дырочками, трубки и большого шара. Маленькій шарикъ вводятъ возможно выше во влагалище и во время coitus'a впрыскиваютъ изъ большого шара жидкость, омывающую влагалищный сводъ и убивающую со сперматозоидовъ. При освобожденіи большого шара онъ всасываетъ теперь смѣшанную со спермой жидкость. Д-ръ Hintz разбираетъ еще вопросъ о томъ, кому слѣдуетъ поручить впрыскиваніе: мужчинѣ или женщинѣ и возлагаетъ эту обязанность на мужчину. Однако, въ большинствѣ случаевъ о впрыскиваніи забываютъ, и оно дѣлается не въ тотъ моментъ, когда слѣдуетъ. Уже съ этой точки зрѣнія нельзя одобрить подобнаго средства. Но еще большимъ недостаткомъ его является то, что оно требуетъ массу приготовленій: надо наполнить шарикъ растворомъ, ввести трубку, держать на готовѣ большой шаръ и имѣть въ виду уловить мгновеніе для впрыскиванія. Все это можетъ лишь вызвать отвращеніе и парализовать половое чувство. Но тѣмъ не менѣе это изобрѣтеніе Hintz'a является однимъ изъ самыхъ безвредныхъ средствъ, и гдѣ оказывается возможнымъ правильное примѣненіе его, оно достигаетъ цѣли, не причиняя ни малѣйшаго вреда здоровью. Изъ растворовъ для шприца примѣняютъ растворъ уксуса, но не холодный.

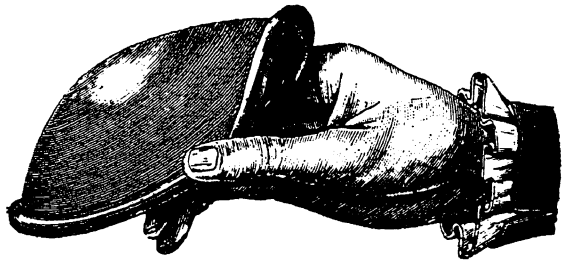


Рис. 152. Введеніе пессарія.

Что касается различныхъ спринцеваній изъ эсмарховой кружки послѣ coitus'a, то это средство одно изъ самыхъ невѣрныхъ, и полагаться на него нельзя. Мы видѣли, что и выше приведенныя средства не всегда достигаютъ цѣли по той простой причинѣ, что абсолютно вѣрныхъ средствъ (конечно, кромѣ полнаго воздержанія) не существуетъ. Но все же среди имѣющихся средствъ не слѣдуетъ прибѣгать къ наименѣе вѣрному, если роды угрожаютъ жизни женщины.

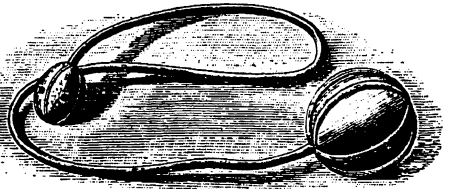
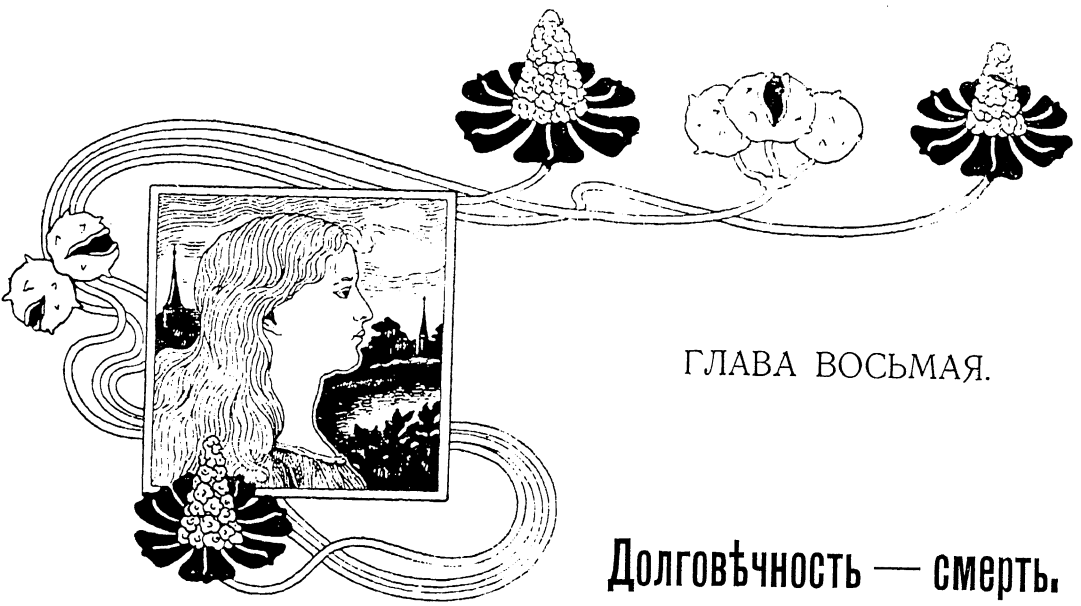


Рис. 153. Спринцовка Hintz'a.

Въ заключеніе упомянемъ еще о „третьей недѣлѣ“ (т. е. послѣ менструацій), представляющей самую неблагоприятныя условія для зачатія. Это происходитъ отчасти оттого, что яйцевыя клѣтки предшествовавшей менструаціи уже растворились, отчасти же оттого, что яйцо ближайшей менструаціи еще не находится на пути. Исходя изъ этого, многіе считаютъ своего рода презервативомъ исключительныя сношенія только на третью недѣлѣ и воздержаніе въ остальное время. Но въ дѣйствительности физиологическіе процессы далеко не одинаково совершаются у всѣхъ женщинъ и потому рѣшительно невозможно съ увѣренностью вычислить время, когда яйцевыхъ клѣтокъ уже не имѣется. Поэтому трехнедѣльное воздержаніе оказывается совершенно излишнимъ, недостигающимъ цѣли.





ГЛАВА ВОСЬМАЯ.

Долговѣчность — смерть.

„Умирать — пустяки, но жить и не видѣть, — это несчастье“.

Шиллеръ.

Долговѣчность становится въ наше время все болѣе рѣдкимъ явленіемъ и считается „счастьемъ“, если данное лицо сохранило здоровье и жизнерадостность. Но долговѣчность — несчастье, если различные болѣзни и недуги усилили въ человѣкѣ жажду насладиться жизнью и въ то же время лишили его способности наслаждаться ею. Люди, достигшіе 90, 100 лѣтъ, встрѣчаются теперь все рѣже и рѣже. И, наоборотъ, случаи преждевременной смерти, уносящей въ могилу людей, которые еще не успѣли ни жить, ни работать, становятся все чаще.

Рис. 154 изображаетъ старуху XVII вѣка. Ея правильныя черты лица освѣщены разумомъ и сердечностью, и вы не замѣчаете здѣсь того оттѣнка тупоумія старости, который въ наше время сталъ обычнымъ явленіемъ. Многочисленныя морщины ясно говорятъ за то, что эта старушка уже шагнула за 70 лѣтъ, но она сохранила физическое и умственное здоровье. Позади нея — полезная и прекрасная жизнь, а впереди — быть можетъ не менѣе плодотворное существованіе. И когда наступитъ часъ, она уйдетъ къ праотцамъ при полномъ сознаніи, кротко, безъ труда и мученій!..

Вообразите себѣ, наоборотъ, 35-ти лѣтнюю мать, оставившую въ этомъ мірѣ дѣтей, непристроенныхъ, сильно нуждающихся въ ея попеченіи; вообразите себѣ художника, разставшагося съ жизнью въ 40 лѣтъ, раньше чѣмъ онъ успѣлъ осуществить всѣ свои идеи. Что дѣлаетъ возможнымъ эти неестественныя явленія? Преждевременная смерть, которая должна служить предостереженіемъ для оставшихся въ живыхъ и заставить ихъ задуматься надъ этимъ, найти мѣры для борьбы съ этимъ зломъ.

Долговѣчность — естественное состояніе, она идетъ рука объ руку съ здоровьемъ. Но что такое здоровье?

Ненарушенныя отправленія органовъ нашего тѣла, ненарушенная способность къ наслажденіямъ. Этого завиднаго состоянія мы достигаемъ тогда, когда выполнены всѣ условія жизни. Для каждаго животнаго вида существуютъ свои условія: для птицы первое условіе жизни — воздухъ, для рыбы — вода, для культурнаго человѣка — все, что оберегаетъ его отъ болѣзни. Чѣмъ существо выше организовано, тѣмъ сложнѣе его условія жизни, т. е. тѣмъ больше требуется для его удовлетворенія, и жизнь его легче подвергается опасности. Такимъ образомъ, для сохраненія жизнеспособности современнаго человѣка недостаточно одного лишь хорошаго воздуха: ему нужны соотвѣтствующая пища, иѣлесообразная одежда, здоровое жилище и, нако-

нецъ, благотворныя духовныя вліянія. Опасности, которымъ никогда не подвержено животное подъ открытомъ небомъ, преслѣдуютъ культурнаго человѣка по пятамъ съ перваго дня его жизни, когда онъ покоится въ пуховикахъ и душевной комнатѣ.

Чтобы умѣть бороться съ этимъ, надо прозрѣть, надо научиться предотвращать дурныя послѣдствія. Къ этому клонится наше ученіе о здоровьѣ, наше стремленіе къ реформамъ. Безъ здоровья нѣтъ долговѣчности и безъ защиты отъ окружающихъ насъ опасностей нѣтъ легкой смерти.

Что такое смерть?

Угасаніе всѣхъ функций нашего организма, прекращеніе всѣхъ жизненныхъ явленій. Смерть наступаетъ часто послѣ долгой, тяжелой борьбы, особенно при наличности громадной жизненной силы. Это можно часто наблюдать у лицъ, которыя умираютъ преждевременно и борются съ превосмогающею ихъ болѣзнью. Тяжелое зрѣлище, показывающее, какъ безсилень человѣкъ по сравненію съ этой вражеской мощью.

Тѣмъ не менѣе мы до нѣкоторой степени можемъ обезпечить себѣ по крайней мѣрѣ болѣе легкую смерть. Если мы постигаемъ это, то смерть утрачиваетъ свой ужасъ и мы постепенно научаемся смотрѣть на нее, какъ на друга, который принести вѣчный покой нашей истомленной душѣ. Кому

приходилось видать много умирающихъ людей, у того является убѣжденіе, что смерть далеко не такъ страшна. Это — безпробудный сонъ, медленное угасаніе, охлажденіе до степени посмертнаго холода, полное успокоеніе, и ничего болѣе! Это совсѣмъ не то, что многіе воображаютъ, и страхъ предъ смертью совершенно неоснователенъ.

Такъ какъ мы подчинены закону наслѣдственности и часто должны платить за грѣхи нашихъ предковъ, то мы, конечно, при наилучшемъ уходѣ за своимъ здоровьемъ можемъ достигнуть долговѣчности только до извѣстной степени. Мы должны считаться съ тѣми вліяніями жизни, которыхъ мы не въ состояніи измѣнить, каковы, напримѣръ, наслѣдственные недуги, душевныя страданія, причиняемая намъ иногда другими людьми и т. д. Мы слѣдовательно, ограничены въ нашей силѣ, но мы не безсильны.

На вопросъ, какъ обезпечить себѣ легкую смерть и красивую старость, мы можемъ отвѣтить слѣдующее:



Рис. 154. Портретъ старухи съ VII вѣка.

1. Надо остерегаться лекарственной хилости, что часто служит причиной тяжелой смерти.

Всѣ сильно дѣйствующія средства являются въ большей или меньшей степени ядами, слѣдовательно веществами, оказывающими пагубное вліяніе на нашъ организмъ. Это относится къ морфію, руту, белладоннѣ и т. д. Смотря по принимаемой дозѣ, они переносятся болѣе или менѣе долгое время, пока не окажутъ смертельнаго дѣйствія. Надо избѣгать веществъ, дѣйствіе которыхъ мы не въ состояніи точно опредѣлить и которыя такъ часто ускоряютъ смерть.

2. Однороднымъ съ лекарственнымъ отравленіемъ является отравленіе алкоголемъ. Большая долговѣчность трезвенниковъ доказана уже. Алкоголь — ядъ для животнаго организма, который подъ его вліяніемъ медленно разрушается и утрачиваетъ наилучшія способности. Кто пьетъ только воду, тотъ предохраняетъ себя отъ многихъ болѣзней и недуговъ.

3. Надо принимать достаточное количество питательныхъ солей и плодовъ. Оба доставляютъ нашему тѣлу здоровые соки, способствуютъ укрѣпленію костей, хорошему пищеваренію, являются, слѣдовательно факторомъ для поддержанія нашего здоровья. Напомнимъ объ отшельникахъ, которые доживали до глубокой старости и умирали безъ болѣзни, питаясь лишь кореньями и плодами и ведя тихую жизнь въ лѣсахъ. Что давало имъ такую долговѣчность, здоровье и легкую смерть? Ихъ образъ жизни, ихъ питаніе.

4. Большую роль играетъ физическая работа и чистый воздухъ. Сидячій образъ жизни и пребываніе въ замкнутомъ воздухѣ дѣлаютъ человѣка больнымъ. Восхожденіе на горы, прогулки въ лѣсу вызываютъ притокъ свѣжихъ силъ.

5. Полезны воздушныя и водяныя ванны. Каждый можетъ пользоваться ими хотя-бы въ примитивномъ видѣ. Ничто лучше ихъ не оздоравливаетъ обмѣна веществъ и никакой другой уходъ не такъ доступенъ всѣмъ. О благотворномъ вліяніи воды много говорятъ, и не безъ основанія.

6. Общеніе съ молодежью важно, какъ факторъ, поддерживающій бодрость и жизнерадостность и согрѣвающій холодную обыкновенно старость.

7. Наконецъ, нуженъ умственный интересъ, работа на пользу ближнихъ. Тутъ проявляется самоотверженіе, тутъ обнаруживаются наилучшія наши стороны, и эгоистическое чувство заглушается. Въ результатъ — человѣкъ симпатичный, живо интересующійся всѣмъ, не смотря на свои 60 и 70 лѣтъ.

Исполняя все изложенное выше, можно сохранить свое здоровье; если послѣднее и не можетъ быть цвѣтушимъ въ силу различныхъ вліяній (наслѣдственность, печаль и т. д.), то безусловно можно обезпечить себѣ по крайней мѣрѣ болѣе легкую смерть.



Вторая часть

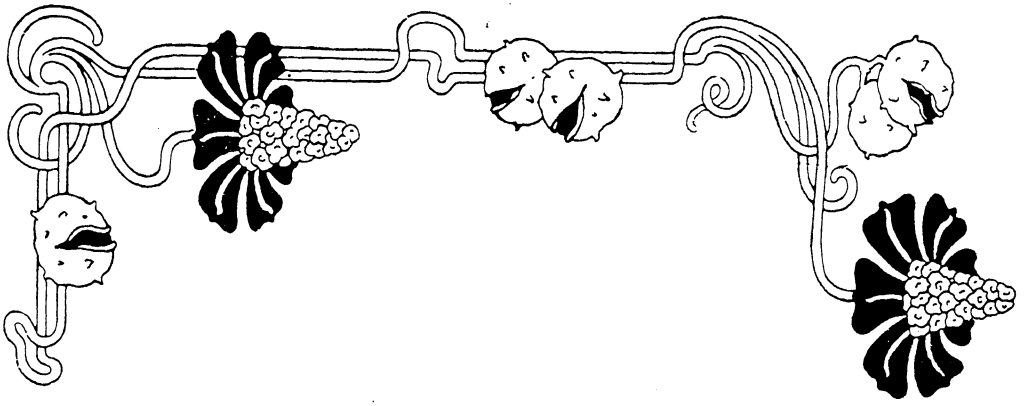
Лечение.



Только тотъ мудръ, кто учится
у всѣхъ.

Врачеваніе есть искусство возбу-
ждать дѣятельность жизненной силы!

Петерсонъ.



Леченіе безъ примѣненія ядовъ

обработано на основаніи научныхъ наблюденій и практическихъ данныхъ.

Отъ переводчика.

Въ немецкомъ оригиналь настоящій отдѣль изложенъ въ алфавитномъ порядкѣ. Если строго придерживаться подлинника, то этотъ порядокъ въ русскомъ переводѣ утрачивается съ первой же страницы, съ первыхъ же словъ (*Absführmittel* — Слабительное, *Abhärtung* — Закаливаніе и т. д.) и чтобы сохранить его, надо, очевидно, перетасовать рѣшительно всю статью настоящаго отдѣла. Но опытъ показалъ, что такая перетасовка авторскую матеріалъ и погоня за алфавитомъ приносятъ дѣлу несравненно больше вреда, чѣмъ пользы. Мы рѣшили поэтому строго придерживаться подлинника и въ концѣ книги приложить алфавитный указатель, по которому читатель легко найдетъ каждую интересующую его статью.

Намъ думается, что такое разрѣшеніе вопроса окажется наиболее целесообразнымъ и практичнымъ.

Б. Шехтеръ.

Состраданіе — мать врачеванія.

I.

Изъ хорошаго наилучшее.

Слабить. Подъ этимъ разумѣется усиленное опорожненіе кишечника. Если это наступаетъ внезапно и испражненія жидки, то говорятъ о „поносѣ“. Послѣдній наблюдается послѣ душевныхъ потрясеній, послѣ извѣстной пищи и питья, при различныхъ лихорадочныхъ заболѣваніяхъ и т. д. При нѣкоторыхъ болѣзняхъ онъ служитъ постояннымъ явленіемъ. Такъ какъ содержимое тонкихъ кишечъ выдѣляется при поносѣ неперевареннымъ, т. е. непотребленнымъ, и кишечныя железы отдѣляютъ вслѣдствіе болѣзненного раздраженія слишкомъ много жидкости, то организмъ теряетъ массу воды, и поносъ при частомъ повтореніи чрезвычайно ослабляетъ пациента. Если же поносъ длится недолго, день—два, и не сопровождается другими серьезными симптомами, то онъ сводится по большей части къ погрѣшности въ діетѣ или является актомъ самопомощи организма, который стремится выдѣлить скопившіяся въ кишечномъ каналѣ вещества. Въ такихъ случаяхъ не слѣдуетъ задерживать этотъ цѣлебный процессъ очищенія: надо лишь постараться найти причину поноса и позаботиться объ ея устраниеніи.

Недомоганіе, вызываемое поносомъ, или сильныя боли въ животѣ устраняются употребленіемъ слизистыхъ суповъ и примѣненіемъ теплыхъ компрессовъ на животъ (наиболѣе цѣлесообразны для этой цѣли „грѣлки“, наполненныя горячей водой и завернутыя во влажное полотенце. См. рис. 155).

Слабительное. Къ числу слабительныхъ средствъ относятся всѣ тѣ растенія и минеральныя вещества, которыя оказываютъ раздражающее дѣйствіе на слизистую оболочку кишечника и усиливаютъ ея выдѣленія. Таковы: сильно дѣйствующія соли, какъ глауберова, карлсбадская соль (смѣсь различныхъ минераловъ) и многіе источники, содержащіе подобныя смѣси; затѣмъ различныя травы или экстракты изъ растительныхъ веществъ. Къ сожалѣнію, эти средства широко примѣняются теперь, потому что лишь очень немногіе могутъ въ наше время похвастать нормальнымъ пищевареніемъ и потому что не всѣ еще знаютъ, какъ сравнительно просто устраняются привычныя запоры урегулированіемъ діеты.

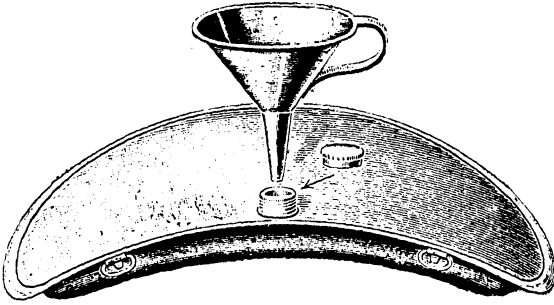


Рис. 155. Грѣлка.

За каждымъ раздраженіемъ, однако, слѣдуетъ утомленіе, за частымъ утомленіемъ — продолжительная слабость. И результатомъ частаго пользованія упомянутыми слабительными средствами является вялость кишечника, достигающая часто такой степени, что даже большія дозы сильнѣйшихъ средствъ еле дѣйствуютъ и на ряду съ этимъ развиваются тяжелыя общія явленія. Надо поэтому строго избѣгать частаго употребленія слабительныхъ средствъ, въ особенности по собственному усмотрѣнію, при недостаточномъ знаніи истиннаго положенія дѣла или состава средства. Не мало вреда причинилъ уже такой образъ дѣйствій.

Въ качествѣ безвредныхъ проносныхъ средствъ служатъ намъ также пищевыя вещества, принятыя въ соответствующемъ количествѣ и въ извѣстное время, на тощакъ. Конечно, при этомъ надо избѣгать той пищи, которая несомнѣнно вызываетъ запоры.

Стаканъ свѣжей ключевой воды, выпитой глотками на тощакъ, является прекраснымъ средствомъ для возбужденія вялой дѣятельности кишечника. Въ тоже время это очищаетъ полость рта отъ слизистыхъ массъ, побуждаетъ слизистую оболочку желудка къ выработыванію новаго желудочнаго сока и дѣйствуетъ благотворно на нервную систему. Чтобы еще болѣе усилить дѣйствіе воды, проглатываютъ предварительно столовую ложку чистаго сотоваго меда. Вода и медъ дѣйствуютъ вмѣстѣ великолепно.

Завтракаютъ не раньше, какъ спустя часъ, чтобы не нарушить дѣйствія воды. Люди съ очень чувствительными желудочными нервами или съ чрезмѣрнымъ развитіемъ желудочной кислоты должны избѣгать холодной воды и меда на тощакъ, такъ какъ это можетъ имъ принести больше вреда, чѣмъ пользы.

Весьма хорошо дѣйствуютъ затѣмъ принятыя на тощакъ спѣлыя плоды, кислое молоко, сыворотка, кефиръ и т. д. Проносными плодами являются виноградъ, яблоки, сливы, винныя ягоды, вишни и т. д. Смотря по состоянію желудка, отдають предпочтеніе тѣмъ или инымъ изъ нихъ. Точно также персики и абрикосы оказываютъ на многихъ слабительное дѣйствіе.

Кто помимо того пользуется въ изобиліи салатомъ и зелеными овощами, тотъ не будетъ нуждаться въ „слабительныхъ средствахъ“.

Если при отравленіи, кишечныхъ коликахъ или продолжительномъ запорѣ требуется полное опорожненіе кишечника, а клистирь для этого не пригоденъ, потому что опорожняетъ только толстую кишку, тогда прибѣгаютъ къ касторовому

маслу или настою изъ терноваго цвѣта и коры крушины. Настой дѣйствуетъ нѣжно, но не скоро. Касторовое масло вызываетъ у многихъ позывъ на рвоту и поэтому часто не достигаетъ даже кишечника, а потому лучше принимать его въ капсуляхъ. Къ безвреднымъ, не сильно дѣйствующимъ слабительнымъ средствамъ относятся еще: углекислая магнезія, зейдлицкій порошокъ, сиропъ изъ манны и ревеня и т. д. Мы, однако, рѣшительно предостерегаемъ отъ употребленія крѣпкихъ „горькихъ водъ“, солей, алоэ, кротонаваго масла и другихъ раздражающихъ растительныхъ веществъ, наконецъ, отъ большинства ядовитыхъ металловъ, какъ каломель, который, къ сожалѣнію, такъ часто даютъ дѣтямъ (онъ содержитъ ртуть и хлоръ).

Подавленность, усталость, тяжелое настроеніе духа, неспособность къ труду представляютъ собою состояніе, сопровождающее весьма часто различныя болѣзни до и послѣ ихъ обнаруженія. Такъ какъ женскій полъ одержимъ массой хроническихъ страданій, то часто приходится слышать отъ молодыхъ и старыхъ женщинъ жалобы главнымъ образомъ на подавленность. Послѣдняя часто недѣлями длится при блѣдной немочи и малокровіи, при нервной слабости и женскихъ болѣзняхъ. Если причина ея неизвѣстна, тогда необходимо обратиться къ врачу. Непосредственная борьба съ подавленностью, которая служитъ лишь симптомомъ болѣзни, безцѣльна и бессмысленна.

Если дѣло идетъ о понятной усталости, о медленномъ возстановленіи потерянныхъ силъ, тогда показуется все, что можетъ привести организмъ въ состояніе равновѣсія. При естественной усталости—продолжительный сонъ при открытыхъ окнахъ; очень питательная, но легко перевариваемая пища при ощущеніи голода, полуванна въ 35° Ц. съ охлажденіемъ до 25° Ц. или также съ обливаніемъ спины въ 20° Ц., спокойная дѣятельность на свѣжемъ воздухѣ, подъ открытымъ небомъ. Ничто такъ не укрѣпляетъ, какъ пребываніе на лонѣ природы въ теченіи многихъ часовъ. Если все это не помогаетъ въ 3—4 дня, тогда за подавленностью скрываются еще и другіе недуги.

Закаливаніе. О закаливаніи говорятъ часто и много, но тѣмъ не менѣе понятія о немъ въ публикѣ превратны. Въ сущности всѣ могли-бы быть „закаленными“, если-бы только знали, что для этого надо сдѣлать. Люди боятся ступить босой ногой на полъ, потому что это по меньшей мѣрѣ вызоветъ воспаленіе миндалинъ; сѣсть на холодный камень странно: можно получить ревматизмъ; стоять въ дождь и вѣтеръ у воротъ значить навѣрное заболѣть воспаленіемъ легкиихъ! А между тѣмъ какъ разъ тогда, когда въ теплой комнатѣ откроютъ противоположныя форточки, люди заболѣваютъ подчасъ смертельною болѣзнію.

„Погода“, „сквозникъ“ и т. д. играютъ слишкомъ большую роль въ жизни изнѣженной женщины, которая не знаетъ даже, до какой степени она подчинена своимъ дурнымъ привычкамъ, Нѣтъ спору; незначительныя простудныя болѣзни часты, но въ нихъ повинны не сквозникъ, не дождь, а болѣзненная кожа, слизистыя оболочки, склонныя къ приливамъ крови, недостаточный обмѣнъ веществъ. Закаливаніе, слѣдовательно, сводится къ тому, чтобы прежде всего урегулировать естественныя функціи организма и устранить все, что разстраиваетъ ихъ, а затѣмъ при посредствѣ воздушныхъ ваннъ и хожденія босикомъ усилить естественную сопротивляемость организма и его чувствительность. Разъ это достигнуто, страхъ передъ простудой исчезаетъ и воспримчивость къ заболѣванію настолько ослабѣваетъ, что человекъ самъ себя не узнаетъ. Онъ перестаетъ страдать кашлемъ, насморкомъ, не боится свѣжаго ночного воздуха, не простуживается и т. д.

Если-бы мы закаляли такимъ образомъ дѣтей съ перваго же года жизни, то они предохранены были-бы отъ цѣлага ряда недуговъ.

Закаливаніе, слѣдовательно, состоитъ въ легкой одеждѣ, обилии воздуха, привычкѣ къ непогодамъ при постоянномъ развитіи достаточнаго тепла, но не въ ежедневномъ примѣненіи холодной воды при извращенномъ питаніи и нецѣлесообразной одеждѣ. Слабые люди могутъ приступить къ закаливанію не иначе, какъ подъ наблюденіемъ врача, потому что на счетъ границъ дозволеннаго и на счетъ постепеннаго закаливанія не всѣ достаточно освѣдомлены.

Одна дѣвица захотѣла „закалить“ себя. Начитавшись различныхъ лечебниковъ, она рано утромъ приняла на балконѣ воздушную ванну, а затѣмъ холодную сидячую ванну. Результатъ получился такой: весь день она вслѣдствіе потери тепла была до того нервной, что въ концѣ концовъ пришлось пригласить врача. Вотъ что значитъ превратное понятіе о „закаливаніи“ воздухомъ и водой!

Неопытная мать захотѣла закалить дѣтей. Она заставляла ихъ даже въ холодное время года бѣгать дома босикомъ, ежедневно купала ихъ и т. д. Результатъ: упорные поносы, холодныя руки и ноги, сильная раздражительность дѣтей. Приглашенный, наконецъ, врачъ предписалъ этимъ малокровнымъ и слабымъ дѣтямъ ношеніе теплой обуви, согрѣваніе конечностей при посредствѣ движеній, ограниченіе ваннъ и т. д. При недостаткѣ тепла и малокровіи надо было приступить къ закаливанію лѣтомъ и слѣдить за тѣмъ, чтобы каждая потеря тепла возстановлялась. Тогда только и можно было-бы ждать успѣха.

Практическимъ руководствомъ для чувствительныхъ людей, начинающихъ закаливаніе, могутъ служить слѣдующія указанія. Утромъ гулять въ сандаляхъ (безъ чулокъ), лучше всего подниматься на горы, глубоко дышать, затѣмъ принять ножную ванну въ лѣсномъ источникѣ или небольшомъ ручейкѣ, позавтракать съ аппетитомъ. Днемъ ходить босикомъ* по теплымъ тропинкамъ и лугамъ, сначала $\frac{1}{4}$ часа до часа, два раза въ недѣлю принимать полуванну въ 35° Ц. съ медленнымъ охлажденіемъ до 24° . Ночью въ теплую погоду спать при открытомъ окнѣ, въ холодную — открывать лишь форточку. При малѣйшей возможности надо пользоваться воздушными ваннами; онѣ лучше всего закаляютъ. Само собою разумѣется, что хожденіе босикомъ по лугамъ воды дозволено лишь впослѣдствіи, когда нога на столько привыкла къ землѣ, что бояться простуды нѣтъ основанія.

Исхуданіе. Есть чувствительныя натуры, у которыхъ вѣсь тѣла постоянно колеблется. Это, однако, ничего еще не доказываетъ. У тучныхъ людей медленная потеря вѣса — благоприятный признакъ, указывающій на болѣе здоровый обмѣнъ веществъ. Но если исхуданіе идетъ рука объ руку съ плохимъ самочувствіемъ у лицъ хорошо упитанныхъ, то, очевидно, здѣсь имѣется причина болѣзни, и ее необходимо выяснитъ.

Каждое исхуданіе начинается съ потери отложившагося жира, который „сгораетъ“ въ организмѣ, и если количество жира не пополняется, то начинается потребляться циркулирующій въ крови бѣлокъ; тѣло худѣетъ, становится вялымъ, дряблымъ, кости ясно выступаютъ. Принятая пища не въ состояніи покрыть потери или организмъ потерялъ способность всасывать пищу, т. е. воспринимать извѣстную часть ея и возстановлять ткани, утраченныя вслѣдствіе обмѣна веществъ. По большей части исхуданію предшествуетъ отсутствіе аппетита, и какъ только послѣдній вновь появляется, исхуданіе исчезаетъ.

У многихъ лицъ худощавость врожденная: они могутъ ѣсть и дѣлать, что угодно, но жиръ у нихъ не отложится. Таковы стройные люди, у которыхъ больше мышечной силы, чѣмъ у округленныхъ, упитанныхъ людей; они эластичнѣе, болѣе энергичны, ловки и находятся въ несравненно лучшихъ условіяхъ, чѣмъ тучные.

Поэтому худощавымъ нечего жаловаться, разъ только они чувствуютъ себя здоровыми. Чтобы пріобрѣсть немного жира, надо постараться въ достаточной мѣрѣ отдыхать и почаще ѣсть (при здоровыхъ органахъ пищеваренія) дающую жиръ пищу. Сюда относятся: сливки, мучныя блюда, сладости, жирное мясо, сало, сыръ, маисъ, какао, финики, каштаны и т. д. Покой послѣ ѣды, никакихъ волненій, чистый воздухъ, ежедневныя медленныя прогулки, сонъ послѣ обѣда, дыхательная гимнастика! Для болѣе старшихъ женщинъ стройность — большое преимущество: онѣ моложавѣе и подвижнѣе. Надо всегда имѣть въ виду, что тучность — болѣзненное состояніе, которое трудно побороть. Предостерегаемъ отъ тѣхъ секретныхъ средствъ, которыя даютъ „красивыя формы“, какъ гласятъ многочисленныя рекламы.

Абсцессы, гнойники, нарывы, фурункулы. Подъ этимъ разумѣютъ большія или меньшія скопленія подъ кожей, во внутреннихъ органахъ или въ сальныхъ железахъ

кожи. Фурункулъ начинается рѣзко ограниченнѣмъ воспаленіемъ, уплотненіемъ, краснотой и болью. Онъ достигаетъ величины лѣснаго орѣха, яйца и, смотря по положенію, можетъ затруднить подвижность. Количество гноя можетъ быть очень значительнымъ и фурункулъ можетъ длиться недѣлями. Есть люди, очень склонные къ этому заболѣванію и, наоборотъ. Причина повидимому кроется въ составѣ крови, но она еще не достаточно изучена. Пожилыя женщины страдаютъ иногда фурункулезомъ въ климактерическомъ періодѣ: у нихъ появляются фурункулы по всему тѣлу, смѣняя другъ друга, въ теченіи нѣсколькихъ мѣсяцевъ и одновременно съ этимъ прогрессируетъ исхуданіе. У дѣтей это наблюдается иногда при иеремѣннѣ діеты, подчасъ и у взрослыхъ, если вегетеріанецъ, напримѣръ, вдругъ переходитъ къ животной пищѣ. Иногда причинъ не удается найти, иногда это оказывается сопутствующимъ явленіемъ сахарной болѣзни, тифа, общаго истощенія. Нѣкоторые видятъ въ этомъ актѣ самопомощи организма, который такимъ образомъ старается освободиться отъ циркулирующихъ въ немъ ядовъ. По временамъ фурункулы оказываются неизлечимыми и тогда они находятся въ связи съ другими болѣзненными симптомами. Поэтому необходимо въ такихъ случаяхъ всегда обратиться къ врачу.

Внутреннія скопленія гноя наносятъ гораздо болѣе вреда, чѣмъ фурункулы. Ихъ давленіе можетъ оказаться весьма значительнымъ. Упорная лихорадка, боли, исхуданіе и т. д. — таковы сопутствующія явленія. Гной часто углубляется и прорывается совсѣмъ не въ томъ мѣстѣ, гдѣ онъ возникъ; для предотвращенія этого приходится прибѣгнуть къ вскрытію ножомъ, если этого требуетъ общее состояніе и сильныя боли. Примѣръ: восьмилѣтній мальчикъ заболѣлъ скарлатиной, шейныя железы припухли, появились абсцессы. Лихорадка длилась пять недѣль, и ее не удавалось устранить никакими средствами. Окружающіе все надѣялись на самостоятельное вскрытіе абсцесса, но напрасно. Въ виду угрожающаго состоянія ребенка сдѣлали, наконецъ, разрѣзы по обѣ стороны шеи; оттуда вышла масса гноя, и съ этого дня прекратилась лихорадка.

Въ другомъ случаѣ абсцессъ развился въ грудной железнѣ молодой женщины. Окружающіе были противъ операціи. Пациентка чрезвычайно страдала: лихорадка, боли и бессонница довели ее до крайняго истощенія. Наконецъ, абсцессъ вскрыли ножомъ и освободили гной. Съ этой минуты боли прекратились, къ пациенткѣ вернулся сонъ, и она начала быстро поправляться.

Вотъ примѣры, гдѣ ножъ оказалъ спасительное дѣйствіе; но бываютъ и такіе случаи, когда къ ножу прибѣгаютъ преждевременно, и тогда вмѣсто пользы получается только вредъ. Впрочемъ, объ этомъ еще будетъ рѣчь.

Существуютъ еще такъ называемые „холодные абсцессы“, которые развиваются чрезвычайно медленно, занимаютъ часто большое пространство и связаны съ сильнымъ истощеніемъ.

И такъ, люди, не знакомые съ медициной, далеко не во всѣхъ случаяхъ съумѣли бы опредѣлить въ точности мѣстоположеніе абсцесса и предпринять правильное леченіе, а потому мы настоятельно рекомендуемъ обращаться въ такихъ случаяхъ къ хирургу.

Леченіе. При начинающемся фурункулѣ немедленно прибѣгаютъ къ горячимъ припаркамъ (лучше всего въ видѣ мѣшечковъ, наполненныхъ горячей кашней изъ льняного сѣмени). Теплота дѣйствуетъ размягчающимъ, разжижающимъ образомъ, кожа, покрывающая абсцессъ, становится тоньше и, наконецъ, надрывается. Боль и напряженіе исчезаютъ тотчасъ послѣ того, какъ гной прорвется наружу. Теперь надо начать иное леченіе. Дѣло въ томъ, что вскрывшійся фурункулъ — рана, которую надо содержать въ чистотѣ и тщательно лечить, чтобы съ одной стороны туда не проникли нечистыя вещества, могущія вызвать новое воспаленіе, и чтобы съ другой стороны поддерживать выдѣленіе гноя и этимъ способствовать полному излеченію. Быстрое срастаніе краевъ гноящейся раны — большое зло; это по большей части даетъ въ результатъ развитіе новаго фурункула или воспаленія, распространяющагося вглубь. Поэтому важно, чтобы гной выдѣлялся подольше, чего мы можемъ достигнуть примѣненіемъ комнатной воды. Въ этотъ періодъ, слѣдовательно, никакія

кашицы не должны приходиться въ сопорокосновеніе съ раной, а мягкія марлевая повязки надо мѣнять ежечасно. На марлю кладутъ немного ваты и укрѣпляютъ эту простую повязку бинтомъ, избѣгая болѣзненного давленія. Равномѣрная температура, гигроскопическія ткани и безукоризненная чистота — основныя требованія благоприятнаго леченія. Наилучшая вода для леченія раны — проваренная, сохраняющаяся въ закрытыхъ сосудахъ и нагрѣтая непосредственно передъ примѣненіемъ до 25°.

Теплыя ванны въ 25—28° Ц. продолжительностью въ 15 минутъ или, гдѣ это невозможно, тепловатыя обмыванія небольшимъ шприцомъ оказываютъ весьма благотворное вліяніе. Если леченіе открытыхъ ранъ идетъ слишкомъ медленно, тогда дѣйствуетъ очень хорошо легкое мѣстное раздраженіе въ формѣ прохладныхъ промываній (24°). Съ самого начала надо имѣть въ виду общее леченіе и наиболѣе вѣроятную причину болѣзни. Нѣжная, легко переваримая пища и прежде всего плоды и овощи, при извѣстныхъ условіяхъ вегетеріанскій столъ, покой или движеніе, смотря по состоянію силъ и по характеру фурункула, полныя и частичныя ванны по указанію врача, укутыванія, паровыя ванны и т. д., — все это дастъ въ результатѣ улучшение обмѣна веществъ, а вмѣстѣ съ тѣмъ и болѣе скорое выздоровленіе. Горячія сухо-воздушныя ванны отлично дѣйствуютъ при фурункулахъ и абсцессахъ, такъ какъ кровь при этомъ усиленно притекаетъ къ кожѣ, большая теплота ускоряетъ созрѣваніе твердыхъ узловъ, и скопившійся въ глубинѣ гной выдѣляется наружу. Никогда не слѣдуетъ допускать заповорь, которые сами по себѣ могутъ уже послужить причиной фурункула. Никакихъ внутреннихъ средствъ, никакихъ мазей или патентованныхъ пластырей не примѣнять! Нечего бояться сильнаго истеченія гноя изъ ранъ: чѣмъ обильнѣе выдѣленіе, тѣмъ быстрѣе рана излечивается. Синеватыя, по большей части глубокіе рубцы, остающіеся послѣ большихъ фурункуловъ, можно отчасти устранить массажемъ, солнечными ваннами и прохладными обливаніями.

Если подъ рукой нѣтъ проваренной воды и опасаются загрязненія ранъ, тогда прибавляютъ къ водѣ нѣсколько капель перекиси водорода. Это не что иное, какъ вода съ увеличеннымъ содержаніемъ кислорода; дѣйствуетъ слегка дезинфицирующимъ образомъ, не прижигая, и возбуждаетъ отчасти ткань. Гдѣ кислорода нѣтъ, тамъ наступаетъ угасаніе, смерть; гдѣ онъ имѣется въ избыткѣ, тамъ обнаруживается усиленная жизнь.

Шелушеніе, наблюдается послѣ острыхъ высыпей, напр. послѣ скарлатины и кори, при различныхъ сухихъ высыпяхъ, на кожѣ головы, и при сухой, жесткой кожѣ на здоровыхъ частяхъ тѣла.

Шелушеніе состоитъ въ отпаденіи поверхностныхъ кожныхъ клѣточекъ, такъ называемыхъ эпидермоидальныхъ клѣтокъ, у коихъ нѣтъ обмѣна веществъ и которыя при скопленіи образуютъ нечувствительный слой, нашу „кожицу“, эпидермисъ.

Эти клѣтки представляютъ собою бѣлыя, маленькія чешуйки, которыя часто на подобіе муки покрываютъ темные воротники у людей, страдающихъ перхотью. Онѣ могутъ отдѣляться и въ видѣ кожныхъ клочковъ, если онѣ плотно и густо склеены. У каждаго человѣка ежедневно отдѣляются тысячи подобныхъ чешуекъ, а подъ ними въ это время образуются все новыя и новыя. У здоровыхъ людей съ неослабленной кожей замѣтны, однако, не многія изъ этихъ чешуекъ. Если же онѣ замѣтны такъ же ясно, какъ, на примѣръ, на воротникѣ, то, очевидно, имѣется болѣзненный процессъ, неестественная сухость кожи, засореніе салныхъ железъ, и этого нельзя оставлять безъ вниманія.

Леченіе. Если дѣло идетъ о перхоти, то можно достигнуть хорошихъ результатовъ частыми обливаніями головы водой въ 34° Ц. съ послѣдующими укутываніями ея, затѣмъ частымъ смазываніемъ волосъ жиромъ, напр. орѣховымъ масломъ. Хорошо дѣйствуетъ также смачиваніе кожи головы травяными эссенціями. Надо избѣгать расчесыванія острымъ гребнемъ, такъ какъ подобное раздраженіе только усиливаетъ развитіе перхоти.

Если дѣло идетъ о шелушеніи другихъ частей тѣла при отсутствіи кожныхъ болѣзней, тогда приносятъ пользу втиранія вазелина или ланолина, а также частый

массажъ (поглаживаніе). Вслѣдствіе недостаточнаго прилива крови къ голенямъ и рѣдкаго примѣненія воды икроножныя части у многихъ людей до того сухи, что стоитъ по нимъ провести рукой, какъ посыпется цѣлый дождь чешуекъ. Здѣсь умѣстны массажъ и перемѣнныя ножныя ванны.

На счетъ шелушенія во время и послѣ высыпей надо лишь замѣтить, что оно по большей части идетъ рука объ руку съ новообразованіемъ кожи и что этотъ процессъ, само собою разумѣется, имѣетъ тогда совершенно иное значеніе. Облегченіе приносятъ теплыя ванны.

Шелушеніе при хроническихъ высыпяхъ, напр. при сухой экземѣ, приносящее часто много страданій, можно удержать въ извѣстныхъ границахъ втираніями ланолина. Теплыя ванны не всегда умѣстны.

Воздержаніе, можетъ относиться къ наслажденію, къ привычкѣ. Теперь много говорятъ о воздержаніи отъ алкоголя и разумѣютъ подъ этимъ абсолютное воздержаніе отъ всякихъ спиртныхъ напитковъ. Еще нѣсколько лѣтъ тому назадъ о такомъ стремленіи не слыхивали. Знали только, что въ Америкѣ нарождается общество трезвенниковъ, надъ которыми заранѣе посмѣивались. Но теперь дѣло приняло иной оборотъ. Общество трезвости широко распространилось по всей землѣ и съ каждымъ годомъ привлекаетъ все больше и больше приверженцевъ. Тысячи несчастныхъ пьяницъ возвращаются этимъ обществомъ къ прежней, приличной жизни, сотни тысячъ людей просвѣщаются на счетъ сущности и дѣйствія алкоголя и познаютъ всѣ выгоды полнаго воздержанія отъ этого ужаснаго яда.

Кто разъ попробуетъ отречься отъ спиртныхъ напитковъ, тотъ вскорѣ замѣтитъ, что и голова у него свѣжѣе, и мышцы не такъ скоро устаютъ, и работа какъ-то лучше спорится. Практичные американцы давно замѣтили это и обязали различныхъ служащихъ къ полному воздержанію. Это предотвращаетъ помимо всего массу несчастныхъ случаевъ, которые такъ часто наблюдаются въ Европѣ среди пьяницъ. Наконецъ, подумайте о той массѣ желѣзнодорожныхъ катастрофъ, которыя происходятъ по винѣ служащихъ, находящихся въ состояніи опьянѣнія. Что иной изъ такихъ виновниковъ крушенія, протрезвившись на слѣдующее утро, лишаетъ себя съ отчаяніемъ жизни, — это для несчастныхъ жертвъ не утѣшеніе, это ничьихъ ранъ не залечить.

Всѣ здравомыслящіе люди должны поэтому примкнуть къ обществу трезвости, чтобы оно стало все прочнѣе, чтобы оно росло все шире и шире и находило себѣ приверженцевъ среди всѣхъ слоевъ населенія.

Истощеніе, представляетъ собою лишь высшую степень исхуданія (см. это слово). Объ истощеніи говорятъ тогда, когда потеря естественной упитанности тѣла прогрессируетъ на столько быстро, что наружность даннаго лица поразительно мѣняется.

Такого рода истощеніе не можетъ развиваться подъ вліяніемъ случайныхъ, побочныхъ причинъ: тутъ должна дѣйствовать причина серьезная. Въ народѣ разумѣютъ часто подъ словомъ „истощеніе“ чахотку, такъ какъ въ дѣйствительности лишь немногія другія тяжелыя болѣзни вызываютъ такое явное исхуданіе, какъ легочная чахотка. Самое слово чахотка мѣтко характеризуетъ подобное состояніе: человекъ дѣйствительно чахнетъ, замѣтно, съ каждымъ днемъ.

И такъ, кто прогрессивно худѣетъ, чувствуя себя повидимому въ общемъ довольно хорошо, что такъ часто наблюдается въ начальной стадіи чахотки и рака, тотъ долженъ непремѣнно обратиться къ врачу, чтобы выяснитъ діагнозъ и своевременными мѣрами предотвратить угрожающую опасность. Если-бы всѣ люди строго придерживались этого правила и изъ страха услышать роковой приговоръ не избѣгали-бы врачебнаго изслѣдованія, то много несчастій и скорби не имѣли-бы мѣста въ нашемъ мірѣ. На каждую угрожающую, тяжелую болѣзнь надо смотрѣть, какъ на предостереженіе, и изъ страха закрывать на него умышленно глаза крайне неразумно и рискованно.

Потѣніе подъ мышками. У многихъ женщинъ наблюдается усиленное потѣніе подъ мышками. Отчасти это зависитъ отъ нецѣлесообразной одежды, отчасти отъ туч-

ности, нервной слабости и т. д. Это доказываетъ лишь чрезмѣрное развитіе потовыхъ железъ, которыя при каждомъ раздраженіи отдѣляютъ жидкость. Насколько этотъ потъ тягостенъ, насколько онъ портитъ бѣлье и одежду, измѣняя ихъ цвѣтъ, какой зудъ онъ вызываетъ и какой онъ распространяетъ противный запахъ, — это знаетъ всякій. Потому-то и получили такое широкое распространеніе „подмышники“ изъ гуттаперчи и различныхъ гигроскопическихъ веществъ, обладающіе, однако, крупнымъ недостаткомъ: они еще больше затрудняютъ доступъ внѣшняго воздуха, а на самый процессъ не оказываютъ благотворнаго дѣйствія. Многіе изъ нихъ даже одежду не вполне предохраняютъ отъ пропотѣванія.

Лечение. Проницаемая одежда для всего тѣла, триковое бѣлье вмѣсто полотнянаго, устраненіе односторонняго давленія оказываются дѣйствительнымъ средствомъ противъ чрезмѣрнаго потоотдѣленія, какъ мѣстнаго, такъ и общаго, ибо излученіе теплоты и кожное испареніе совершается при этомъ равномѣрно на всѣхъ частяхъ тѣла. Затѣмъ слѣдуетъ позаботиться о подходящемъ уходѣ за кожей: здѣсь умѣстны ванны и массажъ, возбуждающіе кожную дѣятельность и отвлекающіе отъ чрезмѣрно функционирующихъ пунктовъ. Если потѣние подъ мышками наступаетъ при душевныхъ волненіяхъ или умственномъ напряженіи, хотя данное лицо одновременно съ этимъ забнетъ, тогда дѣло идетъ о „нервномъ“ явленіи. Въ такихъ случаяхъ дѣлается изслѣдованіе именно въ этомъ направленіи, и на первый планъ выступаетъ лечение нервной слабости.

Лишь послѣ этого приступаютъ къ непосредственному леченію недуга. Прежде всего стараются укрѣпить кожу подмышекъ посредствомъ ежедневныхъ прохладныхъ обмываній, къ коимъ прибавляютъ немного уксуса. Вода не должна быть слишкомъ холодна, потому что тогда раздраженіе станетъ чрезмѣрнымъ. Это мѣропріятіе приноситъ часто большую пользу.

Въ отдѣльныхъ случаяхъ рекомендуются подмышники изъ мягкихъ муслиновыхъ мѣшечковъ, пропитанныхъ растворомъ квасцовъ или наполненныхъ липовымъ углемъ, и помимо того для лучшей защиты одежды — гигроскопическіе подмышники изъ сложеннаго въ нѣсколько разъ трико и т. п.

Бываютъ и такіе случаи, гдѣ потоотдѣленіе беспокоитъ менѣе, чѣмъ невыносимый, противный запахъ пота. Этотъ запахъ можетъ достигнуть такой степени, что пропитываетъ всю одежду и приноситъ много горя пациенту. Здѣсь дѣло идетъ о глубокихъ измѣненіяхъ въ железахъ и серьезныхъ разстройствахъ обмѣна веществъ.

Примѣръ. На пріемъ явилась дѣвушка 21-го года, жаловавшаяся на незначительное общее разстройство и тягостное потѣніе подъ мышками, сопровождающееся ужаснымъ запахомъ. Когда пациентка начала раздѣваться, можно уже было убѣдиться въ правдивости ея словъ. Запахъ былъ отвратителенъ. Много средствъ примѣняла она противъ этого, но все безъ пользы. Дезодорирующія вещества заглушали вонь на нѣсколько часовъ, но на причину, на болѣзненную дѣятельность железъ не оказывали никакого дѣйствія. Оказалось, что тутъ нло дѣло о разстройствѣ обмѣна веществъ, требовавшемъ общаго леченія. Пациентка получала общія укутыванія, для возбужденія кожной дѣятельности и медленнаго испаренія. Запахъ простынь, въ которыя ее укутывали, былъ очень сильный; потоотдѣленіе начиналось обильное. Но послѣ трехъ или четырехъ укутываній запахъ подмышечнаго пота сталъ настолько слабъ, что черезъ одежду онъ уже не чувствовался. Дальнѣйшее леченіе оказало такое хорошее вліяніе, что кожа и железы стали значительно здоровѣе, и прежняя чрезмѣрная дѣятельность потовыхъ железъ не могла уже имѣть мѣста.

Изъ средствъ, заглушающихъ запахъ (но не лекарственныхъ!), можно рекомендовать марганцовисто кислый калий и хлористую известь, но только въ очень слабыхъ растворахъ, такъ какъ на ряду съ дезинфицирующими свойствами они обладаютъ въ высокой степени прижигающими свойствами. Ими можно пользоваться при раковыхъ болѣзняхъ, сопровождающихся крайне дурно пахнущими выдѣленіями, при зловонномъ насморкѣ, причины коего не всегда удается устранить и который своимъ невыносимымъ запахомъ дѣлаетъ для пациента невозможнымъ общеніе съ людьми.

Марганцовистокислый калий примѣняется въ растворѣ изъ 1:1000, хлористая известь изъ 10:250 съ небольшою примѣсью уксуса. Смоченныя въ этихъ растворахъ мягкія ткани не слѣдуетъ класть непосредственно на кожу.

Расширеніе венъ. Вслѣдствіе всякаго рода давленія или неспособности сосудистыхъ тканей къ противодѣйствию можетъ развиваться замедленіе тока венозной крови, ведущее къ расширенію отдѣльныхъ сосудистыхъ частей. Подъ кожей являются тогда болѣе или менѣе толстые узлы; утолщенные сосудистыя трубки ложатся другъ надъ другомъ и образуютъ цѣлые пакеты, которые выдаются и подчасъ становятся болѣзненными. При наступающемъ воспаленіи эти узлы становятся синебагровыми и до того болѣзненными, что пораженный членъ не въ состояніи двигаться.

Расширеніе венъ, которое почти всегда развивается только на ногахъ, потому что здѣсь кровообращеніе встрѣчаетъ наичаще затрудненія, дѣлаетъ подчасъ невозможнымъ продолжительное стояніе. Быстрая ходьба безъ предохранительныхъ средствъ также дѣлается часто невозможной. И такъ, люди, страдающіе этимъ недугомъ, не столь работоспособны, какъ другіе, и испытываютъ затрудненія при всѣхъ движеніяхъ.

Женщины болѣе склонны къ этому заболѣванію, чѣмъ мужчины, что связано отчасти съ образомъ жизни, отчасти съ задачами материнства. При увеличеніи матки или при не ежедневномъ опорожненіи кишечника происходитъ въ тазу давленіе на сосудистую систему. Отсюда возникаютъ судороги, расширенія венъ, столь частыя во время беременности и при упорныхъ запорахъ. Иногда онѣ возникаютъ и при отсутствіи этихъ причинъ подъ вліяніемъ болѣзненныхъ измѣненій въ сосудистой системѣ.

Нерѣдко случается, что подобные узлы, стѣнки коихъ становятся все тоньше, лопаются, наконецъ, сильно кровоточатъ и превращаются въ гноящіяся язвы. Таковы язвы ногъ, существующія десятки лѣтъ у пожилыхъ людей или такихъ, которые пренебрегали уходомъ за своимъ тѣломъ. Невѣжественные люди вѣрятъ предрасудку, что для поддержанія здоровья необходимо, чтобы эти язвы оставались открытыми. Залечиваніе ранъ по мнѣнію этихъ людей даетъ въ результатѣ общее заболѣваніе.

Леченіе. Прежде всего стараются устранить причину расширенія венъ — давленіе въ тазу, чѣмъ бы оно ни вызывалось: опухолью, беременной маткой, переполненіемъ кишечника, расстройствомъ кровообращенія въ связи съ слабымъ сердцемъ и т. д. Если узлы существуютъ недолго, то они по устраненіи причины подвергаются обратному развитію и исчезаютъ.

Но при долготѣннемъ существованіи узловъ полное обратное развитіе уже не достигается. Извѣстное расширеніе останется, и надо быть довольнымъ, если оно не причиняетъ никакихъ страданій и не даетъ себя чувствовать.

У кого имѣются плотные узлы, тотъ долженъ для укрѣпленія ткани прибѣгнуть къ массажу жиромъ, и именно къ поглаживанію, сначала легко и нѣжно, по направленію снизу вверхъ. Затѣмъ хорошо дѣйствуютъ на вялыя части укутыванія ногъ на ночь; наоборотъ, обливанія увеличиваютъ притокъ крови и усиливаютъ припадки. Поэтому съ примѣненіемъ холода надо быть крайне осторожнымъ и при извѣстныхъ условіяхъ совершенно избѣгать этого.

Гораздо лучше дѣйствуетъ общее примѣненіе воды, оказывающее сильное вліяніе и на другія части тѣла, какъ напр. полуванна въ 37° Ц. съ обливаніемъ спины 25° Ц., сидячія ванны, ручныя ванны, причемъ температуру воды мѣняютъ соотвѣтственно общему состоянію. Это настолько усиливаетъ обмѣнъ веществъ и

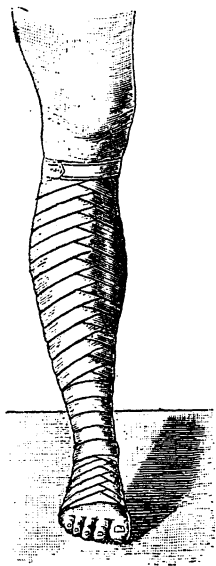


Рис. 156.

Забинтованная нога съ расширеніемъ венъ.

повышаетъ пищевареніе, что даже застарѣлые венозные узлы уменьшаются, благодаря лучшему кровообращенію. Отвлеченіемъ, слѣдовательно, достигается наилучшіе результаты.

Затѣмъ страдающіе расширеніемъ венъ должны каждое утро послѣ ванны тщательно забинтовывать ногу триковымъ бинтомъ, чтобы внѣшнимъ давленіемъ препятствовать выпячиванію узловъ. Съ бинтомъ они могутъ ходить, стоять, это имъ ничуть не мѣшаетъ. Льняные или резиновые бинты надо совсѣмъ оставить, потому что первые слишкомъ жестки, вторые слишкомъ непроницаемы. Наоборотъ, шерстяные бинты всасываютъ кожныя испаренія, выдѣляютъ ихъ наружу и не до такой степени задерживаютъ излученіе теплоты, какъ полотно и резина, да и при движеніяхъ ноги податливѣе ихъ. Рис. 156 изображаетъ забинтованную ногу.

Люди съ расширеніемъ венъ страдаютъ по большей части холодными ногами, противъ чего надо прежде всего принять мѣры, чтобы добиться улучшенія. Горячія ножныя ванны, хожденіе босикомъ, массажъ (разминаніе), медленное восхожденіе на горы, проникаемая обувь, хорошее пищевареніе — все это улучшить кровообращеніе и разовьетъ теплоту въ ногахъ. Особенно хорошо при расширеніяхъ венъ обувь, изображенная на рис. 100.

Спиртныхъ напитковъ надо строго избѣгать при заболѣваніи кровеносныхъ сосудовъ.

Кровоусканіе. Лѣтъ 100 тому назадъ и позднѣе кровопусканіемъ лечили самыя различныя болѣзни и творили этимъ много безумнаго. Неисчислимыя случаи смерти обизаны только этому чрезмѣрному примѣненію искусственнаго извлеченія крови; это породило много горя и много страданій. Но какъ каждое дѣло имѣетъ двѣ стороны — лицевую и оборотную, такъ и кровопусканіе не всегда приноситъ одинъ лишь вредъ. Бываютъ несомнѣнно случаи, когда оно оказываетъ большую услугу, какъ, на примѣръ, при потерѣ сознанія, удушьяхъ, застояхъ, извѣстныхъ болѣзняхъ крови, отекахъ легкихъ, ударахъ и т. д. Но если мы у истощенныхъ субъектовъ извлечемъ немного крови, когда ея и безъ того мало у нихъ, то это, конечно, должно ослабить ихъ и уменьшить ихъ способность противодѣйствія.

Кровоусканіе состоитъ въ томъ, что въ локтевой ямкѣ вскрываютъ вену и даютъ ей нѣкоторое время кровотоцитъ. Если хотятъ оказать вліяніе на давленіе крови въ сосудистой системѣ или желаютъ ускорить дѣйствіе, то одновременно вскрываютъ и артерію, кровотоцитая сильнѣе венъ. Приведенные рисунки выясняютъ намъ разницу: изъ вены кровь течетъ, изъ артеріи брызжетъ. Происходить это оттого, что въ артерію кровь находится подъ болѣе высокимъ давленіемъ.

Избранное для кровопусканія мѣсто, локтевая ямка, изображена на рис. 159. Плечевая часть руки перевязана, чтобы остановить венозное кровотоцитеніе; вены вздуты и ясно видны на рисункѣ. Здѣсь же обозначены мѣста надрѣзовъ.

Кровоусканіе дѣлается и на другихъ мѣстахъ. За послѣдніе 50 лѣтъ совершенно оставили кровопусканіе, какъ „устарѣлый“ способъ леченія, хотя для извѣстныхъ состояній нѣтъ средства болѣе вѣрно и скоро дѣйствующаго. Даже самое энергичное водолеченіе, которое, къ слову сказать, не всюду выполнимо, не дѣйствуетъ съ такой быстротой. Представьте себѣ систему трубокъ, въ концы жидкость вотъ-вотъ должна остановиться влѣдствіе химическихъ процессовъ, совершающихся въ ней. Съ того момента, какъ мы сдѣлаемъ въ трубкѣ отверстіе, чтобы выпустить немного жидкости, застоявшаяся плотная масса получаетъ



Рис. 157.
Артеріальное кровотоцитеніе.
По Эсмарху.



Рис. 158.
Венозное кровотоцитеніе.
По Руффу.

просторъ, начинаетъ снова течь съ прежней быстротой и увлекаетъ за собою также отдаленныя массы. Черезъ нѣкоторое время застой совершенно исчезаетъ и во всей трубкѣ возобновляется прежнее теченіе. Тоже самое можно въ извѣстныхъ случаяхъ примѣнить и къ человѣческому организму.

Нѣсколько лѣтъ тому назадъ д-ръ Dues выступилъ съ новой теоріей кровопусканія, утверждая, что именно блѣдная немочь лучше всего излечивается кровопусканіемъ. Онъ основывалъ это на томъ, что при блѣдной немочи увеличены кровяная плазма и бѣлые кровяные шарики и что какъ только удаляютъ небольшую часть больной крови, составъ оставшейся крови тотчасъ улучшается. Онъ дѣйствительно продѣлывалъ это леченіе и нашелъ себѣ послѣдователей.

Даже при трудно излечимыхъ высыпяхъ кровопусканіе подчасъ приносило пользу, уменьшая чрезмѣрно увеличенное количество бѣлыхъ кровяныхъ шариковъ. Способъ Dues'овскаго кровопусканія былъ совершенно иной, не такой какъ раньше. Прежде всего онъ определялъ вѣсъ тѣла пациента и затѣмъ выпускалъ одинъ граммъ крови на $\frac{1}{2}$ килограмма вѣса тѣла, т. е. при вѣсѣ въ 60 килограммовъ онъ выпускалъ 120 гр. крови. Засимъ пациента укладывали въ постель, давали ему потогонное и лишь черезъ 24 часа послѣ кровопусканія ему разрѣшали встать. Эта теорія нашла массу противниковъ, но тѣмъ не менѣе нельзя еще вполне отрицать ея значеніе. Будущее разрѣшить этотъ вопросъ, а пока мы только обращаемъ вниманіе читателей на этотъ методъ леченія при упорной блѣдной немочи и „неизлечимыхъ“ высыпяхъ.

Воспаленіе задняго прохода, нижняго конца толстой кишки. Задній проходъ образуется „запирательной мышцей“, суживающей отверстіе. При растяженіи мышцы отверстіе значительно расширяется. Между складками мышцы при согрѣваніи, нечистоплотности, сильномъ потѣни и т. д. возникаетъ воспалительное состояніе, неприятный зудъ и жженіе, распространяющіеся иногда на окружающія части.

Леченіе. Ежедневно по нѣсколько разъ обмывать комнатной водой, на ночь накладывать влажные ватные шарики для всасыванія вѣдкихъ выдѣленій и для смягченія жгучаго жара. Въ случаѣ поноса или распространенія болѣе въ прямую кишку назначаютъ успокаивающую, нѣжную діету, слизистые супы и небольшіе (одна — двѣ столовыя ложки) клистиры въ 18—24° Р. послѣ каждаго испражненія, сопровождающагося въ такихъ случаяхъ неприятнымъ раздраженіемъ. Клистиры успокаиваютъ и поддерживаютъ чистоту.

Нѣсколько теплыхъ сидячихъ ваннъ приносятъ большую пользу, но ихъ не надо принимать, когда имѣются противопоказанія, какъ напр. регулы (менструаціи).

Если приходится ходить, то воспаленную область смазываютъ миндальнымъ масломъ, такъ какъ ватные шарики могутъ при хожденіи выпасть.

При часто повторяющихся воспаленіяхъ причина кроется обыкновенно въ хроническихъ расстройствахъ кишечника, что въ такихъ случаяхъ и надо прежде всего устранить.

Расширеніе заднепроходной кишки наблюдается при общей вялости тканей, при большой слабости кишечника, послѣ пораненій задняго прохода, при большихъ надрывахъ во время трудныхъ родовъ, при вялости тазоваго дна, послѣ кишечныхъ операций. Это страданіе настолько же тягостно, насколько и серьезно, такъ какъ оно почти всегда находится въ связи съ тяжелымъ общимъ расстройствомъ и очень затрудняетъ удержаніе кала. Разъ запирательная мышца (sphincter ani) утратила свою способность сокращаться, наступаютъ тяжкія мученія, отравляющія жизнь. Насту-

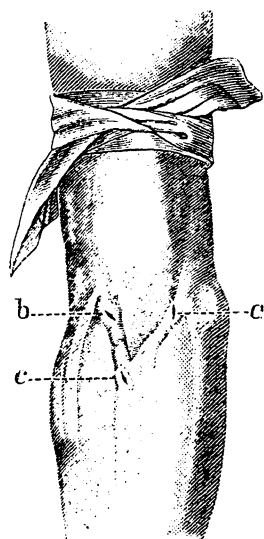


Рис. 159. Лентевои сгибъ
а, b, с — мѣста для кровопусканія.

По Руффу.

пасть именно непроизвольное опорожненіе кишечника, что дѣлаеть необходимыми извѣстныя приспособленія, предохраняющія отъ загрязненія и дурного запаха.

Временные параличи запирательной мышцы, развивающіеся лишь на нервной почвѣ, также могутъ имѣть мѣсто въ нѣкоторыхъ случаяхъ. Весьма часто наблюдается расширение послѣ оперированія кишечной фистулы, такъ какъ приходится прорѣзывать запирательную мышцу. Это является, слѣдовательно, одной изъ формъ излеченія язвы, достигаемаго иногда цѣною весьма важной функціи, а именно: способности заднепроходной кишки замыкаться.

У малокровныхъ многорожавшихъ женщинъ находятъ часто на ряду съ общей вялостью тазоваго дна большую вялость конечнаго отрѣзка прямой кишки.

Леченіе. Прежде всего надо выяснитъ причину. При нервныхъ параличахъ при-мѣняютъ успокаивающія средства. При кишечной слабости вслѣдствіе застарѣлыхъ кишечныхъ страданій надо прежде всего устранить послѣднія; тогда исчезнетъ и ихъ симптомъ — вялость задняго прохода. Помимо того при всѣхъ формахъ общей слабости мѣстнаго или общаго характера приноситъ пользу укрѣпляющее леченіе. Смотря по случаю, регулируютъ питаніе, конечно, посоветовавшись съ врачомъ; принимаютъ сидячія ванны съ послѣдующимъ обливаніемъ дубовой коркой (35° Ц., 10 минутъ, охлажденіе до 22°), иногда дѣлають обмываніе подчревной области (5 минутъ, 16° Ц.), сидячіе души, лучше всего переменнѣй температуры (напр. 40° и 16° Ц.), прохладныя клистиры; стараются, чтобы стулъ не былъ твердымъ, прибѣгаютъ къ гимнастикѣ таза. Полезенъ и массажъ прямой кишки, но его долженъ дѣлать опытный врачъ. Въ остальномъ — воздушныя ванны въ лѣсу, чтобы уменьшить общую слабость.

Зудъ въ области задняго прохода, чаще всего вызывается аскаридами. Послѣднія малы и чрезвычайно подвижны, изъ прямой кишки выползають наружу и своими движеніями на чувствительной слизистой оболочкѣ вызываютъ сильный зудъ. Этимъ страдаютъ мужчины, женщины, дѣти. Пациенты становятся нервными. При помощи зеркала, помѣщеннаго такъ, чтобы въ немъ отражалась вся область, можно самому замѣтить присутствіе аскаридъ. Подъ вліяніемъ холода послѣднія погибають.

Зудъ, вызываемый легкимъ воспаленіемъ и трещинами, уже былъ описанъ выше (см. „воспаленіе заднепроходнаго отверстія“).

Бываетъ еще чисто нервный зудъ, который оказывается наиболѣе мучительнымъ, потому что онъ отъ расчесовъ еще болѣе усиливается и съ трудомъ поддается леченію. Причина его гораздо серьезнѣе, она кроется въ общемъ разстройствѣ тазовыхъ органовъ и нервной системы. Это наблюдается при истеріи, при хроническомъ запорѣ, а иногда это оказывается самостоятельнымъ нервнымъ страданіемъ. У женщинъ зудъ очень часто распространяется на влагалище или, наоборотъ, отсюда на задній проходъ.

Одна нервная учительница, напримѣръ, невѣроятно страдавшая отъ этого зуда во время уроковъ, много лѣтъ не могла освободиться отъ этого недуга. Пищевареніе у нея нельзя было назвать очень хорошимъ, но она и не страдала запорами. Такимъ образомъ причину болѣзни здѣсь можно было видѣть только во временномъ воспаленіи нервныхъ оболочекъ или только нервныхъ окончаній въ кожѣ. Бывали дни, когда зудъ ни разу не появлялся, и причину этого явленія ничѣмъ нельзя было объяснить. Во всякомъ случаѣ надо было примѣнить общее леченіе, чтобы устранить неизвѣстныя намъ причины недуга и повысить обмѣнъ веществъ.

Леченіе. Прежде всего — леченіе глистовъ. Для устраненія вызваннаго ими зуда пользуются небольшими прохладными клистирами, (отъ 2 до 3 столовыхъ ложекъ). Аскариды при этомъ тотчасъ погибають, и раздраженная слизистая оболочка успокаивается. Перемѣна діеты, накладываніе небольшихъ мокрыхъ ватныхъ шариковъ, которыя мѣняютъ довольно часто, сидячія ванны, подвижной образъ жизни дополняютъ остальное. Нервный зудъ ослабѣваетъ, если по возможности воздерживаться отъ расчесовъ, смазывать пораженное мѣсто миндальнымъ масломъ, принимать теплыя сидячія ванны въ 40° Ц., а также отвлекающія

теплым ванны изъ травъ, избѣгать всѣхъ возбуждающихъ напитковъ и яствъ (алкоголь, коренья, острый сыръ) и при извѣстныхъ условіяхъ примѣнять внутренней массажъ.

Новообразованія у задняго прохода. Сюда чаще всего относятся геморроидальные узлы, расширенія венъ, наполненные кровью. Они могутъ вызывать сильныя боли въ заднемъ проходѣ и затруднить испражненіе. Будучи пустыми, т. е. при отсутствіи застоявшейся въ нихъ крови, эти узлы свѣшиваются какъ кожные мѣшки, не причиняя никакихъ разстройствъ. Въ наполненномъ видѣ, однако, они тверды; когда они воспаляются, они очень болѣзненны: кто при испражненіи испытываетъ колотье въ заднемъ проходѣ, а при сидѣніи — боли, долженъ подвергнуться изслѣдованію врача, чтобы выяснитъ въ точности причину болѣзни. Во время беременности и въ послѣродовой періодъ геморроидальные узлы появляются у очень многихъ. Въ области задняго прохода могутъ возникать и бородавки, но онѣ не имѣютъ никакого значенія, пока не воспаляются.

Злокачественны всѣ новообразованія, возникающія подъ вліяніемъ половой инфекции. Мы не останавливаемся подробно на этомъ вопросѣ, потому что считаемъ излишнимъ запугивать женщинъ, тѣмъ болѣе, что распознаваніе и леченіе въ этомъ случаѣ доступно лишь врачу. Не надо только легко относиться ко всякого рода нагноенію, боли и опуханію въ области задняго прохода, такъ какъ причины могутъ быть различны, и небрежность можетъ повести къ печальнымъ результатамъ. Фурункулъ въ области задняго прохода можетъ вызывать сильнѣйшія боли и тѣмъ не менѣе носить невинный характеръ. Въ этихъ случаяхъ кладутъ согрѣвающие компрессы, избѣгаютъ болѣзненныхъ движеній, пользуются иногда клистиромъ въ 34⁰.

Выпаденіе прямой кишки, состоитъ въ томъ, что часть внутренней стѣнки кишки выступаетъ кнаружу. Кусокъ кишки величиною съ орѣхъ выпячивается на подобіе пузыря по большей части при каждомъ испражненіи и при болѣе или менѣе сильномъ напряженіи мышцъ. При упорныхъ запорахъ, при сильномъ натуживаніи и кашлѣ выпаденіе наблюдается чаще всего. Выпавшую кишку вправляютъ пальцами, смазанными предварительно масломъ. Причиной недуга является вялость наружного отрѣзка кишки, а также нервныя вліянія и чрезмѣрное давленіе при натуживаніи. Поэтому выпаденіе такъ часто возникаетъ у дѣтей послѣ продолжительнаго поноса, послѣ сильнаго кишечнаго катарра, сопровождающагося частыми позывами на низъ, вялостью кишечника и общею слабостью.

Леченіе. Чѣмъ пациентъ истощеннѣе, хуже упитанъ, тѣмъ болѣе важное значеніе имѣетъ въ такихъ случаяхъ общее леченіе. Послѣднее, конечно, видоизмѣняется, смотря по характеру болѣзни и состоянію пациента, ибо не для всѣхъ подходит одно и то же.

Мѣстное леченіе описываемаго недуга состоитъ въ массажѣ кишки опытнымъ массажистомъ, помимо того въ примѣненіи сидячихъ ваннъ съ настоемъ дубовой корки (10 минутъ, 35⁰ Ц., охлажденіе до 24⁰), въ массажѣ живота, холодныхъ клистирахъ на ночь и, наконецъ, въ соответствующей діетѣ. Надо избѣгать всего, что вызываетъ запоры и броженіе въ кишкахъ, ибо каждое раздраженіе снова выпираетъ вялыя стѣнки прямой кишки и ослабляетъ дѣйствіе даже самого лучшаго мѣстнаго леченія. Надо избѣгать густыхъ кашъ, какао, хлѣба, печенья и, наоборотъ, употреблять побольше зеленыхъ овощей и плодовъ. Весьма часто оказываютъ отличное дѣйствіе холодныя души на заднепроходную область.

Въ упорныхъ случаяхъ примѣняется оперативное леченіе, имѣющее, однако, и свои недостатки.

У одной учительницы пѣнія, страдавшей нервной астмой и очень упорными запорами, вдругъ появилось выпаденіе прямой кишки. Примѣненіе холода и тепла, массажъ и т. д. не помогали, хотя астма и запоры были почти совсѣмъ устранены. Однажды пациентка съ радостью сообщила намъ, что кишка перестала выпадать. Оказалось, что устраненіе причинъ недуга и соответствующее леченіе въ концѣ

концовъ сказались и подѣйствовали укрѣпляющимъ образомъ на кишечную стѣнку, которая теперъ прочно удерживалась въ своемъ положеніи.

Трещина задняго прохода. При слабыхъ слизистыхъ оболочкахъ и при сильномъ раздраженіи отъ запоровъ, когда твердыя каловыя массы выжимаются съ невѣроятными усилиями, возникаютъ у дѣтей, также у взрослыхъ небольшіе надрывы задняго прохода, кровоточащіе и очень болѣзненные. Такъ какъ пораженныя мѣста загрязняются при каждомъ испражненіи, то они залечиваются съ большимъ трудомъ. У дѣтей такія трещины существуютъ мѣсяцами и оказываютъ очень вредное вліяніе на кишечную дѣятельность, такъ какъ изъ страха передъ болями дѣти часто по нѣскольку дней воздерживаются отъ испражнений. Лечение представляетъ здѣсь трудную задачу, особенно у маленькихъ дѣтей.

Лечение. Въ больницахъ трещины прижигаютъ, чтобы надъ пораженнымъ мѣстомъ могла образоваться защищающая кожа; затѣмъ паціенту даютъ опій, чтобы успокоить кишечникъ и задержать стулъ. Но если каловыя массы при ближайшемъ испражненіи оказываются очень твердыми, то нѣжная кожа снова надрывается. Поэтому гораздо лучше добиться легкаго, жидкаго стула безъ раздражающихъ кишечникъ составныхъ частей. Это достигается лучше всего исключительной молочной діетой.

На ряду съ діетой примѣняютъ слѣдующее лечение: ежедневно двѣ-три сидячія ванны, смазываніе пораженныхъ мѣстъ миндальнымъ масломъ, небольшіе прохладные клистиры послѣ каждаго испражненія, наружныя обмыванія прохладной водой для устраненія раздражающаго дѣйствія каловыхъ массъ, на ночь — влажные ватные шарики, чтобы влажной теплотой способствовать излеченію, наконецъ, холодныя компрессы на животъ, чтобы возбудить кишечную дѣятельность. Вотъ мѣры, которыми исчерпывается все лечение и при примѣненіи которыхъ прижиганіе, сопряженное для дѣтей со страхомъ и болями, становится совершенно излишнимъ.

Агонія. Почти каждому изъ насъ приходится хоть разъ въ жизни наблюдать агонію, т. е. такое состояніе, въ которомъ умирающій при потерянномъ сознаніи ведетъ послѣднюю борьбу за жизнь. Дыханіе становится неправильнымъ, толчкообразнымъ, сердце работаетъ не непрерывно, а словно замираетъ на время, все тѣло покрывается клейкимъ потомъ, взоръ леденѣетъ и носитъ въ себѣ что-то страшное для непривычнаго человѣка. Отъ такихъ зрѣлищъ надо оберегать поэтому болѣзненныхъ и нервныхъ людей. Эта медленная остановка жизненной машины можетъ длиться часами или, наоборотъ, закончиться въ нѣсколько минутъ и смѣниться вѣчнымъ покоемъ смерти.

Для облегченія этого состоянія надо устранить все, что можетъ беспокоить умирающаго, напр. тяжелыя покрывала, спертый воздухъ, плохое положеніе и т. д. Надо раскрыть окна настежь и заботиться объ облегченіи сердечной дѣятельности, придавая умирающему горизонтальное положеніе, накладывая на область сердца холодныя компрессы и устраняя всякій шумъ. Мы не знаемъ въ точности, когда угасаетъ всякое ощущеніе и насколько продолжается еще мозговая дѣятельность, не смотря на вышеописанныя внѣшнія явленія. Надо поэтому думать, что умирающій все слышитъ и чувствуетъ, но не въ состояніи двинуться. Устранивъ, слѣдовательно, все, что можетъ тревожить умирающаго, можно безъ угрызений совѣсти стоять у гроба съ сознаніемъ выполненнаго долга.

Всѣхъ нашъ ждетъ смерть, которую люди должны считать скорѣе другомъ, чѣмъ врагомъ (см. „Долговѣчность“).

Египетская болѣзнь глазъ — трахома, занесена къ намъ изъ Африки и не носитъ уже у насъ характера эпидеміи. Тѣмъ не менѣе случаи трахомы очень часты, и не считается съ этой болѣзью нельзя. Это — заразительная болѣзнь, требующая энергичнаго леченія. Кроется она въ соединительной оболочкѣ вѣкъ и обнаруживается сначала въ видѣ небольшихъ зернышекъ, которыя затѣмъ изъязвляются и при зарубцовываніи обезображиваютъ глазъ, а подчасъ вызываютъ даже слѣпоту.

Въ виду того, что этотъ недугъ можетъ дать такіе трагическіе результаты, не слѣдуетъ думать о самолеченіи; надо немедленно обратиться къ врачу. Между прочимъ водолеченіе въ незапущенныхъ случаяхъ даетъ хорошіе результаты и дѣлаетъ излишнимъ прижиганіе, которое неизбѣжно въ запущенныхъ случаяхъ.

Острыя болѣзни. Подъ этимъ разумѣютъ быстро возникающія болѣзни, протекающія болѣе или менѣе тяжело. Есть острыя болѣзни, которыя никогда не принимаютъ хроническаго характера, какъ напр. извѣстныя кожныя болѣзни; другія, наоборотъ, очень часто принимаютъ хроническій характеръ и послѣ довольно бурнаго начала протекаютъ легко, продолжаясь мѣсяцами и заканчиваясь либо смертью, либо выздоровленіемъ. Такъ напр., воспаленіе легкиихъ можетъ перейти въ катарръ легкиихъ, острое воспаленіе почекъ въ хроническое и т. д. Острымъ болѣзнямъ предшествуютъ предвѣстники въ видѣ усталости, головной боли, подавленности, отсутствіи аппетита, пока въ одно прекрасное утро не появится лихорадка и наступятъ явленія, выясняющія, гдѣ именно коренится болѣзнь.

По временамъ болѣзненные явленія до того противорѣчатъ другъ другу, что не только публика, но и врачи не могутъ распознать сущности болѣзни. Въ организмѣ совершается нѣчто такое, чего мы еще не знаемъ; мы стоимъ подчасъ передъ загадкой и со скорбью чувствуемъ человѣческое безсиліе и границы нашего знанія. Двухлѣтняя дѣвочка заболѣла лихорадкой и повидимому страдала болями въ животѣ. Тщательныя изслѣдованія не могли выяснитъ причину болѣзни, которая съ каждой недѣлей становилась все серьезнѣе. Нанонечъ, появились сердечныя шумы. Несмотря на всѣ усилія, пациентка скончалась. Вскрытіе обнаружило туберкулезъ брюшины. Въ семьѣ никто туберкулезомъ не страдалъ, и единственнымъ причиннымъ моментомъ можно было считать престарѣлаго душевно больного отца. Этотъ случай показываетъ, какъ иногда затемненъ діагнозъ болѣзни.

Леченіе. При появленіи острой болѣзни у дѣтей или взрослыхъ необходимо до прибытія врача имѣть въ виду слѣдующія четыре задачи: 1) опорожненіе кишечника клистиромъ въ 1 литръ воды 35° Ц. (иногда съ примѣсью масла); 2) воздержаніе отъ пищи; изъ напитковъ давать больному только лимонную воду или яблочный чай (изъ отвара яблочной кожицы); 3) укутыванія туловища въ 26° Ц. и при сильномъ жарѣ мѣнять черезъ каждыя 2 часа; 4) притокъ свѣжаго воздуха днемъ и ночью. Эти мѣры всегда принесутъ несомнѣнную пользу независимо отъ того, заболѣлъ-ли данный субъектъ воспаленіемъ миндалевидныхъ железъ или начинающимся воспаленіемъ мозговыхъ оболочекъ, слабъ-ли онъ или здоровъ отъ природы. Почти постоянное отсутствіе аппетита въ этихъ случаяхъ указываетъ намъ на то, что организмъ вышелъ изъ состоянія равновѣсія, что желудокъ „ничего не желаетъ“ и его работоспособность парализована. Не смотря на это, именно женщины настаиваютъ на ѣдѣ „для подкрѣпленія“ и приходятъ въ ужасъ, если больной ничего не ѣстъ въ теченіи двухъ дней.

Только воздухъ, вода и воздержаніе отъ ѣды могутъ смягчить даже самую жестокія болѣзненные явленія, ослабить боли и предотвратить угрожающую жизни опасность.

Квасцы, играютъ большую роль въ леченіи женскихъ болѣзней. Прежде только квасцами и дѣлали всѣ промыванія влагалища, такъ какъ ихъ считали наилучшимъ средствомъ противъ „бѣлей“ въ виду ихъ вяжущаго и дезинфецирующаго дѣйствія. Ими же часто пользовались для полосканія горла. Въ настоящее время, однако, квасцы вытѣснены другими средствами.

Слизистый катарръ матки квасцами не излечивается, а влагалище между тѣмъ постепенно становится твердымъ и неподатливымъ.

Альбинизмъ. Съ этимъ явленіемъ женщины также должны быть знакомы, потому что часто рождаются такія дѣти, которыя поражаютъ своей бѣлизной. Ихъ волосы почти совсѣмъ бѣлаго цвѣта, а зрачки до того прозрачны, что кажутся красными, какъ у кролика. Объясняется это отсутствіемъ красящаго вещества. Красный

цвѣтъ зрачковъ происходитъ отъ просвѣчивающейся сосудистой оболочки задней стѣнки глаза. Подобные индивидуумы отнюдь не принадлежать къ какой-нибудь особенной расѣ.

Альбуминурія. Альбуминъ означаетъ „бѣлковое вещество“, альбуминурія означаетъ болѣзненное состояніе, при которомъ моча содержитъ бѣлокъ. Между прочимъ при scarlatinѣ у дѣтей надо изслѣдовать мочу, чтобы заблаговременно распознать начинающееся воспаленіе почекъ. Выдѣленіе бѣлковаго вещества дѣйствуетъ ослабляющимъ образомъ на весь организмъ, и если этотъ процессъ достигаетъ очень высокой степени, то дѣло скоро кончается смертью. Незначительныя количества бѣлка могутъ у многихъ лицъ выдѣляться лишь временно, и тогда это не представляетъ опасности.

Простѣйшей пробой на бѣлокъ является кипяченіе мочи. Въ пробирную трубку наливаютъ мочу и осторожно нагрѣваютъ ее надъ спиртовой лампочкой до кипяченія. Если моча содержитъ бѣлокъ, то она мутнѣетъ уже при согрѣваніи, и прозрачная желтая жидкость превращается въ непрозрачную, словно ее смѣшали съ молокомъ. Такъ какъ бываетъ, что при согрѣваніи выпадаютъ только углекислыя земли, то дѣлаютъ еще провѣрочную пробу: прибавляютъ нѣсколько капель уксусной кислоты, которая тотчасъ просвѣтляетъ мочу, если въ послѣдней нѣтъ бѣлка, ибо углекислая магнезія и известь легко растворяются въ кислотахъ. Если же моча содержитъ бѣлокъ, то она и послѣ этого остается мутной.

Помутнѣніе мочи при содержаніи бѣлка происходитъ отъ створаживанія послѣдняго.

Алеуронатový хлѣбъ получается при прибавленіи къ тѣсту растительнаго бѣлка (въ видѣ клевера), такъ что этотъ хлѣбъ содержитъ 50% бѣлка и 30% крахмала. Онъ поэтому очень питателенъ и весьма умѣстенъ тогда, когда пища бѣдна бѣлками. Вкусъ его не всѣмъ нравится.

Алкоголь, ядъ, который переносится лишь въ очень слабомъ растворѣ, да и тогда онъ не совсѣмъ безвреденъ. Это — существеннѣйшая составная часть всѣхъ излюбленныхъ напитковъ; онъ дѣйствуетъ прежде всего на нервную систему, оказываетъ вліяніе на наше настроеніе, возбуждаетъ наши чувства и ослабляетъ способность критической оцѣнки. Потребляемый въ большихъ количествахъ, онъ вызываетъ опьяненіе и уподобляетъ человѣка животному. При постоянномъ пользованіи алкоголемъ послѣдній кладетъ основу для хроническихъ заболѣваній, и на этой почвѣ онъ уже принесъ много горя народамъ, предававшимся пьянству. Именно женщины должны бороться съ распространеніемъ этого яда; онъ въ интересахъ своего здоровья и здоровья дѣтей должны всецѣло воздерживаться отъ алкоголя сами и побуждать къ воздержанію своихъ мужей и сыновей. Кто разъ подпалъ подъ власть дьявола — алкоголя, тотъ погибъ безнадежно.

Алое, получается изъ африканскаго растенія того же имени и относится къ числу такъ называемыхъ драстическихъ средствъ, такъ какъ сильно дѣйствуетъ на кишечникъ; оно вызываетъ коликообразныя боли. Горькій сокъ извлекается изъ листьевъ растеній. Само собой разумѣется, что при частомъ примѣненіи онъ долженъ ослаблять кишечникъ. Предостерегаемъ отъ пользованія имъ.

Многія слабительныя средства содержатъ алоѣ, которое поэтому хорошо извѣстно всѣмъ. Въ аптекахъ оно продается въ видѣ пилюль. Такъ какъ алоѣ обладаетъ свойствомъ вызывать менструаціи, то имъ отнюдь нельзя пользоваться при маточныхъ кровотеченияхъ.

Давленіе подъ ложечкой возникаетъ часто ночью, во время сна, подъ вліяніемъ различныхъ причинъ, каковы: полный желудокъ, возбужденіе, вызванное алкоголемъ, расстройство сердечной дѣятельности. Полагаютъ, что здѣсь принимаетъ участіе и блуждающій нервъ, проникающій въ брюшную полость. Давленіе достигаетъ подчасъ такой силы, что спящій громко стонетъ, не будучи въ состояніи двинуться или проснуться. Въ такихъ случаяхъ надо немедленно разбудить такого пациента.

Лечение. Избѣгать обильнаго ужина, слѣдить за правильностью пищеваренія, воздерживаться отъ алкоголя, передъ сномъ совершать прогулки на открытомъ воздухѣ по крайней мѣрѣ въ теченіи часа, заботиться о чистотѣ комнатнаго воздуха какъ днемъ, такъ и ночью.

Старческая слабость, состояніе, наступающее у многихъ уже на 45-мъ году, а у иныхъ лишь на 80-мъ году. Въ послѣднемъ случаѣ это — естественный упадокъ силъ, въ первомъ случаѣ — неестественное явленіе, преждевременное увяданіе. Мы должны стремиться по возможности дольше ограждать себя отъ наступленія старческой слабости и такъ упорядочить нашъ образъ жизни, чтобы всѣ органы съ одной стороны не подвергались вреднымъ влияніямъ, а съ другой стороны постоянно укрѣплялись. Тогда мы на долго сохранимъ работоспособность и жизнерадостность. Умственная слабость на старости лѣтъ не есть нѣчто неизбѣжное; она наступаетъ лишь при извѣстныхъ условіяхъ, у лицъ, которыя вели плохой образъ жизни.

Зудъ, дающій такое ощущеніе, словно по тѣлу мурашки ползутъ, ощущается иногда въ области спины, рукъ и ногъ у многихъ малокровныхъ и нервныхъ людей. Онъ также возникаетъ и при болѣзняхъ спинного и головного мозга. Причины кроются въ разстройствахъ кровообращенія и неизвѣстныхъ еще процессахъ въ нервной системѣ.

Лечение. Лучше всего дѣйствуетъ растираніе согрѣтыми руками, затѣмъ горячія частичныя ванны для противоположныхъ частей тѣла; слѣд. при зудѣ въ ногахъ — горячая ручная ванна въ 43° Ц., и наоборотъ. При частыхъ возвратахъ зуда необходимо врачебное изслѣдованіе. Очень дѣйствительна также гимнастика рукъ и ногъ, насколько дѣло идетъ о разстройствахъ кровообращенія.

Ампутація, оперативное отдѣленіе цѣлаго члена или только части какого-нибудь члена отъ нашего тѣла (напр. ампутація ноги, стопы и т. п.).

Случаи, въ которыхъ ампутація является единственнымъ исходомъ, сравнительно рѣдки (напр. полное разможженіе частей тѣла). Даже при сильныхъ раненіяхъ и изъязвленіяхъ удается при помощи своевременнаго цѣлесообразнаго леченія спасти пораженную часть тѣла. А потому въ такихъ случаяхъ необходимо возможно скорѣе обратиться за медицинской помощью, не теряя драгоценнаго времени.

Ананасъ, прекрасный плодъ, произрастающій только на югѣ и отличающійся чуднымъ ароматомъ. Его сокъ является отличнымъ средствомъ для прекращенія рвоты. Онъ обладаетъ также освѣжающимъ и укрѣпляющимъ дѣйствіемъ.

Анемія, научное названіе малокровія. Подъ этимъ разумѣютъ неправильный составъ крови, при чемъ отношеніе естественныхъ составныхъ частей измѣняется и именно такъ, что либо количество плазмы увеличивается, либо количество кровяныхъ шариковъ уменьшается, либо вообще уменьшается количество крови во всемъ организмѣ. Цвѣтъ лица утрачиваетъ у малокровныхъ свою здоровую свѣжесть и румянецъ, получая блѣдносѣрый или желтоватый оттѣнокъ. Такъ какъ наша кровь есть жизненный сокъ, источникъ питанія для всѣхъ тканей, то каждое измѣненіе ея состава отражается на всемъ организмѣ; по той же причинѣ всѣ болѣзненные явленія носятъ общій характеръ. Таковы: упадокъ силъ, сердцебіеніе, головныя боли, холодная кожа, неспособность къ труду и т. д. Существуетъ и опасная форма малокровія, которая ведетъ къ полному истощенію, а подчасъ и къ смерти (анаемія perniciosa).

Послѣ родовъ и операций, связанныхъ съ большой потерей крови, анемія развивается часто въ очень сильной степени. Такъ какъ многія женщины годами страдаютъ слишкомъ обильными менструаціями, то не удивительно, что онѣ въ концѣ концовъ становятся малокровными. Отъ одной менструаціи до другой потерянная кровь не можетъ возстановиться и ближайшимъ результатомъ является общая слабость. Въ другихъ случаяхъ причиной малокровія является недостаточное питаніе, въ силу ли болѣзней желудка или нецѣлесообразной пищи. Громадную роль играетъ здѣсь и недостатокъ въ чистомъ воздухѣ. Отсюда понятно, отчего женскій полъ чаще страдаетъ малокровіемъ, чѣмъ мужской. Послѣдній свободенъ отъ большихъ потерь крови,

больше занимается умственнымъ и физическимъ трудомъ и больше времени проводить на свѣжемъ воздухѣ.

Малокровіе является часто основной причиной другихъ тяжелыхъ страданій, напр. катарра верхушекъ легкихъ у молодыхъ дѣвушекъ, нервной слабости, язвъ желудка и т. д., такъ какъ ткани постепенно теряютъ при этомъ свою способность противодѣйствія и подъ конецъ заболѣваютъ. При продолжительномъ малокровіи необходимо подвергнуться тщательному медицинскому осмотру, чтобы заблаговременно предотвратить развитіе тяжелаго недуга.

Лечение. Прежде всего надо выяснитъ причину и всѣми силами стараться устранить ее. Затѣмъ устраняютъ всякаго рода кровотеченія и приступаютъ къ леченію малокровія. На первомъ планѣ слѣдуетъ поставить урегулированіе діеты, которая должна быть удобоваримой и питательной: побольше молока, питательныя соли Ламана, плоды и овощи, поменьше мяса, отъ котораго можно при случаѣ и совсѣмъ воздержаться; затѣмъ овсяный какао или какао изъ питательныхъ солей, если нѣтъ запоровъ, и полное воздержаніе отъ спиртныхъ напитковъ. При большой слабости надо дѣлать поменьше движеній и побольше лежать на свѣжемъ воздухѣ; затѣмъ принимаются за легкія садовыя работы и переходятъ къ медленному восхожденію на горы для укрѣпленія сердечной дѣятельности. Воздушныя ванны лѣтомъ и согрѣваніе тѣла лучами солнца зимой оказываютъ очень благотворное дѣйствіе. Изъ пріемовъ водолеченія можно рекомендовать лишь общее обмываніе въ 25—28° Ц. по утрамъ (зимою вблизи печи) съ послѣдующимъ энергичнымъ сухимъ обтираніемъ, чтобы вызвать приливъ крови къ блѣдной кожѣ. Если послѣ этого ощущается холодъ, то надо поскорѣе согрѣться въ постели, или, одѣвшись потеплѣе, прогуляться быстрымъ шагомъ. Выборъ ваннъ зависитъ отъ общаго состоянія и отъ времени года.

Примѣненіе другихъ средствъ должно быть всецѣло предоставлено врачу, такъ какъ не для всѣхъ случаевъ пригодно одно и то же.

Прежде всего надо постоянно заботиться о томъ, чтобы предотвратить развитіе малокровія у дѣтей, о чемъ еще будетъ рѣчь ниже.

Анестезія (нечувствительность), означаетъ потерю чувствительности; это можетъ быть временнымъ или постояннымъ явленіемъ при нервныхъ болѣзняхъ и можетъ быть искусственно вызвано при помощи наркотическихъ средствъ. Пузырь со льдомъ дѣлаетъ также кожу нечувствительной. Въ зубоврачебной практикѣ эта нечувствительность достигается примѣненіемъ эфира, кокаина и другихъ средствъ. Для зубныхъ и глазныхъ операцій искусственная анестезія необходима.

Анатомія, ученіе о строеніи человѣческаго тѣла. Описана въ I. ч. нашей книги.

Ангина, воспаленіе горла, опуханіе миндалинъ, воспаленіе зѣва. Начинается по большей части общимъ недомоганіемъ, а у болѣе молодыхъ особъ иногда и сильной лихорадкой: изъ другихъ явленій отмѣтимъ головную боль, полное отсутствіе аппетита и затрудненное глотаніе.

Обѣ миндалины значительно припухаютъ, на обѣихъ или на одной изъ нихъ появляются такъ называемыя налеты. При жалобахъ на затрудненное глотаніе отдавливаютъ ложечкой языкъ пациента внизъ и стараются рассмотреть весь зѣвъ.

Если виднѣется только краснота, то дѣло идетъ о воспаленіи зѣва, стоящемъ часто въ связи съ сильнымъ насморкомъ. Если глотаніе затруднено только на одной сторонѣ и здѣсь чувствуется бьющая боль, то дѣло идетъ объ изъязвленіи миндалинъ съ развитіемъ гноя. Если миндалины сильно припухли и рѣзко покраснѣли, то мы имѣемъ дѣло съ ангиной.

Наиболѣе частой причиной является простуда, но иногда причину никакъ не удастся выяснитъ. Отъ насъ въ значительной степени зависитъ предохраненіе себя отъ простуды при помощи разумнаго образа жизни (см. „закаливаніе“). Въ общемъ болѣзнь длится отъ четырехъ до восьми дней, въ теченіи которыхъ пациентъ можетъ чувствовать себя совершенно разбитымъ.

Лечение. При начинающемся затрудненіи глотанія принимаютъ суховоздушную ванну, вызывающую потѣніе, и тотчасъ за симъ полуванну, или же принимаютъ горячую ванну въ 37° Ц. и постепенно повышаютъ температуру до 42° Ц. (остаются въ ваннѣ 10 минутъ); затѣмъ сухія укутыванія съ послѣдующимъ потѣніемъ (не пригодно для сердечныхъ больныхъ).

Послѣ одно- или двухчасоваго потѣнія слѣдуетъ прохладное обмываніе, обливаніе или полуванна. Прохладныя завертыванія шеи мѣняютъ ежечасно; клистиромъ въ 36° Ц. опорожняютъ кишечникъ, а на ночь дѣлаютъ холодное завертываніе икроножныхъ частей. Каждое утро продѣлываютъ обливаніе отъ 40° до 25° Ц., причѣмъ сначала льютъ на спину теплую, а затѣмъ прохладную воду, энергично растираютъ спину и ложатся снова въ постель. Употребляютъ лишь прохладный яблочный компотъ, малиновую воду, а при желаніи также прохладныя супы; запрещается все жирное и возбуждающее. По возможности равномерная температура въ комнатѣ дѣйствуетъ очень благотворно, но тѣмъ не менѣе слѣдуетъ забывать о провѣтриваніи ея.

Отекъ. Если какой-нибудь органъ или участокъ кожи замѣтно увеличивается въ объемъ, если здѣсь скопляются кровь или лимфа, тогда развивается отекъ. Это наблюдается на ногахъ, въ области печени, матки. Причиной является расстройство кровообращенія, различнаго рода раздражающія вещества, которыя могутъ дѣйствовать какъ снаружи, такъ и снутри.

Лечение. Надо возстановить правильное кровообращеніе, устранить раздраженіе и дѣйствовать отвлекающимъ образомъ путемъ примѣненія холодной и горячей воды на отдаленныхъ частяхъ тѣла.

Парша. Отвратительная высыпь, мокнущая, образующая корки и поражающая по большей части голову маленькихъ дѣтей. Признакомъ здоровья паршу ни въ коемъ случаѣ считать нельзя. Причиной ея служить часто плохое питаніе родителей, туберкулезъ въ семьѣ и т. д. Очень часто, однако, причина кроется въ искусственномъ вскармливаніи новорожденныхъ, въ плохомъ составѣ крови. Измѣненіемъ питанія удается достигнуть улучшенія.

Лечение различно, смотря по общему состоянію ребенка. Первымъ дѣломъ надо позаботиться о питаніи; такъ, мѣняютъ коровье молоко, прибавляя къ нему растительнаго ламазовскаго молока, чтобы ребенокъ получалъ больше питательныхъ солей; затѣмъ кладутъ ежедневно обнаженнаго ребенка на солнце и купаютъ лишь разъ въ день (37° Ц.) въ теченіи 5 минутъ, съ охлажденіемъ до 27° Ц.; на ночь кладутъ холодный компрессъ на животъ. На самую высыпь кладутъ тонкія тряпочки, смазанныя ланолиномъ или миндальнымъ масломъ: онѣ холодятъ и уменьшаютъ зудъ.

Воду примѣняютъ къ покраснѣвшимъ и мокнущимъ мѣстамъ лишь изрѣдка въ виду ея раздражающаго дѣйствія. Для истощенныхъ дѣтей весьма хороши травяныя ванны, разъ — два въ недѣлю. У крѣпкихъ дѣтей необходимо примѣнять укутыванія, вызывающія потѣніе; рѣшающее слово принадлежитъ здѣсь, однако, врачу.

Заразные болѣзни. Всѣ болѣзни, могуція передаваться отъ одного человѣка другому, называютъ заразными. Извѣстно, однако, что для того чтобы заразиться, надо имѣть предрасположеніе къ данной болѣзни. Не всякій заражается. Въ чемъ именно состоитъ это предрасположеніе, еще не извѣстно въ точности. Надо полагать, что тутъ играетъ роль обмѣнъ веществъ и ослабленная способность противодѣйствія. Одинаковый образъ жизни располагаетъ къ одинаковымъ болѣзнямъ, которыя иногда подобному все очищающему урагану проносятся среди людей, одержимыхъ безчисленными дурными привычками; оздоровленный воздухъ, оздоровленная кровь задерживаютъ распространеніе заразы. Поэтому и говорятъ, что болѣзни — своего рода стража природы, наблюдающая за порядкомъ. Печально, однако, то, что есть необходимость въ такой стражѣ. Гдѣ господствуютъ порядокъ и чистота, тамъ это излишне; къ сожалѣнію, такого рода стража и опасна, ибо подобно тому какъ ураганъ сокрушаетъ нѣкоторые деревья, такъ и болѣзнь приводитъ къ гибели зараженныхъ.

Какъ бороться съ подобной опасностью?

1. Путемъ предохранительныхъ мѣръ. Никогда не слѣдуетъ пренебрегать уходомъ за здоровьемъ, чтобы кожа и пищеварительные органы оставались всегда вооруженными противъ вѣдряющихся враговъ. Во время эпидемій, однако, надо еще принимать особенныя мѣры. Когда всѣ вокругъ заболѣваютъ, тогда болѣзнетворныя начала разносятся очень легко, а потому въ это время надо соблюдать педантичную чистоту во всемъ. Всѣ пищевые продукты очищаютъ передъ употребленіемъ при посредствѣ погруженія въ горячую воду, нагрѣванія на печи или покрайней мѣрѣ вытиранія влажнымъ полотенцемъ. Руки моютъ мыломъ передъ каждой ѣдой; ежедневно принимаютъ теплую мыльную ванну. Провѣтривать комнату надо втрое больше, чѣмъ въ обычное время. Прежде всего, однако, надо слѣдить за здоровьемъ желудка, гдѣ болѣзнетворныя начала погибаютъ подъ вліяніемъ нормального желудочнаго сока.

Желудокъ сохраняется въ здоровомъ состояніи при помощи простой, здоровой пищи, видоизмѣняемой соотвѣтственно времени года. Пиво, уксусъ и плоды, напримѣръ, — очень вредныя смѣси; жирное мясо, сладости и плоды испортили уже не одинъ желудокъ. Каждое же разстройство желудка ослабляетъ дѣйствіе желудочнаго сока, значеніе котораго выяснено выше. Если же питаться только мучнистыми плодами, молокомъ, хорошо приготовленными овощами и очищенными фруктами, тогда отсутствуютъ процессы броженія, доставляющіе массу страданій людямъ, которые пользуются смѣшанной, богатой кухней.

Подобное соблюденіе діеты особенно необходимо въ холерное время.

При эпидеміяхъ скарлатины, коклюша и т. д. заставляютъ юныхъ, не заболѣвшихъ еще особъ принять нѣсколько паровыхъ ваннъ, почаще выѣзжаютъ съ ними за городъ, гдѣ они дышатъ свѣжимъ, чистымъ воздухомъ, заботятся о томъ, чтобы они были бодры, не испытывали никакого страха. Послѣдній парализуетъ часто противодѣйствіе организма и вредитъ болѣе, чѣмъ что-либо иное.

Если приходится посѣтить больного тифомъ, холерой, дифтеритомъ и т. д., то избѣгаютъ здѣсь ѣды и питья, не прикасаются безъ нужды къ больнымъ, моютъ по уходѣ руки горячей содовой водой и мѣняютъ одежду тотчасъ по возвращеніи домой. А ношенную одежду развѣшиваютъ на свѣжемъ воздухѣ по крайней мѣрѣ на 24 часа. Не слѣдуетъ также глотать слюны во все время пребыванія у больного. Что-же касается лицъ, ухаживающихъ за больнымъ, то они должны помнить, что могутъ перенести заразу, и избѣгать общенія съ вѣшнимъ міромъ. Гдѣ есть дѣти, слѣдятъ за тѣмъ, чтобы они въ коемъ случаѣ не входили въ комнату больного. Ношенное бѣлье больныхъ кладутъ тотчасъ въ ведро съ горячей содовой водой, находящейся тутъ же, въ комнатѣ больного, а черезъ нѣсколько часовъ бѣлье переносится въ прачешную, гдѣ его кипятятъ и стираютъ. Посуду, утварь больного помѣщаютъ сначала въ содовую воду и только затѣмъ переносятъ въ кухню для мытья. Для мочи и испражнений долженъ всегда быть готовъ сосудъ съ растворомъ хлористой извести, которая обезвреживаетъ выдѣленія. Ухаживающіе за больнымъ подвергаются, конечно, опасности заразиться, но при систематическомъ выполненіи всѣхъ мѣръ предосторожности, при соблюденіи строгаго порядка и при надлежащемъ спокойствіи эта опасность становится очень незначительной, да и больному это служить ко благу.

Неопытныя, вѣчно волнующіяся сидѣлки по большей части очень скоро устаютъ, теряютъ всѣ силы.

2. Путемъ правильнаго леченія. Каждая мать обязана ознакомиться съ явленіями господствующихъ болѣзней, чтобы сѣумѣть различать первые признаки заболѣванія у кого-либо въ семьѣ. Иные тяжелые случаи, быть можетъ, совершенно инаи протекли-бы, еслибы замѣтить ихъ начало и немедленно приступить къ леченію. Теперь же ребенокъ можетъ нѣсколько дней бѣгать, хотя у него уже замѣтно начинается лихорадка, и никто на это не обратитъ вниманія.

Почти каждому эпидемическому заболѣванію предшествуютъ тѣ или иные предвѣстники. Какъ только послѣдніе замѣчены, дѣлаютъ пациенту (если нѣтъ противопоказаній) горячую ванну въ 39—42° Ц., продолжительностью въ 10 минутъ, укутываютъ его затѣмъ въ шерстяное одѣяло и ждутъ, пока онъ вспотѣетъ; спустя часъ или два обмываютъ его прохладной водой, дѣлаютъ туловищное обертываніе, очищаютъ кишечникъ, укладываютъ пациента въ постель и заставляютъ его воздерживаться отъ пищи.

Иногда высыпь внезапно появляется послѣ этого и начинающееся заболѣваніе т. е. недомоганіе вдругъ исчезаетъ. Спустя нѣсколько дней пациентъ выздоравливаетъ, избѣгнувъ такимъ образомъ угрожающей опасности.

Описанные приемы не вредятъ и при неясныхъ случаяхъ; но во избѣжаніе потери времени лучше немедленно пригласить врача. — Въ одномъ домѣ дѣти заболѣли коклюшемъ; изъ нихъ грудной ребенокъ (въ 1-мъ этажѣ) умеръ отъ осложненія воспаленіемъ легкихъ; пятилѣтняя дѣвочка (во 2-мъ этажѣ) выздоровѣла благодаря тому, что ея опытная мать приняла всѣ мѣры предосторожности и приступила къ леченію при появленіи первыхъ признаковъ болѣзни.

Антисептическія средства. Подъ этимъ разумѣютъ средства противогнилостныя. Тщательныя изслѣдованія показали, что какъ при броженіи, такъ и при разложеніи основной причиной этихъ процессовъ являются растительные организмы, или такъ называемые грибки — при первомъ и животные организмы или такъ называемыя бактеріи — при второмъ. Опытъ затѣмъ показалъ, что существуютъ средства, препятствующія развитію этихъ организмовъ. Въ медицинѣ поэтому стали пользоваться при повязкахъ и операціяхъ минеральными растворами, сулемой, карболкой и т. д., гдѣ только нужно задержать гніеніе. Въ виду того, что наблюдались случаи отравленія этими средствами, стали примѣнять средства болѣе нѣжныя (лизоль). Для домашняго употребленія мы особенно рекомендуемъ водяной паръ, очень горячую воду, для ранъ — остуженную отварную воду, затѣмъ сухой жаръ, лимонную воду и т. д. Отъ примѣненія минеральныхъ растворовъ предостерегаемъ.

Для чистки бѣлья и уничтоженія подобныхъ зародышей весьма пригодна горячая содовая вода; для отхожихъ и клозетовъ — хлорная известь, зеленое мыло. Такое же дѣйствіе имѣютъ растворы кислотъ какъ уксусная, борная кислота и т. д.

О каждомъ изъ этихъ средствъ надо знать, когда и гдѣ оно примѣнимо.

Яблоки. Сушеные плоды, которые почти свободны отъ воды, имѣютъ важное питательное значеніе и содержатъ цѣнныя кислоты, сахаръ, крахмалъ, соли и азотъ. Свѣжіе плоды для дѣтей необходимы. Яблочный кисель оказывается наиболѣе нѣжнымъ и дѣйствительнымъ блюдомъ для больныхъ и страдающихъ слабымъ пищевареніемъ, такъ какъ не оказываетъ никакого раздражающаго побочнаго вліянія.

Яблочное вино, въ значительномъ количествѣ потребляется въ Австріи и на югѣ Германіи. Оно дѣйствуетъ освѣжающимъ образомъ, возбуждаетъ пищевареніе, но въ перебродившемъ состояніи содержитъ часто свыше 4% алкоголя. Поэтому его ни въ коемъ случаѣ нельзя причислить къ „невиннымъ“ напиткамъ.

Афонія, беззвучность голоса, возникаетъ вслѣдствіе заболѣванія или нервнаго разстройства голосовыхъ связокъ. При катаррахъ гортани, утолщеніяхъ голосовыхъ связокъ, истерическихъ параличахъ женщины теряютъ на болѣе или менѣе короткое время голосъ, что можетъ имѣть большое значеніе для пѣвицъ.

Леченіе. Устраненіе причиннаго страданія, по временамъ паровыя вдыханія (ингаляціи), массажъ (поколачиваніе) гортани, теплыя укутыванія шеи и для отвлеченія паровыя ножныя ванны или перемѣнныя души.

Афты. Этимъ именемъ обозначаютъ бѣлыя пузырьки съ краснымъ ободкомъ, развивающіеся по большей части на слизистой оболочкѣ рта при явленіяхъ лихорадки. Они наблюдаются чаще всего у дѣтей и очень болѣзненны. Такъ какъ полостью рта начинается пищеварительный каналъ, то слѣдуетъ всегда думать и о заболѣваніи послѣдняго.

Лечение. Ежедневно проспринцовываютъ ротъ водой въ 34° Ц. по нѣсколько разъ и въ особенности послѣ каждой ѣды. Пища должна состоять только изъ молока, плотныхъ суповъ и плодовыхъ соковъ, такъ какъ жеваніе болѣзненно. Затѣмъ дѣлаютъ ежедневно мокрое общее укутываніе продолжительностью въ 1—2 часа, полуванну въ 36° съ обливаніемъ спины въ 26° Ц., черезъ каждые два часа холодное обертываніе живота и, если нужно, ежедневные клистиры. При подобномъ леченіи серьезные симптомы исчезаютъ. Не слѣдуетъ принимать бертолетову соль, такъ какъ это можетъ повести къ отравленію.

При запорахъ и отсутствіи аппетита даютъ два—три раза въ день чай изъ коры крушины или цвѣта терновника, дѣйствующій слабительнымъ образомъ. Какъ только кишечникъ очистится, лихорадка прекращается. Дѣйствіе клистировъ не простирается на тонкія кишки.

Этимъ неприятнымъ страданіемъ поражаются нерѣдко и взрослые.

Аполлинарисъ, минеральная вода на подобіе сельтерской воды; излюбленное средство при слабомъ пищевареніи; не слѣдуетъ пользоваться имъ слишкомъ часто.

Отсутствіе аппетита наблюдается очень часто среди женщинъ съ ихъ слабыми нервами. Оно состоитъ въ недостаточномъ желаніи ѣсть, а нерѣдко и въ отвращеніи ко всякой ѣдѣ при желудочныхъ страданіяхъ; одновременно съ этимъ замѣчается плохое настроеніе духа, общая слабость, плохой видъ. Надо въ такихъ случаяхъ выяснить, идетъ-ли дѣло о катаррѣ желудка или о душевныхъ потрясеніяхъ, малокровіи, общей вялости обмѣна веществъ, или же о начинающемся тяжеломъ заболѣваніи другихъ органовъ. Противъ этого примѣняются обыкновенно горькія средства; мы же рекомендуемъ прежде всего устранить основную причину и возстановить аппетитъ при посредствѣ повышенія обмѣна веществъ.

Лечение. При отсутствіи катарра желудка: ежедневно пить по нѣсколько разъ свѣжую воду глотками, избѣгать плотной пищи, пока не появится потребность въ ней, ежедневно подниматься медленно на горы, по возможности во время солнца, пока не выступитъ легкій потъ; кто этого не можетъ выполнить, долженъ поселиться въ деревнѣ, курортѣ. Черезъ каждые два дня принимаютъ углекислую ванну, продолжительностью въ 10 минутъ, а на слѣдующій день — сидячую ванну въ 35°, охлаждаемую постепенно до 20° Ц., продолжительностью въ 5 минутъ; затѣмъ — энергичное растираніе крестцовой области. На ночь кладутъ холодный компрессъ на животъ; при холодныхъ ногахъ прикладываютъ къ подошвамъ горячія бутылки, завернутыя во влажные платки.

Чтобы не оставаться на тощакъ, съѣдаютъ супъ изъ травъ или корней съ крупой или саго, яйцо въ сметку, соленый огурецъ, немного смородинового сока, вишень, яблокъ, томатовъ, моркови, брюквы, кислой капусты, выпиваютъ чай и т. п. Но ѣсть надо только то, къ чему имѣется охота. Надо строго избѣгать всего мучного (какъ хлѣбъ, печеня, какао), а также жировъ, уксуса, пива и мяса.

Тщательно слѣдить за правильнымъ отправленіемъ кишечника.

Ручныя ванны. Водолечение доказало, что частичными ваннами, т. е. примѣненіемъ воды къ отдѣльнымъ частямъ тѣла можетъ быть достигнуто значительное вліяніе.

Ручныя ванны весьма умѣстны, когда требуется отвлеченіе отъ головы или таза, а также при болѣзненныхъ расстройствахъ въ области самой руки. Различаются: 1) погруженіе въ холодную воду, отъ 3 до 4 разъ; горячая ручная ванна, расширяющая кровеносные сосуды, до 43° Ц., продолжительностью въ 5 минутъ (эта ванная дѣлается по возможности до подмышекъ); 3) перемѣнная ручная ванна, одно ведро (или ванна) съ водой въ 43°, другое — въ 15°; погружаютъ руку въ горячую воду на 2 минуты, затѣмъ въ холодную на 1/2 минуты; повторяютъ эту перемѣну отъ двухъ до четырехъ разъ; перемѣнная ванна раздражаетъ

сосуды и нервы больше, чѣмъ всѣ другіе приемы, а потому ее не всюду можно примѣнять (не переносится, напримѣръ, при возбужденіи сердца); 4) ручная паровая ванна.

Помѣщаютъ руки въ паровой ящикъ (изображенный на рис. 160), или же надъ спинками двухъ стульевъ разстилаютъ простыню и подъ нею ставятъ на полъ паровой котель. Руки держатъ надъ послѣднимъ минутъ 10, а затѣмъ ихъ обливаютъ водой сначала въ 32° , потомъ въ 16° или 12° . Руки оказываются послѣ этого сильно покраснѣвшими отъ прилива крови. Такое леченіе приноситъ много пользы при холодныхъ рукахъ и мышечной слабости.

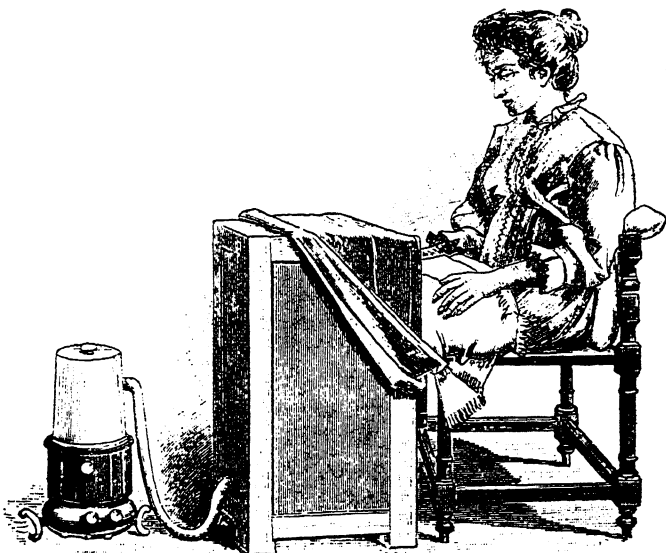


Рис. 160. Ножная паровая ванна.

Обливанія рукъ

(рис. 161) какъ горячія, такъ и холодныя весьма пріятны, дѣйствительны и легко доступны всюду. При сильномъ разгоряченіи и возбужденіи погружаютъ руки въ прохладную воду, что приноситъ успокоеніе и охлажденіе. Однако, „обливанія“ возбуждаютъ больше, нежели „ванны“.

При сильномъ разгоряченіи и возбужденіи погружаютъ руки въ прохладную воду, что приноситъ успокоеніе и охлажденіе. Однако, „обливанія“ возбуждаютъ больше, нежели „ванны“.

Массажъ рукъ, рекомендуется при холодныхъ рукахъ, застояхъ лимфы, мышечной слабости. Онъ состоитъ въ поглаживаніяхъ, разминаніяхъ, поколачиваніяхъ и похлопываніяхъ и производится съ большей или меньшей силой, смотря по случаю. Послѣ массажа должно явиться ощущеніе пріятной теплоты и притока свѣжихъ силъ. При боляхъ дѣйствуетъ весьма благотворно нѣжное поглаживаніе сверху внизъ. Рука массажиста должна быть мягка и тепла.



Рис. 161. Обливанія рукъ.

Ароматическія травы, содержатъ эфирныя масла, при наружномъ примѣненіи дѣйствуютъ возбуждающимъ образомъ на кожу, а при внутреннемъ — на нервы. Эти сильно пахнущія, ароматныя масла находятъ по большей части въ корѣ, листьяхъ, корняхъ и плодахъ извѣстныхъ растений. Мы пользуемся ими для ваннъ, компрессовъ, для

и плодахъ извѣстныхъ растений. Мы пользуемся ими для ваннъ, компрессовъ, для

внутренняго употребленія и кухонныхъ цѣлей. Сюда, слѣдовательно, относятся и кухонныя пряности которыя такъ часто оказываютъ весьма благотворное вліяніе на пищеварительные нервы, если только не злоупотреблять ими. Такъ какъ намъ приходится считаться съ нервной слабостью нашего времени, часто не позволяющей примѣнять воду, какъ лечебное средство, въ виду ея сильно раздражающаго дѣйствія, то мы должны тѣмъ болѣе ознакомиться съ примѣненіемъ травъ, вызывающихъ раздраженіе гораздо болѣе нѣжное, слабее. Въ пользу травъ говоритъ и народное повѣрье, тысячелѣтіями установившіяся воззрѣнія, существующія на счетъ травъ у всѣхъ народовъ. Никто не станетъ теперь оспаривать, что укропъ обладаетъ вѣтрогоннымъ дѣйствіемъ, ромашка — болеутоляющимъ и т. д. Лечебныя травы, содержащія безвредныя составныя части (значить, неядовитыя), несомнѣнно приносятъ пользу при разумномъ примѣненіи и вполне заслуживаютъ вниманія врача.

Наиболѣе употребительны: ромашка, укропъ, тимьянъ, перечная мята, шалфей, липовый цвѣтъ, бузинный цвѣтъ, анисъ, кюммель, валерьяна, хинная корка и т. д.

Необходимость ощущается теперь въ тщательномъ анализѣ ихъ составныхъ частей и научномъ объясненіи ихъ дѣйствія. Д-ръ Paczkowski сдѣлалъ подобный опытъ въ своей книгѣ „очищеніе и оздоровленіе крови“.

Онъ дѣлитъ травы по содержанію въ нихъ минераловъ (питательныхъ солей) и соотвѣтственно этому опредѣляетъ ихъ примѣненіе, что мы считаемъ уже большимъ успѣхомъ. Съ отварами травъ, напр., многіе по невѣдѣнію обращаются очень неосторожно, доказательствомъ чему можетъ послужить слѣдующій случай изъ практики.

Мать, замѣтивъ, что сынокъ испортилъ себѣ желудокъ, стала давать ему въ изобиліи отваръ липоваго цвѣта, надѣясь, что отъ этого ему станетъ лучше. Но въ концѣ концовъ дѣло дошло до того, что пришлось звать врача.

Липовой цвѣтъ раздражаетъ потовыя железы: громаднаго количества жидкости, вводимыя въ испорченный желудокъ, еще болѣе разстраиваютъ послѣдній. Мать, очевидно, дѣлала все то, что могло принести одинъ лишь вредъ.

Одна женщина, истощенная обильными менструаціями, много слышала объ укрѣпляющемъ дѣйствіи тиміановыхъ паровъ и безъ совѣта врача рѣшилась примѣнить это средство.

Какой же результатъ получился, когда въ дѣйствительности тминъ дѣйствуетъ возбуждающимъ образомъ?

У пациентки на 14 дней раньше обыкновеннаго появилось сильное маточное кровотеченіе. Тминъ сдѣлалъ собственно то, чего и слѣдовало ожидать, но пациентка, примѣняя это средство, не была знакома съ его дѣйствіемъ.

И такъ, кто хочетъ примѣнить травы въ какой-бы то ни было формѣ, долженъ предварительно изучить ихъ дѣйствіе и помимо того посоветоваться съ опытнымъ врачомъ.

Противникамъ леченія травами мы говоримъ, что съ тѣмъ же правомъ, по которому намъ рекомендуются рѣдиска и шпинатъ, благодаря содержанію въ нихъ натра и желѣза, мы должны примѣнять и другую растительность для питательныхъ цѣлей. Химическіе процессы въ нашемъ организмѣ и пищеварительномъ аппаратѣ еще далеко не изучены. Почему же отказываться отъ химическаго вліянія, извѣстнаго по опыту? Не за письменнымъ столомъ, не теоретическими разсужденіями „открыты“ лечебныя травы: онѣ идутъ изъ народа и прошли черезъ горнило мнѣтковаго опыта. Человѣкъ, какъ и животное, инстинктивно отыскивалъ сначала въ природѣ все, что ему нужно. Не будемъ же идти въ разрѣзъ съ „исторіей развитія“. Не будемъ высокомерно отвергать преданія старины далекой, доколѣ не доказана ихъ полная несостоятельность.

Одностороннимъ фанатикамъ водолеченія мы можемъ сказать слѣдующее. Вода дѣлаетъ не все; питаніе, химія — факторы, несравненно болѣе важныя, нежели теперь еще полагаютъ.

Д-ръ Paczkowski дѣлитъ травы и растенія на слѣдующія: 1. содержащія желѣзо, какъ анисъ, листья лѣснаго орѣха, мелисса, шпинатъ, спаржа и т. д.;

2) содержащія известь, какъ укропъ, дубовая корка, львиный зубъ, шпинать, рѣпа, бѣлокопытникъ и т. д.; 3. содержащія натръ, какъ львиный зубъ, спаржа, римскій салатъ, рѣдиска, морковь, земляника, укропъ и т. д.

И такъ: желѣзо, известь и натръ, т. е. три важнѣйшихъ минерала, которые необходимы намъ какъ для соединенія кислорода, такъ и для выдѣленія вредныхъ кислотъ, возникающихъ въ нашемъ организмѣ, и для сохраненія прочности нашего скелета.

Если мы научимся извлекать экстракты изъ этихъ растений и удалять ненужныя для человѣческаго организма составныя части, тогда ученіе о питаніи сдѣлаетъ новые успѣхи. Отвары травъ не представляютъ собою раціональной формы, такъ какъ необходимыя вещества находятся тутъ въ очень слабомъ растворѣ; еще менѣе пригодно при болѣзняхъ желудка пользованіе цѣльнымъ растеніемъ; поэтому и необходимо изыскивать новыя формы.

Арракъ, самый крѣпкій изъ спиртныхъ напитковъ, получаемый изъ риса путемъ броженія. Онъ „обжигаетъ“ слизистыя оболочки, какъ крѣпчайшая водка. Рѣшительно нельзя пользоваться этимъ напиткомъ.

Арроуруть. Изъ арроурута получается мука, которая отлично вліяетъ при поносахъ у дѣтей. Можно давать въ видѣ слизистой жидкости или на молокѣ. Тамъ, гдѣ другіе сорта муки не переносятся, пробуютъ еще арроуруть.

Мышьякъ, состоитъ изъ металла мышьяка и кислорода; въ прежнее время примѣнялся много противъ эпилепсіи, перемежающейся лихорадки, виттовой пляски, судорогъ и т. д. Теперь за немногими исключениями ограничиваются примѣненіемъ его при кожныхъ и нервныхъ болѣзняхъ. Это — сильный ядъ, вызывающій явленія отравленія. Зеленыя красящія вещества (швейнфуртская зелень) даютъ самыя сильныя отравленія; они содержатся въ цвѣтахъ, коврахъ, матеріяхъ и т. д. Мышиный ядъ также содержитъ мышьякъ и вызываетъ сильныя мышечныя боли, рвоту и холероподобный поносъ. При поступленіи большихъ дозъ мышьяка въ организмъ можетъ наступить послѣ явленій судорогъ и параличей смерть въ нѣсколько часовъ или дней. Если же начать приемы мышьяка съ малыхъ дозъ, то можно привыкнуть къ этому яду и принимать его безъ всякаго вреда. Въ Штиріи встрѣчаются мышьякоѣды, отличающіеся цвѣтущимъ видомъ и мышечной силой; но, конечно, многіе изъ такихъ мышьякоѣдовъ погибаютъ, не будучи въ состояніи справиться съ этимъ ядомъ.

Мышьякъ считаютъ между прочимъ косметическимъ средствомъ, которое часто рекомендуютъ женщинамъ для увеличенія округлости формъ и блеска глазъ. Предостерегаемъ отъ этого нашихъ читательницъ!

Леченіе отравленія мышьякомъ. Если отравленіе обнаружено немедленно и если предполагается присутствіе въ желудкѣ мышьякъ содержащихъ массъ, то даютъ сильно дѣйствующее рвотное или дѣлаютъ промываніе желудка; одновременно съ этимъ приглашаютъ врача.

Въ тѣхъ случаяхъ, гдѣ нельзя терять времени, даютъ рвотный корень, или же если дѣло касается лицъ, которыя привыкли къ желудочнымъ раздраженіямъ, даютъ столовыми ложками рвотный винный камень, но только по назначенію врача, такъ какъ всякій излишекъ можетъ принести вредъ. Промываніе, правда, безопаснѣе, но требуетъ навыка. Рвотный корень дается максимумъ по 1 грамму черезъ каждыя 10 минутъ, пока наступитъ рвота. Противоядіемъ служитъ также жженая магнезія; самымъ раціональнымъ средствомъ является, однако, быстрое опорожненіе желудка.

Когда желудокъ опорожненъ, заботятся о болѣе усиленномъ выдѣленіи черезъ почки и кожу; дѣлаютъ пациенту горячую ванну и сухое укутываніе, чтобы вызвать потнѣе и прелятствовать такимъ образомъ задержанію яда въ организмѣ. Обильное питье воды весьма полезно здѣсь.

При хроническомъ отравленіи леченіе тѣмъ труднѣе, чѣмъ болѣе пациентъ ослабленъ. Это леченіе лучше всего проводится въ больницѣ.

Лекарственное истощеніе, наблюдается у многихъ людей, которые изо дня въ день принимаютъ что-либо въ надеждѣ напасть, наконецъ, на лекарство, которое принесетъ имъ исцѣленіе. И пока послѣднее наступитъ, организмъ постепенно теряетъ свою способность противодѣйствія, постепенно ослабѣваетъ. Эта страсть къ лекарствамъ особенно замѣтна у женщинъ, которыя подчасъ жестоко платятся за это.

Надо по крайней мѣрѣ стараться по возможности избавить дѣтей отъ лекарствъ. Съ чувствомъ удовлетворенія отмѣчаемъ, что всѣ выдающіеся врачи начинаютъ удѣлять все больше и больше вниманія гигиенѣ.

Астма. Тяжелые случаи ея развиваются на нервной почвѣ и состоятъ въ судорожномъ суженіи дыхательныхъ путей, такъ что вдыханіе воздуха становится очень труднымъ. У пациента является невѣроятная потребность въ воздухѣ, страхъ и возбужденіе, лицо становится синевато блѣднымъ, пульсъ малъ. Болѣе или менѣе сильный кашель сопровождаетъ припадокъ, длящійся иногда нѣсколько часовъ. Результатомъ является часто расширеніе легкихъ и бронхіальный катарръ. Причиной оказываются нерѣдко діететическія погрѣшности, душевныя потрясенія, болѣзненные процессы въ маткѣ: подчасъ, однако, не удается обнаружить никакихъ причинъ, и этотъ ужасный недугъ не поддается тогда повидимому никакому леченію: спустя мѣсяцы припадки появляются вновь.

Леченіе. Избѣгать всего, что раздражаетъ дыхательные органы (пыльной и дымной атмосферы, табачнаго дыма); строго урегулировать діету и отправленія кишечника; обращать вниманіе на уходъ за кожей, предпочитать морской и лѣсной воздухъ. Во время припадка дѣйствительны: обмыванія горячимъ уксусомъ всего тѣла, горячія ручныя ванны (43° Ц.), холодные души на область затылка, поколачиваніе спины и груди; настезъ раскрыть окно, чтобы не было недостатка въ кислородѣ. Въ дни, свободные отъ припадковъ, дѣлаютъ суховоздушныя ванны съ полуваннами и нѣжными обливаніями спины; затѣмъ полезна дыхательная гимнастика и попере-мѣнный массажъ верхней и нижней половины тѣла. Настоящіе астматики должны лечиться въ больницахъ, такъ какъ только тамъ они найдутъ все, что имъ нужно.

Всевозможныя курительныя бумажки вызываютъ лишь временное раздраженіе, но не способствуютъ излеченію.

Астигматизмъ. Когда роговая оболочка надъ зрачкомъ глаза обнаруживаетъ неравномѣрность поверхности искривленія, вслѣдствіе небольшихъ рубцовъ отъ старыхъ изъязвленій, то и преломленіе лучей происходитъ неправильно, и на днѣ глаза возникаютъ неясныя изображенія. Это состояніе, котораго, конечно, измѣнить ужъ нельзя, называется астигматизмомъ. При помощи особыхъ очковъ удается иногда коррегировать послѣдній.

Эфирный наркозъ. Эфиръ при мѣстномъ примѣненіи вызываетъ потерю чувствительности, потому что своимъ быстрымъ испареніемъ извлекаетъ массу теплоты. Онъ весьма пригоденъ для малыхъ операций; такъ, онъ дѣлаетъ нечувствительной десну при накладываніи шипцовъ на зубъ, кожу — при вскрытіи нарыва и т. д. Онъ получается изъ виннаго спирта при дѣйствіи сѣрной кислоты.

Затрудненное дыханіе. Заболѣванія дыхательныхъ органовъ и сердца, скопленія газовъ въ желудкѣ и кишкахъ, тучность и т. д. могутъ вслѣдствіе давленія на легкія препятствовать расширенію послѣднихъ и вызвать такимъ образомъ затрудненіе дыханія (напр. при скопленіи выпотовъ въ плеврѣ или когда діафрагма оттѣснена кверху). Легкія могутъ быть совершенно здоровы, и дѣятельность ихъ можетъ гѣмъ не менѣе быть затруднена. Надо всегда выяснитъ причину и постараться устранить ее.

Дыхательная гимнастика во всѣхъ случаяхъ полезна.

Дыхательная гимнастика состоитъ въ томъ, что вдыханія и выдыханія дѣлаются по опредѣленнымъ правиламъ; опредѣленными же движеніями рукъ и

верхней части тѣла дѣйствуютъ расширяющимъ образомъ на грудную клѣтку и укрѣпляющимъ образомъ на грудныя мышцы, которыя отчасти являются и дыхательными мышцами.

Чѣмъ больше мы заставляемъ діафрагму работать при дыханіи, тѣмъ глубже и основательнѣе происходитъ вдыханіе и выдыханіе воздуха. Діафрагма дѣйствительно упражняется путемъ медленнаго вдыханія и выдыханія воздуха, но не путемъ дыханія съ открытымъ ртомъ, какъ многіе неправильно думаютъ.

Помимо упражненій дыханія, описанныхъ уже выше, упомянемъ еще о размахиваніи дубинками (рис. 162), укрѣпляющемъ мышцы рукъ. Наилучшими оказываются, однако, упражненія съ противодѣйствіемъ, какъ это введено шведской гимнастикой. Рис. 163 и 164 изображаетъ сведеніе и разведеніе рукъ съ противодѣйствіемъ.

Пациентъ съ закрытымъ ртомъ вдыхаетъ въ себя воздухъ на сколько возможно; затѣмъ онъ задерживаетъ дыханіе, а помощникъ въ то же время старается привести его руки изъ состоянія, изображеннаго на рис. 163, въ состояніе, изображенное на рис. 164, при сильномъ противодѣйствіи со стороны пациента. За симъ дѣлается глубокое выдыханіе опять-таки при закрытомъ ртѣ, и напряженіе мышцъ прекращается. Сдѣлавъ послѣ этого новое вдыханіе, пациентъ медленно приводитъ руки въ первоначальное положеніе опять-таки съ противодѣйствіемъ и выдыхаетъ задержанный воздухъ. Повторяютъ это отъ трехъ до пяти разъ, по возможности при открытомъ окнѣ.

Подниманіе грудной клѣтки, рис. 165. При глубокомъ вдыханіи плечи сильно поднимаются вверхъ, въ то же время грудь выпячивается впередъ при помощи давленія колѣномъ помощника, голова же свѣшивается кзади. При выдыханіи плечи снова опускаются.

Если одна сторона груди слабѣе, то примѣняютъ одностороннее глубокое дыханіе: одной рукой крѣпко опираются о здоровую сторону, другую руку кладутъ на голову, дѣлаютъ глубокое вдыханіе, задерживаютъ дыханіе и затѣмъ медленно выдыхаютъ. Подниманіе руки облегчаетъ больную сторону и дѣлаетъ возможнымъ болѣе сильное расширеніе легкаго. Повторяютъ это отъ 5 до 10 разъ.

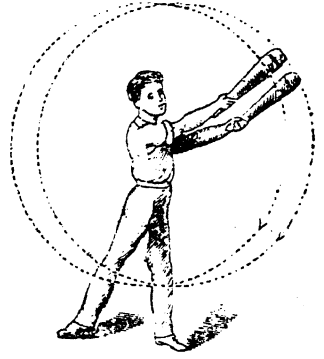


Рис. 162.

Размахиваніе дубинками.



Рис. 163. Разведеніе рукъ съ противодѣйствіемъ.

въ состояніе, изображенное на рис. 164, при сильномъ противодѣйствіи со стороны пациента. За симъ дѣлается

Для пѣвцовъ, ораторовъ, учителей, грудныхъ больныхъ, которые легко устаютъ и лишь съ трудомъ могутъ затѣмъ пользоваться своими органами рѣчи, рекомендуется другой методъ, восхваляемый очень многими. Но онъ требуетъ руководства со стороны опытнаго гимнаста, такъ какъ научаетъ избѣгать погрѣшностей въ дыханіи, т. е. неправильнаго пользования голосомъ, чему пѣвцы такъ часто обязаны своими больными, слабыми голосами. Въ книгѣ Leo Kofler'a „искусство дыханія“ излагается этотъ методъ. Авторъ избавился при помощи послѣдняго отъ чахотки и занимается въ Нью-Йоркѣ преподаваніемъ пѣнія.

Слабогрудымъ женщинамъ и дѣтямъ, астматикамъ, пѣвицамъ и учительницамъ, голосъ коихъ ослабъ, мы настоятельнѣйшимъ образомъ рекомендуемъ это леченіе.



Рис. 164. Сведеніе рукъ съ противодействиемъ.

Въ шесть — восемь недѣль достигается по большей части значительное улучшеніе, работоспособность значительно улучшается.

Дыханіе, ложное. Въ предъидущихъ главахъ мы уже указали на то, какъ мало людей правильно дышатъ и какъ этотъ съ виду невѣроятный фактъ возникаетъ отчасти вслѣдствіе односторонней дѣятельности мышцъ туловища, отчасти вслѣдствіе врожденной слабости легкихъ, а у женщинъ — весьма часто вслѣдствіе нерациональной одежды. Различаютъ: 1) ключичное дыханіе, 2) реберное дыханіе и 3) диафрагмальное дыханіе.

Неправильно было-бы отдавать предпочтеніе одному виду дыханія, либо только путемъ подъема и расширенія всей грудной клѣтки достигается полное дыханіе, т. е. совершенное наполненіе легкихъ воздухомъ. Кто нуждается въ болѣшемъ дыханіи для рѣчи или пѣнія, тотъ для болѣе легкаго воспроизведенія звуковъ долженъ привести въ движеніе и ключицы, и ребра, и диафрагму. Слѣдовательно при преимущественно

ключичномъ дыханіи онъ ничего не достигнетъ, не смотря на всѣ усилія. Помимо того ключичное дыханіе замѣтно и некрасиво, да притомъ оно напрягаетъ и шейныя мышцы, которыя въ свою очередь дѣйствуютъ на дыхательное горло.

При судорожномъ, затрудненномъ дыханіи, при астмѣ, экссудатахъ и т. д. приходится всегда въ движеніе темныя мышцы, чтобы болѣе сильнымъ подниманіемъ верхней части грудной клѣтки способствовать вдыханію большаго количества воздуха, такъ какъ пораженная часть расширяться не можетъ. При нормальномъ дыханіи, однако, эти вспомогательныя мышцы должны всегда оставаться спокойными. Также несовершенно реберное дыханіе при пониженной дѣятельности диафрагмы. Если эта важнѣйшая и сильнѣйшая дыхательная мышца плохо развита у женщинъ, то отнюдь не потому, чтобы это было свойственно женскому полу, а только благодаря корсету и тѣснымъ юбкамъ. Рабочія женщины, а также всѣ женщины, свободныя отъ этого давленія, дышатъ диафрагмой даже помимо своей воли.

Рис. 166 и 167 прекрасно изображаютъ совершенное дыханіе съ подниманіемъ и расширеніемъ всей грудной клѣтки. Идя слѣва на право, мы видимъ, что при актѣ вдыханія позвоночный столбъ сильнѣе изогнуть, чѣмъ при актѣ выдыханія, полость груди расширена и удлинена, грудина поднята, діафрагма уплощена, тогда какъ при выдыханіи она выпукла и потому предоставляетъ больше мѣста внутренностямъ, животъ выдается впередъ и внутренности прижаты кпереди давленіемъ діафрагмы. При выдыханіи, наоборотъ, животъ впадаетъ. Такъ должны дышать всѣ люди.

Намъ остается еще упомянуть, что вдыхать слѣдуетъ только черезъ носъ, а не черезъ ротъ, и что дыхательныя мышцы непосредственно дѣйствуютъ на гортанныя мышцы, чѣмъ объясняется вліяніе дыханія на пѣніе.

Искусственное дыханіе, примѣняется въ тѣхъ случаяхъ, когда жизнь по видимому угасаетъ, но есть еще возможность вызвать движенія и сознаніе путемъ тѣхъ или иныхъ мѣропріятій. У утопленниковъ, удавленныхъ или впавшихъ въ безсознательное состояніе по инымъ причинамъ примѣняютъ искусственное дыханіе. Оно состоитъ въ искусственномъ расширеніи и суженіи брюшной полости при помощи внѣшняго давленія, затѣмъ въ раздраженіи, вызываемомъ давленіемъ на діафрагму и область сердца. Въ первомъ случаѣ впаваго въ безсознательное состояніе кладутъ на полъ, становятся на колѣни у его головы, охватываютъ оба предплечья и сильнымъ движеніемъ соединяютъ ихъ надъ головой (расширеніе грудной полости); затѣмъ ихъ опускаютъ и крѣпко прижимаютъ по бокамъ груди, благодаря чему грудная клѣтка суживается (выдыханіе) См. рис. 168 и 169.

Это — способъ Сильвестра, требующій большихъ усилий и много времени. Подъ спину подкладываютъ что-нибудь, чтобы поднять грудную клѣтку.

Нѣсколько проще откачиваніе находящагося въ безсознательномъ состояніи, хотя и здѣсь требуется извѣстная ловкость. При этомъ способѣ также играетъ роль давленіе на грудную клѣтку.

Чтобы оказать вліяніе на діафрагму, а также на сердце, кладутъ руки плашмя на животъ, проталкиваютъ внутренности вверхъ и влѣво, затѣмъ быстро освобождаютъ руки. При этомъ сердце движется вверхъ и внизъ, а грудная клѣтка сначала суживается (при подъемѣ діафрагмы), затѣмъ расширяется (при быстромъ опусканіи діафрагмы).

Если еще есть хоть искорка жизни, то подобныя мѣропріятія въ состояніи вызвать дыханіе и сердцебиеніе. Дѣтямъ могутъ подавать эту „первую помощь въ несчастныхъ случаяхъ“ женщины.



Рис. 165. Подниманіе грудной клѣтки.

Атрофія. Если какая-нибудь часть тѣла становится меньше и тоньше, на примѣръ, голень послѣ продолжительной недѣятельности ноги или послѣ долгого бинтованія, если внутренней органъ теряетъ въ объемѣ и становится все меньше, то говорятъ объ „атрофіи“. Существуетъ и мышечная атрофія, какъ самостоятельная болѣзнь.

Атропинъ, широко примѣняется при леченіи глазныхъ болѣзней; получается изъ белладонны и относится къ числу сильно дѣйствующихъ ядовъ. При впускании въ глазъ капель атропина зрачекъ расширяется, на чемъ основано леченіе внутреннего глаза. Частое примѣненіе атропина можетъ принести много вреда.

Сохраненіе съѣстныхъ припасовъ. Чистый воздухъ, предохраненіе отъ пыли, прохладная температура — таковы главные условия для сохраненія пищевыхъ средствъ въ теченіи болѣе или менѣе долгого времени. Сосуды очищаютъ горячей содовой водой и прополаскиваютъ чистой холодной водой; каждый сосудъ долженъ быть снабженъ плотной крышкой; помимо того надо слѣдить, чтобы въ данномъ мѣстѣ не было сыро, чтобы тамъ не было угловъ съ отбросами фруктовъ, плодовъ. Броженіе, плѣсь, гніеніе, грибки развиваются лучше всего въ теплѣ, сырости и мракѣ. Наоборотъ холодъ и сухость препятствуютъ развитію новой жизни.

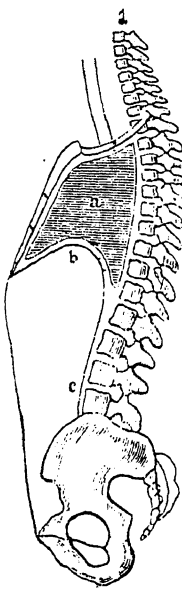


Рис. 166.

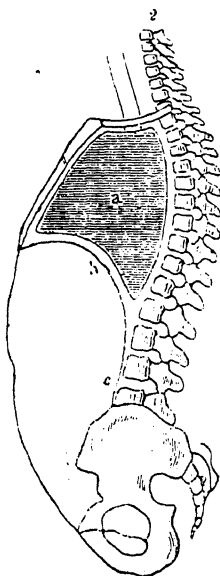


Рис. 167.

Пролежни. Подъ этимъ разумѣется изъязвленіе тѣхъ частей тѣла, которыя у тяжело больныхъ испытываютъ постоянное давленіе. Если кровообращеніе хорошее и притокъ крови къ кожѣ достаточенъ, то у пациента является болѣзненное ощущеніе усталости отъ долгого лежанія, но отнюдь не изъязвленіе. При плохомъ кровообращеніи и недостаточномъ питаніи появляются скоро фіолетовыя пятна, превращающіяся затѣмъ въ язвы, которыя обнаруживаютъ мало склонности къ заживленію.

Леченіе. Прежде всего надо почаще мѣнять положеніе больного, чтобы давленіе на опредѣленную часть тѣла не длилось долго. Если это невозможно, то подъ болѣзненные мѣста подкладываютъ воздушныя подушки, устраняющія давленіе. То же достигается полотенцами, свернутыми въ видѣ валиковъ.

Объемъ грудной и брюшной полости послѣ выдыханія

а) Легкія. б) Діафрагма. в) Нижняя точка прикрѣпленія діафрагмы.

Ни въ коемъ случаѣ не слѣдуетъ допускать до появленія пролежней. Какъ только въ области крестца и выдающихся костей является жженіе, надо тотчасъ класть на эти мѣста прохладные компрессы и мѣнять ихъ черезъ каждые 2 часа. Хороши также общія обмыванія въ 30° до 24° Ц. Если при этомъ мѣнять почаще положеніе больного, то пролежни не появятся. Весьма благотворно вліяетъ массажъ (поглаживаніе), улучшающій кровообращеніе въ кожѣ. У безнадежныхъ больныхъ все это можетъ оказаться безуспѣшнымъ; тогда надо помимо компрессовъ прикладывать къ пораженнымъ мѣстамъ ланолинъ, намазанный на ветоши, чтобы этимъ вызвать новое раздраженіе. Въ больницахъ, гдѣ вода примѣняется сравнительно мало, пролежни составляютъ довольно частое явленіе.

Возбужденіе. Бываютъ возбужденія, зависящія отъ болѣзненныхъ измѣненій въ нашемъ организмѣ, и возбужденія, вызываемыя душевными волненіями. Приливъ крови къ головѣ, ускоренное сердцебиеніе, блестящіе глаза, безцѣльные мышеч-

ныя движенія и т. д. — таковы признаки возбужденія. При здоровыхъ внутреннихъ органахъ такія временныя разстройства кровообращенія не оставляютъ никакихъ послѣдствій. Но при слабой нервной системѣ каждое такое возбужденіе оказываетъ очень сильное вліяніе на пациента, лишаетъ его сна, аппетита, душевнаго покоя и т. д.

Если подобное состояніе является результатомъ прилива крови, вслѣдствіе болѣзней сердца или нервовъ, вслѣдствіе припадковъ боли или страха, тогда помимо устраненія причинъ требуется еще общее леченіе, дѣйствующее отвлекающимъ образомъ: горячая ванна (10 минутъ 40° Ц.), холодное укутываніе икръ, прохладные компрессы на лобъ, холодные компрессы на сердце, дыхательная гимнастика, клистиры.

Выпрямленіе матки. О „выпрямленіи“ говорятъ тогда, когда матка изъ неправильнаго положенія приводится въ естественное, нормальное положеніе. Это можетъ случиться и безъ искусственнаго пособія, напр., при наступленіи беременности. Искусственно выпрямленіе дѣлается акушеромъ; оно часто болѣзненно и должно быть иногда повторно продѣлано, потому что укороченныя или ослабленныя маточныя связки не могутъ удержать матку въ нормальномъ положеніи. Съ цѣлью выпрямленія матки пользуются такъ называемыми пессаріями, маточными кольцами; физико-дietetическое леченіе старается устранить этотъ порокъ при помощи ваннъ и массажа.



Рис. 168. Первый приемъ при искусственномъ дыханіи по способу Сильвестра.

Трещины кожи. Когда кожа становится сухой вслѣдствіе потери жира, когда клѣтки эпидермиса отслаиваются въ видѣ чешуекъ, тогда кожа начинаетъ трескаться. Трещины бываютъ очень болѣзненны, потому что онѣ обнажаютъ тотъ слой кожи, въ коемъ заложены сосуды и нервы. Поэтому надо слѣдить за правильнымъ отпращиваніемъ салныхъ железъ, надо избѣгать сильнаго вліянія холода или жара а также продолжительнаго манипулированія веществами, извлекающими жиръ (напр. содовая вода). Кожу, ставшую жесткой, смазываютъ колдъ-кремомъ, ланолиномъ или вазелиномъ.



Рис. 169. Второй приемъ при искусственномъ дыханіи по способу Сильвестра.

Отрыжка. При перевариваніи пищи въ желудкѣ развиваются въ большемъ или меньшемъ количествѣ газы. Послѣдніе устремляются въ область съ наименьшимъ противодѣйствіемъ, т. е. выдѣляются кратчайшимъ путемъ черезъ пищеводъ и ротъ. Чѣмъ несовершеннѣе процессъ пищеваренія, чѣмъ слабѣе функционируетъ желудокъ и чѣмъ труднѣе переваривается принятая пища, тѣмъ больше развивается газовъ. Однако, причиной частыхъ отрыжекъ являются не только желудочныя страданія, но и нервныя болѣзни. Отрыжки могутъ даже быть болѣзненны и вести къ истощенію. Въ послѣднемъ случаѣ, при нервныхъ страданіяхъ, отрыжка не имѣетъ ни запаха, ни вкуса!

Леченіе. Перемѣна пищи и средства, возбуждающія пищевареніе, тотчасъ устраняютъ газы, вызываемые болѣзнью желудка. Надо избѣгать всего жирнаго, кислаго и всего, что пучитъ, бродитъ. Смотря по общему состоянію, кладутъ горячіе

компрессы на животъ или же холодные компрессы (только на ночь), примѣняютъ ванны или полуванны съ обливаніемъ спины, ежедневно массажъ живота и спины и т. д. Это вліяетъ очень благотворно.

Конечно, нельзя придерживаться шаблона, который подходилъ-бы для всѣхъ, страдающихъ развитіемъ газовъ, такъ какъ причины и побочныя явленія бываютъ различны. Холодная вода глотками, кусочки льда, пряные конфеты и т. п. могутъ на время прекратить чрезмѣрное развитіе газовъ у нервныхъ людей.

Воспитаніе дѣтей, подробно изложено въ III ч. настоящей книги.

Глазныя болѣзни. Строеніе и функціи глаза описаны въ I ч., въ главѣ объ органахъ чувствъ. Болѣзни и недостатки глазъ цивилизованныхъ людей до того многочисленны, что мы можемъ описать здѣсь въ краткихъ чертахъ только лишь самое важное.

Различаютъ болѣзни вѣкъ, роговицы, соединительной оболочки, слезнаго мѣшка, глазныхъ мышцъ, радужной оболочки, зрачка, стекловиднаго тѣла, сѣтчатой оболочки,

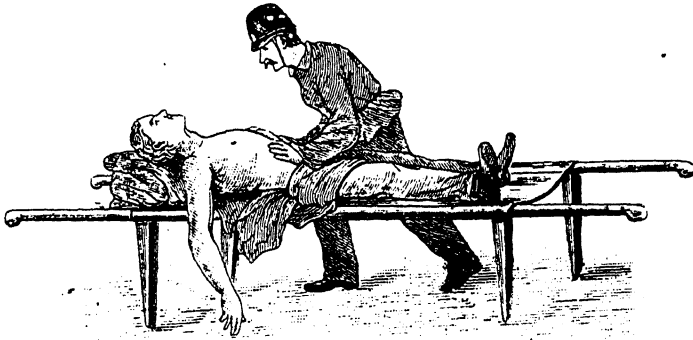


Рис. 170. Оживленіе при помощи массажа сердца.

сосудистой оболочки. Всѣ болѣзни можно раздѣлить на три большія группы: на воспалительныя, на пороки строенія глаза и на группы тѣхъ болѣзней, которыя въ соединеніи съ другими расстройствами являются какъ-бы симптомомъ послѣднихъ, что бываетъ напр., при извѣстныхъ давленіяхъ (базедова болѣзнь, или же при слабомъ зрѣніи и т. д.).

Воспалительныя бо-

лѣзни относятся къ наиболѣе частымъ и могутъ быть подраздѣлены на заразныя и незаразныя. Къ первымъ относится прежде всего гонорройное воспаление, возникающее при переносѣ гонорройнаго яда на глаза при посредствѣ пальцевъ, загрязненныхъ платковъ, при родахъ и т. д.; затѣмъ египетская болѣзнь глазъ, о которой мы уже говорили выше.

Обычныя воспалительныя болѣзни бываютъ болѣе или менѣе опасны, смотря по тому, гдѣ онѣ сосредоточиваются. Воспаленіе вѣка, напримѣръ, не имѣетъ того значенія, какое имѣетъ воспаленіе роговицы или зрительнаго нерва. Образование изъязвленій на роговицѣ имѣетъ весьма серьезное значеніе, потому что послѣ этого остаются рубцы, уменьшающіе зрительную способность (см. астигматизмъ); всѣ же воспалительныя явленія внутренняго глаза могутъ разрушить зрительный нервъ — источникъ зрѣнія —, вызвать сморщиваніе глаза, помутнѣніе внутреннихъ частей и т. д. и привести такимъ образомъ къ слѣпотѣ.

Подъ пороками строенія глаза разумѣютъ неправильное преломленіе, которое затрудняетъ зрѣніе и чрезвычайно распространено въ наше время. Сюда относятся: близорукій, дальнзорукій и астигматическій глазъ. Сюда же можно отнести и косоглазіе. При всѣхъ этихъ порокахъ затрудняется работа вблизи или зрѣніе вдаль, что оказываетъ вліяніе на все существо человѣка. Близорукій человѣкъ лишень того „орлинаго взора“, которымъ человѣкъ съ нормальнымъ зрѣніемъ окидываетъ все, что находится вокругъ него. Пугливый, не увѣренный, онъ озирается по сторонамъ, не видя, что вокругъ него происходитъ, и взглядъ его лишень обычной выразительности. Причиной такого перерожденія глаза является иногда чрезмѣрная работа вблизи, постоянное пребываніе въ комнатѣ, физическая отсталость.

О третьей группѣ глазныхъ болѣзней говорится при описаніи основныхъ страданій.

Лечение требует большой заботливости и специальных знаний. Распознавание глазных болезней не доступно непосвященной публике, а потому при заболевании глаза необходимо немедленно обратиться к специалисту. В общем, можно сказать, применяются при воспалениях прохладные примочки и глазные ванны (предварительно устраняют, конечно, причину болезни), затем энергичное отвращение в виде общих укутываний, так называемых „посельных паровых ванн“ или же ножных паровых ванн, переменных сидячих ванн и т. д. При этом требуется нераздражающая пища и ежедневное опорожнение кишечника. Известные сложные страдания глаза могут лечить только специалисты, так как для этого требуются и опыт, и знания.

Пороки преломления глаза зависят от строения последнего, а потому в большинстве неизлечимы; тем не менее соответствующими мерами можно и здесь добиться благоприятного влияния. В значительной степени уменьшается вред этого недуга правильно выбранными очками, что опять-таки должно быть предоставлено врачу.

Глазные ванны. В сосуд наливают воду и поочередно погружают туда то одну, то другую половину лица или же маленький стаканчик, наполненный водой, прижимается к глазу так, чтобы ни одна капля воды не могла излиться наружу (см. рис. 171).

Глазной массаж, показан при хронических недугах и общей слабости, состоит в поглаживании и сотрясении. Последнее трудно выполнимо, первое состоит в необходимом поглаживании снаружи, причем большой палец кладут на внутренний угол глаза, а остальные пальцы — на висок. Таким путем устраняются некоторые неприятные ощущения.

Слабость глаз. Под этим разумеется пониженная работоспособность глаза при отсутствии определенных болезней или недостатков. Она наблюдается у анемичных людей и неврастеников и может предшествовать тяжелому заболеванию или следовать за ним. Она может развиваться на сороковом году с началом пресбиопии и существовать несколько лет. Она также поражает часто болезненных детей и придает лицу печальное выражение.

Лечение. Надо позаботиться об общем укреплении здоровья и избегать резкого напряжения глаза. Садовые работы, пребывание на свежем воздухе и на лоне природы действуют весьма благотворно; укрепляющее влияние оказывают ежедневные прохладные глазные ванны в 20—28° Ц., продолжительностью в 3 минуты. Очками надо пользоваться возможно реже. Тонкое вышивание и работа по шелым тканям вблизи очень вредны; то же самое можно сказать и о чтении мелкого шрифта, в особенности при лампе. Кто будет соблюдать все эти правила, тот охранит на долго известную остроту зрения.

Глазные зубы. Крайние зубы верхней челюсти ввиду своей близости к глазным впадинам называются „глазными зубами“. При возникновении опухолей



Рис. 171. Глазная ванна.

или нагноенія на верхней челюсти ихъ надо удалять, чтобы дать выходъ гною черезъ зубную полость.

Отсутствие менструацій. Оно нормально, если наступилъ климактерическій періодъ или наступила беременность, въ противномъ же случаѣ оно болѣзненно. Это наблюдается часто при блѣдной немочи, у нервныхъ людей, у коихъ всѣ отправления неправильны, при хроническихъ или острыхъ болѣзняхъ, напр. при чахоткѣ, воспаленіи слѣпой кишки и т. д. Неожиданное возвращеніе менструацій является въ такихъ случаяхъ признакомъ выздоровленія, начала правильныхъ функций.

Леченіе. Мы уже выше указывали на то, что желаніе искусственными мѣрами вызвать менструаціи неумѣстно: это — дѣло самого организма. Разъ только примѣнено правильное общее леченіе, то вскорѣ восстанавливается и эта функція, если только она находится въ связи съ общимъ состояніемъ организма. При тянущихъ боляхъ въ крестцѣ, при менструальныхъ боляхъ въ области живота, повторяющихся черезъ каждыя четыре недѣли, можно въ крайнемъ случаѣ принять нѣкоторыя мѣры, чтобы, такъ сказать, придти на помощь ясно выраженному стремленію организма, можно класть горячіе компрессы на животъ или принять горячую ванну въ 40° Ц., продолжительностью въ 10 минутъ. Но и этимъ нельзя злоупотреблять, иначе можетъ появиться искусственное сильное кровотеченіе какъ-бы противъ воли организма, что несравненно вреднѣе, чѣмъ отсутствіе менструацій.

И безпокойныя женщины, а подчасъ и врачи принимаютъ слишкомъ много мѣръ, если менструаціи не являются во время. Это только показываетъ, что публика мало знакома съ физиологической стороной менструацій. Послѣднія являются слѣдствіемъ нормальной дѣятельности половыхъ органовъ, но отнюдь не самостоятельнымъ фактомъ, обуславливающимъ здоровье или болѣзнь. Надо, значить, всегда искать настоящую причину отсутствія менструацій и стараться устранить ее: остальное явится само собою. На это надо обратить особенное вниманіе при началѣ чахотки; отсутствіе менструацій при общей слабости — благо. Само собою разумѣется, что во время подобныхъ разстройствъ coitus не допускается.

Испарина. Говорятъ обыкновенно объ испаринѣ, которая усиливается при разгоряченіи тѣла и наблюдается у каждаго здороваго человѣка, не вызывая неприятныхъ ощущеній. Это — выдѣленія потовыхъ и сальныхъ железъ кожи, состоящія изъ газообразныхъ и жидкихъ веществъ, смотря по обмѣну веществъ и составу крови и лимфы. При небольшихъ разстройствахъ въ организмѣ крѣпкое тѣлосложеніе создаетъ себѣ дыханіе черезъ посредство усиленной дѣятельности кожи, такъ что у почекъ, легкихъ и кишекъ остается время для восстановленія потерянной энергіи. Если мы, значить, дѣйствительно хотимъ помогать жизненнымъ процессамъ, то мы не должны насиловать природу, а идти съ ней рука объ руку, т. е. носить проницаемую одежду, принимать ванны, слѣдить за отправлениями кишечника, не обременять его трудно-варимыми веществами и т. д.

Выпаденіе волосъ, наблюдается у женщинъ очень часто. При малокровіи и общей слабости, на старости лѣтъ, послѣ тяжелыхъ заболѣваній и т. д. волосы начинаютъ падать довольно замѣтно. Причина кроется часто въ малокровіи и вялости кожи головы, противъ чего примѣняютъ обмыванія головы, раздражающія соки травъ, массажъ головы и т. д.

Въ общемъ слѣдять за тѣмъ, выпадаютъ-ли короткіе (молодые) или длинные (старые) волосы. Послѣднее относится къ нормальной перемѣнѣ волосъ и только тогда является болѣзненно, когда оно чрезмѣрно. Перваго рода выпаденіе указываетъ на слабость волосяныхъ луковицъ и всегда является болѣзненно.

При помощи правильнаго ухода за волосами, какъ указано въ одной изъ предъидущихъ главъ, можно предотвратить описанный недугъ.

Истеченіе. Подъ этимъ именемъ разумѣютъ жидкое выдѣленіе изъ какой-нибудь полости тѣла или выходнаго отверстія (влагалища, уха, носа, мочеиспускательнаго канала). Истеченіе изъ уха — извѣстное явленіе при катаррѣ уха, какъ слизистыя

истечения из влагалища при катаррѣ матки и т. д. Причиной является воспаление внутренних частей, чрезмерная дѣятельность и раздраженіе извѣстных железъ. Истечение можетъ быть ѣдкимъ и прижигать на своемъ пути кожу; оно можетъ быть гнойнымъ, кровянистымъ, водянымъ, смотря по состоянію, лежащему въ основѣ его. Если появленію его предшествуютъ боли, жаръ, напряженіе, то оно приноситъ облегченіе. И наоборотъ, оно влечетъ за собою вялость внутреннихъ частей и неприятныя, побочныя явленія, если оно длится слишкомъ долго (хроническое истечение).

Леченіе. Устраняютъ причину (воспаленіе слизистыхъ оболочекъ, матки и т. д.) и заботятся о томъ, чтобы болѣзненные выдѣленія не скопились, а тотчасъ были удалены: тогда они не будутъ раздражать здоровыхъ частей. Изъявленія, наблюдающіяся такъ часто при бѣляхъ, только и объясняются вліяніемъ болѣзненныхъ выдѣленій на здоровыя части кожи. Прежде всего тутъ необходимы частыя промыванія водой, повязки, которыя всасываютъ выдѣленія, смазыванія жиромъ, и главное — повышеніе обмѣна веществъ. Для промываній берутъ только комнатную воду, чтобы холодомъ не вызвать еще большаго раздраженія; для повязокъ пользуются корпией или влажными ватными шариками. Этими мѣрами можно предотвратить обычныя изъявленія.

Дѣта, само собой разумѣется, играетъ очень важную роль.

Проказа, ужасная кожная болѣзнь, которая можетъ длиться въ теченіи половины человѣческой жизни. Она съ трудомъ поддается леченію, да и то лишь при радикальной перемѣнѣ условій жизни и климата, какъ утверждаютъ опытные врачи. Повидимому эта болѣзнь происходитъ отъ береговъ Нила и легко распространяется по приморскимъ странамъ. По всей вѣроятности она передается по наследственности, но не заразительно. Больные погибаютъ обыкновенно отъ истощенія, покрытые сплошь язвами и корками.

Леченіе. Обычно примѣняемая прижиганія ляписомъ и ртутныя мази не даютъ, къ сожалѣнію, желательныхъ результатовъ. Надо полагать что улучшеніе обмѣна веществъ и водолеченіе должны оказать благотворное вліяніе.

Высыпь. Подъ этимъ разумѣются заболѣванія кожи, какъ острия, такъ и хроническія, затѣмъ такія, которыя ограничиваются только кожей и не даютъ замѣтныхъ общихъ явленій, наконецъ, такія, которыя сопровождаются тяжелыми общими явленіями. Къ послѣднимъ относится, примѣръ, скарлатина, оспа и т. п., къ первымъ — лишай, воспаленіе сальныхъ железъ (угри) и т. п. Внутреннія причины, само собою разумѣется, всегда играютъ роль при кожныхъ болѣзняхъ, но ихъ не всегда удается опредѣлить. При лишаяхъ, даже очень развитыхъ, общее состояніе по большей части хорошее. Но не смотря на такое легкое теченіе, они излечиваются съ трудомъ.

Ни къ какимъ высыпямъ не слѣдуетъ относиться безучастно, потому что онѣ являются всегда признакомъ какого-нибудь разстройства въ организмѣ. Существуютъ высыпи, являющіяся послѣ пріема извѣстныхъ лекарствъ; существуютъ жгучія, мокнуція высыпы, выступающія при разстройствахъ половой сферы, при бессонницѣ, разстройствахъ пищеваренія и т. д. Хотя на нихъ и обращаютъ очень мало вниманія, если онѣ поражаютъ отдѣльныя части тѣла, тѣмъ не менѣе онѣ всегда имѣютъ очень важное значеніе (см. главы „о кожѣ“ и „объ уходѣ за кожей“).

Леченіе, бываетъ различно, въ зависимости отъ причины болѣзни и отъ того, имѣемъ-ли мы дѣло съ хроническимъ или острымъ заболѣваніемъ кожи. Наблюденія показали, что нѣкоторыя высыпы находятся въ тѣсной связи съ нервной системой и что въ этихъ случаяхъ водолеченіе переносится плохо. Все, что отвлекаетъ кровь къ кожѣ, какъ вода и солнце, ухудшаетъ состояніе, значительно увеличиваетъ высыпь и даже причиняетъ боли. Тутъ надо, значитъ, дѣйствовать инымъ путемъ, и мы поэтому укажемъ на новый методъ кровопусканія д-ра Dues (см. кровопусканіе),



Рис. 172.

Обычная промывательная кружка съ влагалищнымъ душемъ для женщинъ.

затѣмъ на діететическое леченіе. Перемяна климата и занятій являются подчасъ важными лечебными факторами. Прохладныя обмыванія и ванны, смазыванія жиромъ при сухихъ высыпяхъ всегда оказываютъ благотворное дѣйствіе, а повязки изъ гигроскопической ткани часто необходимы при мокнущихъ высыпяхъ. Мазей и пластырей, въ особенности же прижиганій надо избѣгать: правда они подчасъ устраняютъ сыпь, но не излечиваютъ ее; и пока причина не устранена, сыпь снова будетъ появляться на тѣхъ же или на другихъ мѣстахъ.

Высушивающія средства. Все, что высасываетъ влагу, что дѣйствуетъ вяжущимъ образомъ, въ то же время высушиваетъ. Такія средства примѣняются въ самыхъ разнообразныхъ случаяхъ: въ зубоврачебной практикѣ, при леченіи ранъ, при уходѣ за дѣтьми, при кожныхъ болѣзняхъ и т. д. Сюда относятся: корпія, пудра, торфяной мохъ, обмыванія шалфеемъ, дубовой коркой, танниномъ, ратаніей, содержащими дубильную кислоту и дѣйствующими поэтому вяжущимъ образомъ и т. п.

Отъ металловъ, дѣйствующихъ еще сильнѣе, какъ свинецъ, цинкъ, серебро и пр., предостерегаемъ, такъ какъ они обладаютъ неприятнымъ побочнымъ дѣйствіемъ. Менѣе вредны минеральныя кислоты, какъ уксуснокислая земля; однако, ихъ можно примѣнять лишь временно. Необходимо научиться различать наиболѣе употребительныя средства и знакомиться съ ихъ дѣйствіемъ. Упомянутые растительныя экстракты употребительны и при кровоточеніяхъ.

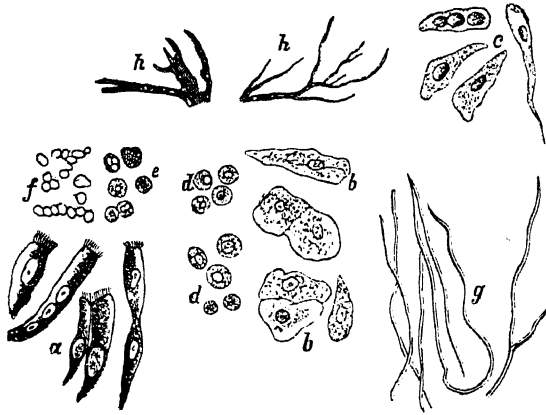


Рис. 173.

Мокрота подъ микроскопомъ (увеличено въ 200 разъ).

- а) Мерцательныя клѣтки. б) Мостовидныя клѣтки.
 с) Цилиндрическія клѣтки. д) Слизистыя тѣльца. е) Гнойныя тѣльца. ф) Кровяныя тѣльца. г) Эластическія волокна легочной ткани (при чахоткѣ).
 h) Мокрота, принявшая форму вѣтвей воздухоносныхъ трубокъ. По Валсеру.

въ ежедневномъ промываніи влагалища при помощи эсмарховой кружки, какъ нѣкоторые неосновательно рекомендуютъ.

Промыванія влагалища дѣйствуютъ путемъ термическаго и механическаго раздраженія воды и путемъ давленія водяной струи: и то, и другое возбуждаетъ чревныя нервы. Молодыя женщины, не подвергавшіяся еще внутреннему изслѣдованію, часто жалуются на то, что влагалищныя промыванія оставляютъ послѣ себя неприятное ощущеніе. Поэтому подобныя манипуляціи могутъ дѣйствовать возбуждающимъ образомъ на половую сферу, что для многихъ женщинъ бываетъ зачастую вредно; помимо того внутреннее раздраженіе, вызываемое водяной струей, влечетъ за собою усиленный приливъ крови къ внутреннимъ органамъ, чего безусловно надо избѣгать при склонности къ внутреннимъ воспаленіямъ. У нервныхъ, чувствительныхъ субъектовъ обычныя промыванія вызываютъ даже боли и чувство недомоганія, длящееся иногда нѣсколько часовъ кряду. Для ухода за чистотой можно пользоваться ежедневными наружными подмываніями, къ которымъ надо приучать молодыхъ дѣвушекъ, потому что они существенно способствуютъ сохраненію свѣжести и здоровья женскаго тѣла. Эти подмыванія легко выполнимы и не обладаютъ побочнымъ дѣйствіемъ, о которомъ мы выше упомянули.

Промыванія. Всѣ промыванія полостей тѣла служатъ въ случаяхъ болѣзни для удаленія всевозможныхъ болѣзненныхъ выдѣленій и подчасъ безусловно необходимы. У здоровыхъ слизистыхъ оболочекъ отдѣленія незначительны и они легко устраняются при помощи обычныхъ ваннъ. А потому здоровымъ женщинамъ рѣшительно нѣтъ надобности

Въ подтвержденіе того, что влагалищныя промыванія необходимы, многіе указываютъ на чистоту животныхъ, которыя не терпятъ никакихъ отложений на половыхъ частяхъ. Замѣтимъ однако, что животныя достигаютъ своимъ языкомъ только начальной части отдѣльныхъ каналовъ, но никогда не проникаютъ въ самыя полости твердыми посторонними тѣлами. Значитъ, и человѣкъ можетъ ограничиваться ваннами, которыя также промываютъ каналы, но онъ не долженъ раздражать отдѣльныя части тѣла всевозможными наконечниками, пока онъ, конечно, совершенно здоровъ.

Мокрота. Такъ называется отдѣляемое слизистой оболочки, выстилающей дыхательные органы. Она, слѣдовательно, исходитъ изъ носа, гортани, большихъ и малыхъ воздухоносныхъ трубокъ и легкихъ. При катаррахъ, при болѣе или менѣе сильныхъ воспаленіяхъ отдѣляемое железъ слизистыхъ оболочекъ очень увеличено; поэтому и сморкаются, кашляютъ, отхаркиваются при насморкѣ, катаррѣ гортани, бронхитѣ и воспаленіи легкихъ или чахоткѣ. Мокрота содержитъ здѣсь слизь, гной, кровяныя тѣльца, легочную ткань, эпителиальныя клѣтки, части вдыхаемой пыли и т. д. (см. рис. 173). По составу мокроты можно судить о сущности заболѣванія; легкая, свѣтлая, пѣнистая мокрота указываетъ на легкій катаррѣ верхнихъ дыхательныхъ путей; желтая, гнойная мокрота — на хроническій катаррѣ по преимуществу носа или воздухоносныхъ трубокъ; ржавая мокрота — на начало воспаления легкихъ. Зеленоватой мокрота становится при старой слизи и измѣненномъ гноѣ, зловонной — при зловонномъ насморкѣ или гангренѣ легкихъ. При микроскопическомъ изслѣдованіи наблюдаютъ въ мокротѣ всевозможныя бактеріи, находящія прекрасную почву для своего развитія тамъ, гдѣ вѣдряются болѣзнь и гніеніе. Извѣстныя туберкулезныя бациллы только тогда и обнаруживаются въ мокротѣ, когда легочная ткань разрушена и когда развиваются такъ называемыя „туберкулы“. Но онѣ снова исчезаютъ, какъ только легкое возстановитъ свою силу противодѣйствія и какъ только улучшится общее состояніе.

Никогда не слѣдуетъ небрежно относиться къ кашлю, каковъ бы онъ ни былъ. И если кашель длится долго, то необходимо обратиться къ врачу для изслѣдованія грудныхъ органовъ.

Особенно осторожнымъ надо быть у малокровныхъ дѣвицъ, у коихъ очень часто развивается катаррѣ легочной верхушки раньше, чѣмъ кто-либо могъ-бы подозрѣвать это.

Леченіе. Пока организмъ имѣетъ еще силу бороться съ вредными вліяніями, онъ выбрасываетъ больную мокроту; ее, значитъ, не только задерживать не слѣдуетъ, но, наоборотъ, надо всѣми средствами способствовать ея выдѣленію.

Теплые компрессы на шею и грудь, поверхъ компресса фланелевый бинтъ, перемѣнныя ножныя ванны для уменьшенія нервныхъ позывовъ къ кашлю, прохладная медовая вода, настой льняного сѣмени (пить глотками), — все это облегчаетъ припадки. Самымъ важнымъ, однако, является правильное леченіе основнаго страданія (болѣзни горла и груди).

Истощеніе. Подъ этимъ по большей части разумѣютъ чахотку, при которой быстро истощаются силы пациента. См. „исхуданіе“.

II.

Бациллы, см. Бактеріи.

Просовидная сыпь, какъ слѣдствіе примѣненія воды. Послѣ компрессовъ, остающихся на данномъ мѣстѣ нѣсколько часовъ кряду, появляются часто небольшія красныя папулки или пузырьки, которые вызываютъ зудъ и не очень скоро исчезаютъ. Влажная теплота привлекаетъ кровь къ кожѣ, благодаря чему здѣсь развивается сыпь у людей, склонныхъ къ этому. То же самое наблюдается и тогда, если компрессъ недостаточно промывается послѣ каждаго употребленія, если онъ содержитъ продукты выдѣленія и дурно пахнетъ, такъ какъ при этомъ имѣетъ мѣсто раздраженіе кожи. Люди съ чувствительной кожей очень быстро реагируютъ на это.

И такъ, надо слѣдить за тѣмъ, чтобы для компрессовъ примѣнялись только чистыя ткани, тщательно вымытыя въ горячей водѣ. При появленіи упомянутой сыпи надо избѣгать тренія пораженныхъ мѣстъ бѣльемъ; покраснѣвшія мѣста можно время отъ времени смазывать миндальнымъ масломъ. Если пузырьки быстро нагнаиваются, то необходимо приступить къ общимъ укутываніямъ и суховоздушнымъ ваннамъ, чтобы вызвать усиленное выдѣленіе черезъ потовыя железы кожи. Умѣстны также настои, возбуждающіе дѣятельность кожи.

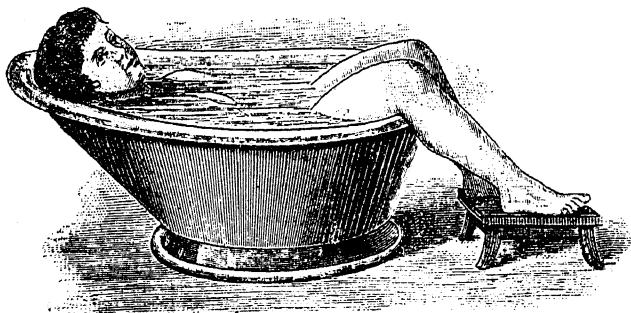


Рис. 174. Туловищная ванна.

Ванны. Погруженіе тѣла въ вещество, окутывающее его со всѣхъ сторонъ, называется „ванной“, независимо отъ того, состоитъ-ли это вещество изъ воды, воздуха, песка или

свѣтовыхъ лучей. Ванны издавно примѣняются для очищенія тѣла, освѣженія его и для лечебныхъ цѣлей.купаются также и животныя. Въ древности строили для народныхъ бань цѣлые дворцы, развалины коихъ и теперь еще вызываютъ у насъ изумленіе. Въ средніе вѣка этотъ видъ ухода за тѣломъ пришелъ въ упадокъ. Но въ послѣднее столѣтіе, наоборотъ, стремленіе къ этому снова ожило; снова построили народныя бани, хотя и не въ античномъ стилѣ, и даже возникъ новый методъ леченія — водолеченіе.

Послѣднее исходитъ изъ народа и приобретаетъ все большее и большее распространеніе, хотя есть еще страны, куда этотъ способъ леченія не проникъ. И есть масса людей, которые не знакомы съ ваннами.

Такъ какъ ванны всякого рода дѣйствуютъ на наружную поверхность нашего тѣла, то прежде всего вліяніе оказывается на кожу. Такимъ образомъ мы имѣемъ возможность дѣйствовать на нервы и сосуды кожи, а затѣмъ уже и на внутренніе органы. Дѣйствіе различныхъ ваннъ крайне разнообразно: вода, напимѣръ, дѣйствуетъ иначе, чѣмъ песокъ, горячій воздухъ иначе, чѣмъ разсолъ, электрическіе свѣтовые лучи иначе, чѣмъ паръ и т. д.

Помимо самого вещества (т. е. песокъ или вода и пр.) тутъ играетъ весьма важную роль температура, оказывающая могучее вліяніе на дѣятельность нервовъ и обмѣнъ веществъ, путемъ-ли извлеченія теплоты или повышеніемъ тепла. Поэтому-то температура ваннъ является существеннымъ факторомъ въ леченіи.

Теплота, какъ извѣстно, дѣйствуетъ расширяющимъ образомъ, холодъ — суживающимъ образомъ. Высшія степени тепла, превышающія температуру крови, дѣйствуютъ весьма разгорячающимъ и раздражающимъ образомъ; сильный холодъ пара-

лизуетъ, леденить, между тѣмъ какъ умѣренный холодъ, въ особенности при кратковременномъ примѣненіи, освѣжаетъ и ободряетъ.

При ваннахъ, которыя принимаются ради чистоты, которыя не должны ни охлаждать, ни возбуждать, а только растворять жиры, покрывающіе кожу, надо всегда пользоваться только чистой водой въ 35° Ц. (температура крови). Надо имѣть въ виду, что раздражающее вліяніе ванны тѣмъ слабѣе, чѣмъ меньше разница между теплотой крови и теплотой вещества, примѣняемаго для ванны. Поэтому такія ванны называютъ „индифферентными“, т. е. „безразличными“, хотя въ сущности и здѣсь имѣютъ мѣсто потеря тепла и раздраженіе, играющія очень важную роль у больныхъ людей.

Чтобы освѣжиться, принимаютъ прохладныя ванны, напр. въ 30° до 20° Ц. Это возбуждаетъ и способствуетъ повышенію обмѣна веществъ.

Что касается лечебныхъ ваннъ, то ихъ примѣненіе крайне разнообразно. Весьма важно знать, что у нервныхъ, истощенныхъ и старыхъ людей уже небольшая разница въ температурѣ крови и ванны можетъ дѣйствовать возбуждающимъ образомъ и значительно охлаждать (на 3—4 градуса). Затѣмъ надо замѣтить, что сердечнымъ больнымъ безусловно воспрещены внезапныя охлажденія; наоборотъ, постепенное охлажденіе воды отлично переносится, такъ какъ сосудистая система успѣваетъ привыкнуть къ внѣшней температурѣ.

Различаютъ ванны для головы, лица, рукъ, ногъ, туловища, полуванны, холодныя ванны, тепловатыя, прохладныя, горячія, продолжительныя, кратковременныя ванны и т. п.

Матерьяломъ для выдѣлыванія ваннъ служатъ жезъ, дерево, мраморъ и т. д. Форма ваннъ различна, смотря по тому, для какой части тѣла онѣ предназначены. Приводимъ здѣсь образцы наиболѣе употребительныхъ ваннъ, чтобы читатели могли при покупкѣ выбрать наиболѣе цѣлесообразную ванну.

Наиболѣе практичными, пригодными также для дѣтей, слѣдуетъ признать туловищныя ванны, такъ какъ онѣ могутъ одновременно служить сидячими и туловищными ваннами, а также полуванными и, наконецъ, для всевозможныхъ обливаній.

Рис. 174 и 176 изображаютъ различное примѣненіе такой ванны. Преимущество послѣдней состоитъ еще въ томъ, что ее легче передвигать, чѣмъ большую ванну, и ее легко можно помѣщать у постели или у печи (зимой). Если припомнить, что не всюду имѣется ванная комната и что не всегда пациентъ можетъ пройти сюда, то намъ станутъ понятны серьезныя выгоды описанной ванны.

Лучше всегда покупать металлическую ванну. Если ее послѣ каждаго употребленія тщательно вымывать, то она сохранится на долго. При частомъ примѣненіи мыла надо такія ванны чистить соляной кислотой по крайней мѣрѣ разъ въ двѣ недѣли.

Ванная комната. Въ каждомъ благоустроенномъ домѣ должна имѣться ванная комната, гдѣ всѣ члены семьи могли-бы освѣжиться и вымыться. Такая комната должна быть снабжена большимъ окномъ, чтобы сюда имѣли доступъ воздухъ и свѣтъ. Принадлежности ванной комнаты: печь для согрѣванія воды, большая ванна, малая сидячая ванна, скамья (диванъ) для отдыха, массажа и укутываній, столикъ, зеркало, вѣшалка, полотенце, простыня, мохнатая ткань для растираній. Располагая такой ванной комнатой, можно выполнять всѣ требованія ухода за тѣломъ и за здоровьемъ вообще.

Маточное зеркало. Многія женщины вводятъ маточное зеркало во время купанья въ ваннѣ, чтобы промыть влагалище. Предостерегаемъ отъ этого



Рис. 175. Полуванна для дѣтей.

нашихъ читательницъ. Половые части и безъ того достаточно промываются въ ваннѣ. Если же имѣются обильныя бѣлы, то можно передъ ванной промыть влагалище при помощи ирригатора, чтобы не загрязнять воды въ ваннѣ слизью и гноемъ. Напоминаемъ, что неумѣлое обращеніе съ маточнымъ зеркаломъ можетъ принести много вреда, а потому имъ пользоваться не слѣдуетъ.

Бактеріи, микроскопическія существа, относящіяся къ растительному міру. Простымъ глазомъ ихъ видѣть невозможно, тѣмъ не менѣе они очень распространены. Подъ бактеріями разумѣютъ главнымъ образомъ микроорганизмы, вызывающіе гніеніе и зараженіе. Ученіе о сущности и дѣятельности бактерій называется бактеріологіей, которой за послѣдніе годы удѣляютъ очень много вниманія. Имена Пастера и Коха облетѣли весь міръ, потому что эти ученые много способствовали развитію бактеріологіи. Только благодаря открытію бактерій, мы узнали, что „зараженіе“ происходитъ путемъ переноса заразнаго вещества. Цѣлый рядъ кропотливыхъ изслѣдованій доказалъ также, что при отдѣльныхъ болѣзняхъ наблюдается точно опредѣленный видъ бактерій и что прививкой послѣднихъ здоровымъ животнымъ можно вызвать желаемое заболѣваніе. Такъ, при злокачественныхъ нагноеніяхъ находили всегда однѣ и тѣ же бактеріи въ гноѣ, при холерѣ — въ испраженіяхъ, при туберкулезѣ — въ мокротѣ, при переломѣ — въ слизи и т. д. И такимъ образомъ эти бактеріи приходится признавать истинными возбудителями данной болѣзни. Эти наблюденія привели къ тому, что причины болѣзни стали видѣть внѣ организма, а на процессы, совершающіеся въ самомъ организмѣ и имѣющіе



Рис. 176. Обливаніе кофтѣй.

еще величайшее значеніе, стали обращать мало вниманія.

Не на всякой почвѣ, однако, могутъ развиваться бактеріи. И имъ присущи опредѣленныя условія жизни. Быстрѣе всего онѣ размножаются тамъ, гдѣ нечистотность и вялый обмѣнъ веществъ соединяются съ ослабленнымъ противодействіемъ тканей. Примѣръ: малокровный, истощенный субъектъ съ поверхностнымъ дыханіемъ часто вдыхаетъ туберкулезныя бациллы, которыя здѣсь не погибаютъ, какъ у крѣпкостроеннаго, здороваго человѣка, а находятъ въ плохо вентилируемыхъ легкихъ прекрасную почву для себя. Проходитъ нѣсколько лѣтъ, и данный субъектъ заболѣваетъ чахоткой. То же самое можно сказать и о холерныхъ бациллахъ: у здороваго человѣка онѣ погибаютъ, такъ что холера не развивается въ такихъ случаяхъ. Мы знаемъ также, что сыпными болѣзнями одни заражаются, другіе — нѣтъ. Очевидно, что не въ бактеріяхъ, вѣчно окружающихъ насъ, дѣло, а въ той почвѣ, какую представляетъ нашъ организмъ. Все сводится, значитъ, къ тому, чтобы по возможности повысить способность нашего организма къ противодействию и оздоровить всѣ его соки и ткани. Поэтому мы должны стремиться къ сохраненію нашего здоровья путемъ правильнаго образа жизни

и распространять всюду свѣдѣнія объ уходѣ за здоровьемъ, такъ какъ только такимъ путемъ разрушаются бактерии и устраняется благоприятная почва для ихъ развитія.

Смотря по формѣ бактерій, различаютъ бациллы (палочки) кокки (шарики) и спириллы (изогнутыя нити). Смертельными врагами ихъ служатъ: чистота, солнце, воздухъ и движеніе.

Валерьяна. Этому растенію приписываютъ свойство ослаблять и устранять судороги и дѣйствовать успокоивающимъ образомъ на нервную систему. Примѣняютъ валерьяну въ видѣ настоя изъ 10—15 граммовъ на 150—200 граммовъ воды, а также въ видѣ валерьянной настойки (по 20 капель на приемъ). Если иногда валерьяна не оказываетъ желаемого дѣйствія, то она и не вредитъ. Она со держитъ эфирное масло и смолу, извлекаемую изъ корня. Ни въ коемъ случаѣ не слѣдуетъ употреблять этихъ экстрактовъ валерьяны при каждомъ недомоганіи, такъ какъ въ результатѣ получится только одно: желудокъ испортится! Наоборотъ, если пользоваться этимъ средствомъ изрѣдка, то можно ожидать отъ него существенной пользы. Д-ръ Walter совѣтуетъ чашку валерьяноваго настоя при слабости сердца и воспаленія легкихъ: это дѣйствуетъ по его мнѣнію лучше вина.

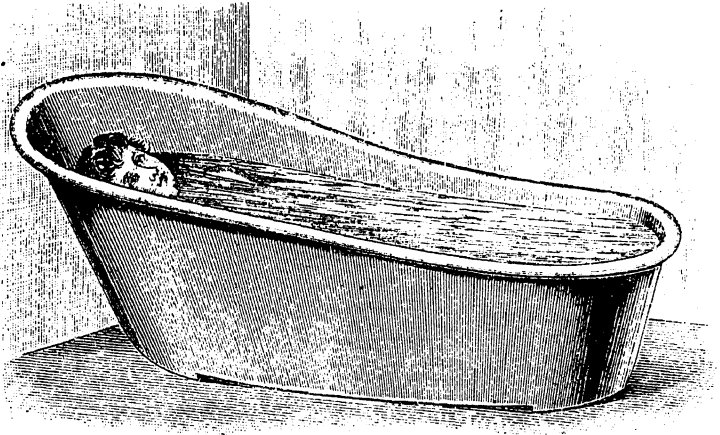


Рис. 177. Полная ванна.

Сальная опухоль. Если естественное выдѣляемое сальной железы кожи задерживается вслѣдствіе закупорки отверстія и если железа вслѣдствіе этого увеличивается, а железистая ткань распадается, то получается за-полненный мѣшокъ, что наблюдается чаще всего на волосистой части кожи головы. Это — небольшія сальные опухоли, но большей части болѣзненные. Мнѣнія на счетъ причинъ этого недуга расходятся, но несомнѣнно то, что подобныя опухоли никогда не развиваются на здоровой кожѣ съ правильнымъ кровообращеніемъ. Самымъ радикальнымъ средствомъ служитъ оперативное удаленіе. Большую роль играютъ, конечно, предохранительныя мѣры: массажъ головы, прохладныя головныя ванны и общее возбужденіе обмѣна веществъ. Такія опухоли нерѣдко поражаютъ пожилыхъ женщинъ съ плохимъ обмѣномъ веществъ.

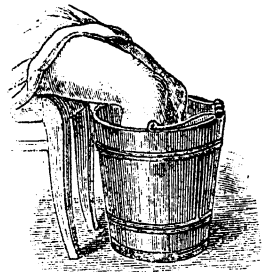


Рис. 178. Ножная ванна.

Игра въ мячъ, общеизвѣстное и излюбленное развлеченіе юношей. Она сопряжена съ сильными мышечными движеніями и глубокимъ дыханіемъ и развиваетъ силу и ловкость. Кто послѣ ванны не можетъ выйти на свѣжій воздухъ и все же хочетъ дѣлать движенія, чтобы не озябнуть, тотъ съ успѣхомъ можетъ въ комнатѣ позаняться полчаса игрою въ мячъ. Это удивительно быстро согрѣваетъ все тѣло. На свѣжемъ воздухѣ описанная игра несравненно полезнѣе, и ее можно рекомендовать рѣшительно всѣмъ, юнымъ и пожилымъ.

Бальнеотерапія, означаетъ леченіе ваннами. Она занимается по преимуществу минеральными источниками и горячими источниками и отчасти чистой водой, выясняетъ ихъ дѣйствіе и особенности купаній.

Бальзамы. Имъ приписывается успокоивающее дѣйствіе и свойство лечит раны. Оттого и говорятъ: „это было бальзамомъ для его ранъ“. У насъ это средство мало примѣняется, но на востокъ оно пользуется широкимъ распространѣніемъ. Въ его составъ входятъ смолы и бензой, извлеченные изъ растительныхъ веществъ. Таковы: сосновое масло, канифоль, терпентинное масло, копайскій бальзамъ и т. д. Во врачебной практикѣ бальзамы употребляются внутрь, и только при отдѣльныхъ заболѣваніяхъ — какъ наружное средство.

Солитеръ. Солитеръ можетъ достигнуть многихъ метровъ въ длину; въ человѣческой кишечникъ онъ попадаетъ черезъ употребленіе въ пищу сырого мяса въ которомъ находятся финны (см. I часть, питаніе, „больное мясо“). Послѣдніе по большей части разрушаются процессомъ варки, но не желудочнымъ сокомъ. Они слѣдовательно, проникаютъ съ неваренымъ мясомъ въ кишечникъ и тамъ развиваются въ длинный солитеръ. Въ зрѣломъ состояніи солитеръ освобождаетъ отдѣльные

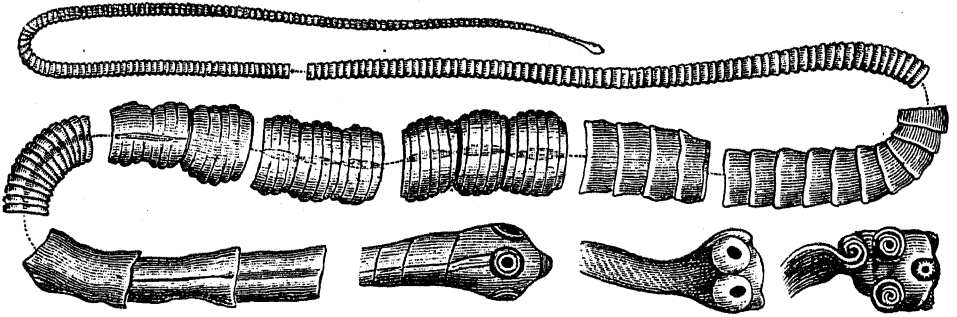


Рис. 179. Человѣческой солитеръ въ настоящую величину.

членики, бѣлые, тягучіе, едва достигающіе величины 1 сантиметра. Членики содержатъ яйца, изъ коихъ снова возникаютъ финны, если отпавшіе членики проглтываются извѣстными животными.

Носителями финновъ являются свинное и бычье мясо; отсюда слѣдуетъ, что вегетаріанцы не подвержены этому зараженію.

Солитеръ можетъ вызвать массу разстройствъ: ненормальный стулъ, тошноту, отрыжку, головныя боли, волчій аппетитъ, исхуданіе и т. д. Иногда солитеръ не вызываетъ никакихъ явленій, такъ что пациентъ и не подозреваетъ о его существованіи.

Леченіе. Прежде всего не слѣдуетъ ѣсть сырого мяса, чтобы предотвратить возникновеніе солитера. Если же замѣчается уже повторное отхожденіе члениковъ солитера (рис. 179), подтвержденное врачебнымъ изслѣдованіемъ, то надо немедленно приступить къ изгнанію солитера. Прежде всего назначаютъ діету, которой надо придерживаться дней восемь. Даютъ пациенту только сырые продукты, избѣгая пищевыхъ веществъ, которыя образуютъ много кала и которыя „любигъ“ солитеръ (мясо, молоко). Наоборотъ, ежедневно ѣдятъ то, что непріятно солитеру, что возбуждаетъ его и дѣлаетъ его „больнымъ“ (сырая морковь, апельсины, чеснокъ, салатъ изъ огурцовъ, брусника и т. д.). Солитеръ постепенно истощается, освобождаетъ то мѣсто слизистой оболочки кишечника, гдѣ онъ присосался, и можетъ быть изгнанъ теперь изъ кишечника. Вечеромъ, наканунѣ изгнанія, сѣдаютъ еще салатъ изъ селедки или рубленную селедку, которая приводитъ солитера въ очень спокойное состояніе; на слѣдующее утро, принимаютъ касторовое масло или слабительный настой. Къ сожалѣнію, немногимъ удается соблюдать упомянутую діету въ теченіи восьми дней. Въ такихъ случаяхъ можно для усиленія эффекта прибѣгнуть къ горячимъ бутылкамъ на животъ, сидячимъ ваннамъ и массажу живота. Такимъ образомъ удается въ четыре дня изгнать солитера, не вызывая у пациента ни рвоты, ни недомоганія. Опорожняющіе клистиры полезны въ самомъ началѣ, позднѣе

же — небольшие молочные клистиры, чтобы отвлечь солитера книзу. Таким способом достигают того, что изгнание становится менее интенсивным, так как приготовление здесь очень энергичное. Весьма часто описанных средств совершенно достаточно для полного излечения, и не приходится прибегать к сильно действующему папоротнику, которым мы отнюдь не рекомендуем пользоваться без назначения врача.

Что касается форсированного изгнания солитера в 24 часа, то мы решительно предостерегаем от него, так как у пациента развиваются при этом изнуряющие поносы и сильное недомогание и надолго остается мучительное состояние раздражения.

Из практики. У одной женщины, страдавшей почками и лѣтъ десять солитеромъ, удалось описаннымъ осторожнымъ методомъ добиться благоприятнаго результата въ 4 дня: изъ четырехъ изгнанныхъ солитеровъ только одинъ вышелъ безъ головки. Не смотря на свое опасное состояніе, эта женщина не испытала никакихъ страданій отъ изгнания солитера. Замѣтимъ, однако, что она находилась подъ неусыпнымъ наблюдениемъ врача. — 16-тилѣтняя дѣвушка раза три предпринимала изгнание солитера, но безуспѣшно. Она была очень нервна и склонна ко рвотѣ. Примѣнивъ описанный способъ, и здѣсь удалось въ четыре дня добиться успѣха, не вызвавъ у пациентки рвоты. И эта дѣвушка находилась подъ наблюдениемъ врача, потому что ея состояніе внушало опасенія.

Обращаемъ еще вниманіе на то, что испражненія надо изслѣдовать тщательнѣйшимъ образомъ и искать въ нихъ маленькую головку солитера. Если головка не найдена, то возможно, что солитеръ оторвался у тонкой шейной части; оставшаяся у головки часть можетъ дальше расти, и впослѣдствіи снова приходится повторить леченіе, какъ только начинается отхожденіе члениковъ.

Бантингово леченіе, леченіе дѣтой, примѣнявшееся прежде противъ ожирѣнія. Пациентъ получаетъ почти исключительно мясную пищу, причѣмъ быстро наступаетъ исхуданіе, такъ какъ однимъ мясомъ не можетъ жить ни человѣкъ, ни животное. Мы обладаемъ лучшими средствами противъ ожирѣнія.

Баракы. Подъ этимъ разумѣютъ деревянные хижины для больныхъ, служащія прекраснымъ убѣжищемъ, и допускающія постоянное обновленіе воздуха. Это — больница будущаго, такъ какъ, надо полагать, мы не всегда будемъ держать въ замкнутыхъ помѣщеніяхъ больныхъ, нуждающихся въ воздухѣ. Всякій по опыту знаетъ, что современный „больничный воздухъ“ отравляетъ здоровыхъ и задерживаетъ выздоровленіе больныхъ. Идеальнымъ убѣжищемъ для больныхъ мы считаемъ воздушныя хижины, а затѣмъ баракы.

Барометръ, показатель погоды, приборъ, указывающій колебанія въ давленіи воздуха и вмѣстѣ съ тѣмъ позволяющій заранѣе опредѣлять погоду. Для болѣзненныхъ людей это можетъ имѣть большое значеніе.

Бартолиневы железы. Онѣ заложены въ большихъ срамныхъ губахъ и выдѣляютъ слизь. При половыхъ излишествахъ, зараженіи и т. д. онѣ иногда воспаляются и нагнаиваются, причиняя боль и вызывая чувство жара. Онѣ достигаютъ тогда величины грецкаго орѣха или яйца. Подобныя-же явленія вызываютъ также фурункулъ на срамныхъ губахъ.

Леченіе. Надо избѣгать всякихъ причиняющихъ боль движеній и всякаго давленія и дѣлать ежедневно по нѣсколько часовъ горячія примочки, чтобы ускорить выходъ гноя. Теплыя сидячія ванны въ 30° Р. = 38° Ц., продолжительностью въ 10 минутъ, дѣйствуютъ хорошо; ихъ принимаютъ 2—3 раза въ день. Если нѣтъ никакого сомнѣнія, что женщина заразилась отъ мужчины перелоемъ, то необходимо обратиться къ врачу. При этомъ первое условіе — чистота, такъ какъ достаточно, наприм., ввести въ здоровый глазъ незначительное количество перелойнаго гноя, чтобы вызвать очень сильное воспаленіе глазъ. Руки надо мыть въ тепломъ растворѣ соды, постель и полотенца больной не должны быть общими, во избѣжаніе заразы.

Когда гной прорвался наружу, надо прикладывать каждые 2 часа теплыя, влажныя примочки, извлекающія гной, и перевязывать ихъ сверху кускомъ сухого сукна. Въ дѣлахъ основательнаго излеченія важно, чтобы вышелъ весь гной, иначе образуется родъ хроническаго гнойнаго процесса, который можно вылечить только оперативнымъ путемъ, вырѣзавъ больную железу.

Базедова болѣзнь, относится къ нервнымъ болѣзнямъ, часто неизлечима, и можетъ длиться очень значительное время. Выдающимися симптомами ея служатъ усиленная, чрезмѣрная, сердечная дѣятельность, образование зоба и выступающіе изъ орбиты глаза. Во многихъ случаяхъ болѣзнь эта является результатомъ сильныхъ душевныхъ возбужденій, измѣненія состава крови и неумѣреннаго образа жизни. Блѣдная немочь, отсутствіе менструацій, расстройство пищеваженія часто оказываются спутниками этой болѣзни. У женщинъ она вообще наблюдается чаще, чѣмъ у мужчинъ.

Леченіе. Смотря по тому, какой симптомъ преобладаетъ, леченіе бываетъ различно. Если больше всего страдаетъ сердце, то главное вниманіе слѣдуетъ обратитъ на леченіе сердца; но, какъ и при другихъ болѣзняхъ, наиболѣе важную роль играетъ общее состояніе организма.

Водолеченіе, тщательно установленная діета, воздушныя ванны и пр. оказываютъ вскорѣ замѣтное влияніе на ходъ болѣзни и ведутъ къ улучшенію. Если же болѣзнь запущена, если она стала уже неизлечимой, то больной гибнетъ отъ полнаго истощенія силъ.

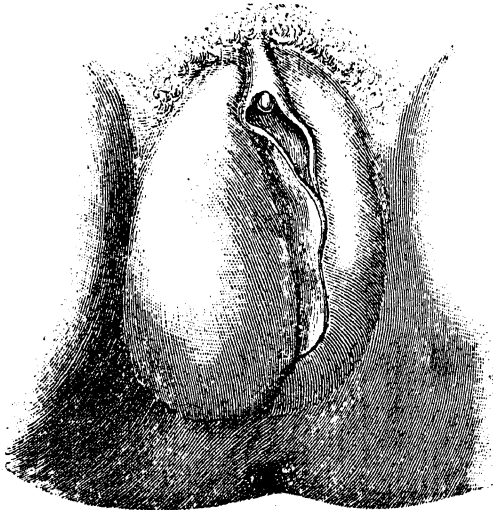


Рис. 180. Нарывъ на правой Бартолиновой желѣзѣ.

Правая большая срамная губа яйцеобразно выпячена, малыя срамныя губы прижаты одна къ другой.

Воспаленіе брюшины. Брюшина представляетъ собою богатую сосудами перепонку, покрывающую отчасти органы брюшной полости, поэтому она заболѣваетъ только тогда, когда на нее переходитъ воспаленіе отъ этихъ послѣднихъ. Воспаленіе брюшины можетъ возникнуть и при истеченіи гноя въ брюшную полость или при внѣшнихъ пораненіяхъ брюшныхъ покрововъ. Оно причиняетъ чрезвычайныя боли и очень опасно, такъ какъ можетъ повести къ сращенію внутренностей и функциональнымъ параличамъ ихъ.

Въ такихъ случаяхъ въ кишкахъ накапливаются газы, въ промежуточныхъ мѣстахъ накапливаются всякаго рода жидкости, животъ все болѣе вздувается, дыханіе становится все болѣе поверхностнымъ, такъ какъ оно сопряжено съ болями; по мѣрѣ накопленія гноя, усиливается лихорадка, въ крови подымается содержаніе угольной кислоты. Пульсъ повышается до 120—140 ударовъ; больной синѣетъ, теряетъ сознаніе и умираетъ. Острыя заболѣванія длятся 3—6 дней, другія тянутся недѣлями; если нѣтъ на лицо острой заразы, съ которой часто и сильный организмъ не въ состояніи справиться, то наша система леченія всегда обѣщаетъ вѣрный успѣхъ.

Для женщинъ воспаленіе брюшины имѣетъ еще особенное значеніе. Матка, яйцеводы и яичники находятся въ тѣснѣйшей связи съ брюшиной; вспрыскиванія въ область матки, операціи, произведенныя на ней, изслѣдованіе родильницъ нечистыми руками или инструментами не разъ вызвали уже инфекціонныя заболѣванія, которыя вели къ воспаленію брюшины и кончались смертью. Путемъ такихъ всрыскиваній и т. п. въ организмъ вводились постороннія субстанціи, которыя при наличности внутреннихъ ранъ — а у родильницъ внутренніе органы послѣ отдѣленія

плода представляют какъ-бы одну сплошную рану — отравляют организм; они проходят къ брюшинѣ черезъ многочисленные лимфатическіе сосуды и вызываютъ въ ней сильное воспаленіе. Поэтому въ послѣднее время не прибѣгаютъ болѣе къ внутреннимъ впрыскиваніямъ сулемы и карболки, къ внутреннимъ изслѣдованіямъ родильницъ и т. д. Въ былое время эти приемы уносили въ могилу много женщинъ. Операционная техника также настолько усовершенствована теперь, что послѣ операций въ полости живота очень рѣдко развивается воспаленіе брюшины. Но, конечно, еще лучше то леченіе, которое дѣлаетъ ненужными такія операциіи.

Леченіе. При первыхъ признакахъ воспаленія брюшины надо прежде всего прибѣгнуть къ „отвлекающимъ“ приемамъ и возбудить выдѣляющую дѣятельность организма. Чтобы ограничить развитіе кала въ кишкахъ, больному даютъ только сладкій творогъ, овсяную похлебку, яблочный сокъ, сахарную воду; — такимъ образомъ обезпечено такъ или иначе достаточное питаніе организма; кромѣ того, больному дѣлаютъ паровую ванну въ кровати и заставляютъ его „париться“ въ ней при открытыхъ окнахъ — приблизительно въ продолженіи 2-хъ часовъ. Затѣмъ два человекъ держатъ его поверхъ ванны и обливаютъ сначала теплой водой, а послѣ все болѣе холодной. Если этотъ приемъ не выполнимъ въ виду состоянія больного, то очень полезны паровыя заворачиванія икръ и холодныя компрессы на животъ. Большіе клистиры также умѣстны. Хороши еще ежедневныя обмыванія всего тѣла, заворачиванія рукъ и, смотря по обстоятельствамъ, другіе приемы: необходимо также спокойное лежачее положеніе на спинѣ. Ледъ и опій — опасныя средства. Вообще, такую серьезную болѣзнь ни въ коемъ случаѣ не слѣдуетъ лечить собственнымъ умомъ, безъ помощи врача.

Грѣлка для живота. Это очень практичная вещь, которая должна-бы имѣться въ каждомъ домѣ. Во всякое время, даже ночью, можно нагрѣть на спиртовой машинкѣ небольшое количество воды, наполнить ею эту грѣлку, обернуть послѣднюю, смотря по надобности, влажнымъ или сухимъ кускомъ сукна и положить ее на больное мѣсто. Ничто не облегчаетъ такъ хорошо всякую боль, какъ прикосновеніе долго сохраняющей тепло грѣлки. Такимъ образомъ можно успокоить зубную боль, боль въ сочлененіяхъ или въ животѣ и т. д., а вѣдь нѣтъ ничего проще, какъ наполнить грѣлку теплой водой, причемъ степень теплоты можно всегда соразмѣрить, какъ потребуется.

Боль живота. Эти боли могутъ быть различнаго характера. Иногда они берутъ начало изъ кишечника, иногда изъ влагалища. У женщинъ бываютъ разнаго рода боли живота. Путемъ наблюденія всѣхъ сопутствующихъ явленій, а также и самаго характера боли, можно установить причину этой послѣдней. Въ большинствѣ случаевъ такой причиной является образованіе газовъ, запоръ, часто также начинающійся поносъ при простудѣ, душевныхъ разстройствахъ, нервныхъ заболѣваніяхъ и болѣзняхъ кишекъ; при заболѣваніяхъ влагалища тоже наблюдаются внезапные поносы съ болями живота.

Леченіе. Оно различно, смотря по причинѣ болей; въ общемъ, — если не было кровоистеченій изъ влагалища, — хороши теплыя компрессы, нагрѣтыя одѣяла, грѣлки на животъ. Это — самое лучшее успокаивающее средство. Иногда ставятъ также обильный опорожняющій клистиръ и даютъ горячую ножную ванну, кладутъ пациента въ теплую кровать, ставятъ къ ногамъ его горячія бутылки и поятъ его потогоннымъ чаемъ.

Внѣматочная беременность. Подъ ней понимаютъ ростъ плода внѣ матки. См. III ч.

Водянка. (Ascites) Это — болѣзнь вторичная, она появляется только тогда, когда въ кровообращеніи образуются значительныя застои, что затрудняетъ обратное движеніе крови къ сердцу. Усилившееся давленіе заставляетъ кровь выдѣлять значительный процентъ воды, которая скопляется такимъ образомъ въ различныхъ мѣстахъ организма. Это наблюдается при болѣзняхъ сердца, тяжелыхъ заболѣваніяхъ

почекъ, при опухоляхъ, болѣзняхъ печени. Накопленіе воды въ животѣ вызываетъ вздутіе его, затрудняетъ дыханіе, а если жидкость проникаетъ и въ грудную плеву или сердечный желудочекъ, то жизнь больного находится въ опасности.

Леченіе. Главная цѣль леченія должна заключаться въ устраненіи основной причины недуга. При неизлечимыхъ болѣзняхъ сердца и почекъ это невозможно. Въ такихъ случаяхъ намъ остается только менѣе благодарная задача, по мѣрѣ силъ смягчить тягостныя проявленія болѣзни. Если пациентъ не совсѣмъ истощенъ, то ему дѣлаютъ суховоздушныя ванны и сухія завертыванія, причѣмъ достигается извѣстное облегченіе, такъ какъ жидкость выдѣляется наружу въ видѣ пота. Если этотъ пріемъ оказывается непримѣнимымъ, то дѣлаютъ по крайней мѣрѣ паровыя завертыванія живота, а для отвлеченія — также завертыванія ногъ. Затѣмъ надо питаться только сухой пищей, чтобы по возможности сократить поглощеніе жидкостей организмомъ, даютъ пациенту мочегонныя средства, какъ наприм., отваръ петрушки, спаржи, свѣжіе огурцы, чтобы черезъ почки выдѣлилось большее количество жидкости. Если страданія пациента усиливаются, и всѣ средства остаются безъ успѣха, то надо прибѣгнуть къ проколу: это по крайней мѣрѣ на извѣстное время доставляетъ облегченіе. Въ самыхъ крайнихъ случаяхъ при слабости сердца, примѣняютъ интенсивныя средства, возбуждающія сердечную дѣятельность.

Если поступать по нашимъ указаніямъ, то водянка лишь въ рѣдкихъ случаяхъ достигнетъ полнаго развитія. Опаснѣе всего она становится тогда, если оставлять кожу безъ всякаго ухода или если сердце хронически было отравляемо сильными средствами и вдругъ наступило полное истощеніе сердечной дѣятельности. Этого надо очень остерегаться!

Древесное масло. Оно добывается изъ мясистыхъ частей плодовъ масличныхъ деревьевъ. Въ природѣ имѣются различные сорта его. Его употребляютъ для клистировъ, втираній при кожныхъ болѣзняхъ и т. п.

Бауншейдтизмъ. Карлъ Бауншейдтъ усовершенствовалъ идею „отвлекающаго леченія“: онъ изобрѣлъ аппаратъ, съ помощью котораго на кожу производятся тонкіе уколы и втирается кротоновое масло. Организмъ стремится освободиться отъ навязываемыхъ ему постороннихъ веществъ, кровь приливаетъ къ пораженному мѣсту и такимъ образомъ возникаетъ искусственно вызванное воспаленіе и развитіе пустуль. Такимъ путемъ удается иногда отвлечь кровь отъ другихъ сосѣднихъ частей тѣла, въ которыхъ происходятъ болѣзненные процессы. Итакъ, это тоже есть способъ „отвлекающаго леченія“, хотя и сопряженный съ болями и непріятностями. Кромѣ того, послѣ него остаются некрасивыя рубцы.

Бауншейдтизмъ примѣняется теперь очень рѣдко. Водоленіе даетъ намъ въ руки совершенно иныя отвлекающія средства, не причиняющія никакой боли и не оставляющія послѣ себя рубцовъ.

Ягоды. У насъ имѣется множество всякихъ ягодъ, туземныхъ и заграничныхъ. Онѣ содержатъ отчасти сахаръ, отчасти кислоты и очень полезны для здоровья. Ароматическія сладкія ягоды суть малина, земляника, клубника (ананасъ, апельсины) и пр., нѣкоторыя изъ нихъ имѣютъ замѣчательно пріятный аромат. Вяжущія вещества, въ томъ числѣ и дубильную кислоту, содержатъ: смородина, черника, кизиль, айва, можжевельникъ. Итакъ, первая слѣдуетъ потреблять при вяломъ стулѣ, вторыя — при слишкомъ обильномъ стулѣ.

Обложенный языкъ. Плохое и слабое пищевареніе, ненормальные процессы броженія въ желудкѣ оказываютъ вліяніе также на входъ въ пищеварительный каналъ, на полость рта и весьма важный органъ — языкъ; здѣсь образуются наслоенія съ ненормальной окраской, что часто сопровождается непріятнымъ ощущеніемъ во рту, отсутствіемъ аппетита и плохимъ самочувствіемъ вообще. Впрочемъ, иногда причиной этого являются также болѣзни горла или рта. Прежде всего надо установить причину.

Леченіе. Постоянно соскабливать языкъ не хорошо: это раздражаетъ его мелкіе бугорки и оказываетъ лишь переходящее дѣйствіе. Лучше каждыя 2—3 часа

полоскать ротъ теплою водою, для улучшенія вкуса во рту, пользоваться экстрактомъ изъ разныхъ травъ и другими пріятными составами, а при разстройствахъ желудка необходимо прибѣгнуть къ средствамъ, возбуждающимъ пищевареніе: холодные компрессы на ночь, свѣжая вода глотками. Чай или черное кофе, если ихъ употреблять въ малыхъ дозахъ, часто дѣйствуютъ очень хорошо.

Медленныя обливанія. Медленное обливаніе мы примѣняемъ главнымъ образомъ при леченіи кожныхъ болѣзней и ранъ. Оно дѣйствуетъ растворяющимъ образомъ, успокаиваетъ или возбуждаетъ, смотря по тому, будетъ-ли температура его ниже или выше температуры крови. Во всякомъ случаѣ оно не производитъ никакого механическаго раздраженія, въ отличіе отъ обыкновенныхъ обливаній, когда вода разомъ спадаетъ на тѣло. Такого рода обливанія вызываютъ пріятное чувство даже въ области пораженныхъ мѣстъ.

Воспаленіе надкостницы. Надкостница есть твердая перепонка, покрывающая всѣ кости человѣческаго скелета. Она изобилуетъ сосудами, и воспаленіе ея причиняетъ сильныя боли. Ударъ въ кость, глубокое пораненіе, а также нагноеніе сосѣднихъ органовъ и многія другія внутреннія причины, которыя трудно констатировать, непосредственно ведутъ иногда къ воспаленію надкостницы. При всякихъ заболѣваніяхъ кости, какъ наприм. при „костоѣдѣ“, всегда наступаетъ и воспаленіе надкостницы; при сифилисѣ костей она часто причиняетъ очень сильныя боли; и у зубовъ тоже наблюдаются воспаленія надкостницы, которыя часто переходятъ въ гнойные процессы.

Леченіе. Леченіе холодомъ легче переносится, чѣмъ леченіе тепломъ: отличное средство — ледъ для охлажденія больного мѣста и успокоенія боли. Очень хорошо въ такихъ случаяхъ дѣлать медленное обливаніе въ 24° Ц. и отвлекающія паровыя завертыванія. Полезны завертыванія ногъ, горячія сидячія ванны, прохладное медленное обливаніе рукъ съ помощью ирригатора, воздержаніе отъ всякой возбуждающей и горячей пищи и частыя клистиры. Къ операціи приступаютъ лишь въ томъ случаѣ, если хирургъ убѣдился въ наличности гнойнаго процесса. Больной долженъ вооружиться терпѣніемъ.

Оживляющія средства. Все, что оказываетъ раздражающее дѣйствіе на нервы и усиливаетъ сердечную дѣятельность, относится къ категоріи оживляющихъ средствъ. При внезапной слабости, обморокахъ и т. п., опрыскиваніе холодной водою раздражаетъ нервы кожи; раздраженіе это передается дальше, и такимъ образомъ это является несомнѣннымъ оживляющимъ средствомъ; нюхательныя вещества тоже могутъ оказывать такое дѣйствіе, наприм. уксусная кислота или одеколонъ. Внутри даютъ въ такихъ случаяхъ глотками холодную воду (чѣмъ холоднѣе, тѣмъ лучше), также углекислую зельтерскую воду или-же лимонный сокъ. Рѣзкое, непріятное ощущеніе кислоты заставляетъ пациента очнуться. Эфирный спиртъ издавна употребляется какъ оживляющее средство во время путешествій и извѣстенъ подъ именемъ „Гофманскихъ капель“. На кусочекъ сахару берутъ 20—30 капель. Если нѣтъ подъ рукой ничего другого, то для людей, которые не потребляютъ спиртныхъ напитковъ и, слѣдовательно, не притупили еще своихъ нервовъ, могутъ принести пользу нѣсколько капель коньяку. Черное кофе тоже немедленно вызываетъ усиленный приливъ крови къ слизистой оболочкѣ желудка, восстанавливаетъ нарушенное равновѣсіе организма и возвращаетъ лицу его естественный цвѣтъ.

Оживляющимъ образомъ дѣйствуютъ также похлопыванія мокрыми руками, сильный вѣтеръ и пр.

Выборъ профессіи. Въ интересахъ своего физическаго и духовнаго здоровья каждый человѣкъ долженъ выбрать себѣ подходящую профессію; хуже всего чувствуетъ себя тотъ, кто попалъ не на свое мѣсто, кто чувствуетъ себя лишнимъ, или-же тотъ, кто взялъ на себя непосильную задачу. Но на какой профессіи остановиться? На той, которая находится въ соотвѣтствіи съ нашими силами, которой мы предаемся съ охотою, къ которой чувствуемъ внутреннее влеченіе. Только

она дастъ намъ удовлетвореніе. Въ наше время, когда и передъ дѣвушкой все грознѣе вырастаетъ необходимость работать и зарабатывать, вопросъ о выборѣ профессіи пріобрѣтаетъ важное значеніе и для насъ, женщинъ. До сихъ поръ бракъ, семья, домашнее хозяйство, считались единственнымъ назначеніемъ женщины; но по мѣрѣ того, какъ женщины начинаютъ получать болѣе широкое образованіе, и способности ихъ всесторонне развиваются, по мѣрѣ того какъ новыя экономическія условія все настойчивѣе ставятъ передъ ними вопросъ о заработкѣ, наконецъ, чѣмъ чаще затрудняется заключеніе браковъ, — тѣмъ больше женщинъ чувствуютъ потребность принять активное участіе въ повседневной жизни, работать въ крупномъ и маломъ масштабѣ, обезпечить себѣ и своимъ домашнимъ безбѣдное существованіе. Если мы оглянемся вокругъ себя, то мы увидимъ, что на самомъ дѣлѣ „работаютъ“ матери, жены, незамужнія женщины. Восточное ничегонедѣланье зажиточныхъ женщинъ все болѣе начинаетъ считаться порокомъ, и теперь можно найти много богатыхъ женщинъ, которыя съ великою готовностью и большимъ умѣніемъ занимаются благотворительностью и въ то-же время ведутъ хозяйство у себя дома. Мы, конечно, можемъ только отъ души привѣтствовать такую перемѣну. Правда, много дамъ, имѣющихъ не болѣе 1—2 дѣтей, и теперь еще всецѣло полагаются на прислугу и проводятъ все свое время за туалетнымъ столомъ, нарядами и забавами, всячески потворствуютъ своей капризной и непродуцательной персонѣ и не могутъ понять, какъ это можно заниматься еще чѣмъ-нибудь „кромѣ“ семьи. Эти дамы обыкновенно и заполняютъ пріемныя врачей; онѣ почти всѣ безъ исключенія „нервны“ или „больны“, никогда ничѣмъ не довольны и причиняютъ страданія окружающимъ.

Самыми здоровыми профессіями надо считать тѣ, при которыхъ одинаково заняты духъ и тѣло, и организмъ не подвергается одностороннимъ напряженіямъ. Профессіи, которыя заставляютъ человѣка слишкомъ напрягать свои силы, могутъ также годами оставаться совершенно безвредными, если данное лицо ведетъ гигиенической образъ жизни, занимается гимнастикой и спортомъ, и если организмъ его свободенъ отъ какихъ-бы то-ни было пороковъ. Такъ наприм., женщина, работа которой слишкомъ напрягаетъ глаза, должна заботиться о хорошемъ освѣщеніи при работѣ; можетъ быть ей необходимы и соответствующіе очки, въ такомъ случаѣ она должна спросить совѣта у глазнаго врача; она должна установить извѣстные часы для отдыха, дѣлать болѣе или менѣе далекія прогулки, ѣздить на велосипедѣ или грести, и такимъ образомъ каждый разъ давать работу другой группѣ мышцъ; ей слѣдуетъ всегда искать возможности подышать хорошимъ свѣжимъ воздухомъ. Кто вынужденъ сидѣть на одномъ мѣстѣ во время своей работы, тотъ долженъ стараться какъ можно чаще прерывать этотъ покой, хотя-бы на 3 минуты подходить къ открытому окну и глубоко дышать. Безчисленныя маточныя опухоли не имѣли-бы мѣста, если-бы скажемъ, портниха или конторщица, заболѣвшая теперь, приняла-бы еще за 10 лѣтъ передъ этимъ должныя мѣры, если-бы она носила легко пропускающую воздухъ обувь, устраивала себѣ ножныя ванны противъ холодныхъ ногъ, упражняла свое дыханіе и такимъ образомъ не допускала разстройства въ кровообращеніи, боролась-бы противъ вѣчныхъ запоровъ не путемъ порошоквъ и пилюль, а восхожденіемъ на горы, соблюденіемъ діеты, массажемъ живота. Главное — это возможно разумнѣе пользоваться своимъ отдыхомъ и обставлять себя возможно лучшими, гигиеническими условіями.

Для здоровыхъ людей съ обыкновенными способностями лучшими профессіями являются слѣд.: сельскохозяйственныя занятія (садоводство, молочное хозяйство), учительская профессія и занятія искусствомъ; практикуемая въ опредѣленныхъ границахъ, они представляютъ очень богатое поле дѣятельности и вовсе не должны непременно разрушать организмъ. При выборѣ профессіи надо сообразоваться не только съ матеріальными выгодами, но также и со своими способностями и склонностями. Если дѣвушка больше всего интересуется скотнымъ дворомъ, собаками и хозяйствомъ, то нѣтъ никакого смысла дѣлать изъ нея учительницу; эта ошибка приноситъ потомъ горькіе плоды. Мы наблюдаемъ ихъ на тѣхъ безотраднѣхъ, вялыхъ учительницахъ,

которыя, въ сущности, не въ состояніи исполнять всѣхъ своихъ обязанностей, такъ какъ онѣ очутились не на своемъ мѣстѣ. Точно такъ-же не имѣетъ смысла принуждать дѣвушку заниматься сельскимъ хозяйствомъ, если ея мысли витаютъ только въ области прекраснаго, а симпатіи ея влекутъ ее, предположимъ, къ рисованію. Пусть она изучаетъ живопись на стеклѣ и фарфорѣ, ея мѣсто не на скотномъ дворѣ.

Если дѣвушка обладаетъ несомнѣннымъ талантомъ и недюжинными умственными способностями, то для нея открытъ путь къ художественной карьерѣ, а съ послѣдняго времени, наконецъ, и къ ученымъ профессіямъ. Ей предоставленъ свободный выборъ, но тѣмъ осторожнѣе, обдуманнѣе долженъ быть этотъ выборъ! Имѣя свою профессію, женщина оказывается самостоятельной не только по отношенію къ обществу, но также и по отношенію къ своему мужу. Это облегчаетъ ей также вступленіе въ бракъ, такъ какъ она теперь не только дѣлаетъ расходы, но и зарабатываетъ, и если мужъ внезапно становится калѣкой или умираетъ, то онъ оставляетъ не „вдову съ пятью безпріютными дѣтьми“, осужденныхъ на нищету, а опытную женщину, которая энергично берется за дѣло и сама обезпечиваетъ себѣ и своимъ дѣтямъ пропитаніе.

Профессіональныя болѣзни. Чѣмъ человекъ слабѣе отъ рожденія, чѣмъ болѣе его образъ жизни уклоняется отъ требованій гигиены, тѣмъ легче онъ становится жертвой профессиональныхъ болѣзней. Нѣтъ смысла скрывать эти болѣзни съ ихъ опасными, послѣдствіями, а причины ихъ требуютъ основательнаго изслѣдованія.

Къ профессиональнымъ болѣзнямъ принадлежатъ: болѣзни дыхательныхъ органовъ, возникающія вслѣдствіе вдыханія ядовитыхъ паровъ, дыма и пыли (стало-быть, ихъ можно предсказывать съ полной достовѣрностью); затѣмъ болѣзни различныхъ другихъ органовъ, возникающія вслѣдствіе чрезмѣрнаго напряженія (наприм., глазъ — при очень тонкихъ вышивкахъ) и развивающіяся подъ вліяніемъ высокой температуры, отравленія минеральными веществами и т. д. Сколько женщинъ испортило себѣ окончательно глаза, благодаря ночной работѣ! У сколькихъ женщинъ изуродованы пальцы, — результатъ однообразной ручной работы! Сколько женщинъ страдаютъ подагрой, судорогами и т. д., — результатъ работы въ стоячемъ положеніи, въ особенности въ холодныхъ помѣщеніяхъ или-же, что еще хуже, въ водѣ. Въ красильныхъ заведеніяхъ, на фосфорныхъ фабрикахъ происходятъ безчисленныя отравленія рабочихъ; за ткацкимъ станкомъ тысячи рабочихъ и работницъ наживаютъ себѣ чахотку. Все это — „профессіональныя болѣзни“, Ихъ можно избѣгать, если заранѣе знать вредныя вліянія той или другой профессіи. Къ счастью, мы можемъ замѣтить, что въ послѣдніе годы эти условія значительно улучшились, что повлекло за собой и сокращеніе числа профессиональныхъ болѣзней. Собственно говоря, къ жертвамъ этихъ болѣзней слѣдовало-бы причислить также измученныхъ матерей, отдавшихъ своему материнству все: и молодость, и здоровье, и красоту; материнство считается, вѣдь, такъ сказать, главной профессіей женщины, и ни для никого не тайна, какія лишенія налагаетъ оно на иную женщину.

Но развѣ материнство неизбѣжно влечетъ за собой разныя болѣзни? Никогда! И въ старое время были матери, которыя за 15 лѣтъ рожали 13 дѣтей, но онѣ оставались при этомъ веселыми, жизнерадостными матронами, тогда какъ теперь такая женщина представляетъ собой жалкое существо. Неумолимая болѣзнь подтачиваетъ ея здоровье и ведетъ къ преждевременной смерти. Нездоровый образъ жизни и сверхестественныя усилія въ ежедневной борьбѣ за существованіе, за пищу столькихъ существъ, преждевременно истощаютъ многихъ женщинъ. Онѣ тоже „герои“, павшіе на поле битвы, вѣрныя своему долгу. Мы почитаемъ и оплакиваемъ ихъ, но ихъ потомкамъ мы укажемъ иную, новую жизнь, въ которой они будутъ „побѣдителями“, а не „побѣжденными“.

Обрѣзаніе. Многія женщины не знаютъ, что это собственно означаетъ, а между тѣмъ въ еврейскихъ семьяхъ это имѣетъ довольно важное значеніе. Обрѣзаніе — ритуальный обычай, который евреи и турки сохранили до нашихъ временъ еще изъ глубокой древности; онъ состоитъ въ томъ, что на мужскомъ членѣ обрѣзы-

вають крайнюю плотъ съ цѣлю предупредить такимъ образомъ возможность зараженія. Природа предназначила эту плотъ для защиты лежащей подъ нею, очень чувствительной головки; но человекъ оказывается умнѣ природы и устраняетъ эту плотъ. Опрятнымъ людямъ, которые часто ходятъ въ баню, носятъ одежду, легко пропускающую испаренія, и ведутъ цѣломудренный образъ жизни, нечего опасаться воспаленій этой плоти; они поэтому не нуждаются ни въ какихъ особенныхъ мѣрахъ предосторожности. Съ педагогической точки зрѣнія было-бы ошибкой заставлять мальчиковъ специально обмывать крайнюю плотъ, такъ какъ это ведетъ лишь къ половому возбужденію и наталкиваетъ юношей на онанизмъ. И мальчиковъ надо воспитывать въ чистотѣ и цѣломудріи, надо на каждомъ шагу обратить ихъ вниманіе на уходъ за кожей вообще; это болѣе вѣрное средство, чѣмъ преждевременное знакомство со строеніемъ половыхъ органовъ.

Матери должны быть освѣдомлены также на счетъ гигиены своихъ сыновей; поэтому мы нашли необходимымъ помѣстить здѣсь и эти краткія указанія.

Постель. Постель служитъ какъ-бы нашей ночной одеждой. Многія избалованныя женщины проводятъ въ кровати почти половину всей своей жизни, именно отъ 10—12 часовъ вечера до 8—10 утра и часокъ-другой послѣ обѣда; всего, значить, 11 часовъ, тогда какъ сутки составляютъ 24 часа.

Хроническіе больные еще больше времени проводятъ въ кровати. Для нихъ устройство кровати имѣетъ очень важное значеніе. Чистой постель можетъ считаться только тогда, если она сдѣлана не изъ густыхъ, непроницаемыхъ матерій, если ее почаще провѣтриваютъ на свѣжемъ воздухѣ и почаще мѣняютъ наволочки и простыни. Надо всегда отдавать предпочтеніе шерстянымъ одѣяламъ, конскому волосу (передъ перьями), наволочкамъ изъ трико (передъ полотняными). Для того, чтобы тѣло находилось въ полномъ покоѣ и въ области таза не происходило застоя крови, тѣлу спящаго не слѣдуетъ придавать слишкомъ покатаго положенія, не надо нагромождать у изголовья цѣлую гору подушекъ; надо стараться придать тѣлу возможно болѣе ровное положеніе. Только при извѣстныхъ болѣзняхъ возвышенное положеніе головы и верхней части тѣла имѣетъ свои основанія. Образцовая кровать системы Штейнера отвѣчаетъ этимъ, а также и другимъ требованіямъ гигиены.

Паровая ванна въ кровати. Такая ванна вызываетъ обильныя испаренія и назначается пациенту для того, чтобы заставить его потѣть. Для устройства такой ванны необходима ровная постель, большое шерстяное одѣяло, нѣсколько меньшая хлопчатобумажная простыня — лучше всего специально для этого сдѣланныя простыни изъ шелка-сырца, — затѣмъ перина для усиленія теплоты и пять паровыхъ кружекъ (глиняныя бутылки съ механическими пробками). Сначала больного завертываютъ въ влажную простыню, при чемъ руки должны лежать „по швамъ“. Кладутъ также пелену на животъ, для того чтобы между руками и туловищемъ находилась влажная матерія. Затѣмъ тщательно закладываютъ концы матеріи подъ плечи и подъ ноги. Бутылки наполняютъ горячей водой, завертываютъ ихъ въ какую-нибудь мокрую матерію и прикладываютъ двѣ къ бедрамъ, двѣ къ подколеннымъ впадинамъ и одну поперекъ къ подошвамъ. Потомъ крѣпко натягиваютъ шерстяное одѣяло надъ всѣмъ тѣломъ, дѣлаютъ у шеи подходящія складки и закладываютъ концы. Чтобы шерстяное одѣяло не касалось подбородка и щекъ и не всасывало пота, у шеи кладутъ кусокъ мягкой бѣлой ткани. Послѣ всего этого на пациента, лежащаго почти безъ всякаго движенія, кладутъ еще большую перину-пуховикъ. Подъ такой периной даже лица зябкія согрѣваются гораздо скорѣе, чѣмъ подъ обыкновеннымъ шерстянымъ одѣяломъ.

Когда у пациента выступаютъ на лбу капли пота, а по всему тѣлу потъ льется, что называется, ручьями, вызывая извѣстное ощущеніе зуда (это наступаетъ обыкновенно по прошествіи 1—2 часовъ), то его переносятъ въ ванну приблизительно въ 34° Ц., которую затѣмъ постепенно охлаждають, приливая холодную воду. При этомъ надо все время дѣлать обливанія спины, пока съ лица не сойдетъ вызванная жаромъ окраска. Смотря по состоянію больного, ванну

охлаждают до 20° Ц. или еще больше, послѣ чего очень чувствительныхъ пациентовъ укладываютъ еще разъ въ постель, чтобы дать имъ успокоиться. Во все то время, пока продолжается процессъ потѣнія пациента, необходимо держать открытыми окна въ комнатѣ. Очень чувствительнымъ особамъ кладутъ также холодный компрессъ на голову или-же дѣлаютъ имъ только трехчетвертное завертываніе, которое гораздо легче переносится больными, въ особенности при неспокойномъ сердцѣ.

Ночное недержание мочи. Болѣзнь заключается въ произвольномъ опорожненіи мочевого пузыря во время ночнаго сна, чаще всего встрѣчается у дѣтей младшаго возраста. По большей части это — слабая, нервная, легко возбуждаемая дѣти, страдающія слабостью мышцъ мочевого пузыря. Противъ этой болѣзни при-мѣняли уже самыя различныя средства и очень часто безъ малѣйшаго успѣха. Иногда тѣмъ же страдаютъ и взрослые, если у нихъ парализованъ мочевой пузырь или дно тазовой области, что бываетъ при различныхъ новообразованіяхъ (какъ результатъ ненормальнаго давленія), послѣ операций и внутреннихъ пораненій, у душевно-больныхъ и т. д.

Леченіе. Прежде всего мы должны высказаться противъ строгихъ наказаній, которыми матери грозятъ подобнымъ дѣтямъ, такъ какъ розги и страхъ, испытываемый дѣтьми, лишь усугубляютъ зло и лишаютъ ребенка спокойствія во время сна. Надо стараться подѣйствовать укрѣпляющимъ образомъ на организмъ ребенка путемъ воздушныхъ ваннъ, гидротатіи, гимнастики и разумнаго питанія, которое должно соответствовать состоянію больного. По д-ру Штумпу часто приносить большую пользу „возвышенное положеніе таза“, при которомъ главная масса мочи направляется къ верхней части таза, и мышца, закрывающая мочевой пузырь, освобождается отъ чрезмѣрнаго давленія. Полезны также холодныя обливанія колѣнъ передъ сномъ, и очень важно не давать дѣтямъ вечеромъ жидкой пищи. Иногда здѣсь играетъ роль онанизмъ, поэтому надо постоянно, но незамѣтно наблюдать за ребенкомъ. Кромѣ всѣхъ этихъ мѣръ предосторожности необходимо черезъ 2—3 часа будить ребенка и заставлять его мочиться, чтобы полный мочевой пузырь не могъ оказывать нежелательнаго давленія. Лаской и терпѣніемъ можно достигнуть лучшихъ результатовъ, чѣмъ строгостью и гнѣвомъ; можно вліять также на самолюбіе и гордость ребенка. Массажъ мочевого пузыря, леченіе магнетизмомъ, а также сопряженное съ жаромъ заболѣваніе нерѣдко вполне излечивали отъ этого недуга.

Болѣзненная склонность проводить все время въ кровати. У слабыхъ и нервныхъ людей, а также у страдающихъ бессонницей, развивается иногда склонность лежать въ кровати и днемъ, хотя видимой болѣзни собственно нѣтъ никакой. Прежде всего надо установить причину такого болѣзненнаго состоянія и затѣмъ поступать соответственнымъ образомъ. Иногда въ этой склонности проявляется лишь собственное тяготеніе организма возстановить свои силы съ помощью покоя и равномерной теплоты. Поэтому не слѣдуетъ легко относиться къ этому. Надо всегда принимать во вниманіе общее состояніе организма.

Наклоненіе матки, является результатомъ воспаленій, слабости маточныхъ стѣнокъ и довольно часто бываетъ врожденнымъ. Оно заключается въ томъ, что тѣло матки наклоняется впередъ или назадъ, тогда какъ шейка ея остается почти въ нормальномъ положеніи.

На прилагаемомъ рис. „тѣло“ и „шейка“ точно обозначены. На границѣ находится „внутренній маточный зѣвъ“, который ведетъ въ полость матки; отверстіе на концѣ шейки образуетъ „внѣшній маточный зѣвъ“.

Если наклоненіе слишкомъ рѣзкое и сильное, то мы имѣемъ дѣло съ сгибаніемъ матки. Такія сгибанія суживаютъ проходъ къ маточной полости или-же дѣлаютъ маточныя стѣнки на мѣстѣ сгиба до того тонкими, что въ результатъ является слабость ихъ, разстройства кровообращенія, а также бесплодіе женщины. При слабости маточныхъ стѣнокъ наполненная каломъ кишка можетъ своимъ давленіемъ на матку

вызвать сгибание ея впередъ, а переполненный мочевой пузырь — вызоветъ, напротивъ, сгибание матки назадъ. Болѣзненные симптомы въ обоихъ этихъ случаяхъ отчасти одинаковы, отчасти различны. При сгибаніи матки впередъ съ суженіемъ менструаціи сопровождаются всегда сильными болями; у дѣвушекъ оно часто вызываетъ рвоты и тошноту, такъ какъ кровь съ большимъ трудомъ прокладываетъ себѣ дорогу черезъ сужившійся и сжатый проходъ; затѣмъ, вслѣдствіе давления влагалища на мочевой пузырь часто испытывается чрезмѣрный позывъ къ мочеиспусканію.

При сгибаніи матки назадъ главными симптомами являются сильныя менструаціи и запоры, наконецъ, постоянныя боли въ крестцѣ. Въ обоихъ случаяхъ наблюдаются слѣд. симптомы: бесплодіе, плохое настроеніе, нервность, слабая дѣятельность сердца, слизистыя истеченія изъ матки, половыя ненормальности. Конечно, не всѣ эти симптомы имѣются въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ и не всѣ проявляются въ рѣзкой формѣ: есть женщины, которыя сложены такъ хорошо и чувствуютъ себя всегда такъ прекрасно, что онѣ вообще не замѣчаютъ никакихъ послѣдствій ненормальнаго положенія своей матки. Бесплодіе — единственный признакъ, отличающій ихъ отъ другихъ женщинъ. (См. „Бесплодіе“).

Несомнѣнно то, что такія болѣзни матки могутъ оказать вліяніе на всю жизнь женщины, такъ какъ уже давно установлена связь этого небольшого органа съ центральной нервной системой. Поэтому нѣкій врачъ сказалъ разъ про угрюмыхъ, некрасивыхъ и капризныхъ женщинъ: „ихъ душа кроется въ маткѣ“. Это надо понимать такъ: если матка ненормальна, то это отзывается и на „душѣ“. На рис. 182 и 183 изображена матка отгѣсненная кзади: въ одномъ случаѣ на нее давитъ переполненный мочевой пузырь, въ другомъ — калъ, скопившійся въ прямой кишкѣ; при этомъ стѣнки матки потеряли свою устойчивость, что не рѣдко становится хроническимъ въ особенности у молодыхъ дѣвушекъ, заставляющихъ себя по цѣлымъ днямъ удерживать мочу. Результатомъ этого можетъ быть расслабленіе мочевого пузыря и перемѣщеніе матки. Поэтому мы въ особенности предостерегаемъ молодыхъ дѣвушекъ не задерживать мочи. Изъ вполне понятнаго чувства стыдливости онѣ очень часто ни за что не воспользуются удобнымъ случаемъ опорожнить мочевой пузырь.

Лечение. Матку пытаются привести въ нормальное положеніе посредствомъ вводимыхъ въ нее пластинокъ, а съ помощью колецъ удерживаютъ ее въ этомъ положеніи. Пластины и кольца дѣйствуютъ какъ рычаги и если ихъ хорошо подобрать, исполняютъ свое назначеніе, но не вполне устраняютъ прочнаго сгибанія матки. Кромѣ того, будучи введены между мягкихъ частей организма, эти постороннія, твердыя тѣла раздражаютъ ихъ и вызываютъ еще большее расширеніе и безъ того слабыхъ тканей. Зато лечение, построенное на физической діетѣ, достигаетъ гораздо болѣе значительныхъ успѣховъ: осторожный и искусный массажъ ведетъ если не къ полному исцѣленію, то во всякомъ случаѣ къ значительному улучшенію, такъ какъ твердыя мѣста становятся мягче и подвижнѣе, благодаря массируванію органовъ таза, кровообращеніе улучшается, расслабленныя маточныя связки снова крѣпнуть. Эти благотворные результаты еще ускоряются, если принимать укрѣпляющія ванны. Въ иныхъ случаяхъ полезны перемѣнные души дна таза, въ другихъ — теплыя сидячія ванны, въ третьихъ — холодныя обмыванія нижней части живота, обливанія

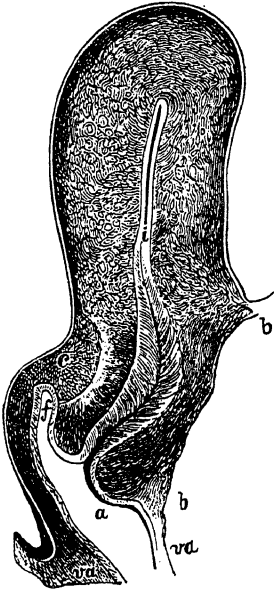


Рис. 181. Сагитальный разрѣзъ матки.

a) передняя губа маточнаго зѣва. bb) — мѣсто прикрѣпленія маточн. шейки къ мочевому пузырю. i) — внутренней маточный зѣвъ. f) — задній сводъ влагалища. va) — передняя стѣнка влагалища.

спины и т. д. Надо сообразоваться съ тѣмъ, имѣемъ-ли дѣло съ кровотоcheniями или затвердѣнiями, опущенiемъ влагалищной стѣнки или судорогами и т. д. Сначала больную долженъ изслѣдовать врачъ и поставить точный діагнозъ, затѣмъ уже можно опредѣлить индивидуальный характеръ леченiя.

Надо также обратить вниманiе на имѣющiяся иногда одновременно хроническiе запоры, анемию и т. п. При изгибахъ матки женщина часто страдаетъ такъ называемыми „бѣлями“; самое лучше средство противъ этого — внутреннiй массажъ.

Шишка. Сильный ударъ можетъ вызвать подкожныя пораненiя. Въ такомъ случаѣ сосуды разрываются, и излившаяся кровь выпячиваетъ кожу, такъ что являются т. н. „шишки“. Благодаря различнымъ процессамъ, происходящимъ въ этой крови, шишки мѣняютъ свою окраску, изъ синихъ становятся зелеными и т. п.

Леченiе. Къ шишкѣ прикладываютъ согрѣвающие компрессы. Затѣмъ, когда боль нѣсколько утихнетъ, массируютъ пораженное мѣсто.

Чума. (Бубонная чума). Это — эпидемическая болѣзнь восточнаго происхожденiя; она вызываетъ злокачественныя нарывы и часто ведетъ къ немедленной смерти. Нѣтъ сомнѣнiя, что осмотрительное водолеченiе и предупреждающая дiета, если придерживаться ея еще до болѣзни, могли-бы спасти не одну жизнь.

Движенiе. Въ I-ой части мы сказали самое главное о движенiи и покоѣ. Движенiе есть жизнь, безпрестанный покой — начало смерти; оттого дѣти такъ подвижны, а старость такъ косна и тяжела на подъемъ. Въ зрѣломъ возрастѣ чрезмѣрный покой становится источникомъ болѣзней; съ другой стороны, слишкомъ много движенiй, не уравновѣшиваемыхъ необходимымъ покоемъ, ведутъ къ истощенiю организма и преждевременной смерти.

Безсознательное состоянiе. Подъ этимъ понимаютъ особое состоянiе нашего мозга, при которомъ человекъ становится невосприимчивъ къ раздраженiямъ внѣшняго мiра, но кровообращенiе и дыханiе идутъ своимъ чередомъ. Оно наступаетъ подъ влiянiемъ извѣстныхъ ядовъ, какъ напр. алкоголя, хлороформа, при накопленiи угольной кислоты въ крови, при сотрясенiяхъ мозга, при переполненiи мозга кровью или при анемии мозга, при судорогахъ и пр. Сначала надо опредѣлить настоящую причину такого состоянiя и потомъ ужъ приступить къ леченiю. Прежде всего смотрятъ на лицо больного: слишкомъ-ли оно красно, слишкомъ блѣдно, синевато, и опредѣляютъ, имѣемъ-ли мы дѣло съ переполненiемъ мозга кровью, съ анемией или скопленiемъ большого количества углекислоты. Надо также по запаху изо рта убѣдиться, не имѣемъ-ли мы дѣло съ дѣйствiемъ алкоголя (опьяненiемъ).

Сонъ и обморокъ — родственныя состоянiя.

Леченiе. При тифѣ и другихъ тяжелыхъ болѣзняхъ безсознательныя состоянiя не имѣютъ самостоятельнаго значенiя и не требуютъ отдѣльнаго леченiя. Если приливъ крови къ мозгу чрезмѣрно великъ, то прибѣгаютъ къ отвлекающимъ приѣмамъ, т. е. паровымъ завертыванiемъ ногъ, холоднымъ обливанiямъ колѣнъ, холоднымъ компрессамъ на животъ, а также къ ваннамъ съ холодными обливанiями спины, отлично дѣйствующими и отвлекающими кровь къ кожѣ. Умѣстны холодныя клистиры,

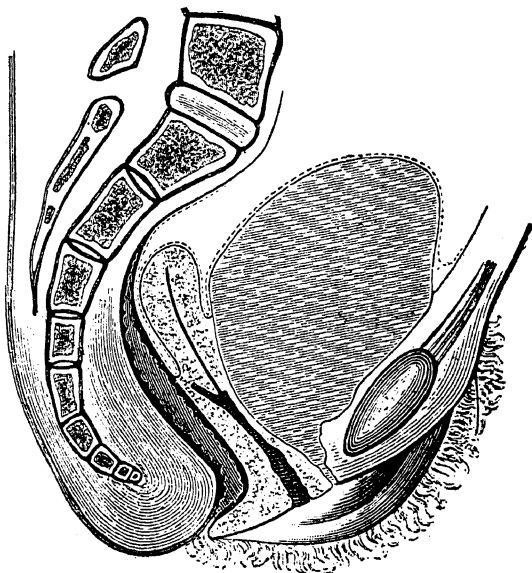


Рис. 182.

Положенiе матки при переполненномъ мочевомъ пузырьѣ.

опорожненія кишечника и возвышенное положеніе головы. При малокровіи мозга, голову кладутъ ниже, чтобы вызвать притокъ крови, затѣмъ сильно массируютъ руки и спину, чтобы возбудить кровообращеніе, дѣлаютъ также влажнотеплое заворачиваніе головы; чтобы привлечь туда кровь, стараются возбудить дѣятельность сердца и согрѣваютъ ноги. Безусловно необходимо въ такихъ случаяхъ освободить больного отъ всякаго рода стѣснительной одежды и настезь раскрыть окна въ комнатѣ. При синеватомъ цвѣтѣ лица и твердомъ, замедленномъ пульсѣ единственнымъ средствомъ является часто кровопусканіе; черезъ нѣсколько минутъ послѣ кровопусканія дыханіе снова становится нормальнымъ, и къ больному возвращается сознаніе. Какъ мы сказали уже, всѣ эти средства, примѣняемъ-ли мы ихъ сами или по совѣту врача, должны находиться въ соответствіи съ тщательнымъ изслѣдованіемъ причинъ обморочнаго состоянія, такъ какъ въ зависимости отъ причины существенно измѣняется и леченіе.

Укусъ пчелы. Какъ извѣстно, пчела, ужаливъ человѣка, оставляетъ въ кожѣ свое жало. У многихъ людей, если удалить ядовитое жало, все ограничивается непродолжительной опухолью и краснотой; у другихъ-же вслѣдъ за тѣмъ развивается лихорадка, обмороки и жестокія боли. Не всѣ люди одинаково реагируютъ на пчелиный ядъ.

Леченіе. Немедленно извлечь изъ ранки жало пальцами или тонкимъ пинцетомъ, который каждая мать должна имѣть наготовѣ для подобныхъ случаевъ; затѣмъ надо промыть ранку горячей водой, а при сильныхъ боляхъ налить на нее нѣсколько капель минеральнаго масла. Если болей нѣтъ, то достаточно также простой влажнотеплой перевязки. Если опухоль не проходитъ и причиняетъ сильную боль, то необходимо сдѣлать больному паровую ванну и заставить его сильно пропотѣть.

Пиво, состоитъ изъ воды, алкоголя, углекислоты, уксусной кислоты, молочной кислоты, винограднаго сахара, бѣлковины и лупулина (горькаго вещества хмеля). См. главу „наши на-

Рис. 183. Прямая кишка, наполненная въ своей верхней части каломъ и давящая на переднюю поверхность изогнутой назадъ матки.

питки“. Нѣкоторые врачи признаютъ за пивомъ — при умѣренномъ потребленіи его и во всякомъ случаѣ лишь на первое время — возбуждающее дѣйствіе на пищевареніе; но почти всѣ уже согласны теперь, что пиво имѣетъ очень мало питательныхъ свойствъ, вызываетъ ожирѣніе, катарры желудка и т. д. Поэтому не слѣдуетъ слишкомъ привыкать къ пиву и въ особенности давать его дѣтямъ.

Бинты. Мы различаемъ бинты для перевязокъ, для заворачиваній и для всасыванія различныхъ истеченій. Смотри по ихъ назначенію, они имѣютъ различную длину, ширину и плотность. Для перевязки ранъ теперь употребляютъ почти исключительно мягкіе и легко пропускающіе испаренія марловые бинты, которые плотно прилегаютъ ко всѣмъ частямъ тѣла. Для влажнотеплыхъ заворачиваній лучше всего годятся бинты изъ фланели, задерживающіе излученіе теплоты; для всасыванія — хлопчатая бумага или полотно (см. бинты для менструацій). На нашихъ рисункахъ изображены: односторонній бинтъ въ развернутомъ видѣ; развернутый двусторонній бинтъ; такъ назыв. Т образный бинтъ для укрѣпленія перевязокъ въ нижней части таза (дѣлается онъ обыкновенно изъ различныхъ матерій), и брюш-

ной бинтъ. Рис. 191 показываетъ намъ, какъ накладывать влажный кругообразный бинтъ на руку; на этотъ бинтъ накладываютъ затѣмъ сухой, шерстяной, задерживающій теплоту. На рис. 192 изображена отечная, посинѣвшая рука, результатъ слишкомъ тѣснаго бинта. Надо всегда избѣгать слишкомъ сильнаго давленія. Накладываніе перевязокъ и безукоризненныя завертыванія требуютъ извѣстной опытности. При перемѣнѣ ихъ надо всегда тщательно прочищать. Бинты изъ марли надо въ случаѣ загрязненія уничтожить.

Соединительная ткань. Эта ткань заполняетъ полости и окружаетъ внутренніе органы. Въ области таза тоже имѣется въ изобиліи соединительная ткань между листками брюшины и такъ какъ эти ткани пронизаны тонкими сосудами, то они часто являются очагомъ воспаленій или выпотовъ.

Биологія есть наука о всемъ живущемъ, она указываетъ на связь между всѣми проявленіями жизни и обосновываетъ ее.

Груша. Этотъ древесный плодъ не оказываетъ такого сильнаго (слабительнаго) дѣйствія, какъ яблоко; твердые сорта его содержатъ много древесныхъ частей и поэтому плохо перевариваются, въ особенности при болѣзняхъ желудка или кишекъ. Компотъ изъ грушъ превосходенъ, и грушевой сокъ полезенъ самому плоду.

Укусъ. Укушеніе ранитъ и вызываетъ внутреннія поврежденія, глубокія или поверхностныя, смотря по строенію челюстей укусившаго животнаго. Если въ рану проникаетъ ядъ, какъ напр. при укусѣ змѣи, то дѣйствіе, конечно, осложняется. Прежде всего необходимо высосать ранку, затѣмъ подвергнуть ее дѣйствію пара, что усиливаетъ самодѣятельность тканей: вызываетъ болѣе интенсивное кровообращеніе, возбуждаетъ потовыя железки и содѣйствуетъ процессу излученія теплоты.

При обыкновенныхъ укусахъ достаточно промыть ранку горячей водой, чтобъ удалить попавшія въ нее, быть-можетъ, постороннія вещества, какъ-то: слюну животнаго, песокъ и пр., затѣмъ къ ней прикладываютъ холодный компрессъ и накрываютъ больное мѣсто чѣмъ-нибудь теплымъ. Черезъ нѣсколько часовъ боль проходитъ. Нервные особы часто испытываютъ послѣ укуса острые боли: имъ дѣлаютъ теплую ванну въ 35—38° Ц., продолжительностью въ четверть часа; такая ванна дѣйствуетъ очень успокоивающимъ образомъ.

Горькій миндаль. Синильная кислота, содержащаяся въ зернахъ костянки, обуславливаетъ собою также горькій вкусъ миндаля. Она хотя употребляется въ медицинѣ, но мы предостерегаемъ отъ нея нашихъ читателей, такъ какъ она принадлежитъ къ числу самыхъ сильныхъ ядовъ. Такъ какъ горькій миндаль неприятенъ на вкусъ, то никакая хозяйка въ сущности не можетъ имѣть къ нему особаго пристрастія и отлично обойдется безъ него.

Горькая соль, примѣняется какъ слабительное и содержитъ сѣрнокислую магнезію. Въ источникахъ горькихъ водъ въ Офенѣ, Фридрихсгаллѣ и т. д. имѣется эта соль, и многіе пьютъ эту воду мѣсяцами для урегулированія стула. Однако, когда организмъ привыкаетъ къ этой соли, а пищевареніе сильно нарушено, то и горькая вода не помогаетъ. Только устранивъ причину запора, можно избавиться отъ него. Горькая вода побуждаетъ кишечникъ къ усиленной дѣятельности, но не устраняетъ главнаго источника болѣзни. Она можетъ служить время отъ времени хорошимъ слабительнымъ средствомъ для удаленія накопившагося кала, но она не въ состояніи на долгое время избавить человѣка отъ хронической слабости кишекъ. Горькой водѣ приписываютъ то преимущество, что она не причиняетъ болей и не раздражаетъ кишекъ. Но при плохомъ желудкѣ она нерѣдко оказываетъ на него плохое вліяніе.



Рис. 184. Пинцетъ.

Зобъ. Щитовидная железа у передней части шеи расположена узкой своей частью на дыхательной трубкѣ; отсюда же направо и налѣво идутъ ея болѣе широкія части. Если вся железа утолщается, то мы имѣемъ дѣло съ вздутіемъ шеи, если же только нѣкоторыя части ея опухаютъ и измѣняютъ свою форму, то это называютъ „зобомъ“. Послѣдній измѣняетъ естественную форму шеи и часто оказываетъ на лежащие ниже органы такое сильное давленіе, что можетъ вызвать сильныя припадки удушія.

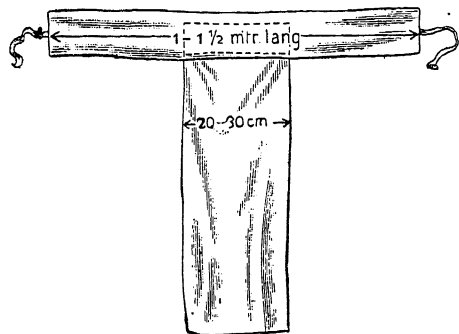


Рис. 185. Бинтъ въ видѣ буквы Т.

Различаютъ разныя формы зоба, смотря по виду и величинѣ его. Ткань железъ при этомъ распадается и преобразуется въ жидкую массу. Причины зоба не достаточно еще выяснены; его обыкновенно приписываютъ извѣстнымъ свойствамъ воды, но это еще не доказано. Несомнѣнно, что въ извѣстныхъ мѣстностяхъ дѣйствительно существуетъ сильное предрасположеніе къ нему и что эта болѣзнь передается по наслѣдству. Прекрасный полъ особенно боится этого недуга, такъ какъ онъ уродуетъ человѣка.

Леченіе. Надо испытать различныя способы леченія. Втиранія іода мало или вовсе не помогаютъ, да къ тому же угрожаютъ отравленіемъ крови; если опухоль становится опасной для жизни, то ее обыкновенно устраняютъ оперативнымъ путемъ. При этомъ, къ несчастію, случалось часто, что оперированные умирали затѣмъ отъ порока сердца или заболѣвали очень сильнымъ душевнымъ разстройствомъ. Поэтому теперь при операціяхъ постоянно оставляютъ въ организмѣ часть ткани железъ, надеясь такимъ путемъ избѣгнуть этихъ печальныхъ послѣдствій.

Если вздутіемъ шеи страдаютъ молодыя дѣвушки, то надо ограничиться лишь отвлекающими средствами и общимъ укрѣпленіемъ организма; существенную пользу оказываетъ также гимнастика дыханія и устраненіе всякаго рода давленія на шею. У взрослыхъ особъ съ рѣзко выраженнымъ зобомъ иногда полезенъ массажъ шеи, перемѣнныя обливанія шеи, напр. въ 40° и 15° Ц., паровыя ножныя ванны; иной разъ полезны припарки изъ горячей кашицы. Не разъ послѣ многихъ недѣль терпѣливаго леченія мягкій зобъ самъ собой вскрывался и изъ него вытекала студенистая масса, послѣ чего объемъ шеи значительно уменьшался и опасность удушія совершенно исчезала. У многихъ женщинъ увеличеніе зоба находится въ связи съ менструаціями, что причиняетъ большія непріятности. Очевидно, мы имѣемъ здѣсь дѣло съ рефлекторными явленіями и разстройствами кровообращенія; въ такихъ случаяхъ полезенъ массажъ влагалища. При небольшихъ, но внутри растущихъ зобахъ, у больныхъ являются иногда ночью, во время сна, очень тяжелыя припадки

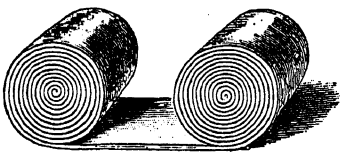


Рис. 187. Бинтъ двухголовчатый.

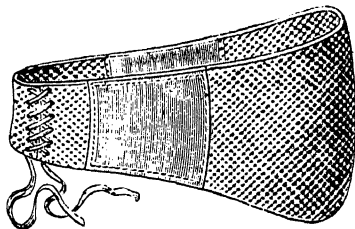


Рис. 190. Проницаемый брюшной бинтъ.



Рис. 188.

Бинтъ свернутый на катушкѣ.

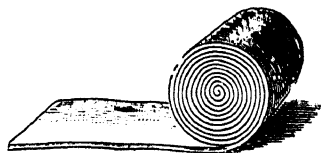


Рис. 189. Обыкновенный бинтъ.

У многихъ женщинъ увеличеніе зоба находится въ связи съ менструаціями, что причиняетъ большія непріятности. Очевидно, мы имѣемъ здѣсь дѣло съ рефлекторными явленіями и разстройствами кровообращенія; въ такихъ случаяхъ полезенъ массажъ влагалища. При небольшихъ, но внутри растущихъ зобахъ, у больныхъ являются иногда ночью, во время сна, очень тяжелыя припадки

удушенія; въ такихъ случаяхъ надо немедленно раскрыть окна, поднять больного, перенести его въ горячую сидячую ванну 34° Р. (или 42 Ц°) и класть на зобъ холодные компрессы. Чтобы эти припадки не повторились, надо заботиться о правильномъ ежедневномъ стулѣ, дѣлать много движеній на чистомъ воздухѣ, заниматься гимнастикой дыхательныхъ органовъ и т. п. Алкоголь и кофе безусловно вредны, овощи и фрукты — полезны.

Только тогда, когда дѣйствительно ничто не помогаетъ, когда увеличивается опасность удушенія, надо прибѣгнуть къ крайнему средству — операциі. Она во всякомъ случаѣ дѣлаетъ дыханіе свободнымъ. Но если слѣдовать всѣмъ нашимъ указаніямъ, то рѣдко явится такая печальная необходимость.

Газы. Когда пища разлагается и начинаетъ бродить въ желудкѣ и кишкахъ, то здѣсь развиваются въ большомъ количествѣ газы, которые раздуваютъ кишечникъ и причиняютъ сильныя, острые боли. Лица съ больными нервами и больнымъ кишечникомъ, а также лица, ведущія сидячій образъ жизни, страдаютъ слабостью кишекъ, задерживающей процессъ пищеваренія. Это вредно отражается на дыханіи, а также на настроеніи и работѣ больного. Газы развиваются въ организмѣ при другихъ тяжелыхъ болѣзняхъ, но могутъ появляться и независимо отъ нихъ.

Леченіе. Діета, массажъ живота, горячія бутылки на животъ, слабительное дѣйствуютъ прекрасно. Простокваша, не жирное мясо, рисъ, яблоки, апельсины, овсяная похлебка — самая лучшая пища при такомъ состояніи. Въ острыхъ случаяхъ вводятъ въ кишечникъ длинную трубку и освобождаютъ газы посредствомъ клистира; это немедленно облегчаетъ пациента. Опорожненіе кишечника всегда уменьшаетъ газы. Уяснивъ себѣ причину припадковъ, надо принять предохранительныя мѣры. Прежде всего, надо отказаться отъ вспучивающихъ животъ кушаній: стручковыхъ плодовъ, капусты, трудно перевариваемыхъ пироговъ, сливъ, грушъ, рѣдьки и т. д.

Для противодѣйствія хронической слабости кишечника, мы рекомендуемъ также нѣкоторыя гимнастическія упражненія, какъ то: сгибаніе туловища, вращеніе туловища (это каждый можетъ выполнять безъ посторонней помощи, оставаясь въ сидячемъ положеніи); затѣмъ — въ стоячемъ положеніи: наклоненіе туловища въ сторону и сгибаніе колѣнъ одновременно съ наклоненіемъ туловища. Эти упражненія надо дѣлать медленно, методично, утромъ и вечеромъ, по 5—10 разъ. Они изображены на рисункахъ въ отдѣлѣ „Лечебная гимнастика“. Здѣсь женщина, сбросивъ съ себя излишнія платья, съ усердіемъ старается выполнить описанныя упражненія, чтобы устранить слабость кишечника. И ея труды несомнѣнно увѣнчаются успѣхомъ. Вътрогонными средствами считаются анисъ, укропъ, кюммель, перечная мята и т. д.; примѣняются они въ видѣ настоя.

Пузырьки. Небольшіе выступы кожи, наполненные жидкостью, называютъ пузырьками. Такіе пузырьки возникаютъ въ различныхъ мѣстахъ вслѣдствіе разстройствъ обмѣна веществъ и пищеваренія, а также кожныхъ заболѣваній. Они не имѣютъ большого значенія, но на слизистой оболочкѣ рта могутъ причинять силь-

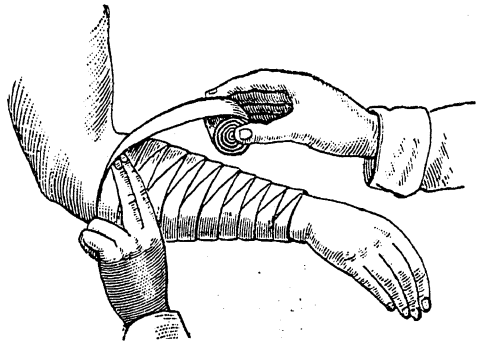


Рис. 191. Накладываніе циркулярнаго бинта.

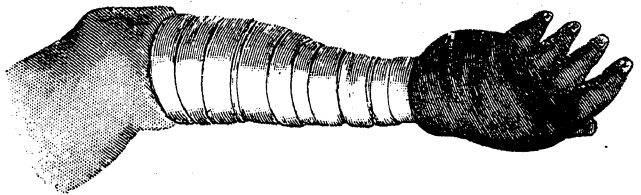


Рис. 192.

Отечная, багровая, гангренозная рука (вслѣдствіе слишкомъ тѣснаго бинта).

ную боль. Появление ихъ на губахъ, языкѣ, на внутренней сторонѣ щеки, на сѣтчаткѣ и т. д. всегда указываютъ на ненормальные процессы въ организмѣ.

Лечение. Нѣсколько потогонныхъ завертываній, строгая растительная діета, воздержаніе отъ алкоголя, сыра и уксуса, ежедневныя ванны и обливанія спины въ 35° и 24° Ц.

Опоясывающій лишай. Появляется вдоль какой нибудь нервной вѣтви и распространяется большей частью только на одной сторонѣ тѣла. Пузырьки соединяются также въ болѣе крупные пузыри и иногда причиняютъ сильную боль, а подчасъ вызываютъ даже лихорадку. Въ такихъ случаяхъ они нагнаиваются и послѣ нѣсколькихъ недѣль медленно отсыхаютъ. Обыкновенно они выступаютъ или на груди, или въ области поясницы.

Лечение. Надо прежде всего изслѣдовать легкія и убѣдиться, что нѣтъ туберкулеза; затѣмъ кладутъ непрерывно теплые компрессы въ 34° Ц., пока не пройдетъ боль и не прекратятся

жидкія выдѣленія. Ежедневно сидячія ванны въ 35° Ц., съ цѣлью размягчить пузыри и корки, усилить выпотѣваніе и возбудить противодѣйствіе организма; наконецъ, очень легкая растительная пища и ежедневный стулъ, свѣжій воздухъ, въ началѣ полный покой, а впослѣдствіи ежедневныя прогулки.



Рис. 193. Разведеніе колѣнь.

Катарръ мочевого пузыря. Причиняетъ сильныя боли, возникаетъ самостоятельно или въ связи съ другими болѣзнями, можетъ быть острымъ или хроническимъ. При извѣстныхъ обстоятельствахъ его можетъ вызвать сильная простуда, перелой, частое введеніе катетра въ мочевой каналъ, камень въ мочевомъ

пузырѣ, оказывающій на него раздражающее дѣйствіе, или-же употребленіе различныхъ острыхъ средствъ, наприм. терпентина, адскаго камня и пр. Моча становится мутной, красноватой или очень красной и содержитъ слизь. Выдѣленія мочи причиняютъ боль, давленіе мочи иногда становится невыносимымъ, моча содержитъ кровь, а въ острыхъ случаяхъ и гной. При остромъ катаррѣ мочевого пузыря всегда имѣется также лихорадка.

Лечение. Покой въ постели, тепловатые компрессы въ области мочевого пузыря и отвлекающія холодныя завертыванія рукъ и ногъ съ согрѣвающими бутылками при острыхъ катаррахъ; холодныя клистиры, молоко, тягучіе супы, ягоды, фруктовый сокъ въ большомъ количествѣ, и при уменьшеніи лихорадки — суховоздушная ванна съ послѣдующей обыкновенной ванной, обливаніемъ спины въ 34° и 23° Ц. При хроническомъ катаррѣ: горячая паровая ванна (сидячая) и холодный душъ на крестецъ, а также горячія сидячія ванны, затѣмъ завертыванія всего тѣла и горячія бутылки (пока не выступитъ потъ). Наконецъ, воздержаніе отъ мясной пищи.

Надо избѣгать введенія катетра, если пациентъ испытываетъ боли; перелой требуетъ спеціальнаго леченія.

При катаррѣ мочевого пузыря осадокъ мочи состоитъ изъ увеличеннаго количества мочевыхъ солей (фосфорнокислой магнезій), бактерій, слизистыхъ массъ, эпителиальныхъ клѣточекъ, гноя и кровяныхъ клѣточекъ.

Судороги мочевого пузыря. Наблюдаются у очень нервныхъ особъ (истеричныхъ женщинъ) послѣ душевныхъ потрясеній, при страданіяхъ матки, при употребленіи острыхъ лекарствъ и т. п.; однако у мужчинъ судороги являются чаще, чѣмъ у женщинъ. Боли иногда становятся нестерпимыми; при этомъ пациентъ все время испытываетъ позывъ на мочеиспусканіе, въ особенности если рядомъ съ этимъ имѣется катарръ мочевого пузыря.

Леченіе. Горячіе компрессы, теплыя ванны, настойка изъ льняного сѣмени; кромѣ того, надо отдѣльно лечить болѣзнь матки и нервовъ.

Параличъ мочевого пузыря. Можетъ возникнуть при ракъ тазовыхъ органовъ, при язвахъ мочевого пузыря, при задержаніи мочи, затѣмъ при болѣзняхъ спинного мозга. Люди, страдающіе параличемъ мочевого пузыря, не въ состояніи мочиться, мочевой пузырь переполняется мочей, давленіе коей причиняетъ сильныя боли. Но если парализована только запирающая мышца, то моча вытекаетъ по каплѣ и произвольно.

Дѣвушки и молодыя женщины часто чуть ли не по цѣлымъ днямъ задерживаютъ мочу; мочевой пузырь давитъ на матку и при слабости маточныхъ стѣнокъ можетъ вызвать постепенное перемѣщеніе ея или гибаніе. Никогда нельзя долго задерживать мочу; кто еще страдаетъ слабостью мочевого пузыря, тотъ не долженъ потреблять при прогулкахъ мочегонныя жидкости, какъ наприм. чай, пиво или кофе.

Леченіе. Временный параличъ можно легко излечить примѣненіемъ холода; то-же слѣдуетъ сказать о параличѣ, возникшемъ вслѣдствіе задерживанія мочи и вызваннаго этимъ переутомленіемъ мышцъ. Покой и своевременное выпусканіе мочи скоро восстанавливаютъ нормальное состояніе. Катетръ слѣдуетъ вводить лишь въ рѣдкихъ случаяхъ, при соблюденіи всѣхъ необходимыхъ предосторожностей, причѣмъ довѣрить это можно только врачу. Термическіе приемы гораздо цѣлесообразнѣе. При болѣе значительныхъ разстройствахъ дѣлаютъ перемѣнные души на нижнюю часть таза и область мочевого пузыря, попеременно въ 40° и 15° Ц., затѣмъ массажъ (поглаживанія и сотрясенія) спины и живота, а также нѣкоторыя гимнастическія упражненія, укрѣпляющія нижнія мышцы таза и живота, напр. разведеніе колѣнъ съ сопротивленіемъ, подниманіе таза и т. д. Особенно полезно первое; оно требуетъ извѣстнаго опыта. См. рис. 193.

Катетръ есть изогнутая металлическая трубка (см. рис. 194), которая вводится въ мочевой пузырь; если наклонить ея наружный конецъ, то моча вытекаетъ черезъ нее, послѣ чего немедленно наступаетъ облегченіе. Если катетръ не совсѣмъ чистъ, то введеніе его — въ особенности у родильницъ — можетъ вызвать воспаленіе мочевого пузыря или мочевого канала. У женщины ввести катетръ гораздо легче, чѣмъ у мужчины, такъ какъ его мочевой каналъ гораздо короче. Катетръ надо сохранять для крайнихъ случаевъ, или для случаевъ когда необходимо немедленно выпустить мочу.

Пузырные камни. Достигнувъ извѣстной величины, такіе камни причиняютъ сильныя боли. Излишекъ кислоты въ крови, разстройства въ обмѣнѣ веществъ — вотъ причины появленія мочевыхъ камней. Послѣдніе могутъ временами препятствовать выходу мочи.

Леченіе. Небольшіе камни можно удалить горячими компрессами, массажемъ, обиліемъ жидкой пищи и предупреждающей діетой; большіе камни должны быть удалены оперативнымъ путемъ.

Вода для питья должна содержать возможно менѣе извести; надо избѣгать потребленія молока и мучныхъ блюдъ, содержащихъ въ себѣ извѣсть. Если восстано-

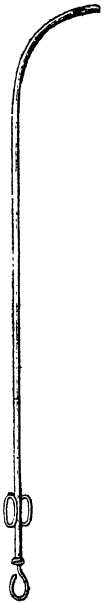


Рис. 194.

Катетръ.

вить правильный обменъ веществъ посредствомъ легкой нераздражающей діеты и возбужденія нормальной дѣятельности кожи, то прекратится также образование моче-выхъ камней.

Оспа. Оспа принадлежитъ къ числу самыхъ заразительныхъ и страшныхъ болѣзней. Она занесена въ Европу изъ южныхъ странъ, гдѣ появляется еще и понынѣ. Вслѣдствіе лучшихъ гигиеническихъ условий эта эпидемія уноситъ теперь гораздо меньше жертвъ, чѣмъ въ прежнія десятилѣтія, и при леченіи водой и діетой лишь незначительное количество случаевъ кончаются смертельнымъ исходомъ.

Различаютъ три формы этой болѣзни: настоящую, (опасную) оспу, вѣтряную оспу и искусственную, вызванную прививкой оспеннаго яда.

Тяжелая оспа продолжается 4—6 недѣль, сопряжена съ болями, лихорадкой и образованиемъ язвъ, оставляющихъ по себѣ небольшіе рубцы. Если гнойные нарывы наполняются кровью, то мы имѣемъ дѣло съ такъ назыв. черной оспой, которая въ большинствѣ случаевъ кончается смертью. При оспѣ заболѣваютъ также всѣ слизистыя оболочки организма.

Вѣтряная оспа встрѣчается очень часто, иногда въ такой легкой формѣ, что заболѣвавшія ею дѣти не ложатся даже въ постель, хотя по всему тѣлу у нихъ разсыяны большіе, гнойные пустулы.

Привитая оспа проходитъ легко или тяжело, смотря по предрасположенію индивидуума и по качеству прививки.

Леченіе. Главная задача врача состоитъ въ томъ, чтобы поддержать дѣятельность кожи и уменьшить жаръ. Влажнотеплыя завертыванія извлекаютъ гной и ускоряютъ процессъ заживленія язвъ; на лицо также кладутъ компрессы, которые необходимо укрѣпить чѣмъ-нибудь; когда при засыханіи язвъ образуется корка, которую больные, въ особенности дѣти, обыкновенно срываютъ, то на лицо кладутъ маску, которую затѣмъ пропитываютъ миндальнымъ масломъ.

Смотря по обстоятельствамъ, врачъ прописываетъ также теплыя ванны, теплые или холодныя клистиры и завертыванія, отвлекающія кровь отъ головы. Какъ и всякая другая болѣзнь, оспа не у всѣхъ проходитъ одинаково. Сопровождающія ее явленія очень различны и иногда наступаютъ серьезныя осложненія. Чтобы предупредить образование рубцовъ на лицѣ, необходимо тщательный уходъ и при сильной лихорадкѣ — частое чередованіе холодныхъ завертываній всего тѣла.

Коклюшъ. Дѣти страдаютъ этой болѣзью чаще, чѣмъ взрослые; къ сожалѣнію, опытъ показалъ, что это — болѣзнь заразительная. Кромѣ заболѣванія слизистыхъ оболочекъ здѣсь имѣютъ значеніе также нервы, влияніе которыхъ на ходъ болѣзни не выяснено еще. Припадки коклюша вызываютъ нѣчто вроде судорогъ и такъ затрудняютъ дыханіе, что слышенъ даже громкій свистъ и хрипѣніе больного; дѣти выбрасываютъ при этомъ большія количества мокроты и затѣмъ нѣсколько успокаиваются. Кашель продолжается обыкновенно 6 недѣль, но если лечить его по приведеннымъ ниже указаніямъ, то дѣти бываютъ больны въ сущности только нѣсколько дней. Коклюшъ можетъ также перейти въ воспаленіе легкихъ и при неправильной діетѣ можетъ очень ослабить дѣтскій организмъ.

Леченіе. Въ первые дни болѣзни, когда имѣется лихорадка, дѣтей завертываютъ во влажныя простыни (35—25° Ц.), дѣлаютъ имъ холодныя завертыванія икры и горячія ванны для стопы, ставятъ большіе опорожняющіе клистиры, и будь то лѣтомъ или зимой, днемъ или ночью — заботятся о свѣжемъ воздухѣ и открываютъ окна. Діета вначалѣ должна состоять предпочтительно изъ сырыхъ продуктовъ: овощей, салатовъ съ лимоннымъ сокомъ, молока, — позднѣе также ихъ овсяныхъ суповъ, риса, лапши и пр. съ отваромъ изъ кореньевъ и легкаго пшеничнаго хлѣба. При хорошемъ пищевареніи можно давать яйца въ смятку. Если обращать вниманіе на ежедневный стулъ и не давать дѣтямъ ни мяса, ни мяснаго отвара, а тѣмъ болѣе вина и пива, если въ свободный отъ лихорадки періодъ дѣлать имъ частыя горячія ванны, повышая ихъ отъ 38° Ц. до 42° Ц., на ночь дѣлать завертываніе туловища и заботиться о томъ, чтобы ноги постоянно были въ теплѣ (для

этого ихъ растирають, дѣлають ванны и обувають ихъ въ теплую, не задерживающую испареній обувь), — если добросовѣстно исполнять все это, то дѣти легко отдѣляются отъ болѣзни, и послѣдняя не оставляетъ вредныхъ послѣдствій.

Лекарственное леченіе приноситъ здѣсь гораздо меньше пользы. Антипиринъ и карболовыя пары не оправдываютъ возлагаемыхъ на нихъ надеждъ.

Синильная кислота. Она состоитъ изъ углерода, водорода и азота и имѣется въ косточкахъ плодовъ (см. „горькій миндаль“). Въ видѣ „ціанистаго кали“ она дѣйствуетъ безусловно смертельно, если принять дозу даже въ количествѣ нѣсколькихъ сантиграммовъ. Тѣмъ не менѣе ее употребляютъ какъ „лекарство“ въ видѣ горькой миндальной воды. Синильная кислота, будучи принята въ достаточной дозѣ, дѣйствуетъ на организмъ съ быстротой молніи. Если смерть наступила въ первый-же часъ послѣ отравленія, то есть еще надежда на спасеніе: надо выкачать содержимое желудка, оживить дыханіе и нервы посредствомъ холодныхъ растираній и мѣстныхъ обливаній.

Синюха. Если въ крови имѣется много кислорода, то цвѣтъ ея свѣтло-красный, если много углекислоты, — то синеватый и темный. Если циркуляція крови встрѣчаетъ въ какомъ-нибудь мѣстѣ препятствіе, то обмѣнъ газовъ въ крови, конечно, задерживается, и въ крови остается все больше углекислоты. Благодаря этому, ткани становятся синеватыми, а при органическомъ порокѣ сердца, при которомъ кровообращеніе нарушено, лицо, губы, даже кончики пальцевъ получаютъ синеватую окраску.

При удушьи, судорогахъ, отравленіяхъ, синій цвѣтъ кожи является признакомъ ненормальнаго содержанія углекислоты въ крови. Замѣтивъ у кого-нибудь изъ домочадцевъ блѣдную, синеватую окраску лица, надо немедленно послать за врачомъ, чтобы произвести тщательное изслѣдованіе сердца.

Леченіе. При несомнѣнныхъ анатомическихъ ненормальностяхъ въ строеніи сердца полное излеченіе отъ болѣзни невозможно, такъ какъ всегда остается ея причина — порокъ сердца. Но можно удержать болѣзнь въ извѣстныхъ границахъ, если наблюдать за правильностью процесса кровообращенія въ организмѣ и устранять всѣ вредныя для крови и сердца вліянія. Надо остерегаться тяжелыхъ физическихъ напряженій, безусловно избѣгать потребленія алкоголя и кофе, а также душевныхъ волненій и плохого воздуха. Мелкая діета изъ молока и овощей, умѣренныя движенія, обмыванія всего тѣла, кожныя и ручныя ванны, гимнастика дыханія — сохраняютъ организмъ въ состояніи равновѣсія; впрочемъ, въ такихъ случаяхъ нельзя обойтись безъ руководства врача. Если больной можетъ нѣсколько мѣсяцевъ въ году жить въ лѣсу и брать воздушныя ванны, то болѣзнь почти не даетъ о себѣ знать.

Цвѣтъ кожи зависитъ прежде всего отъ окраски крови. Синеватая, желтая, блѣдная и красная кожа имѣютъ каждая свои особыя причины.

Свинецъ. Попадая въ организмъ, онъ вызываетъ тяжелыя заболѣванія, какъ наприм. у наборщиковъ, которые постоянно имѣютъ дѣло съ свинцовымъ шрифтомъ. Женщины часто заболѣваютъ свинцовымъ отравленіемъ, благодаря содержащимъ свинецъ румянамъ и краскамъ для волосъ. При этой болѣзни характерны колики и особыя измѣненія въ деснахъ. Если отравленіе не интенсивно, то достаточно устранить причину его и вызвать сильное потоотдѣленіе путемъ горячихъ завертываній, чтобы вернуть организмъ къ прежнему состоянію.

Блѣдная немочь. Если въ крови уменьшается содержаніе веществъ, окрашивающихъ ее въ красный цвѣтъ, то кожа получаетъ блѣдную окраску, что мы замѣчаемъ у доброй половины дѣвушекъ. Причины этого — наслѣдственность, школа, вліяніе жизни въ большомъ городѣ, неразумное питаніе. Больные почти всегда чувствуютъ себя усталыми и не имѣютъ охоты ни къ какому труду, жалуются на плохую аппетитъ и разстройство желудка, сердце и половыя органы также не въ порядкѣ. Такъ какъ кровь такихъ больныхъ несомнѣнно блѣдна также минеральными

веществами, то это объясняет тот фактъ, что страдающія блѣдной немочью испытываютъ иногда потребность ѣсть мѣлъ, свинецъ, известь и т. п. Нерѣдко у нихъ развивается круглая язва желудка. Менструаціи не появляются иногда въ теченіе нѣсколькихъ мѣсяцевъ; болѣзненная сонливость, особенно у молодыхъ дѣвушекъ, часто проявляется въ очень тревожной формѣ. Содержаніе воды въ крови у нихъ обыкновенно выше нормальнаго. Новѣйшія изслѣдованія считаютъ главной причиной блѣдной немочи нервныя разстройства. Впрочемъ эта болѣзнь еще недостаточно изслѣдована.

Леченіе. Больнымъ помогаетъ не желѣзо или сталь, не обильная мясная пища и водолеченіе, а только разумный уходъ за ними. Дѣйствительно у нихъ въ крови мало желѣза, но если вводить его въ формѣ минераловъ черезъ желудокъ, то организмъ или совсѣмъ ничего не выигрываетъ отъ этого или-же воспринимаетъ лишь ничтожную часть этого желѣза. Мясо большинству такихъ больныхъ противно, даже молоко онѣ пьютъ съ отвращеніемъ; леченіе холодной водой имъ крайне антипатично и лишь увеличиваетъ ихъ слабость.

И такъ, что-же имъ дѣлать?

Прежде всего отказаться отъ всякой шнуровки, отъ корсетовъ и т. п.; почаще бывать въ лѣсу и на полѣ, подвергать себя дѣйствию солнечныхъ лучей, лежа въ гамакѣ, не только лѣтомъ, но также осенью и весной; принимать воздушныя ванны, ѣсть сладкій творогъ и такимъ образомъ вводить въ кровь содержащіяся въ молокѣ соли безъ нежелательной примѣси также имѣющагося въ немъ казеина; ѣсть много зелени, овощей и фруктовъ (см. I часть: „Пища“) и воздерживаться отъ потребления алкоголя, мяса, уксуса, кофе, мясного варева, пироговъ и стручковыхъ плодовъ. Достаточный сонъ, 9—10 часовъ въ сутки, при открытыхъ окнахъ, утромъ обмываніе всего тѣла въ 24° Ц., начиная съ ногъ, съ послѣдующимъ тщательнымъ растираніемъ кожи для привлеченія крови къ периферіи; время отъ времени сидячая или ножная ванна, смотря по обстоятельствамъ; ежедневное хожденіе босикомъ, леченіе горячей водой и кровопусканіе по методу д-ра Діеса (см. „Кровопусканіе“) тоже приводило къ благоприятнымъ результатамъ въ очень тяжелыхъ случаяхъ.

При порокѣ сердца, опухоляхъ желудка и пр. необходимы, конечно, и другія средства, а также строгое соблюденіе діеты. Въ такихъ случаяхъ необходимо однако посоветоваться съ врачомъ.

То, что менструація наступаетъ не во время или вовсе не наступаетъ, что она сказывается иногда въ чрезвычайно слабой формѣ, не должно подавать поводъ къ серьезному безпокойству; какъ только составъ крови настолько улучшится, что и половые органы стануть способными правильно функционировать, менструаціи являются въ нормальные сроки и оставляютъ послѣ себя хорошее самочувствіе. Менструаціи, вызываемыя искусственнымъ или насильственнымъ путемъ, чрезвычайно ослабляютъ организмъ. Судорожныя боли во влагалищѣ, очень частыя у страдающихъ блѣдной немочью, обусловлены или этой послѣдней, или вѣроятно, имѣющимся въ такихъ случаяхъ смѣщеніемъ матки. Поэтому надо прежде всего сдѣлать внутреннее изслѣдованіе. Во время менструаціи лучше всего оставаться въ постели. Истеченіе блѣдой жидкости, часто наблюдаемое при блѣдной немочи, не имѣетъ большого значенія и объясняется заболѣваніемъ малокровныхъ слизистыхъ оболочекъ. Оно прекращается, какъ только установятся правильныя менструаціи, хорошій аппетитъ и здоровый цвѣтъ лица. Но часто эти половыя аномаліи вызваны также чтеніемъ сладострастныхъ романовъ, тайной любовью, или-же онанизмомъ въ той или другой его формѣ.

Въ такихъ случаяхъ обязанность матери вразумить дочь, предостеречь ее и вообще поступать по тѣмъ указаніямъ, которыя мы даемъ въ разныхъ мѣстахъ нашей книги. Такъ или иначе такая мать заслуживаетъ упрека въ томъ, что она допустила то этого, что отъ ея вниманія такъ долго ускользали столь важныя вещи.

При констатированномъ изгибѣ матки прибѣгаютъ иногда къ Туръ-Брандтовскому массажу влагалища, который приноситъ значительное облегченіе.

Ударъ молніи. Такъ какъ металлы хорошо проводятъ электричество, то молнія ударяетъ преимущественно въ тѣ мѣста, гдѣ находятся проволока, колокола, оружіе; ее притягиваютъ также высокіе, остроконечные предметы, какъ-то деревья, отдѣльныя зданія и т. д. Ударъ молніи причиняетъ ожоги, сотрясенія и параличи нервной системы.

Леченіе. Что касается ожоговъ, то ихъ лечатъ какъ обыкновенные ожоги. Находящимся въ безсознательномъ состояніи даютъ нѣсколько теплыхъ ваннъ и для оживленія дѣлаютъ имъ холодныя обмыванія. При параличахъ примѣняютъ мѣстный массажъ; много воздуха, питательная, но легкая пища и полный покой скоро восстанавливаютъ нормальное состояніе. Человѣка, пораженнаго молніей, надо немедленно раздѣть, чтобъ констатировать всѣ внѣшнія пораненія, затѣмъ примѣняютъ дыхательную гимнастику.

Кровь. (См. I часть, 1-ая глава: „кровь“) Повторяемъ, что она состоитъ изъ красныхъ и бѣлыхъ кровяныхъ шариковъ и изъ кровяной жидкости. Приблизительно на 350 красныхъ шариковъ приходится 1 бѣлый; если это отношеніе измѣняется, то организмъ находится въ ненормальномъ состояніи. Въ кровяной жидкости содержатся: бѣлковинныя вещества, волокнистыя вещества, минеральные продукты (известь, магнезія, натръ, кали, которые соединяются съ углекислотой, фосфорной и сѣрной кислотой), нѣсколько жира и сахара. Если процессъ обмѣна веществъ въ организмъ происходитъ не совсѣмъ нормально, то въ крови оказываются и другія вещества, случайныя примѣси, какъ-то гной, металлы, лекарства: циркулируя въ крови, они подвергаютъ организмъ большой опасности. При непропорціональномъ составѣ крови ея составныя части находятся между собой не въ нормальномъ соотношеніи, и одна часть, напримѣръ, вода, имѣется въ непропорціонально большемъ количествѣ, или-же какая-нибудь другая составная часть, необходимая для сохраненія здоровья, имѣется лишь въ скудномъ количествѣ.

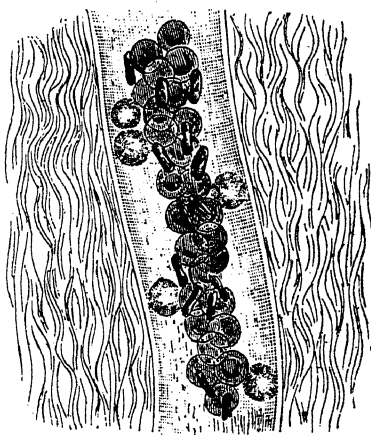


Рис. 195. Кровяные шарики.

Большіе бѣлые шарики проталкиваются у края. По Вальсеру.

Вены. Мы уже говорили о нихъ въ I части. Давленіе крови въ нихъ меньше, чѣмъ въ артеріяхъ. Онѣ несутъ „венозную“ кровь, содержащую углекислоту, изъ тканей обратно къ сердцу и легкимъ, гдѣ она отдаетъ свою углекислоту и поглощаетъ свѣжій кислородъ. Вены имѣютъ болѣе слабыя стѣнки, чѣмъ артеріи, и подвержены у женщинъ частымъ заболѣваніямъ.

Приливъ крови. Если какой-нибудь органъ или часть тѣла внезапно наполняются кровью, такъ-что они измѣняются въ объемѣ и цвѣтѣ, то мы имѣемъ дѣло съ т. н. приливомъ. Всякій работающій органъ, напр. переваривающій пищу желудокъ, функционирующій мускулъ, мыслящій мозгъ, возбужденныя половыя части, наполнены кровью въ болѣе степені, чѣмъ тѣ-же самые органы въ состояніи покоя, такъ какъ именно усиленный притокъ составныхъ частей крови дѣлаетъ возможными тѣ химическія превращенія, которыя проявляются либо въ усиленныхъ выдѣленіяхъ извѣстныхъ железъ, либо въ созиданіи теплоты или другихъ опредѣленныхъ функціяхъ. Приливъ крови, не обусловленный однимъ изъ этихъ нормальныхъ отправленій нашего организма и происходящій въ ущербъ другимъ частямъ тѣла (отнимающій, напримѣръ, теплоту у рукъ или ногъ), есть явленіе болѣзненное и сопровождается болѣе или менѣе вредными послѣдствіями. У очень чувствительныхъ лицъ различныя нервныя раздраженія вызываютъ приливъ крови къ той или другой части тѣла; такой приливъ крови объясняетъ намъ случаи, когда человѣкъ внезапно

краснѣтъ, когда является сильное сердцебіеніе, боли въ боку, вызванныя давленіемъ крови въ области печени или селезенки и пр.

Лечение. Въ предѣлахъ возможности, приливъ крови у людей нервныхъ иногда прекращается при извѣстномъ напряженіи воли. Гдѣ это не возможно, необходимо обратиться къ самой причинѣ болѣзни, наприм., къ запору, какъ причинѣ прилива крови въ головѣ, опухоли въ области таза, пороку сердца и пр. Во всѣхъ этихъ случаяхъ приливъ крови уменьшается, если мы постараемся держать въ теплѣ наши ноги и такимъ образомъ достигнемъ болѣе цѣлесообразнаго распредѣленія крови. Полезно дѣлать паровыя ножныя ванны съ холодными обливаніями колѣнъ, холодныя завертыванія ногъ на ночь (только при теплыхъ ногахъ!) съ горячими бутылками, перемѣнныя ванны рукъ и пр.; полезно также хожденіе босикомъ. Люди съ слабыми нервами должны вести спокойный образъ жизни, не посѣщать баловъ и театровъ и стараться укрѣпить свое сердце и нервы медленными восхожденіями на горы, гимнастикой дыханія, правильной діетой и лѣснымъ воздухомъ.

Малокровіе, см. Анемія.

Кровохарканіе. Если черезъ ротъ показывается кровь, то она можетъ быть изъ носа, горла, желудка или легкихъ. Если она идетъ изъ желудка, то это обыкновенно густая и обильная масса, темнаго цвѣта; изъ легкихъ она свѣтлѣе, не такъ густа и съ пѣной; изъ горла или носа она выходитъ обыкновенно въ небольшихъ количествахъ и смѣшана съ слизью.



Рис. 196. Ножная ванна въ поперечномъ положеніи.

Затѣмъ его осторожно кладутъ въ вертикальное положеніе, такъ чтобы ноги висѣли черезъ край кровати и легко могли быть опущены въ ведро съ горячей водой. См. рис. 196.

Этотъ пріемъ расширяетъ сосуды ногъ, такъ что тамъ скопляется больше крови, которая отвлекается отъ желудка или легкихъ. При кровотеченіяхъ изъ легкихъ дѣлаютъ холодныя завертыванія бедеръ и запрещаютъ больному говорить. При безусловномъ покоѣ и притокѣ свѣжаго воздуха состояніе больного скоро поправляется. Больному не слѣдуетъ давать твердой пищи, а вмѣсто нея только сладкій творогъ, яблочный сокъ, супъ.

Пьявки. Въ періодъ кровопусканій пьявки пользовались большимъ почетомъ въ медицинѣ; къ нимъ прибѣгали при самыхъ различныхъ болѣзняхъ, безъ нихъ вообще нельзя было обойтись врачу. Теперь пьявки тоже имѣются въ каждой аптекѣ, но ими рѣдко пользуются для кровопусканій. Какъ извѣстно, онѣ сосутъ кровь, пока совершенно не наполняются ею и не отпадаютъ отъ тѣла. Ихъ укусы

причиняють часто сильныя кровотеченія, которыя прекращають съ помощью горячихъ компрессовъ или перевязки. Искусственныя пьавки по системѣ Гертлу и д-ра Dues'a, несомнѣнно, гораздо цѣлесообразнѣе.

Кровоточивость. У нѣкоторыхъ людей при самомъ ничтожномъ пораненіи являются поразительно сильныя кровотечения, такъ что они часто подвергаются опасности совершенно истечь кровью. У женщинъ, подверженныхъ такимъ кровотечениямъ, идетъ наприм. очень много крови изъ носа, при менструаціяхъ, при родахъ, которыя всегда сопряжены съ опасностью для жизни и т. д. Имъ всегда приходится беречь себя отъ малѣйшаго пораненія: отъ удаленія зубовъ, отъ царапинъ на пальцѣхъ и т. п. Настоящая причина этой серьезной ненормальности еще не установлена; предполагають, что она коренится въ слабости стѣнокъ кровеносныхъ сосудовъ, въ недостаткѣ волокнистаго вещества крови (обуславливающего ея свертываніе) и, быть можетъ, также въ отсутствіи солей въ крови. Эта болѣзнь обыкновенно передается по наслѣдству.

Лечение. Въ больной организмъ вводятъ недостающія ему кровяныя соли въ формѣ не обвареной зелени, творога и питательнаго солянаго экстракта д-ра Ламана; затѣмъ укрѣпляютъ организмъ посредствомъ гимнастики дыханія, восхожденія на горы, массажа, ваннъ, воздержанія отъ мяса, алкоголя, табаку и кофе. Если начать это лечение уже въ дѣтскомъ возрастѣ, то можно надѣяться на успѣхъ.

Кровяныя пятна. Верлгофова болѣзнь. Вслѣдствіе разрыва небольшихъ подкожныхъ кровеносныхъ сосудовъ возникаютъ подозрительныя кровяныя пятна, имѣющія сначала синеватокрасную окраску и достигающія иногда величины серебрянаго пяточка. Происходятъ также кровоизліянія въ кишечникъ, желудкъ, влагалищѣ и пр. Сущность болѣзни заключается въ крайней непрочности стѣнокъ сосудовъ. Замѣчательно, что она встрѣчается также у крѣпкихъ людей.

Лечение. Необходимо тщательно изучить конституцію больного и построить лечение на добытыхъ результатахъ. Горячихъ напитковъ и ваннъ надо безусловно избѣгать, точно такъ-же какъ всякаго рода возбужденія и возбуждающихъ напитковъ (алкоголь, чай, кофе, мясной отваръ); напротивъ, очень полезны, воздушныя и солнечныя ванны, даже зимою (въ стеклянной хижинѣ), легкій массажъ (поглаживаніе), питательныя соли, цѣлесообразныя приемы водолеченія и мѣстныя завертыванія. Лекарства оказывались до сихъ поръ недѣйствительными противъ этой болѣзни.

Кашель съ кровью, не всегда такъ опасенъ, какъ кажется многимъ людямъ, испытывающимъ вообще большой страхъ при видѣ крови; появляется онъ вслѣдствіе разрыва небольшихъ кровеносныхъ сосудовъ въ легочныхъ путяхъ.

Этотъ кашель имѣетъ серьезное значеніе, если поражена легочная ткань больного; продукты разложенія ея находятся тогда въ выбрасываемой мокротѣ, они



Рис. 197. Сжатіе шейной артеріи.

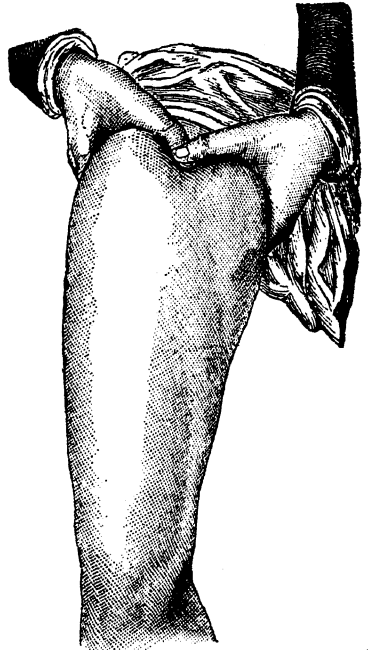


Рис. 198. Сжатіе бедренной артеріи.

По Мозетигу-Мооргофу.

даютъ себя знать также плохимъ запахомъ. Въ такихъ случаяхъ кашель съ кровью является признакомъ туберкулеза легкихъ.

Но если нельзя констатировать серьезнаго пораженія легкихъ, то выбрасываніе небольшого количества крови съ мокротой служить лишь признакомъ слабости сосудовъ и переполненія ихъ кровью въ дыхательномъ каналѣ.

Во всякомъ случаѣ такой организмъ какъ долженъ считаться предрасположеннымъ къ заболѣванію, и его надо поэтому тщательно беречь. При хорошемъ уходѣ, при тщательномъ надзорѣ со стороны врача, болѣзнь эта обыкновенно излечивается, но лишь по прошествіи долгаго времени.

Фурункулъ, абсцессъ, появляется или самостоятельно или какъ симптомъ другой болѣзни, такъ наприм. при сахарной болѣзни, у пьяницъ и т. п., вслѣдствіе всеобщей порчи соковъ, циркулирующихъ въ организмѣ, а также при родильной горячкѣ. Главныя средства противъ этого: діета и водолеченіе.

Кровоостанавливающія средства. При пораненіяхъ, при кровоточивости, при кровотеченияхъ изъ носа, природахъ являются иногда вслѣдствіе различныхъ причинъ упорныя истеченія крови. Въ такихъ случаяхъ необходимо, во что-бы то ни стало, остановить кровотеченіе, иначе жизнь пациента подвергается опасности. Кровь или медленно просачивается, или брызжетъ, смотря по тому, ранена-ли ткань, вена или артерія. Смотра по положенію раны, вызывающей кровотеченіе, и по общему состоянію пациента, употребляютъ различныя средства. Пер-

вымъ дѣломъ рану „тампонируютъ“ марлей или ватой. Если кровь брызжетъ струей изъ артеріи, то прежде всего слѣдуетъ просто нажать послѣднюю пальцемъ, пока не имѣется въ распоряженіи другого средства. Прекраснымъ средствомъ противъ кровотеченій являются небольшіе, сложенные приблизительно въ восемь разъ компрессы, смоченные въ горячей водѣ и туго забинтованные на ранѣ. Затѣмъ хорошо дѣйствуетъ возвышенное положеніе больного мѣста, такъ какъ это уменьшаетъ приливъ крови, и перевязка приводящаго сосуда (рис. 201). Послѣднее легко выполнимо на рукѣ или ногѣ; повязку тоже можно легко наложить здѣсь, можно также быстро приподнять руку или ногу. Но при ранахъ на туловищѣ это гораздо труднѣе: тутъ очень часто приходится сначала обнажить, а затѣмъ перевязать артерію, а это не только отнимаетъ много времени, но и сопряжено съ опасностью.

Даже перевязка не всегда возможна при внутреннихъ кровотеченияхъ, губчатыхъ тканяхъ и т. д. Въ такихъ случаяхъ стараются вызвать суженіе сосудовъ путемъ сильнаго воздѣйствія холода, а также примѣняютъ различныя внутреннѣе и наружныя средства. Прежде

примѣняли въ такихъ случаяхъ хлористое желѣзо, но оно имѣетъ большіе недостатки; теперь употребляютъ танинъ, минеральныя кислоты, впрыскиванія эрготина при кровотеченияхъ влагалища и т. п. (см. „Эрготинъ“). Средствъ много, и тѣмъ не менѣе столько людей умираетъ отъ внутреннѣе или наружныхъ кровотеченій, потому что подъ рукой не было помощи, либо присутствовавшіе потеряли голову, либо, наконецъ, потому что всѣ усилія оказались напрасны. Самыя дѣйствительныя и безвредныя средства противъ кровотеченій суть: тампонированіе

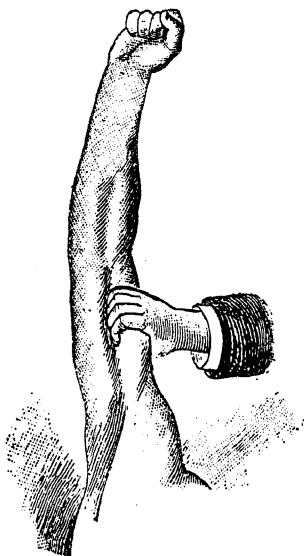


Рис. 199.

Снятіе локтевой артеріи.

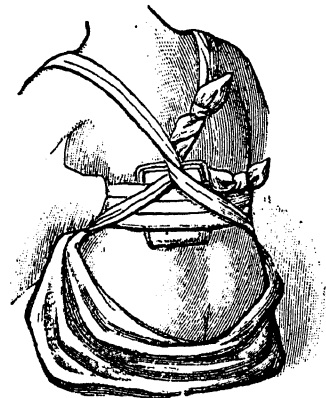


Рис. 200.

Давящая повязка при язвѣ на спинѣ.

раны, перевязка и дѣйствіе различныхъ температуръ; они осуществимы безъ всякихъ особенныхъ подготовленій.

Давленіе пальцемъ на приводящую артерію — самое простое средство, которое можно немедленно же пустить въ ходъ при наружныхъ кровотеченіяхъ. Наши три рис. 197—199 показываютъ, въ какихъ мѣстахъ необходимо сдавливать артерію при кровотеченіяхъ на рукѣ, ногѣ и головѣ, чтобы пріостановить приливъ крови. Къ сожалѣнію, рука быстро устааетъ, кромѣ того, для не врача трудно сейчасъ найти нужное мѣсто. Затѣмъ важнѣе всего перевязать конечность выше раны, какъ показано на рис. 201; перевязывать нужно не слишкомъ туго, и по прошествіи четверти часа необходимо очень осторожно ослабить перевязку. Скорѣе всего можно найти нужную артерію, если искать въ указанномъ направленіи ея пульсъ. Полный покой, сгибаніе раненаго члена, отвлекающія горячія ванны при кровотеченіяхъ изъ носа и одновременно съ тѣмъ холодные компрессы между лопатками, сильныя жевательныя движенія и т. п., все это — кровоостанавливающія средства, которыя можно примѣнять у себя дома. При маточныхъ кровотеченіяхъ очень полезны перемѣнныя промыванія отъ 50° до 15° Ц., тампонада, отвлекающія обливанія рукъ и спины, горячія ванны и затѣмъ массажъ, сообразно съ характеромъ кровотеченія. Состояніе больного рѣшаетъ выборъ того или другого средства; однако, безъ руководства врача не слѣдуетъ ничего предпринимать, такъ какъ мы видимъ на каждомъ шагѣ, что люди, полагающіе возможнымъ обойтись безъ врачебной помощи, грубо ошибаются и прибѣгаютъ къ совершенно противоположнымъ средствамъ.

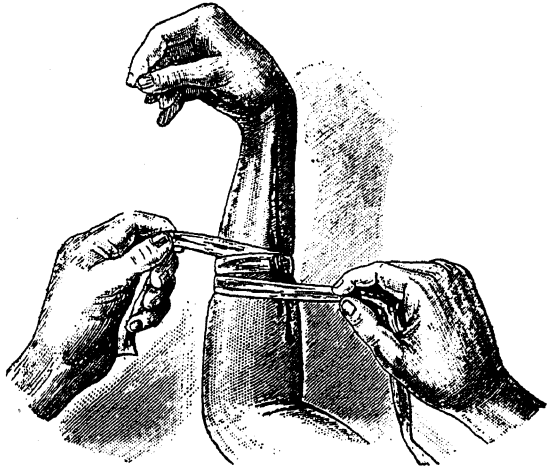


Рис. 201. Перевязка руки при кровотеченіи.

Переполненіе кровью (Гиперемія). Если приливъ крови къ какому-нибудь органу усиливается или-же ея оттокъ уменьшается, то возникаетъ переполненіе этого органа кровью. Различные приемы водолеченія, массажъ, гимнастика, увеличиваютъ приливъ крови къ кожѣ и мышцамъ. Нервные разстройства кровообращенія, заболѣванія тканей, расширенія венъ препятствуютъ свободному оттоку крови изъ органовъ. Носъ у молодыхъ лицъ, страдающихъ катарромъ, воспаленная матка у женщинъ и т. д. всегда находятся въ такомъ состояніи гипереміи, которая часто причиняетъ тягостныя ощущенія. Судороги, закупорка желчныхъ ходовъ и пр. вызываютъ застои крови.

Кровотеченія. Артеріи, изъ которыхъ кровь бьетъ струей, долженъ перевязать врачъ; вены, изъ которыхъ медленно сочится кровь, замыкаютъ тугой повязкой; если кровь просачивается черезъ ткани, то на послѣднія накладываютъ простую перевязку или же дѣйствуютъ на нихъ холодомъ; очень опасны кровотеченія въ мозгу, въ маткѣ, въ брюшной полости. Ихъ не всегда можно сейчасъ распознать, да и отвлекающіе приемы не всегда оказываются тутъ дѣйствительными. Такого рода внутреннія кровотеченія возникаютъ при заболѣваніяхъ стѣнокъ сосудовъ, и тогда говорятъ о разрывѣ сердца, объ апоплексическомъ ударѣ.

Кровотеченія изъ желудка, легкихъ и кишекъ всегда проявляются наружу, такъ какъ продукты ихъ выбрасываются при кашлѣ, рвотѣ, испражненіяхъ.

Разложеніе крови. Если въ кровь проникаютъ посторонніе продукты, которые измѣняютъ ея составъ и такимъ образомъ немедленно оказываютъ вліяніе

на питаніе всего организма, то мы имѣемъ передъ собой процессъ „разложенія крови“. Онъ возникаетъ при отравленіяхъ, если изъ желудка проводятся въ кровь яды, а также при расстройствахъ обмѣна веществъ, когда болѣзненные продукты остаются въ организмѣ, скопляются въ немъ и проникаютъ въ кровеносные сосуды; такъ, напримѣръ, бываетъ при септицеміи, которой предшествуютъ болѣе или менѣе продолжительныя мѣстныя заболѣванія; при отравленіяхъ лекарствами, при отравленіяхъ мочей и трупнымъ ядомъ и такъ называемыхъ самоотравленіяхъ, развитіе которыхъ въ организмѣ не выяснено еще наукой. Разложеніе крови можетъ быть вызвано также укусами и уколами ядовитыхъ животныхъ. Иногда оно сопровождается лихорадкой, а иногда только сонливымъ состояніемъ, за которымъ слѣдуетъ затѣмъ общій упадокъ силъ. Если не принять во-время рѣшительныхъ мѣръ, то очень быстро наступаетъ смерть. Въ виду этого, за неимѣніемъ другихъ средствъ, часто приходится прибѣгать къ ампутаціямъ пораженныхъ членовъ.

Леченіе. Прежде всего прибѣгаютъ къ суховоздушнымъ ваннамъ, за которыми слѣдуетъ сухое заворачиваніе съ цѣлью заставить — пациента сильно пропотѣть; смотря по обстоятельствамъ, дѣлаютъ также клистиры, охлаждають голову холодными компрессами или — при безсознательномъ состояніи пациента — обливаніями; исключительно фруктовая пища, открытыя окна, холодныя обливанія спины приносятъ несомнѣнную пользу.

Заговариваніе крови. Если у нѣкоторыхъ лицъ энергичныя увѣщеванія и заговариванія въ состояніи останавливать кровотеченія, то причина этого лежитъ не въ „колдовствѣ“ или обманѣ, а во внушеніи, т. е. въ передачѣ воли и мысли людьми сильными и опытными въ „увѣщеваніи“ людямъ воспримчивымъ къ этому. Прежде это леченіе называли „симпатическимъ“ Можно испробовать такой способъ леченія и въ домашнемъ обиходѣ; оно не останется безъ успѣха. Оно дѣйствуетъ на силу воли больного, котораго убѣждаютъ въ томъ, что онъ способенъ приостановить кровотеченіе; затѣмъ его настойчиво увѣряютъ, что вотъ оно уже остановилось и т. д. Необходимо сосредоточить вниманіе больного на этомъ пунктѣ, заставить его забыть обо всемъ постороннемъ, положить на него ладони, что дѣйствуетъ успокаивающимъ образомъ, и убѣдительно, тихо говорить ему ободряющія слова. Не установлено еще, развивается-ли при поглаживаніи руками тѣла больного магнетизмъ; несомнѣнно то, что мы уже однимъ накладываніемъ рукъ и однимъ взоромъ можемъ дѣйствовать на больного успокаивающимъ образомъ и уменьшать его боль — стало-бытъ, такое дѣйствіе на нервную систему возможно и при кровотеченіяхъ. Если стѣнки сосудовъ суживаются, и внѣшнія вліянія возбуждаютъ новые жизненные токи, то легко себѣ представить, что приливъ крови уменьшается, кровь у раны свертывается, и происходитъ какъ-бы отвлеченіе ея отъ больного мѣста.

Къ сожалѣнію, эти процессы, имѣвшіе мѣсто во всѣ времена и порождавшіе въ старину легенды о чудесныхъ излеченіяхъ, не вполне еще выяснены наукой. Однако, отрицать ихъ поэтому было-бы несправедливо.

Омертвѣніе. Больная ткань, не обновляемая циркулирующей питательныхъ соковъ организма, „омертвѣваетъ“. Она мѣняетъ свой цвѣтъ, дѣлается холодной и нечувствительной, распадается, гниетъ и издаетъ скверный запахъ. Если организмъ здоровъ и крѣпокъ, то онъ отдѣляетъ омертвѣвшую часть, причѣмъ вокругъ нея образуется, такъ сказать, пограничная линія. У слабыхъ или старыхъ людей такое разложеніе тканей легко можетъ повести къ смерти. При сильныхъ пораженіяхъ, въ особенности при сдавленіяхъ, при застарѣлыхъ гнойныхъ процессахъ, затѣмъ также съ наступленіемъ старости и т. д. иногда прекращается приливъ крови къ той или другой части тѣла, и наступаетъ некрозъ ея; это бываетъ также при засореніи артерій или при тугихъ перевязкахъ, слишкомъ долго остававшихся на тѣлѣ больного. Различаютъ некрозъ горячій и холодный, смотря по тому, имѣется-ли лихорадка. См. рис. 192.

Леченіе. Если удастся путемъ водолеченія возстановить нормальное кровообращеніе, то опасность некроза устранена. Но разъ некрозъ вслѣдствіе тѣхъ или

другихъ причинъ имѣется уже, то надо, во-первыхъ, дѣлать паровые компрессы, затѣмъ, смотря по обстоятельствамъ, массажъ — поглаживаніе въ сторону раны, и освѣжить организмъ ванной или обливаніемъ спины, укрѣплять его хорошей пищей, зеленью, молокомъ, травами; наконецъ, необходимо парализовать ядовитое дѣйствіе омертвѣвшихъ частей, посыпая ранку порошкомъ древеснаго угля, обмывая ее марганцовокислымъ кали или освобождая организмъ отъ погибшей части путемъ операціи. Все это рѣшается, конечно, врачомъ. Читательницамъ же достаточно знать о возможныхъ опасныхъ послѣдствіяхъ некроза и умѣть подать первую помощь.

Пузыри отъ ожоговъ. Они возникаютъ при воздѣйствіи на организмъ высокихъ температуръ, причемъ верхняя кожа приподымается, и подъ ней скопляется жидкость. Если эти пузыри наполняются кровью, то они обыкновенно превращаются въ гнойные нарывы. Вскрываясь, они обнажаютъ кожу, что причиняетъ сильную боль. Большіе пузыри обыкновенно прокалываютъ, чтобы доставить больному облегченіе; лучше, однако, дать имъ засохнуть.

Леченіе. Чистую, мягкую ветошь смачиваютъ свѣжимъ миндальнымъ масломъ и прикладываютъ къ обожженному мѣсту, а сверху кладутъ еще холодные компрессы, которые при сильныхъ боляхъ надо мѣнять возможно чаще. Если рана была загрязнена чѣмъ-нибудь, то ее надо тщательно вымыть кипяченой водой и вытереть ватой; оторванные куски кожи надо удалить. Вообще необходимо держать рану въ большой чистотѣ, преградить въ нее доступъ пыли и грязи. Если пузыри остались цѣльными, то можно обойтись безъ ранъ; засохшіе пузыри исчезаютъ самостоятельно, и процессъ заживленія идетъ гораздо быстрее.

Крупъ. Такъ называютъ скопленіе выпота въ области гортани, дѣйствующее засоряющимъ и парализующимъ образомъ. Послѣ непродолжительнаго недомоганія, на которое часто даже не обращаютъ вниманія, у дѣтей отъ двухъ до десяти лѣтъ вдругъ развивается ночью припадокъ кашля, напоминающаго собачій лай. Голосъ становится беззвучнымъ, на лицѣ изображается страхъ, и организмъ страдаетъ отъ недостатка воздуха. Если продукты выпотѣнія быстро увеличиваются, то ребенокъ черезъ нѣсколько дней умираетъ отъ удушенія. По большей части жертвою этой болѣзни становятся дѣти крѣпкія и сильныя. Многіе врачи считаютъ крупъ видомъ дифтерита.

Леченіе. Если во-время были приняты надлежащія мѣры, то можно надѣяться спасти ребенка; но развѣ это мыслимо, если родители ни къ чему не подготовлены, а ночной припадокъ ребенка застаетъ ихъ совершенно въ расплохъ!

Лишь-только покажутся описанные нами признаки, надо немедленно приготовить горячую воду и тотчасъ же сдѣлать ребенку горячую ванну, отъ 35 до 45° Ц.; на головку кладутъ холодный компрессъ, затѣмъ завертываютъ больного въ сухія одѣяла и стараются вызвать сильный потъ; для этой цѣли употребляютъ также горячія бутылки. Далѣе слѣдуетъ сидячая ванна въ 28° Ц., медленно охлаждаемая до 24° Ц., причемъ верхнюю часть тѣла сильно растираютъ, (ванну дѣлаютъ въ продолженіи трехъ минутъ).

На шею кладутъ часто смѣняемые холодные компрессы (можно брать для нихъ ледяную воду), затѣмъ дѣлаютъ отвлекающія паровыя завертыванія ногъ, клистиры и т. д. Если опасность удушенія усиливается, то надо вызвать рвоту; для этого дѣтямъ вливаютъ въ ротъ ложку рициннаго масла или теплую воду съ масломъ или солью. При сотрясеніяхъ, производимыхъ въ глоткѣ рвотой, очень часто выбрасываются цѣлые комки, засоряющіе горло, что доставляетъ облегченіе пациенту. Когда лихорадка прошла, и пациентъ чувствуетъ облегченіе, умѣстны горячіе компрессы на шею; они способствуютъ растворенію засоряющихъ массъ; обливанія спины въ 14°. тоже даютъ сильный толчокъ самодѣятельности организма. Въ очень опасныхъ случаяхъ прибѣгаютъ также къ массажу-покалыванію спины и груди, а послѣднимъ средствомъ спасенія служитъ операція (трахеотомія).

Душъ или дождевыя ванны. Воду пускаютъ на купающагося съ извѣстной высоты и черезъ мелкія отверстія. Чѣмъ сильнѣе давленіе воды, чѣмъ больше высота ея паденія,

чѣмъ больше она отличается отъ температуры тѣла, тѣмъ сильнѣе раздражающее дѣйствіе ея на кожу и нервы. Поэтому не всякій выносить такую ванну. Такъ какъ она сильнѣе всего дѣйствуетъ на голову, то она часто вызываетъ приливъ крови къ головѣ. Настоящій дождь дѣйствуетъ гораздо нѣжнѣе и легко переносится всѣми. — Лица, которыя злоупотребляли алкоголемъ, табакомъ и умственными напряжениями, не должны ко всему этому прибавлять еще новыя, искусственныя раздраженія, какими является для нихъ холодный душъ. Хотя они годами, повидимому, очень хорошо переносили такіе души, но внезапно можетъ сказаться и вредное дѣйствіе ихъ. Душъ, какъ его дѣлають, походить по своему дѣйствію на ливень. Не очень сильную дождевую ванну можно устроить себѣ съ помощью большого сосуда, который наполняютъ тепловатой, лучше всего нагрѣтой на солнцѣ водой и подвѣшиваютъ не слишкомъ высоко на стѣнѣ; отверстія розетки должны быть велики и расположены на большихъ разстояніяхъ другъ отъ друга. При такомъ душѣ механическое воздѣйствіе, давленіе и тяжесть большихъ водяныхъ капель незначительны, и ванна вліяетъ освѣжающимъ образомъ. Душъ полезенъ при слабости тканей и при расстройствахъ пищеваренія.

Шипучій порошокъ. Онъ состоитъ изъ двойного углекислого натрія и винокаменной кислоты. Путемъ соединенія его съ водой освобождается углекислота, увлекающая за собой имѣющіеся въ желудкѣ газы. При тошнотахъ, судорогахъ желудка, давленіи подъ ложечкой и т. п. этотъ порошокъ приноситъ значительное облегченіе. Онъ благотворно дѣйствуетъ также при припадкахъ мигрени и потому долженъ находиться въ каждой домашней аптечкѣ.

Поносъ. (Дѣтская холера) Причиной этой болѣзни, появляющейся часто совершенно внезапно, бываетъ нечистоплотность, искусственное вскармливаніе, сильная жара въ лѣтнее время, врожденная слабость органовъ пищеваренія и т. п. Болѣзнь сопровождается многочисленными и жидкими, в послѣдствіи совершенно безцвѣтными испражненіями и сильной рвотой. Все это быстро истощаетъ ребенка; глаза впадаютъ, лицо получаетъ синеватый оттѣнокъ, члены становятся холодными, животь втягивается, и по прошествіи короткаго времени — черезъ одинъ, два дня — розовый ребенокъ превращается въ трупъ. Въ развитіи этой болѣзни играютъ большую роль процессы броженія въ кишечникѣ, не сѣмѣвшемъ приспособиться къ коровьему молоку или различнымъ питательнымъ суррогатамъ. Дѣти, которыхъ кормятъ грудью и держатъ въ чистотѣ, очень рѣдко заболѣвають холериной. Да примутъ это къ свѣдѣнію матери, которыя такъ часто пренебрегаютъ своими обязанностями кормилицы и не желаютъ понять, что если искусственно вскармливается ребенокъ и кажется на видъ здоровымъ, то на самомъ дѣлѣ его организмъ далеко не удовлетворенъ и в послѣдствіи вынужденъ будетъ платиться за грѣхи матери малокровіемъ, слабостью пищеваренія и т. д. Только тяжкая болѣзнь освобождаетъ мать отъ нравственной обязанности кормить своего ребенка.

Леченіе. Самое лучшее средство нанять хорошую кормилицу и перестать кормить ребенка коровьимъ молокомъ. Если-же ребенокъ заболѣлъ, несмотря на то что кормилъ грудью, то ему даютъ бѣлокъ изъ одного яйца на полъ литра кипяченой воды или-же холодную воду съ сахаромъ по чайной ложкѣ для утоленія жажды. Наиболѣе пригоденъ молочный сахаръ, а не обыкновенный сахаръ, содержащій ультрамаринъ. Горячая ванна вызываетъ потъ, горячія бутылки согрѣвають тѣло ребенка; послѣ cadaго стула дѣлають ребенку клистиры изъ одной ложки воды въ 15° Ц.; они укрѣпляютъ кишки и отчасти замѣняютъ организму утраченные соки. При безсознательныхъ состояніяхъ дѣлають холодныя обмыванія головы и одновременно паровыя заворачиванія ногъ; при небольшомъ, учащенномъ пульсѣ массируютъ грудь, сдавливаютъ ребра для возбужденія дѣятельности сердца, дѣлають также холодное обливаніе спины и открываютъ окна, чтобы ребенокъ могъ дышать чистымъ, свѣжимъ воздухомъ. Маленькихъ дѣтей, съ которыми въ такихъ случаяхъ приходится возиться почти непрерывно, лучше всего совершенно обнажать, чтобы одежда не мѣшала. Для спасенія больного ребенка нужна энергичная работа днемъ

и ночью. Часто приносятъ пользу также отваръ изъ салепа и рисовая вода; когда состояніе ребенка улучшилось, тогда снова приступаютъ къ кормленію грудью.

Рвотныя средства. При отравленіяхъ и припадкахъ удушія необходимы быстро дѣйствующія рвотныя средства. Однако надо различать опасныя и безвредныя средства. Актъ рвоты самъ по себѣ уже такъ истощаетъ пациента, что можетъ вызвать ослабленіе сердечной дѣятельности. Онъ совершенно опорожняетъ желудокъ, а тяжелое дыханіе, сопровождающее его, и напряженіе мышцъ глотки способствуютъ также выбрасыванію постороннихъ веществъ, попавшихъ въ дыхательную трубку. Безвредными рвотными средствами могутъ считаться: теплая вода, смѣсь ея съ мыломъ, солью или масломъ, щекотаніе нѣба пальцемъ или перомъ. Быстрѣе дѣйствуетъ рицинное масло; если нельзя медлить, напримѣръ при отравленіяхъ, то даютъ также небольшое количество рвотнаго корня (ипекакуана). Его даютъ въ видѣ порошка отъ половины до одного грамма; иногда и цѣлыхъ два грамма. Во всякомъ случаѣ надо раньше всего примѣнить вышеприведенныя безвредныя средства. Послѣ рвоты пациенту даютъ пить холодную воду и кладутъ ему теплый, успокаивающій компрессъ на желудокъ.

Припарки, имѣютъ то преимущество, что лучше сохраняютъ тепло, чѣмъ обыкновенныя горячіе компрессы. Ихъ готовятъ такимъ образомъ: берутъ какое-нибудь мучнистое вещество, разводятъ его въ горячей водѣ, наполняютъ имъ небольшіе мѣшечки и прикладываютъ ихъ къ больному мѣсту. Излюбленными средствами являются овсяная крупа, льняное сѣмя, хлѣбъ смоченный въ молокѣ и т. д. Они размягчаютъ нарывы и фурункулы и избавляютъ отъ необходимости операціи. Ихъ прикладываютъ въ очень горячемъ видѣ и прикрываютъ сверху фланелью, чтобы не дать имъ остынуть. У одной дамы развился на крестцѣ большой, твердый фурункулъ, который причинялъ ей большія страданія и заставлялъ постоянно лежать. Дама была убѣждена, что необходимо вскрыть нарывъ и пригласила врача. По совѣту послѣдняго ей немедленно стали класть припарки изъ льняного сѣмени и примѣнять горячія сидячія ванны. Уже на второй день, къ ея изумленію, фурункулъ вскрылся, и боли прекратились.

Очки. Подъ очками понимаютъ специально отшлифованныя стекла, которыя особеннымъ образомъ собираютъ свѣтовые лучи и улучшаютъ плохое зрѣніе. Такъ называемое „неправильное преломленіе лучей“, которымъ отличаются плохіе глаза, заключается въ томъ, что изображеніе предмета, находящагося передъ глазами, возникаетъ не на томъ или другомъ мѣстѣ сѣтчатки, содержащей развѣтвленія зрительныхъ нервовъ, а впереди сѣтчатки или позади, что, понятно, отражается на характерѣ зрѣнія очень неблагоприятно. Очки же собираютъ или разсѣиваютъ лучи, смотря по строенію чечевицы. Поэтому различаютъ „собирающія чечевицы“ (конвексъ, выпуклыя стекла) и „разсѣивающія чечевицы“ (конкавъ, вогнутыя стекла).

Такъ какъ слабость зрѣнія оказывается очень распространенной уже среди молодежи, то нечего удивляться, что чуть-ли не половина всего челоѣчества расхаживаетъ по бѣлу свѣту съ очками. Очки являются благодѣяніемъ, безъ нихъ многіе люди были-бы совсѣмъ не способны къ какимъ-бы то ни было занятіямъ; но тѣмъ не менѣе это все-таки своего рода костыли, и мы можемъ лишь сожалѣть о необходимости прибѣгать къ нимъ. Мы должны воспитывать нашихъ дѣтей такъ, чтобы сдѣлать эти костыли ненужными, чтобы глаза наши не отказывались служить вплоть до самой старости и не нуждались въ искусственныхъ подспорьяхъ.

Надо замѣтить также, что у многіхъ людей со слабыми нервами употребленіе очковъ вызываетъ головныя боли, головокруженіе. Такіе люди должны какъ можно меньше шить, читать и т. п., а съ другой стороны упражнять свое зрѣніе на далекихъ разстояніяхъ и стараться почаще быть на чистомъ воздухѣ. При близорукости можно путемъ цѣлесообразнаго леченія достигнуть очень благоприятныхъ результатовъ.

Бронхіальный катарръ. При бронхіальномъ катаррѣ воспаляется слизистая оболочка мелкихъ дыхательныхъ трубокъ, вслѣдствіе чего отдѣленіе слизи увеличи-

вается, и при проходѣ воздуха слышенъ свистъ и шипѣніе; дыханіе затрудняется, появляется кашель, лихорадка, головныя боли, плевритъ и т. д. Этотъ катарръ можетъ стать хроническимъ и длиться много недѣль, но онъ можетъ также пройти дней въ десять безъ особеннаго леченія. У стариковъ и маленькихъ дѣтей онъ не безопасенъ. Сильное колотье и давящая боль въ спинѣ, въ боку всегда указываютъ на то, что катарръ въ значительной степени задѣлъ и плевру.

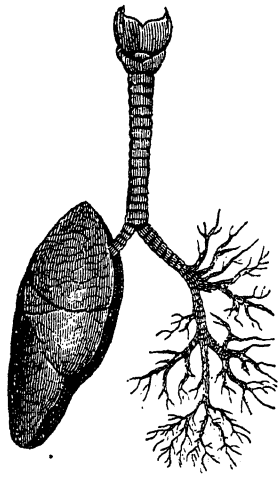


Рис. 202. Легкія съ дыхательной трубкой.

По д-ру Руффу.

Леченіе. При лихорадкѣ — заворачиваніе груди въ 25 Ц.; мѣнять какъ только оно становится горячимъ; больного кладутъ въ кровать и заботятся о томъ, чтобы онъ дышалъ чистымъ, неиспорченнымъ воздухомъ; ему дѣлаютъ холодное растираніе ногъ или цѣльное заворачиваніе въ 32° Ц., продолжительностью въ 1—2 часа. При сильномъ кашлѣ — горячіе компрессы на грудь или на спину; ихъ укрѣпляютъ повязкой и прикрываютъ фланелью. Холодные отвлекающія заворачиванія икроножныхъ частей; теплая ванна съ болѣе холодными обливаніями спины; теплое молоко или „грудной чай“ (отваръ разныхъ травъ, растворяющій мокроту и способствующій ея выбрасыванію), ежедневный стулъ, воздержаніе отъ разгорячающей пищи и т. д. — Все это ведетъ довольно скоро къ выздоровленію. На рис. 202 изображено развѣтвленіе бронховъ въ легкомъ.

Грыжа. Подъ грыжей понимаютъ перемѣщеніе какого-нибудь внутренняго покрова и выступленіе не сдерживаемыхъ болѣе этимъ покровомъ внутренностей; это бываетъ, напримѣръ, въ томъ случаѣ, если брюшныя покровы теряютъ свою эластичность, и между ними образуется проходъ. Нѣкоторыя части тѣла, въ особенности паховая область, больше всего благоприятствуютъ возникновенію такихъ грыжъ.

У худыхъ или слабыхъ особъ или-же даже у сильныхъ людей послѣ чрезвычайнаго мышечнаго напряженія, наприм., при подыманіи очень большихъ тяжестей, появляется иногда болѣзненная опухоль въ паху. При кашлѣ и всякомъ напряженіи брюшныхъ покрововъ эта опухоль увеличивается.

Различаютъ паховую, бедренную, пупочную грыжи. Послѣдняя очень часто встрѣчается у дѣтей, если пупокъ не достаточно крѣпокъ. Къ сожалѣнію, предрасположеніе къ грыжамъ нерѣдко оказывается врожденнымъ.

Упомянемъ еще о томъ, что въ паховой грыжѣ различаютъ: грыжевой входъ, шейку и тѣло. Иногда наблюдается судорожное суженіе входа, которое до того стягиваетъ шейку, что въ ущемленныхъ частяхъ кишекъ прекращается кровообращеніе и онѣ омертвѣваютъ. Если не принять скорыхъ и рѣшительныхъ мѣръ, то это можетъ повести къ смерти. Такова весьма опасная „ущемленная грыжа“. У входа грыжи возникаютъ

также воспаленія, которыя иногда ведутъ къ срощеніямъ выпавшихъ массъ и служатъ источникомъ большихъ страданій. Самопомощь организма при ущемленной грыжѣ заключается въ томъ, что омертвѣвшія части отпадаютъ, здоровый конецъ кишечника сростается со входомъ грыжи, а кишки опорожняютъ свое содержимое черезъ какое-нибудь противоестественное отверстіе въ брюшной полости. Это спасаетъ больного отъ неминуемой смерти. У дѣтей чаще всего наблюдаются пупочныя грыжи, у мужчинъ вслѣдствіе особыхъ анатомическихъ условій — паховыя грыжи, у женщинъ

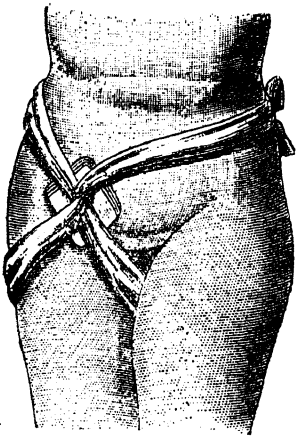


Рис. 203.

Компрессъ на паховую грыжу.

—бедренные, а послѣ многочисленныхъ родовъ и при слабости брюшныхъ покрововъ — грыжи въ области живота.

Лечение. Вправление грыжи опытной рукой; чтобы удержать ее въ этомъ положеніи, надо по возможности избѣгать всякихъ движеній и положить давящую повязку (Рис. 203) на больное мѣсто. Затѣмъ пациентъ одѣваетъ грыжевой бандажъ, который не очень стѣсняетъ движенія, и въ теченіи нѣсколькихъ недѣль подвергается слѣдующему лечению, имѣющему цѣлью укрѣпить ткани: ежедневно два обмыванія внизу живота въ 15° Ц. продолжительностью въ пять минутъ каждое, причемъ брюшные покровы сильно разглаживаютъ руками; холодъ же дѣйствуетъ стягивающимъ образомъ; ночью холодный компрессъ на животъ и теплое покрывало сверхъ компресса; ежедневно массажъ брюшныхъ покрововъ, состоящій изъ поглаживаній, разминаній и сотрясеній; легкая пища, чтобы избѣгнуть скопленія кала въ кишечникѣ и вызвать ежедневный стулъ; разъ въ недѣлю горячая воздушная ванна, которая приноситъ пациенту большое облегченіе, благодаря обильно выступающему поту. Даже самый легкій бандажъ оказываетъ извѣстное давленіе, такъ что находящіяся непосредственно подъ ними ткани мало-по-малу омертвѣваютъ. Поэтому его всегда надо снимать на ночь, а если грыжа не возобновлялась болѣе, и въ теченіе нѣсколькихъ мѣсяцевъ пациентъ чувствовалъ себя вполне хорошо, то можно осторожно начать пріучать организмъ обходиться безъ бандажа на часъ, затѣмъ на день и т. д. (при этомъ нельзя прыгать, падать, подымать тяжести). Если добросовѣстно исполнять всѣ эти предписанія, то часто удается вызвать сращеніе входа грыжи, такъ что внутренности уже не могутъ болѣе выпадать.

Прекрасными средствами для укрѣпленія брюшныхъ покрововъ служатъ слѣдующія гимнастическія упражненія: размахиваніе ногой взадъ и впередъ, подыманіе крестцовой кости (въ лежачемъ положеніи), раздвиганіе колѣнъ съ сопротивленіемъ (рис. 193), движеніе ногой взадъ съ сопротивленіемъ. При запущенной или особенно опасной грыжѣ остается лишь одно средство: операція. О грыжѣ у дѣтей мы говоримъ отдѣльно въ III-ей части. Примѣненіе бандажей указано на рис. 206.

Болевья ощущенія въ грудныхъ железахъ. Въ періодъ роста (14—16 лѣтъ), во время беременности, затѣмъ у нервныхъ и истеричныхъ женщинъ, а также при воспаленіяхъ грудныхъ железъ развиваются въ области железъ тянущія боли и напряженіе. Особеннаго значенія это не имѣетъ. Железы эти находятся въ тѣсной связи съ маткой, хотя и очень отдалены отъ нея. Поэтому у женщинъ, страдающихъ болѣзнями матки, боли въ груди появляются также во время менструацій; иногда изъ груди вытекаетъ у нихъ также какая то жидкость, но все это прекращается, когда больная окрѣпнетъ и матка утратитъ свою болѣзненную чувствительность. И такъ, женщины и дѣвушки, страдающія болями грудныхъ железъ, должны



Рис. 204. Сгибаніе туловища.

прежде всего обращать вниманіе на общее укрѣпленіе своего организма. Для уменьшенія болѣе прикладываютъ къ груди теплыя компрессы въ 35° Ц. Иногда оказываютъ также необходимымъ акушерское изслѣдованіе.

Болѣзни грудныхъ железъ. 1. Воспаленіе съ образованіемъ нарыва, самый распространенный видъ этихъ болѣзней; оно возникаетъ большей частью у кормящихъ женщинъ. Причиняетъ сильныя боли, сопровождается лихорадкой, бессонницей и тягостнымъ самочувствіемъ больной. Процессъ нагноенія можетъ продолжаться недѣлями, и улучшеніе въ состояніи больной наступаетъ лишь тогда, когда гной нашелъ себѣ выходъ.

Леченіе. Горячія припарки способствуютъ вскрытію нарыва; если болѣзнь длится слишкомъ долго, а положеніе пациентки не позволяетъ медлить, то необходимо вскрыть нарывъ оперативнымъ путемъ.

Одна женщина послѣ седьмыхъ родовъ заболѣла воспаленіемъ лѣвой груди. Приглашенный ею врачъ слишкомъ рано произвелъ операцію, гноя вытекло мало и рана

не закрывалась, такъ что рядомъ съ первоначальнымъ нарывомъ образовался еще одинъ. Въ такомъ положеніи мы застали больную. Мы дѣлали ей ежедневно теплыя ванны, горячія припарки, обмыванія груди, отвлекающія и перемѣнныя ножныя ванны, давали ей легкую не возбуждающую пищу. Результатомъ такого леченія было то, что безъ всякой операціи вскрылись шесть нарывовъ, причемъ гной вытекъ въ очень большомъ количествѣ. При этомъ силы больной все крѣпли, и она вскорѣ въ состояніи была снова заниматься хозяйствомъ.

2. Изъязвленіе сосковъ. Этимъ часто страдаютъ молодыя матери, которыя нерѣдко даже вынуждены отнять ребенка отъ груди, такъ какъ кормленіе причиняетъ имъ чрезвычайныя страданія и угрожаетъ развитіемъ нагноенія грудной железы. Однако, для блага ребенка и матери мы совѣтуемъ въ такихъ случаяхъ по мѣрѣ возможности превозмочь боли и не отнимать



Рис. 205. Стиганіе туловища.

ребенка, такъ какъ лишеніе материнскаго молока для него очень пагубно, да и на здоровье матери вредно отзывается скопленіе молока въ железахъ. При соответственномъ уходѣ за грудью до родовъ и втеченіе первыхъ недѣль послѣ родовъ неприятныя ощущенія быстро проходятъ. Болѣзненная раздражительность сосковъ возникаетъ, благодаря тому, что нѣжная кожа ихъ не выноситъ постоянныхъ прикосновеній ротика младенца; она лопается, и на ней появляются болѣе или менѣе глубокія трещины, обнажающія окончанія нервовъ столь чувствительнаго соска. Проникающая въ ранки грязь, конечно, очень легко можетъ вызвать воспаленіе сосковъ, которое распространяется затѣмъ по млечнымъ путямъ и въ результатѣ ведетъ къ образованію нарывовъ. Когда дитя сосетъ, изъ ранокъ выступаетъ кровь, и такъ какъ обильно скопляющееся молоко и необходимость кормить ребенка заставляютъ постоянно тревожить эти ранки, то это мѣшаетъ ихъ заживленію.

Леченіе. Прежде всего старайтесь предупредить появленіе трещинъ. Въ два послѣднихъ мѣсяца беременности ежедневно втеченіе нѣсколькихъ минутъ слѣдуетъ вытягивать соски, для того чтобы посредствомъ этого массажа укрѣпить ихъ и слѣ-

лать устойчивѣе; затѣмъ надо ежедневно по нѣсколько минутъ обливать ихъ водою въ 25° Ц. Въ періодъ кормленія ребенка надо тщательно вымывать соски теплою водою каждый разъ послѣ кормленія, чтобы здѣсь не оставалось ни слюны ребенка, ни молока, могущихъ вызвать воспаленіе; затѣмъ натираютъ сосокъ миндальнымъ масломъ или-же дѣлаютъ тепловатыя примочки; можно также защитить сосокъ отъ прикосновенія бѣлья и пр. посредствомъ скорлупы отъ орѣха. Для послѣдней цѣли годятся только большія орѣхи, причѣмъ скорлупу надо выскоблить изнутри, чтобы она не была шероховатой. Это—прекрасное средство, оно быстро прекращаетъ боли и ведетъ къ выздоровленію соска, если только можно устроить такъ, чтобы грудь тревожили не часто, т. е. чтобы ребенку давали грудь лишь разъ въ двѣнадцать часовъ, не чаще. Если кормленіе слишкомъ раздражаетъ мать и причиняетъ ей сильныя боли, то можно прибѣгнуть къ искусственнымъ соскамъ изъ резины и стекла, имѣющимся почти въ каждой аптекѣ, и осторожно переливать молоко изъ груди сначала въ эти соски и затѣмъ уже давать эти послѣднія ребенку. Сначала грудь, въ которой осталось еще молоко, набухаетъ, что, причиняетъ сильныя боли, но мало-по-малу она привыкаетъ къ рѣдкому кормленію, и количество молока уменьшается. Впослѣдствіи функціи груди снова приходятъ въ состояніе равновѣсія. Начиная съ четвертаго дня, родильницѣ слѣдуетъ ежедневно дѣлать тепловатыя обливанія всего тѣла: это способствуетъ скорѣйшему выздоровленію груди. Полезна также молочная и овощная діета и ежедневный стулъ.

3. Прочія болѣзни груди суть различныя опухоли; чаще всего встрѣчаются аденома и ракъ; „жировыя“ и такъ называемыя „мышечныя опухоли“ встрѣчаются очень рѣдко. Аденома похожа на ракъ, но гораздо менѣе злокачественна; она тверда и растетъ медленно, годами; она не сопровождается непрѣмнно общимъ упадкомъ силъ и не причиняетъ такихъ страданій, какъ ракъ. Между разными видами рака различаютъ такіе, которые быстрѣе ведутъ къ смерти, и такіе, которые при правильномъ уходѣ могутъ тянуться нѣсколько лѣтъ, хотя въ результатѣ все-жъ таки наступаетъ неминуемая смерть. Закрытыя въ началѣ узлы вскрываются и изъ нихъ вытекаютъ густыя зловонныя массы; лимфатическіе сосуды вокругъ пораженнаго мѣста опухаютъ, и въ различныхъ частяхъ организма появляются нервныя боли. Ракъ передается по наслѣдству т. е. дѣти лицъ, умершихъ отъ этой болѣзни, уже склонны къ заболѣванію ею. Во всякомъ случаѣ можно предпринять извѣстныя профилактическія мѣры, такъ какъ всегда надо рассчитывать на возможность побороить болѣзненные задатки здоровымъ образомъ жизни.

Леченіе. Не безъ основанія женщины такъ боятся рака. Но все же въ борьбѣ съ этой болѣзью мы не совсѣмъ безпомощны; иногда ракъ протекаетъ очень благопріятно. Что обусловливаетъ въ наше время столь частыя заболѣванія ракомъ, еще не выяснено наукой; такъ или иначе это несомнѣнный симптомъ физическаго упадка расы, что имѣетъ глубокое и серьезное значеніе. До сихъ поръ не было еще констатировано полное излеченіе рака; наблюденія заставляютъ считать эту болѣзнь неизлечимой. Задача врача—стараться предупреждать заболѣванія ракомъ цѣлесообразной гигиеною и облегчать по возможности положеніе неизлечимаго больного. Заблаговременная операція, т. е. вырѣзываніе узловъ, прежде чѣмъ состояніе больного станетъ внушать серьезныя опасенія, иногда помогаетъ на много лѣтъ, въ особенности если тѣмъ временемъ составъ крови улучшился. Поэтому боль-

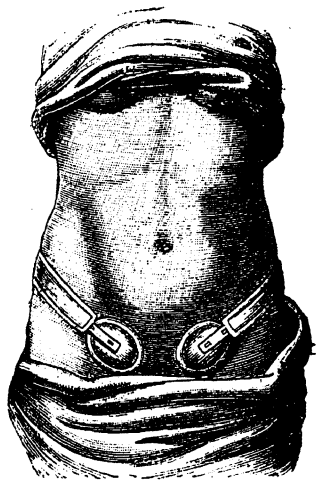


Рис. 206. Эластичный бандажъ.

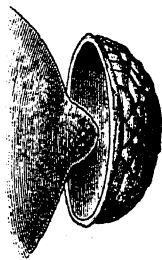


Рис. 207.

Предохраненіе сосковъ орѣховою скорлупой.

шинство врачей — сторонники этого метода лечения. Если же сдѣлать операцію слишкомъ поздно, т. е. когда узлы уже вскрылись, и общее состояніе организма уже ухудшилось, то пользы отъ этого не много. Это, наоборотъ, даже ослабляетъ пациента. Умѣренное водолечение, ванны съ холодными обливаніями спины, затѣмъ сидячія ванны, тщательныя старанія постоянно держать ноги въ теплѣ, наблюденіе за правильнымъ ходомъ пищеваренія и строгое воздержаніе отъ мясной и всякой возбуждающей пищи иногда дѣлають чудеса и приводятъ къ благопріятнымъ результатамъ. Но уходъ за больнымъ всегда долженъ находиться подъ руководствомъ врача, такъ какъ состояніе больного часто мѣняется, и искусство врача именно и состоитъ въ томъ, чтобы выбирать каждый разъ соотвѣтствующія средства. Жизнь больного можно протянуть на многіе годы, если съ успѣхомъ поддерживать его силы. Когда же и массажированіе (поглаживанія) не въ состояніи болѣе успокаивать пациента и избавить его отъ бессонныхъ ночей, то надо прибѣгнуть къ спасительному морфію и съ его помощью обезпечивать больному крѣпкій сонъ. Попадая въ организмъ, морфій, разумѣется, ускоряетъ упадокъ силъ, но развѣ можно воздержаться отъ этого, развѣ излеченіе не возможно, а страданія пациента и его родныхъ достигли высшаго предѣла и стали просто невыносимы!

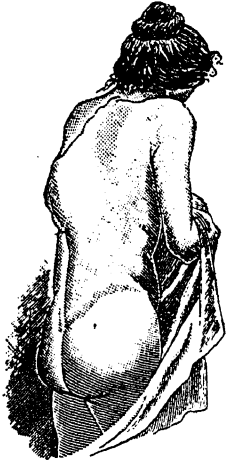


Рис. 208.

Туберкулезъ позвоночника.

Итакъ, мѣры противъ рака таковы: предупреждающія мѣры у дѣтей, родители коихъ болѣны ракомъ; при констатированномъ грудномъ ракъ — заблаговременная операція; умѣренное лечение водой и діетой во время самой болѣзни, и для облегченія страданій — морфій, когда всѣ другія средства оказались безсильными.

Итакъ, мѣры противъ рака таковы: предупреждающія мѣры у дѣтей, родители коихъ болѣны ракомъ; при констатированномъ грудномъ ракъ — заблаговременная операція; умѣренное лечение водой и діетой во время самой болѣзни, и для облегченія страданій — морфій, когда всѣ другія средства оказались безсильными.

Воспаленіе плевры. Плеврой называютъ оболочку, покрывающую легкія и внутреннія поверхности реберъ. Воспаленіе ея причиняетъ сильныя боли; каждое вдыханіе воздуха заставляетъ ее измѣнять свое мѣстоположеніе и вызываетъ колотье; выпотъ въ плевральномъ мѣшкѣ затрудняетъ движеніе легкіхъ; наступающія съ теченіемъ времени сращения тоже причиняютъ страданія организму. Воспаленіе плевры можетъ начаться насморкомъ, но можетъ также развиваться совершенно неожиданно; въ типическихъ случаяхъ всегда сопровождается лихорадкой. Если въ плеврѣ накапливается гной, то затрудненія при дыханіи и лихорадка еще сильнѣе. Поэтому лечение должно стараться предупредить скопленіе гноя.

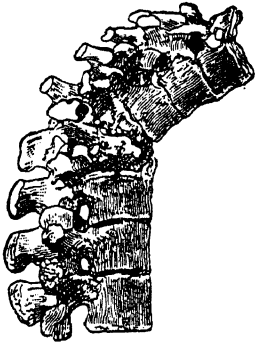


Рис. 209.

Туберкулезъ позвоночника.

Гнойное воспаленіе внушаетъ серьезныя опасенія; сухой плевритъ встрѣчается очень часто и легко проходитъ.

Лечение. При лихорадкѣ и колотьяхъ дѣлають завертываніе груди въ 25° Ц.; мѣняють каждые 2—3 часа; отвлекающія холодныя завертыванія икроножныхъ частей; когда лихорадка утихаетъ, дѣлають паровыя ванны въ постели, причемъ пациентъ сильно потѣетъ; затѣмъ слѣдуетъ обыкновенная ванна. При такомъ леченіи воспаленіе лишь въ очень рѣдкихъ случаяхъ можетъ принять опасную форму.

При большихъ скопленіяхъ гноя остается обыкновенно только одно средство: операція, которая часто приноситъ громадное облегченіе.

Грудной чай. Это есть отваръ различныхъ травъ, которыя вызываютъ усиленное выдѣленіе мокроты.

Не слѣдуетъ давать его больному въ большихъ количествахъ; завертыванія груди и, смотря по обстоятельствамъ, горячіе компрессы также дѣйствуютъ отхаркивающимъ образомъ и при этомъ не портятъ аппетита больного.

Скопление жидкости въ груди. Послѣ тяжелыхъ болѣзней, въ особенности же при болѣзняхъ сердца, когда вслѣдствіе усиленнаго давленія въ кровеносныхъ сосудахъ изъ послѣднихъ выдѣляется плазма и заполняетъ собой всѣ полости въ организмѣ, — въ грудной плевѣ скопляется много жидкости, которая очень затрудняетъ движеніе легкихъ. Грудная водянка, стало-быть, не самостоятельная болѣзнь, а всегда является послѣдствіемъ другой болѣзни.

Она отличается отъ воспаления тѣмъ, что не сопровождается ни болями, ни лихорадкой, за то затрудненія при дыханіи гораздо значительнѣе, чѣмъ при воспаленіи. Она не излечима, если нельзя устранить ея причину — слабость сердца; такъ что въ лучшемъ случаѣ можно лишь ослабить болѣзнь, облегчить положеніе больного. Это достигается путемъ отвлекающихъ паровыхъ ваннъ (ножныхъ) въ постели, путемъ осторожной гимнастики дыханія по Кюфлеру — она противодѣйствуетъ застою крови въ венахъ, — и, наконецъ, путемъ освобожденія водяночной жидкости посредствомъ прокола между ребрами.

Бубоны. Паховыя железы обыкновенно опухаютъ при всякаго рода воспаленіяхъ или гнояныхъ процессахъ на ногахъ или въ области таза; при венерическомъ зараженіи онѣ также воспаляются, долгое время остаются твердыми, и нерѣдко нагнаиваются. Это наблюдается при шанкрахъ.

Леченіе. Разумѣется, прежде всего надо обратить вниманіе на причину болѣзни. Если бубоны причиняютъ боль, то ее успокаиваютъ теплыми примочками; кромѣ того пациентъ не долженъ дѣлать никакихъ движеній. Если есть надежда вызвать самопроизвольное вскрытіе бубоновъ, то полезны горячія припарки и теплыя сидячія ванны, продолжительностью въ четверть часа.

Горбъ. Подъ этимъ именемъ разумѣютъ выдающіяся искривленія спины, возникшія вслѣдствіе первоначальнаго сгибанія позвоночника и односторонняго выпячивания реберъ (рис. 208). Это обезображиваетъ, уродуетъ всего человѣка, отражается на легкихъ, которыя сдвигаются со своего нормальнаго положенія, и изъ самого ловкаго, гибкаго человѣка дѣлаетъ жалкаго калѣку. Поэтому-то необходимо принимать всѣ мѣры предосторожности, чтобы изъ легкаго сгибанія позвоночнаго столба не развился горбъ. Каждая мать должна считать своею обязанностью возможно чаще осматривать обнаженныхъ дѣтей, чтобы заблаговременно замѣтить намеки на развитіе горба, который въ особенности для дѣвушекъ является истиннымъ несчастьемъ. Тогда можно путемъ энергичныхъ мѣропріятій, массажа, гимнастики, діэты, предотвратить угрожающее зло.

При туберкулезѣ костей происходитъ разрушеніе позвонковъ, слѣдствіемъ чего является непоправимое искривленіе (см. рис. 209).

III.

Карлсбадъ, въ Богеміи, славится источниками, содержащими соли, сѣру, углекислоту и т. д. Сюда стекаются больные, страдающіе разстройствомъ пищеваренія, болѣзнями печени, ожирѣніемъ. Карлсбадскія соли оказываютъ сильное вліяніе, а углекислые натръ и магнезія дѣйствуютъ послабляющимъ образомъ. Поэтому мѣстные источники оказываются для многихъ слишкомъ сильными.

Предпочтенія заслуживаетъ лечение, не обладающее такими серьезными побочными вліяніями.

Целлулоза, составляетъ главную составную часть всѣхъ растений, растительную клетчатку, которая по большей части въ человѣческомъ желудкѣ не переваривается. Въ зеленыхъ овощахъ тщательно разжевываемыхъ, она является составной частью, возбуждающей кишечную дѣятельность, такъ какъ она раздражаетъ кишечныя стѣнки и усиливаетъ выдѣленіе кишечной слизи. Травоядные животныя, наоборотъ, обладаютъ способностью растворять целлулозу своимъ желудочнымъ сокомъ.

Цельзіи. Реомюръ раздѣлилъ свой термометръ на 80 частей, Цельзіи — на 100, Фаренгейтъ — на 140. Сотыя дѣленія оказались наиболѣе практичными, и потому въ водолеченіи принятъ термометръ Цельзія. Но такъ какъ въ медицинскихъ книгахъ часто встрѣчаются данныя по Реомюру, то является необходимость въ сравнительной таблицѣ, по которой легко можно было-бы переводить градусы одного термометра на градусы другого. Такая таблица изготовлена Максъ Рихтеромъ (Берлинъ) и мы приводимъ ее здѣсь для удобства читателей (см. рис. 210).

Центральная нервная система. Въ настоящее время часто приходится наталкиваться на этотъ терминъ. Тѣмъ не менѣе очень многіе не знаютъ еще, что подъ этимъ разумѣютъ центръ нашего мышленія, воли, чувства, т. е. головной и спинной мозгъ, а не отходящія отсюда нервныя вѣточки, распространяющіяся по всему организму.

Шампанское, одинъ изъ высшихъ сортовъ французскаго вина, содержащій большое количество углекислоты и обладающій возбуждающимъ дѣйствіемъ. При большой слабости, угрожающемъ упадкѣ силъ, тошнотѣ, оно временно оказываетъ благоприятное вліяніе. Но если пользоваться шампанскимъ, какъ напиткомъ, то содержащаяся въ немъ алкоголь и углекислота приносятъ большой вредъ, оказывая парализующее дѣйствіе на мозгъ и вызывая разстройство пищеваренія. Принимая это во вниманіе, надо обращаться съ шампанскимъ очень осторожно.

Китайскій чай. Въ главъ о питаніи мы уже коснулись между прочимъ и китайскаго чая. Ежедневное пользованіе имъ не безвредно для истощенныхъ и нервныхъ людей; наоборотъ, при нервныхъ страданіяхъ желудка, головныхъ боляхъ, отвращеніи къ молоку (послѣднее смѣшиваютъ тогда съ чаемъ), отсутствіи аппетита и т. д. чай можетъ принести много пользы. На счетъ аромата высшихъ сортовъ чая распространяться не станемъ. Что чай вызываетъ у многихъ бессонницу, — фактъ общеизвѣстный и доказывающій лишь его вліяніе на нервную систему.

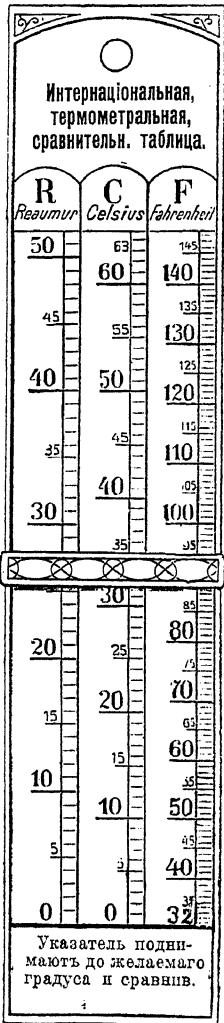


Рис. 210.

Сравнительн. табл.

Хлораль-гидратъ, очень извѣстное среди женщинъ снотворное средство. Сначала оно какъ-будто и не вызываетъ никакихъ побочныхъ симптомовъ и дѣйствительно приноситъ спокойный, давно желанный сонъ. Но спустя нѣкоторое время, при повтореніи пріемовъ хлораль-гидрата, выступаютъ тяжелыя пораженія нервной системы. При бессонницѣ надо прежде всего выяснитъ причины недуга и постараться устранить ихъ при помощи невинныхъ средствъ.

Хлороформъ. Съ возникновеніемъ операціоннаго искусства явилась необходимость парализовать болевыя ощущенія во время операціи и задержать на это время движенія больного. Такимъ образомъ въ 1849 г. введенъ былъ хлороформъ, оказавшій и оказывающій неоцѣнимыя услуги. Хлороформъ не только вызываетъ полнѣйшую нечувствительность, но и лишаетъ сознанія.

Хлороформъ состоитъ изъ CHCl_3 , т. е. изъ углерода, водорода и хлора и по своему составу подобенъ хлораль-гидрату. Вдыханіе его вызываетъ полный наркозъ, вслѣдъ за которымъ по большей части является рвота, головная боль, тошнота.

Однако, это наркотическое средство не безопасно, и оно тѣмъ опаснѣе, чѣмъ оперируемый слабѣе. Поэтому-то прежде, чѣмъ прибѣгнуть къ хлороформированію, надо тщательнымъ образомъ изслѣдовать пациента. И если имѣются противопоказанія въ видѣ порока сердца и т. п., то отъ хлороформа необходимо отказаться во избѣжаніе несчастнаго случая.

Хлорозъ (см. Блѣдная немочь). Уменьшеніе красящаго вещества крови, увеличеніе кровяной сыворотки, а вслѣдствіе этого блѣдный, восковой цвѣтъ лица.

Опредѣленнаго, вѣрнаго средства противъ этого не существуетъ. Желѣзо, на которое возлагались большія надежды, не вполне оправдало ожиданія. Лучше всего дѣйствуютъ укрѣпляющія діета, свѣжій воздухъ, перемѣна климата.

Холера, общеизвѣстная заразительная болѣзнь. Опасность зараженія значительно увеличивается, если приходится соприкасаться къ выдѣленіямъ больныхъ, будь то слізъ изъ дыхательныхъ органовъ, испражненія, рвотныя массы и т. д.

Поэтому бѣлье, загрязненное испражненіями, надо бросать въ горячую содовую воду; сосуды, въ которыхъ хранятся выдѣленія, надо мыть хлористый известью, а руки вымывать теплой мыльной водой послѣ каждаго прикосновенія къ больному. Никогда не слѣдуетъ ѣсть въ комнатѣ больного.

Если знать все это и выполнять всѣ мѣры предосторожности, то опасность заразиться почти исчезаетъ.

Холера занесена въ Европу изъ востока. Передается-ли она черезъ воздухъ, почву, воду или черезъ пищу и питье, доподлинно неизвѣстно. Несомнѣнно только то, что чѣмъ хуже пищевареніе, чѣмъ несовершеннѣе обмѣнъ веществъ и чѣмъ слабѣе кожная дѣятельность, тѣмъ больше склонность къ заболѣванію холерой.

Между зараженіемъ и проявленіемъ болѣзни проходитъ иногда всего лишь нѣсколько дней. Легкіе случаи характеризуются жидкими испражненіями, болѣе тяжелые — рвотой, а очень тяжелые — рисовиднымъ стуломъ, мышечными судорогами и быстрою смертью. Испражненія тогда свѣтлы, водянисты, безцвѣтны, является сильная жажда и на ряду съ мучительными судорогами — ужасный страхъ и угнетеніе. Тѣло становится все холоднѣе, худѣетъ, голосъ угасаетъ, нервная возбудимость уменьшается.

Леченіе. Первымъ правиломъ является предохраненіе. Въ холерное время необходимо еженедѣльно принимать горячую ванну, чтобы поддерживать чистоту всего тѣла; каждое утро надо дѣлать прохладныя общія обтиранія, чтобы возбуждать дѣятельность кожи; ежедневно надо во всякую погоду совершать двухчасовую прогулку на свѣжемъ воздухѣ, чтобы насытиться кислородомъ и улучшить обмѣнъ веществъ. Если при этомъ избѣгать неразумнаго смѣшенія пищевыхъ веществъ, остерегаться спиртныхъ напитковъ и соблюдать умѣренность въ потребленіи мяса, то бояться нечего. При заболѣваніи поносомъ надо лечь подъ солнечные лучи, такъ какъ они обладаютъ свойствомъ убивать бактеріи и такъ какъ общее согрѣваніе больного оказываетъ благоприятное вліяніе. Затѣмъ дѣлаютъ больному горячую

ванну или же сузовоздушную ванну съ послѣдующей обычной ванной и прохладнымъ обливаніемъ спины. Если уже появились рвота и слабость, то раздражаютъ кожу больного мягкими щетками и водой, имѣющей сначала температуру крови, а затѣмъ 19° Ц. (охлаждаютъ воду постепенно). Послѣ этого укрываютъ пациента теплымъ одѣяломъ, и къ ногамъ кладутъ горячія бутылки (иногда кладутъ бутылки и на животъ). Отвлечение крови къ кожѣ является всегда первымъ мѣропріятіемъ противъ угрожающаго застоя крови. При сильномъ жарѣ обмыванія спины дѣйствуютъ всегда благотворнымъ и успокаивающимъ образомъ. Если болѣзнь идетъ впередъ, то прибѣгаютъ къ очень холоднымъ сидячимъ ваннамъ, продолжительностью въ три минуты (при этомъ сильно растираютъ все тѣло). Смотра по состоянію и силамъ больного, примѣняютъ еще холодные или горячіе компрессы.

Противъ сильной рвоты съ успѣхомъ примѣняютъ черное кофе (ложками) съ примѣсью лимоннаго сока, кусочки льда, затѣмъ (при улучшеніи) слизистые супы изъ риса, ячменя и т. д., не слѣдуетъ прибѣгать къ спиртнымъ напиткамъ или опию. Это только парализуетъ кишечникъ и приноситъ лишь временное облегченіе. Противъ сердечной слабости очень полезно холодное обливаніе сердца (см. рис. 211).

Холодные души примѣняются въ тяжелыхъ случаяхъ подчасъ съ большимъ успѣхомъ. Небольшіе холодные клистиры въ 3—4 столовые ложки укрѣпляютъ кишечникъ.

По д-ру Вальсеру умираетъ отъ холеры при частномъ леченіи 5⁰/₀, въ больницахъ до 70⁰/₀, что объясняется лишь болѣе тщательнымъ уходомъ на дому. Особенно важно приступить къ леченію при первыхъ признакахъ холеріны: тогда можно предовратить развитіе холеры.

Холерина, поносъ, отличается отъ злокачественной азіатской холеры только своей болѣе слабой степенью. Развивается по большей части въ самые жаркіе мѣсяцы при погрѣшностяхъ въ діетѣ. Горячія ванны, горячія бутылки на животъ, паровыя ножныя ванны при икроножныхъ судорогахъ, массажъ ногъ (поглаживаніе) оказываютъ благотворное вліяніе. Полезны холодная вода глотками, слизистый рисовый супъ, фланелевый бинтъ на животъ.

Хорея, (пляска св. Витта), нерѣдко наблюдается у женщинъ и дѣтей. Она проявляется произвольными движеніями, подергиваніями и сокращеніями такихъ мышцъ, которыхъ не приводили въ движеніе. Все это производитъ удручающее впечатлѣніе на окружающихъ. Чаше всего этой болѣзнью поражаются плохо упитанныя, нервныя особы. Такое состояніе можетъ длиться 6—8 недѣль, и всѣ средства могутъ оставаться неэффективными. Конечно, иногда болѣзнь затягивается и на многіе годы; этому способствуютъ душевныя волненія, общая раздражительность, слабость воли, привычка. Въ школахъ, напримѣръ, наблюдались настоящія эпидеміи Виттовой пляски, развивавшіяся вслѣдствіе подражанія и выушенія.

Леченіе Общее укрѣпленіе, урегулированіе пищеваренія, забота о душевномъ спокойствіи и упражненія силы воли должны быть поставлены на первомъ планѣ. Прохладный душъ прекращаетъ начавшійся припадокъ. Восхожденіе на горы, дыхательная гимнастика, осторожныя спортативныя упражненія, легко переваримая пища, воздержаніе отъ раздражающихъ средствъ и алкоголя способствуютъ выздоровленію. Вообще леченіе въ специальной лечебницѣ даетъ гораздо лучше результаты, чѣмъ леченіе на дому.

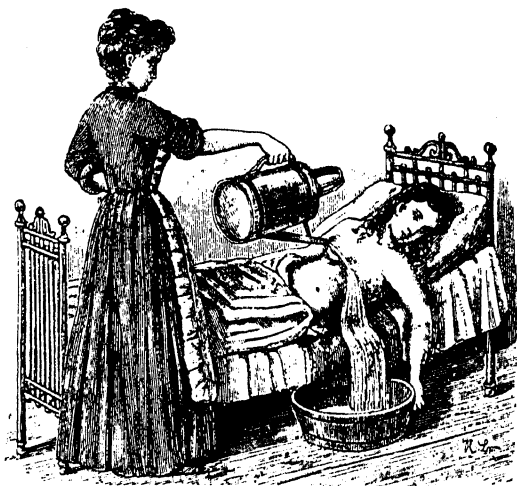


Рис. 211. Обливаніе сердца.

Хроническія болѣзни. Три четверти современнаго человѣчества страдают хроническими недугами, будь-то никогда не исчезающій насморкъ, постоянное потѣніе ногъ или непрерывное выпаденіе волосъ. Причиной является всегда заболѣваніе отдѣльныхъ частей тѣла, начинающееся исподоволь, незамѣтно и не лишаящее пациента работоспособности (исключая, конечно, тяжелыхъ хроническихъ болѣзней). На счетъ острыхъ болѣзней мы уже говорили выше. Правильнымъ образомъ жизни можно предотвратить хроническіе недуги, можно добиться укрѣпленія слабыхъ частей организма и урегулированія неправильныхъ функций.

При различнаго рода хроническихъ страданій требуется самое энергичное леченіе, которое должно стремиться къ общему укрѣпленію организма и повышенію обмѣна веществъ.

Разстройство кровообращенія, явленіе, сравнительно очень частое въ наше время, но мало понятное публикѣ. Въ нормальномъ состояніи кровь безпрепятственно течетъ по кровеноснымъ сосудамъ, проникая въ самыя отдаленныя части нашего тѣла. Сердце подобно насосу гонитъ кровь въ сосуды; но какъ только оно слабѣетъ, кровь начинаетъ застаиваться, выдѣляется сукровица, ткани становятся отечными. Частота и видъ разстройствъ кровообращенія крайне различны, а являющіеся при этомъ чувство недомоганія и припадки не лишены, къ сожалѣнію, серьезнаго значенія. Упадокъ сердечной дѣятельности, нервныя разстройства, мѣстныя преграды, какъ при опухоляхъ и воспаленіяхъ, ведутъ къ разстройству кровообращенія.

Леченіе должно быть направлено къ тому, чтобы устранить причины и снова возстановить кровообращеніе путемъ всевозможныхъ раздраженій и механическихъ вліяній. Улучшеніе сердечной дѣятельности, удаленіе опухолей, развитіе тепла въ организмъ путемъ гимнастики, дыхательныхъ упражненій, массажа, діеты и т. д., — все это способствуетъ возстановленію нормальныхъ отношеній. Всѣ вредныя вліянія, какъ продолжительное сидѣніе, постоянное давленіе корсетомъ, подвязки, переполненіе кишечника, увеличеніе матки и т. д., должны быть устраняемы самымъ энергичнымъ образомъ. Горячія ванны, систематическое восхожденіе на горы, умѣренная ѣда, сонъ при открытыхъ окнахъ способствуютъ урегулированію кровообращенія.

Разстройство кровообращенія очень скоро вызываетъ тяжелыя заболѣванія, если во время не принять противъ этого мѣръ. Какъ только прекращается притокъ крови къ какому-нибудь органу, послѣдній омертвѣваетъ. Растираніе холодныхъ рукъ и ногъ изображаютъ рис. 212 и 213.

Лимонъ, южный плодъ, корка и сокъ котораго находятъ у насъ широкое примѣненіе. Особенно часто пользуются сокомъ, который даже замѣняетъ собою уксусъ. Лимонный сокъ дѣйствуетъ вяжущимъ, раздражающимъ, освѣжающимъ и дезинфицирующимъ образомъ, а потому примѣняется при скорбутѣ, при лихорадоч-



Рис. 212. Сухое растираніе рукъ.

ныхъ болѣзняхъ (утоляетъ жажду), при дифтеритѣ, при страданіяхъ печени и кишекъ (способствуетъ пищеваренію), при кожныхъ болѣзняхъ (втираютъ его въ кожу), при носовомъ кровотеченіи (впрыскиваютъ въ носъ) и т. д. Чрезмѣрнаго пользованія лимонами (такъ называемое, лимонное леченіе) мы отнюдь не рекомендуемъ,

такъ какъ это можетъ принести много вреда. Въ небольшихъ количествахъ можно извлечь и пользу отъ лимона.

На рис. 214 изображенъ стеклянный прессъ, при помощи котораго легко отжимается лимонный сокъ. Такъ какъ прессъ состоитъ изъ стекла, то онъ очень легко моется и весьма гигиениченъ.

Кондомъ. Англійскій врачъ того же имени изготовляетъ изъ животного пузыря чехоль для мужского члена, чтобы такимъ образомъ предотвратить оплодотвореніе и воспрепятствовать изліянію сѣмени въ женскія половыя части. Кондомъ пре-

дохраняетъ мужчину отъ зараженія половой болѣзью. Приготовленный изъ резины кондомъ легко рвется и такимъ образомъ цѣль не достигается. Надо замѣтить, что легко возбудимые мужчины слабѣютъ при частомъ пользованіи кондомомъ. Но какъ временное средство, онъ заслуживаетъ вниманія.

Контагіи, латинское выраженіе, означающее вещество, черезъ посредство котораго происходитъ переносъ болѣзни. Къ сожалѣнію, вопросъ объ этомъ еще не вполне выясненъ. Часто не находятъ ничего, хотя имѣются всѣ данныя за то, что существуетъ носитель болѣзни. Отрицающіе всякій видъ зараженія тѣмъ самымъ доказываютъ лишь, что они мало наблюдали и слишкомъ поддаются субъективнымъ отношеніямъ. Если той или иной не подверженъ зараженію, не смотря на то, что онъ поставленъ въ условія, наиболѣе способствующія зараженію, то это еще ничего не доказываетъ, ибо при „контагіи“ еще необходимо „предрасположеніе“, т. е. склонность къ данному заболѣванію. Само собою разумѣется, что это предрасположеніе не у всѣхъ людей одинаково: у однихъ больше, у другихъ меньше, въ зависимости отъ различныхъ условій.

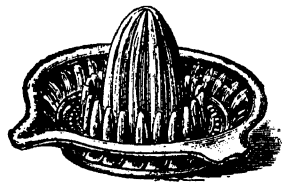


Рис. 214.

Стеклянный прессъ для лимона.

ложене не у всѣхъ людей одинаково: у однихъ больше, у другихъ меньше, въ зависимости отъ различныхъ условій.

Ціанистый калий. Соединеніе калия съ синильной кислотой даетъ ціанистый калий, о которомъ мы уже выше говорили.

Ціанозъ, обычное выраженіе для синюхи (см. это слово).

IV.

Разрывъ промежности. Промежностью называется та часть кожи между половыми органами и заднимъ проходомъ, которая у женщины сильно растягивается во время родового акта и которая должна оставаться неповрежденной для сохранения прочности тазового дна и нормального положения влагалища. Вслѣдствіе чрезмѣрной величины головки плода и слишкомъ большой податливости ткани промежность часто разрывается у первородящихъ. Если не наложить швовъ, то получается рубецъ, надолго укорачивающій промежность.

Если ко всему присоединяется усиленное давленіе сверху и вялость всѣхъ тазовыхъ органовъ, то возникаетъ выпаденіе влагалища, особенно послѣ повторныхъ родовъ. Подъ этимъ разумѣтся выпячиваніе влагалищной стѣнки, свѣшивающейся у входа во влагалище въ видѣ небольшого шара.

Свѣжій, кровотокащій разрывъ промежности представляетъ собою болѣзненную кожную рану, которую надо содержать въ строжайшей чистотѣ во избѣжаніе нагноенія. При цѣлесообразномъ леченіи рана довольно скоро заживаетъ, но при неблагоприятныхъ условіяхъ можетъ длиться недѣлями.

Различаютъ разрывы промежности первой, второй и третьей степени. Разрывы второй и третьей степени лучше всего немедленно зашить, отчасти, чтобы ускорить излеченіе, отчасти чтобы сохранить промежность въ первоначальномъ видѣ. Обыкновенно достаточно бываетъ положеніе двухъ-трехъ швовъ.

Устранить плохо зарубцевавшіеся разрывы, спустя годы, несравненно труднѣе и болѣзненнѣе, чѣмъ немедленное наложеніе швовъ, хотя операція и въ первомъ случаѣ не представляетъ никакой опасности.

Паровая ванна. Различаютъ цѣльныя и частичныя паровыя ванны. Они согрѣваютъ и размягчаютъ кожу, расширяютъ кожные сосуды и вызываютъ приливъ крови къ кожѣ. Благодаря этому они, какъ и вообще при примѣненіи тепла, дѣйствуютъ отвлекающимъ образомъ на внутренніе органы, часто переполненные кровью. Вслѣдствіе возбужденія потовыхъ железъ, вызываемаго горячимъ паромъ, начинается болѣе усиленная дѣятельность этихъ железъ, и кровяная жидкость выдѣляется въ формѣ пота, а кровяные газы въ формѣ болѣе или менѣе неприятныхъ запаховъ. Это въ высшей степени благотворное дѣйствіе можно по большей части наблюдать при паровой ваннѣ въ постели. Дѣятельность сердца усиливается, пульсъ ускоряется,

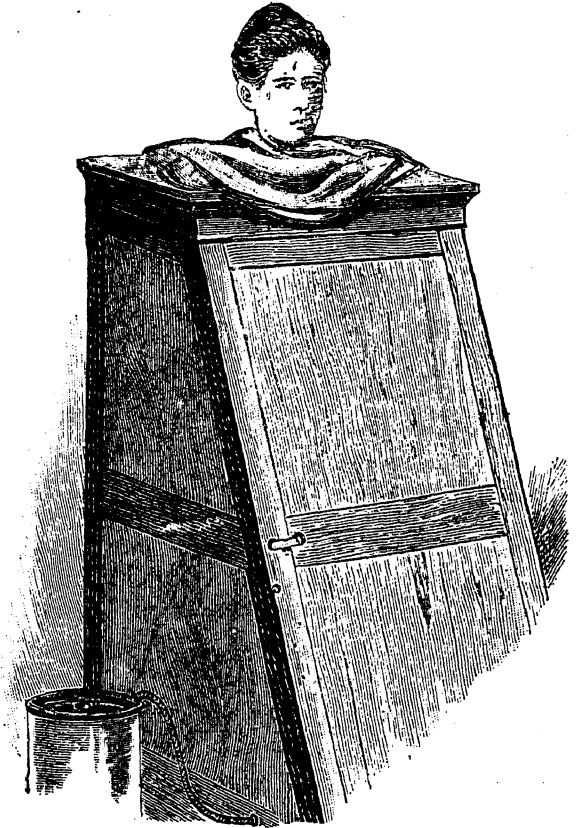


Рис. 215. Паровой ящикъ.

организмъ теряетъ свою воду, чѣмъ и объясняется то, что вслѣдъ за нимъ являются жажда и холодъ. Однако, за каждымъ согрѣваніемъ сосудовъ и нервовъ должно слѣдовать охлажденіе, чтобы снова возстановить нормальное состояніе. Для этой цѣли пользуются ваннами, полуваннами и обливаніями, которыя довольно скоро успокаиваютъ пациента.

Изъ вышесказаннаго слѣдуетъ, однако, что только лица съ здоровыми нервами и нормальнымъ кровообращеніемъ могутъ переносить паровыя ванны безъ вреда. Неврастеники, сердечные больные и люди истощенные впадаютъ иногда во время такой ванны даже въ обморочное состояніе, оказываются въ теченіи нѣсколькихъ дней возбужденными, беспокойно спятъ или чувствуютъ себя весьма утомленными и жалуются часто на мучительное сердцебіеніе. Поэтому надо строго различать, кому



Рис. 216. Ножная паровая ванна (въ домашнемъ обиходѣ).

можно и кому нельзя пользоваться этими ваннами. Къ сожалѣнію, именно за послѣдніе годы, когда водолечение вообще получило широкое распространеніе, стали сильно злоупотреблять паровыми ваннами. Многіе прибѣгаютъ къ нимъ даже не посоветовавшись съ врачомъ, и не удивительно, что результаты получаются подчасъ очень печальные. Отсюда и возникаютъ превратныя мнѣнія на счетъ дѣйствія паровыхъ ваннъ.

„Римскія паровыя ванны“, въ которыхъ и голова подвергается дѣйствию пара, совершенно не пригодны для современныхъ людей со слабыми нервами и слабымъ сердцемъ. Чѣмъ болѣе широкое распространеніе получаетъ научно обоснованное водолечение, тѣмъ эта старая форма примѣненія пара все болѣе отходитъ на задній планъ. Въ паровомъ ящикѣ (см. рис. 215) голова находится внѣ

пара, легкія, слѣдовательно, вдыхаютъ прохладный, свободный отъ пара воздухъ, и внутреннее возбужденіе никогда не достигаетъ такой высокой степени, какъ при римскихъ паровыхъ ваннахъ. Тѣмъ не менѣе и этого многіе не переносятъ. Мы утверждаемъ, что почти для 60% всѣхъ пациентокъ паровыя ванны совершенно непригодны. Въ этихъ случаяхъ заслуживаютъ большого вниманія трехчетвертныя укутыванія и суховоздушныя ванны, хотя иногда и вовсе приходится отказаться отъ леченія тепломъ.

Мы поэтому указываемъ въ нашей книгѣ на значительно менѣе вредныя частичныя паровыя ванны и ихъ примѣненіе на дому.

Въ специальныхъ лечебницахъ имѣются сложные аппараты и паровыя ящики, представляющіе несомнѣнно массу удобствъ, но недоступные въ домашнемъ обиходѣ. Тѣмъ не менѣе и это леченіе можно провести и на дому, если пользоваться приспособленіями, не столь удобными, но за то общедоступными. Соломенный стулъ и подъ нимъ спиртовая лампа могутъ вполне замѣнить сидячую паровую ванну (рис. 218). Тотъ же источникъ пара на столикѣ, простыня и положеніе, изображенное на рис. 217, представляютъ отличную головную паровую ванну. Такимъ же образомъ можно приспособить и ножную ванну, какъ показано на рис. 216. Словомъ, для примѣненія пара не требуется непременно специальныхъ приспособленій, и опытная хозяйка съумѣетъ всегда создать паровыя ванны для всѣхъ частей тѣла при помощи кухонной утвари.

Паровой котель, изображенъ на рис. 219. Поверхность испаренія больше, чѣмъ у обычной кухонной посуды, а потребление спирта незначительно. Прибавляя холодную воду, можно уменьшить количество пара; чтобы погасить лампу, достаточно прикрыть пламя имѣющимся здѣсь колпачкомъ.

Паровой компрессъ. Погружаютъ платки въ кипящую воду, слегка выжимаютъ, кладутъ между двумя фланелевыми подстилками и накладываютъ все на ту часть тѣла, которую желаютъ подвергнуть дѣйствию пара. При этомъ не рѣдко получается ожоги, хотя больше всего страдаютъ, конечно, тѣ, кому приходится выжимать горячія платки. Въ виду этого подобные компрессы должны примѣнять опытные лица, приобрѣвшія въ этомъ дѣлѣ извѣстную сноровку. Для замѣны этихъ компрессовъ можно рекомендовать грѣлки, покрытыя мокрыми платками (см. рис. 220). Грѣлки наполняютъ горячей водой, благодаря чему тепло сохраняется гораздо дольше; самое примѣненіе ихъ, конечно, гораздо проще, дѣйствіе равномернѣе. Въ тѣхъ случаяхъ, гдѣ не переносится давленіе, можно наливать въ грѣлки меньше воды, которая за то должна быть горячѣе во избѣжаніе скорого охлажденія.

Паровыя ингаляціи.

Такъ же, какъ и на наружныя части тѣла, горячій паръ оказываетъ дѣйствіе и на внутреннія части и прежде всего на слизистыя оболочки. Поэтому при хроническихъ катаррахъ дыхательныхъ путей съ успѣхомъ пользуются вдыханіемъ пара при посредствѣ особаго ингаляціоннаго аппарата (см. рис. 221). Это способствуетъ отхаркиванію тягучей мокроты, оказываетъ благоприятное вліяніе на болѣзненный процессъ, оздоравливаетъ припухшую слизистую оболочку. Послѣ ингаляціи надо прополаскивать ротъ прохладной водой, а иногда умѣстны и обливаніе затылка водой въ 24° Ц.; при сильномъ приливѣ крови къ головѣ умѣстны холодныя обливанія колѣнъ.

Кишечное кровотеченіе, наблюдается при геморроѣ и язвахъ кишекъ (тифъ). При язвахъ желудка также выдѣляется кровь вмѣстѣ съ каломъ. Чистая кровь выдѣляется при ракъ кишекъ.

Какъ только удалось замѣтить выдѣленіе крови, надо немедленно обратиться къ врачу, такъ какъ подобное явленіе во всякомъ случаѣ указываетъ на болѣзненное разстройство и можетъ подчасъ имѣть очень серьезное значеніе. Небольшія геморроидальныя кровотеченія нерѣдко приносятъ нѣкоторое облегченіе, удаляя старую,



Рис. 217. Головная паровая ванна.

сгустившуюся кровь. Сильныя кровотеченія, наоборотъ, могутъ очень ослабить пациента, а потому къ нимъ нельзя легко относиться. Кровотеченія при ракъ довольно скоро вызываютъ анемію.

Леченіе, смотря по причинѣ болѣзни, различное. Благоприятно вліяютъ покой, строгая діета, по временамъ грѣлки на животъ.



Рис. 218. Сидячая паровая ванна (на дому).

выше лежащія части кишечника, способствуетъ опорожненію послѣдняго и всасыванію жидкости. Примѣненіе ихъ бываетъ часто затруднено, если запирающая мышца не достаточно сильно сокращается и вода не можетъ быть задержана, или же

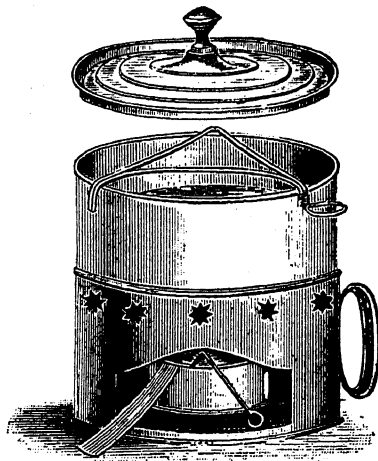


Рис. 219. Паровой котель.

если задній проходъ закрытъ твердыми каловыми массами и трубка не можетъ быть продвинута на должную высоту, или же, наконецъ, если клистирный наконечникъ не удастся ввести вслѣдствіе суженія кишки и болѣзненности ея. Въ такихъ случаяхъ приходится, конечно, обратиться къ помощи врача, который различными манипуляціями и аппаратами въ концѣ концовъ достигнетъ цѣли. При слабости кишки и твердыхъ, низколежащихъ каловыхъ узлахъ, препятствующихъ введенію трубки, надо удалить эти узлы съ помощью пальцевъ и давленія на копчиковую область. Это приноситъ часто существенное облегченіе и дѣлаетъ возможнымъ примѣненіе небольшихъ клистировъ.

Для выполненія клистировъ перваго рода пользуются небольшими спринцовками съ каучуковымъ шаромъ (см. рис. 222). Пациентъ при этомъ долженъ лечь на бокъ, какъ показано на рис. 223.

При вялости кишечника и необходимости размягчить выше лежащія каловыя массы, пациентъ долженъ принять колѣнолоктевое положеніе. Упираются локтями и колѣнями, поднимая ягодичную область, такъ что вода въ виду свѣшивающагося внизъ живота долженъ течь по направленію кпереди. Этимъ достигается то, что клистиръ „задерживается“. Длинная трубка, гибкая, но въ то же время плотная, изготовляемая изъ каучука и примѣняющаяся при высокиихъ клистирахъ, изображена на рис. 224. Если требуется болѣе сильное давленіе, чтобы жидкость проникла дальше

Клистиръ, бываетъ троякого рода: 1) такой, при которомъ вода остается въ кишечникѣ (2—3 столовыя ложки). 2) промывательный клистиръ (литръ воды) и 3) клистиръ въ видѣ вливаній до 3-хъ литровъ воды при посредствѣ длинной трубки и при колѣнолоктевомъ положеніи. Перваго рода клистиръ дѣлаютъ изъ холодной воды; его цѣль — возбудить и укрѣпить кишечникъ; втораго рода клистиръ опорожняетъ кишечникъ и промываетъ его; третьяго рода клистиръ раздражаетъ

въ кишечникъ, то вмѣсто обычныхъ ирригаторовъ надо пользоваться старинными клистирными шприцами, дающими очень сильную струю (рис. 225).

На ряду съ преимуществами клистиры обладаютъ и недостатками. Многие ошибочно полагаютъ, что ежедневные клистиры приносятъ пользу, такъ какъ при этомъ достигается желаемое опорожненіе кишечника. Въ дѣйствительности же это не только не излечиваетъ больного или слабого кишечника, но вызываетъ еще не-приятное состояніе раздраженія и подъ конецъ даже вялость кишекъ, потому что большія количества воды дѣйствуютъ расширяющимъ образомъ, а высокая температура ослабляетъ. Лучше всего небольшіе прохладные клистиры, дѣйствующіе не ослабляющимъ, а возбуждающимъ и вяжущимъ образомъ. Кто страдаетъ упорными запорами, тотъ не долженъ пріучать себя къ ежедневнымъ клистирамъ: здѣсь надо вліять діетой, гимнастикой и водолеченіемъ.

Случайное примѣненіе теплыхъ клистировъ всегда оказывается гораздо цѣлесообразнѣе, чѣмъ пріемъ пилюль и порошковъ, раздражающихъ желудокъ и кишки.

Однимъ изъ сильно дѣйствующихъ средствъ являются клистиры изъ молока и меда: нѣжныѣ дѣйствуютъ масляные и глицериновые клистиры. Хороши, но нѣсколько рѣзки мыльные клистиры. Всѣ клистиры съ примѣсью постороннихъ веществъ сильно раздражаютъ слизистую оболочку кишечника и вызываютъ боли, дліящаяся нѣсколько дней. А потому прежде, чѣмъ обратиться къ нимъ, надо испытать какой-нибудь слабительный настой. И если организмъ не привыкъ еще къ послѣднему, то въ большинствѣ случаевъ является безболѣзненный стулъ. Наиболѣе употребительной является смѣсь изъ коры крушины и терновника, дѣйствующая медленно, безъ всякого раздраженія кишекъ. Хорошо дѣйствуютъ слабительные настои, имѣющіеся готовыми въ аптекахъ. Не надо только принимать ихъ мѣсяцами, по привычкѣ.

Кишечная фистула (см. рис. 226—228). Когда гной прорывается въ кишечникъ или черезъ кишечную стѣнку наружу, то получается кишечная фистула. Самопроизвольное вскрытіе нарыва является видомъ самопомощи природы. Въ зависимости отъ положенія фистулы леченіе бываетъ различное. У малокровныхъ излеченіе совершается очень медленно.

Леченіе. Кишечныя фистулы, возникающія вблизи задняго прохода, лечатъ оперативнымъ путемъ. Разрѣзаютъ гнойный ходъ, разсѣкая запирающую мышцу, и такимъ образомъ создаютъ открытую рану, которую легче, конечно, промыть; затѣмъ вновь зашиваютъ рану. При помощи зонда изслѣдуютъ ходъ фистулы и стараются найти второе отверстіе, чтобы составить себѣ ясное понятіе объ устройствѣ фистулы.

Паровые компрессы, промыванія, ватные тампоны, потогонныя укутыванія, легкая растительная пища и т. д. также ведутъ къ излеченію, хотя-бы и не въ такое короткое время. За та здѣсь не повреждается такая важная мышца, какъ запирающая у задняго прохода, и естественное замыканіе кишечной трубки, сохраняется въ полной силѣ. При запущенныхъ фистулахъ операція во всякомъ случаѣ скорѣе всего ведетъ къ цѣли.

Язвы кишечника, возникаютъ подъ вліяніемъ различныхъ причинъ и часто ведутъ къ значительнымъ кровотечениямъ. При тифѣ, сифилисѣ, старыхъ кишечныхъ

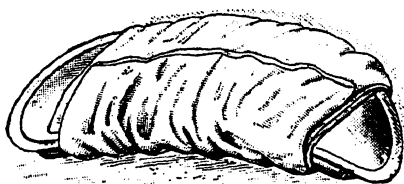


Рис. 220. Грѣлка, завернутая во влажное полотенце.

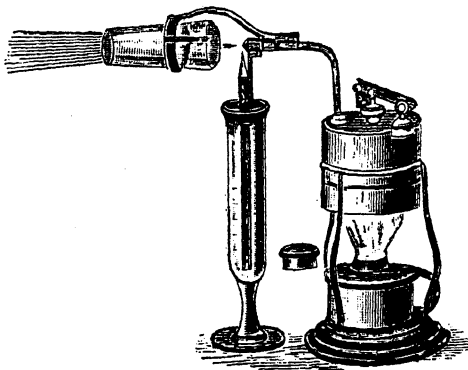


Рис. 221. Паровой ингаляторъ.

катаррахъ, туберкулезѣ, отравленіяхъ и т. д. развиваются язвы на слизистой оболочкѣ, могуція повлечь за собою серьезныя разстройства.

Леченіе. Избѣгать всего возбуждающаго; постельное содержаніе, теплые компрессы на животъ, затѣмъ теплыя сидячія ванны, молоко и слизистая діэта; подчасъ легкіе, прохладныя компрессы, обливанія спины, а также укутываніе икроножныхъ частей дѣлаются по указанію врача.

Послѣ прекращенія гнойныхъ или кровавыхъ выдѣленій назначаютъ осторожную, но въ то же время тщательную діету, чтобы возстановить силы больного. Рись, яблочный кисель, яйца въ смятку, молоко въ изобилии, нѣжныя овощи и т. п. довольно быстро возвращаютъ пациенту утраченную округлость тѣла.

Кишечный катарръ. Различаютъ хроническій и острый катарръ кишекъ; обыкновенно поражаются только отдѣльныя части кишечника; въ своихъ проявленіяхъ катарръ тонкой и толстой кишки различны. Первый обнаруживается больше болями въ животѣ; сюда могутъ присоединиться водянистый стулъ, слизисто-кровавыя испраженія, сильныя позывы на низъ, отсутствіе аппетита, лихорадка. При катаррѣ толстой кишки отходятъ часто комки слизистой оболочки, слизь окутываетъ каловыя комки, въ заднемъ проходѣ являются жгучія боли и т. д. какъ и при всѣхъ кишечныхъ заболѣваніяхъ, у пациента развивается при этомъ слабость, исхуданіе, истощеніе.

При хроническомъ катаррѣ кишекъ стулъ неправиленъ, запоры чередуются съ поносами, животъ вздутъ, лицо блѣднѣетъ, силы падаютъ. Кто страдалъ кишечнымъ катарромъ, тотъ отлично умѣетъ цѣнить благотворное вліяніе нормальной дѣятельности кишекъ. Вообще, никогда не слѣдуетъ легко относиться къ всевозможнымъ разстройствамъ кишечника, ибо на сколько легко достигнуть выздоровленія въ началѣ, на столько это трудно въ запущенныхъ случаяхъ.

Леченіе. Прежде всего надо урегулировать діету, затѣмъ слѣдуетъ позаботиться о теплѣ, о правильномъ кровообращеніи, чтобы руки и ноги всегда оставались теплыми. Благотворно вліяютъ солнце, свѣжій воздухъ, ежедневныя движенія (когда еще нѣтъ нужды въ постельномъ содержаніи), потогонныя укутыванія въ той или иной формѣ, смотря по общему состоянію пациента (цѣль ихъ — снова усилить по-

ниженную дѣятельность кожи). Черничный сокъ, сваренный въ видѣ кашицы, бисквигъ (албертовскій), слизистая смѣсь изъ риса, крупы и овса, манная каша, густо сваренная на молокѣ (безъ масла и сахара), тушеный и сухой рисъ, миндальное молоко (не подслащенное!), брусничный сокъ, — все это быстро успокаиваютъ кишечникъ. Иногда умѣстны массажъ живота и небольшіе клистиры. Погруженіе ягодичной области въ холодную воду приноситъ нерѣдко большую пользу при сильныхъ поносахъ. Теплыя грѣлки на животъ и холодное энергичное обтираніе ногъ въ большинствѣ случаевъ даютъ быстрое улучшеніе.

При хроническомъ катаррѣ (если только общее состояніе удовлетворительно) отлично дѣйствуетъ ежедневное восхожденіе на гору до выстуленія пота. Укутываніе туловища на ночь, сидячая паровая ванна, діэта, видоизмѣняемая смотря по тому, имѣется-ли поносъ или запоръ, и т. д. — все это всегда приноситъ исцѣленіе, если причиной болѣзни не служитъ, конечно, какой-нибудь неизлечимый недугъ.

При хроническомъ катаррѣ (если только общее состояніе удовлетворительно) отлично дѣйствуетъ ежедневное восхожденіе на гору до выстуленія пота. Укутываніе туловища на ночь, сидячая паровая ванна, діэта, видоизмѣняемая смотря по тому, имѣется-ли поносъ или запоръ, и т. д. — все это всегда приноситъ исцѣленіе, если причиной болѣзни не служитъ, конечно, какой-нибудь неизлечимый недугъ.

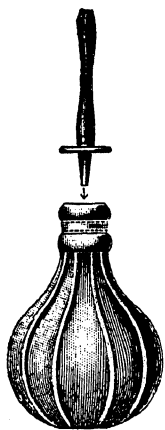


Рис. 222.

Спринцовка.



Рис. 223. Клизирь въ боковомъ положеніи.

Поэтому-то мы рѣшительно не допускаемъ самолеченія при упорномъ кишечномъ катаррѣ. Тщательное изслѣдованіе пациента во всѣхъ подобныхъ случаяхъ безусловно необходимо.

Ракъ кишекъ, относится къ числу очень рѣдкихъ болѣзней; развивается по преимуществу тамъ, гдѣ существуетъ наслѣдственное предрасположеніе и гдѣ кишечникъ подвергается различнымъ вреднымъ влияніямъ, вслѣдствіе ненормальнаго образа жизни. Заболѣванію предшествуютъ всевозможныя нервныя расстройства, пока, наконецъ, на опредѣленномъ мѣстѣ не образуется болѣзненная опухоль. Если послѣдняя не замыкаетъ собою кишечнаго канала, то особыхъ измѣненій въ стулѣ не замѣчается; но какъ только кишечный каналъ замыкается, такъ наступаетъ, очевидно,

задержка стула, а подѣ конецъ и рвота каловыми массами, ибо скопившійся калъ ищетъ себѣ выхода. Таковъ печальный конецъ! Какъ и при всѣхъ раковыхъ опухоляхъ, здѣсь часто наступаютъ кровотеченія, ведущія довольно скоро къ истощенію больного.

Иногда ракъ кишекъ развивается и при отсутствіи наслѣдственнаго предрасположенія, даже у крестьянъ, т. е. людей, ведущихъ простой образъ жизни и много работающихъ на свѣжемъ воздухѣ. Въ такихъ случаяхъ надо тщательнѣйшимъ образомъ изслѣдовать неясныя причины болѣзни, чтобы разрѣшить загадочное возникновеніе рака.

Леченіе. Оперативное удаленіе возможно тогда, когда ракъ расположенъ очень низко у толстой кишки; на болѣе высокихъ частяхъ кишечника ракъ почти недоступенъ. Путемъ питательной и легкой пищи удается долго поддерживать силы больного; теплые масляные или водяные клистиры, теплыя сидячія ванны, грѣлки на животъ (при сильныхъ боляхъ), легкая дыхательная гимнастика, общія обмыванія, свѣжій лѣсной воздухъ и т. д. удивительно поддерживаютъ раковыхъ больныхъ и избавляютъ ихъ отъ мучительныхъ припадковъ. Сладкая сыворотка, супы изъ кореньевъ, земляника, клубника, черника, нѣжныя травы съ лимоннымъ сокомъ въ видѣ салата, ламановское какао, яйца въ сметку, творожный

сыръ — вотъ наиболѣе подходящая пища. Мясное дозволяется только въ послѣдней стадіи, когда ощущается большая потребность въ мясѣ; въ этихъ случаяхъ можно рекомендовать лишь телячьи ножки, цыплятъ. Умиравшему не слѣдуетъ ни въ чемъ отказывать, чего-бы онъ ни просилъ, хотя-бы и мяса, котораго вообщемъ при кишечныхъ страданіяхъ необходимо избѣгать.

Если боли, бессонница и припадки все усиливаются, то остается лишь прибѣгнуть къ морфію для облегченія страданій какъ пациента, такъ и окружающихъ.

Съуженіе кишки. Кишка съуживается, а иногда и совсѣмъ замыкается при срощеніяхъ послѣ воспаленія брюшины, при давленіи внѣшнихъ опухолей, при появленіи рубцовъ, изъязвленій, новообразованій, при желчныхъ камняхъ или проглатываніи инородныхъ тѣлъ, которыя окутываются каловыми массами и застрѣваютъ въ кишкѣ, при скручиваніи кишекъ и т. д.

Боли въ животѣ, значительное вздутіе живота (ибо газы не находятъ себѣ выхода), продолжительный запоръ, наконецъ, все возрастающая слабость и рвота каловыми массами — таковы явленія, предшествующія смерти отъ истощенія.

Леченіе. Жидкая пища, дающая мало кала; затѣмъ только такія пищевыя вещества, которыя обладаютъ легкимъ вѣтругоннымъ дѣйствіемъ, т. е. кислое молоко, кефиръ, салатъ съ лимоннымъ сокомъ, яблочный кисель, морковь, шпинатъ, саго, томаты, компотъ изъ сушеныхъ сливъ, супъ изъ крупномолотой муки, овсянная



Рис. 224.
Высокая кишечная трубка.



Рис. 225.
Клистирный шприць.

крупа. Ни кусочка хлѣба, ничего мучного! затѣмъ высокія клизмы въ колѣбно-локтевомъ положеніи, чтобы давленіемъ жидкости оказать вліяніе на стѣнки кишекъ; если пораженное мѣсто доступно, то примѣняютъ ежедневное леченіе зондомъ, при помощи котораго кишки постепенно расширяютъ, увеличивая ея просвѣтъ.

Приведемъ вкратцѣ слѣдующую исторію болѣзни. У одной женщины мужъ страдалъ сифилисомъ; не смотря на свою болѣзнь, онъ не только принуждалъ жену къ сношенію съ нимъ, но еще совершалъ соитіе неестественнымъ путемъ. Слабохарактерная женщина не сумѣла оказать должнаго сопротивленія и стала его жертвой. Возможно, что она въ то время еще не знала о болѣзни мужа. Вскорѣ послѣ этого у нея начались различныя страданія кишечника и пришлось обратиться къ врачу. Оказалось, что въ толстой кишкѣ развилась сифилитическая язва, угрожавшая запираніемъ кишекъ. Такъ какъ пораженная часть кишки была доступна, то приступила къ ея расширенію зондами. И только благодаря этому, жизнь пациентки была спасена.

Тамъ, гдѣ введеніе зондовъ невозможно, остается лишь прибѣгнуть къ резекціи кишки, т. е. вырѣзать суженную часть кишки и искусственно соединить оба здоровыхъ конца. Эта операція является иногда единственнымъ спасеніемъ.

Скручиваніе и суженіе кишекъ менѣе опаснаго характера устраняются часто теплыми ваннами, теплыми компрессами, промываніемъ желудка, теплыми вливаніями,

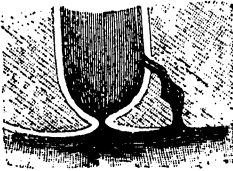


Рис. 226.
Полная,

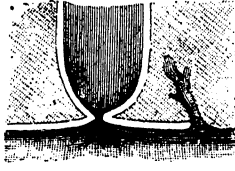


Рис. 227.
неполная вѣшняя,
фистулы задняго прохода.

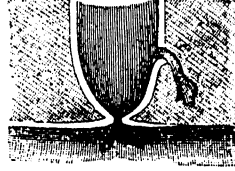


Рис. 228.
неполная внутренняя,

слабительными настоями. Во всякомъ случаѣ къ подобнымъ состояніямъ кишекъ надо относиться очень серьезно и не медлить съ приглашеніемъ врача.

Финики, относятся къ числу плодовъ, наиболѣе богатыхъ сахаромъ; они очень насыщаютъ, но слишкомъ тяжелы для страдающихъ слабымъ пищевареніемъ. Если объ арабахъ рассказываютъ, что они ежедневно поглощаютъ и перевариваютъ до 10 фунтовъ, то этому рѣшительно не должны подражать анемичные европейцы. Голландская дѣвушка, худощавая, болѣзненная на видъ, попала въ вегетаріанскую колонію, гдѣ нѣсколько крайнихъ вегетаріанцевъ, почти исключительно полуобразованныхъ, вздумали лечить больное челоуѣчество сырыми пищевыми веществами и физической работой. Она работала ежедневно до истощенія и питалась винными ягодами, финиками, орѣхами и яблоками. Въ короткое время эта дѣвушка потеряла въ вѣсѣ еще нѣсколько фунтовъ, что представлялось въ ея положеніи довольно опаснымъ, и въ концѣ концовъ пришлось обратиться за помощью къ врачу. Какъ-бы подобное питаніе ни было хорошо въ теоріи, оно на практикѣ не можетъ быть примѣнено, особенно если дѣло идетъ о слабыхъ людяхъ и привыкшихъ къ мясной пищѣ. Очевидно, что для подобнаго питанія требуется нѣчто такое, что присуще крѣпкимъ отъ природы арабамъ и чего не хватаетъ ослабленнымъ европейцамъ. Чтобы въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ рѣшать, подходитъ-ли питаніе финиками для даннаго пациента, требуются серьезныя и специальныя познанія, а потому рѣшающій голось въ подобныхъ случаяхъ принадлежитъ только врачу.

И такъ, люди, страдающіе слабостью пищеваренія и болѣзнями кишекъ, а также ведущіе сидячей образъ жизни, должны быть особенно осторожны съ употребленіемъ финиковъ; для здоровыхъ же людей это — прекрасное пищевое вещество.

Defloration. Это выраженіе примѣняется часто для обозначенія того, что женское существо утратило свою дѣвственность. У дѣвушки, ни разу не имѣвшей еще полового сношенія, кожная складка, закрывающая отчасти входъ въ женскіе половые органы, остается цѣлой, нетронутой. Но не слѣдуетъ забывать, что эта складка можетъ надорваться или исчезнуть вслѣдствіе различныхъ случайностей: при сильномъ прыжкѣ, ѣздѣ верхомъ, ѣздѣ на велосипедѣ и т. д. Она, очевидно, не заслуживаетъ того значенія, какое ей придаютъ, и судить о нравственности дѣвушки по присутствію этой складки такъ же несправедливо, какъ и пошло.

Точно такимъ же образомъ и терминъ „defloration“, означающій, что данная особа „отцвѣла“, является совершенно неосновательнымъ. Онъ избрѣтенъ тѣми мужчинами, которые въ женщинѣ видятъ лишь объектъ для наслажденія и которые считаютъ наслажденіе наивысшимъ, когда они являются первыми обладателями женщины. До тѣхъ поръ, пока женщина останется собственностью, пока она не будетъ принадлежать себѣ самой и не будетъ собой свободно располагать, подобный критерій женской нравственности останется въ полной силѣ среди мужчинъ.

Бредъ, имѣетъ мѣсто при галлюцинаціяхъ, возникающихъ вслѣдствіе раздраженія головного мозга. Это наблюдается при сильной лихорадкѣ, при тяжелыхъ заболѣваніяхъ нервной системы, при инфекціонныхъ болѣзняхъ, при опьяненіи, отравленіи мочевиной и т. д. Пациентъ, не сознавая окружающаго, тихо бормочетъ, и изъ его словъ можно понять, что онъ занятъ представленіями, которыя живутъ только въ его воображеніи. Онъ очень возбужденъ, охваченъ страхомъ или гнѣвомъ, пытается сойти съ кровати. Причиной внезапнаго мозгового расстройства и бреда является здѣсь приливъ крови къ мозгу.

Леченіе. Сильное отвлеченіе отъ головы, опороженіе кишечника большимъ клистиромъ, холодное обтираніе ногъ, холодные компрессы на животъ приносятъ довольно скорое замѣтное облегченіе. Затѣмъ уже слѣдуетъ принять мѣры противъ основной причины т. е. противъ инфекціонной болѣзни, злоупотребленія алкоголемъ и т. д. Высокое положеніе головы и холодныя примочки всегда оказываютъ благоприятное вліяніе.

Дезинфекція. Если-бы возможно было соблюдать абсолютную чистоту, если-бы не было никакихъ выдѣленій и переноса болѣзни съ одного на другого, то мы не нуждались бы ни въ какой дезинфекціи, т. е. въ уничтоженіи заразы. Такъ какъ бактериологія проникла за послѣднее время во всѣ области, то подъ обеззараживаніемъ разумѣютъ теперь только уничтоженіе для простого глаза микроорганизмовъ, которые извѣстны почти всякому подъ именемъ кокковъ и бациллъ и которые всегда развиваются тамъ, гдѣ имѣются разложеніе, болѣзнь, грязь. Уничтожить ихъ можно только при помощи опредѣленныхъ, сильно дѣйствующихъ веществъ, каковы: карболовая кислота, сулема, хлористая известь, лизоль, кипятокъ и т. д. Паръ очищаетъ зараженную одежду, кипящая вода обеззараживаетъ домашнюю утварь. Наилучшимъ дезинфекціоннымъ средствомъ является, однако, постоянный притокъ свѣжаго воздуха, препятствующій скопленію бактерій. Поэтому въ комнатѣ больного, въ кладовыхъ, отхожихъ мѣстахъ надо всегда оставлять открытымъ окно и время отъ времени устраивать сквознякъ. Если при этомъ вымывать полы мыльной водой, обтирать обои влажнымъ хлѣбомъ, вливать въ отхожія трубы горячій растворъ соды и помѣщать грязное бѣлье больныхъ въ содовую воду, то нѣтъ надобности ни въ карболкѣ, ни въ сулемѣ. Послѣ прикосновенія къ заразнымъ больнымъ надо тщательнѣйшимъ образомъ вымывать руки во избѣжаніе зараженія. Сначала моютъ руки теплой водой при помощи специальной щетки для рукъ, а затѣмъ прополаскиваютъ ихъ въ растворѣ лизоля или сулемы. Испорченный воздухъ, недостаточная чистота, неряшливость и на ряду съ этимъ карболка или сулема — сопоставленіе отнюдь не вѣрное, и желанный успѣхъ при такихъ условіяхъ не всегда достижимъ.

Діагнозъ. Распознаваніе болѣзней и основныхъ причинъ всѣхъ болѣзненныхъ явленій называется діагнозомъ. Если послѣдній основывается на научныхъ по-

знаніяхъ, на строгихъ умозаключеніяхъ и логическихъ выводахъ, то онъ можетъ оказать въ иныхъ случаяхъ большую услугу. Поверхностныя же сужденія и стремленіе ставить необычайныя діагнозы представляются довольно опаснымъ. Тутъ дѣло идетъ не о названіи того или иного недуга, а о тѣхъ причинахъ, которыя лежатъ въ основѣ его и безъ устраненія коихъ немислимо излеченіе. Поэтому-то при постановкѣ діагноза требуется большая осторожность и тщательно изслѣдованіе пациента.

Если женщина желаетъ уяснить себѣ сущность заболѣванія кого-нибудь изъ членовъ семьи, она прежде всего должна отыскать причину болѣзни, затѣмъ попытаться выяснитъ, въ какомъ пунктѣ сосредоточивается страданіе (на сколько это, конечно, возможно для не-врача), наблюдать внѣшніе признаки, которые часто весьма важны для распознаванія болѣзни (напримѣръ, каковъ цвѣтъ лица — блѣдный или розовый, не расширены-ли зрачки, не воспалены-ли зѣвъ, не свѣшивается-ли верхнее вѣко, не затруднено-ли дыханіе, не ускорено-ли и т. д., принимаетъ-ли больной желаемое, удобное положеніе или его движенія пассивны и т. д.).



Рис. 229. Изслѣдованіе горла.

Маленькія дѣти хватаются за голову при боли въ ухѣ и горлѣ, а при кишечныхъ коликахъ сгибаютъ ноги, притягивая колѣни къ животу; сердечные больные лежатъ по большей части на лѣвомъ боку и т. д. Все это надо замѣтить и сообщить пользующему врачу.

Діета. Чтобы имѣть понятіе о діетѣ, надо хотя-бы въ общихъ чертахъ познакомиться съ ученіемъ о питаніи. Мы поэтому и удѣлили въ нашей книгѣ такъ много мѣста вопросу о питаніи, чтобы каждая женщина могла пополнить пробѣлы въ своихъ знаніяхъ и освободиться отъ старыхъ предразсудковъ. Безъ діеты немислимо какое лечение, безъ правильно соразмѣреннаго подвоза необходимѣйшихъ питательныхъ веществъ немисли-

мо выздоровленіе. Мы рекомендуемъ поэтому тщательно ознакомиться съ I главой.

Говорятъ о нормальной діетѣ для дѣтей, діетѣ для страдающихъ кишечными заболѣваніями, кровотечениями и т. д. При описаніи соотвѣтствующихъ болѣзней мы подробнѣе останавливаемся на этомъ вопросѣ.

Извѣстно также леченіе виноградомъ, лимономъ, коровьимъ масломъ, молокомъ, укрѣпляющая діета, діета при тучности и т. п. Такъ какъ опытъ показалъ, что при помощи пищи можно увеличить или уменьшить жиръ, задержать или усилить стулъ, вызвать или излечить малокровіе, то для лечебныхъ цѣлей и стали пользоваться правильнымъ и увеличеннымъ потребленіемъ опредѣленныхъ пищевыхъ веществъ или, наоборотъ, полнымъ устраненіемъ этихъ веществъ изъ пищи.

Дифтеритъ, не разматривается уже теперь какъ мѣстное страданіе горла, но какъ опасное общее заболѣваніе, весьма заразительное и поражающее главнымъ образомъ дѣтей. Миндалины и язычокъ покрываются сѣрожелтымъ, грязнымъ налетомъ съ дурнымъ запахомъ, причѣмъ въ опасныхъ случаяхъ налетъ распространяется и на гортань, угрожая дыханію. Дифтеритъ протекаетъ съ лихорадкой или безъ оной и часто присоединяется къ скарлатинѣ. Различаютъ легкія и тяжелыя случаи; но надо всегда помнить, что даже самыя легкія формы могутъ перейти въ тяжелыя. Уже за нѣсколько дней раньше дѣти вялы, скучны, затѣмъ является затрудненное глотаніе, рвота, головная боль, лихорадка, иногда и бредъ; налетъ часто откашливается или выдѣляется со рвотой; если наступаетъ отравленіе крови, то появляются припадки озноба, носовое кровотеченіе, апатія, затѣмъ при плохомъ исходѣ — параличи сердца и смерть. Къ дифтериту присоединяются часто воспаленія почекъ, параличи глотательныхъ мышцъ, гортани, а иногда и глазныхъ мышцъ. При тяжелыхъ эпидеміяхъ дѣти погибаютъ нерѣдко въ 3—4 дня, и смертность доходитъ до 30—60%.

Въ туманныхъ, низколежащихъ областяхъ дифтеритныя бациллы процвѣтають лучше всего; дѣти съ большими миндалевидными железами и частыми катаррами дыхательныхъ путей легче подвергаются этому заболѣванію. При томъ уходъ за дѣтьми и томъ питаніи, о которомъ мы подробно говорили въ предыдущихъ главахъ, дѣти все таки застрахованы до нѣкоторой степени отъ заболѣванія.

Что касается распознаванія дифтерита, то на этотъ счетъ надо замѣтить слѣдующее. Прежде всего изслѣдуютъ горло и стараются рассмотреть отдѣльныя части: не покраснѣли-ли нѣбо и язычокъ, не увеличены-ли миндалевидныя железы, не имѣется-ли на задней стѣнкѣ глотки сѣрой, тягучей слизи, не содержатъ-ли миндалины бѣловатыхъ пробокъ, не покрыты-ли онѣ вмѣстѣ съ язычкомъ грязноватымъ налетомъ, издающимъ дурной запахъ. Свѣтлыя пробки, разсѣянныя на поверхности миндалинъ, принимаются часто профанами за дифтеритъ, хотя представляютъ собою лишь выпоты, наблюдающіеся нерѣдко при воспаленіи миндалевидныхъ железъ. Сѣрыя слизистыя массы также часты при катаррѣ гортани и носа и могутъ при плохомъ освѣщеніи симулировать выпоты. Изъязвленіе миндалины съ выдѣленіемъ свѣтлаго гноя не устраняется полосканіями горла, а продолжаетъ существовать и приводитъ къ сильному опуханію именно одной миндалины. Это болѣзненнѣе, чѣмъ все остальное.

Смотря по присутствію этихъ признаковъ, мы слѣдовательно имѣемъ дѣло съ обыкновеннымъ воспаленіемъ горла, съ болѣе или менѣе сильнымъ опуханіемъ миндалевидныхъ железъ, съ абцессомъ миндалины или съ настоящимъ дифтеритомъ.

Изслѣдуютъ горло, какъ показано на рис. 229; надо стараться, чтобы горло было хорошо освѣщено; ребенка заставляютъ при этомъ громко и протяжно произносить букву „А“, чтобы язычекъ приподнялся и чтобы лучше можно было рассмотреть пораженную область. Спинку языка отдавливаютъ при этомъ книзу съ помощью стекляннаго шпателя или рукоятки чайной ложечки. Изслѣдованіе должно быть произведено быстро и ловко, иначе дѣти начинаютъ кричать, сопротивляться и чувствуютъ иногда позывъ на рвоту.

Леченіе. При лихорадкѣ и воспаленіи горла кладутъ тотчасъ холодныя компрессы на шею и дѣлають укутыванія туловища, которыя мѣняють каждые полчаса или каждыя часть, смотря по температурѣ тѣла. При существованіи значительнаго налета проспирцовываютъ горло ежечасно лимонной водой въ 23° Ц. и нѣсколько разъ въ день ставятъ небольшіе прохладныя клистиры. Пища состоитъ только изъ свѣжихъ плодовъ, главнымъ образомъ апельсинъ и яблокъ, затѣмъ изъ элизистыхъ суповъ; молоко запрещено. Прежде чѣмъ успѣтъ развиться болѣе тяжелая форма болѣзни, дѣлають пациенту сидячую водяную ванну въ 40° Ц., съ послѣдующимъ охлажденіемъ до 20°. Весьма благотворное вліяніе оказываетъ также паровая ванна въ постели, вызывающая обильное потоотдѣленіе. Какъ часто и въ какихъ случаяхъ примѣнять то или иное средство, рѣшается исключительно пользующимъ врачомъ.

Если пациентъ не отхаркиваетъ или если является опасность задушенія, тогда очень холодная вода оказываетъ большую услугу, такъ какъ она побуждаетъ организмъ къ болѣе сильнымъ напряженіямъ и путемъ раздраженія извѣстныхъ нервовъ, какъ напр. при обливаніи, вызываетъ усиленный кашель. Какъ при крупѣ отхаркиваніе пленокъ изъ зѣва приноситъ спасеніе, такъ это бываетъ и при дифтеритѣ, если имъ поражена болѣе глубокая часть горла. И такъ, если ребенокъ задыхается, то нечего бояться ледяной воды. Въ качествѣ предохранительнаго средства при нѣкоторой слабости сердца пользуются предварительнымъ обмываніемъ груди той же водой и погруженіемъ ногъ въ горячую воду.

Конечно, здѣсь невозможно перечислить всѣ подробности ухода за подобными больными. Упомянемъ лишь еще о томъ, что даже зимой надо оставлять открытой форточку, почаще мѣнять носильное и постельное бѣлье и заботиться о томъ, чтобы въ комнатѣ больного не было никакихъ запаховъ. Уходъ за тяжелыми больными — трудная вещь; онъ требуетъ умѣнья и опыта. Каждая сидѣлка должна прополоскать себѣ горло лимонной водой и вымыть свои руки передъ вы-

ходомъ изъ комнаты больного; не слѣдуетъ также дышать въ непосредственной близости отъ больного.

Если налеты держатся нѣсколько дней, тогда приступаютъ къ паровымъ ингаляциямъ; у маленькихъ дѣтей вводятъ трубку пароваго аппарата непосредственно въ ротъ. Весьма хороши также согрѣвающие компрессы на шею. Хвалятъ горячія ванны съ сухимъ укутываніемъ. Словомъ, въ средствахъ у насъ недостатка нѣтъ, и все сводится лишь къ тому, чтобы ихъ примѣнять своевременно и цѣлесообразно. Только тогда и можно предотвратить угрожающую опасность. Поэтому-то матери и должны ознакомиться съ изслѣдованіемъ горла, чтобы во время распознать серьезность заболѣванія.

„Ангель смерти дѣтей“ утратитъ свой ужасъ, если матери сьумѣютъ бороться съ нимъ указаннымъ образомъ.

Во время выздоровленія наступаетъ иногда внезапная сердечная слабость, а потому необходимо поддерживать силы правильнымъ питаніемъ, свѣжимъ воздухомъ и лишь умѣреннымъ, нѣжнымъ водолеченіемъ. Укутыванія туловища замѣняютъ лишь ночными компрессами на животъ (24° Ц.); помимо того каждое утро дѣлаютъ общія обмыванія; послѣ обѣда — обтираніе спины (20° Ц.). Кипяченое молоко, супъ изъ овсяной крупы, вмѣсто слизи — яблочный кисель, зеленый салатъ съ лимоннымъ сокомъ, свѣжія ягоды и яблоки дозволены. При этомъ на перомъ планѣ — доступъ свѣжаго воздуха.

Предрасположеніе. Мы уже имѣли случай говорить объ этомъ терминѣ. Въ медицинѣ это означаетъ склонность къ опредѣленному заболѣванію. Въ чемъ именно состоитъ предрасположеніе въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ, до сихъ поръ, къ сожалѣнію, еще не доказано.

Двойное зрѣніе. Среди людей, одержимыхъ болѣзнью глазъ, многіе страдаютъ тѣмъ, что они видятъ всѣ окружающіе предметы вдвойнѣ. Если свѣтовые лучи, идущіе изъ какого-нибудь предмета въ нашъ глазъ, проникаютъ въ послѣдній по различнымъ направленіямъ и попадаютъ въ различныя точки сѣтчатки, то мы получаемъ также различныя ощущенія и видимъ данный предметъ вдвойнѣ. Это наблюдается часто у школьниковъ.

Дугласово пространство. О немъ часто говорили при описаніи женскихъ болѣзней, а потому мы вкратцѣ выяснимъ его значеніе. Это — пространство, находящееся между маткой и прямой кишкой и образующееся собственно складкой брюшины. Скопленія крови, опухоли, сращенія матки зачастую имѣютъ мѣсто именно здѣсь.

Опуханіе железъ. Железы представляютъ собою небольшіе, богатые кровью органы, извлекающіе составныя части крови, которыя и выдѣляются изъ организма въ видѣ различныхъ „отдѣленій“. Таковы потъ, слезы, выдѣленіе сала изъ кожныхъ железъ, моча, слюна. Дѣятельность железъ имѣетъ весьма важное значеніе для поддержанія нашего здоровья. Особенно важная, кровоочистительная задача выпадаетъ на долю лимфатическихъ железъ, которыя разсѣяны по всему тѣлу въ видѣ мягкихъ, небольшихъ образований и дѣйствуютъ на подобіе фильтра.

Когда говорятъ объ опуханіи железъ, то разумѣютъ только лимфатическія железы, частичное уничтоженіе и ослабленіе коихъ даетъ въ результатъ серьезное заболѣваніе крови, извѣстную золотуху.

Поносъ, является при различныхъ условіяхъ: при заболѣваніяхъ кишечника, душевныхъ волненіяхъ, простудѣ, а также при инфекціонныхъ заболѣваніяхъ. Когда поносъ длится нѣсколько дней, ничуть не ослабѣвая, онъ переходитъ въ катарръ кишечника.

Жажда. Въ I-й части мы уже говорили о сущности жажды. Болѣзненная жажда стала теперь частымъ явленіемъ. Нервные люди, а также страдающіе воспаленіемъ слизистой оболочки желудка, болѣзнью железъ, сахарнымъ мочеизнуреніемъ,

холерой и д. д., всё испытывают мучительную жажду. Какъ въ иныхъ случаяхъ удовлетвореніе жажды благотворно, такъ оно въ другихъ вредно. Люди со слабымъ желудкомъ и слабыми нервами всегда страдаютъ, если они слишкомъ много выпьютъ воды; этимъ они нерѣдко портятъ пищевареніе. Поэтому прежде всего необходимо выяснитъ причину жажды путемъ врачебнаго изслѣдованія, а затѣмъ уже приступить къ соотвѣтствующему леченію. При вялости кишекъ и нервной слабости очень часто является сильная жажда, и здѣсь-то весьма полезно употребленіе по утрамъ сладкой сыворотки. Высасываніе сочныхъ фруктовъ, какъ напр. апельсинъ, также утоляетъ часто жажду. Но все-таки прежде всего необходимо устранить причину болѣзни при помощи раздражающей діеты, воздержанія отъ алкоголя, пряностей, жира, и, наконецъ, при помощи лекарственныхъ веществъ.

Дисменоррея, означаетъ: болѣзненные менструаціи, о коихъ мы говорили выше въ специальной главѣ.

Диспепсія, означаетъ заболѣваніе желудка, возникающее вслѣдствіе измѣненія желудочнаго сока, а также вслѣдствіе уменьшенія движеній желудка. Желудочный сокъ состоитъ изъ соляной кислоты, выдѣленій желудочныхъ железъ и изъ жидкости, поступающихъ съ пищей. Если желудочный сокъ содержитъ слишкомъ много соляной кислоты, то возникаетъ изжога, если слишкомъ мало кислоты, то является отсутствіе аппетита. Слабость железъ и мышцъ съ одной стороны и нервная слабость съ другой служатъ наиболѣе частыми причинами этого рода желудочныхъ страданій. Поэтому послѣднія и наблюдаются у анемичныхъ, золотушныхъ и неврастениковъ.

Если плохой составъ желудочнаго сока не можетъ быть доказанъ, и тѣмъ не менѣе существуютъ такіе признаки, какъ отсутствіе аппетита, изжога, отрыжка и т. д., то говорятъ о нервной диспепсіи. Главнымъ ея признакомъ служитъ непостоянство. У подобныхъ пациентовъ можетъ сегодня послѣ двухъ глотковъ бисквита явиться сильная боль въ желудкѣ, а завтра и цѣлая булка не вызоветъ никакихъ явленій. Иногда цѣлыми недѣлями нѣтъ никакихъ припадковъ, а затѣмъ вдругъ наступаетъ періодъ, когда все вредитъ, все вызываетъ припадки. Излеченіе достигается съ трудомъ.

Леченіе. Прежде всего — урегулированіе діеты; затѣмъ общее укрѣпленіе, измѣненіе образа жизни, оздоровленіе крови.

Диспноэ, означаетъ затрудненное дыханіе, какое вызывается заболѣваніемъ легкихъ и плевры, закупориваніемъ дыхательныхъ путей (крупъ, дифтеритъ и т. п.). Къ затрудненію дыханія ведутъ также болѣзни сердца, брюшная водянка, большія опухоли и другіе недуги. Притокъ свѣжаго воздуха, высокое положеніе верхней половины туловища, опорожненіе кишечника, массажъ спины (поглаживаніе), холодные компрессы на область сердца, горячая ножная ванна, возбуждающія пищевыя средства (кисловатые томаты, свѣжіе огурцы, лимонный сокъ, сельтерская вода съ сиропомъ, фруктовое мороженное, чай и т. п.) приносятъ часто большое облегченіе.

Чѣмъ пациентъ меньше привыкъ къ какому-нибудь изъ упомянутыхъ средствъ, тѣмъ это средство сильнѣе дѣйствуетъ на него.

V.

Эхинококкъ. Финны ленточного глиста собаки попадаютъ (напримѣръ, когда даютъ собакѣ лизать лицо, руки) въ кишечный каналъ человѣка, оттуда пробиваются въ другіе органы и образуютъ здѣсь пузыри, въ коихъ они развиваются и превращаются въ ленточныхъ глистовъ. Подобные пузыри находятъ чаще всего въ печени и почкахъ. Увеличиваясь въ объемъ и числѣ, они вызываютъ припадки, какъ и всякая вообще опухоль, лопаются и освобождаютъ свое содержимое въ брюшную полость или-же нагнаиваются. Ихъ съ успѣхомъ удаляютъ оперативнымъ путемъ; растутъ они очень медленно, распознаваніе ихъ не легко. У женщинъ эхинококкъ наблюдается сравнительно не рѣдко, очевидно потому что онѣ чаще возятся съ собаками. Ни въ коемъ случаѣ не слѣдуетъ спать съ собаками или цѣловать ихъ! При нагноеніи пузырей и вскрытіи абсцесса наружу, наступаетъ естественное излеченіе, и пациентъ освобождается отъ своего недуга безъ помощи операци.

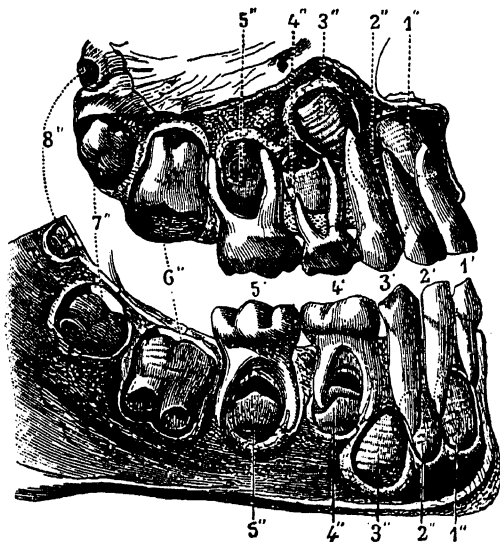


Рис. 230. Первое прорѣзываніе зубовъ ребенка; корни удалены здѣсь, чтобы видѣть зародыши второго прорѣзыванія. Цифры и пунктиры указываютъ на одноименные зубы нижней и верхней челюсти.

Леченіе. Устраняютъ причину раздраженія, примѣняютъ въ началѣ прохладныя примочки изъ воды, а затѣмъ, при засыханіи корокъ, теплыя ванны и смазываніе масломъ. Строгая, нераздражающая діета, воздержаніе отъ алкоголя и мяса, прогулки на свѣжемъ воздухѣ.

Яйцо. „Яйца“ суть тѣ образованія, изъ коихъ у животнаго и человѣка возникаетъ потомство. Извѣстныя птичьи яйца являются излюбленнымъ пищевымъ веществомъ (см. отдѣлъ „Питаніе“, часть I); они въ то же время играютъ роль „матки“, чѣмъ объясняется ихъ величина и питательность желтка. Наоборотъ, „яйца“ млекопитающихъ представляютъ собою небольшія яйцевыя клѣтки, которыя достигаютъ зрѣлости въ специально назначенномъ для этого органѣ (матка).

Проскурнякъ аптечный. Отваръ корней этого растенія обладаетъ свойствомъ смягчать раздраженіе, существующее при кашлѣ и при воспалительныхъ горловыхъ болѣзняхъ. Этотъ отваръ относится къ слизистымъ. Злоупотребленіе имъ заглущаетъ аппетитъ, который и безъ того плохъ при горловыхъ болѣзняхъ.

Глазные зубы, прорѣзываются лишь на второмъ или третьемъ году жизни ребенка послѣ того, какъ уже появились рѣзцы и коренные зубы. Они обладаютъ наиболѣе длинными корнями и при заболѣваніи могутъ поэтому причинять очень сильныя страданія. См. рис. 230,³⁷ на верхней челюсти.

Экзема. Подъ этимъ именемъ разумѣютъ опредѣленный видъ кожной высыпи, мокнущей, сопровождающейся появленіемъ пузырьковъ и пустулъ, которые засыхаютъ, зудятъ и поражаютъ всего чаще руки, ноги, лицо и половыя части. Заболѣваютъ преимущественно пекари, прачки и вообще лица, подверженныя извѣстнымъ внѣшнимъ раздраженіямъ, а также малокровные, золотушные, худосочные люди.

Желудковый кофе. Плоды, листья и кора дуба находятъ себѣ примѣненіе во врачебной практикѣ. Отвары примѣняются для ваннъ и промываній, дѣйствуя вяжущимъ образомъ и способствуя излеченію. Дѣйствующимъ началомъ является здѣсь дубильная кислота.

За послѣднее время стали пользоваться и желудковымъ кофе, которое въ виду вяжущихъ свойствъ отлично дѣйствуетъ при поносѣ. Его можно пить мѣсяцами (съ молокомъ и сахаромъ).

Болѣзни яичниковъ. Въ I части мы уже имѣли случай бесѣдовать о яичникахъ. Ихъ заболѣванія разнообразны и имѣютъ крайне важное значеніе какъ для здоровья женщины, такъ и для материнства и для психическаго состоянія. Правильность менструацій можетъ служить мѣриломъ здоровья яичниковъ, хотя существуютъ нервныя особы, у которыхъ половые органы совершенно нормальны, а менструаціи тѣмъ не менѣе рѣдко бываютъ правильны. Сюда относятся главнымъ образомъ дѣвушки, у которыхъ сердечныя нервы легко возбудимы и которыя часто страдаютъ расстройствомъ кровообращенія. Въ такихъ случаяхъ неправильность менструацій еще ничего не доказываетъ и въ болѣе легкихъ случаяхъ она исчезаетъ по вступленіи въ бракъ. Но если присоединяются колющія и давящія боли, плохое настроеніе духа, раздражительность, то съ большимъ вѣроятіемъ можно предполагать мѣстное заболѣваніе. Различаютъ острое и хроническое воспаленіе яичника и опухоль яичника.



Рис. 231. Холодная обмыванія внизу живота.

Острое воспаленіе яичника является часто слѣдствіемъ воспаленій матки, затѣмъ трипперной инфекціи, если трипперный гной быстро проникъ въ матку, а также слѣдствіемъ и другихъ причинъ. Гораздо чаще наблюдается хроническое воспаленіе, которое начинается незамѣтно и становится источникомъ постоянныхъ страданій. Чрезмѣрное напряженіе половыхъ органовъ какъ въ бракѣ, такъ и внѣ его, вслѣдствіе слишкомъ частыхъ совокупленій, повторныя зараженія трипперомъ отъ мужчинъ служатъ наиболѣе частыми причинами; иногда играютъ роль малокровіе и воспаленіе сосѣднихъ органовъ. Для леченія необходимо съ точностью выяснитъ эти различія.

Среди опухолей оказывается самой частой „киста“, представляющая собою пузырь съ водянистымъ содержимымъ, величиной отъ горошины до дѣтской головки. Она растетъ иногда поразительно быстро, лопается и наводняетъ брюшную полость или же нагнаивается и вскрывается наружу. Если нѣтъ обширныхъ срощеній съ окружающими частями, то наиболѣе радикальнымъ средствомъ является вырѣзываніе всей кисты вмѣстѣ съ остатками яичника. Операционная техника достигла теперь такого совершенства, что смертность достигаетъ при упомянутой операциі едва 7⁰/. Иногда излеченіе получается при примѣненіи паровыхъ ваннъ, горячихъ компрессовъ,

отвлекающихъ ваннъ и соотвѣтствующей діеты. По временамъ развивается ракъ яичника.

Лечение. При остромъ воспаленіи яичника, часто связанномъ съ лихорадкой, оказываютъ хорошую услугу холодныя обмыванія внизу живота (рис. 231), укутыванія живота (мѣняется ежечасно), легкая, прохладная діета, опорожняющій клистиръ.

При хроническомъ воспаленіи — сидячія паровыя ванны, грѣлки на животъ (ежедневно по два часа), затѣмъ отвлекающія полуванны съ холоднымъ обливаніемъ спины, ножныя паровыя ванны съ обливаніемъ колѣнъ, перемѣнныя ручныя ванны, нераздражающая діета, ежедневное опорожненіе кишечника. Никогда не слѣдуетъ дѣлать при этомъ промываній влагалища, которыя лишь раздражаютъ и вызываютъ приливъ крови.

При опухоляхъ весьма важно поддержать силы больной, что достигается правильнымъ питаніемъ и соотвѣтствующимъ леченіемъ кишечника. Насколько примѣнимо здѣсь леченіе тепломъ, рѣшаютъ возрастъ, состояніе сердца и склонность къ кровотечениямъ. Сухояденіе, отвлекающая гимнастика, осторожное водолеченіе приносятъ часто замѣтную пользу даже у слабыхъ особъ, причемъ кисты повидимому скорѣе сморщиваются, чѣмъ растутъ. Поэтому-то не слѣдуетъ безъ нужды пугать пациентокъ операціей.

При яичниковыхъ опухоляхъ, сопровождающихся внезапнымъ прекращеніемъ менструацій и исходающихъ по большей части отъ одного яичника, надо всегда имѣть въ виду возможность вѣматочной беременности, о чемъ еще будетъ рѣчь впереди. Во всякомъ случаѣ при появленіи припадковъ, прекращеніи менструацій и боляхъ въ одной половинѣ живота, пациентка должна немедленно обратиться къ врачу для выясненія діагноза.

Теплота тѣла. Путемъ соединенія кислорода съ углеродомъ получается тепло; животный обмѣнъ веществъ состоитъ въ воспріятіи и отдачѣ веществъ, при чемъ образуется углекислота и развивается тепло. Поэтому всѣ высшія животныя и человѣкъ теплокровны и при нормальномъ дыханіи и пищевареніи сохраняютъ всегда одинаковую температуру отъ 37 до 39° Ц. Кожа, естественно, прохладнѣе, чѣмъ кровь, такъ какъ она всегда излучаетъ тепло. Люди, которые постоянно зябнутъ, которымъ рѣдко бываетъ жарко и которые съ трудомъ потѣютъ, страдаютъ недостаточнымъ обмѣномъ веществъ и вырабатываютъ поэтому слишкомъ мало собственнаго тепла. Всѣ знаютъ, однако, что мышечная дѣятельность вызываетъ тепло. Происходить это оттого, что при этомъ дыханіе усиливается, кислородъ поглощается въ большомъ количествѣ, и путемъ сокращенія мышцъ развивается больше углекислоты. Поэтому мы въ состояніи сохранять тепло даже тогда, когда вокругъ насъ холодъ, ледъ, снѣгъ. Это испытываютъ тѣ, кто предпринимаетъ зимой восхожденіе на горы и катанье на конькахъ.

При лихорадкѣ повышается, такъ называемый, процессъ горѣнія въ организмѣ, составныя части послѣдняго распадаются, углекислота развивается въ большемъ количествѣ, дыханіе ускоряется, тѣло горитъ. Этимъ объясняется исхуданіе при продолжительной лихорадкѣ и температурѣ въ 40° Ц.; наоборотъ, послѣ тяжкихъ болѣзней и при внезапныхъ припадкахъ слабости температура тѣла падаетъ до 35—36°. Женщины должны научиться измѣрять температуру, чтобы въ случаѣ заболѣванія сумѣли сообщить врачу всѣ замѣченныя колебанія ея. Кто страдаетъ недостаткомъ собственнаго тепла, тотъ долженъ заниматься гимнастикой, спортомъ или же работами, согрѣвающимъ тѣло. Эти средства доступны для всѣхъ и отлично устраняютъ зябкость.

Яйцевыя оболочки. Тѣ оболочки, которыя окружаютъ растущій въ чревѣ матери плодъ, называются яйцевыми оболочками. Если онѣ во время родовъ отдѣляются отъ стѣнокъ матки не вполнѣ, и частицы ихъ остаются тамъ, то это можетъ послужить причиной упорныхъ кровотеченій.

Онѣмѣніе членовъ. Женщины очень часто жалуются на этотъ симптомъ, выражающійся въ своеобразномъ ощущеніи ползанія мурашекъ и тяжести въ рукѣ

или ногѣ. Такое чувство мы испытываемъ при давленіи или ударѣ по крупному нерву, расположенному въ данной области. Но это наблюдается также ночью или безъ всякаго удара днемъ, и здѣсь это по большей части является слѣдствіемъ недостаточнаго кровообращенія, такъ какъ сильное треніе по онѣмѣвшему члену приноситъ быстрое облегченіе. Очень малокровныя особы и сердечныя больныя часто страдаютъ этимъ недугомъ.

Методы леченія. Методовъ леченія въ настоящее время такъ много, что пациенты, которые случайно обращаются за помощью къ различнымъ лицамъ, въ концѣ концовъ теряютъ почву подъ ногами, не зная, гдѣ истина и гдѣ заблужденіе. На первый взглядъ кажется страннымъ, что каждый изъ многочисленныхъ методовъ леченія находитъ себѣ массу сторонниковъ и приверженцевъ. Но въ сущности дѣло объясняется очень просто. Въ каждомъ жизнеспособномъ еще организмѣ живетъ „цѣлебная сила“, т. е. на ряду съ вредными силами, дающими картину болѣзни (напр. самоотравленіе, слишкомъ большое содержаніе углекислоты въ крови и т. д.), возникаютъ въ организмѣ противодѣйствующія силы, ведущія энергичную борьбу съ первыми. Эта цѣлебная сила ведетъ къ выздоровленію, если вредныя силы не слишкомъ велики и если пациентъ не подвергается слишкомъ вреднымъ внѣшнимъ вліяніямъ. Поэтому-то можете сегодня прибѣгнуть къ кровопусканію, а завтра къ слабительному, — все равно выздоровѣете, разъ только цѣлебная сила еще будетъ имѣть перевѣсъ надъ вредными силами. Несомнѣнно также то, что многія изъ распространенныхъ „лечебныхъ средствъ“ оказываютъ раздражающее, возбуждающее вліяніе на организмъ. И въ большинствѣ случаевъ только раздраженіе нервовъ и сосудовъ является самымъ существеннымъ въ дѣйствиі совершенно различныхъ лечебныхъ приѣмовъ.

Если же поставить больного въ благоприятныя условія въ смыслѣ воздуха, питанія, гигиены, то леченіе даетъ поразительные результаты, о которыхъ такъ часто сообщаютъ повсюду. Но, вѣдь, это такъ просто: при подобныхъ условіяхъ устраняются тѣ вредныя вліянія, которымъ обычно подвергаются пациенты въ городахъ (будь то дома или въ больницѣ); устраняются отравленный воздухъ, вредная пища.

Смотря по климату, культурѣ, нравамъ, народныя средства бываютъ различны. Научное врачеваніе въ Европѣ, которое старается познать причины всѣхъ болѣзней и стремится найти противъ каждой болѣзни лишь одно вѣрное средство, является господствующимъ въ наше время. Оно сдѣлало большіе успѣхи въ распознаваніи болѣзней, но мало успѣло въ открытіи лечебныхъ средствъ, потому что на научное выясненіе причинъ и сущности болѣзненныхъ явленій ушло столько времени, потрачено столько энергии и мысли, что на долю практическаго леченія досталось

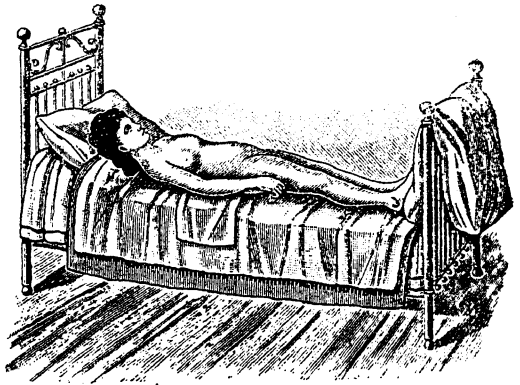


Рис. 232. Общее укутываніе (открыто).

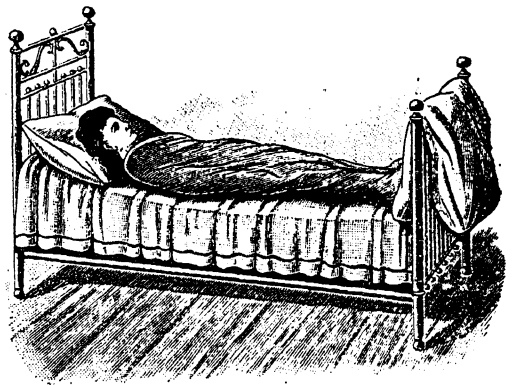


Рис. 233. Общее укутываніе (закончено).

очень мало. Поэтому-то рядомъ съ научной медициной развивается медицина народная, которая совершенно игнорируетъ научныя основы, но за то тѣмъ болѣе руководствуется опытомъ, практикой и имѣетъ въ виду лишь естественное стремленіе къ самопомощи, присущее каждому организму въ большей или меньшей степени. Хорошія условія жизни (воздухъ, питание, солнце, вода) — вотъ ея основная задача; чистота внѣшняя и внутренняя и борьба противъ всѣхъ враговъ здоровья — вотъ основа собственно народной гигиены.

Подобно научной медицинѣ практическая народная медицина также стремится къ истинѣ; онѣ, слѣдовательно, въ извѣстныхъ пунктахъ должны сходиться и мѣстами шествовать по одному и тому же пути. Это будетъ случаться тѣмъ чаще, чѣмъ научнѣе будетъ становиться народная медицина и чѣмъ практичнѣе — научная медицина.

Кто внимаетъ во все вышеизложенное и до нѣкоторой степени ознакомится съ различными системами леченія, тотъ не станетъ болѣе удивляться упомянутымъ паразитическимъ явленіямъ. Извѣстное единство господствуетъ во всѣхъ явленіяхъ жизни, а слѣдовательно и во всѣхъ проявленіяхъ болѣзней; чѣмъ больше мы познаемъ это единство, тѣмъ сильнѣе мы будемъ стремиться и къ единству въ медицинѣ, тѣмъ энергичнѣе мы будемъ освобождать эту область отъ всякаго ненужнаго балласта, вносящаго въ дѣло лишь мракъ и замѣшательство.

Укутываніе. Различаютъ укутываніе успокаивающее, охлаждающее и, наоборотъ, раздражающее, потогонное. Первое примѣняется при лихорадкѣ и возбужденномъ состояніи (дѣлается съ помощью прохладной воды и короткое время). Второе имѣетъ цѣлью вызвать потѣніе, а потому оно и должно длиться дольше — часъ, два. Его дѣйствіе усиливается, если пользоваться искусственными источниками тепла (лампочка); примѣняется это укутываніе какъ для всего тѣла, такъ и для отдѣльных частей его.

Дѣлаютъ укутываніе слѣдующимъ образомъ: на большой шерстяной платокъ кладутъ мокрый хлопчатобумажный платокъ меньшей величины (или еще лучше платокъ изъ сырца); помѣщаютъ сюда больного, какъ показано на рис. 232, и укутываютъ его, тщательно подгибая края подъ его тѣло. У шеи старательно складываютъ платки въ складки, чтобы достигнуть изоляціи; подбородокъ остается свободнымъ и края платковъ не беспокоятъ больного. Если желательно вызвать болѣе энергичное согрѣваніе, то пациента укрываютъ одѣяломъ. Затѣмъ прикладываютъ къ ногамъ горячія бутылки и оставляютъ теперь больного въ покоѣ.

Если требуется охлажденіе пациента, то укутываютъ его слабѣе и ничѣмъ не прикрываютъ. Но за то укутываніе повторяютъ нѣсколько разъ въ день черезъ каждые полчаса—часъ! Если безпокойный пациентъ успокоился, благодаря прохладному укутыванію, или даже заснулъ, то его отнюдь не слѣдуетъ тревожить. При этомъ постоянно слѣдятъ затѣмъ, чтобы ноги были въ теплѣ, для чего прикладываютъ горячія бутылки, растираютъ ноги, дѣлаютъ передъ укутываніемъ горячую ножную ванну и т. д. У возбужденныхъ больныхъ голова часто бываетъ очень горяча, пульсъ ускоренъ, ноги холодны, какъ ледъ. Но какъ только ноги согрѣются, какъ только подъ влияніемъ укутываній усилятся приливъ крови къ кожѣ, такъ безпокойство исчезаетъ, пульсъ становится равномернѣе, голова прохладнѣе: разстройство кровообращенія устранено.

Рис. 232 изображаетъ приготовленное укутываніе со спеціальномъ платкомъ для укутыванія живота; рис. 233 изображаетъ законченное уже укутываніе, рис. 234 — трехчетвертное укутываніе, особенно умѣстное у легко возбудимыхъ больныхъ; руки остаются свободными и лежатъ лишь подъ одѣяломъ.

Весьма важную роль играетъ еще температура воды, въ которую погружаютъ платки для укутываній. Слишкомъ холодныя, слишкомъ мокрая укутыванія дѣйствуютъ очень возбуждающимъ образомъ, поэтому надо въ точности знать, когда они умѣстны и не дѣйствовать на собственный рискъ. Прохладная или теплая вода и тщательно выжатый платокъ для укутыванія дѣйствуютъ нѣжнѣе и потому гораздо

лучше переносятся слабыми или нервными больными. Даже лихорадящихъ больныхъ съ повышенной температурой тѣла не всегда слѣдуетъ укутывать въ очень холодныя простыни, ибо внезапное дѣйствіе на ножные нервы оказывается часто слишкомъ сильнымъ, вызывая подергиванія, безсиліе, сильное возбужденіе, ознобъ и т. д. Поэтому начинаютъ съ 23° Ц. и лишь въ послѣдній моментъ разворачиваютъ простыню, чтобы предупредить охлажденіе ея. У слабыхъ дѣтей, которыя не въ силахъ сойти съ постели, подкладываютъ простыню подъ спину, затѣмъ приподнявъ ребенка, стараются возможно быстрѣ развернуть ее, какъ показано на рис. 235.

Весьма важно, чтобы лицо, ухаживающее дома за больнымъ, было опытно въ продѣлываніи этихъ манипуляцій. Самое главное—возможно меньше беспокоить больного, всевозможныя ванны и укутыванія продѣлывать легко и ловко, не возбуждая больного и не дѣлая торжественныхъ приготовленій. Конечно, очень хорошо, если есть наготовѣ вторая постель для укутываній; но если несчастный больной страдаетъ отъ каждаго прикосновенія, то лучше уже не переносить его изъ одной постели въ другую.

„Оставьте меня, наконецъ, въ покоѣ!“, умоляютъ такіе больные. И надо по мѣрѣ возможности стараться исполнить это желаніе, на которое не слѣдуетъ смотрѣть, какъ на капризъ. Мы неоднократно указывали на великое значеніе покоя для пациента и здѣсь еще разъ повторяемъ, что ловкое и быстрое выполненіе укутываній играютъ большую роль въ дѣлѣ выздоровленія. Надо также слѣдить, чтобы нигдѣ не было складокъ, чтобы у ногъ и у шеи края простыни были тщательно подогнуты и чтобы нигдѣ не могъ проникнуть воздухъ. Наконецъ, въ тяжелыхъ случаяхъ, когда пациентъ прикованъ къ постели, укутываніе должны дѣлать для большого удобства и быстроты два лица (см. рис. 235), въ другихъ же случаяхъ и одно лицо отлично справится при нѣкоторомъ навыкѣ.

Когда пациенту предстоитъ отдохнуть и оставаться нѣкоторое время безъ укутыванія, надо позаботиться о томъ, чтобы постельное бѣлье было сухое и чистое. Никогда не слѣдуетъ оставлять больного на влажной, не свѣжей постели.

Сердечные больные, тучные люди и страдающіе одышкой не переносятъ общихъ укутываній; имъ дѣлаютъ лишь трехчетвертныя укутыванія, оставляя свободныя руки, шею, плечи. Это ихъ не обременить, и въ то же время цѣль будетъ достигнута. Возвышенное положеніе верхней части тѣла, притокъ свѣжаго воздуха, холодныя примочки на голову дѣлаютъ возможнымъ укутываніе даже у возбужденныхъ больныхъ.



Рис. 234. Трехчетвертное укутываніе.

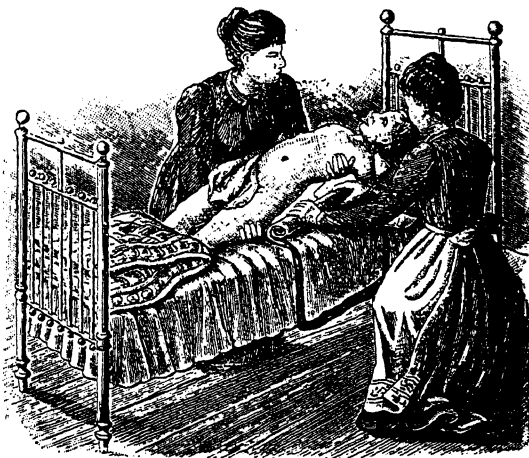


Рис. 235. Укутываніе тяжко больного.

Укутыванія рукъ, ногъ дѣлаются подобнымъ же образомъ. Основой является здѣсь полное прикрытіе мокрыхъ частей шерстяными платками или еще лучше фланелью и тщательное закрѣпленіе краевъ платка. Шелкъ сырецъ несравненно лучше, чѣмъ хлопчатобумажная ткань или полотно, ибо онъ меньше охлаждаетъ и меньше возбуждаетъ. Это обстоятельство имѣетъ важное значеніе, когда дѣло идетъ о чувствительныхъ больныхъ, каковы большинство женщинъ и дѣтей. Маленькія дѣти кричатъ, сопротивляются, когда ихъ кладутъ въ мокрая полотняныя простыни, наоборотъ, сырцовыя простынки они принимаютъ спокойнѣе. Это надо имѣть въ виду. Холодныхъ укутываній никогда нельзя дѣлать для холодныхъ членовъ.

Примѣняются еще такъ называемыя „сухія укутыванія“ съ цѣлью вызвать сильное потоотдѣленіе. Сначала дѣлаютъ пациентамъ ванну въ 40° Ц., лицамъ, потѣющимъ съ трудомъ, даютъ выпить теплой лимонной воды или настой липоваго цвѣта, за симъ укутываютъ ихъ въ совершенно сухія платки и тщательно укрываютъ; горячія бутылки къ ногамъ, пуховое одѣяло до шеи способствуютъ быстрому появленію пота.

Такъ какъ при этомъ совершается большая потеря влаги, то дѣйствіе оказывается довольно сильнымъ. Поэтому, сухія укутыванія не всегда пригодны для нервныхъ больныхъ; наоборотъ, зябкія природы отлично чувствуютъ себя при этомъ, тогда какъ въ мокрыхъ простыняхъ они должны выработать массу тепла, чтобы сначала согрѣть простыни, и подчасъ дѣло все-же не доходитъ до потѣнія. Неумѣлое или неправильное примѣненіе укутываній даетъ въ результатѣ недомоганіе, раздражительность, давленіе въ области головы. Поэтому-то еще разъ напоминаемъ: будьте осторожны съ выборомъ укутываній.

Если общее укутываніе вызвало лишь одно—или двухчасовое пріятное испареніе, но не потъ и не сильное разгоряченіе, тогда требуется въ крайнемъ случаѣ кратковременное прохладное обмываніе мягкой губкой; за симъ пациентъ одѣвается сухое бѣлье. Иногда достаточно легкаго обтиранія сухимъ полотенцемъ, чтобы устранить непріятный ознобъ. Только послѣ потѣнія, въ особенности послѣ сухихъ укутываній показано прохладное обливаніе, также полуванна въ 30° до 22° Ц. Конечно, и здѣсь надо сообразоваться съ силами больного.

Втираніе, въ старину примѣнялось гораздо шире, чѣмъ теперь. Въ прежнее время втирали въ кожу все, возможное и невозможное, вѣря въ прекрасное дѣйствіе втираній. Но теперь ограничиваются въ большинствѣ случаевъ втираніемъ камфарнаго спирта, ртутной мази и противочесоточныхъ средствъ.

Воспріятіе кожи тоже ограниченное, и преобладающимъ дѣйствіемъ втираній является развитіе теплоты и нервное раздраженіе. Оттого-то излюбленнымъ средствомъ и служатъ здѣсь камфарный спиртъ и эссенціи травъ. Они вызываютъ красноту, такъ какъ кровеносные сосуды сильнѣе наполняются кровью, и наиболѣе умѣстны въ этихъ случаяхъ, между тѣмъ какъ втиранія металлическихъ, тяжелыхъ ядовъ, вродѣ ртути, представляютъ извѣстную опасность для каждаго организма.

Впрыскиваніе. Различаютъ впрыскиванія въ полости тѣла, въ вены и подъ кожу. Эти пріемы отнюдь нельзя назвать безразличными, такъ какъ то, что отъ природы замкнуто, чувствительно къ видренію всякаго инороднаго тѣла. Водяная же струя, каучуковая трубка являются раздражающими инородными тѣлами для мочеиспускательнаго канала, для матки, и т. д., не говоря уже о лекарственныхъ веществахъ. Въ новѣйшее время стараются щадить пищеварительный каналъ, и необходимые лекарственныя вещества вводятъ путемъ впрыскиваній подъ кожу. При этомъ и всасываніе совершается быстрѣе, и самое дѣйствіе сильнѣе, да и пищеварительный каналъ остается свободнымъ отъ всякаго раздраженія. Дѣйствительное облегченіе приносятъ впрыскиванія морфія; къ впрыскиваніямъ камфоры и ээира можно прибѣгнуть лишь въ крайнихъ случаяхъ. Само собою разумѣется, что впрыскиванія должны выполняться только опытной рукой.

Ледъ, примѣняется при опасныхъ воспаленіяхъ и глубокихъ нагноеніяхъ, какъ напр. при воспаленіи мозга, слѣпой кишки, при крупѣ и т. д. Ледъ помѣшается въ

спеціальний непромокаемый пузырь и дѣйствуетъ своимъ холодомъ, не смачивая окружающихъ частей; онъ задерживаетъ всякую жизнь, подавляетъ обмѣнъ веществъ, онъ уменьшаетъ образованіе гноя и боль при интенсивномъ охлажденіи, но онъ не способствуетъ излеченію. Въ будущемъ врачеваніе поэтому не станетъ пользоваться никакими пузырями для льда. Если требуется извлеченіе тепла, то умѣстны охлаждающіе аппараты и примочки. Они достигаютъ цѣли, не парализуя чрезмѣрнымъ холодомъ. Помимо того, мы не только охлаждаемъ пораженныя мѣста, но оказываемъ еще отвлекающее дѣйствіе (см. „Отвлеченіе“).

При рвотѣ, воспаленіи горла, кровоточеніяхъ приносить большую пользу временное проглатываніе кусочковъ льда, но при непремѣнномъ условіи, что ледъ не полученъ изъ грязной воды и свободенъ отъ всякихъ бактерій.

Желѣзо. Изъ первой главы настоящей книги мы уже знаемъ, что желѣзо въ соединеніи съ другими веществами играетъ весьма важную роль въ нашемъ организмѣ. На счетъ его дѣйствія, какъ лекарственнаго вещества, мнѣнія расходятся. Помимо того, форма, въ какой оно примѣняется, отличается крайнимъ разнообразіемъ (пилюли, источники, порошки и т. д.), и въ зависимости отъ субъективнаго опыта врача предпочтеніе отдается той или иной формѣ. Однако, значеніе желѣза до сего времени преувеличиваютъ, такъ какъ еще слишкомъ мало знаютъ задачи другихъ минеральныхъ веществъ. Съ тѣхъ поръ какъ появилась „Теорія о питательныхъ соляхъ“, достоинство желѣза значительно умалено, и теперь лечатъ малокровныхъ не однимъ только желѣзомъ, но и питательными солями, а также всѣми средствами, повышающими обмѣнъ веществъ. Мы предпочитаемъ пищу, содержащую желѣзо, каковы: шпинатъ, кочанный салатъ, спаржа, лукъ, земляника, и убѣждены, что эти природой данныя намъ соединенія желѣза должны принести больше пользы, чѣмъ всѣ искусственныя соединенія. Мы не пренебрегаемъ, однако, и соединеніями, содержащими натръ и известь, и даемъ пациентамъ плоды и овощи.

Питье желѣзныхъ водъ во всякомъ случаѣ полезнѣе, чѣмъ проглатываніе пилюль и порошокъ, такъ какъ воды содержатъ въ большей или меньшей степени еще и другія минеральныя вещества и такъ какъ пребываніе въ курортѣ съ желѣзными источниками неразрывно связано съ прогулками на свѣжемъ воздухѣ, покоемъ, отдыхомъ, чего дома имѣть невозможно. Поэтому-то желѣзные источники и даютъ обыкновенно такіе хорошіе результаты.

Гной, состоитъ изъ подвергшихся распаду бѣлыхъ кровяныхъ шариковъ, кровяной плазмы и маленькихъ частицъ тканей, куда примѣшиваются и красныя кровяныя шарики. Онъ легко образуется на тѣхъ мѣстахъ, гдѣ возникли обширныя воспаленія. Невооруженному глазу гной представляется въ видѣ густой, желтой массы съ примѣсью крови. При своемъ скопленіи онъ дѣйствуетъ раздражающимъ образомъ на окружающія ткани; поэтому-то устраненіе гноя способствуетъ излеченію, наоборотъ, задержаніе гноя затягиваетъ болѣзнь. Плохой составъ крови и лимфы поддерживаетъ нагноеніе, и такъ какъ гнойные очаги являются одновременно и гнѣздомъ для бактерій, то занесеніе гнойныхъ частицъ въ другія области тѣла становится подчасъ опаснымъ для жизни.

Гнойная лихорадка, возникаетъ вслѣдствіе проникновенія гнойныхъ частицъ въ кругъ кровообращенія. Она тѣмъ сильнѣе, чѣмъ гной старше и чѣмъ интенсивное его разложеніе; въ несчастныхъ случаяхъ это можетъ повести къ общему отравленію крови и къ смерти. Начало гнойной лихорадки сопровождается обыкновенно ознобомъ; за симъ начинается сильная лихорадка, большое повышеніе температуры, бредъ и т. д. При своевременномъ леченіи и крѣпкомъ организмѣ удается иногда превозмочь эту болѣзнь. Нѣсколько десятилѣтій тому назадъ тысячи несчастныхъ родильницъ погибали въ больницахъ отъ зараженія крови, происходившаго вслѣдствіе загрязненія во время родовъ; также погибали и раненыя на полѣ битвы воины; но теперь подобные случаи—исключеніе, такъ какъ всюду стали обращать все свое вниманіе на содержаніе ранъ въ должной чистотѣ.

Лечение. Чтобы предотвратить зараженіе, надо прежде всего содержать раны въ строжайшей чистотѣ. Но если по нѣкоторымъ признакамъ видно, что въ данномъ случаѣ можетъ развиваться гнойная лихорадка, то приступаютъ къ общимъ укутываніямъ, продолжительность коихъ соразмѣряется съ состояніемъ пациента. При упорномъ ознобѣ умѣстны ванны въ 40° Ц., затѣмъ сухое завертываніе съ послѣдующей полуванной въ 33° Ц. и болѣе прохладными обливаніями приблизительно въ 22° Ц. Сильное потѣніе можетъ послужить спасеніемъ для пациента. Частые малые клистиры, настежь открытыя окна, плодовая діета значительно способствуютъ излеченію.

Бѣлокъ, находится во всѣхъ органическихъ тѣлахъ въ видѣ альбумина, волокнистаго вещества или казеина. Всѣ бѣлковыя тѣла легко разлагаются и снова выдѣляются изъ здороваго организма. Такъ какъ они принимаютъ участіе въ созиданіи всѣхъ органическихъ тканей, то и въ нашей пищѣ ихъ присутствіе необходимо. Недостаточное количество бѣлковъ, какъ и чрезмѣрное ихъ количество оказываютъ вредное вліяніе на организмъ, который подчасъ не въ силахъ уже болѣе выдѣлять продукты разложенія бѣлковыхъ тѣлъ. Такими продуктами разложенія служатъ мочевины, мочева кислота, гиппуровая кислота, креатинъ и т. д.

Отвращеніе къ пищѣ, къ напиткамъ наблюдается при расстройствахъ пищеваренія, при переполненномъ желудкѣ, при нервномъ раздраженіи и т. д. Полагаютъ, что въ большинствѣ случаевъ это вызывается блуждающимъ нервомъ. Упомянутое отвращеніе можетъ быть подсказано инстинктомъ, но можетъ быть и слѣдствіемъ болѣзни. Подавлять его, разъ оно явилось, не слѣдуетъ, такъ какъ оно служитъ своего рода сигналомъ, предохранительнымъ или лечебнымъ средствомъ. Отвращеніе къ опредѣленнымъ пищевымъ веществамъ, которыя вызываютъ даже рвоту, если ихъ принять насильно, объясняется часто физиологическими законами, т. е. существуетъ извѣстная неспособность переваривать эти вещества, а потому и неохота къ нимъ. Часто, однако, отвращеніе возникаетъ въ связи съ извѣстной мыслью, причѣмъ опредѣленное блюдо вызываетъ непріятное представленіе. Такъ, напримѣръ, именно въ виду этого многіе не переносятъ шпината. Иногда удается устранить такое отвращеніе, но у нервныхъ и слабыхъ людей связанное съ этимъ раздраженіе до того сильно, что лучше оставить ихъ въ покоѣ и позволить имъ избѣгать всего, чего они не переносятъ; не слѣдуетъ также особенно мучить дѣтей, если они отказываются отъ какого-нибудь блюда. Разборчивость въ ѣдѣ вообще считается признакомъ болѣзни, потому что человѣкъ со здоровымъ чувствомъ голода ѣстъ все, что ему даютъ. Поэтому въ подобныхъ случаяхъ слѣдуетъ обратить вниманіе на отсутствіе аппетита и лечить чрезмѣрную чувствительность нервной системы вмѣсто того, чтобы дѣлать пациенту упрёки.

Многіе считаютъ отвращеніе къ мясу какъ-бы преступленіемъ, словно каждый обязанъ ѣсть мясо; и какъ часто несправедливо наказываютъ за это дѣтей! А между тѣмъ въ этомъ нѣтъ ничего дурнаго, и потребленіе мяса чаще приноситъ съ собою заболѣваніе, чѣмъ истинную пользу. Благо тому, чей организмъ способенъ еще благовременно указывать, что онъ переноситъ и чего не переноситъ.

Эклампсія у дѣтей. Этимъ именемъ называютъ одинъ изъ видовъ судорогъ у дѣтей; между прочимъ эклампсія наблюдается также у беременныхъ и роженицъ. Сознаніе теряется, въ отдѣльныхъ мышечныхъ группахъ начинаются подергиванія, при сильныхъ припадкахъ подергиванія замѣчаются и въ произвольныхъ мышцахъ, вслѣдъ за чѣмъ наступаетъ подавленность. Глаза закатываются, цвѣтъ лица быстро мѣняется, по временамъ появляется безсознательная улыбка, всѣ члены сгибаются. Слабыя дѣти нервныхъ родителей очень склонны къ этому въ первые годы жизни, и у нихъ подобные припадки могутъ быть вызваны расстройствами пищеваренія, страхомъ, повышенной температурой. Если дѣти часами остаются съ закатившимися глазами и согнутыми членами и лежатъ словно оглушенные, то говорятъ о конвульсіяхъ. Припадки рѣдко ведутъ къ смерти, но слѣдующее за ними истощеніе очень опасно, въ особенности когда общее состояніе плохое.

Лечение. Прежде всего устраняют все, что оказывает раздражающее дѣйствіе. Искусственно вскармливаемымъ дѣтямъ даютъ соотвѣтствующую кормилицу, старшимъ даютъ соотвѣтствующую пищу: ослиное молоко, которое часто переносится лучше коровьяго, примѣсь ламаповскаго растительнаго молока въ виду содержащихся въ немъ питательныхъ солей, легко переваримые плоды, свѣжую землянику, малиновый сокъ, при запорахъ — вишневый сокъ, яблочный кисель, ламаповскій бисквитъ изъ питательныхъ солей, супъ изъ кореньевъ, овсяную крупу, но никакихъ зеленыхъ овощей, никакой густой каши, ни мяса, ни мяснаго бульона, ни кофе. Затѣмъ надо позаботиться о свѣжемъ воздухѣ, поселить ребенка въ деревнѣ, на дачѣ, чтобы онъ могъ босикомъ бѣгать по песку, нагрѣтому солнечными лучами; на ночь кладутъ прохладные компрессы на животъ, а днемъ дѣлаютъ одну-двѣ ванны въ 37° Ц., за коими слѣдуютъ постепенныя непродолжительныя охлажденія. Въ зависимости отъ общаго состоянія находится и лечение въ частности; по мѣрѣ того, какъ общее состояніе улучшится, припадки постепенно исчезаютъ.

Во время припадка надо разстегнуть всю одежду, дать доступъ свѣжему воздуху, растереть ручки, ножки влажными платками, а затѣмъ приложить не очень горячія бутылки. Полезны также прохладные клистиры. Упорное безпамятство послѣ тяжелыхъ припадковъ преодолеваютъ путемъ общихъ обмываній уксусной водой и послѣдующимъ согрѣваніемъ, если въ немъ есть надобность.

Эклампсія у беременныхъ, наступаетъ часто внезапно и по большей части поражаетъ крѣпкихъ особъ. Если сильныя припадки повторяются передъ родами, то они въ нѣсколько дней могутъ повести къ смерти. Полагаютъ, что это находится у женщинъ въ связи съ раздраженіемъ почекъ, хотя доказательствъ въ пользу этого мы еще не имѣемъ. Припадки наступаютъ часто съ поразительной быстротой и представляютъ ужасное зрѣлище. Нѣкоторые акушеры видятъ все спасеніе въ возможно болѣе быстромъ окончаніи родовъ; и дѣйствительно, послѣ изгнанія плода припадки сразу прекращаются. Другіе акушеры противъ искусственнаго окончанія родовъ, такъ какъ каждый пріемъ, сопряженный съ нервнымъ раздраженіемъ, усиливаетъ сначала припадки, благодаря чему, и опасность увеличивается. Они совѣтуютъ ограничиться хлороформнымъ наркозомъ, полнымъ покоемъ, холодными компрессами на голову, впрыскиваніями морфія, чѣмъ удается облегчить и даже приостановить дальнѣйшіе припадки. Теплыя ванны во время паузъ и послѣдующія трехчетвертныя укутыванія, сильное растираніе ногъ холодной водой, горячія бутылки къ ногамъ, большіе опорожняющіе клистиры съ послѣдующими малыми холодными клистирами, настои липоваго цвѣта съ цѣлью вызвать потогонное дѣйствіе, — все это приноситъ наибольшую пользу и способствуетъ родовому акту. Окна должны быть открыты настежь, о чемъ почти всегда въ этихъ случаяхъ забываютъ. По окончаніи послѣродоваго періода надо предпринять укрѣпляющее лечение, чтобы предотвратить повтореніе болѣзни.

Электричество. За послѣдніе нѣсколько десятковъ лѣтъ стали удѣлять электричеству все болѣе и болѣе вниманія. Въ различныхъ случаяхъ имъ пользуются и съ лечебною цѣлью, часто безъ всякаго основанія или въ слишкомъ высокой степени. По имени открывшихъ электричество различаютъ гальваническое и фарадическое электричество; первое состоитъ изъ постояннаго тока, который (если онъ слабъ) дѣйствуетъ успокаивающимъ образомъ, послѣднее — изъ прерывистаго тока, который дѣйствуетъ возбуждающимъ образомъ. Оба примѣняются поэтому для леченія нервныхъ страданій (напримѣръ, при боляхъ — слабый гальваническій токъ, при параличахъ — возбуждающій фарадическій токъ) Они несомнѣнно являются хорошими вспомогательными лечебными средствами и потому широко примѣняются. Мѣстное дѣйствіе ихъ не оставляетъ сомнѣній, тѣмъ не менѣе не слѣдуетъ преувеличивать ихъ вліяніе на общую нервную систему. Слабонервныя особы до того возбуждаются часто электричествомъ, что у нихъ является бессонница, дрожаніе, плаксивость и т. д. Электричествомъ, очевидно, надо пользоваться умѣренно и осторожно.

Третью форму леченія электричествомъ мы имѣемъ въ такъ называемомъ статическомъ электричествѣ, составляющемъ противоположность электрическому току. Оно получается путемъ тренія въ такъ называемой гольцевской машинѣ и ощущается въ видѣ прохладнаго дуновенія. При головной боли и мучительныхъ нервныхъ явленіяхъ оно дѣйствуетъ часто успокаивающимъ и болеутоляющимъ образомъ и не можетъ такъ вредить въ виду того, что здѣсь нѣтъ того раздраженія, которое вызывается токомъ.

Электричествомъ пользуются теперь непосредственно, вводя человѣческой организмъ въ аппаратъ, дающій электричество, а также посредственно, какъ напр. при электрическихъ водяныхъ ваннахъ. Послѣднія, будучи слабыми, вызываютъ пріятное ощущеніе, имѣются уже во многихъ лечебницахъ. Примѣняютъ также и электрической массажъ, соединяя механическое дѣйствіе послѣдняго съ раздраженіемъ электрическаго тока. При хроническомъ запорѣ это приноситъ часто большую пользу.

Что электрическіе токи болѣе или менѣе присущи всѣмъ тѣламъ, что слѣдовательно, существуетъ естественное животное электричество, извѣстно давно; мы и подвергаемся поэтому ихъ вліянію. При купаніи въ рѣкѣ, при солнечной ваннѣ, при массажѣ теплой человѣческой рукой и т. д. Поэтому и говорятъ о водяномъ электричествѣ и т. д., никогда не вызывающемъ такого раздраженія, какъ искусственное и концентрированное электрическое леченіе. Оттого-то мы и отдаемъ предпочтеніе естественному электричеству.



Рис. 236. Трехлѣтнее рахитическое дитя.

Признаки рахита: вздутіе сочлененій руки и ноги, толстый черепъ, слабая грудь, вздутый животъ.

Въ чемъ собственно состоитъ дѣйствіе искусственнаго электричества, мы еще не знаемъ; на этотъ счетъ существуютъ лишь предположенія. Намъ кажется, что непосредственное прикосновеніе тока должно быть вытѣснено изъ врачебной практики.

Для врачебныхъ цѣлей примѣняютъ и электрической свѣтъ, и въ этомъ отношеніи мы ждемъ большихъ успѣховъ въ будущемъ. Сила свѣта здѣсь больше, а тепла развивается притомъ меньше, чѣмъ при другихъ освѣтительныхъ матерьялахъ. Примѣняютъ дуговой свѣтъ и свѣтъ накаливанія. Электрическія свѣтовые ванны, обладающія сильнымъ раздражающимъ дѣйствіемъ, введены теперь во всѣхъ лечебницахъ, но пригодны лишь для извѣстныхъ больныхъ и могутъ замѣнить собою нѣжное дѣйствіе свѣтовоздушной ванны на открытомъ воздухѣ.

Общеизвѣстные теперь рентгеновскіе лучи обладаютъ способностью проникать черезъ плотныя ткани, благодаря чему они являются прекраснымъ вспомогательнымъ средствомъ для цѣлей изслѣдованія. Въ будущемъ надѣются съ помощью этихъ лучей добиться весьма серьезныхъ результатовъ.

Элефантіазисъ. Подъ этимъ именемъ разумѣютъ невыясненное еще доселѣ разрастаніе кожи и лежащей подъ нею клѣточной ткани, въ результатѣ чего является крайнее обезображиваніе пораженныхъ членовъ. Послѣдніе становятся безформенно толстыми, почти утрачиваютъ функціональную способность, склонны къ воспаленіямъ и нагноеніямъ. Такъ какъ наружное леченіе рѣдко увѣнчивается успѣхомъ, то не остается ничего иного, какъ прибѣгнуть къ леченію оперативному. Все-таки предварительно надо еще испытать систематическое водолеченіе, отвлекающія средства и леченіе діетой. Въ Европѣ эта болѣзнь встрѣчается рѣдко.

Эмбрионъ, зародышъ, не принявшій еще ясной человѣческой формы (См. III часть).

Эмфизема. Этимъ названіемъ пользуются обыкновенно для обозначенія развившагося расширенія легочныхъ пузырьковъ, что очень вредно отзывается на дыханіи. Но иногда эмфиземой называютъ вообще опухоль, получившуюся вслѣдствіе проникновенія воздуха въ ткани.

Дородность, отложеніе жира, обезображивающее человѣка, но не ведущее къ тучности; оно является слѣдствіемъ чрезмѣрнаго питанія и физической недѣятельности. Изнѣженные лица очень часто жалуются на этотъ недугъ, не желая въ то-же время измѣнить свой образъ жизни. А между тѣмъ все зависитъ отъ этого. Стоитъ лишь видоизмѣнить кухню, какъ описано въ нашей книгѣ, ѣсть мало, но питательное, заниматься ежедневно физической работой, и вскорѣ появится мышечная сила и восстановится красота тѣла. Въ тѣхъ случаяхъ, гдѣ имѣется предрасположеніе къ болѣзненной тучности, необходимо обратиться за помощью къ врачу.

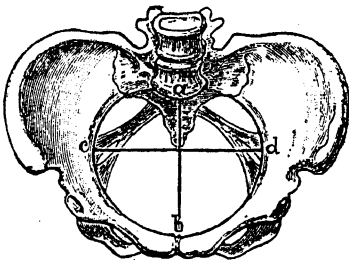


Рис. 237.

Нормальный женскій тазъ.

a b—Продольный діаметръ (11 цент.)
c d—Поперечный діаметръ (13,5 цент.)

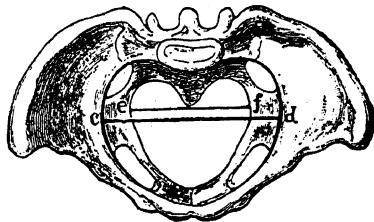


Рис. 238.

Неравномерно суженный тазъ.

Верхній поперечникъ c d очень великъ.
Нижній поперечникъ e f очень малъ.

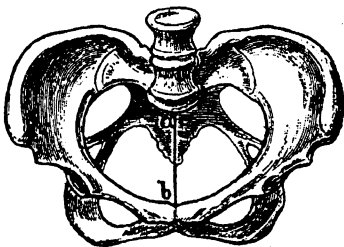


Рис. 239.

Плоскій суженный тазъ.

Продольн. діаметръ a b слишкомъ малъ.

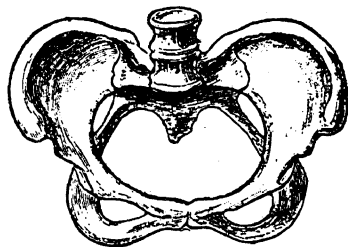


Рис. 240.

Косо суженный тазъ.

Англійская болѣзнь, извѣстна также подъ именемъ рахита. Она такъ распространена среди дѣтей, что ее знаютъ повсюду. Проявляется она мягкостью костей, которыя искривляются вслѣдствіе давленія, такъ что даже самая красивыя дѣти могутъ превратиться въ отвратительныхъ уродовъ. При этомъ измѣняется и форма головы (см. рис. 236). Цвѣтъ лица очень блѣдный, выраженіе печальное, грустное. Въ серьезныхъ случаяхъ наблюдаются расстройства пищеваренія, животъ по большей части вздутъ; самымъ важнымъ признакомъ являются, однако, искривленные ноги, утолщенные сочлененія рукъ и ногъ. Сюда часто присоединяются поносы и сильное потѣніе, истощающіе больного ребенка.

Мягкость костей происходитъ отъ недостатка извести въ нихъ. Химическія изслѣдованія показали, что здоровыя кости содержатъ около 65% извести, рахитическія же — только 20—30%. Этотъ недостатокъ въ извести можетъ возникнуть:

1) вслѣдствіе плохого состава пищи, содержащей очень мало извести;

2) вслѣдствіе недостаточнаго воспріятія имѣющейся въ пищѣ извести по причинамъ еще не изученнымъ;

3) вслѣдствіе разрушенія уже проникшей въ кости извести различными кислотами, которыя образуются въ организмѣ ребенка при болѣзненномъ обмѣнѣ веществъ.

Къ такому заключенію пришли потому, что рахитъ хотя и наблюдается преимущественно среди бѣднаго населенія, гдѣ малокровная мать доставляетъ скудное питаніе слабому отъ рожденія ребенку и гдѣ помимо того господствуетъ недостатокъ въ воздухѣ и плохой уходъ, но въ то-же время онъ (рахитъ) встрѣчается нерѣдко и въ зажиточномъ классѣ, гдѣ не существуетъ такого недостатка во всемъ. Искусственно вскармливаемая дѣти получаютъ съ коровьимъ молокомъ гораздо болѣе извести, чѣмъ при кормленіи грудью, и все таки часто оказываются рахитичными. Очевидно, тутъ дѣйствуютъ различныя причины.

Рахитъ впервые наблюдался въ Англии въ началѣ XVII вѣка и сохранилъ поэтому названіе „англійской болѣзни“.

Постоянныя искривленія скелета имѣютъ особенно важное значеніе для женскаго пола. Наиболѣе частыя затрудненія родовъ возникаютъ вслѣдствіе искривленія тазовыхъ костей въ дѣтствѣ, при страданіи рахитомъ; эти искривленія могутъ сдѣлать родовой актъ даже совершенно невозможнымъ. Рис. 239 изображаетъ такъ называемый „плоскій тазъ“, возникающій вслѣдствіе удлиненія поперечнаго діаметра и именно потому, что позвоночный столбъ выпячивается впередъ, т. е. укорачиваетъ промежутокъ между лобковой костью и позвоночникомъ. Это — одно изъ болѣе слабыхъ обезображиваній, весьма частыхъ, но незамѣтныхъ для глаза. Рис. 241 изображаетъ полное искривленіе тазовыхъ костей съ очень искривленнымъ позвоночникомъ и загнутыми сѣдалищными костями; при такомъ тазѣ роды невозможны. Къ счастью подобное обезображиваніе наблюдается рѣдко.

Гораздо болѣе часты тѣ постоянныя искривленія, которыя обнаруживаются на позвоночникѣ, какъ это доказываютъ столь часто встрѣчающіеся сутуловатые мужчины и женщины. На рис. 242 изображенъ скелетъ съ „рахитическимъ кифозомъ“, т. е. искривленіемъ позвоночника наружу на рахитической почвѣ; на рис. 288 изображена сутуловатая спина. Мы видимъ здѣсь рѣзко укороченную верхнюю половину тѣла и можемъ себѣ представить, какъ должны при этой страдать грудные органы. При плохомъ уходѣ рахитическія дѣти могутъ съ теченіемъ времени превратиться въ калѣкъ. Поэтому-то матери обязаны возможно чаще осматривать дѣтей въ обнаженномъ видѣ и при малѣйшемъ обезображиваніи обратиться къ врачу. Не ждите никогда до тѣхъ поръ, пока искривленіе достигнетъ такой степени, что станетъ всѣмъ бросаться въ глаза.

Чаще всего рахитъ развивается на первомъ — до третьяго года жизни.

Леченіе. Для грудныхъ дѣтей является наилучшимъ хорошее материнское молоко, и если состояніе матери оставляетъ желать многого, а ребенокъ не развивается, что бываетъ нерѣдко, то слѣдуетъ подыскать здоровую кормилицу, ребенокъ которой былъ-бы почти въ такомъ же возрастѣ. Гдѣ кормилица не доступна, пользуются ослинымъ молокомъ съ примѣсью растительнаго молока д-ра Ламана. Оно содержитъ въ изобиліи питательныя соли въ соответствующемъ отношеніи; въ теплые дни ребенка кладутъ голымъ на солнце, ночью заворачиваютъ его въ фланелевый мѣшокъ, не затрудняющій движеній, по возможности чаще выносятъ его въ лѣсъ, заставляютъ спать при открытомъ окнѣ. Помимо того раза три въ недѣлю дѣлаютъ ванны изъ травъ, сосновыхъ иглъ, морской воды, оставляютъ ребенка минутъ 10 въ 35-ти градусной водѣ, охлаждають потомъ быстро до 28° и укладываютъ въ согрѣтую постелку или, еще лучше, прикладываютъ къ теплой материнской груди.

Если ребенокъ старше, тогда избѣгаютъ мучной пищи (т. е. хлѣба, картофеля, мучныхъ блюдъ), даютъ сладкую сыворотку, много плодовъ, кочанный салатъ, рѣдису, шпинатъ, фрукты, а также и яйца въ смятку. При такихъ условіяхъ пищевареніе улучшается, а вмѣстѣ съ симъ поднимается и питаніе. Орѣхи и яблоки

полезны въ виду содержащагося въ нихъ фосфора. Разъ только ребенокъ пользуется въ достаточной мѣрѣ воздухомъ и солнцемъ, онъ быстро тогда поправляется. Искривленія можно предохранить, если никогда не заставлятъ ребенка ходить или стоять, а всецѣло предоставить его самому себѣ. Даютъ ребенку ползать, играть или гулять по шерстяному одѣялу, какъ ему заблагоразсудится. Согнутыя ножки расправляютъ и вытягиваютъ два—три раза ежедневно; такъ какъ онѣ мягки, то удастся измѣнить ихъ конфигурацію. Нѣсколько отвердѣвшія кости пятилѣтнихъ дѣтей труднѣе поддаются такому влиянію, тѣмъ не менѣе и здѣсь можно многого достигнуть при помощи бандажей, массажа и гимнастики, но для этого требуется большая опытность. Иногда удавалось достигнуть исправленія путемъ операціи, но безкровный способъ все-таки наилучшій, хотя цѣль достигается медленнѣе.

Англійскій пластырь долженъ имѣться въ каждомъ домѣ. Маленькія царапины, ранки причиняютъ часто большую боль; воспаляясь и нагнаиваясь, онѣ могутъ принять серьезный характеръ и дать болѣе или менѣе печальные результаты. Но если каждую ранку немедленно прикрыть англійскимъ пластыремъ, то она не загрязняется и быстро излечивается. Пластырь состоитъ изъ шелка, покрытаго слоемъ раствореннаго бѣлужьяго клея.

Обезжириваніе. Чѣмъ больше учащаются случаи ожирѣнія, тѣмъ больше возникаетъ способовъ леченія этого недуга. Помимо леченія минеральными водами въ Мариенбадѣ и Карлсбадѣ, стали пользоваться за послѣднее время такъ называемымъ сухояденіемъ Oertel'я. Извѣстны также способы леченія Ebstein'a и Beanting'a. Каждый изъ этихъ методовъ имѣетъ свои основанія и достигаетъ по своему болѣе или менѣе хорошихъ результатовъ. Мы предпочитаемъ, однако, физико-діететическое леченіе, комбинированный методъ, состоящій изъ дѣйствія діеты, изъ извлеченія воды путемъ усиленнаго потѣнія, изъ систематическихъ движеній и повышенія обмѣна веществъ. Объ этомъ леченіи мы и говоримъ въ отдѣлѣ о тучности, ожирѣніи.

Удаленіе волосъ. Весьма часто волосы появляются тамъ, гдѣ они не желательны, напр. у женщинъ на верхней губѣ, на рукахъ и т. д. Вырваніе волосъ вмѣстѣ съ корнями очень радикально, но чрезвычайно болѣзненно, кропотливо и опасно въ томъ смыслѣ, что можетъ вызвать иногда воспаленіе. Конечно, лучше не трогать волосъ, но если они обезображиваютъ женщину, то цѣлесообразнѣе прибѣгнуть къ такъ называемымъ депиляторіямъ (средствамъ для устраниенія волосъ). Получивъ въ аптекѣ одно изъ такихъ средствъ, состоящее изъ извести и сѣроводорода, намазываютъ густымъ слоемъ пораженное мѣсто, минутъ черезъ пять стираютъ лекарство и данное мѣсто вымываютъ теплой водой и мыломъ.

Это уничтожаетъ всякіе слѣды волосъ, но не вліяетъ на корни, а потому черезъ нѣкоторое время волосы вырастаютъ вновь. Такимъ образомъ вліяніе оказывается лишь временнымъ.

Воспаленіе. Когда на нашемъ тѣлѣ появляется гдѣ-нибудь краснота, припухлость, боль и жаръ, то мы говоримъ о „воспаленіи“. Причинами его бываютъ механическія, термическія и химическія раздраженія; иначе говоря, послѣ поврежденій, вліянія чрезмѣрно высокой температуры, проникновенія возбуждающихъ или ядовитыхъ инородныхъ тѣлъ въ кругъ кровообращенія можетъ развиться усиленный притокъ крови къ опредѣленному мѣсту. Это вызываетъ красноту и жаръ; если токъ крови замедляется, то давленіе внутри наполненныхъ сосудовъ усиливается и въ сосѣднія ткани выступаютъ кровяная плазма и бѣлые кровяные шарики. Вслѣдствіе этого ткани

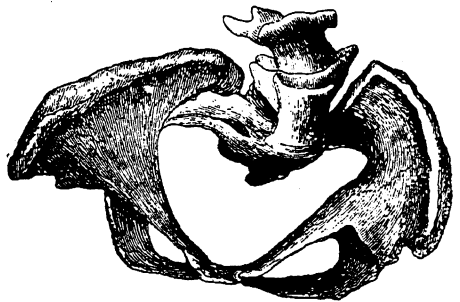


Рис. 241.

Изуродованный тазъ вслѣдствіе тяжелаго рахита.

припухаютъ и является давящая боль. Темносинее окрашиваніе получается тогда, когда циркуляція совершенно прекращается или въ изобилии выступаютъ также и красные кровяные шарики.

Иные весьма склонны къ воспаленіямъ, а у другихъ эта склонность ничтожна. Это можно объяснить тѣмъ, что у первыхъ съ одной стороны кровь содержитъ многихъ возбудителей воспаления, а съ другой стороны организмъ обладаетъ сильнымъ стремленіемъ побороть этихъ возбудителей и до извѣстной степени устранить ихъ изъ круга кровообращенія. Между тѣмъ у вторыхъ больше склонности къ хроническимъ недугамъ, чѣмъ къ острымъ воспаленіямъ. Для примѣра сравнимъ стариковъ съ дѣтьми. У дѣтей малѣйшій поводъ вызываетъ сильную лихорадку, горячую на ошупь припухлость и т. д., у стариковъ дѣло ограничивается недомоганіемъ и легкими явленіями: у нихъ нѣтъ этого стремленія организма къ борьбѣ съ вредными вліяніями.

Излеченіе воспаления состоитъ въ медленномъ всасываніи выпотѣвающихъ массъ, т. е. во вторичномъ проникновеніи ихъ въ токъ крови и лимфы, но уже въ измѣненной формѣ. Оттого-то и самая циркуляція въ это время усиливается. Иногда получается переходъ въ нагноеніе.

Въ зависимости отъ того, гдѣ именно сосредоточено воспаленіе, его значеніе различно. На пальцѣ это—пустяки, въ мозгу же и на внутренней оболочкѣ сердца это можетъ стать опаснымъ для жизни. Но всюду, гдѣ-бы воспаленіе ни развилось, его главныя явленія одни и тѣ же.

Леченіе. Наша задача состоитъ не въ томъ, чтобы подавлять, а наоборотъ, способствовать работѣ организмъ и облегчать припадки. Поэтому мы примѣняемъ нѣжное охлажденіе при помощи укутываній. Полезенъ также иногда легкій массажъ (поглаживаніе) въ окружности воспаленнаго мѣста для возбужденія лимфатическаго тока, а также возвышенное положеніе части тѣла, переполненной кровью. Затѣмъ надо примѣнить отвлекающее средство, чтобы отвлечь кровь отъ пораженнаго мѣста къ другимъ, здоровымъ частямъ; это достигается до извѣстной степени холодными обливаніями, горячими ваннами и т. д. Общее же леченіе состоитъ въ поддержаніи сердечной дѣятельности; надо избѣгать алкоголя, который только парализуетъ сердце, и пользоваться соотвѣтствующими ваннами, которыя

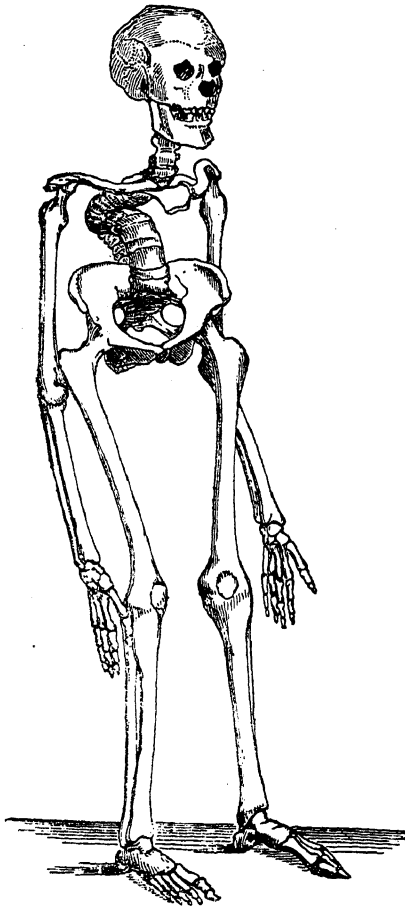


Рис. 242.

Скелетъ (кифозъ) послѣ рахита.

укрѣпляютъ его; надо оздоровить кровяные шарики, непрерывно доставляя имъ кислородъ (слѣдовательно свѣжій воздухъ) и улучшить общее состояніе цѣлесообразнымъ питаніемъ. Никогда не надо прибѣгать ко льду, такъ какъ онъ парализуетъ благотворную дѣятельность кровяныхъ шариковъ и ведетъ къ распаду; не надо давать алкоголя и лекарствъ, дѣйствіе которыхъ въ точности не извѣстно.

Эпилепсія. Эта тяжелая болѣзнь сосредоточивается въ центральной нервной системѣ, но сущность ея еще не вполне изучена. Причинами ея являются по большей части нервныя болѣзни и пьянство родителей, хотя и у здоровыхъ можетъ вдругъ явиться эпилепсія, напр. послѣ сильнаго испуга. Сознаніе теряется, судорожное состояніе охватываетъ весь организмъ, дыханіе задерживается, лицо синѣетъ, глаза леденѣютъ, затѣмъ начинаются подергиванія. Изъ рта выходитъ пѣна, при толчкообразномъ

дыханіи постепенно прекращается это ужасное состояніе, за коимъ слѣдуетъ подавленность, усталость. Припадки являются часто ежемѣсячно, но иногда повторяются и нѣсколько разъ въ сутки. Общее истощеніе, чахотка, смерть отъ пораненій во время паденія и т. д.—обычный исходъ въ этомъ случаѣ. Возникновеніе лихорадочной болѣзни, а также распространенное нагноеніе часто излечиваютъ эпилепсію.

Леченіе. Въ выраженныхъ, запущенныхъ случаяхъ леченіе безуспѣшно. Можно облегчить состояніе, укрѣпить организмъ, но полное излеченіе здѣсь достигается очень рѣдко. Иначе обстоитъ дѣло при позднѣе возникающихъ припадкахъ, эпилепсіи, причины коихъ извѣстны. Спокойнымъ образомъ жизни, воздержаніемъ отъ алкоголя, половыхъ возбужденій, вредныхъ работъ и т. д. можно уже многого достигнуть. Нѣжное водолеченіе,—много холодной воды по большей части вредить,—строго вегетарианское питаніе, садовые работы, суховоздушныя ванны съ послѣдующимъ легкимъ потнѣніемъ, горячіе компрессы на спину, горячія ножныя ванны во время припадка, массажъ спины, разглаживающей утолщенные лимфатическіе сосуды, которые могутъ оказывать давленіе на отдѣльныя части мозга,—все это устраняетъ подчасъ припадки на многіе мѣсяцы и улучшаетъ общее состояніе и самочувствіе. При начинающемся тупоуміи и слишкомъ частыхъ припадкахъ необходимо больничное леченіе.

Эпидермисъ, самый верхній слой кожи, состоящій изъ омертвѣвшихъ, безъядерныхъ клѣтокъ. Онъ постоянно отдѣляется и нечувствителенъ. Поэтому мы и можемъ прогнѣваться внѣшнимъ вліяніямъ и безъ вреда переносимъ различныя температуры, давленіе, толчки. Потеря эпидермиса болѣзненна, такъ какъ тогда обнажаются нервы подлежащаго слоя кожи, богатаго сосудами.

Блѣдность. Существуетъ постоянная блѣдность малокровныхъ и внезапное поблѣднѣніе вслѣдствіе какого-нибудь нервнаго вліянія, что можетъ случиться со всякимъ. Вслѣдствіе внезапнаго сокращенія кожныхъ сосудовъ содержимое ихъ выжимается, и кожа кажется совершенно блѣдной. У малокровныхъ количество и цвѣтъ крови измѣняются, поэтому мѣняется и цвѣтъ лица. Покраснѣніе и поблѣднѣніе наблюдается у многихъ нервныхъ лицъ, у которыхъ и сердце не совсѣмъ здоровое. Чувствительныя женщины и дѣвѣцы поразительно краснѣютъ и блѣднѣютъ иногда при всякомъ удобномъ случаѣ. Имъ слѣдуетъ позаботиться объ общемъ укрѣпленіи и закаливаніи, тогда онѣ не будутъ такъ чувствительны.

Наслѣдственность. Всякій знаетъ, что родители передаютъ дѣтямъ свои физическія и умственныя особенности. Сюда, къ сожалѣнію, относится и наслѣдственная передача болѣзней. Это извѣстно на счетъ туберкулеза, рака, нервныхъ и другихъ болѣзней, хотя мы до сихъ поръ не знаемъ, какъ именно это совершается. Полагаютъ, что существуетъ извѣстное предрасположеніе клѣточекъ тѣла, и это называютъ „наслѣдственностью“. Не слѣдуетъ смѣшивать это понятіе съ зараженіемъ, не имѣющимъ ничего общаго съ наслѣдственностью.

Но неужели всѣ дѣти больныхъ родителей должны страдать тѣми же болѣзнями? Конечно, нѣтъ, ибо на ряду съ врожденнымъ предрасположеніемъ дѣйствуютъ еще вліянія повседневной жизни. При счастливыхъ вліяніяхъ плохое предрасположеніе можетъ быть подавлено. Какъ часто сынъ чахоточной матери, поступивъ въ военную школу, являетъ собою примѣръ цвѣтушаго здоровья и доживаетъ до старости лѣтъ, сохранивъ здоровыя легкія! Поэтому не слѣдуетъ терять надежды, когда дѣти происходятъ отъ больныхъ родителей: цѣлесообразнымъ воспитаніемъ и укрѣпленіемъ организма можно достигнуть многого. То же самое можно сказать о ракъ. Но если такихъ слабыхъ дѣтей лишить еще свѣжаго воздуха и хорошаго питанія, если ихъ подвергать лишениямъ и труду, то, конечно, предрасположеніе скажется во всей своей силѣ, и болѣзнь не замедлитъ проявиться.

Рвота, служитъ сопутствующимъ явленіемъ при многихъ серьезныхъ болѣзняхъ, напр. при скарлатинѣ, воспаленіи мозга, запираніи кишекъ и т. д. Въ такихъ случаяхъ дѣло идетъ о болѣзненныхъ рефлекторныхъ явленіяхъ, что такъ часто наблюдается и у беременныхъ женщинъ. При расстройствахъ пищеваренія, однако, это надо раз-

сматривать, какъ актъ самопомощи, при которомъ желудокъ выбрасываетъ то, что его разстраиваетъ. Надо, значить, всегда обращать вниманіе на причинный моментъ. Если при этомъ является желудочная боль, или же рвота принимаетъ судорожный характеръ, то на животъ кладутъ грѣлки, стараются согрѣть все тѣло и ставятъ успокаивающій клистирь. Когда же рвота становится обильной и безконечной, какъ у истеричныхъ и беременныхъ, тогда надо принять мѣры къ укрошенію ея. Глощаютъ кусочки льда каждыя 10 минутъ, принимаютъ горячую сидячую ванну, паровую ножную ванну, пьютъ чайными ложками черное кофе; успокаивающимъ образомъ дѣйствуетъ и манипуляція съ подъязычной костью (см. рис. 243).



Рис. 243.

Подниманіе подъязычной кости.

Подъязычная кость представляетъ собою тонкую подвижную косточку, которую стараются поднять обоими большими пальцами. Лежитъ она надъ гортанью и служитъ мѣстомъ прикрѣпленія различныхъ мышцъ. Когда подъязычная кость поднята, то отдѣльныя мышцы расслабляются и это на время облегчаетъ раздраженіе.

Рис. 244 и 245 изображаетъ человѣческой желудокъ у ребенка и у взрослога. Сокращенія происходятъ слѣва направо, т. е. отъ дна желудка къ привратнику, гдѣ начинается входъ въ тонкую кишку. При рвотѣ происходитъ болѣе сильное движеніе желудка и возникаютъ обратныя движенія, такъ что содержимое желудка проталкивается къ устью желудка и пищевая каша — къ пищеводу. У ребенка этотъ актъ рвоты совершается гораздо легче, такъ какъ его желудокъ не что иное, какъ расширенный пищеводъ, между тѣмъ какъ у взрослыхъ желудокъ имѣетъ гораздо болѣе выраженную форму. На днѣ желудка охотно скопляются пищевыя массы, и для того, чтобы онѣ проталкивались впередъ, необходимы уже болѣе сильныя движенія желудочныхъ стѣнокъ. Оттого-то и является боль при рвотѣ.

Земляника, весьма цѣнная ягода, дѣйствуетъ слегка слабительнымъ образомъ, благодаря чему ею и пользуются противъ кишечныхъ глистовъ. Въ виду содержащихся въ земляникѣ желѣза и сахара, она служитъ отличнымъ питательнымъ средствомъ. Для больныхъ и слабыхъ людей весьма полезна такъ называемая паренная земляника; она очень легко переваривается. У нѣкоторыхъ лицъ является послѣ земляники сыпь, по большей части на подбородкѣ. Въ такихъ случаяхъ поступаютъ такъ: предварительно испытываютъ очищающую плодовую діету, принимаютъ нѣсколько суховоздушныхъ ваннъ, а затѣмъ уже начинаютъ ѣсть землянику съ хлѣбомъ изъ непросѣянной муки: сыпь при этомъ не должна уже показаться.

Эрекция, означаетъ напряженіе мужского полового органа. Такъ какъ для каждой разумной, зрѣлой женщины ясно, что она должна быть одинаково знакома съ половой жизнью какъ мужчины, такъ и женщины, то мы вкратцѣ остановимся и на этомъ вопросѣ. Женщины являются матерями подростящихъ сыновей, онѣ должны служить для нихъ воспитателями, должны слѣдить за ихъ физическимъ развитіемъ. И имъ между прочимъ придется часто наблюдать, что у нервныхъ дѣтей, при заболѣваніяхъ, душевныхъ возбужденіяхъ и т. д., членъ сам собою поднимается, становится больше, тверже, причемъ дѣти часто жалуются на боль. Зачастую присоединяется и онанизмъ. Что же это напряженіе означаетъ?

У зрѣлаго мужчины оно является при половомъ возбужденіи, оно необходимо, чтобы доставить сѣмя въ органы женщины. Разъ такое напряженіе невозможно болѣе, то мужчина перестаетъ быть способнымъ къ оплодотворенію и называется „импотентомъ“. Напряженіе, слѣдовательно служитъ физиологическимъ процессомъ, возникающимъ вслѣдствіе прилива крови къ пещеристымъ тѣламъ.

Но если эрекция наступает и в других случаях, без полового возбуждения, то это уже есть следствие нервной возбудимости, что часто наблюдается у неврастениковъ. И у дѣтей это—явленіе не нормальное, а посему на него надо всегда обращать должное вниманіе.

Сынъ одного неврастеника уже на четвертомъ году жизни обнаружилъ эрекцію члена, приходя при этомъ въ поразительно возбужденное состояніе. Онъ становился все болѣе раздражительнымъ, хотя мышцы и кости развивались довольно хорошо, а въ 14-ть лѣтъ онъ уже страдалъ ясно выраженнымъ возбужденіемъ, которое привело къ тому, что лѣтъ въ 19-ть онъ уже былъ отцомъ ребенка. Онъ былъ крѣпкого сложенія, но слишкомъ раздражителенъ и слишкомъ слабъ въ половомъ отношеніи. Такъ вотъ иногда рано развивается то, что впоследствии можетъ принять серьезный характеръ.

Оберегайте такихъ раздражительныхъ дѣтей отъ возбужденій, не наказывайте, а лечите ихъ серьезно, разумно. Пребываніе на свѣжемъ воздухѣ, садовые работы, теплыя ванны, воздержаніе отъ умственныхъ напряженій могутъ ослабить или даже совсѣмъ устранить преждевременныя эрекции. Алкоголь, мясо, кофе—ядъ для такихъ дѣтей.

Замерзаніе. Слишкомъ мало тепла оказываетъ такое же разрушающее дѣйствіе, какъ и слишкомъ много тепла. Въ сильный холодъ кровеносные сосуды кожи сначала сокращаются и кожа становится блѣдной. Но затѣмъ наступаетъ расширеніе сосудовъ, и кожа принимаетъ синевато-красный оттѣнокъ. При болѣе сильномъ холодѣ образуются мутные пузыри, подъ конецъ кровь замерзаетъ, члены леденѣютъ, становятся ломкими. Замерзшаго слѣдуетъ внести не въ теплую комнату, а въ прохладную, чтобы предотвратить слишкомъ большую разницу въ температурѣ; затѣмъ его растираютъ мокрыми платками, чтобы вызвать теплоту.

Прохладный клистиръ очень полезенъ; когда пациентъ проявляетъ признаки жизни, ему вливаютъ въ ротъ теплое питье. Искусственнымъ дыханіемъ восстанавливаютъ дѣятельность легкихъ; обмыванія уксусомъ дѣйствуютъ весьма оживляющимъ образомъ; когда сознаніе вернулось, умѣстна теплая ванна.

Совершенно замершія члены омертвѣваютъ, и ихъ приходится ампутировать (если они не отпали). Растираніемъ въ теченіи нѣсколькихъ часовъ и примѣненіемъ воды въ различныхъ формахъ удавалось привести къ жизни многихъ замерзшихъ и спасти члены, казавшіеся погибшими.

Эрготинъ. Это средство очень извѣстно въ акушерской практикѣ. Приготавливается оно изъ маточныхъ рожекъ и дѣйствуетъ на матку до того сокращающимъ образомъ, что кровотеченія обыкновенно прекращаются. Эрготинъ поэтому примѣняется при міомахъ, у родильницъ, когда сильное кровотеченіе повторно появляется. Но это средство отнюдь не дѣйствуетъ на причину, а при продолжительномъ примѣненіи его можетъ развиваться „эрготизмъ“, т. е. отравленіе эрготиномъ.

Поэтому правильнѣе сначала устранить причину кровотеченій, а затѣмъ лечить общее состояніе. Маточные рожки—ядъ, который не проходитъ безслѣдно для организма. Женщины часто пользующіяся ими, разстраиваютъ по большей части свое здоровье.

Посѣдѣніе волосъ. Когда исчезаетъ естественное красящее вещество волосъ и въ волосы проникаетъ воздухъ, тогда появляются сѣдые волосы. Нервные болѣзни,

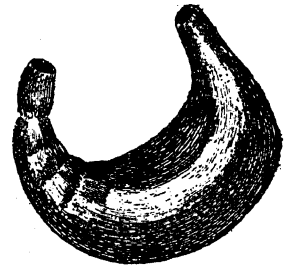


Рис. 244.
Желудокъ ребенка.

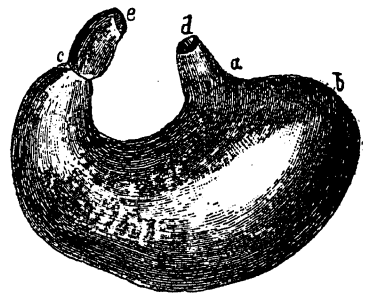


Рис. 245. Желудокъ взрослою.

аb—основаніе желудка, с—привратникъ, d—устье желудка, е—тонкая кишка.

преждевременная старость весьма часто ведутъ къ преждевременному посѣдѣнію волосъ. Такое же вліяніе оказываютъ душевныя потрясенія, печаль, заботы.

Простуда. О простудѣ говорятъ тогда, когда вслѣдствіе сильныхъ температурныхъ вліяній является воспалительное заболѣваніе, по преимуществу слизистыхъ оболочекъ и дыхательныхъ органовъ. Выйти разгоряченнымъ изъ танцевальнаго зала на улицу въ зимнюю пору, промочить ноги и оставаться въ такомъ состояніи въ холодномъ помѣщеніи, промокнуть сильно подъ дождемъ и т. д.—вотъ наиболѣе частые поводы къ насморку, кашлю, заболѣванію горла и пр. Какъ именно происходятъ простудныя болѣзни, въ точности неизвѣстно. Несомнѣнно лишь то, что изнѣженныя особы, которыя вѣчно кутаются, потребляютъ слишкомъ питательную пищу и алкоголь, больше всего подвержены простудѣ. Какъ же уберечь себя отъ этого?

Надо заботиться о здоровьѣ циркулирующихъ въ организмѣ соковъ, слѣдя за правильной дѣятельностью кишечника и потребляя лишь не раздражающую пищу; проницаемой одеждой и частыми ваннами мы также способствуемъ этому. Помимо того не слѣдуетъ очень уже оберегать себя отъ всякихъ неудобствъ въ жизни. Сонъ при открытомъ окнѣ, частыя воздушныя ванны, хожденіе босикомъ, мышечныя работы,—вотъ простѣйшія и доступныя для cadaго средства уберечь себя отъ простуды. Кто именно въ этомъ духѣ будетъ воспитывать своихъ дѣтей, тому нечего бояться за нихъ: они окажутся невоспримчивыми къ упомянутымъ вреднымъ вліяніямъ. Чѣмъ крѣпче наша кожа, чѣмъ чище кровь, тѣмъ мы скорѣе можемъ безнаказанно подвергаться сквозному вѣтру, холоду, жарѣ.

Задушеніе. Насильственное прекращеніе дыханія внѣшнимъ давленіемъ или внутренней закупоркой ведетъ къ смерти отъ задушенія, причемъ организму совсѣмъ не доставляется кислородъ, а скопившаяся углекислота не находитъ себѣ выхода. Къ задушенію ведетъ также вдыханіе ядовитыхъ газовъ. Синекрасное лицо, расширенные зрачки, исчезаніе пульса, судороги,—таковы признаки задушенія. Притокъ воздуха, обнаженіе верхней половины тѣла, если еще есть надежда на спасеніе, поколачиваніе всего тѣла, въ особенности сердечной области, холодныя обливанія спины часто возбуждаютъ еще дыханіе. При проникновеніи инородныхъ тѣлъ въ пищеводъ и гортань удаленіе ихъ является, конечно, первой задачей. Если эти тѣла свободно держатся тамъ, то достаточно бываетъ нагнуть спину и свѣсить внизъ голову, причемъ кто-нибудь другой довольно сильно постукиваетъ рукой по затылку паціента. При плотно сидящихъ тѣлахъ приходится прибѣгнуть къ зеркалу, пинцету, а подчасъ и къ операціи.

Утопаніе. Смерть отъ утопанія есть тоже своего рода задушеніе, причемъ дыханіе внезапно прерывается. Если вслѣдствіе давленія или вліянія температуры надрываются кровеносные сосуды въ мозгу, то смерть наступаетъ еще быстрѣе. Кожа утопленниковъ блѣдна и прохладна; если никакіе кровеносные сосуды не надорваны, то еще есть надежда на спасеніе. Для оживленія надо прежде всего очистить носъ и ротъ и убѣдиться въ томъ, что пищеводъ свободенъ; затѣмъ кладутъ верхнюю часть туловища нѣсколько ниже, чтобы дать стокъ скопившейся тамъ водѣ. Послѣ этого приступаютъ къ искусственному дыханію и согрѣваютъ въ то же время утопленника при помощи растиранія и горячихъ бутылокъ. Растираніе подошвъ, теплые клистиры, сердечный массажъ, теплая ванна ведутъ часто къ цѣли, но для этого надо иногда часами трудиться надъ несчастнымъ.

При паденіи въ глубину воды надо задержать дыханіе и стараться принять положеніе плавающего человѣка; весьма часто вода сама поднимаетъ тѣло на поверхность и если только не потерять отъ испуга присутствія духа, то можно теперь удержаться на поверхности воды, дѣлая плавательныя движенія. Конечно, плохо, если не умѣешь плавать: самая скорая помощь можетъ оказаться тогда поздней. Поэтому-то необходимо въ юности обучаться плаванію. Рис. 246 изображаетъ пловца съ пробками на спинѣ.

Истощеніе. Послѣ усиленныхъ трудовъ, послѣ недостаточнаго питанія, послѣ тяжелыхъ болѣзней, наступаетъ состояніе истощенія. Соотвѣтственно причинѣ недуга ведется и лечение. Абсолютный покой въ одномъ случаѣ, осторожное питаніе, свѣжій лѣсной воздухъ — въ другомъ, способствуютъ часто восстановленію нормальнаго состоянія, если только дѣло не идетъ о тяжелой неизлечимой болѣзни. Молоко изъ подѣ коровы, ягода, овсяная крупа, супъ изъ кореньевъ, яйца въ сметку, кефиръ довольно скоро восстанавливаютъ у истощенныхъ лицъ потерянную силу.

Сотрясеніе, сопряжено съ опасностью для жизни, если при паденіи или ударѣ поражается мозгъ. Полная потеря сознанія, рвота, произвольное мочеиспусканіе и испражненіе, умственная и физическая слабость суть признаки сотрясенія мозга. Если дыханіе еще продолжается, кладутъ холодныя примочки на лобъ и сердце, дѣлаютъ прохладныя общія обмыванія, согрѣваютъ ноги, если онѣ холодны, горячими ножными ваннами, горячими бутылками, растираніемъ, ставятъ прохладныя клистиры. Оберегаютъ пациента отъ чрезмѣрныхъ раздраженій. При обильномъ притокѣ свѣжаго воздуха — лучше всего положить больного у открытаго окна — и при полномъ покоѣ, тишинѣ, пациентъ скоро приходитъ въ нормальное состояніе, если нѣтъ никакихъ внутреннихъ поврежденій.

Эйфорія, состояніе благодушія, хорошаго самочувствія, наступающее часто послѣ тяжелыхъ припадковъ боли, причемъ критическая способность и способность наблюденія исчезаютъ. Это встрѣчается у нервныхъ особъ и при другихъ условіяхъ и служитъ часто печальнымъ признакомъ большой слабости и упадка.

Экссессы. Подѣ этимъ разумѣютъ излишества въ области питанія, половой жизни, спорта; эксцессы не проходятъ безслѣдно: природа обыкновенно тотчасъ наказываетъ за нихъ. Танцовать, напримѣръ, всю ночь до истощенія — эксцессъ; ѣсть за ужиномъ до отвала, пока явится тошнота, давленіе въ желудкѣ — эксцессъ; еще опаснѣе неумѣренность въ области половой сферы, господствующая часто у молодыхъ супруговъ. Слѣдствіемъ этого является нервность у мужчинъ, болѣзни органовъ таза — у женщинъ. Слишкомъ частыя раздраженія половыхъ органовъ даютъ въ результатъ хроническія воспалительныя заболѣванія, катарры, бесплодіе. См. главу „Половая жизнь“.

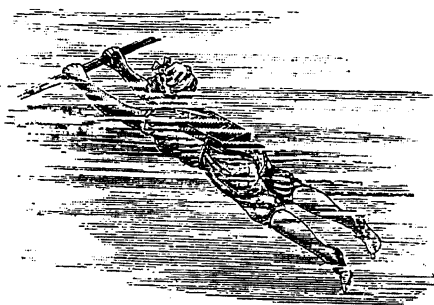


Рис. 246. Пробковая плавательн. доска.

VI.

Струнецъ мединскій. Въ тропикахъ водится червь, который пробирается въ кожу человѣка и вызываетъ гнойные желваки. Его надо извлечь съ величайшею осторожностью.

Красящія вещества. Такъ называются тѣ азотъ содержащія тѣла, которыя производятъ окрашиванія въ животномъ организмѣ. Красящее вещество крови, гематинъ, образуетъ большинство другихъ красящихъ веществъ, которыя отлагаются въ радужной оболочкѣ глаза и въ наружномъ слоѣ кожи. Затѣмъ имѣется еще красящее вещество мочи, желчи и черный пигментъ или меланинъ. Есть люди, которые приводятъ въ восторгъ своєю живостью красокъ, — вспомнимъ блестящіе черные глаза, прелестныя розовыя губы, за коими виднѣется рядъ бѣлоснѣжныхъ зубовъ, — и которые

поражают своим смуглым цветом кожи. У других, наоборот, замечается недостаток в красящих веществах, как напр. у блондинов, альбиносов. Чем обуславливается эта разница, которая вообще не всегда находится в связи с болезнью, до сих пор в точности не исследовано. Известно лишь, что нервная слабость и некоторые нервные болезни связаны с коричневой окраской кожи. Темный цвет лица подобных особь часто паразителен.

Хроматотерапія (лечение цветом светом). Цветной свет имеет большое влияние на наш обмен веществ, и будущее несомненно научит нас широко пользоваться этим влиянием света на болезненные состояния. Солнечный свет содержит все цветные лучи и обладает могучим возрождающим действием. Без солнца не могут развиваться ни растения, ни животные. Тем не менее мы еще так мало знакомы с этим вопросом. Помимо солнечных ванн, применяющихся к сожалению, только в некоторых лечебных заведениях, да и то не всегда соответствующим образом, мы почти не пользуемся солнцем для лечебных целей. А между тем известно, как возбуждают и оживляют красные и желтые лучи, как успокаивают зеленые и голубые лучи. Желтое особенно возбуждает нервную систему. При параличах, состояниях истощения или слабом обмене веществ умственны, следовательно, красный или желтый свет; при лихорадке, возбужденном состоянии—только зеленый (не очень насыщенный) или голубой, так как это действует охлаждающим, успокаивающим образом.

Как простейшим образом получить такой свет? Завешивают окна и заставляют проходить свет только через одно красное или голубое стекло; вечером можно приспособить к лампам стекла соответствующего цвета или снабдить их одноцветными абажурами. Душевно больные, которые часто бывают очень возбуждены, никогда не должны подвергаться действию желтого цвета: их надо окружить только лишь успокаивающим голубым светом. Если систематически проводить такое лечение, то можно многого достигнуть. Что электричество действует одновременно светом и цветом, известно уже давно.

Постъ. Все основатели религий, мудрецы всех времен прославляют целебную силу поста, который облегчает наше тело и повышает дух. Если только подумать, сколько зла происходит от чрезмерного питья и от чрезмерной половой деятельности вследствие обильного приема пищи, то привычную обильную еду надо признать опасностью, заблуждением, бременем. Умеренность во всем предохраняет нас от многого, а однодневный пост имеет подчас и совершенно особые выгоды. Это влечет за собою полное опорожнение желудка и укрепление сердца, так как всасывание из органов пищеварения останавливается, и в кровь поступает меньше пищевых веществ. Какая масса людей, страдающих плохим пищеварением, тучностью, нервными недугами, могли бы облегчить свое состояние однодневным постом. Если при этом предпринять еще прогулку за город, то польза становится еще значительно в виду повышенного поглощения кислорода.

Все, страдающие половой раздражительностью и предающиеся часто излишествам, скоро убьются на самих себя в пользу более или менее частого поста. Они станут спокойнее, и чрезмерное влечение скоро уменьшится, так как исчезнут известные рефлекторные влияния. Можно во время поста только воду пить, если есть жажда. Чрезвычайно сильное вначале чувства голода паразитически слабеет через некоторое время; человек становится подвижнее, умственно свежее и забывает иногда часа два крику о всякой еде и питье.

Испытать это средство не мешает.

Выкидышъ, абортъ. Психическія влияния, а также и механическое воздействие, как падение, ушибъ, сифилисъ, общая слабость и т. д. могут повести къ тому, что плодъ, не достигнув еще зрѣлости, выталкивается изъ утробы матери. Для предупрежденія этого требуется соответствующее лечение беременной и устраненіе причинъ предшествовавшаго выкидыша (см. III ч. „Дитя“).

Фиги, плоды фигового дерева, достигающіе полной зрѣлости только на югѣ и настолько богатые сахаромъ (60—70%), что ихъ слѣдуетъ отнести къ разряду питательныхъ веществъ. Въ сушеномъ видѣ ихъ дополняютъ сочными апельсинами; къ свѣжимъ плодамъ, которые сами по себѣ сочны, подойдутъ миндали.

Жиръ (см. „Питаніе“). Наряду съ бѣлкомъ и мучнистыми веществами (или сахаромъ) въ нашей пищѣ долженъ содержаться также и жиръ. Необходимыя для поддержанія теплоты тѣла количества жира зимою больше, чѣмъ лѣтомъ, такъ какъ при холодной внѣшней температурѣ теряется больше тепла, и жиръ съ кислородомъ сгораютъ въ углекислоту. Если мы потребляемъ слишкомъ много жира, то послѣдній откладывается въ организмѣ, выдѣляется черезъ кишечникъ и весьма часто вызываетъ расстройства пищеваренія. Тучные люди выдѣляютъ также при сильной лихорадкѣ много жира съ мочей. Тамъ, гдѣ скопленіе жира обильно, оно болѣзненно; если же жира имѣется столько, сколько нужно для округлости тѣла и красоты формъ, то это естественно. Очевидно, питаніе, ведущее къ тучности, не цѣлесообразно.

Жировая опухоль (липома). Жировыя опухоли бываютъ мягки, тѣстоваты на ощупь, безболѣзненны; онѣ по большей части и не очень-то беспокоятъ пациента. Тутъ не помогаютъ ни массажъ, ни компрессы; самое радикальное средство—операция (вылушеніе).

Жирное сердце. При возрастающей тучности жиръ скапливается не только подъ кожей, но и во внутреннихъ органахъ, какъ печень и сердце. Само собою разумѣется, что такое ожирѣніе должно повлечь за собою ослабленіе дѣятельности этихъ органовъ. Для сердца, состоящаго изъ мышцъ, которыя должны непрерывно функционировать, не можетъ пройти безслѣдно отложеніе инородной ткани, въ особенности когда самыя мышечныя волокна превращаются въ жиръ. Такое „жировое перерожденіе сердца“, опасное для жизни, наблюдается при почечныхъ страданіяхъ, раковой кохексіи и т. д.

Различные припадки, развивающіеся при возрастающей сердечной слабости, надо устранять леченіемъ основного страданія, физическимъ и душевнымъ покоемъ, осторожнымъ примѣненіемъ средствъ укрѣпляющихъ сердце, каковы: обливанія спины, массажъ сердца, воздушныя ванны, соответствующая діета и т. д. Такимъ путемъ удастся достигнуть кое-какихъ результатовъ.

Тучность. Неуклюжесть, вялость, плохое пищевареніе, короткое дыханіе, сердечные припадки—самые обычные симптомы тучности. Весьма часто тучные люди нервны и безпокойны. Подчасъ они ѣдятъ поразительно мало, дѣлаютъ очень много движеній и тѣмъ не менѣе прогрессивно жирѣютъ; такъ и кажется, что у нихъ все превращается въ жиръ. У женщинъ менструаціи становятся скудными, подчасъ совершенно прекращаются, и въ результатъ—бесплодіе.

Леченіе. Мы уже имѣли случай говорить о различныхъ методахъ леченія этого недуга. Если мы знаемъ, на примѣръ, что причиной тучности является плохой составъ крови, недостатокъ крови въ соляхъ, чрезмѣрное содержаніе воды во всѣхъ тканяхъ, уменьшеніе красныхъ кровяныхъ шариковъ и т. д., то и леченіе направляется соответствующимъ образомъ. До тѣхъ поръ, пока сердце и почки нормальны, мы посовѣтуемъ тучнымъ людямъ систематическую мышечную работу, воздержаніе отъ жидкой, жирной, сладкой, мучнистой пищи, мы постараемся возбудить обмѣнъ веществъ раздражающими обливаніями, и при помощи суховоздушныхъ ваннъ, укутываній и т. д. постараемся освободить организмъ отъ чрезмѣрнаго содержанія воды. Для большей ясности приведемъ примѣръ.

Веселая, тучная женщина, круглая какъ шаръ, подвижная, обладавшая всегда прекраснымъ аппетитомъ и имѣвшая четыре пуда вѣса, каждое утро обязательно принимала ванну въ 33° съ растираніемъ и охлажденіемъ до 24°. Затѣмъ вмѣсто того, чтобы по привычкѣ приняться за обильный завтракъ, она должна была совершать восхожденіе на гору, откуда возвращалась черезъ полтора часа. Конечно, она сердилась за то, что ее такъ долго морили голодомъ, но все же оставалась

бодрой, веселой. Теперь ей давали завтракъ, а именно: ягоды съ сухимъ хлѣбомъ изъ непросѣянной муки. За симъ она отдыхала немного. Въ 11 часовъ начинались гимнастическія упражненія. На обѣдъ она ежедневно получала въ изобиліи зеленый салатъ съ лимоннымъ сокомъ, немного бѣлаго не жирнаго мяса (рыба, птица, телятина), тушенныя овощи, зерновой супъ (рисъ, овсяная крупа, рожь, саго и т. п.), затѣмъ неподслащенный компотъ. Въ 4 часа—поочередный массажъ верхней и нижней половины тѣла, одинъ день сидячая ванна съ охлажденіемъ отъ 32 до 22° (пять минутъ), а на слѣдующій день—обливаніе бедеръ въ 18°; за симъ прогулка. Два раза въ недѣлю примѣнялась суховоздушная ванна, вызывавшая сильное потѣніе. Ужинъ состоялъ изъ сырыхъ кореньевъ (морковь, кольраби, рѣдька и т. д.), изъ салата, хлѣба (изъ непросѣянной муки), сыворотки или творога.

При такомъ образѣ жизни она теряла еженедѣльно отъ трехъ до четырехъ фунтовъ. Она чувствовала себя съ каждымъ разомъ все бодрѣе, легче, утратила чрезмѣрную веселость (вѣрнѣе нервность), и послѣ шестинедѣльнаго леченія она, несмотря на свои 48 лѣтъ, начала ѣздить на велосипедѣ. Ея здоровье не оставляло желать ничего лучшаго, и она со спокойною душой могла смотрѣть на будущее. Ее только предупредили, что при неправильномъ образѣ жизни ожиреніе можетъ снова вернуться и что тогда необходимо повторить курсъ леченія. Однако, скудной пищей и ѣздой на велосипедѣ она должна была надолго предохранить себя отъ этого.

У сердечныхъ больныхъ и страдающихъ разстройствомъ пищеваренія леченіе гораздо труднѣе. Тутъ надо дѣйствовать крайне осмотрительно, чтобы не вызвать припадковъ слабости. Леченіе должно здѣсь длиться отъ двухъ до трехъ мѣсяцевъ и дать въ результатѣ общее укрѣпленіе, улучшеніе состава крови и постепенную потерю вѣса тѣла.

Къ сожалѣнію, бываютъ случаи, гдѣ скопившійся жиръ не исчезаетъ, гдѣ энергичныя мѣры невозможны въ виду сердечной слабости и гдѣ, несмотря на всѣ усилія, вѣсъ тѣла не падаетъ. Въ такихъ случаяхъ первымъ условіемъ является поддержаніе силъ и такой образъ жизни, который мѣшалъ бы по крайней мѣрѣ увеличенію жира и улучшалъ бы общее состояніе здоровья. Этого удается достигнуть, если только организмъ обладаетъ еще жизнеспособностью.

Фиброма, соединительно-тканная опухоль, медленно растущая и достигающая часто очень большихъ размѣровъ. Таковыя опухоли наблюдаются на кожѣ и на маткѣ, и по преимуществу у лицъ болѣе зрѣлыхъ, достигшихъ уже сорокалѣтняго возраста. Истинная причина роста фибромы неизвѣстна; косвенное вліяніе имѣетъ здѣсь несомнѣнно неправильный образъ жизни въ теченіи десяти лѣтъ. То обстоятельство, что фибромы наблюдаются чаще всего у женщинъ, можно объяснить лишь тѣмъ, что женщины вообще ведутъ болѣе ненормальный, нездоровый образъ жизни и очень мало вниманія удѣляютъ своему физическому развитію. Фибромы достигаютъ часто невѣроятной величины и причиняютъ такія серьезныя страданія, что остается лишь одно средство для спасенія больного—операция, которая подчасъ сопряжена съ большими трудностями.

Иногда фиброма достигаетъ величины взрослога человѣка, сидитъ прочно или, наоборотъ, очень подвижна; подчасъ она существуетъ годами, а пациентка не подозреваетъ объ этомъ, пока какіе-нибудь припадки не заставятъ ее обратиться къ врачу, который при изслѣдованіи откроетъ вдругъ міому.

Вялый стулъ или запоры, сердечное безпокойство, короткое дыханіе, головная боль, холодныя ноги, подавленное состояніе духа—таковы самыя обычныя сопутствующія явленія; по временамъ присоединяются сильныя кровотеченія, которыя длятся недѣлями и подъ конецъ вызываютъ малокровіе. Къ сожалѣнію, предохранить развитіе міомы мы не можемъ, и тамъ, гдѣ начался ея ростъ, онъ обыкновенно продолжается все время. Какъ мы уже сказали, радикальное леченіе состоитъ въ оперативномъ удаленіи міомы.

Ванны изъ сосновыхъ иглъ. Смолистый запахъ сосновыхъ иглъ дѣйствуетъ оживляющимъ образомъ на кожу и легкія; поэтому уже съ давнихъ временъ

стали пользоваться отварами ихъ для ваннъ. Примѣняемая время отъ времени, эти ванны оказываютъ благотворное вліяніе. Сердечные больные, однако, плохо переносятъ ихъ. Какъ и всякими раздражающими средствами, нельзя слишкомъ долго и непрерывно пользоваться ваннами изъ сосновыхъ иголъ.

Лихорадка. Существуетъ масса теорій на счетъ лихорадки, но сущность ея не совсѣмъ еще выяснена. Она проявляется въ видѣ усиленнаго процесса сгорания, отого и является такое развитіе тепла, ускоренное дыханіе, увеличенный пульсъ и оттого говорятъ объ очищающемъ дѣйствіи лихорадки. Можно принять, что въ крови есть нѣчто, оказывающее такое возбуждающее дѣйствіе на нервную систему,

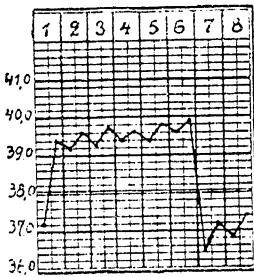


Рис. 247.
Кривая при скарлатинѣ.

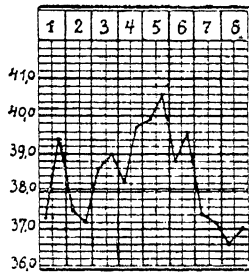


Рис. 248.
Кривая при воспаленіи легкиихъ.

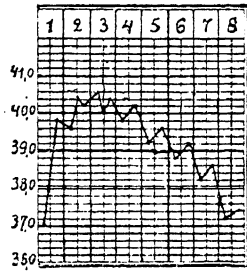


Рис. 249.
Кривая при кори.

что въ результатѣ является ускоренный обмѣнъ веществъ, и многое, отложившееся въ тканяхъ или тканевыхъ сокахъ, вовлекается въ токъ соковъ, измѣняется тамъ и уничтожается. Отсюда и возникаетъ „очищающее“ дѣйствіе лихорадки. Нѣкоторыя хроническія страданія исчезаютъ послѣ сильной лихорадки, напр. отвратительныя высыпы, головныя боли, подагра, невралгія и пр. Поэтому нечего жалѣть иногда, что развилась сильная лихорадка, такъ какъ по окончаніи ея можно рассчитывать на

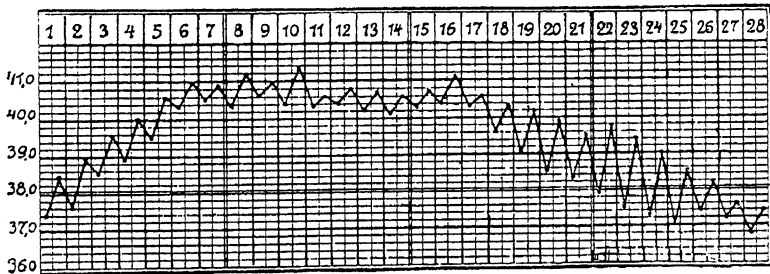


Рис. 250. Кривая тифа.

лучшее здоровье; да и вообще лихорадка можетъ, вѣдь, явиться лишь тогда, когда что-нибудь не въ порядкѣ у насъ. Дѣти, какъ извѣстно, часто и легко заболѣваютъ лихорадкой; ихъ жизненная сила и жизнедѣятельность настолько больше, чѣмъ у взрослыхъ, что на это явленіе надо смотрѣть, какъ на преимущество.

Поэтому никогда не слѣдуетъ подавлять лихорадку лекарственными ядами и льдомъ, надо только постараться устранить ея причины и смягчить бурныя явленія.

Высоту лихорадки опредѣляютъ при помощи измѣренія температуры, помѣщая термометръ въ подмышечную впадину и оставляя его тамъ на 5—10 минутъ. Нормальная температура человѣка— 37° Ц. (кровь нѣсколько теплѣе); небольшія колебанія зависятъ отъ времени года и занятій. Лихорадка въ 38° и $38,5^{\circ}$ считается легкой, до 39° —высокой, а отъ 40 до 41° —опасной. Такія высокія температуры длятся лишь короткое время, такъ какъ это выше силъ пациента.

Въ зависимости отъ болѣзни лихорадка бываетъ различной. Такъ различаютъ перемежающуюся, гнойную, тифозную лихорадку, быстрые или медленные лихорадочные припадки и крайне разнообразныя нервныя явленія. Помутнѣніе сознания и бредъ могутъ развиваться уже при средней степени лихорадки, головныя боли рѣдко отсутствуютъ, ознобы почти всегда наблюдаются при извѣстныхъ болѣзняхъ, при другихъ—боли во всемъ тѣлѣ и т. д.

Чтобы ухаживающіе за больными имѣли представленіе о различныхъ видахъ лихорадки, мы приводимъ нѣсколько кривыхъ линій, изображающихъ лихорадочную температуру въ отдѣльные дни. Зигзагообразныя линіи ясно показываютъ, какъ температура поднимается и падаетъ, а вмѣстѣ съ тѣмъ, какъ начинается и кончается лихорадка. На приведенныхъ рисункахъ мы видимъ рѣзкое различіе при воспаленіи легкихъ, тифѣ, скарлатинѣ.

Лечение. Прежде всего надо выяснитъ причину. Если, однако, состояніе еще не ясно, какъ это часто бываетъ при началѣ тяжелого заболѣванія, то примѣняютъ лечение, умѣстное при всѣхъ условіяхъ и состоящее главнымъ образомъ въ устраненіи всѣхъ вредныхъ вліяній. При помощи свѣжаго воздуха, опорожненія кишечника, жидкой прохладной пищи и нѣжнаго водолеченія предотвращаютъ слабость и возбужденіе, которыя развиваются подъ вліяніемъ испорченнаго комнатнаго воздуха и всасыванія вредныхъ веществъ изъ кишечника, переполненнаго каловыми массами, а также подъ вліяніемъ напряженія желудка, припадковъ, повышенія лихорадки, что бываетъ при пользованіи тяжелой, трудноваримой пищей вмѣсто легкой жидкой пищи. Примѣненіе воды (въ формѣ прохладныхъ укутываній, примочекъ, полуваннъ и т. д.) охлаждаетъ, вызываетъ пріятное нервное раздраженіе, поддерживаетъ кожную дѣятельность и успокаиваетъ.

Часто случается, что ребенокъ, заболѣвъ высокой лихорадкой, выздоравливаетъ при такомъ леченіи въ три—четыре дня, хотя у него, казалось, уже были признаки начинающагося воспаленія мозга. Весьма вѣроятно, что благодаря плодовымъ сокамъ, клистирамъ, укутываніямъ, наступаетъ въ обмѣнѣ веществъ такая перемѣна, что дальнѣйшее развитіе болѣзни парализуется. Такъ называемое „выжидательное леченіе“ не разъ уже приносило непоправимый вредъ, такъ какъ помощь подоспѣвала слишкомъ поздно, когда болѣзнь достигла полнаго развитія. У дѣтей послѣдствія получаются быстрѣе всего, а потому именно здѣсь не слѣдуетъ медлить и надо всегда имѣть въ виду все, что отъ выжиданія можетъ произойти; именно здѣсь надо возможно скорѣе примѣнить вышеописанное леченіе лихорадки.

Къ „лихорадочной діетѣ“ мы относимъ слѣдующее. Плодовые соки и главнымъ образомъ лимонный сокъ, которому приписываютъ противолихорадочныя свойства, яблочный сокъ, миндальное молоко, апельсины (широко примѣняются въ виду обильнаго содержанія сока и ароматнаго запаха и вкуса), наконецъ, персики. Изъ суповъ умѣстны бульонъ изъ кореньевъ, слизистые супы, молочные супы. Мучного лучше избѣгать, оно плохо переваривается. Хорошимъ напиткомъ является молоко, сыворотка (когда лихорадка нѣсколько понизилась). Сухари, бисквиты, овсяная крупа разрѣшаются тогда, когда вернулся аппетитъ.

Панарицій, воспаленіе или нагноеніе ногтевого конца пальца; иногда проходитъ очень быстро, а иногда длится недѣлями и можетъ вовлечь въ процессъ надкостницу и сухожилія. Въ тяжелыхъ случаяхъ дѣло можетъ дойти до потери пораженной части пальца. Сопряженныя съ этимъ страданіемъ боли могутъ достигнуть такой степени, что въ результатѣ являются бессонница и отсутствіе аппетита. Причина панариція—поврежденія и проникновеніе воспалительныхъ веществъ извнѣ. Есть люди, у которыхъ поврежденія никогда не вызываютъ подобныхъ воспаленій, но есть другіе, которые и безъ поврежденій заболѣваютъ. Очевидно, что тутъ имѣютъ вліяніе и внутреннія причины.

Лечение. Водолеченіе оказываетъ здѣсь прекрасное дѣйствіе. Если при сильной болѣзненности положить на палецъ мягкую ветошь, смоченную въ 30° Ц. водѣ и

постоянно мѣнять примочку по мѣрѣ высыханія ветоши, то боль совершенно исчезаетъ. Получасовыя ручныя ванны въ 30° Ц. оказываютъ противовоспалительное дѣйствіе, а если дѣло все-таки доходить до нагноенія, то горячіе компрессы и горячія ручныя ванны въ 40° дѣйствуютъ размягчающимъ образомъ. При слишкомъ частомъ повтореніи такихъ нагноеній пальца показаны общія укутыванія и суховоздушныя ванны для улучшенія обмѣна веществъ и оздоровленія крови и лимфы. Если нагноеніемъ повреждены кости, сухожилія и если образовалось „дикое мясо“, тогда безусловно необходимо врачебное вмѣшательство; если медлить, то можно потерять пораженный палець. Впрыскиванія холодной воды, леченіе озономъ при вяломъ теченіи процесса, строгая діета (нераздражающая пища) могутъ даже въ запущенныхъ случаяхъ повести къ излеченію.

У молодой нервной женщины развился панарицій во время второй беременности. Она отъ страданій не спала по цѣлымъ ночамъ. На палець положили вытяжной пластырь, который вызвалъ сильныя рвущія боли. Но, наконецъ, она выздоровѣла. Спустя нѣсколько лѣтъ она снова заболѣла тѣмъ же. При появленіи первой боли и легкой красноты примѣнены были примочки изъ воды въ 35° Ц. и ежедневныя (2 раза въ день) ручныя ванны такой же температуры. Болей совершенно не было; на двухъ пальцахъ панарицій исчезъ, на третьемъ нарывъ прорвался; рану промывали комнатной водой. Черезъ нѣсколько дней и этотъ палець зажилъ, причѣмъ пациентка не испытывала никакихъ страданій. Но когда подъ рукой не было теплой воды и для примочки брали холодную, началась рвущая боль. Холодъ раздражаетъ и вызываетъ усиленный притокъ крови, а потому онъ совершенно не умѣстенъ здѣсь.

Рыбный ядъ. Рыба является въ нѣкоторыхъ странахъ очень дешевымъ народнымъ пищевымъ средствомъ. Если пользоваться свѣжей рыбой изъ чистой рѣки, то это вполне безопасно и здорово. Но если консервировать и солить рыбу, то при этомъ иногда развиваются опредѣленные яды, могущіе повлечь за собою сильное недомоганіе и даже смерть отъ отравленія. При покупкѣ рыбы надо поэтому быть крайне осторожнымъ и убѣждаться въ томъ, что она свѣжа. Къ сожалѣнію, наше обоняніе не настолько совершенно, чтобы оно могло уловить тонкіе запахи. Если послѣ рыбы является тошнота, то необходимо вызвать рвоту вкладываніемъ пальца въ ротъ, питьемъ теплой воды, касторовымъ масломъ; кромѣ того стараются очистить кишечникъ при помощи клистира. Не слѣдуетъ допускать до того, чтобы принятая пища всосалась; съ этой цѣлью и стараются опорожнить желудокъ и кишки. Затѣмъ пациента укладываютъ въ постель и дѣлаютъ ему туловищныя укутыванія. Чешуйчатая рыба легче переваривается, чѣмъ рыбы съ гладкой кожей; вареная рыба удобоваримѣе жареной. Молодая вареная рыба пригодна для выздоравливающихъ.

Рыбья чешуя. Подъ этимъ именемъ извѣстна твердая, чешуйчатая высыпь, которая по большей части бываетъ врожденной, но иногда пріобрѣтается въ позднѣйшей жизни. Одержимые этимъ недугомъ никогда не чувствуютъ себя вполне здоровыми, часто страдаютъ отъ холода, чрезвычайны нервны, отличаются плохимъ пищевареніемъ. Всѣ эти явленія можно объяснить только недостаточной дѣятельностью кожи. Продолжительный массажъ и обильное смазываніе жиромъ давали не разъ блестящій результатъ. Суховоздушныя ванны, теплыя ванны, вегетарианское питаніе, восхожденіе на гору до появленія пота и т. д. могутъ повести къ излеченію. Необходимо только мѣсяцами продолжать леченіе.

Фистула. Гнойный каналъ, прорывающійся наружу или въ сосѣдную область, называютъ фистулой. Такова, на примѣръ, кишечная язва, открывающаяся у брюшного покрова, язва во рту, гной которой прорывается къ краю нижней челюсти. Излеченіе довольно трудно подчасъ. Кишечныя фистулы, возникающія въ окружности задняго прохода, часто не распознаются; онѣ излечиваются скорѣе всего операцией. Однако, при очень тщательномъ леченіи горячими и холодными спринцеваніями, прочищеніемъ канала, размягчающими ваннами, діетой и т. д. удается достигнуть излеченія и безъ операции, но тутъ требуется большое терпѣніе и со стороны пациента, и со стороны врача.

Операция связана съ разрѣзомъ запирающей мышцы задняго прохода, что у слабыхъ и малокровныхъ лицъ сопряжено съ извѣстной опасностью, поэтому-то слѣдуетъ строго взвѣсить всѣ данныя за и противъ, прежде чѣмъ рѣшиться на операцию; надо принять во вниманіе и возрастъ пациента, и его общее состояніе и т. д. Рис. 251 изображаетъ маточныя фистулы.

Манія. Миръ нашихъ представленій можетъ повести и къ болѣзненнымъ состояніямъ. Если представленія недостаточно регулируются впечатлѣніями окружающаго, если критика исчезаетъ и отдѣльныя представленія получаютъ такое господство надъ нами, что все наше мышленіе подчиняется только ихъ влиянію, то говорятъ о маніи, которая либо предшествуетъ душевной болѣзни, либо составляетъ одинъ изъ

главныхъ ея симптомовъ. У нервныхъ лицъ, удрученныхъ скорбью, нерѣдко являются промежутки, когда они всецѣло поглощены одной идеей, хотя разумъ ежедневно твердитъ имъ, что безумно такъ подчиняться ей. Женщина, напримѣръ, воображаетъ, что у нея болѣзнь легкихъ, потому что она часто хвораетъ, страдаетъ одышкой и выглядитъ чахоточной. Никакія убѣжденія окружающихъ, ни изслѣдованіе врача не помогаютъ. Она говоритъ о близкой смерти и эта манія постепенно доводитъ ее до тяжелой формы меланхолии. Въ этомъ случаѣ манія предшествуетъ душевной болѣзни.

Лечение. Немедленно приступить къ укрѣпляющему лечению. Душевные болѣзни можно также объяснить глубокими расстройствами обмѣна веществъ, которыя надо во время распознать и устранить. Энергичное духовное воздѣйствіе, развлеченіе, восхожденіе на горы, садовыя работы; соответствующая діета, успокаивающія или возбуждающія ванны и т. д. устраняють иногда подавленное состояніе въ нѣскольکو недѣль, и больной чувствуетъ себя какъ-бы освобожденнымъ отъ тяжкаго ига.

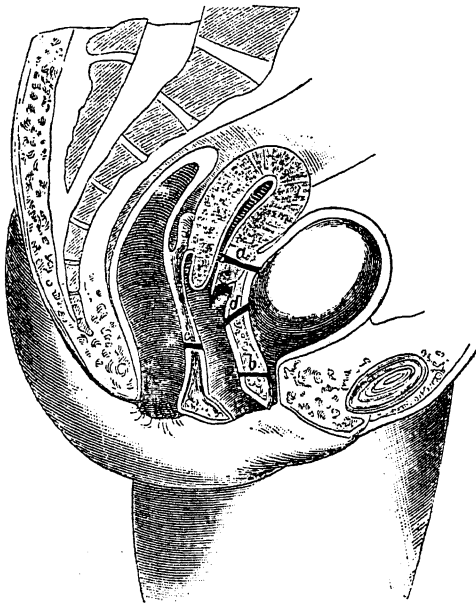


Рис. 251.

Схематическое изображеніе маточно-влагалищн. фистулъ.

a—Пузырно-маточная фистула. b—Уретро-влагалищная фистула. c—Влагалищно-ректальная фистула. d—Пузырно-влагалищн. фистула.

Лишай. Существуютъ различные виды лишая: чешуйчатый, отрубевидный, пузырьчатый, разѣдающій, смотря по продолжительности, теченію и виду кожной болѣзни. Лишай, извѣстный подъ именемъ волчанки, есть туберкулезъ кожи; онъ вызываетъ ужасныя обезображиванія и длится десятками лѣтъ. Излюбленнымъ его мѣстомъ является лицо. Волчанка наблюдается у женщинъ чаще, чѣмъ у мужчинъ. Лечение достигло здѣсь пока немногаго. За послѣднее время много говорятъ о свѣтолеченіи, выжиганіи волчаночныхъ очаговъ съ помощью зажигательнаго стекла и соответствующемъ общемъ леченіи.

Чешуйчатый лишай чаще наблюдается у мужчинъ и передается по наслѣдственности. Имъ можетъ поражаться все тѣло или отдѣльныя мѣста, напр. у локтя, на спинѣ, на головѣ. Наиболѣе тягостнымъ это страданіе является тогда, когда оно лишаетъ пациента возможности показываться въ обществѣ, напр., когда поражены голова, уши и т. п. Полагають, что при этой болѣзни играетъ очень важную роль нервная система. По большей части только крѣпкіе мужчины страдаютъ чешуйчатымъ лишаемъ.

Лечение чешуйчатаго лишая. Вода плохо переносится; въ особенности холодная вода вызываетъ приливъ крови къ головѣ, увеличиваетъ поэтому красноту

и зудъ. Поэтому и солнечныя ванны здѣсь неумѣстны. Наоборотъ, вегетарианской діетой, теплыми ваннами, частыми смазываніями миндальнымъ масломъ, ланолиномъ и т. п., ежедневными восхожденіями на гору и тщательными воздушными ваннами при спокойномъ образѣ жизни въ половомъ и душевномъ отношеніяхъ, можно достигнуть прекрасныхъ результатовъ. Если никакія средства не помогаютъ, то слѣдуетъ испытать Дюес'овскій методъ кровопусканія.

Пятнистый тифъ. Эпидемическая болѣзнь, могущая возникнуть вслѣдствіе потребленія испорченныхъ пищевыхъ продуктовъ, а также при пребыванія въ помѣщеніяхъ, зараженныхъ продуктами выдѣленія больныхъ. Рвота, поносъ, кашель, высокая лихорадка, бредъ, коревидная сыпь суть самыя обычныя явленія. Это — заразительная болѣзнь, заканчивающаяся часто смертью.

Мясной ядъ. „Мясо“ представляетъ собою мышечную ткань животнаго и въ зависимости отъ образа жизни послѣдняго бываетъ различно. Оно можетъ быть болѣе или менѣе удобоваримо, а если оно происходитъ отъ не вполне здоровыхъ животныхъ или начало гнить, то оно становится вреднымъ. Подъ вліяніемъ этихъ и нѣкоторыхъ другихъ причинъ развивается въ мясѣ опредѣленный ядъ, дѣйствующій часто смертельно. Поэтому при потребленіи мяса требуется извѣстная осторожность. Сырое мясо опасно, такъ какъ оно часто содержитъ трихины или финны, которыя обезвреживаются только при продолжительной варкѣ.

Бузина, примѣняется въ видѣ чая, дѣйствуетъ потогоннымъ и мочегоннымъ образомъ, а потому умѣстно при ревматизмѣ и водянкѣ.

Рѣчное купанье. Наилучшей формой купанья является купанье въ рѣкѣ подъ открытымъ небомъ. Это въ то же время большое наслажденіе. Но при этомъ надо соблюдать и нѣкоторыя мѣры осторожности. Никогда не слѣдуетъ долго купаться, если температура воды ниже 14° Р., не слѣдуетъ купаться тотчасъ послѣ ѣды, а также въ разгоряченномъ или возбужденномъ состояніи или при ощущеніи зябкости. Послѣ купанья надо согрѣться либо при помощи быстрого хожденія, либо при помощи солнечной ванны; никогда нельзя купаться часами: это ужъ никакой пользы не принесетъ.

Истеченіе. Говорятъ объ истеченіи изъ уха, о слюнотеченіи, бѣляхъ и т. д., разумя подъ этимъ болѣзненныя выдѣленія, которыя отличаются другъ отъ друга по консистенціи и цвѣту. Болѣзнь слизистыхъ оболочекъ и ихъ железъ является причиною, а слизистыя и гнойныя клѣтки на ряду съ тканевыми жидкостями служатъ содержимымъ. Бѣли, играющія теперь такую большую роль въ жизни женщинъ, описаны особо.

Плодъ. Когда растущая, оплодотворенная яйцевая клѣтка принимаетъ въ материнскомъ чревѣ человѣческія формы, то она зовется уже не зародышемъ, а плодомъ. Въ III части описано развитіе плода и приведены соотвѣтствующія изображенія.

Роднички. Кости черепной крышки состоятъ изъ различныхъ частей, которыя у малыхъ дѣтей связаны очень слабо, у взрослыхъ же сросшены довольно прочно. Тамъ, гдѣ лобная кость соединяется съ теменными костями, а послѣднія съ затылочной, можно прощупать у дѣтей мягкія углубленія въ виду отсутствія черепного покрова. Здѣсь легко могутъ возникнуть поврежденія мозга. Если родничокъ не зарастаетъ до третьяго года и затылокъ остается мягкимъ, то дѣло идетъ о плохомъ ростѣ костей. Если онъ зарастаетъ слишкомъ рано, то наблюдаютъ часто недостаточное развитіе мозга и отсталость умственныхъ способностей. Рис. 252 изображаетъ черепной покровъ новорожденнаго и оба родничка.

Женскія болѣзни. Женскими болѣзнями называютъ только болѣзни женскихъ половыхъ органовъ. Для обзора ихъ замѣтимъ, что различаютъ группу воспалительныхъ болѣзней, группу анатомическихъ измѣненій вслѣдствіе сгибанія, перемѣненія, сросшенія, затѣмъ группу новообразованій и группу функціо-

нальныхъ разстройствъ, которыя можно свести къ разстройствамъ обмѣна веществъ и кровообращенія.

Воспалительныя болѣзни крайне часты. Острое и хроническое воспаление матки, а также и воспаление яичниковъ развиваются чаще всего послѣ чрезмѣрныхъ половыхъ напряженій, въ послѣродовомъ періодѣ, при застояхъ въ тазовыхъ органахъ и т. д. Эти болѣзни дѣлаютъ несчастной жизнь многихъ тысячъ женщинъ. Опуханія и гнойныя воспаления яйцепроводовъ также не рѣдки. Подъ воспалениями внутренней оболочки, выстилающей полость матки, разумѣютъ различныя формы. Главнымъ симптомомъ является здѣсь слизистое или гнойное выдѣленіе, такъ называемыя „бѣлы“.

Сгибаніе, смѣщеніе и сращенія являются либо врожденными подѣ влияніемъ еще не выясненныхъ до селѣ процессовъ, либо приобрѣтенными подѣ влияніемъ вялости тазовыхъ органовъ и ихъ воспаленій. Гдѣ общее состояніе здоровья вообще хорошее, тамъ малые органы со своими сгибаніями и смѣщеніями не причиняютъ никакого безпокойства, пока нѣтъ воспаления. Но если сюда присоединяется беременность или слишкомъ частыя половыя возбужденія, то обнаруживаются разстройства. Въ большинствѣ случаевъ перемѣщенные органы оказываютъ давленіе на окружающія части, кровообращеніе разстраивается, нормальныя функціи, какъ менструаціи, становятся болѣзненны, и женщины съ подобными пороками становятся неспособны къ материнству (беременность либо совсѣмъ не наступаетъ, либо кончается преждевременными родами).

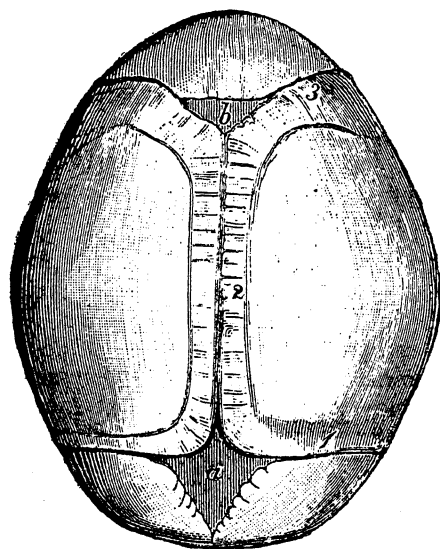


Рис. 252. Роднички новорожденного.

1—Вѣнечный шовъ. 2—Стрѣловидный шовъ. 3—Ламбдообразн. шовъ. а—Большой, б—малый родничокъ. По Руффу.

Различаютъ сгибаніе или наклоненіе матки впередъ, сгибаніе или наклоненіе назадъ либо боковое искривленіе; затѣмъ перемѣщеніе во всѣ стороны, т. е. уклоненіе отъ срединной линіи тѣла со сращеніемъ съ окружающими частями или же безъ сращенія. Сгибаніе есть наклоненіе съ образованіемъ острого угла. Въ другомъ мѣстѣ мы приводимъ изображенія сгибаній, перемѣщеній и опухолей. Хорошо, когда женщины знакомы съ сущностью своего страданія, и мы рекомендуемъ поэтому тщательно прочитать главу объ одеждѣ, гдѣ говорится и о вліяніи давленій на наши органы.

Новообразования бываютъ доброкачественныя и злокачественныя. Послѣднія растутъ быстро и сопровождаются общимъ истощеніемъ; первыя развиваются медленно и причиняютъ страданія главнымъ образомъ своимъ давленіемъ. Сюда относятся міома, фиброидъ, полипы, кисты. Къ злокачественнымъ относятся раковидныя опухоли.

Функциональныя и нервныя разстройства, распространяющіяся на половыя органы, играютъ, къ сожалѣнію, большую роль въ жизни женскаго пола. Малокровныя, слабонервныя, страдающія желудочными болѣзнями женщины отличаются иногда очень скудными, иногда черезчуръ обильными менструаціями; у иныхъ послѣднія сопровождаются мучительными болями или большимъ упадкомъ силъ; сгибанія, хроническія воспаленія яичниковъ, недоразвитіе половыхъ органовъ суть нерѣдкія явленія у малокровныхъ и слабыхъ женщинъ. Если поднять общее состояніе, то исчезаютъ и припадки въ области тазовыхъ органовъ.

Леченіе подробно описано при изложеніи каждой болѣзни въ отдѣльности.

Многое, считавшееся раньше неизлечимымъ, излечивается теперь вполне, и дальнѣйшіе успѣхи въ области леченія женскихъ болѣзней тѣмъ болѣе вѣроятны, чѣмъ шире распространяется физико-діететическій методъ леченія и чѣмъ больше онъ совершенствуется.

Теперь стремятся замѣнить операцію внутреннимъ леченіемъ и сохранить больные органы вмѣсто того, чтобы удалить ихъ оперативнымъ путемъ.

Радость (какъ лечебное средство). Подобно тому, какъ печаль ведетъ къ истощенію, а страхъ подчасъ является даже причиной смерти, такъ радость и веселье могутъ принести больнымъ улучшение и даже выздоровленіе. Въ виду того, что женскому полу часто не хватаетъ здоровой энергіи, а плаксивость и жалобы являются какъ-бы однимъ изъ свойствъ женскаго полового характера, то вдвойнѣ необходимо обратить здѣсь вниманіе на уходъ за состояніемъ духа. Если гнетутъ тоска, заботы, то надо всѣми силами стараться не подпасть подъ ихъ вліяніе, не стать угрюмымъ человѣкомъ, ибо по большей части здѣсь играютъ роль отсутствіе силы воли и физическая слабость. Есть женщины, которыя привыкли вѣчно ныть и которыя думаютъ даже, что печаль и скорбь дѣлаютъ ихъ интересными. Это наивно, недостойно женщины, это — признакъ болѣзненности. И въ этихъ случаяхъ надо убѣдиться, не страдаетъ ли данная особа разстройствомъ пищеваренія, маточными болѣзнями, нервными недугами и не въ этомъ ли кроется причина мрачнаго настроенія. Нѣкоторыя особы даже находятъ удовольствіе въ страданіяхъ. Съ этимъ, конечно, надо бороться, это надо лечить, но ни въ коемъ случаѣ не поддерживать печальнаго настроенія. Дыхательная гимнастика, восхождение на горы, урегулированіе пищеваренія совершаютъ иногда поразительный переворотъ въ настроеніи. Разумная сидѣлка будетъ вести съ подобными пациентками веселыя бесѣды и, вызывая здоровый смѣхъ, часто будетъ достигать прекрасныхъ результатовъ. При рѣзко выраженномъ грустномъ настроеніи и сильной тоскѣ надо постараться доставить пациенткѣ великую радость, такъ какъ только такимъ путемъ удастся вывести ее изъ ея печальнаго состоянія. Радость—наилучшее лечебное средство для очень многихъ больныхъ.

Фридрихсгалль, источникъ въ Германіи; даетъ весьма распространенное слабительное средство, воду, которая содержитъ много поваренной и горькой соли. Не причиняетъ особыхъ страданій и дѣйствуетъ не сильно. Только у очень чувствительныхъ людей тотчасъ является поносъ. Въ тѣхъ случаяхъ, гдѣ ничто не дѣйствуетъ, а клистира нельзя почему либо примѣнить, это средство оказываетъ временно очень хорошее дѣйствіе. Но отъ частаго пользованія имъ предостерегаемъ.

Просовидная сыпь. При лихорадочныхъ болѣзняхъ, при продолжительномъ потѣннѣ, послѣ влажныхъ укутываній появляется на кожѣ красная, точечная сыпь, которая исчезаетъ часто такъ же быстро, какъ и появилась. Ее, конечно, нельзя разсматривать какъ особую болѣзнь.

Если сыпь вызываетъ зудъ или жженіе, то предварительно устраняютъ всѣ раздражающіе покровы и смазываютъ время отъ времени пораженную поверхность миндальнымъ масломъ. Если сыпь явилась послѣ компрессовъ, то это указываетъ либо на сильную раздражимость кожи, либо на переполненіе соковъ организма болѣзненными составными частями, которыя устремляются къ поверхности кожи.

Опухоль подъ языкомъ, Подъ языкомъ образуется иногда мягкая опухоль, которая содержитъ жидкость и которая при своемъ увеличеніи сильно беспокоитъ пациента. При проколѣ опухоль опорожняется, но вскорѣ наполняется вновь. Не слѣдуетъ смѣшивать ее съ гнойнымъ мѣшкомъ, который находится въ связи съ большимъ зубомъ. Тщательное изслѣдованіе зубовъ рѣшаетъ этотъ вопросъ.

Холодные спринцеванія дѣйствуютъ вяжущимъ образомъ и способствуютъ излеченію; часто, однако, невозможно обойтись безъ оперативнаго леченія.

Отмороженія. Если подъ вліяніемъ продолжительнаго воздѣйствія сильнаго холода наступаетъ параличъ кровеносныхъ сосудовъ на опредѣленномъ участкѣ кожи, вслѣдствіе чего выступаетъ плазма крови, если является опуханіе и краснота, за ко-

торами слѣдуютъ зудъ и жженіе, то говорятъ объ отмороженіяхъ. Послѣднія лѣтомъ по большей части исчезаютъ, чтобы вновь являться въ ближайшую зиму. Теплая одежда, а еще лучше хорошее кровообращеніе, поддерживаемое гимнастикой, уходомъ за кожей и заботой о правильномъ пищевареніи, предохраняютъ отъ этого недуга. Разъ отмороженіе уже явилось, то надо растереть пораженное мѣсто снѣгомъ, дѣлать охлаждающее укутываніе и избѣгать теплыхъ температуръ. По достиженіи цѣли принесутъ значительную пользу нѣжный массажъ (поглаживаніе) пораженныхъ мѣстъ и отвлекающія средства. Иногда помогаютъ травы (компрессы), смазываніе столярнымъ клеємъ и т. д.

Плоды, употребляемые въ пищу, многочисленны (см. I часть). Они содержатъ прежде всего сахаръ, затѣмъ крахмалъ, растительныя кислоты, ароматическія вещества, питательныя соли, волокнину, подчасъ много жира и иногда немного бѣлка. Если соотвѣтствующимъ образомъ соединить разные плоды, то человѣкъ вполне можетъ питаться ими.

Для сохраненія плодовъ, дающаго возможность пользоваться ими во всякое время года, ихъ тушатъ въ плотнозамкнутыхъ сосудахъ, варятъ съ сахаромъ, засушиваютъ при высокой температурѣ, готовятъ изъ нихъ плодовые соки, кисель, фруктовыя вина. Дополняютъ другъ друга слѣдующія соединенія: миндали (жиръ и бѣлокъ), апельсины (фруктовыя кислоты, сахаръ, ароматическія вещества), винныя ягоды (сахаръ, волокнина и т. д.); или: яблоки, орѣхи и виноградъ для полученія соединенія, содержащаго жиръ, сахаръ, кислоты, бѣлокъ.

Околоплодная жидкость, окружаетъ зародышъ въ плодномъ пузырьѣ. См. III ч. „Дитя“.

Преждевременные роды. Роды, совершающіеся ранѣе 9-ти мѣсяцевъ, но позже 28-й недѣли, называются, преждевременными, тогда какъ роды, наступающіе ранѣе 28-й недѣли, называютъ выкидышемъ. Родившіяся на седьмомъ мѣсяцѣ дѣти могутъ жить по крайней мѣрѣ нѣсколько недѣль, а при хорошемъ уходѣ и при происхожденіи отъ здоровыхъ родителей они могутъ жить, какъ и въ срокъ родившіяся. Недошенность является, однако, всегда опаснымъ для ребенка, потому что при этомъ часто наблюдается общая слабость и своеобразныя явленія со стороны нервной системы.

Что касается мѣръ для предохраненія этого зла, то онѣ описаны въ III ч. Искусственные преждевременные роды показаны тогда, когда это можетъ освободить мать отъ угрожающей опасности. Для спасенія жизни матери приходится пожертвовать ребенкомъ.

Весеннее леченіе. Весною, когда природа снова пробуждается, когда зеленѣетъ травка и всюду просыпается новая жизнь, человѣкъ не остается свободнымъ отъ этихъ внѣшнихъ вліяній: солнце и у него повышаетъ обмѣнъ веществъ. Поэтому-то весеннимъ временемъ и пользуются для оздоровленія человѣческаго организма. Это леченіе состоитъ въ основательной вентиляціи, въ повышенномъ потребленіи кислорода при ежедневныхъ прогулкахъ на свѣжемъ воздухѣ, въ восхожденіи на горы, примѣненіи воздушныхъ ваннъ и соблюденіи извѣстной діеты. Нѣжныя травы, растущія на лугахъ и въ лѣсахъ, сочны и ароматны; онѣ дѣйствуютъ возбуждающимъ образомъ на почки и кишечникъ и приспособлены, слѣдовательно, къ удаленію изъ организма вредныхъ, скопившихся тамъ веществъ. Но, конечно, это благотворное вліяніе подавляется тогда, если одновременно придерживаются дурныхъ привычекъ, пить кофе, пиво, употреблять въ изобиліи мясо, чрезмѣрно наѣдаться и т. д. Очевидно, что если хочешь извлечь пользу изъ леченія травами въ весеннее время, то раньше надо разстаться со старыми привычками.

Завтракъ. Очень многія женщины, особенно пожилыя, привыкли приниматься за завтракъ почти тотчасъ послѣ пробужденія, хотя-бы онѣ не испытывали никакого голода. У нихъ есть только, такъ сказать, привычный аппетитъ. Но утромъ пищевареніе совершается вяло; силы поднимаются лишь днемъ, и преждевременный

Обильный завтракъ отягощаетъ, парализуетъ организмъ. Люди съ предрасположеніемъ къ тучности, со слабымъ кишечникомъ, съ недостаточнымъ обмѣномъ веществъ должны поэтому дѣлать утромъ предварительно движенія, воспринимать побольше кислорода, возбудить кожную дѣятельность ванной и лишь часа черезъ два послѣ пробужденія думать о завтракѣ. Многіе хроническіе недуги не развились-бы при такихъ условіяхъ и самая пища подвергалась-бы болѣе энергичному превращенію. Прекрасно дѣйствуетъ завтракъ изъ фруктовъ, плодоваго сока и хлѣба или же молока и хлѣба (изъ непросѣянной муки).

Ножная ванна. Это—простѣйшая и наиболѣе часто примѣняемая ванна, но все же ею надо пользоваться различно, смотря по случаю. Для мытья ногъ наиболѣе пригодна теплая вода съ мыломъ; чтобы согрѣть ноги, ихъ погружаютъ въ горячую воду, чѣмъ расширяются кожные сосуды; чтобы возбудить кровообращеніе въ ногахъ, примѣняютъ холодныя обливанія или холодныя обтиранія, еще лучше послѣ паровой ванны. Чѣмъ больше крови мы привлекаемъ къ ногамъ черезъ посредство раздраженія воды, холода или высокой температуры, тѣмъ больше отвлекается крови отъ внутреннихъ органовъ. Поэтому-то ножныя ванны являются излюбленнымъ средствомъ при приливѣ крови къ головѣ, при возбужденіи сердца, при увеличеніи печени и т. д. Хожденіе по холодной водѣ (достигающей лишь до лодыжекъ) спасаетъ иногда отъ головныхъ болей, неподдающихся никакому леченію. См. „Уходъ за ногами“.

Предлежаніе ножекъ, выраженіе, примѣняющееся для опредѣленія того, что при рожденіи ребенка являются прежде всего ножки, а не головка. См. III часть.

Ножной потъ. Мы уже имѣли случай говорить объ этомъ недугѣ, указавъ на то, что ножной потъ относится къ наиболѣе тягостнымъ страданіямъ и что онъ возникаетъ не только подъ вліяніемъ нерациональной одежды, но и при болѣзняхъ обмѣна веществъ. Люди, долго страдающіе этимъ, отличаются по большей части желтоватымъ цвѣтомъ лица и повышенной раздражительностью. Ножной потъ считаютъ всегда отвратительной болѣзнью, которая заслуживаетъ того, чтобы съ ней энергично бороться. Онъ наблюдается и у дѣтей.

Леченіе. Прежде всего надо измѣнить обувь и именно устранить непроницаемую и холодную обувь. Мягкія, проникаемая ткани приносятъ скоро улучшеніе. Затѣмъ остается позаботиться о хорошей циркуляціи крови, что достигается ваннами, обливаніями и массажемъ; лѣтомъ ходятъ ежедневно босикомъ по пескамъ и лугамъ и носятъ только сандалии. Чулки мѣняютъ ежедневно. Зимой дѣлаютъ себѣ воздушныя ванны въ теплой комнатѣ.

За ежедневными вечерними ножными ваннами въ 28⁰, продолжительностью въ пять минутъ, слѣдуютъ всегда холодныя обливанія въ 16⁰. Но и общее леченіе также необходимо. Полуванны и еженедѣльно суховоздушная ванна, очищающая кожу всего тѣла, довольно скоро совершенно измѣняютъ дѣятельность крови. Не слѣдуетъ упускать изъ виду значеніе діеты для истощенныхъ лицъ. Надо избѣгать пива, вина, кофе, уксуса, сыра, колбасы, ветчины; полезны: молоко, плоды, овощи и въ небольшомъ количествѣ бѣлое мясо. Что касается слабительныхъ порошковъ, пластырей, внутреннихъ средствъ, частой перемѣны чулокъ и т. д., то они часто не даютъ никакихъ результатовъ, тогда какъ общее леченіе и измѣненіе обуви могутъ въ нѣсколько дней дать замѣтный успѣхъ.

Опуханіе ногъ. Причиной опуханія ногъ могутъ быть: болѣзнь сердца, почечныя страданія, судороги, воспаленія сочлененій, застой лимфы и т. д. Конечно, прежде всего надо въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ выяснитъ причину. Если ноги утолщаются при беременности, при застояхъ въ тазу, при слабости суставовъ и т. п., то хорошее дѣйствіе оказываютъ массажъ (поглаживанія), влажныя укутыванія, холодныя обливанія колѣнъ. Но одновременно надо примѣнять и общее леченіе, чтобы укрѣпленіемъ всего организма вообще уменьшить болѣзненные явленія ногъ.

Высокое положеніе ногъ или по крайней мѣрѣ горизонтальное ихъ положеніе, когда паціентъ сидитъ, оказывается въ упорныхъ случаяхъ необходимымъ. Устраненіе запоровъ, поясъ юноны при отвисломъ животѣ, осторожное леченіе тучности могутъ въ нѣкоторыхъ случаяхъ устранить опуханіе ногъ. Никогда не слѣдуетъ медлить съ приглашеніемъ врача.

Холодные ноги. Что означаютъ холодныя ноги? Недостаточное кровонаполненіе, слѣдовательно плохое питаніе всѣхъ тканей въ области ногъ, задержаніе крови въ вышележащихъ органахъ, подавленный обмѣнъ веществъ въ нижнихъ конечностяхъ. У здоровыхъ людей холодныя ноги вызываютъ очень непріятное ощущеніе, больные же люди съ притупленной чувствительностью и пониженнымъ обмѣномъ веществъ не замѣчаютъ этого, хотя у нихъ вся голень бываетъ холодна какъ ледь. Надо замѣтить, что на это страданіе мало кто обращаетъ вниманіе, а между тѣмъ оно часто ведетъ къ опаснымъ заболѣваніямъ. Міома никогда не могла бы развиться, если бы этому не предшествовали застои въ тазу въ теченіи многихъ лѣтъ, и неравномѣрное распредѣленіе крови (скопленіе крови въ одномъ и обѣдненіе ею въ другомъ мѣстѣ). Рѣдко при какой женской болѣзни отсутствуютъ холодныя ноги (также, какъ и запахъ). Очень часто паціентки жалуются на всевозможныя страданія, а въ томъ, что у нихъ съ дѣтства были холодныя руки и ноги, удается узнать лишь случайно, если почему-либо спросить ихъ на этотъ счетъ. Онѣ утверждаютъ, что всегда были вполнѣ здоровы и только за послѣднее время все измѣнилось. Конечно, это—заблужденіе: перемѣна подготовлялась уже издавна, но паціентка не имѣла яснаго представленія о своемъ состояніи и ничего не предпринимала противъ этого.

Въ другихъ случаяхъ холодныя ноги—слѣдствіе, но не причина быстро развивающагося страданія. Это бываетъ при воспаленіяхъ, при нервныхъ разстройствахъ, при болѣзняхъ сосудовъ и т. д.

Леченіе. И здѣсь на первомъ планѣ выясненіе причины. Если дѣло идетъ о недостаточномъ развитіи тепла въ организмѣ, о недостаточныхъ мышечныхъ движеніяхъ, о вяломъ кровообращеніи, то леченіе сводится къ тому, чтобы повысить обмѣнъ веществъ, повысить развитіе тепла. Заставляютъ, слѣдовательно, паціентовъ восходить на горы или дѣлать ежедневно гимнастику въ хорошо провѣтриваемой комнатѣ или же ѣздить на велосипедѣ; для болѣе старшихъ полезенъ и бѣгъ на конькахъ. Гимнастическія упражненія (сгибанія колѣнъ, туловища и т. д.), если систематически заниматься ими по крайней мѣрѣ четыре недѣли, являются наилучшимъ средствомъ для согрѣванія рукъ и ногъ и улучшенія дѣятельности сердца и легкихъ. Одновременно надо носить зимою теплую, но проницаемую обувь, т. е. не кожаную, а суконную, триковую; лѣтомъ носить сандалии, обувь изъ легкихъ тканей. Надо имѣть въ виду, что у малокровныхъ лицъ плохая обувь сильно способствуетъ развитію холода въ ногахъ. Горячія ножныя ванны въ 40°, продолжительностью въ 5 минутъ, съ холодными обливаніями, растираніе теплыми руками, теплыя укутыванія ногъ и массажъ, оказываются очень дѣйствительными средствами для восстановленія кровообращенія, а вмѣстѣ съ тѣмъ и согрѣванія. Однако, во всѣхъ случаяхъ изслѣдованіе тазовыхъ органовъ и леченіе вялости кишечника, рѣдко отсутствующей при холодныхъ ногахъ, должны идти рука объ руку съ вышеописанными мѣропріятіями.

Вывихъ ноги. Безъ анатомическихъ знаній не слѣдуетъ браться за леченіе. Каждый неловкій пріемъ вызоветъ ужасныя боли. До прибытія врача облегчаютъ положеніе паціента холодными примочками.

VII.

Зѣвота, естественное, неприятное проявленіе усталости и наклонности ко сну. Она состоитъ въ болѣе продолжительномъ вдыханіи и толчкообразномъ выдыханіи; ее можно объяснить нарушеннымъ равновѣсіемъ въ составѣ крови, а быть можетъ и извѣстнымъ кислороднымъ голоданіемъ кровяныхъ шариковъ. Существуетъ и нервная зѣвота, возникающая вслѣдствіе раздраженія мозга и появляющаяся передъ развитіемъ упадка силъ, передъ началомъ лихорадки и т. д.

Энергичная дыхательная гимнастика на свѣжемъ воздухѣ, мышечныя движенія, общее согрѣваніе возбуждаютъ обмѣнъ веществъ, устраняя такимъ образомъ кислородное голоданіе, а вмѣстѣ съ тѣмъ и зѣвоту.

Желчь. Въ такъ называемыхъ желчныхъ ходахъ печени образуется зеленовато-желтая жидкость, которая изливается въ двѣнадцатиперстную кишку и дѣйствуетъ на содержимое кишечника какъ пищеварительнымъ, такъ и дезинфицирующимъ образомъ. Поэтому при застоѣ желчи или уменьшенномъ выработываніи ея испражненія стано-

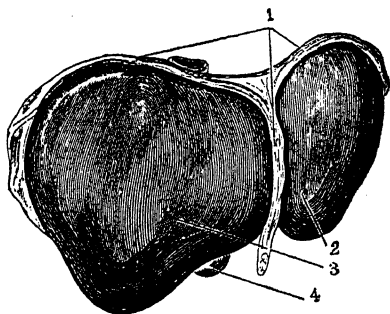


Рис. 253. Печень (видъ спереди).

1 — Сухожильная связка. 2 — Лѣвая доля. 3 — Правая доля. 4 — Желчный пузырь.

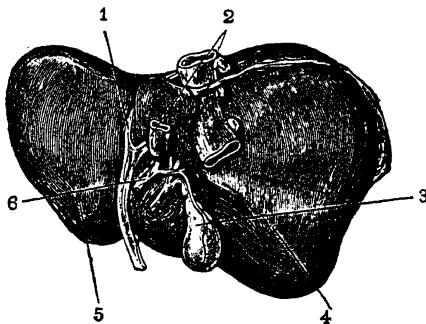


Рис. 254. Печень (видъ сзади).

1 — Сухожильная связка. 2 — Вены. 3 — Желчный пузырь. 4 — Правая доля. 5 — Лѣвая доля. 6 — Артерія.

вятся свѣтлыми, желтыми или сѣрыми. Безпрерывно образующаяся желчь скопляется въ желчномъ пузырьѣ; расширеніе или закупорка послѣдняго причиняютъ поэтому массу разстройствъ. Если кишечный катарръ переходитъ на желчные пути, такъ что отдѣленіе желчи затрудняется, то она выступаетъ въ кровь, окрашиваетъ въ желтый цвѣтъ ткани и кожу. Въ такихъ случаяхъ говорятъ о „желтухѣ“ и „желчной лихорадкѣ“.

Желчные камни. При вяломъ пищевареніи, застояхъ въ желчномъ пузырьѣ желчная жидкость начинаетъ выдѣлять осадки, изъ коихъ получаютъ желчные камни. Послѣдніе причиняютъ ужасныя боли, желчныя колики. Камни бываютъ желтаго или коричневаго цвѣта и величиною отъ ячменнаго зерна до боба и больше. Ихъ можно обнаружить пальпацией (прощупываніемъ) или же изслѣдованіемъ кала, если они попадаютъ туда. Освобожденіе камней сопровождается обыкновенно ужасными припадками коликъ. По временамъ желчный пузырь нагнаивается, прорывается наружу и освобождаетъ свое содержимое естественнымъ путемъ. Женщины гораздо чаще страдаютъ желчными камнями, чѣмъ мужчины, вѣроятно, вслѣдствіе нерациональнаго, сидячаго образа жизни.

Леченіе. Горячіе припарки на область печени, горячія сидячія ванны, суховоздушныя ванны, ежедневный массажъ (поглаживаніе, сотрясеніе) печени, по утрамъ — оливко-

вое масло ложками, прохладные клистиры и прежде всего воздержаніе отъ мяса приносятъ быстрое улучшение. Шпинатъ, нѣжный салатъ, апельсины, яблоки, земляника, бисквитъ съ питательными солями, вмѣсто хлѣба, овсяная крупа съ молокомъ дадутъ въ результатѣ легкой стулъ, поднимаютъ силы пациента и устраняютъ боли. Никогда не слѣдуетъ оставлять страдающихъ желчными камнями безъ леченія. Не слѣдуетъ также довольствоваться вмѣсто естественнаго только искусственнымъ стуломъ (при помощи слабительныхъ).

Гусиная кожа. При всѣхъ видахъ ваннъ, въ особенности же при прохладной воздушной ваннѣ гусиная кожа играетъ важную роль. У чувствительныхъ изнѣженныхъ людей очень легко появляется такая кожа. Возникаетъ она вслѣдствіе сокращенія малыхъ кожныхъ мышцъ (см. „кожа“), которыя прикрѣплены у основанія волосяныхъ луковицъ и поднимаютъ волосы. По этому кожа становится негладкой, похожая на гусиную. Rikli, основатель леченія воздухомъ и свѣтомъ, говоритъ о кожной гимнастикѣ и разумѣетъ подъ этимъ сокращеніе этихъ кожныхъ мышцъ поочередно съ расширеніемъ кожныхъ железъ; вслѣдствіе этого кожное кровообращеніе и кожное дыханіе совершаются энергичнѣе. Иначе говоря, за раздраженіемъ холодомъ должно всегда слѣдовать согрѣваніе, тогда удастся достигнуть равновѣсія и хорошаго самочувствія.

Газы. Подъ этимъ разумѣютъ воздухообразныя тѣла, возникающія, какъ искусственнымъ, такъ и естественнымъ путемъ. Къ ядовитымъ газамъ, быстро вызывающимъ смерть у людей и животныхъ, относятся: углекислота, окись углерода, сѣроводородъ и пары хлора. Углекислота скопляется массами въ человѣческихъ жилищахъ и постепенно отравляетъ безчисленное множество людей. Окиси углерода надо очень остерегаться: она образуется при раннемъ закрываніи печной трубы. Какъ извѣстно, она вызываетъ быструю потерю сознанія.

Газы, которые при извѣстныхъ условіяхъ образуются въ человѣческомъ пищеварительномъ каналѣ, весьма различны и часто до того обильны, что причиняютъ серьезные припадки.

Провѣтриваніе жилыхъ помѣщеній и правильный уходъ за печами дѣлаютъ отравленіе невозможнымъ. При скопленіи газовъ въ кишечникѣ первое условіе—удалить газы, чтобы облегчить состояніе пациента, затѣмъ уже принимаютъ мѣры для предотвращенія развитія газовъ. Комнатная гимнастика, особенно сгибаніе туловища кпереди и кзади, какъ указано на рис. 204, энергичный массажъ живота, поколачиваніе крестца, восхожденіе на горы, сидячія ванны и воздержаніе отъ пищи, вспучивающей животъ, какъ рѣпа, бѣлая и цвѣтная капуста, орѣхи, сливы, твердые груши, горохъ, бобы, макароны, тяжелыя печенія, извѣстные сорта шпината и т. д. излечиваютъ скоро отъ мучительнаго состоянія, которое возникаетъ только при недостаточной дѣятельности кишечника и несоотвѣтствующемъ питаніи.

Гастритизмъ, испорченный желудокъ. При чрезмѣрномъ приѣмѣ пищи или потребленіи испорченныхъ и вредныхъ пищевыхъ веществъ можетъ явиться состояніе, связанное съ головными болями, тошнотой и рвотой и дѣлающее насъ на время серьезно больными. Тѣмъ не менѣе гастритизмъ, къ счастью, представляетъ собою актъ самопомощи. Если мы увѣрены, что совершили погрѣшность въ діетѣ, и кишки не опорожнились быстро, то помогаютъ организму примѣненіемъ рвотныхъ средствъ, кладутъ на животъ теплый компрессъ (лучше горячія бутылки), ставятъ клистиръ и заботятся о согрѣваніи тѣла, о покоѣ и чистотѣ воздуха въ комнатѣ. Если въ теченіи сутокъ ничего при этомъ не ѣсть, принимая лишь глотками воду или при голодѣ овсяную слизь съ молокомъ, то процессъ принимаетъ благоприятное теченіе и болѣзнь исчезаетъ. Но лучше, конечно, осторожнымъ образомъ жизни не допускать до такихъ заболѣваній.

Маточныя кровотеченія, (см. главу о половыхъ органахъ и соотвѣтствующіе рисунки).

Надо различать маточныя кровотеченія какъ въ періодъ менструацій, такъ и внѣ этого періода, затѣмъ во время беременности и послѣ родовъ. Между ними

существует серьезное различіе. Мѣсячныя кровотеченія у здоровыхъ лицъ настолько безболѣзненны и ничтожны, что здѣсь даже и не приходится говорить о кровотеченіи. Но если они принимаютъ нѣсколько иной характеръ, то мы уже имѣемъ дѣло съ выраженнымъ заболѣваніемъ.

Во время беременности кровь никогда не должна появляться; послѣ родовъ также не бываетъ кровотеченій при нормальныхъ условіяхъ. Разъ кровотеченія появляются здѣсь, то, значитъ, имѣются опредѣленные разстройства. Наиболѣе частыми причинами ихъ служатъ: воспаления тазовыхъ органовъ, анемія и слабость кровеносныхъ сосудовъ, опухоль, смѣшенія органовъ съ разстройствами кровообращенія и т. д. Прежде, чѣмъ приступить къ леченію, надо всегда въ точности выяснитъ причину недуга.

Леченіе. При всѣхъ кровотеченіяхъ надо принять за правило слѣдующее: предупреждать появленіе крови, отвлекать ее, чтобы она не скоплялась въ тазу, пользоваться нераздражающей пищей, оказывающей существенное вліяніе на составъ крови, заботиться о душевномъ покоѣ, чтобы не было прилива крови къ маткѣ. Соотвѣтственно этому пользуются прохладной растительной пищей, лимонной водой, обливаніемъ спины, обливаніемъ колѣнъ, перемѣнной ручной ванной, общими обливаніями и т. д. Что касается выбора температуры и чистоты примѣненія, то это рѣшается въ каждомъ случаѣ отдѣльно. Настой полевого хвоща не всегда оказываетъ вліяніе, эрготина мы не совѣтуемъ; наоборотъ, мы придаемъ большое значеніе ежедневному опорожненію кишечника, такъ какъ переполненная кишка оказываетъ давленіе на сосуды и матку. Кровоостанавливающимъ образомъ дѣйствуютъ затѣмъ горячія влагалищныя промыванія въ 44° Ц., также горячая ванна, горячій сидячій душъ. Конечно, это не во всѣхъ случаяхъ примѣнимо. Тампонада влагалища ватными шариками послѣ перемѣнныхъ промываній дѣйствуетъ отлично. Если ничто не помогаетъ, то остается прибѣгнуть къ выскабливанію полости матки, устраняющему заболѣвшую слизистую оболочку. Но часто пользоваться этимъ средствомъ нельзя.

Катарръ матки (воспаленіе слизистой оболочки, эндометритъ). Катарръ матки является причиной бѣлей и можетъ внезапно обнаружиться явными припадками или же развиваться медленно, смотря по тому, связанъ ли онъ съ воспаленіемъ влагалища или слизистой оболочки полости матки.

Онъ можетъ сопровождаться подавленностью, головными болями, тянущими болями, раздражительностью и тяжелымъ настроеніемъ, можетъ отличаться разѣдающимъ дѣйствіемъ и дурнымъ запахомъ, но можетъ не вызывать ничего, кромѣ безплодія. Завися отъ заболѣванія слизистой оболочки, выстилающей полость матки, онъ совершенно видоизмѣняетъ ее. Половое излишество, онанизмъ, воспаления матки,

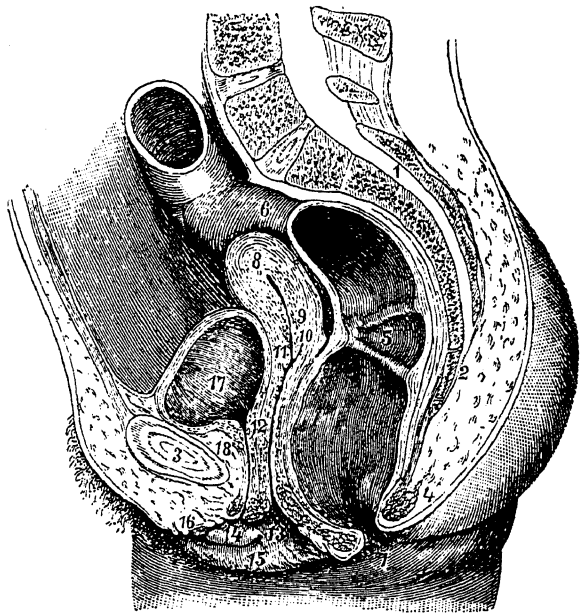


Рис. 255.

Сагиттальный разрѣзъ черезъ тазъ замерзшаго женскаго тупа.

1—Крестецъ. 2 Копчикъ. 3—Лобковая кость. 4—Наружная запирает. мышца задняго прохода. 5—Третья запираетельная мышца. 6—Переходъ S образной части въ прямую кишку. 7—Задній проходъ. 8—Дно матки. 9—Шейка матки. 10—Задняя губа маточнаго устья. 11—Передняя губа маточнаго устья. 12—Влагалище. 13—Входъ во влагалище. 14—Малыя срамныя губы. 15—Большія срамныя губы. 16—Клиторъ. 17—Мочевой пузырь. 18—Мочеиспускательный каналъ.

трипперная инфекция, золотуха и общая слабость могут быть причиной катарра. Если нет серьезной основной причины, то этот недуг не следует считать серьезным. Около 80% женщин страдают этой болезнью. Катарр матки склонен к возвратам и оказывает плохое влияние как на общее состояние, так и на содержимое матки, которая в конце концов теряет способность сохранять оплодотворенное яйцо. Так, мы иногда считаем женщину истеричной, озлобленной, когда вся суть в болезни матки. После устранения причины болезни и излечения слизистой оболочки женщина вдруг изменяется, становится жизнерадостной, веселой. Поэтому надо быть очень осторожным при выяснении причин возбужденного состояния женщины, чтобы не впасть в ошибку.

Лечение. Устранение всего, что может беспокоить раздраженную слизистую оболочку и возбужденные нервы. Сюда относятся: половое сношение, потребление

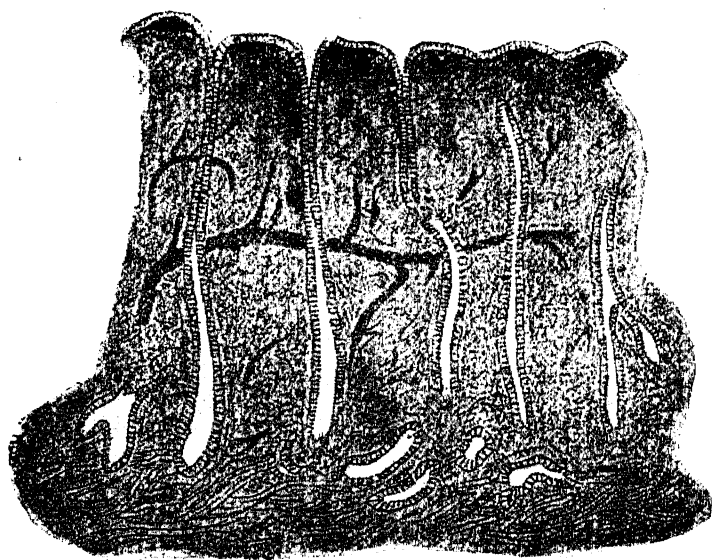


Рис. 256.

Слизистая оболочка матки во время менструаций, припухшая, кровотокающая.

алкоголя, переутомление, душевные волнения. Ежедневно принимают сидячую ванну в 43° Ц. с последующим охлаждением до 23°, пока нет склонности к чрезмерным менструациям. На ночь делают туловищные укутывания (шелксырец погружают в комнатную воду); при жидких выделениях вводят во влагалище мокрые тампоны. Ежедневно принимают две—три полуванны в 35° Ц. с обливанием спины в 25° Ц.; при хроническом катарре три раза в неделю Турь-Брандовский массаж. Если при этом желательно еще

урегулировать пищеварение, то предпринимают ежедневные прогулки, избегают уксуса, кофе, вина, сыра, пива, мясного бульона, соленого мяса. При таких условиях получаются блестящие результаты. Даже старые гнойные катарры, возникшие на почве трипперной инфекции и длившиеся годами, излечиваются таким образом.

Маточный массаж по Турь-Брандту оживляет обмен веществ, улучшает кровообращение; железы слизистой оболочки постепенно излечиваются и тем скорее, чем проще и нежнее пища. У молодых девушек не следует прибегать к массажу; здесь цель достигается пребыванием на свежем воздухе, сидячими ваннами, диетой; надо только тщательно проследить, не играет ли здесь роли онанизм. При преобладающем общем страдании, как при малокровии и золотухе, является, конечно, наиболее важным общее лечение. Выделениям из половых частей не следует в этом случае придавать особого значения. Они исчезают, как только удастся поставить больную девушку в хорошие условия жизни и улучшить общее состояние. Наоборот, у возбужденных женщин, которые рожали слишком часто или у которых муж страдает повышенной половой возбудимостью, эти выделения имеют совершенно иной характер. При существовании эндометрита, с тяжелыми явлениями в течении многих лет, слизистая оболочка остается перерожденной и

послѣ выздоровленія, а вмѣстѣ съ этимъ развивается бесплодіе. Рис. 256 изображаетъ здоровую слизистую оболочку, рис. 257 — болѣзненно измѣненную (подъ микроскопомъ).

Воспаленіе матки (метритъ), относится также къ частымъ явленіямъ. Половые излишества, застои въ тазу, простуда, трипперъ и т. д. являются причиной этого страданія. При острой формѣ, т. е. при такой, которая бурно начинается и быстро протекаетъ, являются боли, лихорадка, кровотеченія. Хроническая форма, длящаяся годами, сопровождается ощущеніемъ тупой боли въ тазу, крестцовыми болями, продолжительными и обильными менструаціями и тяжелымъ состояніемъ духа. Матка постепенно увеличивается, твердѣетъ, становится безформенной, очень чувствительной къ давленію, причѣмъ эта чувствительность передается на весь брюшной покровъ. Женщины, страдающія хроническимъ воспаленіемъ, становятся часто мученицами въ полномъ смыслѣ этого слова.

Леченіе. Половой покой, слѣдовательно—полное половое воздержаніе, общія укутыванія, сильное отвлеченіе помощью обливаній спины, перемѣнныя ручныя ванны, суховоздушныя ванны, укутываніе икръ, нѣжная діета, полный покой таза во избѣжаніе прилива крови приносятъ скоро значительную пользу. Прохладныя влагаліщныя обмыванія при легкомъ катаррѣ или воспаленіи рѣшительно не умѣстны, потому что вызываютъ сильное раздраженіе и новый приливъ крови. Женщины, не привыкшія еще къ промываніямъ, испытываютъ послѣ нихъ непріятное ощущеніе и даже боль. Но тѣ, которыя много лечились и ко всему привыкли, притупились уже: на нихъ промыванія не оказываютъ никакого дѣйствія. Очищающее дѣйствіе промываній замѣняютъ наружнымъ подмываніемъ половыхъ частей, что можно лучше всего дѣлать надъ „биде“ (см. это слово) или надъ чашкой. Это очищаетъ, освѣжаетъ и дѣйствуетъ отвлекающимъ образомъ, не вызывая никакого раздраженія.

Чѣмъ меньше мы дѣйствуемъ непосредственно на заболѣвшій органъ, тѣмъ здоровѣе для послѣдняго. Внутреннихъ манипуляцій надо рѣшительно избѣгать при воспаленіяхъ; введеніе маточнаго зонда, дѣйствіе водяной струей на шейку матки суть „внутреннія“ манипуляціи. Только при заразныхъ, гнойныхъ выдѣленіяхъ, разъѣдающихъ кожу, показаны промыванія. Общій покой, свѣжій воздухъ способствуютъ выздоровленію.

Опухоли матки. Наиболѣе частыми являются слизистыя полипы, міома и ракъ. Насчетъ ихъ непосредственныхъ причинъ мы знаемъ еще очень мало; существуютъ пока только предположенія. Для насъ, однако, достаточно знать, что люди съ здоровыми соками и ненарушеннымъ обмѣномъ веществъ никогда не заболѣваютъ опухолями и что отъ этого страданія можно уберечь себя, если заботиться о внѣшней и внутренней чистотѣ организма, не допускать никакихъ вредныхъ привычекъ, вродѣ потребленія алкоголя, страсти къ кофе, слишкомъ обильнаго потребленія мяса, боязни свѣжаго воздуха, физической лѣности и т. д. Опасность угрожаетъ только тѣмъ, родители коихъ умерли отъ рака, такъ какъ послѣдній часто бываетъ наследственнымъ. Во всякомъ случаѣ въ лучшихъ условіяхъ находятся тѣ, которые считаются

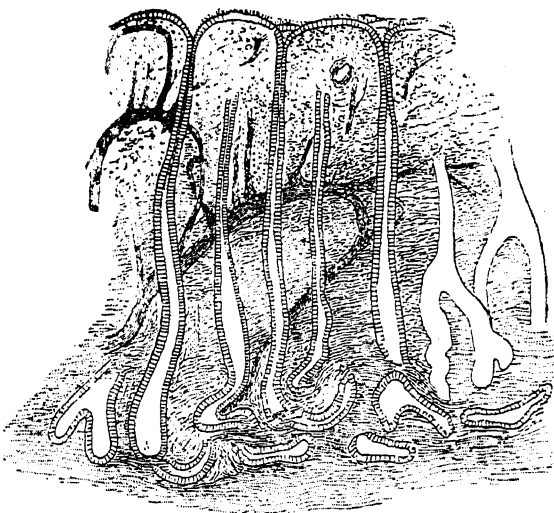


Рис. 257. Нормальная слизистая оболочка матки.

съ этимъ, принимаютъ соотвѣтствующія мѣры, ведутъ строго гигиеническую жизнь, вмѣсто того, чтобы превратнымъ образомъ жизни еще усиливать это опасное предположеніе.

Наслѣдственность, однако, не переносится на доброкачественныя опухоли, каковы миома, фиброиды, полипы (см. рис. 258). Точно также не всѣ дочери подвергаются одинаково опасности, если ихъ мать умерла отъ рака. Разъ въ маткѣ развилась какая-нибудь опухоль, то леченіе, конечно, должно соотвѣтствовать характеру заболѣванія. Если леченіе остается безрезультатнымъ и припадки увеличиваются, тогда остается прибѣгнуть къ самому радикальному средству — операци, что, конечно, рѣшается хирургомъ послѣ тщательнаго изслѣдованія пациентки.

Смѣщенія матки, играютъ очень важную роль въ жизни женщины, потому что сгибанія и наклоненія матки становятся все чаще и чаще. Какъ мы уже видѣли на вышеприведенныхъ рисункахъ, матка представляетъ собою прямое, грушевидное

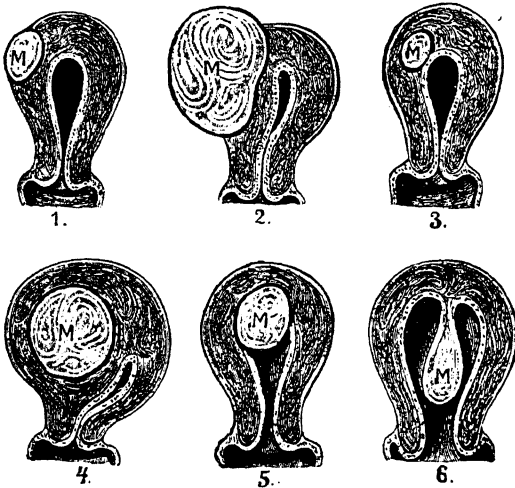


Рис. 258. Мышечныя опухоли матки (миомы), обозначены вездѣ буквой М.

полое тѣло, у коего отличаютъ болѣе широкую и болѣе узкую часть. На границѣ этихъ двухъ частей и развиваются сгибанія. Если въ этомъ мѣстѣ ткань теряетъ свою силу противодѣйствія, то достаточно частаго давленія съ какой-нибудь стороны, чтобы вызвать смѣщеніе и прямое тѣло превратитъ въ согнутое подъ угломъ. Это случается, напр., если пузырь часами остается полнымъ, т. е. если по какой-либо причинѣ приходится долго задерживать позывъ на мочеиспусканіе. Наполненный пузырь давитъ тогда на матку, наклоненную впередъ; матка выпрямляется и постепенно отдавливается кзади, какъ показано на рис. 182. Обратный процессъ получается при переполненіи прямой кишки или при постоянномъ наклоненіи туловища впередъ, какъ этого требуютъ различныя работы; если маточная мускулатура слаба, то при этомъ

возникаетъ сгибаніе матки впередъ. Поэтому молодымъ дѣвушкамъ надо строго на строго внушить, чтобы онѣ никогда не допускали до переполненія пузыря или прямой кишки, задерживая естественныя отправленія. На обязанности матерей и воспитательницъ лежитъ выясненіе важности этого процесса подросткамъ и молодымъ дѣвушкамъ. Упомянутыя причины служатъ поводомъ для безчисленнаго множества заболѣваній. Вотъ примѣръ. На приемъ явилась 20-ти лѣтняя, красивая дѣвушка съ плохимъ цвѣтомъ лица. Она жаловалась на то, что съ 15-ти лѣтъ запоры становятся у нея все упорнѣе. Теперь проходить иногда 6—7 дней безъ стула. Это у 20-ти лѣтней дѣвушки!.. За послѣднее время она потеряла аппетитъ, хотя вообще чувствуетъ себя недурно. Изъ разсказа пациентки выяснилось, что на 15-мъ году она жила въ пансіонѣ, гдѣ ей часто приходилось насильственно задерживать позывы на испраженіе. Дѣло въ томъ, что начальница жила въ проходной комнатѣ, и пансіонеркамъ запрещено было слишкомъ часто проходить здѣсь, чтобы не беспокоить начальницу. Ночью рѣшительно нельзя было пройти здѣсь; приспособленій для отправленія естественныхъ нуждъ въ комнатѣ не было, и несчастнымъ дѣвушкамъ приходилось подолгу задерживать позывы. Съ тѣхъ поръ у нашей иагентки и начались запоры; она не могла уже обойтись безъ слабительныхъ средствъ.

Такіе же примѣры могли-бы привести многія женщины изъ временъ своей юности. Что наклоненія и сгибанія матки вызываются также общей слабостью, сильнымъ мало-

кровіемъ послѣ родовъ, кровотеченій или тяжелыхъ заболѣваній, это — фактъ общеизвѣстный и мы уже выше коснулись этого вопроса. Болѣзненные менструаціи, крестцовыя боли, подавленное настроеніе, головныя боли, раздражительность, запоръ и многое другое,—таковы сопутствующія явленія этихъ смѣщенныхъ матки. У молодыхъ дѣвушекъ сильныя боли во время менструацій связаны обыкновенно со сгибаніемъ матки впередъ. Поэтому при частомъ повтореніи такихъ болей необходимо сдѣлать тщательное внутреннее изслѣдованіе и приступить къ соотвѣтствующему леченію. Сгибаніе назадъ у молодыхъ дѣвушекъ оказывается часто врожденнымъ; въ такихъ случаяхъ оно нерѣдко сопровождается сращеніями. Это—тяжелые случаи, при коихъ по большей части наблюдается бесплодіе. Послѣднее является для замужней женщины наиболѣе печальнымъ изъ всѣхъ болѣзненныхъ разстройствъ.

Леченіе. Въ прежнее время, да и теперь еще въ ходу всевозможныя кольца, которыми стараются исправить или по крайней мѣрѣ улучшить положеніе смѣщенной матки. Воспаленія, зловонныя выдѣленія, изуродованіе матки вслѣдствіе вліянія кольца, отдающія во всѣ стороны боли, общее недомоганіе суть нерѣдкія послѣдствія ношенія маточныхъ колець. О тѣхъ прискорбныхъ явленіяхъ, какія развиваются здѣсь, если женщина еще нечистоплотна, мы и говорить не станемъ. Водоленіе оказалось несомнѣнно болѣе дѣйствительнымъ и полезнымъ. Оно способствуетъ непосредственному исправленію формы и положенія матки, особенно въ тѣхъ случаяхъ, гдѣ вялость тазовыхъ органовъ повлекла за собою смѣщеніе матки и гдѣ общее улучшеніе должно, естественно, способствовать также и укрѣпленію матки. Во всѣхъ другихъ случаяхъ необходимо обратиться къ средству, которое дѣйствуетъ непосредственно на самый недугъ, а именно къ Туръ-Брандтовскому массажу. При помощи поглаживаній, разминаній и пр. достигается въ одномъ мѣстѣ растяженіе, въ другомъ — постепенное укрѣпленіе ткани, такъ что улучшеніе формы и положенія матки становится возможнымъ. Слѣдовательно, разъ врачебное изслѣдованіе обнаружило сгибаніе или смѣщеніе, то слѣдуетъ безусловно примѣнить внутренній массажъ, такъ какъ этимъ путемъ мы достигнемъ наибольшаго улучшенія, какое толькѣ въ данномъ случаѣ возможно. Одновременно укрѣпляется этимъ и прямая кишка и устраняются разстройства кровообращенія въ тазу. Ясно выраженное хорошее самочувствіе и ощущеніе легкости „внизу живота“ — ближайшее слѣдствіе всякаго массажа.

Смотря по состоянію, т. е. по наличности малокровія, слабости, нервной раздражительности, наклонности къ мѣсячнымъ кровотеченіямъ и вялости кишечника, водоленіе состоитъ въ укрѣпляющихъ сидячихъ ваннахъ или въ дѣйствіи водой на все тѣло; при этомъ необходимы: соотвѣтствующая діета (различная при малокровіи или запорѣ), дыхательная гимнастика, если дѣло идетъ о приливѣ крови къ органамъ таза, о недостаточной дѣятельности сердца и легкихъ, гимнастика таза при существующей вялости и т. д.

Женщина, страдавшая сгибаніемъ матки кзади, запорами, сильными менструаціями, получала по утрамъ обливанія (см. рис. 259), чтобы отъ тазовыхъ органовъ, переполненныхъ кровью, отвлечь послѣднюю къ периферіи тѣла (ведро 37-ми градусной воды и ведро 23-хъ градусной); днемъ переменную ручную ванну въ 40° и 15°; на ночь—компрессъ на область желудка, горячіе бутылки, мокрые чулки. Пища состояла изъ плодовъ, салата (съ лимоннымъ сокомъ), легкихъ не мясныхъ блюдъ. Пиво, вино, кофе, какао и мясной бульонъ были совершенно исключены изъ стола. Три раза въ недѣлю примѣнялись внутренній массажъ по Туръ-Брандту и дыхательная гимнастика. Крестцовыя боли скоро исчезли, стулъ становился все легче и жиже, общее состояніе замѣтно улучшилось, ближайшія менструаціи были значительно нормальнѣе (свѣтлѣе кровь, слабѣе кровотеченіе), а черезъ пять недѣль пациентка вполне оправилась отъ своего недуга.

Другая женщина страдала сгибаніемъ матки впередъ, скудными, часто болѣзненными менструаціями, нервностью, бѣлями, малокровіемъ. Она получала по утрамъ сидячую ванну въ 38° съ охлажденіемъ до 30° въ теченія пяти минутъ, и при ощущеніи холода слѣдовало согрѣваніе въ постели; днемъ—переменную нож-

ную ванну въ 40° и 50°, на ночь—холодный компрессъ на животъ, грѣлки; еженедѣльно—суховоздушную ванну съ послѣдующей полуванной, растираніе верхней половины туловища, легкой массажъ всего тѣла (поглаживание); ламановское какао съ питательными солями, экстрактъ питательныхъ солей, бѣлое мясо, много плодовъ, нѣжныя овощи и трижды въ недѣлю примѣненіе внутренняго массажа и дыхательной гимнастики. Вскорѣ аппетитъ значительно улучшился, организмъ сталъ вырабатывать больше тепла, нервная раздражительность ослабѣвала, бѣли уменьшались, ближайшія менструаціи протекли нормально, безболѣзненно, дыханіе стало гораздо энергичнѣе. Пациентка окончательно выздоровѣла послѣ того, какъ она годами тщетно старалась помочь горю кольцами, іодомъ и т. д.



Рис. 259. Обливаніе.

Въ обоихъ случаяхъ внутренней массажъ улучшилъ обмѣнъ веществъ и усилилъ подвижность органовъ таза, хотя застарѣлыхъ сгибаній уже невозможно устранить вполне. При хорошемъ общемъ состояніи обѣ женщины, однако, не испытывали дурныхъ послѣдствій отъ этого недостатка, и осторожный образъ жизни предохранялъ отъ возвратовъ.

Надо еще прибавить, что кольца не могутъ устранить прочныхъ сгибаній, а только въ состояніи поднять всю матку и такимъ образомъ уменьшить давленіе ея на сосѣдніе органы. Если дѣло идетъ только о наклоненіи матки вслѣдствіе ослабленія связокъ, то правильное примѣненіе колець можетъ привести матку въ нормальное положеніе и безъ улучшенія общаго состоянія. Разъ согнутая матка стала подъ вліяніемъ внутренняго массажа подвижнѣе, мягче и разъ удалось излечить катарръ слизистой оболочки, то легко

можетъ наступить беременность. Намъ приходилось наблюдать, какъ нѣкоторое сгибаніе беременной матки совершенно исчезало, благодаря усиленному приливу крови.

Съуженіе матки, наблюдается у шейки матки, у внутренняго или наружнаго маточнаго зѣва и затрудняетъ какъ стокъ естественныхъ выдѣленій, вродѣ слизи и крови, такъ и вступленіе спермы въ полость матки. Поэтому съуженіе является часто причиной менструальныхъ болей и бесплодія. Этотъ недостатокъ слѣдуетъ разсматривать, какъ порокъ развитія, устраненіе котораго часто приноситъ облегченіе, но не всегда ведетъ къ желанному материнству.

Леченіе. Механическимъ расширеніемъ, выполняемымъ съ извѣстной осторожностью, можно почти безъ всякихъ болей добиться излеченія. Вводятъ различной

толщины зонды или прессованные губки, разбухающія внутри, и оставляютъ ихъ въ полости матки на нѣсколько часовъ. Вслѣдствіе этого просвѣтъ шейки расширяется до того, что всѣ припадки исчезаютъ. Если еще пользоваться одновременно сидячими ваннами и внутреннимъ массажемъ, то можно достигнуть очень многого.

Съ другой стороны примѣняется оперативное леченіе, надрѣзываніе и расширеніе шейки ножомъ, въ чемъ, однако, рѣдко имѣется настоящая необходимость. Въ виду бесплодія многія женщины рѣшаются на эту операцію, но не всегда достигается желанная цѣль, потому что бесплодіе обуславливается еще и другими обстоятельствами.

Мы рекомендуемъ испытать предварительно расширеніе зондами, какъ средство, дающее часто безопаснымъ путемъ отличные результаты.

Замыканіе матки, наблюдается рѣдко, бываетъ врожденнымъ или благопріобрѣтеннымъ, вызывается сгибаніемъ, опухолями, образованіемъ рубцовъ и т. д. Здѣсь необходима операція, такъ какъ припадки при этомъ недостаткѣ очень мучительны. По вскрытіи выдѣляется громадное количество крови и всѣ боли исчезаютъ.

Если у молодыхъ дѣвушекъ появляются ежемѣсячно сильныя боли, при полномъ отсутствіи мѣсячныхъ кровотеченій, то надо подумать о возможности замыканія матки и предпринять соотвѣтствующее изслѣдованіе. Всевозможныя ванны и компрессы остаются здѣсь безрезультатными.

Выпаденіе матки. Если маточныя связки ослабѣваютъ, то матка уже не можетъ прочно удерживаться въ нормальномъ положеніи и подчасъ до такой степени опускается внизъ, что либо шейка достигаетъ входа во влагалище и становится видимой, либо все тѣло матки свѣшивается и, вмѣсто того чтобы выстилать полость таза, лежитъ между бедрами. Вслѣдствіе этого получается крайне непріятное состояніе, затрудняющее хожденіе и причиняющее боли, если матка велика и трется объ одежду и бедра. По большей части это наблюдается у многородящихъ и именно въ пожиломъ возрастѣ, или же у женщинъ, выполнявшихъ тяжелыя работы и не обращавшихъ вниманіе на медленно развивавшуюся болѣзнь, которая въ одинъ прекрасный день проявляется полнымъ выпаденіемъ матки. Крестьянки, рожавшія по 8—12 разъ, часто страдаютъ этимъ недугомъ, источникомъ коего являются небрежность и чрезмѣрное напряженіе.

Прежде, чѣмъ обнаруживается выпаденіе, должно произойти смѣщеніе матки съ нормальнаго положенія, и именно наклоненіе кзади, что всегда имѣетъ мѣсто при ослабленіи боковыхъ маточныхъ связокъ. Только путемъ наклоненія кзади матка достигаетъ уровня влагалища. Собственная тяжесть матки, мышечное давленіе сверху при тяжелой работѣ, при кашлѣ, при запорѣ и т. д. способствуетъ опущенію. Помимо того выпаденіе матки наблюдается при существующемъ выпаденіи влагалища, въ особенности если опора снизу устранена старымъ разрывомъ промежности. На рисункѣ 260 изображена въ вертикальномъ положеніи матка, согнутая впередъ и опустившаяся вслѣдствіе выпаденія передней влагалищной стѣнки. На рисункѣ 261 изображено выпаденіе прямой кишки, причѣмъ матка наклонена кзади. У многихъ молодыхъ женщинъ, страдающихъ малокровіемъ и вялостью тканей, является иногда послѣ повторныхъ родовъ при наклоненіи матки кзади опущеніе послѣдней. Такія пациентки жалуются всегда на чувство давленія книзу и на такое ощущеніе, словно всѣ внутренности готовы выпасть. Никогда не слѣдуетъ легкомысленно относиться къ этому явленію: здѣсь необходимо энергичными мѣрами устранить существующій недостатокъ.

Леченіе. Прежде всего приводятъ матку въ нормальное положеніе (конечно, это можетъ сдѣлать только врачъ), затѣмъ заботятся о легкой растительной пищѣ, чтобы обезпечить жидкій стулъ, такъ какъ натуживаніе и твердыя каловыя массы еще болѣе отдавливаетъ матку книзу. Устраняютъ кашель, если таковой есть, ибо онъ усиливаетъ выпаденіе; массируютъ ежедневно вялое влагалище и маточныя связки и стараются возбуждающими и вяжущими ваннами усилить кровообращеніе и укрѣпить

упомянутыя части. При опущеніяхъ примѣняются обыкновенно кольца; но въ этомъ случаѣ они приносятъ лишь вредъ, хотя вначалѣ и кажется, что польза ихъ очень значительна. Они сохраняютъ матку въ нормальномъ положеніи, пока влагалище не расширилось еще; поэтому приходится каждый разъ брать все большія кольца. Но когда расширение и вялость влагалища достигли большихъ размѣровъ, то ужъ никакія кольца удержаться не могутъ. И „опущеніе“, леченное кольцами, ведетъ въ концѣ концовъ къ „выпаденію“, чего не было бы, если бы не примѣнять колецъ.

Въ такихъ случаяхъ можетъ еще помочь только „радикальная операція“, т. е. либо вырѣзываніе матки съ окружающими частями, либо вырѣзываніе отвисающей влагалищной связки и зашивание краевъ послѣдней, чтобы сѣзуть какъ самое влагалище, такъ и входъ въ него, и удлинить надорванную промежность. Тогда ужъ не будетъ ни выпаденія влагалища, ни выпаденія матки. Подробности объ этой операціи изложены при описаніи „резекціи влагалища“. Теперь приведемъ поучительный примѣръ изъ практики.

Шестидесятилѣтняя крестьянка, крѣпкая, работоспособная, пришла на приемъ со слѣдующими жалобами. Уже мѣсяцевъ шесть, какъ у нея начала выпадать матка, покрытая изъязвленіями, выдѣляющая кровянистую слизь. Запоры давно уже мучили пациентку. По вправленіи матки приступили къ сидячимъ ваннамъ съ отваромъ дубовой корки, къ холоднымъ мокрымъ тампонамъ, ежедневному массажу влагалища и связокъ, гимнастикѣ таза (см. рис. 193), холоднымъ обливаніямъ спины, легкой, послабляющей

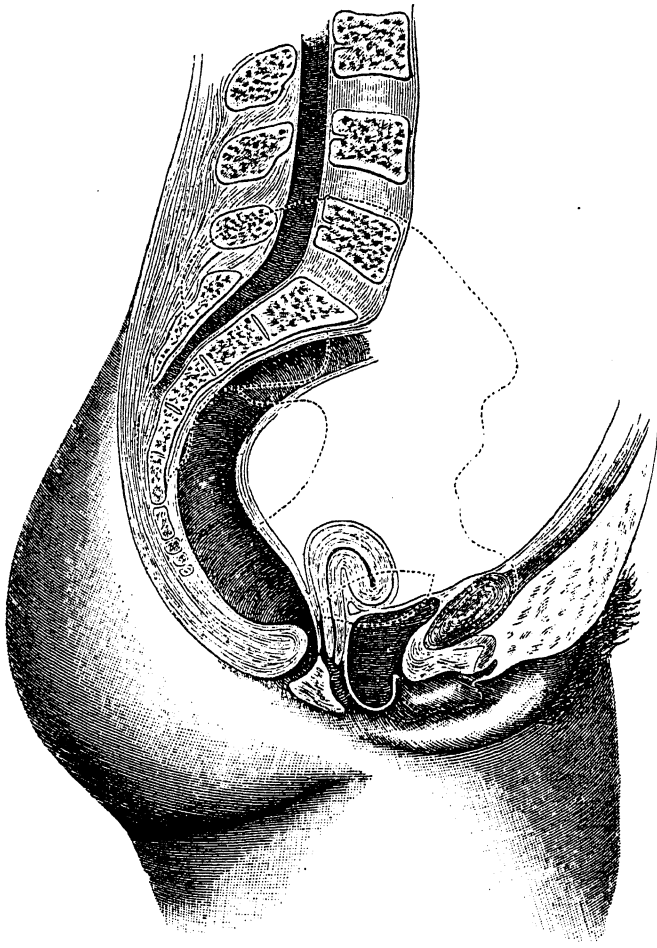


Рис. 260.

Пузырновлагалищное выпаденіе. Матка согнута впередъ.

пищѣ, холоднымъ укутываніямъ живота на ночь. Черезъ три недѣли подобнаго леченія пациентка значительно оправилась, и ей пришлось лишь носить промежъ ногъ легкой бинтъ, чтобы оказывать извѣстное противодѣйствіе извнѣ. Матка болѣе не выпадала; связки укрѣпились, отвратительныя выдѣленія исчезли, запоры смѣнились нормальнымъ стуломъ и, спустя нѣкоторое время, пациентка совершенно оправилась и могла по прежнему работать. Замѣтимъ, однако, что при извѣстныхъ обстоятельствахъ могутъ явиться возвраты (такъ какъ склонность къ этому существуетъ) и что подобныя пациентки, какъ и страдающія грыжей, должны остерегаться подниманія тяжелыхъ предметовъ, кашля и запоровъ.

Выворотъ матки. Это печальное состояніе наблюдается къ счастью рѣдко. Оно состоитъ во первыхъ въ полномъ выпаденіи, а во вторыхъ въ выворотѣ матки, причѣмъ

внутренняя ея поверхность выворачивается наружу. Наблюдается это послѣ трудныхъ родовъ, при растяженіи связочнаго аппарата. Задача врача состоитъ въ томъ, чтобы осторожно вправить матку, смазавъ предварительно руки масломъ, и предпринять укрѣпляющее леченіе. Въ послѣродовой періодъ пользуются водолеченіемъ о чемъ подробно см. III ч.

Операции матки. Хирургическое леченіе женскихъ болѣзней состоитъ между прочимъ въ оперированіи маточной шейки, тѣла матки, содержимаго матки и даже полного удаленія матки, если она претерпѣла слишкомъ серьезныя болѣзненные измѣненія.

Удаленіе влагалищной части матки примѣняется при большомъ опуханіи ея, при катаррѣ маточной шейки, а также при удлиненіи губъ маточнаго зѣва. Затѣмъ надрѣзываютъ маточный зѣвъ при его суженіи, либо ампутируютъ всю влагалищную часть при раковыхъ наслоеніяхъ. На тѣлѣ матки дѣлаютъ при заболѣваніяхъ слизистой оболочки, такъ называемое, выскабливаніе, т. е. острымъ инструментомъ соскабливаютъ внутреннюю оболочку, рассчитывая на образование новой. Вырѣзываютъ также полипы, фибромы, на сколько они не срощены съ тѣломъ, ампутируютъ тѣло матки и ея шейку и т. д.

Всѣ эти операции могутъ быть при извѣстныхъ условіяхъ показаны, но не всегда бываетъ въ нихъ необходимость. Катаррѣ матки, воспаленіе содержимаго ея могутъ быть устранены и другимъ путемъ. Въ большинствѣ случаевъ мы достигаемъ цѣли безъ ампутации влагалищной части, безъ выскабливанія. Опухоли, сидящія на ножкѣ, удаются часто устранить и безъ оперированія всей матки. Злокачественныя же опухоли или такія, которыя причиняютъ большія страданія и тѣсно срощены съ маткой, могутъ быть удалены только вмѣстѣ съ маткой. Правильнымъ образомъ жизни мы можемъ, однако, не только предотвратить развитіе опухолей, но и удерживать въ извѣстныхъ границахъ уже развившіяся опухоли.

Массажъ матки, играетъ въ новѣйшей медицинѣ серьезную роль. Подробно см. массажъ по Туръ-Брандту.

Атрофія матки. Въ пожиломъ возрастѣ, когда менструаціи прекратились и половой дѣятельности уже не существуетъ болѣе, матка сморщивается, атрофируется и приобретаетъ признаки старости. Это—нормальная, физиологическая атрофія.

Но если матка становится вялой и уменьшается въ объемъ у молодыхъ женщинъ, послѣ родовъ или вслѣдствіе общей слабости и малокровія, то это—атрофія болѣзненная, связанная по большей части съ общимъ упадкомъ силъ.

Укрѣпляющее общее леченіе, внутренній массажъ, восхожденіе на горы и лѣсной воздухъ приносятъ зачастую великую пользу.

Память. Вполнѣ здоровая нервная система обуславливаетъ собою и хорошую память. Однако, путемъ систематическихъ упражненій, особенно въ юности, можно ее значительно укрѣпить. Малокровіе, болѣзненная фантазія, половыя извращенія, переутомленіе могутъ ее значительно ослабить.

Полезныя работы на свѣжемъ воздухѣ, въ саду, на полѣ, устраненіе всевозможныхъ вредныхъ вліяній, здоровый сонъ, отсутствіе нервныхъ раздраженій прино-

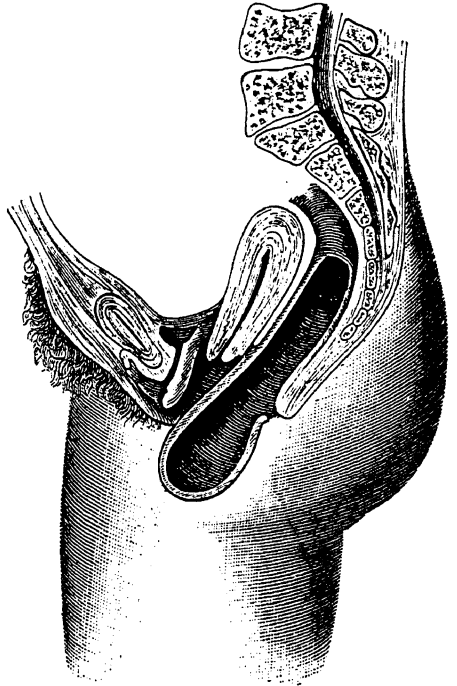


Рис. 261. Выпаденіе прямой кишки и влагалища. Матка наклонена и опущена къзади.

сят значительное улучшение. Ослабление памяти служит сопутствующим явлением при многих женских болезнях. Поэтому прежде всего надо устранить эти болезни, затем позаботиться об общем укреплении организма, и результаты получатся поразительные.

Тайные средства. В средние века господствовало убеждение, что лекарственные вещества и смеси их являются целебными при определенных болезнях. В погоню за наживой отдельные лица изобретали всевозможные средства против той или иной болезни и держали состав их в строжайшем секрете. Так возникли „тайные средства“, которые не перевелись и в настоящее время. Очень часто в состав подобных средств входят наркотические или возбуждающие вещества, которые на время действительно оказывают благотворное влияние, но, конечно, не излечивают самой болезни. Научная медицина, в основу коей лежат знания, опыт и естественные силы, не признает тайных средств и вообще борется со всевозможными предрассудками в области врачевания. Мнение, что для каждой болезни существует особая травка, не выдерживает никакой критики и слишком наивно для нашего просвещенного века. Мы имеем дело с определенным химическим и физическим действием различных лекарств, но их истинное влияние на человеческий организм по большей части остается еще не вполне выясненным. Болеутоляющее действие лекарства отнюдь не означает еще излечения основного страдания. Все, незнакомое с сущностью болезни, слишком часто смешивают устранение болезненных явлений с действительным излечением болезни.

Мозговые заболевания. Мозг служит центральным органом умственных способностей человека. Чем он развитее, тем больше его работоспособность. Каждое же малейшее нарушение его функций, его кровообращения, каждое внешнее механическое влияние задерживают или парализуют наше мышление, нашу умственную работоспособность. Отсюда и происходят бред, галлюцинации, умопомрачение при мозговых заболеваниях, производящих всегда впечатлительные гораздо более тяжелых заболеваний, чем все другие болезни, при которых сохраняется ясность ума. Надо различать две большие группы тяжелых заболеваний. К первой относятся все лихорадочные болезни, при которых мозг под влиянием высокой температуры крови или усиленного прилива крови временно подавляется в своей деятельности, но без заболевания своих тончайших частей; затем сюда относятся всякое временное действие давления или ушиба (при внешних повреждениях, при мозговых опухолях, кровоизлияниях). Ко второй группе относятся те гораздо более серьезные заболевания, при которых отдельные клетки мозговых частей перерождаются или атрофируются. Это влечет за собою целый ряд болезненных явлений, которые принято называть душевными болезнями и которые прискорбнейшим образом губят душу человека.

Останемся на первой группе, т. е. на расстройствах, вызванных воспалением мозговых оболочек, опухолями в черепной полости, ненормальностью кровеносных сосудов, уменьшенным или увеличенным содержанием крови.

Их признаками служат расстройство сознания, потеря ощущений на отдельных частях тела, параличи, головные боли, вялость, сонливость, шум в ушах, бессилие и т. д. Так как о некоторых формах мозговых заболеваний мы говорим ниже, то здесь нам остается рассмотреть только воспалительные состояния и опухоли. Последние трудно, конечно, распознать при жизни; они по большей части неизлечимы, могут существовать годами и причинять большие страдания. Хирургическое искусство и здесь дает иногда хорошие результаты. Гигиенический образ жизни, поддержание сил, отвлечение от головы, чтобы уменьшить прилив крови, — таковы все наши средства для борьбы с этим недугом.

Лечение воспалительных состояний. Они по большей части служат лишь сопутствующими явлениями при других болезнях, напр. при ушных заболеваниях, при воспалительных болезнях других органов, как воспаление легких, брюшины и пр., затем при различных поранениях. При этом прежде всего

поражается нѣжная и мягкая оболочка мозга. Пациенту надо обезпечить полный покой, позаботиться о томъ, чтобы въ комнатѣ было прохладно, и при помощи отвлекающихъ средствъ не допустить до слишкомъ большого прилива крови къ мозгу. Благопріятно вліяетъ содержаніе ногъ въ теплѣ, ежедневныя опорожненія кишечника, прохладные компрессы на голову; при высокой лихорадкѣ—компрессы на животъ, смѣняемые каждые полчаса, укутыванія икроножныхъ частей въ 24° или еще холоднѣе, настѣжь раскрытыя окна, преимущественно жидкая, прохладная пища, молоко, апельсины, яблочный сокъ, бисквитъ съ питательными солями, овсяная слизь. При потерѣ сознанія или при возбужденномъ состояніи показаны общія укутыванія продолжительностью въ полтора—два часа, смотря по состоянію. Это извлекаетъ теплоту, если послѣдняя имѣется въ избыткѣ, а потому дѣйствуетъ успокаивающимъ образомъ. Если вмѣсто лекарства пользоваться лишь воздухомъ и водой, то теченіе болѣзни гораздо болѣе благопріятное и опасность меньше. Само собою разумѣется, что необходимо одновременно лечить и основное страданіе.

Мозговой ударъ. Какъ часто говорятъ объ этомъ и какъ часто крѣпкіе съ виду люди внезапно выбиваются изъ строя своихъ собратьевъ неожиданнымъ мозговымъ ударомъ. Послѣдній возникаетъ вслѣдствіе внезапнаго кровоизліянія въ мозгъ, переполняющаго кровью отдѣльныя части и парализующаго дѣятельность мозга. Кровоизліяніе же развивается подъ вліяніемъ постепеннаго разрыва стѣнокъ кровеносныхъ сосудовъ, подъ вліяніемъ отвердѣнія ихъ (вслѣдствіе отложенія извести), наконецъ, подъ вліяніемъ продолжительнаго прилива крови, какъ это наблюдается у пьяницъ. Не сразу происходитъ это измѣненіе тканей, а медленно, годами, и вызывается оно незначительными вліяніями ненормальнаго образа жизни въ теченіи очень долгаго времени. Поэтому-то кровоизліянія и наблюдаются на пятomъ—шестомъ десяткѣ лѣтъ жизни. Въ молодомъ возрастѣ мозговой ударъ бываетъ лишь послѣ тяжелыхъ болѣзней, постепенно ведущихъ къ разрыву кровеносныхъ сосудовъ, напр. послѣ тифа, порока сердца и т. п. Беззвучно или съ крикомъ падаетъ на полъ пораженный ударомъ, теряя чувствительность и сознаніе. Лицо становится блѣдно-синеватымъ. Если кровоизліяніе умѣренное, то сознаніе вновь возвращается, параличъ рѣчи, мышленія, движеній и т. д. исчезаетъ. Въ противномъ же случаѣ безсознательность постепенно переходитъ въ смерть.

У женщинъ мозговые удары въ общемъ наблюдаются рѣже, чѣмъ у мужчинъ, по большей части оттого, что среди женщинъ меньше пьяницъ и гурмановъ.

Леченіе. Пораженнаго ударомъ обнажаютъ, кладутъ холодные компрессы на голову, заботятся о притокѣ свѣжаго воздуха, опорожненіи кишечника, прибѣгаютъ къ отвлекающимъ укутываніямъ икроножныхъ частей, кладутъ горячія бутылки къ ногамъ, чтобы держать послѣднія въ теплѣ; ко всему присоединяютъ покойное положеніе, жидкую пищу, ежедневныя общія обмыванія. При этомъ постепенно происходитъ всасываніе излившейся крови и болѣзненные явленія постепенно исчезаютъ. Параличи лечатъ массажемъ, холодными обливаніями, но только при хорошемъ общемъ самочувствіи, чтобы преждевременнымъ раздраженіемъ не вызвать новаго кровоизліянія. Спиртные напитки безусловно воспрещены, какъ и обильная ѣда. Люди, склонные къ мозговымъ ударамъ, должны избѣгать чрезмѣрныхъ напряженій и возбужденій.

Душевные болѣзни. Алкоголь, глубокая печаль, врожденныя аномаліи нервной системы, нарушеніе обмѣна веществъ, половыя извращенія и необъяснимое еще предрасположеніе суть причины душевныхъ болѣзней. Измѣненія мозгового вещества не всегда удается констатировать послѣ смерти. Иногда взрывъ душевной болѣзни подготавливается годами, причемъ окружающіе ничего не подозрѣваютъ, пока неожиданный фактъ не прольетъ яснаго свѣта на состояніе пациента. Всевозможные виды душевныхъ болѣзней мы подводимъ подъ четыре категоріи.

1. Меланхолія, ведетъ часто къ самоубійству, очень часто наблюдается у женщинъ и съ трудомъ поддается леченію.

2. Сумашествіе, въ тяжелыхъ случаяхъ, при повышенномъ сознаниі силъ и чрезмѣрномъ чувствѣ собственнаго достоинства связано съ маніей величія, усиленной половой жизнью и жаждой подвиговъ. Лечение сопряжено съ большими трудностями.

3. Помѣшательство, состоитъ въ галлюцинаціяхъ, *idée fixe*, дѣтской наивности или коварной хитрости.

4. Идіотизмъ, характеризуется слабоуміемъ, отсутствіемъ стойкости, тупоуміемъ; въ основѣ страданія лежитъ атрофія, размягченіе и перерожденіе мозга.

Въ большинствѣ случаевъ дѣло идетъ о смѣшанной формѣ этихъ четырехъ основныхъ группъ.

Лечение не можетъ быть проведено на дому, потому что требуетъ лицъ, опытныхъ въ уходѣ. Душевно-больныхъ приходится поѣзжать въ спеціальныя лечебницы. Къ сожалѣнію, послѣднія не стоятъ еще на должной высотѣ и уходъ за больными сводится здѣсь скорѣе къ заключенію ихъ, чѣмъ къ дѣйствительному леченію. Еще не всюду проникло сознаніе, что вода и діета успокаиваетъ и укрѣпляетъ подобныхъ больныхъ, а между тѣмъ какъ часто удается даже въ безнадежныхъ случаяхъ добиться хорошихъ результатовъ только путемъ вліянія на обмѣнъ веществъ и на выдѣленіе циркулирующихъ въ организмѣ ядовъ. Такъ какъ мы никогда не знаемъ, что именно происходитъ въ мозгу душевно больныхъ, то ихъ никогда нельзя третировать какъ неизлечимыхъ, пока неиспытаны всѣ средства. Конечно, при выборѣ леченія надо сообразоваться съ тѣлосложеніемъ, съ индивидуальными особенностями, съ формой помѣшательства. Задача очень трудная, потому что въ одномъ случаѣ леченіе должно дѣйствовать успокаивающимъ и отвлекающимъ образомъ, въ другомъ, наоборотъ, возбуждающимъ и укрѣпляющимъ образомъ и т. д. Такое леченіе можетъ быть проведено только опытнымъ специалистомъ и въ соотвѣтственно устроенномъ лечебномъ заведеніи.

Желтуха. Когда желчь въ печени застаивается и вслѣдствіе заболѣванія желчныхъ ходовъ переходитъ въ кровь, то она вмѣстѣ съ послѣдней циркулируетъ по всему организму и отдаетъ желчныя вещества всѣмъ тканямъ. Поэтому при извѣстныхъ заболѣваніяхъ печени кожа получаетъ желтовато-зеленоватый оттѣнокъ и можетъ длиться недѣлями. Эта желтуха—не самостоятельное заболѣваніе, а только одно изъ послѣдствій болѣзни печени. Лечение изложено при описаніи печени.

Воспаленіе суставовъ. Суставы могутъ также воспаляться, причемъ дѣло можетъ дойти до нагноенія или отека. Нагноеніе сопровождается сильными болями и дѣлаетъ суставъ неспособнымъ къ движенію. Суставныя связки утолщаются. Въ тяжелыхъ случаяхъ можетъ развиваться полная неподвижность сустава. Какъ наружныя поврежденія, такъ и внутреннія причины могутъ вызвать воспаленіе сустава. При золотухѣ, сифилисѣ, переломѣ и туберкулезѣ возникаетъ часто воспаленіе въ отдѣльныхъ суставахъ.

Лечение, требуетъ большой осторожности и бываетъ различно въ зависимости отъ стадіи болѣзни. При свѣжемъ воспаленіи показаны отвлекающія средства и прохладныя укутыванія больного сустава; напр. при лихорадкѣ — охлаждающія общія укутыванія, затѣмъ черезъ каждый часъ холодный компрессъ на животъ для отвлеченія тепла, горячія ручныя ванны (при воспаленіи колѣннаго сустава). Наоборотъ, никогда не слѣдуетъ класть холодныхъ компрессовъ на воспаленный суставъ, а только теплые, въ 25°—30°. Для удаленія выпота прибѣгаютъ къ леченію высокой температурой послѣ того, какъ прошли всѣ бурныя явленія; примѣняютъ горячіе компрессы, горячія ванны, а гдѣ возможно и паровыя ванны въ постели. Пища должна состоять изъ молока, нѣжнаго салата, яблочнаго киселя, персиковъ, вишенъ, земляники, бисквита, лимонада. Для того, чтобы предотвратить развитіе полной неподвижности сустава, необходимо послѣ прекращенія болѣи примѣнять гимнастику и массажъ подъ руководствомъ опытнаго лица. Полезны при этомъ упражненія съ гимнастическими аппаратами.

При водянкѣ сустава умѣстны переменныя души (въ 42° и 14° Ц.), паровыя укутыванія, массажъ, электризація.

Суставный ревматизмъ. Истинныя его причины неизвѣстны; предполагають, что онъ связанъ съ проникновеніемъ въ кровь бациллъ. Онъ можетъ длиться недѣлями, мѣсяцами, годами, рѣдко поражаетъ дѣтей и стариковъ, переходитъ съ одного сустава на другой, не оставляя въ острой формѣ анатомическихъ измѣненій. Боли при немъ часто невыносимы; хроническая форма вызываетъ часто обезображиваніе сустава. Разницу между подагрой и ревматизмомъ бываетъ часто трудно установить. Это несомнѣнно родственныя явленія, переходящія другъ въ друга и развивающіяся подъ вліяніемъ самоотравленія. Женщины страдаютъ этимъ чаще, чѣмъ мужчины. Сырыя помѣщенія, ежедневное употребленіе алкоголя, сонъ на холодномъ полу, вліяніе переменъ погоды развиваютъ склонность къ ревматизму. Онъ не опасенъ для жизни, но все-таки принимаетъ серьезный характеръ, если влечетъ за собою эндокардитъ. Послѣдній вслѣдствіе внутреннихъ сросеній очень часто вызываетъ порокъ сердечныхъ клапановъ, который съ теченіемъ временемъ можетъ причинить важныя разстройства.

Лечение. Если леченіе направлено къ тому, чтобы освободить организмъ отъ циркулирующихъ въ немъ ядовъ и оздоровить соки организма, если избѣгать салицилки и другихъ ядовъ, то лишь въ очень рѣдкихъ случаяхъ ревматизмъ вызоветъ поврежденіе сердца. Лечение поэтому должно состоять въ частыхъ паровыхъ ваннахъ, ежедневныхъ полуваннахъ, движеніяхъ на свѣжемъ воздухѣ, діетѣ (строгое воздержаніе отъ алкоголя и мяса). Славятся также и разсольныя ванны. Сыворотка въ виду содержанія питательныхъ солей очень полезна для связыванія чрезмѣрныхъ кислотъ. Само собою разумѣется, что надо избѣгать вредныхъ вліяній; вродѣ сырого жилья, стоянія въ водѣ и т. д. Кто часто подвергается дѣйствию солнечныхъ лучей и ведетъ гигиенической образъ жизни, тотъ постепенно освобождается отъ своего ревматизма.

Столбнякъ, сопровождается тяжелыми общими явленіями, разстройствомъ кишечника и почекъ, болью въ области затылка; развивается вслѣдствіе сильнаго мозгового давленія. Часто заканчивается смертью въ нѣсколько часовъ. Въ зависимости отъ лихорадки леченіе бываетъ различное: отвлекающее, охлаждающее, регулирующее пищевареніе и т. д.

Дубильная кислота (таннинъ), содержится во многихъ растеніяхъ, дѣйствуетъ вяжущимъ образомъ, вызываетъ створаживаніе. Поэтому ею пользуются для укрѣпленія вялыхъ тканей и для остановки кровотеченія. Примѣняютъ ее для ваннъ и промываній.

Ячмень, общеизвѣстная болѣзнь, состоящая въ появленіи маленькой опухоли на краю вѣка; сопровождается значительной болью и подчасъ обширнымъ воспаленіемъ. Лечение состоитъ въ слѣдующемъ. Кладутъ на пораженное мѣсто теплыя примочки (мѣняютъ черезъ два часа), примѣняютъ сидячія ванны, ставятъ клистирь, избѣгаютъ въ пищу всего, что разгорячаетъ и возбуждаетъ.

Запахи. Женщинамъ нравятся сильныя запахи; у истеричныхъ и возбужденныхъ женщинъ это переходитъ даже въ крайность. Такъ какъ сильный запахъ оказываетъ возбуждающее дѣйствіе и оставляетъ послѣ себя своеобразное состояніе раздраженія, то, конечно, надо по возможности остерегаться вліянія сильныхъ запаховъ. Въ спальнѣ никогда не слѣдуетъ поэтому держать сильно пахнущихъ цвѣтовъ. Чтобы не раздражать и безъ того слишкомъ чувствительныхъ нервовъ, надо пользоваться только очень нѣжными, а не крѣпкими духами.

Половая жизнь. Женскіе половые органы описаны въ первой главѣ, а въ одной изъ слѣдующихъ главъ описана половая жизнь. Нормальное состояніе послѣдней служитъ признакомъ истиннаго здоровья и является источникомъ новыхъ силъ. Въ наше время половая жизнь оказывается часто ненормальной у мужчинъ и женщинъ, а у дѣтей она часто проявляется преждевременно. Отсюда и происходитъ

раннее увяданіе и масса половых заболѣваній. Обращаемъ вниманіе на опасность этого явленія и требуемъ отъ матерей, чтобы онѣ предохранили своихъ дѣтей отъ этого зла, ознакомившись предварительно съ сущностью половой жизни и съ требованіями гигиены. Кто съумѣетъ просто и разумно устроить свою жизнь въ смыслѣ питанія и движеній на свѣжемъ воздухѣ, тотъ останется свободенъ отъ многихъ бѣдъ, которыя отравляютъ жизнь столь многихъ людей.

Выраженіе лица несомнѣнно будетъ играть нѣкогда извѣстную роль во врачеваніи. Благодаря выраженію глазъ, цвѣту, полнотѣ, игрѣ мышцъ, лицо является какъ бы зеркаломъ, въ которомъ отражается состояніе нашего организма. Это зеркало никогда не обманываетъ, но еще мало кто умѣетъ понимать то, что въ немъ отражается. Со временемъ, надо полагать, врачи и этому научатся и будутъ пользоваться выраженіемъ лица для діагносцированія болѣзни. Женщины, страдающія болѣзнями матки, истеричныя, сердечныя больныя, а также страдающія приливомъ крови къ органамъ таза и т. д. рѣже отличаются другъ отъ друга своимъ выраженіемъ лица. Каждое улучшение или ухудшеніе тотчасъ же отражается на лицѣ.

Уходъ за лицомъ (см. I ч. „уходъ за красотой“), состоитъ въ уходѣ за кожей, зубами, волосами.

Параличъ лицевыхъ мышцъ. Вслѣдствіе нервныхъ страданій, мозговыхъ пораженій, мышечной атрофіи, парализуется тотъ или иной нервъ лица, такъ что послѣднее становится неравностороннимъ: одно вѣко опущено больше другого, уголь рта на одной сторонѣ втянутъ, одна щека болѣе впалая и т. д. Только извѣстные случаи этихъ функциональных разстройствъ излечимы и именно массажемъ, дѣйствіемъ пара, электричества, а иногда при помощи общаго леченія. Среди нервныхъ особъ прекраснаго пола неравныя половины лица, параличи отдѣльныхъ малыхъ мышцъ встрѣчаются далеко не рѣдко. Къ уходу за красотой надо, слѣдовательно, отнести устраненіе недостатка, выражающагося въ неравносторонности лица. Иногда въ основѣ лежитъ одностороннее страданіе половыхъ органовъ, напр. смѣщеніе матки влѣво, укороченіе лѣвой маточной связки вслѣдствіе старыхъ воспаленій, смѣщеніе лѣваго яичника и т. д. Лѣвая грудь уменьшается, на лѣвой половинѣ головы волосы рѣдѣютъ и лѣвая половина лица принимаетъ постепенно какое-то тупое выраженіе, въ то время какъ правая половина остается подвижной, нормальной. Во всѣхъ подобныхъ случаяхъ надо возможно скорѣй обратиться къ врачебной помощи, чтобы заблаговременно устранить основное страданіе.

Уходъ за здоровьемъ (см. I часть). Подъ здоровьемъ разумѣютъ полную гармонію всѣхъ жизненныхъ проявленій, нормальное строеніе всѣхъ органовъ тѣла. Уходъ за здоровьемъ состоитъ въ томъ, чтобы избѣгать всего, что только можетъ нарушить эту гармонію и устранять все, что можетъ повредить органамъ тѣла. Таковы, грязь на кожѣ, недѣятельность мышцъ и легкихъ, нечистый воздухъ въ комнатѣ, давящая и сильно согрѣвающая одежда, переполненіе кишечника чрезмѣрнымъ количествомъ пищи, потребленіе вредныхъ веществъ вроде алкоголя и т. д. Объ этомъ говорится въ первыхъ главахъ нашей книги.

Напитки. Когда врачъ запрещаетъ пить пиво и вино, пациенты обыкновенно спрашиваютъ, что же имъ пить тогда.

Мы рекомендуемъ пить только при ощущеніи жажды. Надо устранять болѣзненную жажду, возникающую только подъ вліяніемъ неправильной діеты, такъ какъ это усиливаетъ склонность организма къ заболѣваніямъ. Утоляютъ жажду жидкія пищевыя вещества, которыя подчасъ очень пріятны при постѣ или при болѣзненныхъ состояніяхъ.

Сюда относятся: молоко, ячменный кофе, какао, настой травъ или яблокъ, кефиръ, сыворотка, хлѣбная вода (измельченный хлѣбъ обливаютъ кипящей водой и прибавляютъ по желанію сахаръ и лимонный сокъ), бѣлковая вода (бѣлокъ одного яйца смѣшиваютъ съ $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ литра кипяченой воды), питье изъ непросѣянной муки (варятъ одну—двѣ ложки непросѣянной муки въ $\frac{1}{4}$ литра воды и прибавляютъ

лимонный сокъ, сливки или одно яйцо), сокъ раннихъ травъ, медовая вода, неперебродившее виноградное вино, вишневыи, земляничный, малиновый сокъ, миндальное молоко, рисовая вода (100 граммовъ риса варятъ въ литрѣ воды, процѣживаютъ и приправляютъ сахаромъ и лимоннымъ сокомъ), настой плодовыхъ корокъ, сокъ кислой капусты (противъ запоровъ), сокъ изъ чернослива (тоже противъ запоровъ), молоко съ водой и сахаромъ, лимонадъ, приготовленный изъ апельсинъ и лимоновъ (вода, сахаръ и измельченные фрукты), наконецъ, своего рода шампанское, а именно сельтерская вода съ малиновымъ сокомъ. Выборъ слишкомъ обширный, но на первый планъ слѣдуетъ все-таки поставить свѣжую, чистую, источниковую воду.

Наросты. Упоминаемъ здѣсь лишь о бородавкахъ, родимыхъ пятнахъ и подобныхъ образованіяхъ, часто встрѣчающихся у женщинъ. вмѣсто прижиганій и вырѣзываній стали пользоваться прижигательнымъ стекломъ (см. рис. 262). Съ помощью собирательной чечевицы солнечные лучи направляются такъ, что точка горѣнія падаетъ на наростъ: послѣдній начинаетъ при этомъ дымить и обугливается. Боль скоро проходитъ; черезъ нѣкоторое время наростъ исчезаетъ. Отвлекающія ванны и прохладные компрессы устраняютъ жаръ и боль.

Съ большимъ успѣхомъ примѣняется здѣсь леченіе электричествомъ и извѣстными растительными соками.

Суставная боль, встрѣчается въ острой и хронической формѣ. Признаками этого недуга служатъ онѣмѣніе ногъ, колющія боли въ пальцахъ рукъ и ногъ, моча кирпичнаго цвѣта, неподвижность суставовъ и т. п. Алкоголь и мясная пища усиливаютъ это состояніе. Сущность болѣзни состоитъ въ отложеніи мочевой кислоты, которая либо не вполне выдѣляется, либо вырабатывается въ чрезмѣрно большомъ количествѣ подъ влияніемъ обильнаго потребленія бѣлковыхъ веществъ. Припадку суставной боли предшествуетъ расстройство пищеваренія. Такого рода страданіе называютъ подагрой.

Леченіе. Строгая, нераздражающая діета, воздержаніе отъ мяса и алкоголя, много плодовъ, зеленая овощи и свѣжая вода. Мочегонныя вещества, вродѣ спаржи, сельдерея, петрушки, способствуютъ выдѣленію мочевыхъ солей; сыворотка отлично дѣйствуетъ; иногда хорошо влияетъ лимонное леченіе (въ день потребляютъ сокъ четырехъ—пяти лимоновъ и столько же апельсинъ). Горячія общія ванны, горячія песочныя ванны, суховоздушныя ванны приносятъ несомнѣнную пользу. Сильныя припадки болѣи устраняются горячими душами на больныя мѣста съ послѣдующими влажными укутываніями. По временамъ дѣйствительны и холодныя обливанія. Сильныя движенія, ѣзда на велосипедѣ, восхожденіе на горы, верховая ѣзда, бѣгъ на конькахъ весьма необходимы. Кто не въ состояніи пользоваться этимъ на дому, долженъ поступить въ санаторію, но не допустить до того, чтобы болѣзнь приняла широкіе размѣры, ибо это можетъ повлечь за собою неисправимую неподвижность и дать въ результатѣ печальную старость.

Ядъ. Помимо ядовъ, принимаемыхъ съ пищей и лекарствами, существуютъ еще и другіе, болѣе опасныя яды, развивающіеся въ нашемъ организмѣ медленно, помимо нашего сознанія. Таковы яды, образующіеся въ насъ при несовершенномъ или болѣзненномъ обмѣнѣ веществъ, затѣмъ продукты обмѣна веществъ бактерій, которые вызываютъ не только лихорадку, но и серьезныя болѣзни. Гигіенической образъ жизни и долженъ стремиться къ тому, чтобы не допустить до развитія тѣхъ и другихъ ядовъ. Въ остальномъ различаютъ растительныя, минеральныя и жи-

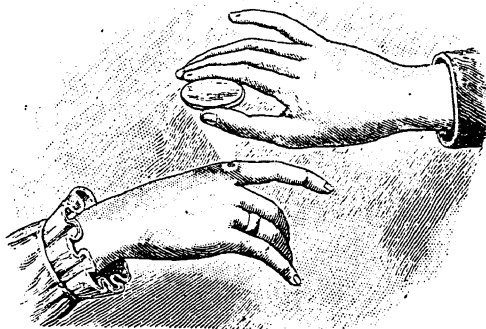


Рис. 262.
Леченіе прижигательнымъ стекломъ.

вотные яды, какъ мышьякъ, фосфоръ, стрихнинъ, опій и т. д. Истинная сущность ядовъ, развивающихся въ самомъ организмѣ, еще мало извѣстна.

Стеклянный глазъ. Когда вслѣдствіе раненія или болѣзни утеряна зрительная способность глаза и когда послѣдній настолько измѣненъ, что обезображиваетъ все лицо, тогда вставляютъ стеклянный глазъ. Методъ Wopnet даетъ возможность сохранить глазныя мышцы, благодаря чему возможны естественныя движенія искусственного глаза. Такимъ образомъ удается скрыть косметическій недостатокъ, и непосвященные не замѣтятъ, что глазъ—искусственный. Пациентъ легко научается вынимать глазъ для чистки.

Глауберова соль. Это—сѣрнокислый натръ, содержащійся въ слабительныхъ источникахъ, каковы, напр., Франценбадъ, Карлсбадъ, Мариенбадъ и др. Въ большихъ дозахъ эта соль до того раздражаетъ слизистую оболочку кишечника, что немедленнымъ слѣдствіемъ является жидкій стулъ.

Примѣняется только въ случаѣ особой необходимости.

Грефенбергъ, стариннѣйшая водолечебница въ австрійской Силезіи, основанная Приснитцомъ, основателемъ водолеченія. Пользуется большою извѣстностью; принесла неоцѣнимую пользу, указавъ иные пути врачевателямъ человѣческихъ недуговъ.

Гранатовый корень, съ древнихъ временъ примѣняется какъ противоглистное средство. Приготавливаютъ отваръ изъ измельченной коры гранатоваго корня (около 60 грам.) и даютъ больному пить. Весьма часто этотъ отваръ вызываетъ рвоту.

Бѣльмо. Этимъ именемъ обозначаютъ помутнѣніе хрусталика, который вслѣдствіе потери прозрачности не пропускаетъ свѣтовыхъ лучей и ведетъ поэтому къ слѣпотѣ. Сѣрое бѣльмо можетъ развиваться во всякомъ возрастѣ, но оно указываетъ на разстройство функций и неправильный процессъ обмѣна веществъ. Улучшеніемъ послѣдняго удается иногда устранить помутнѣніе хрусталика. Если, однако, процессъ успѣлъ уже вполне развиться, то остается прибѣгнуть къ операціи, техника которой доведена теперь до извѣстной степени совершенства.

Гриппъ, извѣстенъ издавна, какъ сильный насморкъ съ катарромъ дыхательныхъ путей. Такъ какъ гриппъ осложняется теперь другими тяжелыми припадками, то его окрестили именемъ „инфлуэнца“. Онъ временами является эпидемически и не рѣдко ведетъ къ смерти. Нѣкоторые врачи утверждаютъ, что наблюдали своеобразныя послѣдствія не вполне излеченной инфлуэнцы въ видѣ опуханія лимфатическихъ сосудовъ, разстройство пищеваренія, сердечной дѣятельности и т. д. Чаще всего инфлуэнца развивается въ сырыхъ мѣстностяхъ, конечно, у лицъ изнѣженныхъ, склонныхъ къ катаррамъ.

Леченіе. Въ періодъ озноба—суховоздушныя ванны, при лихорадкѣ—почаще смѣняемая общія укутыванія или туловищныя завертыванія, клистиры, горячій лимонадъ для возбужденія кишечника и почекъ, прохладная лихорадочная діета. Позднѣе—ежедневныя полуванны съ охлажденіемъ, постельное содержаніе, массажъ (поглаживаніе) всего тѣла и строгая діета. При подобномъ леченіи излечиваются и тяжелые припадки инфлуэнцы, не оставляя послѣ себя нервныхъ разстройствъ. Особое заболѣваніе отдѣльныхъ органовъ требуетъ, конечно, спеціальнаго леченія.

Манія величія, состоитъ въ постепенно возрастающемъ преувеличеніи собственного достоинства, въ вѣрѣ, что рожденъ для особой миссіи, въ прогрессирующемъ сознаніи своей силы, идущемъ всегда рука объ руку съ недовольствомъ и возбужденіемъ. За безумными мыслями о собственномъ значеніи слѣдуетъ помѣшательство. Нервные люди, склонные къ эксцентричности, недовольные своими условіями жизни, часто страдаютъ до извѣстной степени маніей величія, но не всегда окружающіе замѣчаютъ это. Чтобы излечить такого пациента, его надо вырвать изъ обычной обстановки, заставить его дѣлать энергичныя тѣлесныя движенія, совершать прогулки въ веселомъ обществѣ, надо урегулировать пищевареніе, назначить соответствующія ванны и нераздражающую діету. Если стараться не наво-

дить пациента на его больныя мысли, отвлекать его чѣмъ нибудь инымъ, то удастся достигнуть поразительныхъ результатовъ. Если-бы всюду, гдѣ является такой больной, былъ наблюдательный глазъ и энергичная рука, которая своевременно приняла-бы соотвѣтствующія мѣры, то не одинъ несчастный былъ-бы спасенъ отъ гибели.

Насильственные мысли, развиваются у нервныхъ мужчинъ и женщинъ. Такія лица страдаютъ отъ насильственныхъ представлений, которыя заставляютъ ихъ вѣчно думать даже о какомъ-нибудь рѣшительно не важномъ вопросѣ. Тайное угрызение совѣсти, нервное перераздраженіе, умственное переутомленіе, половыя извращенія суть частыя причины этого недуга. Поэтому здѣсь необходимо до извѣстной степени ознакомиться съ тѣмъ, что гнететъ пациента. Разумное слово увѣщеванія, напряженная физическая работа, пріятное развлеченіе и физическое укрѣпленіе приносятъ несомнѣнную пользу. Но и самъ пациентъ долженъ энергично желать избавиться отъ своего недуга. Къ сожалѣнію, сила воли, необходимая при этомъ, рѣдко присуща женщинамъ.

Бѣльмо. Глазная болѣзнь, которой надо очень остерегаться, потому что она развивается иногда безъ предвѣстниковъ и ведетъ къ полной слѣпотѣ. Зрачекъ получаетъ зеленоватый цвѣтъ, становится также мутнымъ, все глазное яблоко твердѣетъ и постепенно сморщивается. Причиной служитъ сильный застой въ глазу; своевременно принятыми мѣрами можно устранить застой. Здѣсь умѣстны паровыя ванны въ постели съ примѣненіемъ холода къ глазу, отвлекающій массажъ шеи, чтобы понизить усиленное давленіе въ полости глаза, затѣмъ массажъ самого глаза, прохладныя обливанія головы, паровыя ножныя ванны съ холоднымъ обливаніемъ колѣнъ и т. д. Все это слѣдуетъ дѣлать только подъ руководствомъ опытнаго врача.

Полосканіе. Откидывая голову назадъ, заставляютъ находящуюся во рту жидкость проникнуть въ полость зѣва; одновременно съ этимъ задерживаютъ дыханіе, чтобы жидкость не потекла по направленію впередъ. Это внутреннее промываніе называютъ волосканіемъ. Надо замѣтить, что значеніе послѣдняго часто преувеличиваютъ, такъ какъ промывающая жидкость проникаетъ не достаточно глубоко. Поэтому спринцеваніе съ помощью маленькой спринцовки дѣйствительнѣе при болѣзняхъ горла; если дѣло идетъ о маленькихъ дѣтяхъ, то цѣлесообразнѣе давать имъ пить ту или иную жидкость (вода, лимоннокислая жидкость и пр.). Отъ полосканія минеральными жидкостями предостерегаемъ, такъ какъ это не разъ уже вело къ отравленіямъ.

Опоясывающій лишай, состоитъ въ появленіи пузырьковъ, которые покрываютъ поясницу, вызываютъ чувство жженія и колотья и распространяются по направленію нервной вѣтви. Иногда пузырьки переходятъ въ нагноеніе и держатся недѣлями. Ихъ покрываютъ чистой ветошью, смазанной миндальнымъ масломъ и примѣняютъ отвлекающія средства (завертыванія икръ, рукъ, перемѣнныя ванны, прохладныя клистиры), послѣ чего скоро наступаетъ улучшеніе. Компрессы изъ воды дѣйствуютъ по большей части раздражающимъ образомъ и извлекаютъ гной, что не всегда оказывается цѣлесообразнымъ.

Гимнастика, подобно разсматривается въ I части. При описаніи врачебной гимнастики приведены соотвѣтствующіе рисунки и разъясненія.

Гипсовая повязка, играетъ въ современной хирургіи очень большую роль. При переломахъ костей и вывихахъ гипсуютъ пораженныя части; доставляя имъ такимъ образомъ неподвижность и покой, способствуютъ излеченію ихъ. Къ сожалѣнію, это влечетъ за собою иногда разстройство кровообращенія, атрофію мышцъ, боли, гангрену и не всегда гарантируетъ безупречное сращеніе. Знаменитые ортопедисты, какъ Hessing и Paschen, изобрѣли такіе аппараты, которые дѣлаютъ гипсовыя повязки излишними и гораздо болѣе обезпечиваютъ правильное излеченіе переломовъ. Интересующихся этимъ вопросомъ отсылаемъ къ книгѣ Spohr'a. „Ueber naturgemässe Behandlung von Knochenbrüchen“.

VIII.

Волосы. См. „Уходъ за волосами“ въ I части. Изображеніе волоса имѣется на рис. 15, въ отдѣлѣ „Кожа“.

Полуванна. Рис. 263 изображаетъ такъ называемую полуванну. Оставляя свободной верхнюю половину туловища, мы предотвращаемъ давленіе воды на сердце и легкія, что очень важно иногда; такъ какъ, напримѣръ, лица, страдающія болѣзнями сердца или сосудовъ, а также повышенной нервной возбудимостью, плохо переносятъ такое давленіе. Если



Рис. 263. Полуванна.

оставлять въ водѣ только нижнюю половину тѣла, а верхнюю половину обливать и растирать согрѣтыми руками, то получается весьма полезный приемъ водолеченія для чувствительныхъ больныхъ. Если при этомъ пользоваться водой въ 28° Р. или 35° Ц., чтобы избѣгнуть сильнаго нервнаго раздраженія, и если постепенно притекаетъ холодная вода при непрерывномъ растираніи, то получается медленное охлажденіе, которое отлично переносится и которое можетъ быть доведено до 26 или 20° Ц. Ванна длится не болѣе трехъ—четыре минутъ; затѣмъ слѣдуютъ либо энергичное растираніе сухой простыней, либо энергичныя тѣлесныя движенія, либо, наконецъ, смотря по обстоятельствамъ, согрѣваніе въ постели и покой. Если желательно оказать болѣе сильное дѣйствіе и отвлечь отъ таза кровь, тогда не нужно притока

холодной воды, а сразу обливають спину водой въ 8 — 10 градусовъ, въ то время какъ нижняя половина туловища остается въ теплой водѣ. Оба приема оказываютъ благотворное вліяніе.

Половинное завертываніе, примѣняется тамъ, гдѣ въ виду сердцебѣнія, затрудненнаго дыханія, тучности, надо избѣгать полнаго укутыванія.

Воспаленіе горла (см. ангина). Подъ этимъ именемъ разумѣютъ обыкновенно болѣзненное воспаленіе миндалевидныхъ железъ, которое сопровождается обыкновенно лихорадкой и бурными явленіями и симулируетъ у дѣтей даже очень тяжелое заболѣваніе. Глотаніе при этомъ до того болѣзненно, что пациентъ не рѣшается

ѣсть, голоза тяжелѣть, и нѣсколько дней состояніе больного оказывается очень тяжелымъ. Простуда, воспалительные продукты, циркулирующіе въ крови, изнѣженность горла вслѣдствіе постоянного укутыванія теплыми платками, злоупотребленіе алкоголемъ суть наиболѣ частыя причины этого страданія.

Леченіе, см. „Ангина“.

Шейныя железы. У золотушныхъ и малокровныхъ лицъ шейныя железы очень часто оказываются увеличенными, особенно у дѣтей, у коихъ онѣ прощупываются въ видѣ подвижныхъ и затвердѣвшихъ тѣлъ величиною съ горошину или бобъ. Если существуетъ наклонность къ воспаленіямъ, онѣ становятся болѣзненны. Такъ какъ лимфатическія железы являють своего рода фильтромъ, черезъ который проходитъ лимфатическій токъ, то ихъ закупорка и затвердѣніе оказываютъ вліяніе на составъ крови и условія кровообращенія. Улучшеніе обмѣна веществъ, дыхательная гимнастика, восхожденіе на горы, пища, обильная питательными солями суть болѣе дѣйствительныя средства, чѣмъ рыбій жиръ и разсолныя ванны.

Массажъ шеи, съ успѣхомъ примѣняется въ тѣхъ случаяхъ, гдѣ дѣло идетъ о переполненіи кровью отдѣльныхъ частей головы, слѣдовательно, при воспаленіяхъ глазъ, шеи, носа. Руки кладуть плашмя по обѣ стороны шеи и сильно поглаживаютъ въ направленіи къзади и внизъ за ушами, соотвѣтственно ходу большихъ кровеносныхъ сосудовъ. Остальные приемы примѣняются опытнымъ массажистомъ.

Ислѣдованіе горла. (См. рис. 229). Освѣщеніе должно быть таково, чтобы свѣтовые лучи падали въ зѣвъ и освѣщали отдѣльныя части полости горла. Если языкъ мѣшаетъ, то его отдавливаютъ книзу съ помощью рукоятки чайной ложки и заставляютъ пациента громко издавать звукъ „а“. Этимъ устраняется главное препятствіе для осмотра зѣва; языкъ въ это время самъ собой приподнимается, такъ что и задняя стѣнка глотки становится видимой. Когда дѣти жалуются на боль въ горлѣ, необходимо немедленно осмотрѣть послѣднее по указанному способу, чтобы заблаговременно распознать заболѣваніе и принять надлежащія мѣры.

Геморрой. При сидячемъ образѣ жизни, запорѣ, внутреннемъ давленіи и общемъ разстройствѣ кровообращенія, а также при беременности и страданіяхъ матки кровь скопляется въ венахъ прямой кишки; вены расширяются, вслѣдствіе чего образуются черные, толстые узлы, которые нерѣдко воспаляются, причиняють сильныя боли и кровоточатъ. У женщинъ это страданіе наблюдается очень часто, но и у мужчинъ оно встрѣчается не рѣдко. По большей части при этомъ развивается ипохондрія.

Леченіе. Устраненіе запоровъ легкой вегетаріанской пищей, ежедневно теплыя сидячія ванны, прохладныя небольшіе клистиры, полуванны съ обливаніемъ спины, еженедѣльно—суховоздушная ванна, общая гимнастика и прогулка на свѣжемъ воздухѣ значительно облегчаютъ страданіе. При сильныхъ кровотеченияхъ вводятъ смоченные въ холодной водѣ ватные шарики, а также съ успѣхомъ примѣняютъ очень горячее впрыскиваніе. Въ очень запущенныхъ случаяхъ, гдѣ ничто не помогаетъ, остается еще оперативное удаленіе узловъ. Устраненіе причинъ болѣзни, слѣдовательно полное излеченіе возможно только при строгой діетѣ и воздержаніи отъ мяса. Кто не хочетъ лишиться себя жаркого и пива, тотъ долго не освободится отъ своего геморроя.

Ручныя ванны. Леченіемъ рукъ можно также добиться вліянія на кровообращеніе и существующее возбужденіе сердца. Напримѣръ, чтобы умѣрить сильный жаръ, достаточно только погрузить руки въ холодную воду на нѣсколько минутъ. При нервномъ сердцебіеніи и холодныхъ рукахъ погружаютъ руки въ очень горячую воду; чтобы отвлечь кровь къ верхней половинѣ тѣла, примѣняютъ перемѣнныя ручныя ванны, а при отека или затвердѣніи въ области рукъ пользуются ручными паровыми ваннами.

Отвислый животъ, развивается у женщинъ вслѣдствіе ожирѣнія, общаго увяданія или многочисленныхъ родовъ. Наблюдается и при узкомъ тазѣ, такъ какъ беременная матка напираетъ здѣсь на свѣшивающіяся внизъ складки живота.

Лечение. Большую пользу приносятъ общее укрѣпленіе и приемы, оказывающіе мѣстное вліяніе, особенно если одновременно принять мѣры противъ тучности. Массажъ живота, сотрясеніе, холодное обливаніе живота и бедеръ, сидячія ванны изъ дубовой корки, наконецъ, „поясъ Юноны“ значительно способствуютъ излеченію и устраняютъ всѣ побочныя явленія отвислага живота.

Гири. При сидячемъ образѣ жизни, при сырой погодѣ, заставляющей оставаться долго въ комнатѣ, при вяломъ пищевареніи, очень полезны гимнастическія упражненія съ гирями. Поднимаютъ гирию вверхъ, опускаютъ внизъ, выбрасываютъ вправо, влево, и продѣлываютъ это возможно медленнѣе, такъ какъ медленныя упражненія гораздо сильнѣе напрягаютъ организмъ, чѣмъ быстрыя, мгновенныя движенія. Во всѣхъ членахъ развивается скоро пріятное чувство теплоты, газы отходятъ черезъ кишечникъ и пищеводъ, послѣ чего пациентъ чувствуетъ большое облегченіе. За симъ можно повторить упражненія. Гири примѣняются ручныя: малыя и большія, всѣмъ

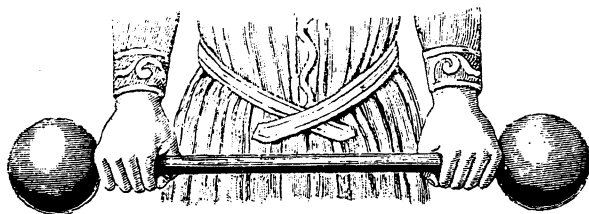


Рис. 264. Упражненія съ гирями.

до 25 фунтовъ (см. рис. 264). Выборъ гирь долженъ соответствовать силамъ даннаго лица.

Моча. (См. I ч. о мочевыхъ органахъ). Въ здоровой мочѣ, которая содержитъ избытокъ воды нашего тѣла, а также соединенія, возникшія подъ вліяніемъ обмѣна веществъ и ставшія ненужными для организма, — въ такой мочѣ, говоримъ мы, не должно быть ни слизи, ни бѣлка, ни крови, ни избытка извѣстныхъ солей. Если свѣжевыпущенная моча мутна или темна, свѣтложелтаго цвѣта и пѣниста, или скудна и съ краснымъ осадкомъ, тогда она ненормальна и содержитъ либо въ изобиліи фосфорнокислую соль, либо слишкомъ много мочевой кислоты, либо даже сахаръ, бѣлокъ и т. д. Большое значеніе имѣетъ также суточное количество мочи; при умѣренномъ образѣ жизни это количество не должно превышать 1—2 литровъ; запахъ мочи не долженъ быть отвратительнымъ, цвѣтъ долженъ быть красиво-желтымъ. При малѣйшемъ подозрѣніи необходимо сдѣлать анализъ мочи, и если почечная дѣятельность окажется ненормальной, то надо прибѣгнуть къ строгой діетѣ, которая дѣйствуетъ вѣрнѣе всего (воздержаніе отъ алкоголя, мяса, пряностей).

Кровь въ мочѣ. При опухоляхъ почекъ и мочевого пузыря, при сильномъ гнойномъ катаррѣ пузыря, вмѣстѣ съ мочей выдѣляется кровь. Въ такихъ случаяхъ необходимо сдѣлать всестороннее тщательное изслѣдованіе мочи. Одновременное изслѣдованіе органовъ таза покажетъ, нормальны-ли почки и опорожненъ-ли пузырь. Кровотеченія наблюдаются также при ракѣ.

Позывъ на мочеиспусканіе. Частые позывы на мочеиспусканіе составляютъ обычное зло у женщинъ; объясняется это давленіемъ увеличенной или смѣщенной матки, а также пережитыми воспаленіями, болѣзнями пузыря или мочеиспускательнаго канала. Хотя пузырь и наполненъ, тѣмъ не менѣе позывы на мочеиспусканіе появляются черезъ сравнительно короткіе промежутки и становятся истиннымъ мученіемъ для пациентки. Главная задача состоитъ тутъ, конечно, въ устраненіи причины болѣзни, ибо успокаивающіе компрессы и прочія средства дѣйствуютъ лишь временно. Давящую матку надо либо смѣстить внутреннимъ массажемъ, либо уменьшить путемъ отвлеченія. Но при катаррѣ мочевого пузыря, сопровождающемся почти всегда позывами на мочеиспусканіе, необходимо лечить самый пузырь (молоко, плодовая діета,

устраненіе всякихъ раздражающихъ моментовъ). Иногда такое состояніе бываетъ чисто нервнымъ, возникаетъ подъ вліяніемъ своеобразныхъ условій и исчезаетъ лишь при улучшеніи общаго состоянія.

Мочевая фистула. Подъ этимъ разумѣтся неестественный ходъ, черезъ который вытекаетъ моча, причемъ этотъ ходъ сообщается съ какой-нибудь другой полостью тѣла; напр. вслѣдствіе раненій во время родовъ можетъ надорваться влагалищно-пузырная стѣнка, и моча будетъ затекать во влагалище. Зашиваніе ложнаго хода и освобожденіе естественнаго, т. е. оперативное вмѣшательство—самое радикальное средство (см. рис. 251).

Болѣзни мочеиспускательнаго канала. Кровотеченіе, выдѣленіе слизи, судороги, гнойныя воспаленія, образование полиповъ не рѣдко наблюдаются въ области мочеиспускательнаго канала. При перелойномъ зараженіи отъ мужнины возникаетъ гнойный катарръ. Простое воспаленіе можетъ распространиться и съ мочевого пузыря. Половое излишество приводитъ мочеиспускательный каналъ въ состояніе вялости или сильнаго раздраженія. Смотря по условіямъ, примѣняются сидячія ванны, холодныя или горячіе компрессы, покой, удаленіе полиповъ, устраненіе застоевъ въ тазу.

Сахарное мочеизнуреніе, не рѣдко наблюдается у молодыхъ дѣвушекъ, обнаруживается неутомимой жаждой, а соотвѣтственно этому обильнымъ мочеотдѣленіемъ, причемъ, однако, силы не всегда падаютъ. Истинныя причины въ точности неизвѣстны. Несомнѣнно, что здѣсь играютъ видную роль нервныя вліянія, такъ какъ болѣзнь часто сопровождается мозговымъ потрясеніемъ, тяжелымъ состояніемъ духа, бессонницей.

Леченіе. Перемѣна воздуха, духовное вліяніе, не утомительная, но увлекающая работа, плоды, молоко, овощи, гимнастика или восхожденіе на горы, теплыя ванны изъ травъ приносятъ нерѣдко большую пользу. Любовная тоска, заботы о кускѣ хлѣба, переутомленіе, половыя излишества (онанизмъ) дѣлаютъ излеченіе невозможнымъ.

Задержаніе мочи. Выдѣленіе мочи по каплямъ. И то, и другое наблюдается при нервныхъ состояніяхъ, при истеріи, при родахъ, при страданіяхъ матки и т. д. Первое крайне болѣзненно, требуетъ опорожненія пузыря при помощи катетра и можетъ повлечь за собой серьезныя припадки. Примѣненіе тепла и покой приносятъ облегченіе. Выдѣленіе мочи по каплямъ возникаетъ вслѣдствіе паралича запирающей мышцы пузыря, при давленіи, при сильной раздражительности, при переломѣ, при фистулахъ. Прежде всего надо выяснитъ причину болѣзни и соотвѣтственно этому направить леченіе. При задержаніи мочи хорошо дѣйствуютъ горячія ванны. Если введеніе катетра невозможно, и состояніе пациента внушаетъ опасенія, то необходимо прибѣгнуть къ операци. Выдѣленіе мочи по каплямъ оказывается часто лишь временнымъ явленіемъ.

Уремія. Когда моча больше не выдѣляется черезъ почки или задерживается пузыремъ, то въ кровь возвращаются тѣ ядовитыя продукты обмѣна веществъ, которые должны были покинуть организмъ: возникаетъ отравленіе организма мочей или, такъ называемая, уремія. Здѣсь необходима скорая помощь. Горячіе компрессы на область почекъ часто приносятъ большое облегченіе. Настой петрушки, полевой хвощъ, теплый лимонадъ дѣйствуютъ мочегоннымъ образомъ и возбуждаютъ дѣятельность почекъ. Опорожненіе наполненнаго пузыря, поглаживаніе и сотрясеніе области почекъ и мочевого пузыря, горячія ванны съ холодными компрессами на голову и тепловлажныя укутыванія предотвращаютъ часто тяжелыя явленія. Позывъ на рвоту, головокруженіе, потеря памяти, умопомраченіе, затѣмъ потеря сознанія и параличъ сердца,—таковы явленія при уремии, которая часто служитъ однимъ изъ сопутствующихъ явленій при другихъ тяжелыхъ болѣзняхъ.

Твердый стулъ, одно изъ очень частыхъ болѣзненныхъ состояній современнаго человѣчества. Если питаніе и впредь сохранится такимъ же, каково оно

теперь въ городахъ, то дѣло дойдетъ до того, что люди имѣющіе ежедневно нормальный стулъ, станутъ рѣдкимъ исключеніемъ. Причиной запоровъ является вялость кишечника, вслѣдствіе недостаточной дѣятельности кишечныхъ железъ, вслѣдствіе общей нервной слабости, различныхъ кишечныхъ заболѣваній, лихорадки, а также и вслѣдствіе привычки, у людей, которые часто задерживали позывы на низъ. Твердыя каловыя массы сильно растягиваютъ прямую кишку и причиняютъ подчасъ большія страданія.

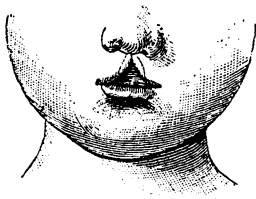


Рис. 265. Заячья губа.

Заячья губа (рис. 265), состоитъ въ расщепленіи верхней губы, имѣющемся уже во второмъ мѣсяцѣ беременности у каждаго плода. Если же затѣмъ верхняя губа не срастается и на ней остается щель, то получается порокъ развитія, т. е. отклоненіе развитія плода отъ нормы, дающее въ результатѣ уродство, извѣ-

стное подъ именемъ заячьей губы. Устраняется этотъ недостатокъ при помощи операции, которую лучше всего дѣлать по истеченіи перваго года жизни.

Домашняя аптечка, должна содержать не пилюли и таинственные микстуры, а различныя средства, которыя нужны для подачи первой помощи и которыя даютъ намъ возможность устранить незначительныя разстройства въ нашемъ здоровьи. Изъ вспомогательныхъ приспособленій безусловно необходимы: ванный термометръ, медицинскій термометръ, маленькая спринцовка съ каучуковымъ шаромъ, какъ показано на рис. 270, ирригаторъ съ трубкой и наконечникомъ (кишечнымъ и маточнымъ), пинцетъ (см. рис. 184) для удаленія небольшихъ занозъ, что часто бываетъ у дѣтей, грѣлку (рис. 155) средней величины (ею при случаѣ можно пользоваться и для охлажденія); затѣмъ нужны принадлежности для туловищнаго укутыванія изъ шелка-сырца съ фланелевымъ покрываломъ; принадлеж-

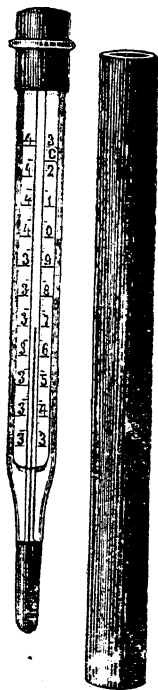


Рис. 267.
Медицинскій термометръ.

ности для укутыванія шеи, икръ; по крайней мѣрѣ три паровыя кружки (рис. 268), узкіе льняные и марлевые бинты (рис. 269) для укрѣпленія повязокъ, пакетъ ваты, англійскія булавки, полотняныя тряпочки для повязыванія пальцевъ; бутылочку миндальнаго масла, немного кольдъ-крема, бутылку хорошаго спирта для очищенія рукъ въ извѣстныхъ случаяхъ, растворъ соды для дезинфекціи предметовъ.

Затѣмъ слѣдуетъ запастись слабительнымъ настоемъ, корой крушины, цвѣтками терновника, рицинкой (рвотное и въ то же время слабительное), успокаивающими травами, какъ напр. валерьяна, мочегонными настоями (полевой хвощъ). Шипучій порошокъ при незначительныхъ недомоганіяхъ долженъ всегда быть наготовѣ. Настой липоваго цвѣта (потогонное) и англійскій пластырь не должны также отсутствовать; необходимъ и липкій пластырь для укрѣпленія тѣхъ или иныхъ средствъ на данномъ мѣстѣ.

Высыпи. О каждой выдающейся сыпи въ отдѣльности мы говоримъ въ соответствующихъ мѣстахъ. Есть высыпи, которыя ограничиваются только кожей и не вызываютъ ни лихорадки, ни существенныхъ общихъ явленій, какъ, на примѣръ, угри, экзема и т. д.; но есть и такія высыпи, которыя сопровождаются общими

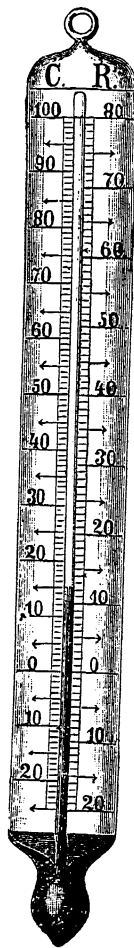


Рис. 266.
Ванный термометръ.

явленіями, какъ напр., скарлатина, корь, оспа и т. п. Иногда наблюдается излеченіе внутренняго страданія послѣ того, какъ появилась сыпь. На этомъ основаніи нѣкоторые считаютъ болѣзни, сопровождающіяся сыпью, болѣе благоприятными, чѣмъ болѣзни внутреннихъ органовъ, оставляющія кожу совершенно чистой. Поэтому совѣтуютъ не лечить сыпи, появляющіяся лишь время отъ времени и исчезающія сами собой.

Лечение различно въ зависимости отъ характера сыпи, но въ общемъ оно должно способствовать разрѣшенію болѣзненного процесса, а не подавлять его. Поэтому примѣняютъ теплыя ванны, теплыя общія укутыванія, такія же теплыя туловищныя укутыванія, строгую нераздражающую діету, устраненіе давящей одежды и вообще всѣхъ вредныхъ вліяній. Иногда показано примѣненіе нѣжнаго жира.



Рис. 269.
Свернутый бинтъ.

Акушерки. На долю акушерки выпадаютъ въ высшей степени серьезныя задачи. Прежде всего она должна подавать ближайшую помощь матери и ребенку, наблюдать за тѣмъ,

нѣтъ-ли какихъ-либо уклоненій отъ нормы, чтобы своевременно пригласить врача, затѣмъ надлежащимъ образомъ ухаживать за родильницей въ теченіи послѣродового періода. Если акушерка опытна и находчива, то она съумѣетъ не разъ предотвратить несчастные роды и необходимость оперативнаго вмѣшательства. Съ той минуты, какъ у постели роженицы является врачъ, акушерка становится лишь его помощницей и исполнительницей его предписаній. Необразованная повитуха — социальное зло, которое необходимо искоренить.

Врачеваніе. Во всѣ времена существовали различные методы леченія, и въ интересахъ истины надо сознаться, „что различные пути ведутъ въ Римъ“, т. е., что излеченіе получается при различныхъ методахъ, насколько послѣдніе, конечно, разумны и насколько излечима вообще данная болѣзнь. Наилучшій методъ тотъ, который помогаетъ скорѣе всего. И мы должны неустанно стремиться къ тому, чтобы устранить существованіе различныхъ, враждующихъ лагерей въ дѣлѣ врачеванія и поелику возможно способствовать ихъ сліянію во едино. Тогда мы будемъ пользоваться у постели больного тѣмъ методомъ, который окажется наилучшимъ для даннаго случая, безъ отношенія къ тому, есть-ли этотъ методъ аллопатическій, гомеопатическій или естественный.

Врачебная гимнастика, шведская. Въ дополненіе къ тому, что мы уже говорили о гимнастикѣ въ одной изъ предыдущихъ главъ, упомянемъ еще о нѣкоторыхъ весьма полезныхъ упражненіяхъ, которыми и каждый непосвященный съумѣетъ воспользоваться, благодаря приведеннымъ здѣсь рисункамъ. Это — систематическія упражненія съ цѣлью отвлечь кровь или вызвать приливъ ея, т. е. облегчить одну часть тѣла, переполненную кровью, или же укрѣпить другую, чѣмъ достигается лучшее питаніе послѣдней. Та часть тѣла, которая работаетъ больше всего, получаетъ также больше всего крови. Указываемъ еще разъ на вышеописанную дыхательную гимнастику и приводимъ здѣсь два рисунка, изображающихъ такія упражненія, съ помощью коихъ удается отвлечь кровь отъ таза при кровотеченіяхъ, выпаденіяхъ матки, различныхъ видахъ слабости. На рис. 271 пациентка притягиваетъ къ себѣ гимнастку, оказывающую противодѣйствіе, а затѣмъ гимнастка, наоборотъ, притягиваетъ къ себѣ пациентку. При этомъ пациентка должна прочно сидѣть, а упраж-

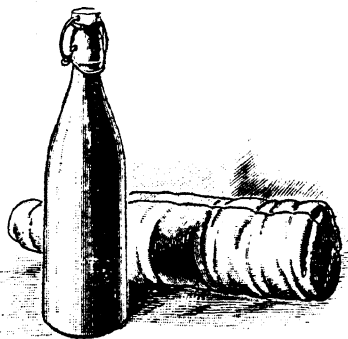


Рис. 268. Паровыя кружки.



Рис. 270.
Резинов. спринцовка
для маленькихъ
дѣтей.

неніе должно быть продѣлано равномерно, съ небольшими паузами, четыре—пять разъ. Это укрѣпляетъ мышцы рукъ, груди, спины; что касается мышцъ живота, то онѣ не должны принимать здѣсь слишкомъ большого участія. На рис. 272 изображено другое движеніе съ противодѣйствіемъ, также сильно укрѣпляющее и оказывающее вліяніе на мышцы нижней половины туловища. Ногу поднимаютъ и опускаютъ при противодѣйствіи со стороны гимнастики. Это упражненіе сильно напрягаетъ мышцы. На рис. 193 изображено разведеніе колѣнъ, за коимъ слѣдуетъ сведеніе ихъ, причѣмъ оба движенія укрѣпляютъ дно таза и вызываютъ приливъ крови.

Выполняется при сильномъ противодѣйствіи и повторяется каждый разъ, три, четыре, пять разъ. Показано при слабости пузыря и кишечника, при вялости влагалища.

О подниманіи груди мы уже говорили выше.

Въ сгибаніи туловища впередъ и назадъ мы имѣемъ упражненіе, которое вызываетъ приливъ крови и оказываетъ механическое воздѣйствіе на внутренности, сдавливая кишечныя петли (при сгибаніи впередъ) и смѣшая другіе органы. Это упражненіе продѣлываютъ совершенно равномерно двадцать разъ кряду. При кровотеченіяхъ же оно безусловно воспрещено. (См. рис. 204 и 205).

Хрипота, возникаетъ при заболѣваніи слизистой оболочки гортани и дыхательныхъ путей, когда голосовыя связки утратили свою способность колебаться. Существуетъ временная (острая) и продолжительная (хроническая) хрипота. Первая возникаетъ вслѣдствіе скопленія слизи и воспалительнаго процесса,

послѣдняя — вслѣдствіе утолщеній, изъязвленій и мышечнаго утомленія. Отчасти и нервный параличъ или общая слабость при сильномъ малокровіи могутъ вызвать хрипоту. Поэтому мы наблюдаемъ послѣднюю у ораторовъ, истеричныхъ, также послѣ тяжелыхъ заболѣваній и т. д.

Леченіе. Истощенный органъ требуетъ покоя; поэтому надо избѣгать рѣчи и пѣнія, когда голосъ сталъ слабъ. При сильномъ воспаленіи примѣняютъ отвлеченіе къ ногамъ и тазу и прохладныя компрессы на шею, также суховоздушныя ванны или паровыя ванны въ постели, вызывающія сильное пототдѣленіе; пища должна быть очень легкая, нѣжная. Причины хронической хрипоты до того разнообразны, что прежде, чѣмъ приступить къ леченію, необходимо тщательнѣйшее врачебное изслѣдованіе при помощи гортаннаго зеркала. Иногда очень дѣйствительны горячіе компрессы на шею. Бuzинный настой (пьютъ передъ сномъ), холодныя туловищныя укутыванія на ночь, ежедневныя ингаляціи, перемѣнные души на область гортани, теплыя ванны изъ травъ, приносятъ подчасъ излеченіе. При чахоткѣ, однако, причина сидитъ гораздо глубже, и успѣхи леченія не такъ велики.



Рис. 271. Врачебная гимнастика.

(движеніе верхней половины тѣла съ противодѣйствіемъ.)

Волчій аппетитъ. Нервные люди со слабыми пищеварительными органами страдают иногда неутолимымъ голодомъ. Они часто наполняютъ свой желудокъ, чрезмѣрно напрягаютъ свой кишечникъ и причиняютъ себѣ мучительные припадки. А голодъ все-же не утоляется. Мы будемъ ближе къ истинѣ, если мы поищемъ причину этого крайне болѣзненнаго явленія въ нервной области и будемъ видѣть въ этомъ явленіи не столько желудочное заболѣваніе, сколько аномалію чувствительныхъ нервовъ. Подобные пациенты, у которыхъ не хватаетъ силы воли владѣть собою, нуждаются въ энергичномъ уходѣ; иногда къ общему безпокойству присоединяются еще давленіе въ желудкѣ, развитіе газовъ, затрудненный стулъ и быстрая переменна настроенія. Умѣренныя количества пищи, воздержаніе отъ всякихъ раздражающихъ средствъ, какъ алкоголь, пряности, уксусъ, мясной бульонъ, кофе, затѣмъ ежедневныя движенія на свѣжемъ воздухѣ до полной усталости, пріятная, отвлекающая работа, воздушныя ванны и нѣжное водолеченіе значительно способствуютъ излеченію. Люди, которымъ нечего дѣлать и которые вѣчно думаютъ о своей болѣзни, съ трудомъ поддаются лечению: пока они не измѣнятъ образа жизни, мы мало поможемъ имъ.

Такой повышенный аппетитъ наблюдается у истеричныхъ, ипохондриковъ, эпилептиковъ, диабетиковъ и т. д. Мгновенное успокоеніе приноситъ холодная вода (пить глотками), нѣсколько ложекъ черного кофе; рекомендуется также оливковое масло и, наконецъ, массажъ желудка. Половья извращенія служатъ также причиной подобныхъ нервныхъ явленій.



Рис. 272. Врачебная гимнастика.
(движеніе ногъ съ противодѣйствиємъ).

Суховоздушная ванна. На рис. 273 и 274 изображенъ аппаратъ, доступный въ домашнемъ обиходѣ. При помощи спиртовой лампы камера нагрѣвается до того, что температура воздуха достигаетъ здѣсь скоро свыше 42° Р. Пациентъ сидитъ въ этой ваннѣ на стулѣ, снабженномъ спинкой для спины и для головы. Голова остается внѣ согрѣтой камеры; ноги погружаютъ въ ведро съ водой въ 40° Ц.: это дѣлается не только для болѣе быстрого согрѣванія, но и для того, чтобы предотвратить возбужденіе сердца. Въ теченіи четверти часа пациентъ сильно потѣетъ, а затѣмъ принимаетъ ванну и именно полуванну съ растираніемъ верхней половины тѣла, что значительно освѣжаетъ и основательно очищаетъ тѣло.

Суховоздушная ванна является наиболѣе нѣжной формой примѣненія жара и отлично переносится какъ нервными больными, такъ и страдающими малокровіемъ и кожными болѣзнями. Она поэтому обладаетъ большимъ преимуществомъ передъ паровой ванной, да и менѣ хлопотлива.

Чистятъ аппаратъ промываніемъ теплой водой, къ которой полезно прибавить немного соды. Ухоть за задвижкой со спиртовымъ пламенемъ не представляетъ ничего труднаго.

На рис. 273 задвижка со спиртовымъ пламенемъ выдвинута изъ камеры; стулъ виденъ благодаря тому, что цилиндръ спущенъ. На рис. 274 цилиндръ сомкнутъ у шеи пациентки, а внизу онъ поднятъ, чтобы показать ножную ванну, необходимую для отвлеченія отъ головы.

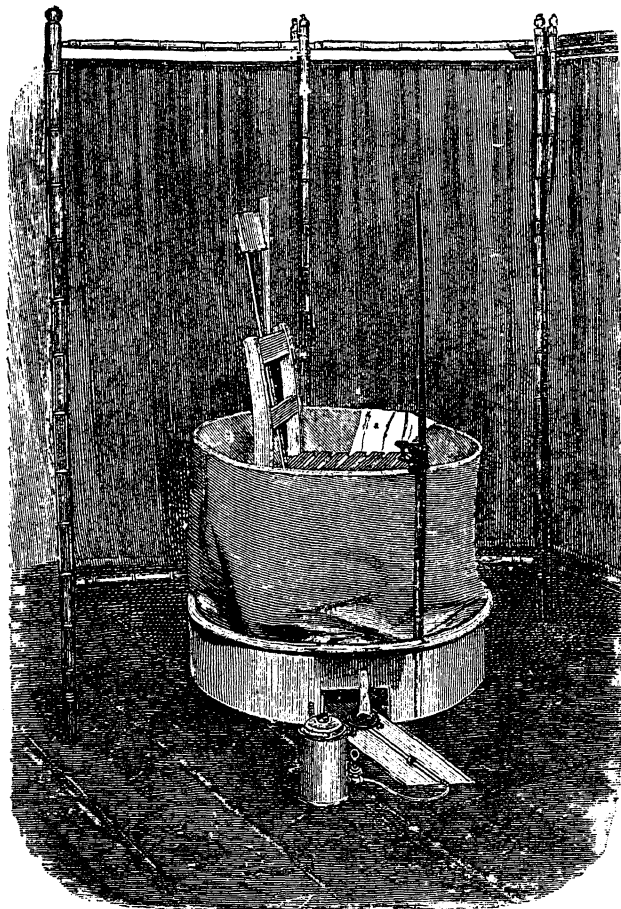


Рис. 273. Суховоздушная ванна.

Сердечныя болѣз-
ни. Воспаленіе сердечной сумки, расширение сердца, пороки клапановъ, сердечная слабость, ожирѣніе сердца, заболѣванія сердечныхъ нервовъ, — таковы наиболѣе частыя страданія. Въ зависимости отъ характера заболѣванія его симптомами являются ускоренный, неравномѣрный, усиленный пульсъ, увеличеніе границъ сердца во всѣ стороны, особенно влѣво, затрудненное дыханіе, приливъ крови къ головѣ, сердечная тоска, чувство давленія въ области сердца, колотье здѣсь же, сердцебиеніе и т. д. Если кто замѣтилъ у себя одинъ изъ этихъ симптомовъ, тотъ долженъ обязательно подвергнуть себя врачебному изслѣдованію, чтобы выяснить сущность порока и принять противъ него соотвѣтствующія мѣры.

Всѣ сердечные больные должны вести спокойный образъ жизни, избѣгать физическихъ и душевныхъ напряженій, также алкоголя, а въ тяжелыхъ случаяхъ и мясной пищи. За исключеніемъ случаевъ воспаления, здѣсь показаны массажъ сердца,

нѣжныя обливанія спины (не переносятся при раздраженіи сердечныхъ нервовъ) прохладныя или имѣющія температуру крови, затѣмъ холодное обтираніе рукъ и ногъ, прохладныя ванны (полуванна съ медленнымъ охлажденіемъ), иногда умѣренное, медленное восхожденіе на горы и т. д. Хорошо дѣйствуетъ подчасъ непосредственное охлажденіе сердца, для чего можно пользоваться компрессами изъ ледяной воды и охлаждающими аппаратами. Вдыханіе чистаго свѣжаго воздуха (избѣгать многолюдныхъ собраній), осторожная дыхательная гимнастика подъ наблюденіемъ врача приносятъ значительное улучшеніе. Въ остальномъ леченіе должно сообразоваться съ особенностями каждаго отдѣльнаго случая. Замѣтимъ еще, что столь частыя сердечныя припадки у женщинъ можно въ большинствѣ случаевъ объяснить нервнымъ раздраженіемъ, которое является слѣдствіемъ женскихъ болѣзней. Какъ только удастся

излечить страданіе матки или яичниковъ, такъ обыкновенно исчезаютъ и сердечныя явленія. Это должно служить утѣшеніемъ для многихъ женщинъ. Точно также при неврастеніи и малокровіи наблюдаются тяжелые сердечныя припадки, которые находятся въ связи только съ недостаткомъ крови или общей нервной слабостью и исчезаютъ по устраненіи этихъ недостатковъ

Боль въ поясницѣ. Иногда при какомъ-нибудь неловкомъ движеніи является вдругъ такая сильная боль въ поясничной области, что дальнѣйшія движенія становятся невозможными. Эта боль можетъ длиться нѣсколько дней и повести къ полной неподвижности нижней половины тѣла. Вслѣдствіе плохого обмѣна веществъ, что такъ часто наблюдается у женщинъ, послѣднія болѣе склонны къ этому заболѣванію, чѣмъ мужчины. Внезапность боли пока еще не объяснена. Полагаютъ, что причиной служитъ здѣсь разрывъ мышечныхъ волоконъ, ревматизмъ или воспаленіе нервныхъ узловъ. Послѣднее является наиболѣе вѣроятнымъ. Что при этомъ идетъ дѣло о самоотравленіи, которое такъ часто развивается при хроническихъ запорахъ и охотно поражаетъ нервы, доказываетъ слѣдующій случай. Пожилая женщина почувствовала вдругъ сильную боль въ правой половинѣ поясницы и со стопами слегла въ постель, не будучи въ состояніи двинуться. На слѣдующій день она выпила настой коры крушины и цвѣта терновника; появился обильный стулъ и вскорѣ всякая болѣзненность почти совершенно исчезла.



Рис. 274. Суховоздушная ванна.

Лечение. Покой, горячіе компрессы, опорожненіе кишечника, паровая ванна въ постели, прохладная, легкая, нѣжная пища, затѣмъ массажъ, отвлекающія обливанія и послѣ наступившаго улучшенія энергичныя движенія, чтобы повысить обмѣнъ веществъ. Если клистиры недостаточно дѣйствуютъ, то дадутъ нѣсколько дней кряду упомянутый настой и стараются вызвать потѣніе.

Хромота. Если бедра находятся не на одинаковой высотѣ, то является своеобразная походка, называемая „хромой“. Хромоту вызываютъ пороки въ суставахъ, укороченіе ноги, упругость ноги. Причиной служатъ вывихи бедреннаго сустава, косое сросшеніе перелома бедренной кости, разрушеніе бедренной головки послѣ нагноенія и т. д. (см. воспаленіе колѣннаго и бедреннаго сустава). Нѣкоторыя формы хромоты совершенно устраняются (или по крайней мѣрѣ на столько уменьшаются, что ихъ едва можно замѣтить) при помощи ортопедическаго леченія, аппаратовъ для вытяженія. Этотъ недостатокъ для всѣхъ одинаково тягостенъ, а потому надо принять всѣ мѣры

къ его устраненію. Знаменитые ортопедисты Paschen и Hensing принесли много пользы на этомъ поприщѣ.

Солнечный ударъ, возникаетъ послѣ сильнаго воздѣйствія теплоты, напр., если мы часами подвергаемся дѣйствию солнечныхъ лучей. Послѣдствіями являются тошнота, головныя боли, также судороги и безсознательное состояніе, а въ заключеніе иногда и смерть. Умственная и физическая усталость могутъ также долго оставаться послѣ солнечнаго удара. При помощи легкой, проницаемой одежды, строгаго воздержанія отъ алкоголя, обильнаго питья воды можно предохранить мозгъ отъ дѣйствія солнечныхъ лучей во время походовъ. Покрытая голова и обнаженные ноги даютъ намъ также возможность безъ вреда переносить сильнѣйшую жару. Но если кого-либо поразилъ солнечный ударъ, то первая помощь должна состоять въ слѣдующемъ:

быстро снимаютъ обувь, освобождаютъ грудь, переносятъ пациента въ тѣнистое мѣсто, кладутъ на голову прохладные компрессы и дѣлаютъ искусственное дыханіе (рис. 168 и 169). Этимъ даютъ толчокъ теплоизлученію, усиливаютъ циркуляцію крови и пациентъ постепенно приходитъ въ себя. Если онъ еще не въ состояніи пить, то дѣлаютъ ему вливанія въ прямую кишку градусовъ въ 28—30 по Цельсію.

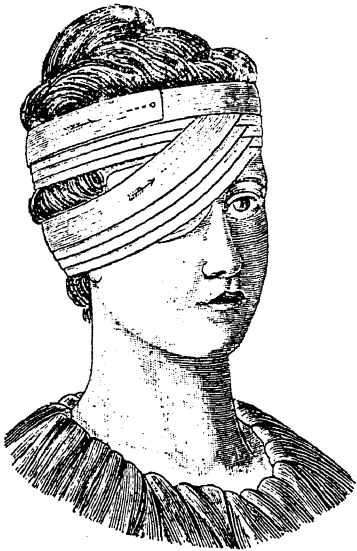


Рис. 275.

Односторонняя глазная повязка.



Рис. 276.

Двухсторонняя глазная повязка.

Воспаленіе яичекъ, возникаетъ какъ вслѣдствіе зараженія при безнравственномъ образѣ жизни (трипперъ), такъ и послѣ поврежденій, а также и при инфекціонныхъ

болѣзняхъ, при заушницѣ, при водянкѣ послѣ скарлатина и т. п. Путемъ покойнаго положенія, заворачиванія въ 30° Ц. (при сильномъ жарѣ почаще мѣнять), холодныхъ компрессовъ на животъ для отвлеченія, наконецъ, путемъ жидкой, слабительной пищи (чтобы не переполнять кишечника) можно предотвратить нагноеніе и дурныя послѣдствія.

Заболѣванія роговицы. Всѣ поврежденія и заболѣванія роговицы очень опасны, потому что оставляютъ послѣ себя маленькіе рубцы и помутнѣнія, уменьшающіе остроту зрѣнія. Безъ прозрачной роговицы немислимо ясное изображеніе на днѣ глаза (См. I гл. „Глазъ“). Воспаленіе роговицы развивается подѣ влияніемъ различныхъ причинъ и находится иногда въ связи съ общими заболѣваніями. Глазъ—на столько чувствительный органъ, малѣйшее поврежденіе его можетъ повлечь за собой такія печальныя послѣдствія, что мы рѣшительно предостерегаемъ читательницъ отъ всякаго самолеченія: во всѣхъ случаяхъ необходимо обратиться къ окулисту и предоставить ему леченіе, которое должно быть не только мѣстнымъ, но и общимъ. Энергичное отвлеченіе, прохладные компрессы на глазъ, педантичная чистота и предохраненіе отъ внѣшнихъ вредныхъ вліяній (см. рис. 275 и 276) оказываетъ весьма благотворное дѣйствіе. Если въ глазъ попали инородныя тѣла, то они, конечно, должны быть удалены опытной рукой. Въ зависимости отъ особенностей заболѣванія примѣняются въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ и особыя средства.

Воспаление бедренного сустава (см. скелетъ, рис. 1), развивается по большей части у золотушныхъ дѣтей. Хожденіе становится болѣзненнымъ, нога согнута и пациентъ начинаетъ хромать. Если воспаление въ суставной ямкѣ переходитъ въ нагноеніе, то результатомъ этого являются боли, лихорадка, слабость. При дальнѣйшемъ распространеніи нагноенія наиболѣе частымъ исходомъ служитъ полное истощеніе и смерть. Воспаленіе бедренного сустава можетъ развиваться также при суставномъ ревматизмѣ и послѣ скарлатины. Часто укороченіе ноги остается на всегда, даже послѣ полного выздоровленія (см. рис. 277).

Леченіе. Правильное положеніе ноги, постоянныя влажныя заворачиванія, отвлекающія паровыя ножныя ванны съ холоднымъ обливаніемъ, обливанія спины, перемѣнныя ручныя ванны, ежедневныя общія обмыванія, паровыя ванны въ постели до сильнаго потѣнія, примѣняемая смотря по состоянію, — все это предотвращаетъ часто дурной исходъ. Аппараты для вытяженія, затѣмъ массажъ и гимнастика обезпечиваютъ благопріятное теченіе болѣзни. Для ухода за больнымъ требуется здѣсь нѣсколько лицъ, такъ какъ выполнение всѣхъ описанныхъ мѣропріятій представляетъ большія трудности. Строго вегетаріанская пища и лѣсной воздухъ значительно способствуютъ излеченію.

Ишіасъ, можетъ развиваться подъ вліяніемъ простуды, застоя въ тазу, давленія опухолей. Это — крайне мучительное и упорное страданіе; оно состоитъ въ заболѣваніи бедренного нервного сплетенія, возникающемъ на задней половинѣ таза и распространяющемся по сгибательной поверхности бедра вплоть до пятки. Эта болѣзнь чаще всего является у людей, страдающихъ болѣзненнымъ обмѣномъ веществъ.

Леченіе. Какъ и при многихъ хроническихъ воспаленіяхъ нервовъ, всѣ усилія остаются здѣсь иногда тщетными; во всякомъ случаѣ надо имѣть много терпѣнія и настойчивости, чтобы добиться успѣха. Ежедневно двѣ суховоздушныя ванны, вызывающія обильный потъ, во время сильныхъ припадковъ постоянныя прохладныя укутыванія, энергичное отвлеченіе кверху, величайшая забота о кишечной дѣятельности, раздражающая, лишенная мяса пища, да еще при возможности перемѣна климата, — все это при правильномъ примѣненіи приноситъ довольно скоро значительное улучшеніе. Въ болѣе спокойныя промежутки примѣняютъ горячія ванны изъ травъ въ 35 до 40° Ц., массажъ, осторожное восхожденіе на гору, воздушныя ванны, гимнастику. Кто не въ состояніи провести такое леченіе дома, долженъ поступить въ спеціальную лечебницу. Конечно, одновременно надо обратить величайшее вниманіе на тучность и нервную слабость. Поэтому въ подобныхъ случаяхъ необходимо руководство врача.

Мозоль. Кто съ этимъ не знакомъ! Къ сожалѣнію, это страданіе слишкомъ распространено среди женщинъ, но не потому, что оно неизбежно, а только потому, что его обязательно должна вызвать нерациональная обувь и плохой уходъ за ногами. Мозоль состоитъ изъ кожной опухоли, которая въ видѣ клина растетъ вглубь; такъ какъ она оказываетъ давленіе на нижній слой кожи, богатый нервами, то она и вызываетъ сильную боль (см. рис. 278).

Леченіе. При цѣлесообразномъ уходѣ за ногами вообще не бываетъ мозолей (см. „Уходъ за ногами“). Устраненіе кожаной обуви, теплыя ванны, затѣмъ удаленіе всѣхъ ороговѣвшихъ частей при помощи небольшого остраго ножа, прикладываніе



Рис. 277.

Воспаленіе бедренного сустава.

- 1—Искривленіе позвоночника.
- 2—Половина здоровой стороны выше, чѣмъ въ нормальномъ состояніи.
- 3—Половина большой стороны опущена.
- 4—Ягодица уплощена.
- 5—Складка изгладилась.
- 6—Нога обезображена, неподвижна.

через каждые два часа тряпочекъ, смоченныхъ лимонной кислотой, довольно быстро излечиваютъ болѣзненные мозоли. Если же этихъ средствъ оказывается недостаточно, то оперативнымъ путемъ удаляютъ клинообразные наросты и кладутъ затѣмъ на пальцы прохладные компрессы. Отлично дѣйствуетъ хожденіе босикомъ, ношеніе сандалій.

Кашель, не самостоятельная болѣзнь, а только сопутствующее явленіе при заболѣваніи гортани, дыхательныхъ путей, бронховъ и легкихъ; состоитъ часто въ судорожномъ, толчкообразномъ дыханіи, при чемъ напрягаются многія туловищныя мышцы. Отсюда и происходитъ такое истощеніе послѣ сильныхъ припадковъ кашля. Кашель вызывается либо скопленіемъ слизистыхъ массъ, которыя организмъ вынуж-

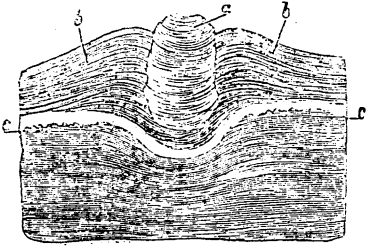


Рис. 278. Мозоль.

а—Затвердѣвшее ядро. б—Верхній слой кожи. с—Нижній слой кожи.

денъ отхаркивать, либо нервнымъ раздраженіемъ. Лечение сводится къ устраненію причины. Если мы устраняемъ кашель впрыскиваніемъ морфія или приѣмомъ опія, то это еще не означаетъ, что мы его излечиваемъ. Совершенно иное, чрезвычайно благотворное дѣйствіе имѣютъ теплые компрессы, прохладныя общія укутыванія, теплыя общія ванны, также теплый лимонадъ, потѣніе въ постели, отвлекающія паровыя ножныя ванны, при хроническомъ кашлѣ также обливанія спины съ сильнымъ растираніемъ. На короткое время дѣйствуетъ успокаивающимъ и отхаркивающимъ образомъ настой бѣлокопытника, медуницы и другихъ травъ. Противъ судорожнаго кашля рекомендуется солодовый корень и льняное сѣмя; однако, это вредно отзывается на желудкѣ, а посему долго принимать ихъ не слѣдуетъ.

Гипнотизмъ. Это слово упоминается теперь очень часто; происходитъ оно отъ греческаго слова „нурпос“, сонъ, и означаетъ, что путемъ вліянія на волю и представленія можно усыпить человѣка и внушить ему что-либо, во что онъ при пробужденіи будетъ твердо вѣрить и къ чему онъ не сумѣетъ отнестись критически. Это вліяніе называется внушеніемъ. Если мы энергично убѣждаемъ больного, что онъ уже почти здоровъ и что для того, чтобы окончательно выздороветь, онъ долженъ вѣрить въ это, то мы „внушаемъ ему здоровье“. Такого рода внушеніе примѣняется довольно часто. Совершенно иначе обстоитъ дѣло съ усыпленіемъ; тутъ мы отнимаемъ у другого лица волю, что можетъ повести ко многимъ злоупотребленіямъ. Оттого-то и разрѣшено пользоваться этимъ средствомъ только врачамъ, хотя и здѣсь не мѣшало-бы нѣсколько ограничить область примѣненія гипнотизма. У насъ есть масса хорошихъ средствъ, которыми съ успѣхомъ можно было-бы замѣнить дѣйствіе гипнотизма, тѣмъ болѣе, что вліяніе послѣдняго лишь временное. При извѣстныхъ душевныхъ болѣзняхъ, при коихъ гипнотизмъ былъ-бы умѣстнѣе всего, онъ, къ сожалѣнію, остается недѣйствительнымъ, потому что душевно больные недоступны внушенію другого лица. Нельзя, однако, не признать, что иногда гипнотизмъ приноситъ несомнѣнную пользу, и потому врачамъ слѣдуетъ въ извѣстныхъ случаяхъ примѣнять его ко благу больныхъ.

Ипохондрія. Это — серьезное страданіе и оно можетъ сдѣлать несчастнымъ не только самого пациента, но и цѣлую семью. Оно проявляется тяжелымъ настроеніемъ духа, мрачными мыслями, въ связи съ вялостью кишечника и недостаточнымъ кровообращеніемъ. Ипохондрія наблюдается у мужчинъ чаще, чѣмъ у женщинъ. Причиной служатъ половыя излишества, сидячій образъ жизни, умственное переутомленіе, печаль и часто болѣзненное предрасположеніе нервной системы. Поэтому хорошо вліяетъ здѣсь перемѣна климата, отдыхъ отъ занятій, укрѣпленіе обмѣна веществъ, воздушныя ванны и веселье окружающихъ лицъ. Никогда не слѣдуетъ и безъ того несчастнаго ипохондрика упрекать въ томъ, что его страданія—только плодъ воображенія, что онъ вообще не боленъ. Этимъ совершается двойная несправедливость. Не слѣдуетъ этого дѣлать и при истеріи.

Истерія. При этомъ нервномъ страданіи преобладаетъ судорожная форма. тогда какъ при предъидущемъ господствуетъ больное чувство. Истерія еще не вполне изучена. Анатомическія измѣненія не доказаны вполне ни въ мозгу, ни въ нервахъ и тѣмъ не менѣе больные страдаютъ очень сильно, подчасъ много лѣтъ, не находя ни въ чемъ облегченія. Истеричные иногда годами лежатъ въ постели парализованными или теряютъ голосъ и не въ состояніи произнести ни слова. И вдругъ, послѣ сильнаго психическаго воздѣйствія, а иногда и безъ видимой причины начинаютъ ходить, говорить. Въ душевномъ отношеніи истеричные непостоянны: сегодня такой пациентъ—ангелъ, а завтра—дьяволъ; онъ либо страдаетъ вѣчно отъ угнетеннаго состоянія, либо не можетъ ни съ кѣмъ ужиться и со всѣми ссорится. Сущность истеріи получается при совмѣстномъ воздѣйствіи умственныхъ способностей, несчастнаго воспитанія и болѣзненной нервной системы. Неудовлетворенныя женщины, томящіяся бездѣятельностью, разочарованныя или избалованныя женщины съ раздражительной нервной системой, очень часто становятся истеричными. Временная истерія наблюдается у многихъ больныхъ, нервныхъ или несчастныхъ женщинъ.

Лечение различно въ зависимости отъ формы истеріи. Психическое вліяніе, однако, всегда играетъ здѣсь очень важную роль, причемъ съ одной стороны пациентовъ стараются удовлетворить исполненіемъ всѣхъ разумныхъ просьбъ, а съ другой—заботятся о подходящей для нихъ дѣятельности, будятъ ихъ волю, вліяютъ на ихъ разумъ. Иногда требуется и строгость. Весьма полезны садовыя работы, восхождение на горы, гимнастика, въ особенности же повышеніе обмѣна веществъ. Половое удовлетвореніе для однихъ необходимо, другіе, наоборотъ, должны его совершенно избѣгать. Чрезмѣрное половое влеченіе и онанизмъ очень часто наблюдается у истеричныхъ; въ такихъ случаяхъ слѣдуетъ прибѣгнуть къ успокаивающимъ средствамъ, каковы: теплыя общія ванны, отвлеченіе отъ таза, устраненіе катарра матки, если таковой имѣется (катарръ иногда вызываетъ сильное половое раздраженіе), ежедневное упражненіе мышцъ, нераздражающая пища, отвлеченіе мыслей отъ половой сферы, наконецъ, Туръ-Брандтовскій массажъ матки. Чтобы добиться успѣха, врачъ не только долженъ обладать большой опытностью, но и ангельскимъ терпѣніемъ.

Истерическій шаръ. У многихъ истеричныхъ является часто такое ощущеніе, словно какой-то шаръ подымается вверхъ къ глоткѣ и здѣсь застрѣваетъ. Это вызываетъ давленіе и мучитъ пациента. Ощущеніе это чисто нервное и обуславливается часто состояніемъ матки. Надо тщательно изслѣдовать пациентку и убѣдить ее, что въ дѣйствительности никакого шара въ глоткѣ нѣтъ. Общее укрѣпляющее лечение и массажъ матки устраняютъ этотъ недугъ.

IX.

Оспопрививаніе. Такъ какъ оспа прививается дѣтямъ въ самомъ нѣжномъ возрастѣ, то матерямъ слѣдуетъ познакомиться со всѣми доводами „за“ и „противъ“ этого. Лишь немногія женщины знакомы съ сущностью оспопрививанія. Прививка вообще состоитъ въ искусственномъ переносѣ болѣзнетворнаго вещества, которое должно вызвать желаемое заболѣваніе въ здоровомъ организмѣ. При этомъ опытъ показалъ, что болѣзнь развивается въ болѣе слабой формѣ и тѣмъ самымъ предохраняетъ данное лицо отъ тяжелаго зараженія на будущее время. Замѣтнимъ также, что перенесшій одинъ разъ оспу остается уже невосприимчивымъ ко вторичному зараженію. Если, однако, во время сильной эпидеміи прибѣгаютъ ко всевозможнымъ предохранительнымъ средствамъ, то въ этомъ нѣтъ ничего удивительнаго. Такимъ образомъ въ 1796 году и возникло Jenner'овское оспопрививаніе.

Намъ думается, однако, что даже такая эпидемія, какъ эпидемія оспы, значительно ослабѣла-бы и уменьшилась, если-бы обратить все свое вниманіе на общій уходъ за здоровьемъ, и что дальнѣйшимъ предохраненіемъ отъ послѣдствій этой болѣзни могло-бы послужить болѣе рациональное леченіе. Мы не станемъ отрицать, что перенесеніе болѣе легкой формы оспы предохраняетъ нѣкоторыхъ лицъ отъ заболѣванія тяжелой натуральной оспой. Мы только позволимъ себѣ спросить, откуда достать такое количество лимфы, какое нужно для сотенъ тысячъ прививокъ и зачѣмъ закрывать глаза на то, что оспенная лимфа представляетъ опасность переноса и другихъ болѣзней, вродѣ золотухи, сифилиса и т. п.? Сначала пользуются лимфой, полученной изъ оспы коровъ, а когда оспа привилась у ребенка, то берутъ уже лимфу у послѣдняго и прививаютъ ее другому ребенку. При этомъ нерѣдко передаются ребенку и такія болѣзни, которыя ничего общаго съ оспой не имѣютъ. Наконецъ, почему отъ оспы предохраняться больше, чѣмъ отъ другихъ болѣзней? Если же мы захотѣли-бы противъ каждой болѣзни дѣлать предохранительныя прививки, то что стало-бы съ человѣческимъ организмомъ?... Повидимому сила оспеннаго заболѣванія значительно ослабѣла и утратила уже для насъ значеніе прежнихъ временъ, а потому нѣтъ настоятельной необходимости прибѣгать къ сомнительнымъ средствамъ.

Если мы сохранимъ въ здоровомъ состояннн соки организма и пищеварительный каналъ, если мы позаботимся о томъ, чтобы дышать чистымъ воздухомъ и укрѣпить физическія силы, тогда мы станемъ, быть можетъ, еще менѣе воспримчивыми къ заболѣванію оспой, чѣмъ послѣ распространеннаго теперь оспопрививанія.

Импотенція, означаетъ обыкновенно неспособность мужчины къ выполненію coitus'a нормальнымъ образомъ. Для замужней женщины безусловно необходимо имѣть понятіе о состояннн мужа. Неврастенія, тяжелое состояннн духа, половыя излишества, онанизмъ, могутъ дать въ результатѣ временную или постоянную импотенцію. Правда, нельзя назвать величайшимъ несчастьемъ для человѣка его неспособность къ продолженію рода или къ любовному наслажденію. Но все-же мужчина, женившійся по любви, считаетъ для себя крайне постыднымъ неспособность къ выполненію супружескихъ обязанностей. Трусливые, слабохарактерные мужчины, потерявшіе всякую вѣру въ свои силы, доходятъ даже до самоубійства.

Эта импотенція или мужское безсиліе проявляется либо тѣмъ, что сѣмя изливается слишкомъ рано, либо тѣмъ, что половой органъ утрачиваетъ необходимую для coitus'a способность напрягаться. Жена никогда не должна упрекать въ этомъ своего мужа; наоборотъ, она должна ободрять его, вселить ему вѣру въ себя и позаботиться о томъ, чтобы соотвѣтствующимъ леченіемъ устранить этотъ тяжкій недугъ.

Инфекціонныя болѣзни. Мы уже коснулись этого вопроса въ главѣ о „заразныхъ болѣзняхъ“. Сюда относятся всѣ острыя сыпныя болѣзни, какъ корь, scarlatina, оспа и т. д., затѣмъ тифъ, чума, холера, инфлуэнца, а также и половыя заболѣванія, какъ сифились, перелой, — словомъ всѣ болѣзни, которыя могутъ быть перенесены съ одного человѣка на другого. Какъ лечить ихъ и какъ предохранять себя отъ нихъ, это ясно изъ многихъ главъ настоящей книги.

Дома для умалишенныхъ. Душевнобольные нуждаются въ строгомъ надзорѣ; уходъ за ними сопряженъ съ такими трудностями, что безъ спеціального персонала и спеціальныхъ лечебницъ невозможно обойтись. Государства всюду приходятъ на помощь населенію, устраивая спеціальныя дома для умалишенныхъ, гдѣ больныхъ содержатъ бесплатно. Но, къ сожалѣнію, уходъ здѣсь значительно хуже, чѣмъ въ частныхъ лечебницахъ, недоступныхъ бѣднымъ людямъ.

Ирригаторъ, состоитъ изъ жестяной или стеклянной кружки съ длинной трубкой, въ концѣ которой имѣется, такъ называемый, наконечникъ съ краномъ. Ирригаторъ примѣняется для промыванія различныхъ частей тѣла. Чѣмъ выше виситъ кружка, тѣмъ больше давленіе воды и, тѣмъ, слѣдовательно, сильнѣе дѣйствіе промыванія. Это—необходимая принадлежность въ каждой семьѣ.

X.

Егеровская одежда. Егеру принадлежит заслуга реформы одежды. Егемнѣе, что самымъ рациональнымъ матерьяломъ для одежды челоѣка является овечья шерсть, не находятъ себѣ новыхъ сторонниковъ. Тѣмъ не менѣе нѣкоторыя частности его идей получили распространѣніе. Егеру удалось сдѣлать одежду прощаемой и способной къ всасыванію. Какъ извѣстно, все вниманіе Егера было обращено главнымъ образомъ на мужскую одежду. Наоборотъ, д-ръ Ламаннъ много сдѣлалъ для улучшенія женской одежды и создалъ одновременно основы, имѣющія общее значеніе.

Иодизмъ. Примѣненіе іода распространено очень широко, и такъ какъ многіе злоупотребляютъ этимъ средствомъ, то не рѣдко приходится видѣть отравленіе іодомъ, которое проявляется кожной сыпью, іодистой лихорадкой, насморкомъ и временными параличами. Что смазываніе іодомъ окрашиваетъ кожу на долгое время въ коричневый цвѣтъ и подчасъ вызываетъ изъязвленіе, — фактъ общезвѣстный. Разъ установлено, что въ организмѣ произошло скопленіе іода, то необходимо позаботиться объ улучшеніи обмѣна веществъ и удаленіи іода изъ организма при помощи сухихъ укутываній и цитогонныхъ средствъ.

Зудъ. Жгучее, колющее чувство въ окончаніяхъ кожныхъ нервовъ вызываетъ ощущение, называемое зудомъ. Послѣдній можетъ возникнуть во всѣхъ частяхъ тѣла и заставляетъ пациента расчесывать рукой пораженное мѣсто. Зудъ служитъ сопутствующимъ явленіемъ при извѣстныхъ кожныхъ болѣзняхъ, заболѣваніяхъ нервовъ, загрязненіи и различныхъ расстройствахъ кожной дѣятельности. При „почесухѣ“ зудъ является самымъ неприятнымъ симптомомъ, который приводитъ въ отчаяніе даже крѣпкихъ, спокойныхъ людей. У пожилыхъ женщинъ нерѣдко наблюдается сильный зудъ въ области половыхъ частей, заставляющій до крови расчесывать зудящія мѣста и неподдающійся иногда никакому леченію. Такъ какъ подобный зудъ дѣлаетъ челоѣка до высшей степени нервнымъ и приводитъ его въ отчаянное положеніе, то, конечно, необходимо возможно скорѣе обратиться къ врачебной помощи. По большей части зудъ исчезаетъ послѣ улучшенія общаго состоянія.

Леченіе должно быть всегда направлено противъ основной причины, которую, къ сожалѣнію, не во всѣхъ случаяхъ удается открыть. Вотъ примѣръ. Сорокалѣтняя учительница, часто страдавшая катарромъ матки, года два тому назадъ заболѣла зудомъ половыхъ частей. Мы постарались устранить бѣли, урегулировали стулъ, назначили строгую раздражающую діету, отдыхъ, водолеченіе и т. д. Недугъ каждый разъ возвращался, истощая терпѣніе пациентки. Однажды послѣдняя почувствовала сильную головную боль, легла въ постель и чрезъ нѣсколько минутъ скончалась. Вскрытіе обнаружило обызвестленіе артерій, которое при жизни не было распознано.

Въ какой связи это находилось съ болѣзненнымъ зудомъ, сказать въ точности трудно. Но несомнѣнно, что этотъ зудъ связанъ всегда съ очень серьезными расстройствами, и только по устраненіи послѣднихъ, онъ и можетъ быть излеченъ.

Успокаивающимъ образомъ дѣйствуютъ теплыя сидячія ванны, смазываніе миндальнымъ масломъ. Но успокоеніе длится недолго, и вскорѣ зудъ становится еще сильнѣе.

Дѣвственная плева. Такъ называется кожистая пленка, отчасти закрывающая влагалище и разрывающаяся при первомъ совокупленіи. Разрывъ вызываетъ небольшое кровотеченіе и легкую колющую боль, чѣмъ и ограничивается все его значеніе. Присутствіе дѣвственной плевы считается доказательствомъ цѣломудрія дѣвушки и имѣетъ тѣмъ большее значеніе, чѣмъ ниже положеніе женщинъ вообще. Насколько этотъ критерій безоснователенъ, не трудно понять, если мы вспомнимъ,

что дѣвственная плева можетъ надорваться при паденіи, прыжкѣ, промываніи влаглаща и т. д. Несправедливо поэтому руководствоваться такимъ шаткимъ, невѣрнымъ признакомъ для сужденія о невинности дѣвушки. А между тѣмъ мужчины съ очень низкимъ нравственнымъ уровнемъ не разъ доводятъ невинную женщину до отчаянія потому только, что они не нашли послѣ свадьбы упомянутой плевы. Замѣтимъ кстати, что послѣдняя иногда очень незначительна и для coitus'a не требуется никакого разрыва ея. И такъ, не слѣдуетъ удѣлять столько вниманія вещи, не заслуживающей этого.

Дѣвица. Этимъ именемъ называютъ дѣвушекъ, достигшихъ половой зрѣлости. Между 14-мъ и 16-мъ годомъ начинается отхожденіе яйцевыхъ клѣтокъ отъ яичника, а вмѣстѣ съ симъ и мѣсячныя отдѣленія матки. Груды припухаютъ и часто бываютъ болѣзненны нѣсколько мѣсяцевъ. Тѣло полнѣетъ, становится красивѣе и начинаютъ рельефнѣе обнаруживать женскія формы. Дѣвушки утрачиваютъ дѣтскую непринужденность, становятся чувствительными, застѣнчивыми, мечтательными, а иногда и сантиментальными. Въ это время мать не можетъ оставаться безучастной; она должна принять на себя роль любящей и разумной подруги, которой дѣвушки охотнѣе всего повѣряютъ свои маленькія тайны. Къ сожалѣнію, это приходится видѣть въ жизни такъ рѣдко, и дѣвушки, чувствуя потребность въ любви, привязываются къ постороннимъ женщинамъ и избѣгаютъ собственныхъ матерей. Въ этомъ виновны только матери, не умѣвшія вселить довѣріе своимъ дѣтямъ!.. Съ извѣстной осторожностью посвящаютъ дѣвушекъ въ сущность физическихъ процессовъ, выясняютъ имъ сущность менструаций и беременности, чтобы онѣ относились къ этимъ процессамъ не съ стыдливымъ любопытствомъ, а съ спокойнымъ пониманіемъ, и чтобы онѣ умѣли оберегать себя отъ физическихъ поврежденій. Ихъ научаютъ вести гигиенической образъ жизни, рекомендуютъ именно въ этотъ періодъ развитія физическія движенія и спортъ. Пятнадцатилѣтнія дѣвушки должны наравнѣ съ мальчиками играть въ мячъ, плавать, ѣздить на велосипедѣ, бѣгать на конькахъ и т. д. Никогда не слѣдуетъ требовать отъ нихъ, чтобы онѣ сидѣли смирно, не суетились, не шумѣли. На подростящую дѣвицу „надо смотрѣть, какъ „юнаго человѣка“, который хочетъ развернуться и жаждетъ свободной дѣятельности, а потому ее не слѣдуетъ заковывать въ корсетъ, ни умственно, ни физически. Свободная одежда, а также приличные нравы, заботливое духовное развитіе и отнюдь не односторонняя дрессировка ума,—вотъ что даетъ намъ крѣпкихъ здоровыхъ матерей и во всѣхъ отношеніяхъ прекрасныхъ гражданокъ.

Наиболѣе частыми разстройствами здоровья въ этомъ возрастѣ являются: блѣдная немочь, отсталый ростъ, преждевременное развитіе, золотуха и всѣ тѣ отдѣльные недуги, которые могутъ развиваться подъ вліяніемъ упомянутыхъ состояній. У изможденныхъ, блѣдныхъ дѣтей уже на двѣнадцатомъ году появляются нерѣдко обильныя менструаціи, которыя, конечно, еще болѣе усиливаютъ малокровіе. Такія дѣти должны подвергнуться самому тщательному леченію. Они не должны посѣщать ни театровъ, ни вечеровъ. Молоко, плоды являются наиболѣе необходимой пищей для нихъ; воздушныя ванны, нѣжныя обмыванія, иногда отвлекающія частичныя ванны, гимнастика подъ руководствомъ врача и т. д. ведутъ къ укрѣпленію организма. Пребываніе въ деревнѣ, лѣсной воздухъ дѣйствуютъ въ высшей степени благотворно даже на отсталыхъ дѣвицъ, которыя въ 15-ть лѣтъ выглядятъ десятилѣтними. Если мы вышеупомянутымъ пациенткамъ предписываемъ покой, то для послѣднихъ необходимы энергичная дѣятельность, садовыя и домашнія работы, спортъ. Массажъ и возбуждающія обливанія очень умѣстны здѣсь. Не слѣдуетъ искусственными мѣрами вызывать менструаціи, которыя у такихъ дѣвушекъ являются лишь на 17-мъ году. Разъ организмъ окрѣпнетъ, то менструаціи явятся сами собою. Если въ остальномъ обмѣнѣ веществъ хорошъ, то отсутствіе менструаций не причинитъ особенныхъ страданій. Головныхъ болей, запоровъ, тяжелаго настроенія духа не должно быть. Если къ этимъ страданіямъ присоединяются еще и другія, то необходимо врачебное вмѣшательство.

Юноша. Перемены, какимъ подвергается организмъ мальчика въ періодъ развитія, не столь рѣзки. Быть можетъ это объясняется тѣмъ, что мальчикъ ведетъ болѣе свободную, здоровую жизнь. Тѣмъ не менѣе и онъ нуждается въ заботливомъ уходѣ умственномъ и духовномъ, а также и въ предохраненіи отъ угрожающихъ ему опасностей. Если хорошо воспитать своего сына и внушить ему довѣріе къ себѣ, то онъ, какъ и дочь, будетъ дѣлиться всѣми своими тайнами, и мать, зная все, сумѣетъ всегда удержать его отъ ложнаго шага. Горе тѣмъ дѣтямъ, которыя сторонятся матери, которыми не руководитъ любящая рука. Это ведетъ часто къ паденію такихъ юношей, на которыхъ возлагались величайшія надежды. Пусть женщины серьезно задумаются надъ тѣми задачами, которыя выпали на ихъ долю, и онѣ увидятъ, что передъ ними открывается широкое поле дѣятельности.

XI.

Кофе (см. I ч. „Напитки“). Еще предостерегаемъ отъ ежедневнаго потребленія кофе. Оно слишкомъ сильно возбуждаетъ нервы и потому должно вліять неблагоприятно. Масса нервныхъ страданій у женщинъ обязана своимъ происхожденіемъ только привычному ежедневному потребленію кофе, какъ и у мужчинъ многіе непонятные недуги обязаны только куренію. Кто хочетъ пользоваться теплымъ, кофеподобнымъ напиткомъ, тому мы можемъ рекомендовать Кнейпповское кофе и зерновое кофе Seelig'a. Правда, у этихъ сортовъ кофе нѣтъ того привлекательнаго и возбуждающаго аромата, но они зато безвредны, вкусны и питательны.

Кесарское сѣченіе. Когда роды естественнымъ путемъ невозможны и желательно спасти ребенка, тогда дѣлаютъ разрѣзъ черезъ брюшной покровъ и матку и такимъ путемъ извлекаютъ ребенка. Оперативная техника достигла того, что она удачно справляется съ этой задачей и даетъ возможность нѣкоторымъ матерямъ обладать желаннымъ ребенкомъ. Тѣмъ не менѣе къ этой операциіи можно прибѣгнуть только въ исключительныхъ случаяхъ, при рѣзко выраженномъ суженіи таза.

Водолечебница. Естественная вода — носительница холода; послѣдній же, дѣйствуя вяжущимъ образомъ, извлекая тепло и возбуждая нервы, производитъ сильныя измѣненія во всемъ организмѣ. Это-то обстоятельство и вызвало возникновеніе водолечебницъ, принесшихъ уже много добра человечеству. Опасности водолеченія кроются въ его преимуществахъ и проявляются у лицъ, которыя вырабатываютъ мало тепла и слишкомъ слабонервны. Такихъ пациентовъ надо предварительно сдѣлать способными къ водолеченію при помощи діеты и леченія воздухомъ. Научная медицина не признаетъ исключительнаго леченія водой, потому что цѣль достигается только соединеніемъ всѣхъ способовъ леченія; она поэтому пользуется гидропатіей, массажемъ, діетой и т. д.

Ромашка. Вытяжка изъ ароматическихъ цвѣтковъ ромашки дѣйствуетъ успокаивающимъ образомъ, является противосудорожнымъ, рвотнымъ и потогоннымъ средствомъ. Даютъ пять—десять граммовъ на четверть литра воды; примѣняютъ въ видѣ настоя или горячаго отвара при коликахъ, желудочныхъ судорогахъ, менструальныхъ боляхъ и т. д.

Карбункулъ. Это — злокачественный, глубоко проникающій чирей, могущій вызвать тяжелыя явленія и повести при плохомъ леченіи къ отравленію крови. Причиной является иногда проникновеніе извнѣ нѣкоторыхъ ядовъ, напр. рыбаго яда и т. п.

Лечение, какъ при фурункулѣ, но еще болѣе осторожное и иногда болѣе энергичное. Надо усилить выдѣленія черезъ почки, кишечникъ и кожу, при строгой діетѣ и нѣжномъ водолеченіи.

Карлсбадъ, одинъ изъ извѣстнѣйшихъ и наиболѣе дѣйствительныхъ источниковъ. Главными составными частями карлсбадскихъ источниковъ являются: глауберова соль, углекислая известь, углекислота. Горячій минеральный ключъ имѣетъ температуру въ 58° Р., а ежедневное количество воды, доставляемой источниками, достигаетъ многихъ тысячъ литровъ. Сюда съѣзжаются, преимущественно страдающіе печенью, желудкомъ, тучностью, подагрой, діабетомъ (сахарной болѣзнью). Нельзя не признать, что лечение приноситъ здѣсь большую пользу, но есть и другіе, болѣе доступные методы леченія.

Картофельное леченіе. При проглатываніи инородныхъ тѣлъ, напр. монетъ или остроконечныхъ предметовъ, даютъ возможно скорѣе густую картофельную кашу, чтобы инородное тѣло покрылось со всѣхъ сторонъ этой кашей и могло выдѣлиться, не причинивъ никакихъ поврежденій. Такимъ путемъ удается иногда удалить безъ вреда самая опасная инородная тѣла. Если стулъ затрудняется вслѣдствіе плотности каловыхъ массъ, то на второй или третій день прибѣгаютъ къ клистиру.

Кастрація. Подъ этимъ разумѣютъ удаленіе зародышевыхъ железъ у мужчинъ и женщины. При опухоляхъ яичекъ удаленіе послѣднихъ бываетъ иногда необходимо; также приходится подчасъ вырѣзывать яичники, если они причиняютъ большія страданія, и вылечить ихъ невозможно. У мужчинъ потеря яичекъ отражается на голосѣ; у женщинъ потеря яичниковъ влечетъ за собою измѣненіе душевной жизни, склонность къ ожирѣнію, половое равнодушіе. Оба постепенно теряютъ свой половой типъ и становятся въ большей или меньшей степени несчастными людьми. Поэтому надо взвѣсить всѣ обстоятельства „за“ и „противъ“, прежде чѣмъ рѣшиться на такую операцію. Надо предварительно испытать всѣ существующія средства, потому что разъ вырѣзанныхъ органовъ уже вернуть нельзя, а между тѣмъ отсутствіе ихъ дѣлаетъ человѣка жалкимъ существомъ.

Катарръ. Каждое раздраженіе слизистой оболочки, связанное съ болѣе или менѣе сильнымъ отдѣленіемъ, называютъ катарромъ. Различаютъ катарръ уха, носа, горла, кишекъ, половыхъ частей и т. д. Весьма важнымъ симптомомъ служитъ слизистое или гнойное выдѣленіе, въ свѣжихъ случаяхъ—жаръ, жженіе, лихорадка, боли. При описаніи отдѣльныхъ органовъ мы упоминаемъ и объ ихъ катаррѣ. Лечение— прежде всего отвлекающее, чтобы уменьшить приливъ крови къ пораженному мѣсту; затѣмъ— очищающее, чтобы устранить выдѣленія и ихъ раздражающее дѣйствіе; наконецъ— успокаивающее и охлаждающее леченіе, а также оздоровленіе соковъ. Это достигается при помощи мѣстныхъ промываній, перемѣнныхъ ручныхъ или ножныхъ ваннъ, частичныхъ или общихъ укутываній, легкой, нѣжной пищи, равномерной температуры и обильнаго опорожненія кишечника. Многія слабыя дѣти и женщины очень склонны къ катаррамъ и заболѣваютъ при каждомъ поводѣ. Напуганныя этимъ, они изнѣживаютъ себя еще больше и сами создаютъ себѣ такимъ образомъ хроническую слабость. Для подобныхъ лицъ наилучшее средство— послѣдовательныя ванны на солнцѣ, въ тѣни и, наконецъ, во всякое время года. Этимъ они „закаливаютъ“ свой организмъ, такъ какъ вызываютъ снова здоровую дѣятельность кожи и устраняютъ страхъ передъ воздухомъ и прохладой.

Не менѣе важное значеніе имѣетъ при катаррѣ слизистыхъ оболочекъ питаніе, воздержаніе отъ алкоголя, который часто самъ по себѣ вызываетъ катарръ, а также воздержаніе отъ чрезмѣрнаго потребленія мяса и пряностей, ведущихъ къ вялости кишечника и недостаточному опорожненію его.

Катетръ, трубка для стока жидкостей; его вводятъ въ полости тѣла, подлежащія опорожненію. Чаще всего катетръ вводятъ въ мочевой пузырь (см. рис. 279). Введеніе въ короткій женскій мочеиспускательный каналъ не трудно, но все же здѣсь требуется умѣнье. При извѣстномъ наклоненіи катетра, введеннаго въ мочевой пу-

зырь, моча начинаетъ изливаться наружу черезъ имѣющееся у наружнаго конца катетра отверстіе. Однако, частое введеніе катетра раздражаетъ слизистую оболочку мочеиспускательнаго канала, и если катетръ не вполне чистъ, то можетъ возникнуть катарръ мочевого пузыря. Поэтому надо быть очень осторожнымъ съ примѣненіемъ катетровъ.

Кефиръ. Когда молоко становится кислымъ и къ нему прибавляется немного углекислоты, то оно оказывается гораздо удобоваримѣе для страдающихъ слабымъ пищевареніемъ. Поэтому такое молоко съ успѣхомъ примѣняется для тяжело больныхъ. На Кавказѣ нѣкоторыя племена разводять грибокъ, который въ каждомъ молокѣ вызываетъ желаемое броженіе и даетъ излюбленный шипучій напитокъ. Особенно хорошо кефиръ дѣйствуетъ при легочныхъ болѣзняхъ и хроническомъ запорѣ.

Болѣзни горла. Катарры, туберкулезъ, ракъ, утолщеніе голосовыхъ связокъ и т. д. наблюдаются сравнительно нерѣдко. Описывать ихъ отдѣльно въ практическомъ отношеніи бесполезно; леченіе должно быть въ большинствѣ случаевъ направлено противъ общаго страданія. Внутреннее леченіе горла трудно потому, что каждый пріемъ только увеличиваетъ приливъ крови къ нѣжнымъ частямъ горла. Исключеніе дѣлается тогда, когда надо удалить наростъ, вродѣ фибромы, узловъ голосовыхъ связокъ и т. д. Сильное отвлеченіе и успокаивающее вліяніе на возбужденное горло является наиболѣе важнымъ въ дѣлѣ леченія. Потеря голоса, давящая боль, короткій лающий или сухой кашель, жженіе, отдѣленіе слизи, хрипота—вотъ самые обычные симптомы. Если эти симптомы длятся слишкомъ долго, то необходимо изслѣдовать горло при помощи зеркала, чтобы выяснитъ его состояніе. При покраснѣніи или опуханіи горла примѣняютъ прохладныя компрессы на шею, горячія ножныя ванны, суховоздушныя ванны, вызывающія потѣніе. Полезны вдыханія паровъ; надо слѣдить за правильнымъ отправленіемъ кишечника; избѣгать нечистаго воздуха (дымъ, куреніе). Само собою разумѣется, каждое напряженіе при разговорѣ и пѣніи, а также и спиртные напитки безусловно воспрещены.

Дѣтскія болѣзни. Сюда относятся: поносъ, коклюшъ, скарлатина, корь, афты, вѣтряная оспа, рахитъ, золотуха и т. д. Дѣти отличаются отъ взрослыхъ незаконченнымъ ростомъ, болѣе энергичнымъ обмѣномъ веществъ и болѣе слабой способностью противодѣйствія. Теченіе болѣзни бурнѣе, но за то и выздоровленіе совершается по большей части быстрѣе, чѣмъ у взрослыхъ. Такъ какъ дѣтскій организмъ чувствителнѣе, такъ какъ онъ на все реагируетъ, то и леченіе дѣтскихъ болѣзней является болѣе благодарнымъ и надо только пожалѣть, что у насъ еще нѣтъ женщинъ-врачей, которыя всецѣло посвятили-бы себя дѣтскому міру. Въ сущности это — истинная область женщины. Естественныя лечебныя средства, вродѣ воды, свѣта, воздуха, пищи, оказываются весьма дѣйствительными въ дѣтской практикѣ. Лекарства, которыхъ дѣти инстинктивно такъ не любятъ, должны примѣняться возможно рѣже. При помощи прохладнаго общаго укутыванія, полуванны, клистира, пары фруктовъ, удается часто устранить серьезныя явленія и возстановитъ силы дѣтскаго организма, который, будучи легко возбудимымъ, все же еще не истощенъ или не отравленъ. Каждая болѣзнь описывается отдѣльно въ соотвѣтствующемъ мѣстѣ.

Дѣтскій параличъ, часто является причиной позднѣйшихъ обезображиваній. По большей части послѣ инфекціонныхъ болѣзней, вродѣ скарлатины или воспаления мозга, возникаютъ мышечныя параличи нижнихъ конечностей, что можетъ повести и къ косолапости. Цѣлыя мышечныя группы утрачиваютъ функціональную способность и подчасъ вся конечность становится бездѣятельной. Массажъ, гимнастика, обливанія, леченіе ортопедическими аппаратами приносятъ существенную пользу. Иногда параличъ является послѣ самостоятельнаго воспаления спинного мозга.



Рис. 279.
Катетръ.

Бездѣтность, можетъ зависть въ бракѣ отъ состоянія жены или мужа. Подробно см. „Безплодіе“.

Игра на фортепяно, считается „современной эпидеміей“, потому что положительно нѣтъ дома, гдѣ не было-бы пьянино, и бездарные играютъ столько же, какъ и даровитые. Нервные особы становятся еще раздражительнѣе отъ чрезмѣрныхъ занятій музыкой. Поэтому надо было-бы серьезнѣе относиться къ этому вопросу и совершенно запретить игру на фортепяно слабымъ дѣвицамъ, страдающимъ малокровіемъ, раздраженіемъ сердечной дѣятельности, склонностью къ обильнымъ менструаціямъ. Иначе обстоитъ дѣло съ пѣніемъ. Въ умѣренной степени оно укрѣпляетъ организмъ и отвлекаетъ кровь отъ таза. Поэтому слабымъ дѣвушкамъ можно позволить скорѣе пѣніе, чѣмъ игру на фортепяно.

Клептоманія. У душевнобольныхъ развивается часто страсть къ присвоенію чужихъ вещей; эта страсть и называется kleптоманіей. Надо зорко слѣдить за такими

больными и если они путемъ ловкости и хитрости продолжаютъ красть, то ихъ надо помѣстить въ лечебное заведеніе. Они дѣйствуютъ подъ вліяніемъ болѣзненного влеченія и въ дни просвѣтлѣнія сами удивляются своимъ поступкамъ. Энергичное укрѣпленіе обмѣна веществъ, напряженная работа, которая сильно увлекала-бы, строгій надзоръ и уходъ могутъ подчасъ излечить этотъ недугъ и на дому.



Рис. 280 Косолапость.

Косолапость. Когда нервы нѣкоторыхъ мышцъ ноги парализованы и мышцы по этому не функционируютъ, то антагонисты послѣднихъ сокращаются, нога принимаетъ неправильное положеніе, опирается о полъ наружнымъ краемъ стопы вслѣдствіе односторонняго сокращенія мышцъ и становится все менѣе похожа на нормальную ногу. Какъ только подобная ненормальность замѣчена у ребенка, то необходимо немедленно приступить къ энергичному леченію: сюда относится электризація парализованной стороны, вытяженіе укороченныхъ мышцъ, примѣненіе аппарата, который приводитъ ногу въ нормальное положеніе (см. рис. 280).

Клистирь. Для клистира пользуются ирригаторомъ, спринцовкой, помпой. Во врачебной практикѣ различаютъ питательные, успокаивающіе клистиры и клистиры для прекращенія поноса и опорожненія кишечника. Для питательныхъ клистировъ примѣшиваютъ къ водѣ молоко и бѣлокъ; опій и хлораль-гидратъ примѣняется въ нѣкоторыхъ случаяхъ при сильныхъ боляхъ и когда черезъ ротъ пріемъ лекарствъ не возможенъ; такой клистирь дѣйствуетъ болеутоляющимъ образомъ, такъ какъ жидкость всасывается черезъ стѣнки кишекъ. Все-таки безъ назначенія врача нельзя пользоваться подобными клистирами. Рис. 224 изображаетъ длинную трубку, черезъ которую можно дѣлать высокія вливанія.

Кнейпповское леченіе. Кнейппъ воспользовался старымъ методомъ водолеченія, отчасти только видоизмѣнивъ его. Его неоспоримой заслугой является то, что онъ много способствовалъ распространенію въ народѣ Приснитцевской идеи. И если-бы онъ выступилъ только противникомъ изнѣженности, если-бы онъ только проповѣдывалъ простоту и естественность, то и тогда онъ принесъ-бы безконечно много пользы. Въ качествѣ духовнаго лица ему было гораздо легче, чѣмъ другимъ, оказать вліяніе на народъ. Однако, его методъ не вполне стоитъ на должной высотѣ, такъ какъ онъ исключаетъ извѣстные лечебные факторы либо совсѣмъ, либо только отчасти. Тѣмъ не менѣе Кнейппъ былъ могучъ и своеобразенъ и словно созданъ для того, чтобы поучать другихъ.

О возбуждающемъ и лечебномъ дѣйствіи холодной воды мы уже говорили выше. Принципъ Клейппа состоялъ въ примѣненіи энергичныхъ и кратковременныхъ примѣмовъ, т. е. въ кратковременномъ прикосновеніи очень холодной воды къ теплomu тѣлу. Онъ творилъ этимъ подчасъ чудеса. Но его менѣе наблюдательные ученики, неправильно примѣняя его ученіе, приносили много зла. Оттого-то и начали появляться противники Кнейппа, осуждавшіе его методъ леченія. Но если воспользоваться опытомъ Кнейппа разумно, если отбросить въ его ученіи все лишнее, выдѣливъ только сущность, то можно извлечь отъ этого много пользы.

Заболѣванія колѣна. Различаютъ переломъ колѣнной чашки, *к* — ноги, воспаленіе колѣннаго сустава, отекъ, опухоль, воспаленіе слизистой сумки, ревматизмъ, боль вслѣдствіе воспаленія бедреннаго сустава и т. д. Лечение въ зависимости отъ характера болѣзни различно; распознаваніе болѣзни дѣлается, конечно, только врачомъ. Лечение холодомъ или тепломъ, покой или движеніе, массажъ или леченіе аппаратами и т. д. примѣняются смотря по состоянію пациента. Рис. 281 изображаетъ солнечную ванну для колѣна при хроническомъ опуханіи.



Рис. 281.

Солнечная ванна на балконѣ, при хроническомъ воспаленіи колѣннаго сустава.

Переломъ кости. Человѣческія кости очень тверды, но при сильномъ давленіи или толчкѣ и при неблагоприятномъ положеніи даннаго члена кость можетъ сломаться либо на мѣстѣ давленія, либо нѣсколько поодаль отсюда. Узнаютъ переломъ по смѣщенію кости, по неспособности двигать даннымъ членомъ и, если кожа повреждена, — по выдающимся краямъ сломанной кости. Легче всего ломаются трубчатыя кости (рука, нога), гораздо труднѣе — круглыя кости. Переломъ кости возможенъ и въ комнатѣ, на ровномъ полу. Чѣмъ кости становятся болѣе хрупкими, тѣмъ легче онѣ ломаются и тѣмъ труднѣе переломъ излечивается. Оттого-то леченіе такъ затруднительно у стариковъ. Если при переломѣ имѣются осколки кости, то они медленно выдѣляются, по большей части при нагноеніи, раневой лихорадкѣ и сильныхъ боляхъ.

Леченіе. При благоприятныхъ условіяхъ и отсутствіи вредныхъ вліяній переломы костей заживаютъ безъ особыхъ хлопотъ. Образуется новая костная ткань и мѣсто перелома заполняется. Главная опасность при излеченіи заключается только въ томъ, что кости могутъ неправильно сростись и данный членъ получаетъ тогда неправильное положеніе. Поэтому изобрѣли всевозможныя повязки, при помощи которыхъ укрѣпляютъ концы костей. Но иногда эти повязки (какъ гипсовая) могутъ принести значительный вредъ. Рис. 282 изображаетъ внутренній и открытый переломъ кости; рис. 283 и 284 изображаетъ накладываніе шинъ и показываетъ, какъ можно при помощи дерева и ложки устроить импровизированныя шины и предохранить смѣщеніе концовъ сломанной кости. Первая помощь при переломѣ кости состоитъ въ томъ, что пациента кладутъ на мягкое, удобное ложе, больную конечность стараются удержать въ правильномъ положеніи и на пораженное мѣсто кладутъ холодныя примочки. Затѣмъ слѣдуетъ ежедневно обмывать все тѣло, питаться легкой растительной пищей, заботиться объ ежедневномъ опорожненіи кишечника и обильномъ притоку свѣжаго воздуха. При такихъ условіяхъ простые скрытые переломы излечиваются безъ боли и лихорадки. Теперь изобрѣтены прекрасныя аппараты, съ помощью коихъ можно при

переломъ ходить, не ложиться въ постель и выздоровленіе наступаетъ безъ всякихъ болей. Это, несомнѣнно, великій шагъ впередъ! Слабымъ и старымъ людямъ рекомендуются въ избыткѣ питательныя соли, способствующія образованію кости. Для этого рекомендуются Hensel'евскія соли, которыя примѣшиваютъ къ пищѣ три раза въ день на кончикѣ ножа.

Заболѣванія костей. Размягченіе, атрофія, воспаленіе костей и костоѣда наступаютъ послѣ поврежденій или при внутреннихъ заболѣваніяхъ, туберкулезѣ, сифилисѣ и т. д. Это по большей части мучительныя, тяжелыя заболѣванія, требующія большой энергіи со стороны врача. Медленное выдѣленіе и оздоровленіе соковъ при помощи соответствующей діеты, тщательный уходъ, могущій утолять боли, много воздуха,—все это приноситъ большое облегченіе. Лечение сложное и очень хлопотливое. Больные костоѣдой должны возможно больше времени проводить на свѣжемъ

воздухѣ, питаться побольше ягодами, зеленью, Hensel'евскими питательными солями, отмѣннымъ коровьимъ молокомъ, ваннами. На больную кость кладутъ только тепловатыя компрессы, которые лучше всего извлекаютъ гной.

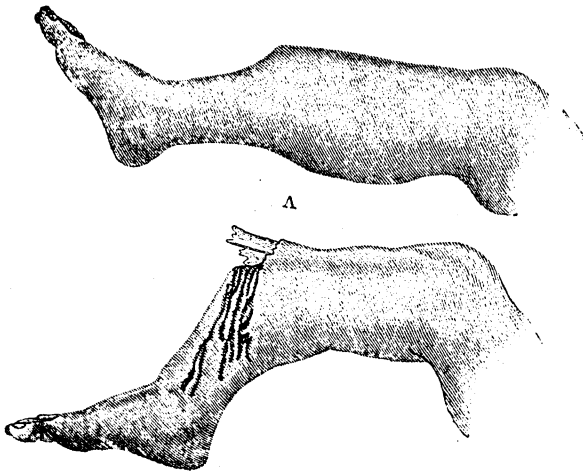


Рис. 282.

Переломъ голени. А—скрытый, В—открытый переломъ.

въ значительной степени усиливаетъ дѣйствіе чистой воды. На этомъ основано особенное дѣйствіе морской воды. Однако, очень раздраженныя натуры не переносятъ поэтому соленыхъ ваннъ и въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ надо рѣшать вопросъ о томъ, можно-ли вообще и какъ долго можно принимать такія ванны.

Окись углерода, возникаетъ при накаливаніи углей и настолько ядовита, что при вдыханіи небольшого количества ея можетъ наступить смерть. Первыми признаками отравленія служатъ головокруженіе, головныя боли, рвота, сонливость. Помощь состоитъ въ слѣдующемъ: стараются дать доступъ въ комнату свѣжему воздуху, затѣмъ растираютъ все тѣло пациента, кладутъ холодныя компрессы на животъ, теплыя бутылки къ ногамъ, ставятъ клистиръ и заботятся о полномъ покоѣ. Если отравленіе было не сильное, то этихъ мѣръ достаточно, чтобы пациентъ черезъ нѣсколько дней оправился. Въ болѣе тяжелыхъ случаяхъ показаны общія укутыванія.

Обливанія головы. Голову держать надъ пустымъ сосудомъ и обливають ее. Въ виду вліянія на кровеносныя сосуды и внезапнаго обратнаго тока крови въ полость черепа рѣдко прибѣгаютъ къ холоднымъ обливаніямъ. И для роста волосъ тепловатыя обливанія лучше и именно отъ 30 до 36° Ц. Такъ какъ длинныя волосы не такъ скоро осушаются, какъ тѣло вообще, то рекомендуется тепло укутывать голову: тогда предотвращается простуда. Тепловатыя обливанія головы очень хорошо дѣйствуютъ при выпаденіи волосъ, холодныя, наоборотъ, усиливають повидимому выпаденіе.

Растворъ поваренной соли. На счетъ значенія поваренной соли уже сказано въ I части. Въра въ лечебную силу раствора соли широко распространена. Холодные и теплыя соляныя источники имѣются въ Киссингенѣ, Висбаденѣ, Пирмонтѣ и т. д. Они примѣняются усердно противъ подагры, золотухи, нервныхъ расстройствъ, а также противъ кожныхъ высыпей. Растворъ соли дѣйствуетъ раздражающимъ образомъ на кожу, сосуды и нервы и потому

Головная боль. Не всегда можно доказать, сосредоточивается-ли боль въ мозгу или только въ мозговыхъ оболочкахъ. Различаютъ давящія, коллющія, сверлящія боли и, смотря по усилению послѣднихъ вслѣдствіе вѣшнихъ вліяній, малокровіе и приливъ крови въ области головы. При блѣдномъ лицѣ, горизонтальномъ положеніи и послѣ ѣды преобладаетъ малокровіе мозга. Если улучшение получается при сидячемъ положеніи, то весьма умѣстно примѣненіе холода къ головѣ. Если боль носить характеръ стучащей, то это указываетъ на переполненіе крови. Соотвѣтственно этому и должно быть направлено леченіе.

Головная боль служитъ сопутствующимъ явленіемъ при всѣхъ лихорадочныхъ болѣзняхъ, опухоляхъ мозга, различныхъ нервныхъ болѣзняхъ, страданіяхъ желудка и кишекъ, извѣстныхъ женскихъ болѣзняхъ, блѣдной немочи и т. д. Мы поэтому должны прежде всего выяснитъ причину болѣзни, постараться устранить ее и воздѣйствовать на мучительную подчасъ головную боль при помощи примѣненія холода или тепла, отвлеченія крови или, наоборотъ, прилива ея, покоя и соотвѣтствующаго питанія. Слѣдовательно, въ одномъ случаѣ—теплое укутываніе головы, чтобы вызвать приливъ крови, въ другомъ—отвлекающее холодное укутываніе икръ, въ одномъ—низкое положеніе головы, въ другомъ—высокое положеніе ея, наконецъ, у очень нервныхъ особъ—накладываніе рукъ на голову человѣкомъ, пріятнымъ пациенту. Дыхательная гимнастика, тщательно выполненная, но съ извѣстными промежутками, также оказываетъ хорошее вліяніе при головной боли, связанной съ разстройствомъ кровообращенія. Въ такихъ случаяхъ показано шестинедѣльное леченіе по Kofler'у. Надо всегда лечить при головной боли холодныя ноги и прибѣгать къ посту для основательнаго опорожненія кишечника. Женскій полъ сильно страдаетъ отъ головной боли, которую удается подчасъ устранить только путемъ очень энергичнаго леченія въ санаторіи.

Кокаинъ, получается изъ американскаго растенія „кока“, излюбленное средство при глазныхъ и горловыхъ операціяхъ; не обладаетъ недостатками хлороформа или опіума, и поэтому съ успѣхомъ можетъ примѣняться для мѣснаго наркоза. Однако, у очень чувствительныхъ людей можетъ при этомъ произойти отравленіе, что и наблюдается иногда при зубныхъ операціяхъ.

Колики. Судорожныя, сильныя боли возникаютъ въ кишечникѣ при развитіи газовъ, скопленіи твердыхъ каловыхъ массъ или раздражающихъ инородныхъ тѣлъ, вродѣ плодовыхъ косточекъ, также при отравленіяхъ металлами (свинецъ!), при потребленіи бродящихъ напитковъ, при нервныхъ состояніяхъ (послѣ возбужденій, при истеріи), при запираніи кишекъ и т. д. Поносъ никогда не заставляетъ себя ждать, испражненія становятся слизисто-кровоянистыми, позывы на низъ мучи-

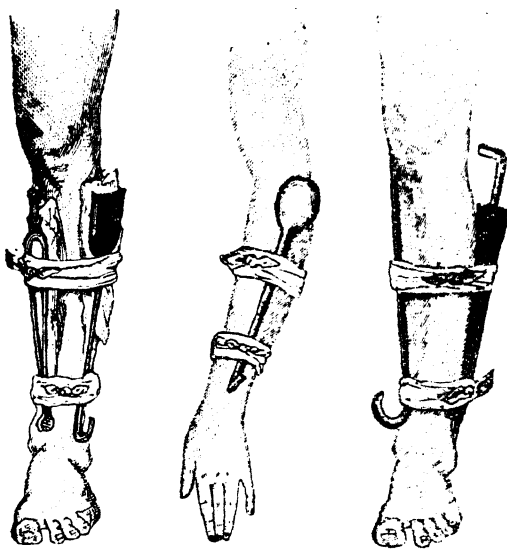


Рис. 283. Импровизированныя шины.

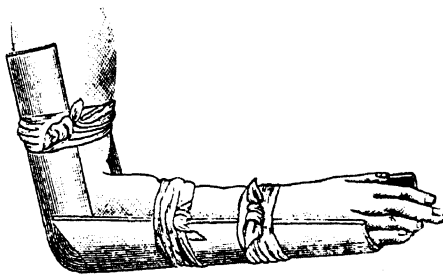


Рис. 284. Картонная шина для руки.

тельны, общая слабость можетъ дойти до полного безсилія; лицо изможденное. Скопленіе въ кишечникѣ продуктовъ броженія и недостаточный обмѣнъ веществъ суть обычныя причины, вызывающія обыкновенно ночью внезапный припадокъ коликъ.

Лечение. Горячія бытылки на животъ, завернутыя во влажные платки (см. рис. 220), горячая сидячая и по возможности полная ванна прекращаютъ часто припадокъ очень быстро, если только послѣдовало достаточное опорожненіе кишечника. При вздутіи живота оказываетъ благотворное дѣйствіе крѣпкой настой аниса и укропа. Нѣжный массажъ живота, подчасъ съ давленіемъ на болѣзненные мѣста, приноситъ облегченіе. Пища должна состоять (послѣ наступившаго успокоенія) изъ рисовой, овсяной и ячменной слизи; при сильной жаждѣ даютъ черничный сокъ (разведенный) или миндальное молоко. Затѣмъ надо позаботиться о спокойномъ снѣ, теплой постели и свѣжемъ воздухѣ. Для дальнѣйшаго очищенія организма назначаютъ суховоздушную ванну. При хроническомъ отравленіи необходимо, понятно, и специальное энергичное лечение.

При возбужденномъ настроеніи надо прежде всего позаботиться о душевномъ покоѣ. Истеричные припадки коликъ—очень нерѣдкое явленіе у озабоченныхъ или нервныхъ женщинъ.

Коллапсъ. Послѣ тяжелыхъ болѣзней, операций, потери крови наступаютъ иногда внезапные припадки слабости, блѣдность, общее истощеніе, также помутнѣніе сознанія. Причиной служатъ внезапно развившаяся сердечная слабость и малокровіе мозга. Надо удобно уложить пациента, такъ чтобы голова покоилась ниже туловища, растереть руки и ноги шерстяными платками, обнажить грудь, настѣжь раскрыть окна, облить голову тепловатой водой и затѣмъ тепло укутать ее, одновременно съ этимъ приложить къ ногамъ горячія бутылки и давать ложками крѣпкой черный кофе, чтобы возбудить сердечную дѣятельность. Если коллапсъ не былъ предвѣстникомъ смерти, то этими мѣрами достигается хорошій результатъ. Но затѣмъ надо постараться путемъ діеты, лѣснаго воздуха, воздушныхъ ваннъ укрѣпить организмъ вообще.

Зачатіе. О зачатіи говорятъ тогда, когда сѣмя и яйцо соединяются въ маткѣ женщины (см. I ч. „Половая жизнь“). Зачатіе не можетъ имѣть мѣсто тогда, когда яйчники не отдѣляютъ еще яйцевыхъ клѣтокъ, т. е. дѣвушка не достигла еще половой зрѣлости, или когда мужское сѣмя не было жизнеспособнымъ. Какъ мы уже выше упоминали, женщина наиболѣе склонна къ зачатію до и послѣ менструацій и наименѣе склонна къ этому на третьей недѣлѣ послѣ менструацій. Жажущія дѣтей могутъ беречь цѣлый мѣсяцъ свои силы и имѣть сношеніе непосредственно послѣ окончанія менструацій. Это часто ведетъ къ цѣли. Кто, наоборотъ, боится дальнѣйшаго увеличенія семьи, долженъ воздерживаться весь мѣсяцъ и позволять себѣ сношенія только на третьей недѣлѣ (считая съ перваго дня менструацій).

Испугъ во время акта совокупленія или сильное нервное вліяніе послѣ него могутъ сильно подѣйствовать на женскій организмъ и вызвать значительное уклоненіе нормальныхъ процессовъ, напр. брюшную беременность, освобожденіе двухъ яйцевыхъ клѣтокъ, или же внезапное прекращеніе естественныхъ процессовъ (прекращеніе менструацій), судороги и т. д.

Конвульсіи. (Подергиванія). Непроизвольныя, мгновенныя подергиванія какъ отдѣльныхъ мышцъ, такъ и цѣлыхъ мышечныхъ группъ, называютъ конвульсіями. Это—постоянный спутникъ эклампсіи, пляски св. Витта, эпилепсіи, мозговыхъ болѣзней, истеріи и т. д. Подъ „судорогами“ разумѣютъ продолжительныя сокращенія, а не подергиванія.

Лечение. Накладываніе теплыхъ рукъ, энергичное воздѣйствіе другого лица приносятъ часто успокоеніе. Излечивается, однако, подобное состояніе, только путемъ устраненія основной причины, т. е. укрѣпленіемъ слабой нервной системы, повышеніемъ обмѣна веществъ и гигиеничнымъ образомъ жизни, исключаящимъ вредныя раздраженія (алкоголь, балы и пр.).

Расширеніе венъ. Этимъ страдаютъ многія женщины. Если бы мы иначе воспитывали дѣвушекъ и заботились-бы объ укрѣпленіи ихъ организма, то мы имѣли-бы въ послѣдствіи женщинъ съ сильной способностью противодѣйствія. Расширеніе венъ и венозные узлы встрѣчались-бы тогда гораздо рѣже. Ежедневный массажъ, какъ показано на рис. 285, затѣмъ бинтованіе триковыми бинтами или же бинтами изъ пронцаемаго шелка—сырца, наконецъ, леченіе органовъ таза могутъ предотвратить заболѣваніе и дать излеченіе въ болѣе легкихъ случаяхъ.

Уходъ за больнымъ. Съ древнѣйшихъ временъ уходъ за больными возлагался на женщинъ. Отзывчивое сердце женщины, ея болѣе легкая, нѣжная рука, ея терпѣніе и выносливость дѣлаютъ женщину въ высшей степени способной къ уходу за больными. Однако, этого

еще мало для разумнаго ухода. Женщина должна такъ сказать, ознакомиться съ полемъ дѣятельности и сознать всю великую отвѣтственность, какую она несетъ. А для этого она должна учиться, должна запастись извѣстными знаніями, должна выяснить себѣ стремленія и цѣль врачеванія. Только тогда женщина съумѣетъ самостоятельно наблюдать за больнымъ и явится истинно полезной помощницей врача. Сидѣлка должна съ одной стороны дополнять врача, а съ другой стороны — умѣть понимать ходъ его идей и дальше работать въ его духъ.

При уходѣ за больнымъ слѣдуетъ обращать вниманіе на комнату больного, на его постель, діету и на присмотръ за нимъ. Само собою разумѣется, мы имѣемъ здѣсь въ виду домашній уходъ, гдѣ мать или жена являются всегда случайными сидѣлками.



Рис. 285. Массажъ ноги при расширеніи венъ.

Комната больного. Опытность хозяйки состоитъ въ умѣнии устроить спальню или иную комнату такъ, чтобы она вполне пригодна была для помѣщенія здѣсь больного. Для этого требуется во 1-хъ, чтобы комната не была прохладной и чтобы сюда не доносился шумъ, а во 2-хъ, чтобы комната постоянно провѣтривалась и чтобы воздухъ былъ здѣсь всегда чистъ и свѣжъ. Лѣтомъ окна остаются открытыми днемъ и ночью. Зимой надо отопливать комнату и регулировать ея температуру при помощи висящаго здѣсь термометра. Въ комнатѣ больного никогда не должно быть больше 13—15° Р. Цвѣтушіе, но не сильно пахнушіе цвѣты можно помѣстить такъ, чтобы больной ихъ видѣлъ: это дѣйствуетъ освѣжающимъ образомъ. Только при свѣтобоязни завѣшиваютъ окна; въ противномъ же случаѣ солнечные лучи должны падать прямо на постель, ибо солнечный свѣтъ обладаетъ цѣлебной силой и разрушаетъ ядовитыхъ бактерій. Кровать должна всегда стоять такъ, чтобы больной не вынужденъ былъ смотрѣть на свѣтъ, такъ какъ это раздражаетъ его. Мягкіе ковры кладутъ для того, чтобы не слышно было шаговъ. При уборкѣ комнатъ стараются не поднимать пыли: вытираютъ все только влажной тряпкой.

Постель больного. Кровать должна стоять поодаль от стѣны, чтобы къ ней былъ доступъ со всѣхъ сторонъ. Больной лежитъ на матрацѣ изъ морской травы или конскаго волоса, но отнюдь не на перинѣ; укрываются зимой теплымъ, а лѣтсмъ легкимъ шерстянымъ одѣяломъ; на ноги кладутъ еще подушку или второе одѣяло. Подъ голову кладутъ плоскую подушку изъ конскаго волоса, а если требуется болѣе высокое положеніе головы, то подъ эту подушку кладутъ вторую, пуховую. Хлопчатобумажное трико даетъ гораздо болѣе нѣжное бѣлье, чѣмъ полотно, и потому оно очень пріятно для чувствительныхъ больныхъ. Никогда не слѣдуетъ оставлять на постели мокрое, грязное и зловонное бѣлье: чистота является самымъ благотворнымъ факторомъ для больного; запахи, влажность беспокоятъ и раздражаютъ его. Если провѣтриваніе комнаты непріятно больному, тогда покрываютъ всю постель большой простыней, чтобы сквознякъ не коснулся его. Если нельзя достигнуть полной тишины въ комнатѣ, то надо по крайней мѣрѣ огородить постель ширмой, чтобы больной не видалъ всего, что вокругъ происходитъ. При неудобной кровати и продолжительномъ пребываніи въ постели необходимо поставить тутъ же вторую кровать, чтобы можно было перестилать и провѣтривать постель. Весьма хорошее, оживляющее дѣйствіе, способствующее также спокойному сну, оказываетъ постель, согрѣтая на солнцѣ.

Діета. Различаютъ діету, способствующую поносамъ или запорамъ, питательную діету (для худощавыхъ, истощенныхъ) и обезжиривающую діету, наконецъ, совсѣмъ легкую, „лихорадочную“ діету. Каждая сидѣлка должна, конечно, знать, что именно нужно больному. Погрѣшности противъ діеты могутъ причинить много зла и вызвать возвратъ болѣзни. Къ важнѣйшимъ обязанностямъ сидѣлки относится соблюденіе величайшей чистоты при приготовленіи ѣды для больного, а также забота о томъ, чтобы видъ пищи былъ аппетитный: это очень пріятно больному. Слабительная діета состоитъ изъ кислаго молока, кефира, сыворотки, сырыхъ или вареныхъ плодовъ, салата съ лимоннымъ сокомъ, хлѣба изъ непросѣянной муки, кисловатыхъ плодовыхъ соковъ, рѣпы, огурцовъ, спаржи, ягодъ и т. д. Діета, имѣющая цѣлью задержать стулъ, должна состоять изъ слизистыхъ суповъ, густой каши, черники, желудкового кофе или какао. Очень питательная діета — изъ молока, сливокъ, яицъ, мяса, печенья, какао, масла; обезжиривающая діета — изъ плодовъ и овощей, сыворотки, немного тощаго мяса, зерновыхъ плодовъ (саго, рожь, гречневая крупа); лихорадочная діета — изъ разведеннаго молока или только плодовыхъ соковъ (лимолады), миндального молока, апельсинъ, слизистыхъ суповъ, бѣлковой подслащенной воды, сухарей, яблочнаго киселя, яблочнаго отвара и т. д.

Тамъ, гдѣ аппетитъ отсутствуетъ, можно извлечь больше всего пользы отъ лихорадочной діеты, хотя-бы пациентъ и не лихорадилъ, ибо ничто не дѣйствуетъ такъ вредно, какъ наполненіе желудка и кишекъ плотными пищевыми веществами, когда пищеварительная способность ослаблена и пища нѣсколько дней остается непереваренной въ пищеварительномъ каналѣ. При частомъ пользованіи хорошей, свѣжей питьевой водой пациентъ, потерявшій аппетитъ, можетъ долго существовать, чувствуя себя при этомъ сравнительно хорошо. Поэтому не мѣшаетъ при случаѣ прибѣгнуть къ посту, который подчасъ дѣйствуетъ лучше всего. Сострадательныя женщины очень часто грѣшатъ именно тѣмъ, что заставляютъ больного ѣсть возможно больше, боясь, чтобы онъ не ослабѣлъ. Приставанія только раздражаютъ больного, а излишняя пища можетъ и повредить. Поэтому гораздо цѣлесообразнѣе постараться повысить аппетитъ; больной тогда самъ попроситъ, чтобы ему дали поѣсть.

Если пациенту приходится долго оставаться въ постели, тогда рекомендуются приспособленія, представляющія извѣстныя удобства. На рис. 286 и 287 изображены раздвижные столики, которые пригодны для ѣды, для небольшихъ работъ и для чтенія.

Надзоръ за больнымъ. Все, что дѣлаютъ или говорятъ больному, должно быть разумно, опредѣленно, нѣжно. Вліяніе воспитанной въ этомъ духѣ сидѣлки оказывается чрезвычайно благотворнымъ, особенно если пациентъ слишкомъ чувстви-

теленъ. При перемѣнѣ постели, бѣлья, при обливаніи больного надо избѣгать рѣзкихъ движеній, охлажденія больного, складокъ на простынѣ, продолжительнаго со-вѣта съ кѣмъ-либо изъ присутствующихъ, гнѣва, неточности, запугивающихъ раз-сказовъ о болѣзни. Много грѣшатъ противъ этого при леченіи на дому, а въ боль-ницахъ не можетъ быть того участія, той сердечной теплоты, какая проявляется дома. Разумныя женщины, прочитавъ эти строки, поймутъ, чему имъ еще надо научиться и какъ поступить, чтобы избѣгнуть грубыхъ погрѣшностей при уходѣ за больными.

На счетъ того, какъ дѣлаются ванны больнымъ, мы говоримъ въ другомъ мѣстѣ.

Чесотка. Эта болѣзнь, сопровождающаяся зудомъ, вызывается чесоточнымъ зуднемъ. Послѣдній передается однимъ человѣкомъ другому, пробуравливаетъ ходъ въ кожу и кладетъ тамъ массу яицъ. Чесоточные больные сильно расчесываютъ тѣло, отчего на кожѣ появляются корки.



Рис. 286.



Рис. 287.

Столъ для больныхъ, прикованныхъ къ постели.

Леченіе. Паровыя ванны, строжайшая чистота; для болѣе быстрого освобожденія отъ чесотки втираютъ въ кожу два—три дня кряду противочесоточную мазь съ сѣрой или дегтемъ, а затѣмъ принимаютъ теплую мыльную ванну. Это убиваетъ зудней быстрѣе, чѣмъ всѣ другія средства. Раздраженные части кожи, свободныя отъ чесоточныхъ зудней, лечатъ влажнотеплыми укутываніями. Для оздоровленія кожи принимаютъ теплыя общія ванны, послѣ которыхъ дѣлаются нѣжныя втиранія миндальнаго масла. Бѣлье, которое носили чесоточные, надо тотчасъ положить въ горячую содовую воду, чтобы гнѣздящіяся тамъ яйца не могли вызвать новаго зараженія.

Травы. Ароматическія травы, какъ ромашка, тминъ полевой, лаванда, душица, тысячелистникъ и т. д., обливаются въ мѣшечкѣ кипящей водой и получающійся при этомъ отваръ приливается къ ваннѣ. Такая ванна должна издавать сильный ароматичный запахъ и вода должна окрашиваться, въ противномъ случаѣ ванна остается не дѣй-ствительной.

Ванны изъ травъ оказываютъ на кожу и нервы гораздо болѣе возбуждающее дѣйствіе, чѣмъ ванны изъ простой воды. Травы примѣняются и для припарокъ; такъ, напри-мѣръ, ромашка въ мѣшечкѣ, приложенная въ горячемъ видѣ къ флюсу, дѣй-ствуетъ успокаивающимъ и разсасывающимъ образомъ.

Клистиры изъ травъ, приносятъ иногда пользу при коликахъ и кишеч-ныхъ боляхъ. Для этого пользуются слизистыми отварами льняного сѣмени, проскур-няка и успокаивающими отварами ромашекъ.

Лечение травами. Травы примѣняются либо въ видѣ настоя, который пьютъ, либо въ видѣ свѣжихъ зеленыхъ травъ, которыя измельчаютъ и варятъ съ супомъ, либо въ видѣ салата, который приправляютъ съ лимоннымъ сокомъ. Онѣ прежде всего воздуждаютъ почки, а также желудокъ и кишечную дѣятельность и, препятствуя застою использованныхъ веществъ въ организмѣ, дѣйствуютъ кровоочистительнымъ образомъ. Для весенняго леченія травами пользуются жгучей крапивой, щавелемъ, одуванчикомъ, легионницей и т. д. Менѣе раздражающимъ и очень мочегоннымъ дѣйствіемъ обладаетъ березовый листъ, который является прекраснымъ вспомогательнымъ средствомъ при водянкѣ или застоѣ почечной дѣятельности. При отсутствіи аппетита и дурномъ запахѣ изо рта, хорошо дѣйствуетъ настой золототысячника, который пьютъ на тощакъ. Его горькія вещества благотворно вліяютъ на пищеварительный каналъ и пищевареніе.

Полынный настой дѣйствуетъ подобнымъ же образомъ, но остается не безъ своеобразнаго вліянія на дѣятельность печени. Настой полевого хвоща считается отличнымъ кровоостанавливающимъ средствомъ, валерьяна — противосудорожнымъ, липовый цвѣтъ — потогоннымъ и т. д. (см. „Ароматическія травы“).

Страдающіе желудкомъ должны остерегаться злоупотребленія всевозможными настоями; полынь или золототысячникъ можно употреблять только въ небольшихъ дозахъ и глотками. Слабительные настои описаны ниже.

Ракъ, разрастаніе отчасти неопредѣленнаго строенія, очень склонное къ распаду, съ дурнымъ запахомъ, сукровичнымъ выдѣленіемъ, которому предшествуетъ сильное кровотеченіе и которое связано съ общимъ истощеніемъ. Чаще всего наблюдаемъ ракъ матки, являющійся нерѣдко возмездіемъ природы за излишества и злоупотребленія по отношенію къ этому чрезвычайно важному женскому органу. Затѣмъ слѣдуетъ ракъ груди, рѣже — ракъ губы, желудка, прямой кишки, печени и т. д. Болѣзнь иногда передается по наслѣдственности; однако, если дѣти съ подобной наслѣдственностью ведутъ всегда здоровый, гигиеничный образъ жизни, то дѣло не доходитъ до развитія рака. Возникновеніе этой болѣзни часто бываетъ загадочно: люди, крѣпкіе отъ природы, никогда ничѣмъ не страдавшіе, вдругъ заболѣваютъ и въ нѣсколько лѣтъ, а иногда и въ нѣсколько мѣсяцевъ погибаютъ отъ рака. Смотря по тому, какая часть тѣла поражена, ракъ можетъ сопровождаться сильнѣйшими болями или протекать совершенно безболѣзненно, чему, конечно, много способствуетъ правильное леченіе.

Леченіе. Разъ только существованіе рака съ несомнѣнностью обнаружено, то необходимо принять всѣ мѣры, чтобы поддерживать хорошее питаніе больного, устранить кровотеченія, удалить распавшіяся части. Само собою разумѣется, что ракъ гортани требуетъ совсѣмъ иного леченія, чѣмъ ракъ матки. Однако, мы ограничимся лишь общими указаніями. Надо обратить серьезное вниманіе на питаніе пациента. Мясо даютъ, смотря по случаю. Алкоголя, соли въ изобиліи, уксуса, кофе надо избѣгать. Наоборотъ, рекомендуется молоко, сыворотка, зеленые овощи и плоды въ изобиліи. Для истощенныхъ пациентовъ весьма умѣстны супы изъ кореньевъ съ легко переваримой мучной примѣсью (саго, лапша, крупа), овсяный кэксъ, неперебродившій виноградный сокъ, сокъ черной смородины, растворенный въ водѣ бѣлокъ съ леденцомъ и т. д. При ракѣ желудка цѣлесообразны также пептонные клистиры послѣ предварительнаго очищенія желудка. Доступная раковая язва часто получаетъ гораздо лучшее теченіе при дѣйствіи паромъ; но если паръ вызываетъ кровотеченія, то надо прекратить его примѣненіе. Однимъ русскимъ врачомъ предложенъ для леченія рака Чистотѣль большой. Эта трава, однако, ядовита, и неизвѣстно еще въ какой стадіи ее можно примѣнять.

О средствахъ, яко бы излечивающихъ ракъ, говорили и говорятъ очень много, но до сихъ поръ нѣтъ еще ни одного дѣйствительно радикальнаго средства противъ развившагося уже рака. Послѣдній, видимо, проявляется только послѣ состоянія общаго вырожденія и является, значить, слѣдствіемъ внутреннихъ измѣненій, ко-

торыя распознаются слишкомъ поздно, чтобы еще можно было съ ними бороться успѣшно.

Лѣсной воздухъ, воздушныя ванны, ежедневное нѣжное примѣненіе воды обезпечиваютъ болѣе медленное и легкое леченіе. Оперативное вмѣшательство неизбежно тогда, когда всѣ другія испытанныя средства остались безъ результата и не въ состояніи устранить распавшіяся части. Сильный запахъ у нѣкоторыхъ больныхъ до извѣстной степени устраняется водолеченіемъ и дезодорирующими средствами.

Крестцовая боль, очень часто наблюдается у женщинъ. Это—боль, исходящая отъ нервовъ спинного мозга и сосредоточивающаяся въ спинныхъ мышцахъ или глубоко лежащихъ тазовыхъ органахъ. Поэтому онѣ могутъ быть чисто нервнаго характера, находиться въ связи съ прямой кишкой, маткой, возникать при общей слабости и т. д. Если онѣ постоянно повторяются, то необходимо прибѣгнуть къ тщательному изслѣдованію, такъ какъ онѣ часто связаны съ какимъ-нибудь страданіемъ матки, чаще всего съ сгибаніемъ матки назадъ, и исчезаютъ съ устраненіемъ этого страданія. Массажъ спины, регулированіе стула, теплыя сидячія ванны, также холодныя обливанія крестца, гимнастика и т. д. приносятъ скоро улучшение. Паровые компрессы, крестцовыя укутыванія на ночь могутъ также устранить боли въ крестцѣ.

Зобъ, утолщеніе щитовидной железы на передней поверхности шеи, могущее развиться до свѣшивающагося внизъ нароста, смотря по тому, поражена ли только часть или вся щитовидная железа. Причины возникновенія зоба въ точности неизвѣстны еще. Временное вздутіе шеи наблюдается при тяжелыхъ родахъ; къ этому склонны также золотушныя дѣвцы. Умѣренный зобъ, возникшій вслѣдствіе внутренняго давленія, можетъ при устраненіи послѣдняго, а также при соответствующемъ леченіи совершенно исчезнуть. Но гдѣ уже образовалась плотная ткань съ обильнымъ отложеніемъ извести или желчеобразными массами, тамъ можетъ принести пользу только операція:

опорожненіе опухоли путемъ надрѣза, вырѣзываніе всей опухоли. Пока нѣтъ затрудненнаго дыханія, возникающаго при давленіи на воздухоносныя трубки, до тѣхъ поръ оставляютъ зобъ неоперированнымъ. При помощи массажа (сотрясенія), сильнаго отвлеченія, регулированія кишечной дѣятельности и улучшенія кровообращенія можно значительно облегчить состояніе пациента даже при большихъ зобахъ. Если дѣло касается главнымъ образомъ замаскированія косметическаго недостатка, то прибѣгаютъ къ такого рода одеждѣ, которая совершенно скрывала бы зобъ. Но при этомъ надо всегда избѣгать воротниковъ, галстуховъ и т. п., оказывающихъ чувствительное давленіе. Во первыхъ такое давленіе вредно для самого зоба, а во вторыхъ оно ведетъ къ приливу крови къ головѣ, суженію воздухоносныхъ трубокъ, стѣсненію гортани и, слѣдовательно, можетъ вызвать внезапный обморокъ и припадокъ удушья. И такъ, одежда должна быть свободной и проницаемой, чтобы избѣгнуть всякаго давленія и согрѣванія.

Красный носъ. Подъ этимъ именемъ разумѣютъ постоянное расширеніе сосудовъ на носу, распространяющееся подчасъ и на щеки и дающее красносинюю окраску. Чаще всего это развивается подъ влияніемъ привычнаго употребленія спиртныхъ напитковъ и потому наблюдается у старыхъ пьяницъ. Однако, это явленіе можетъ имѣть мѣсто и при угряхъ или обмороженіи носа. Поэтому не всегда можно признать такого пациента пьяницей, не сдѣлавъ тщательнаго изслѣдованія. Удаленіе основной причины, массажъ, отвлекающія ванны, холодныя компрессы на животъ, теп-

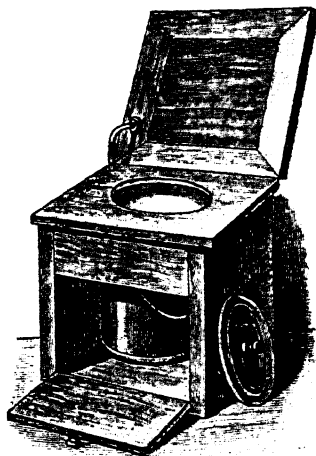


Рис. 288. Комнатный клозетъ, безъ зловонія, съ автоматическимъ промываніемъ.

ловатыя ванны лица, смѣшанныя подчасъ съ вяжущими веществами, значительно уменьшаютъ это обезображивающее страданіе.

Одышка. Когда дыханіе оказывается ускореннымъ, толчкообразнымъ, когда замѣтно при этомъ напряженіи ноздрей и мышцъ, тогда дыханіе болѣзненно. Какъ только подобное явленіе замѣчается у дѣтей, ихъ необходимо немедленно подвергнуть врачебному изслѣдованію, ибо за этимъ часто скрывается порокъ сердца или болѣзнь легкихъ. Одышка развивается также при малокровіи и общей слабости.

Леченіе. Подобные пациенты должны избѣгать чрезмѣрнаго напряженія; полезна ежедневная гимнастика, систематическое восхожденіе на горы и соотвѣтствующее питаніе. У очень слабыхъ людей даетъ хорошіе результаты Kofler'овская дыхательная гимнастика, а также водолеченіе, смотря по состоянію пациента.

Близорукость. Мы уже говорили о порокахъ преломленія глаза и о близорукости, вслѣдствіе неправильнаго строенія глазного яблока. Повторяемъ, что при слишкомъ длинномъ глазномъ яблокѣ изображеніе получается впереди сѣтчатой оболочки, такъ что на сѣтчатой оболочкѣ изображеніе оказывается неяснымъ. Поэтому близорукіе носятъ вогнутыя очки, которыя уменьшаютъ преломленіе глаза и даютъ изображеніе въ надлежащемъ мѣстѣ.

Леченіе, еще мало испытано, хотя за послѣднее время стали предлагать различныя теоріи леченія. Если мы ничего не можемъ сдѣлать при врожденной близорукости, то при благопріобрѣтенной, а также связанной съ разстройствомъ кровообращенія и нервными разстройствами можно значительно помочь пациенту. Отвлеченіе въ формѣ горячихъ ножныхъ ваннъ, холодныя компрессы на животъ, горячія разсолныя и травяныя ванны, гимнастика, массажъ шеи для лучшаго опорожненія головныхъ сосудовъ, упражненіе зрѣнія вдаль, пребываніе на свѣжемъ воздухѣ и воздержаніе отъ напряженной работы (чтеніе, вышиваніе) на ряду съ правильнымъ уходомъ за кишечникомъ, не разъ уже давали значительное улучшеніе и устраненіе тягостныхъ припадковъ: Если дѣло касается дѣтей, то необходимо ежегодно предпринимать подобное леченіе на нѣсколько недѣль и урегулировать весь строй жизни ребенка. Не „очки“ лечатъ въ юности, а садовыя работы, хожденіе босикомъ, дыхательная гимнастика.

Поцѣлуй. Женщины, болѣе нѣжныя отъ природы, чѣмъ мужчины, и гораздо болѣе соприкасающіяся съ восхитительнымъ міромъ дѣтей, также болѣе склонны къ поцѣлуямъ, чѣмъ мужчины. Это вполне естественно, въ этомъ нѣтъ ничего нехорошаго, но, къ сожалѣнію, это не всегда безопасно. Дѣло въ томъ, что у многихъ имѣются испорченныя зубы, ненормальная слюна, дурной запахъ изо рта и т. д.; затѣмъ при посредствѣ дыханія и прикосновенія могутъ быть перенесены болѣзнетворныя начала. Поэтому поцѣлуй въ губы можетъ при извѣстныхъ условіяхъ оказаться опаснымъ. Этого, очевидно, обязательно надо избѣгать.

Никогда не слѣдуетъ позволять цѣловать дѣтей въ губы!

Точно также отъ частыхъ поцѣлуевъ въ щеки здѣсь могутъ появиться высыпи. Обычай цѣловаться при встрѣчѣ съ людьми, которыхъ даже и не любишь, заслуживаетъ полнѣйшаго порицанія и находится въ связи съ недостаточнымъ развитіемъ личности. Выразить свое чувство, расположеніе, можно и дружескимъ сердечнымъ пожатіемъ руки, что не представляетъ никакой опасности и не можетъ быть непріятнымъ.

ХІІ.

Судорожный смѣхъ. Слишкомъ нервные люди не въ состояніи подчасъ удержать въ извѣстныхъ границахъ свои чувства, какъ веселье, боль, недовольство, они не могутъ остановить слезъ или смѣха. Это состояніе постепенно переходитъ въ болѣзненное и становится судорожнымъ. У истеричныхъ людей поэтому судорожный смѣхъ или плачь далеко не рѣдкое явленіе. При подобномъ припадкѣ надо разстегнуть одежду у пациентки, позаботиться о доступѣ свѣжаго воздуха, погрузить ноги въ ведро съ водою въ 40° Ц. и оставаться въ ея присутствіи серьезнымъ и спокойнымъ. Горячее участіе, жалобы или даже плачь окружающихъ только ухудшаютъ состояніе пациентки. Послѣ того, какъ припадокъ прошелъ, надо постараться, чтобы въ комнатѣ была полнѣйшая тишина, для чего удаляютъ отсюда всѣхъ людей. Затѣмъ приступаютъ къ осторожному леченію, которое должно имѣть въ виду, какъ духовную жизнь, такъ и нервную систему.

Параличи. Когда нервная вѣтвь, а вслѣдствіе этого и опредѣленныя мышцы вдругъ перестаютъ функціонировать на нѣсколько дней или лѣтъ, то говорятъ о параличахъ. Причины могутъ быть центрального происхожденія, т. е. сосредоточиваться въ мозгу, или периферическаго происхожденія, при пораженіи самой нервной вѣтви. Кровотеченія, мозговья опухоли, перерожденіе отдѣльныхъ частей мозга, давленіе на нервы, тяжелые роды, брюшныя опухоли и т. д. могутъ повести къ параличамъ.

Леченіе. По мѣрѣ возможности устраненіе причинъ, а если имѣется разстройство питанія отдѣльныхъ нервныхъ частей, то необходимо улучшить обмѣнъ веществъ и нервную дѣятельность путемъ перемѣнныхъ обливаній, электричества, гимнастики. Сгибаніе, поколачиваніе, вращеніе пораженныхъ членовъ или мышечныхъ группъ, горячія ванны съ холоднымъ обливаніемъ, массажъ и т. д. Иногда параличи исчезаютъ сами собою, если прекращается давленіе. Параличи зѣва послѣ дифтерита, какъ слѣдствіе отравленій, устраняются суховоздушными ваннами, укутываніями, вызывающими потѣніе, воздушными ваннами. Для полученія успѣха требуются иногда мѣсяцы.

Печень (см. рис. 253 и 254). Это—большая железа, лежащая на правой половинѣ человѣческаго тѣла. Желчные ходы и нѣжная сѣтъ кровеносныхъ сосудовъ окружаютъ всѣ дольки, въ которыхъ совершается выработываніе желчи. Желчи скопляется въ желчномъ пузырьѣ и изливается въ тонкую кишку, что необходимо для дальнѣйшаго перевариванія содержимаго кишекъ.

Печеночныя пятна. Коричневые пятна на лбу и щекахъ, являющіяся во время беременности, при болѣзняхъ матки и т. д., называются печеночными, такъ какъ напоминаютъ цвѣтъ печени; но въ сущности они ничего общаго съ печенью не имѣютъ. Послѣ общаго улучшенія обмѣна веществъ и излеченія болѣзней органовъ таза, пятна часто исчезаютъ сами собою.

Болѣзни печени. Застойная печень, абсцессъ печени, воспалительное состояніе, жирная печень, ракъ—вотъ наиболѣе частыя болѣзни. При каждомъ приѣмѣ пищи притокъ крови къ печени усиливается; если это случается слишкомъ часто, то печень постепенно увеличивается. Если вслѣдствіе злоупотребленія спиртными напитками имѣется еще хроническое воспаленіе печени, то развивается слишкомъ значительное увеличеніе печени, наблюдающееся у пьяницъ и кутиль. Жирная печень имѣется у большинства лицъ, страдающихъ общимъ ожирѣніемъ; вслѣдствіе своей величины и тяжести она причиняетъ большія разстройства; улучшеніе получается только тогда, когда удастся повысить пищеварительную способность и освободить пациента отъ излишняго жира. Катарръ желчныхъ ходовъ наступаетъ послѣ про-

студы или грубых погрѣшностей въ діетѣ; онъ сопровождается колющими болями въ правомъ боку, общимъ недомоганіемъ, лихорадкой, затѣмъ и желтухой. Ракъ печени распространяется сюда часто съ желудка, но можетъ развиваться и самостоятельно. Операция не помогаетъ здѣсь; пациентъ медленно гибнетъ и только путемъ правильнаго, гигиеническаго образа жизни можно облегчить припадки.

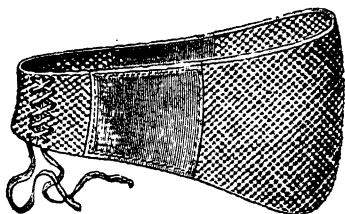


Рис. 289. Брюшной бинтъ.

утрамъ, пара суховоздушныхъ ваннъ съ сильнымъ потоотдѣленіемъ значительно улучшаютъ обмѣнъ веществъ вообще. Если сюда присоединяются еще другіе недуги, то, конечно, помимо описаннаго требуется еще и другое леченіе, что рѣшаетъ только врачъ. Никогда, однако, не слѣдуетъ легко относиться даже къ самымъ незначительнымъ явленіямъ со стороны печени, ибо ея нормальная дѣятельность необходима для поддержанія нашего здоровья.

Рыбій жиръ, какъ уже видно изъ названія, получается изъ рыбъ; онъ обладаетъ непріятнымъ запахомъ, повидимому легче переваривается, чѣмъ всякій другой жиръ. Онъ находитъ себѣ широкое примѣненіе при чахоткѣ, золотухѣ и извѣстныхъ кожныхъ болѣзняхъ. Нельзя отрицать, что рыбій жиръ отличается извѣстной питательностью. Непріятно только то, что и дыханіе пациента, и бѣлье, и даже постель пропитываются отвратительнымъ запахомъ рыбаго жира. Весьма вѣроятно, что молочный жиръ, будучи примѣненъ на подобіе рыбаго жира, оказалъ-бы точно такое же дѣйствіе.

Брюшные бинты. Уже съ давнихъ временъ брюшные бинты играютъ очень важную роль въ жизни женщинъ. Съ одной стороны эти бинты поддерживаютъ во время беременности тяжелый

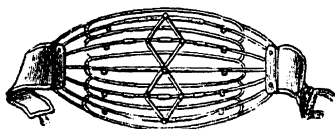


Рис. 291.

Брюшной бинтъ „Викторія“.

животъ, съ другой стороны являются опорой при состояніяхъ вялости брюшныхъ органовъ и покрововъ живота, съ третьей стороны поддерживаютъ равномерную теплоту при ознобѣ, при страданіяхъ желудка и кишекъ. Поэтому придуманы были всевозможнаго рода бинты, но не всѣ обладаютъ одинаковыми достоинствами. Одинъ бинтъ состоитъ изъ куска фланели, которымъ укутываютъ животъ и который носятъ днемъ и ночью. Онъ прекрасно согрѣваетъ, вызываетъ пріятное ощущеніе и часто въ значительной степени повышаетъ кишечную дѣятельность. Другіе бинты изображены на рис. 185—190. Они цѣлесообразны въ тѣхъ случаяхъ, когда сдѣланы изъ проницаемой матеріи, когда не оказываютъ никакого давленія и не слишкомъ обширны. Но не слѣдуетъ носить бинты только по привычкѣ; наоборотъ, при первой возможности надо освобождаться отъ нихъ, стараясь путемъ правильнаго леченія вызвать общее укрѣпленіе организма. Однимъ изъ наиболѣе излюбленныхъ бинтовъ является „поясъ Юнона“, который приноситъ большую пользу при отвисломъ животѣ, вялости брюшныхъ покрововъ, блуждающей почкѣ, опущеніи матки. Несомнѣнными достоинствами обладаютъ также „Монополь“ и „Викторія“; бинты, изображенные на рис. 290 и 291.

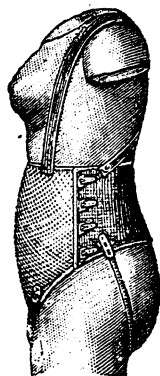


Рис. 290.
Универсальный
брюшной бинтъ
„Монополь“

Компрессъ на животъ. (См. рис. 292). Онъ состоитъ изъ мокраго платка и болѣе широкой полосы фланели. Компрессъ либо кладется только на животъ (тогда платокъ складываютъ въ видѣ четырехугольника), либо онъ окутываетъ животъ и поясицу. Въ послѣднемъ случаѣ компрессъ является какъ-бы мѣстнымъ влажнымъ укутываніемъ, которое при всякомъ недомоганіи служитъ отличнѣмъ предохранительнымъ средствомъ. Поэтому къ нему прежде всего и прибѣгаютъ въ дѣтской практикѣ: еще прежде, чѣмъ выяснена причина недомоганія, накладываютъ на ночь такой компрессъ, окутывающій животъ и поясицу, чѣмъ весьма часто удается устранить жаръ, расстройство пищеваренія, головную боль, бессонницу, безпокойство и т. д. Компрессъ на животъ лучше переносится зябкими особами и сильнѣе дѣйствуетъ на кишечникъ, а компрессъ, захватывающій и поясицу, вліяетъ на большую поверхность тѣла.

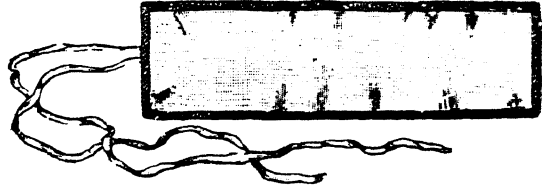


Рис. 292. Компрессъ на животъ.

Развернутый шерстяной лоскутъ съ лежащимъ на немъ лоскутомъ шелка-сырца. Тесемки пришиты къ шерстяному лоскуту.

Боль въ животѣ. Животъ является средоточіемъ многихъ весьма важныхъ процессовъ, а потому онъ оказывается также средоточіемъ большинства функциональных расстройствъ и самыхъ различныхъ болей. Хорошо, если человѣкъ умѣетъ различать характеръ болей въ животѣ и точно опредѣлять, гдѣ онѣ сосредоточиваются; въ противномъ случаѣ пациентъ только вводитъ врача въ заблужденіе ложными данными. Въ большинствѣ случаевъ боль исходитъ изъ кишечника, который выполняетъ полость живота и всегда находится въ болѣе или менѣе сильномъ движеніи. У женщинъ стоитъ на второмъ планѣ матка съ окружающими ее органами, а на третьемъ планѣ—мочевой пузырь, мочеточники, тазовыя мышцы или кости. Кишечныя боли носятъ характеръ колющихъ, судорожныхъ, давящихъ: кишки вздуваются и давятъ на окружающія части. Клистирь, массажъ живота, слабительный настой, воздержаніе отъ пищи, немедленно горячій, сухой компрессъ на животъ и т. д. дѣлаютъ подчасъ чудеса. Если въ основѣ лежитъ болѣе тяжелое страданіе, то оно, конечно требуетъ specialнаго леченія. Боли въ яичникахъ принимаютъ часто за кишечныя боли: здѣсь необходимо тщательное врачебное изслѣдованіе. Часто, однако, причина кроется въ нашей пищѣ, въ чрезмѣрномъ броженіи въ кишкахъ, въ развитіи газовъ, въ болѣзненныхъ скопленіяхъ старыхъ каловыхъ массъ и т. д. Здоровые люди, разумно питающіеся никогда почти не испытываютъ болей въ животѣ.

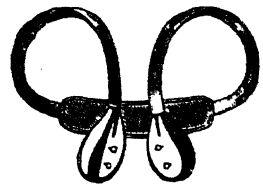


Рис. 293.
Двусторонній грыжевой бандажъ съ упругимъ пелотомъ.

Трупный ядъ. Трупъ тѣмъ быстрѣе разлагается, чѣмъ испорченнѣе были соки организма и чѣмъ выше температура воздуха. При этомъ развиваются вещества, которыя на живой организмъ дѣйствуютъ, какъ смертельный ядъ. Кому приходится имѣть дѣло съ трупами, тотъ долженъ остерегаться маленькихъ пораненій кожи, потому черезъ нихъ можетъ проникнуть трупный ядъ. Пру укусъ золотистыхъ мухъ, которыя подчасъ носятъ на своемъ тѣлѣ злокачественный ядъ, необходимо немедленно высосать пораженное мѣсто, сплунуть тотчасъ слюну, прополоскать ротъ, принять горячую ванну или примѣнить мѣстно паръ, чтобы вызвать приливъ крови къ пораженному мѣсту и усилить потоотдѣленіе. Если мы имѣемъ дѣло съ укусомъ пальца или руки, тогда хорошо перевязать укушенное мѣсто, чтобы ядовитое вещество не могло проникнуть дальше и чтобы усилить появившееся кровотеченіе. Кровь, изливаясь наружу съ извѣстной силой, увлекаетъ съ собою и проникшія ядовитыя вещества.

Воздушная ванна. Въ I ч. мы уже коснулись этого вопроса. Рис. 294 изображает намъ воздушную ванну, какъ она примѣнялась раньше у Приснитца. Служитель долженъ былъ вызывать вѣтеръ купальной простыней, а пациентъ долженъ былъ при этомъ бѣгать, отчасти для того чтобы приходиться каждый разъ въ соприкосновеніе съ новыми слоями воздуха. Такого рода воздушная ванна весьма дѣйствительна, если ее принимать утромъ, когда воздухъ свѣжъ и чистъ.

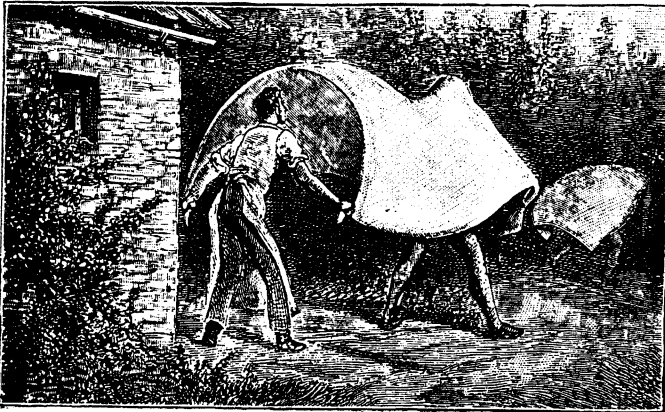


Рис. 294. Воднвоздушная ванна.

которомъ имѣется много мебели, гдѣ горять лампы и гдѣ находится нѣсколько человѣкъ, воздухъ портится очень быстро. Поэтому необходимо нѣсколько разъ въ день устраивать здѣсь сквозники и оставлять окна открытыми ночью, чтобы всѣ уголки наполнились свѣжимъ воздухомъ. Тогда въ комнатѣ не будетъ того специфическаго запаха, какой имѣется въ большинствѣ домовъ. Даже въ маломъ помѣщеніи могутъ безнаказанно спать нѣсколько человѣкъ, если только здѣсь имѣется постоянный притокъ

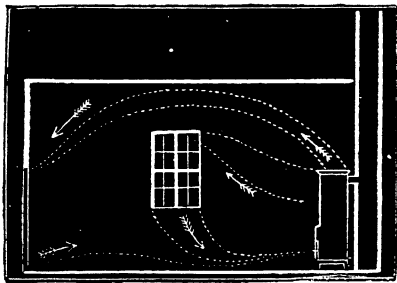


Рис. 295.

Движеніе согрѣтаго комнатнаго воздуха.

Воздушныя подушки. Различной формы каучуковые мѣшки, наполненные воздухомъ, а потому мягкіе и эластичные, служатъ для защиты больныхъ частей тѣла, подъ которые и подкладываютъ эти мѣшки. При очень продолжительномъ пребываніи въ постели возникаютъ вслѣдствіе давленія, такъ называемыя, пролежни; нѣкоторые участки кожи изъязвляются, причиняя пациенту новыя, ужасныя страданія. Своевременно примѣненные резиновые подушки, частыя обмыванія сѣдалищной области и спины, накладываніе влажныхъ компрессовъ предохраняютъ отъ пролежней.

Болѣзни легкихъ. Безъ дыханія мы существовать не можемъ; несовершенное, стѣсненное легкое дѣлаетъ насъ несчастными людьми, а потому поддержаніе его здоровья является одной изъ важнѣйшихъ нашихъ задачъ.

Провѣтриваніе.

Очень немногіе имѣютъ ясное представленіе о томъ, какъ получить въ жилыхъ помѣщеніяхъ чистый воздухъ, и просто невѣроятно, къ какому зловоніямъ привываютъ люди, повидимому чистоплотные. На счетъ воздуха, воздушныхъ ваннъ и чистоты мы уже говорили въ I части. Нашъ носъ долженъ служить стражемъ, указывающимъ, гдѣ есть опасность. Въ замкнутомъ помѣщеніи, въ

которомъ имѣется много мебели, гдѣ горять лампы и гдѣ находится нѣсколько человѣкъ, воздухъ портится очень быстро. Поэтому необходимо нѣсколько разъ въ день устраивать здѣсь сквозники и оставлять окна открытыми ночью, чтобы всѣ уголки наполнились свѣжимъ воздухомъ. Тогда въ комнатѣ не будетъ того специфическаго запаха, какой имѣется въ большинствѣ домовъ. Даже въ маломъ помѣщеніи могутъ безнаказанно спать нѣсколько человѣкъ, если только здѣсь имѣется постоянный притокъ новаго кислорода и если испаренія спящихъ могутъ улетучиваться. Кладовыя и чуланы, не имѣющіе непосредственнаго прикосновенія съ вѣшнимъ воздухомъ, должны провѣтриваться такъ или иначе, потому что въ противномъ случаѣ воздухъ становится здѣсь затхлымъ. Сквозной вѣтеръ оказывается гораздо дѣйствительнѣе, чѣмъ всевозможныя пульверизации, курительныя бумажки и т. п. Чистый воздухъ поддерживаетъ свѣжесть лица, ясность глазъ, веселое настроеніе. Рис. 295 показываетъ, какъ въ натопленной комнатѣ возобновляется воздухъ: холодный воздухъ опускается книзу, нагрѣтый поднимается къверху.

Мы различаемъ: слабость легкихъ, расширение, воспаленіе, чахотку, абсцессъ, гніеніе легкихъ, а также легочное кровотеченіе.

Слабостью легкихъ страдаетъ масса людей, по преимуществу малокровные, не привыкшіе къ физическому труду, также сердечные больные, словомъ люди, ведущіе домашнюю жизнь, привыкшіе къ поверхностному дыханію, не знающіе напряженной мышечной работы. Таковы въ большинствѣ случаевъ женщины и слабыя дѣти.

Леченіе вытекаетъ уже изъ вышесказаннаго.

Расширеніе легкихъ (Эмфизема) является тогда, когда легочные пузырьки теряютъ способность сокращаться, когда въ легкихъ имѣется хотя и много воздуха, но нѣтъ обмѣна воздуха и выдыханіе затруднено. Пузырьки расширяются тогда, даже лопаются и сливаются въ большія воздушныя полости. Разрушеніе мелкихъ кровеносныхъ сосудовъ, большое напряженіе сердца, необходимое для того, чтобы прогнать кровь черезъ суженные легочные сосуды, вызываютъ расширеніе сердца, одышку, синюху, если только сердце не можетъ уже справиться со своей задачей, наконецъ, астму, головокруженіе, головную боль и т. д. Kofler'овскій методъ дыханія, гимнастическія упражненія, чтобы выжимать воздухъ, нѣжная діета, не вызывающая развитія газовъ, холодныя обливанія спины и т. д. даютъ значительное улучшеніе.

Воспаленіе легкихъ является опаснымъ для жизни, такъ какъ легкія переполняются кровью, а пузырьки — экскудатомъ, что дѣлаетъ обмѣнъ воздуха невозможнымъ. При отекѣ легкихъ это переполненіе наступаетъ иногда внезапно и ведетъ къ задушенію, но безъ воспалительныхъ явленій. Воспаленіе легкихъ начинается ознобомъ и высокой лихорадкой, къ коимъ вскорѣ присоединяется колюще въ боку и одышка, затѣмъ короткій кашель съ кровянистой мокротой. На рис. 247 — 250 изображенъ ходъ лихорадки, а также и продолжительность болѣзни. Помимо крупознаго воспаленія, являющагося вдругъ, различаютъ еще катарральное, которое присоединяется къ другимъ болѣзнямъ, напр. бронхіальному катарру и длится нѣсколько недѣль. Для дѣтей, стариковъ и пьяницъ воспаленіе легкихъ очень опасно. Паденіе лихорадки, такъ называемый кризисъ, наступаетъ на пятый, седьмой или десятый день.

Леченіе воспаленія легкихъ должно быть проведено очень осторожно, такъ какъ обливанія, ванны, большая разница въ температурахъ не переносятся при сильной формѣ болѣзни. Послѣ этого наблюдались обмороки, сердечная слабость. Прохладный, чистый комнатный воздухъ, лимонадъ, сладкая сыворожка, апельсины, свѣжія яблоки служатъ достаточной пищей для пациента. Опорожненіе кишечника при началѣ лихорадки, устраненіе перинъ, компрессы на животъ въ 20—25° Ц. черезъ каждые полчаса и болѣе прохладныя укутыванія икръ приносятъ большую пользу. Укутыванія груди слишкомъ тягостны въ первый періодъ болѣзни. Прохладныя обмыванія спины, охлаждающіе клистиры, компрессы на голову тѣмъ не менѣе очень цѣлесообразны. Если начинается кашель съ отхаркиваніемъ мокроты, то больного садятъ въ полуванну 35°, растираютъ тѣло согрѣтыми руками и медленно охлаждаютъ воду до 28° Ц., не поднимая больного. Мокрымъ кладутъ его затѣмъ въ постель, укутываютъ тщательно и обкладываютъ нижнюю половину тѣла горячими бутылками. Вся эта процедура должна длиться всего три минуты, тогда не наступаетъ ни обморока, ни одышки. Когда лихорадка падаетъ, а кашель усиливается, тогда показаны теплыя

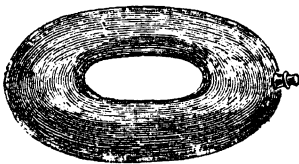


Рис. 297.
Воздушная подушка.

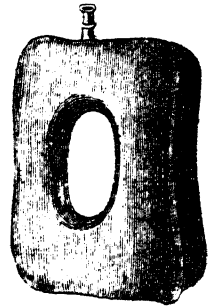


Рис. 296.
Резиновая подушка.

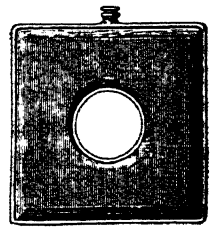


Рис. 298.
Резиновая подушка.

укутыванія груди, смѣняемая черезъ каждыя три часа; это облегчаетъ кашель и способствуетъ выздоровленію. Позднѣе умѣстны полуванны и обливаніе спины, горячія ножныя ванны, туловищныя укутыванія на ночь и соотвѣтствующее питаніе.

Чихотка, одна изъ распространеннѣйшихъ болѣзней нашего времени; въ Европѣ умираютъ ежегодно отъ чихотки почти миллионъ человекъ. Къ этому привели промышленность, неестественный образъ жизни людей, испорченный воздухъ въ жилищахъ, нераціональное питаніе. Подъ чихоткой разумѣютъ распадъ легочной ткани послѣ образования небольшихъ узловъ, именно туберкулезныхъ узловъ, въ которыхъ и находятся туберкулезныя бациллы. Болѣе слабое дыханіе, кровотеченія (когда совершается распадъ въ венахъ), образованіе полостей въ легкихъ, исхуданіе, припадки мучительнаго кашля, заболѣванія гортани, страданія желудка и кишекъ, сильныя ночныя поты и т. д., медленно ведутъ къ смерти. У молодыхъ особъ и при „галопирующей чихоткѣ“ развязка можетъ послѣдовать уже черезъ нѣсколько мѣсяцевъ. Катарры дыхательныхъ путей дѣлаютъ легкія очень склонными къ внѣдренію бациллъ, такъ какъ они создаютъ мѣста, свободныя отъ эпителія, куда бацилламъ не трудно проникнуть.



Рис. 299. Карманная плевательница для кашляющихъ.

Наружный видъ и продольный разрѣзъ.

Здоровые люди, у коихъ ткани обладаютъ способностью противодѣйствія, могутъ безъ вреда вдыхать и проглатывать туберкулезныя бациллы: послѣднія погибаютъ здѣсь, потому что не находятъ необходимой питательной почвы. Малокровіе, слабыя ткани, недостаточный обмѣнъ веществъ являются, слѣдовательно, предварительными условіями развитія чихотки при извѣстномъ внѣшнемъ толчкѣ и этого-то мы должны остерегаться прежде всего. Чихотка подкрадывается иногда исподоволь: легочный катарръ можетъ существовать уже долго, а собственно легочныхъ симптомовъ можетъ при этомъ не быть. Пациентъ становится нервнымъ, малокровнымъ, жалуется, быть можетъ, на усталость или желудочные припадки и никто не подумаетъ даже о легкихъ. Такіе случаи наблюдаются особенно среди молодыхъ дѣвушекъ.

Чихотка не неизлечима, если только своевременно прибѣгнуть къ соотвѣтствующимъ мѣрамъ, но леченіе должно быть энергичное, заботливое и оно рѣдко можетъ быть проведено дома должнымъ образомъ. Естественное выздоровленіе наблюдается сравнительно нерѣдко, причемъ туберкулезныя очаги легкихъ обзвѣстляются и остаются окруженными здоровой тканью.

Леченіе. На первомъ планѣ чистѣйшій горный и лѣсной воздухъ; индивидуально урегулированныя движенія, леченіе водой, самая нѣжная вегетаріанская пища укрѣпляютъ организмъ и способствуютъ выздоровленію. Когда страданія увеличиваются, пациента укладываютъ на защищенной верандѣ или въ воздушной хижинѣ, даютъ ему легкую пищу и дѣлаютъ ежедневно массажъ (поглаживаніе). Это оказываетъ великолѣпное дѣйствіе. Ежедневныя воздушныя ванны (лучше всего подъ солнцемъ), прохладныя обмыванія уксусной водой при ночныхъ потахъ, проникаемое теплое бѣлье, половой покой и Кюфлер'овская дыхательная гимнастика значительно способствуютъ улучшенію. Чихоточный долженъ одинъ спать въ комнатѣ и всегда при открытомъ окнѣ. Мокрота не должна попадать на полъ: ее выплевываютъ въ платокъ или карманную плевательницу. При высыханіи мокрота легко распространяется и можетъ погубить другихъ слабыхъ людей.

Рис. 299 изображаетъ карманную плевательницу для кашляющихъ; она легко помѣщается въ карманѣ, а ея содержимое герметически закупорено всегда.

При поносѣ, частыхъ легочныхъ кровотеченіяхъ необходимы самый педантичный уходъ и энергичное леченіе только подъ руководствомъ врача. Къ сожалѣнію, у насъ еще очень мало специальныхъ больницъ и санаторій, и тысячи чихоточныхъ погибаютъ, лишеныя соотвѣтствующаго ухода и правильнаго леченія. Креозотъ, вино, мясо

должны быть строго воспрещены чахоточнымъ. Въмѣсто этого имъ надо предложить лѣсъ, солнце, ягоды и молоко.

Легочное кровотеченіе является по большей части только при туберкулезѣ, хотя иногда послѣдній и не можетъ быть при этомъ обнаруженъ. При неблагопріятныхъ условіяхъ оно можетъ повести къ смерти, но можетъ остаться и безъ дальнѣйшихъ послѣдствій. Покой, діета, отвлеченіе, — таковы наши средства. Особенно важно наблюденіе за легочнымъ страданіемъ.

Гангрена легкихъ. Подъ этимъ разумѣется гнойный распадъ больной легочной ткани, развивающійся только при извѣстныхъ предварительныхъ условіяхъ, а именно: когда мокрота не отхаркивалась, когда уходъ за больнымъ былъ небрежный и т. д.

Кровавый ударъ легкихъ, задушеніе вслѣдствіе отека, т. е. вслѣдствіе переполненія легочныхъ пузырьковъ продуктами выпотѣнія.

Кровохарканіе, бываетъ и при сердечныхъ болѣзняхъ, при разстройствѣ менструаций, при опухоляхъ, даже при инфекционныхъ болѣзняхъ. Горячія ручья ванны и холодныя укутыванія икръ дѣйствительны при всѣхъ видахъ кровотеченій.

Лимфатическія железы, рисунокъ 300. Онѣ заложены въ лимфатическихъ сосудахъ, служатъ мѣстомъ происхожденія бѣлыхъ кровяныхъ шариковъ и воспринимаютъ въ себя всѣ раздражающія инородныя вещества, которыя проходятъ къ нимъ черезъ лимфатическія пути. Поэтому железы легко опухаютъ, когда по сосѣдству заболѣваетъ органъ, какъ напр. при страданіяхъ зубовъ, нагноеніяхъ и т. д. При разстройствѣхъ обмѣна веществъ, слабомъ пищевареніи происходитъ очень часто временное опуханіе лимфатическихъ путей, сопровождающееся нерѣдко значительной болью. Устранить это явленіе можно при помощи массажа, гимнастики. Опухоли лимфатическихъ железъ разсасываются посредствомъ горячихъ компрессовъ. Нагноеніе железъ является часто актомъ самопомощи природы; леченіе должно соотвѣтствовать здѣсь общему состоянію.



Рис. 300. Лимфатическіе сосуды.
а—Лимфатическія железы. 1—нога, 2—рука, 3—стопа, 4—кисть руки.

XIII.

Острицы, небольшіе, бѣлые червячки, отличающіеся быстрыми движеніями, скоро погибающіе въ воздушной средѣ, а также въ водѣ. Они скопляются въ прямой кишкѣ, когда пищевареніе разстроено или кишечникъ болѣзненъ, и вызываютъ сильный зудъ. Они часто покидаютъ прямую кишку и заползаютъ во влагалище.

Леченіе. Холодные клистиры, сидячія ванны, на тощакъ огуречныя и тыквенныя зерна, много плодовъ и устраненіе мясной пищи и хлѣба способствуютъ исчезновенію острицъ. Если заботиться о лучшемъ пищевареніи, то острицы вообще не появляются.

Желудочныя болѣзни. Различаютъ желудочную слабость, острый и хроническій желудочный катарръ, язву желудка, расширение, ракъ, судороги желудка и т. д. Желудокъ является для насъ пищевымъ складомъ: сюда прежде всего попадаетъ все, что мы проглатываемъ. Если содержимое его оказывается раздражающимъ и вреднымъ для его слизистой оболочки, то возникаютъ значительныя расстройства, которыя проявляются въ видѣ тошноты, развитія газовъ, давленія, рвоты, волчьего аппетита или отсутствія аппетита. Смотря по степени болѣзни, различаютъ острый или хроническій желудочный катарръ.

Язва желудка является на внутренней желудочной стѣнкѣ въ видѣ круглаго углубленія. Она причиняетъ часто колющія боли, ведетъ къ кровохарканію или рвотѣ, къ исхуданію или значительному расстройству питанія. Многія молодые особы, одержимыя малокровіемъ и общей слабостью, страдаютъ часто скрытой или обнаружившейся язвой желудка. Ракъ желудка наблюдается только у пожилыхъ особъ, сопровождается рвотой въ видѣ кофейной гущи и причиняетъ серьезныя страданія (см. „ракъ“). Такъ какъ женщины очень часто принимаютъ пищу и питье въ слишкомъ



Рис. 301. Промываніе желудка.

горячемъ видѣ и такъ какъ онѣ вообще ведутъ очень негигіеническую жизнь, то онѣ сравнительно часто страдаютъ болѣзнями желудка. При этомъ онѣ худѣютъ, лицо покрывается морщинами, состояніе духа тяжелое. Можно по истинѣ сказать: „хорошее расположеніе является при хорошемъ пищевареніи“.

Желудочная слабость, наблюдается у всѣхъ слабыхъ людей, потому что дѣятельность нервовъ и железъ у нихъ недостаточна. При выборѣ питанія слѣдуетъ подумать о томъ, чтобы ослабленный органъ не сталъ еще хуже отъ чрезмѣрнаго напряженія. Чисто нервныя расстройства очень часты среди женскаго пола. Тщательно приспособленная, разнообразная діета даетъ уже значительное улучшеніе; она можетъ даже повести къ выздоровленію, если причиной болѣзни было превратное питаніе. Въ зависимости отъ характера испражнений, состоянія силъ, присутствія въ желудкѣ соляной кислоты, возраста пациентки и т. д. приходится назначать слизистые супы, кислое снятое молоко, кефиръ, кэксъ, бѣлое мясо или наоборотъ, абсолютное воздержаніе отъ мяса и т. д.

Идетъ-ли дѣло о катарръ желудка или иномъ заболѣваніи его, всегда необходимо прежде всего исключить изъ пищи жиръ, хлѣбъ, печенья, сладости, уксуса, какао, спиртныхъ напитковъ и пряностей. Улучшеніе наступаетъ тогда поразительно быстро. При процессахъ броженія надо ѣсть порѣже, ставить клистиры, дѣлать промыванія желудка (см. рис. 301) или же пить настой золототысячника. При расширеніи желудка умѣстно то же; здѣсь не мѣшаетъ ограничить и приемъ жидкостей.

При судорогахъ желудка и желудочной язвѣ показаны грѣлки на животъ, дѣйствующія успокаивающимъ образомъ, при катаррѣ желудка — холодные компрессы на ночь, а также холодныя обливанія желудка (см. рис. 302), которыя пациентъ можетъ самъ выполнить и которыя дѣйствуютъ возбуждающимъ и сокращающимъ образомъ (при расширеніи желудка). Пользуются для этого температурой въ 16 до 30° Ц. Желудочный массажъ дѣйствуетъ великолѣпно, но имъ отнюдь нельзя пользоваться при желудочныхъ язвахъ и кровотеченияхъ. Въ однихъ случаяхъ, напр. при общей слабости, надо давать пациенту пищу черезъ каждые два часа, но за то небольшими порціями, въ другихъ же случаяхъ необходимо абсолютный постъ. При всѣхъ состояніяхъ тепловатая температура пищи лучше холодной или, въ особенности, горячей. Сидячія ванны, различно примѣняемыя, горячія и очень продолжительныя, оказываютъ чрезвычайно благотворное дѣйствіе при язвахъ желудка; полуванны съ болѣе прохладнымъ обливаніемъ спины показаны при всѣхъ видахъ желудочныхъ болѣзней. Также можно рекомендовать всѣмъ нѣжныя воздушныя ванны на солнцѣ. Противъ сильной рвоты при остромъ катаррѣ желудка совѣтуемъ глотать небольшіе кусочки льда и принимать горячія ножныя ванны. Лимонный сокъ столовыми ложками дѣйствуетъ по временамъ весьма благотворно; исландскій мохъ въ отварѣ,



Рис. 302. Обливаніе желудка въ лежащемъ положеніи.

перечная мята, инбирь также дѣйствуютъ возбуждающимъ образомъ на пищевареніе, если ихъ принять за часъ до ѣды. Никогда не слѣдуетъ медлить съ врачебнымъ изслѣдованіемъ, такъ какъ причины продолжительныхъ желудочныхъ припадковъ могутъ быть различны.

Массажъ желудка. При потерѣ аппетита, развитіи газовъ, желудочныхъ боляхъ дѣйствуютъ весьма благотворно поглаживанія желудочной области слѣва на право и сотрясенія желудка. Мы при этомъ механически оздоравливаемъ органъ и возбуждаемъ пищевареніе. Вибраціонный массажъ, выполняемый съ помощью аппаратовъ, также горячо рекомендуется при извѣстныхъ состояніяхъ. Обыкновенныя поглаживанія должна умѣть дѣлать каждая мать, научившись этому у хорошей массажистки.

Компрессы на область желудка. Четырехугольный платокъ, сложенный вчетверо, накладывается въ холодномъ или тепломъ видѣ на область желудка, покрывается фланелью и укрѣпляется при помощи полотенца. Если мы хотимъ энергичнѣе повліять на опредѣленный органъ, то мы должны ограничиться примѣненіемъ только къ нему лечебныхъ приемовъ. На самый желудокъ, слѣдовательно, „желудочный компрессъ“ окажетъ болѣе сильное дѣйствіе, чѣмъ компрессъ, покрывающій весь животъ. То же самое можно сказать о компрессахъ на область сердца, груди.

Промываніе желудка. Рис. 301 изображаетъ наполненіе желудка водой и его опорожненіе. Вода увлекаетъ за собою содержимое желудка, вызываетъ сокращеніе желудочныхъ стѣнокъ и побуждаетъ ихъ къ болѣе энергичной дѣятельности. Однако, нельзя слишкомъ часто пользоваться этимъ средствомъ, такъ какъ это можетъ повести къ вялости тканей. Раздражительнымъ натурамъ введеніе желудочнаго зонда крайне непріятно и сопровождается сильнымъ удущемъ. Но въ концѣ концовъ при-
выкають и къ этому. Однако, еще разъ повторяемъ, не слѣдуетъ этого дѣлать слиш-

комъ часто. У насъ имѣются въ распоряженіи лучшія и болѣе пріятныя средства. При отравленіяхъ, требующихъ немедленнаго удаленія содержимаго желудка, наилучшее дѣйствіе оказываетъ промываніе желудка.

Худошавость. Рѣзкую худошавость надо всегда ставить въ связи съ какими-нибудь болѣзненными процессами. Тутъ идетъ дѣло либо о какой-нибудь скрытой внутренней болѣзни, либо о недостаточномъ пищевареніи, препятствующемъ отложенію тѣхъ жировыхъ массъ, которыя придаютъ извѣстную округлость тѣлеснымъ формамъ. Именно среди женщинъ приходится видѣть такую рѣзкую худошавость, которая наноситъ значительный ущербъ красотѣ. Измѣненіе образа жизни, устраненіе всѣхъ моментовъ, вызывающихъ беспокойство, гнѣвъ, переутомленіе, урегулированіе половыхъ отношеній и хорошее питаніе приносятъ въ такихъ случаяхъ очевидную пользу.

Магнетизмъ. Мы знаемъ, что всѣ тѣла обладаютъ электричествомъ, и обыкновенно полагаютъ, что гдѣ есть электричество, можетъ быть доказанъ и магнетизмъ. Оба, повидимому, исходятъ изъ одной силы природы. Этотъ вопросъ въ отношеніи человѣческаго организма не вполне еще выясненъ и мы поэтому не въ состояніи объяснить нѣкоторыхъ явленій въ человѣческой жизни. Передача однимъ человѣкомъ другому практиковалась издавна, но что при этомъ дѣйствуетъ, мы все-же не знаемъ, хотя и существуетъ масса теорій. Воля, животная теплота, электрической токъ и т. д.— все это вліяетъ здѣсь. Не будемъ утомлять читательницъ научными рассужденіями, а остановимся лишь на практическихъ выводахъ.

Уже давно извѣстно, какое вліяніе мать оказываетъ на своего ребенка своею близостью, накладываніемъ своихъ рукъ, какое вліяніе оказываетъ на больного симпатичная сидѣлка и т. п. Мы хотимъ кстати напомнить еще, что Христосъ исцѣлялъ накладываніемъ своихъ рукъ. На рис. 120 изображена группа: младшій братъ страдаетъ отъ зубной боли, а любящая старшая сестра успокаиваетъ его накладываніемъ своихъ теплыхъ, мягкихъ рукъ. Съ страдальческимъ лицомъ онъ склонился къ ней на грудь, боль постепенно утихаетъ, юноша успокаивается, даже начинаетъ дремать. Въ домашнемъ быту всегда имѣется случай испытать это средство, и при физическихъ или нравственныхъ страданіяхъ кого либо въ семьѣ можно этими мѣропріятіями сдѣлать подчасъ больше, чѣмъ леченіемъ.

Воспаленіе миндалевидныхъ железъ (ангина). Небольшія железы въ зѣвѣ, совершенно незамѣтныя при нормальныхъ условіяхъ, могутъ при воспаленіи горла опухать, затруднять глотательныя движенія и даже дыханіе. Подробно см. „Воспаленіе горла, Ангина“.

Корь, весьма частая въ дѣтскомъ возрастѣ, заразная болѣзнь, начинающаяся воспаленіемъ дыхательныхъ путей и глазъ. Инкубационный періодъ длится четыре—пять дней, а засимъ появляется сыпь сначала на лицѣ, на спинѣ и животѣ. Кожа кажется пятнистой; свѣтлобоязнь и болѣзнь горла подчасъ очень значительны, чѣмъ корь и отличается отъ скарлатины. Черезъ шесть—восемь дней сыпь исчезаетъ и кожа начинаетъ шелушиться тонкими чешуйками, въ противоположность скарлатинѣ, послѣ которой отдѣляются большія кожные лоскуты. Въ тяжелыхъ случаяхъ бываетъ передъ сыпью высокая лихорадка; кромѣ того одновременно можетъ развиться крупъ или воспаленіе легкихъ; наконецъ въ видѣ послѣдствій остаются болѣзни уха, железъ. Въ общемъ, однако, корь относится къ доброкачественнымъ болѣзнямъ и при надлежащемъ уходѣ протекаетъ легко.

Леченіе. До появленія сыпи—строгая діета и укутыванія туловища; пока нѣтъ лихорадки—общая горячая ванна, затѣмъ при сильномъ жарѣ—получасовыя общія укутыванія въ 25—30° Ц. или по крайней мѣрѣ прохладныя укутыванія живота, тепловатыя глазныя примочки, открытыя окна даже въ холодную погоду. Много лимонной воды, спѣлыя яблоки, при желаніи—свѣжій зеленый салатъ съ масломъ и лимоннымъ сокомъ, супъ изъ корней; но отнюдь не мучныя блюда. При началѣ шелушенія—ежедневныя полуванны въ 35° Ц. съ болѣе прохладными облива-

ніями спины, а при разстройствѣ кишечника, поносахъ или запорахъ, соотвѣтствующее специальное леченіе.

Массажъ. Въ I части мы уже говорили о покоѣ въ движеніи и о движеніи въ покоѣ—массажъ. Послѣдній сталъ однимъ изъ наиболѣе дѣйствительныхъ средствъ; онъ примѣнялся уже въ глубокой древности. Англичане и шведы первые поставили механическое леченіе на научную почву, и съ тѣхъ поръ во всѣхъ странахъ этимъ средствомъ стали пользоваться врачи. Для леченія опредѣленнаго внутренняго страданія при помощи массажа требуются основательныя медицинскія познанія. Но для того, чтобы устранить случайныя боли или легкіе припадки, достаточно нѣсколькихъ манипуляцій мягкой, опытной рукой. Научиться правильному массажу по рисункамъ и описаніямъ невозможно. Мы поэтому совѣтуемъ матерямъ научиться у опытной массажистки простѣйшимъ приемамъ массажа, чтобы при случаѣ примѣнить это средство въ семьѣ.

Мы привели изображенія массажа живота и спины на рис. 121 и 122, затѣмъ массажъ при расширеніи венъ, растираніе ноги и руки—на рис. 212 и 213. При плохомъ пищевареніи, при желудочныхъ и кишечныхъ припадкахъ оказываетъ чрезвычайно благоприятное дѣйствіе поглаживаніе желудка и тонкой кишки, разминаніе толстой кишки. Эти приемы надо выполнять довольно часто. При безпокойствѣ, бессонницѣ, ознобѣ, слабости и т. д. массажъ спины оказывается весьма полезнымъ и дѣйствуетъ при затыжныхъ болѣзняхъ лучше, чѣмъ всевозможныя наркотическія средства. Массажъ при расширеніи венъ, столь частомъ у женщинъ, долженъ быть ежедневно продѣланъ до завертыванія (см. рис. 285). Благодаря разглаживанію утолщенныхъ венъ, венозные узлы значительно уменьшаются и даже совсѣмъ исчезаютъ. Весьма частымъ страданіемъ и, къ сожалѣнію, довольно упорнымъ, являются среди женскаго пола, такъ называемыя, холодныя ноги и руки. Помимо мѣропріятій, о которыхъ мы уже говорили выше, сильное растираніе холодныхъ конечностей согрѣтыми руками оказывается весьма приятнымъ и дѣйствительнымъ средствомъ, въ особенности для слабыхъ особъ. Дѣлается это, какъ показано на рис. 212, въ теченіи по крайней мѣрѣ пяти минутъ. Засимъ слѣдуетъ укутываніе въ шерстяное одѣяло; прикладываніе горячихъ бутылокъ умѣсто въ тѣхъ случаяхъ, когда по тѣмъ или инымъ причинамъ противопоказаны сильныя движенія или обливанія. Описаніе другихъ видовъ массажа и въ особенности сложныхъ приемовъ не можетъ имѣть практическаго значенія, потому что, какъ мы уже выше сказали, чтобы научиться этому, необходимы личныя указанія опытной массажистки.

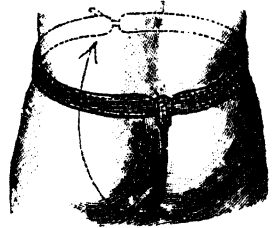


Рис. 303.
Бандажъ для прямой кишки.

Болѣзни прямой кишки. Конечный отрѣзокъ кишечника съ выходнымъ отверстіемъ называется прямой кишкой. Самыми частыми заболѣваніями ея служатъ: узлы, возникающіе вслѣдствіе утолщенія венъ, часто воспаляющіеся, очень болѣзненные и кровоточащіе; катарръ прямой кишки съ сильными позывами на низъ и слизисто-кровянистыми испражненіями; выпаденіе, при большой общей слабости или послѣ сильнаго натуживанія, имѣющаго мѣсто при запорахъ; фистула прямой кишки, остающаяся часто нераспознанной и рѣдко сопровождающаяся тяжелыми симптомами; ракъ прямой кишки, обнаруживается признаками катарра толстой кишки и служитъ однимъ изъ самыхъ тяжелыхъ заболѣваній.

Леченіе. На первомъ планѣ стоитъ устраненіе причины—застоя и вялости пищеварительной трубки при геморроѣ, запоровъ при атоніи кишекъ, неправильной діеты, состоянія слабости при кишечномъ катаррѣ и т. д. Затѣмъ примѣняются укрѣпляющія и болеутоляющія средства, какъ небольшіе клистиры, теплые или холодные компрессы на животъ, сидячія ванны, отвлекающіе приемы водолеченія, массажъ живота, кишечника и т. д. Прежде всего надо, однако, позаботиться о легкой діетѣ и воздержаніи отъ мясной пищи, что одно ведетъ часто къ излеченію кишеч-

наго катарра. Жирнаго, кислаго, прянаго, мучнаго и алкоголя надо во всѣхъ случаяхъ избѣгать. Наоборотъ, полезны молочная діета, при твердомъ стулѣ—сыростка и плоды. Хорошій бандажъ для прямой кишки при большой слабости ея и выпаденіи изображенъ на рис. 303.

Лечение откармливаніемъ. При извѣстныхъ нервныхъ страданіяхъ и упадкѣ силъ примѣняется лечение откармливаніемъ, чтобы вызвать естественную полноту тѣла и вернуть нервамъ утраченный жиръ. Съ этой цѣлью больныхъ заставляютъ лежать въ постели, даютъ имъ по возможности больше питательной пищи и массируютъ ихъ, чтобы усилить токъ лимфы и крови. Нельзя не признать, что многіе больные значительно поправляются при этомъ, но съ другой стороны очень многіе совсѣмъ не переносятъ этого леченія и вынуждены отказаться отъ него вслѣдствіе невыносимыхъ разстройствъ пищеваренія и усиливающихся душевныхъ разстройствъ. Поэтому для леченія откармливаніемъ пригодны только отдѣльные случаи, и съ нимъ надо быть очень осторожнымъ.

Меланхолія. Тяжелыя душевныя болѣзни развиваются часто подъ вліяніемъ мрачныхъ мыслей и грусти, но существуетъ и самостоятельная форма меланхоліи, которая излечима, если не сопровождается общимъ истощеніемъ. Малокровіе, вялый обмѣнъ веществъ, общая нервная слабость служатъ почвой, на которой развивается меланхолія, въ особенности если при этомъ имѣется печаль или глубокая скорбь.

Менструаціи, болѣзненные. Различаютъ неправильныя, слишкомъ сильныя, слишкомъ продолжительныя, болѣзненные и слишкомъ скудныя менструаціи. У нервныхъ ненормальность наблюдается очень часто, какъ и у слабыхъ дѣвушекъ и у женщинъ, страдающихъ болѣзнями яичниковъ. Слишкомъ обильны менструаціи у малокровныхъ, затѣмъ при воспаленіи матки, при смѣщеніи къзади, при опухоляхъ; слишкомъ продолжительны онѣ при состояніяхъ слабости и въ особенности при хроническомъ воспаленіи матки или при опухоляхъ; болѣзненны—при сгибаніяхъ, особенно кпереди, при воспаленіяхъ, при наклонности къ судорогамъ; слишкомъ скудны—при тяжелыхъ внутреннихъ болѣзняхъ, при недостаточномъ развитіи половыхъ частей, при общей слабости.

При туберкулезѣ менструаціи совсѣмъ отсутствуютъ; въ однихъ случаяхъ прекращеніе менструацій объясняется только извѣстной экономіей организма, въ другихъ—по преимуществу болѣзненностью половыхъ функций. Уже изъ этого краткаго описанія видно, какъ разнообразны разстройства менструацій, и каждому понятно, что леченіе должно быть въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ различное (см. „Половая жизнь“). Такъ какъ здоровая нервная жизнь и здоровый составъ крови становится все болѣе и болѣе рѣдкимъ явленіемъ, то рѣдко приходится наблюдать среди женщинъ нормальныя менструаціи. Можно сказать, что менструаціи—барометръ состоянія здоровья женщины.

Лечение. При слизистомъ составѣ крови, слишкомъ свѣтломъ или слишкомъ темномъ цвѣтѣ имѣется либо болѣзнь слизистой оболочки матки, либо застой крови, либо разжиженіе крови. Соотвѣтствующее общее леченіе, считающееся съ состояніемъ силъ и возрастомъ, должно идти рука объ руку съ мѣстнымъ леченіемъ. Массажъ матки—поглаживаніе, разминаніе, подниманіе матки нѣжными и опытными концами пальцевъ—приводитъ скоро къ выздоровленію. Весьма способствуютъ этому сидячія ванны или отвлекающее водолеченіе и соотвѣтствующая діета. При рѣзко выраженныхъ маточныхъ страданіяхъ пищевареніе также по большей части недостаточно, аппетитъ неравномеренъ, стулъ твердъ; конечно, прежде всего надо устранить эти явленія, чтобы предотвратить матку отъ давленія и создать благоприятныя условія для излеченія ея. Относительно вліянія діеты на кровотеченія и боли мы уже говорили не разъ, какъ и о великолѣпномъ дѣйствиіи водолеченія.

Формы леченія, однако, до того разнообразны здѣсь, что говорить о средствахъ, пригодныхъ для всѣхъ случаевъ невозможно; только врачъ можетъ ориентироваться въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ. Для примѣра приведемъ здѣсь двѣ исторіи болѣзни совершенно противоположнаго характера.

Женщина 29-ти лѣтъ страдала сильными менструаціями, длившимися восемь дней, крестцовыми болями, головной болью, твердымъ стуломъ, холодными ногами, подавленнымъ настроеніемъ духа. Она уже носила полгода кольцо въ виду опущенія матки и нѣсколько мѣсяцевъ тому назадъ перенесла операцію—выскабливаніе. Послѣ этого менструаціи мѣсяца два стали слабѣе, но общее состояніе ухудшилось, а въ третій мѣсяць началось прежнее плохое состояніе. Больной назначенъ сначала массажъ спины и живота на ряду съ легкой діетой (безъ мяса и алкоголя) и ежедневными прохладными небольшими клистирами. Уже черезъ нѣсколько дней результаты сказались: испражненія стали жиже, аппетитъ улучшился. Для отвлеченія крови отъ таза дѣлали каждое утро, передъ завтракомъ, обливаніе въ 36 и 26⁰ Ц., за которымъ слѣдовали тщательное растираніе и движенія. Послѣ обѣда—перемѣнная ручная ванна въ 42 и 16⁰ Ц. Холодныя ноги каждый вечеръ растирали согрѣтыми руками и прикладывали къ нимъ горячую бутылку, завернутую въ мокрый платокъ, что быстро согрѣвало ихъ. Кожаную обувь замѣнили теплой, проницаемой обувью изъ матеріи (зимою). Затѣмъ приступили къ внутреннему массажу, который примѣнялся три раза въ недѣлю и дѣйствовалъ великолѣпно.

Эта пациентка страдала хроническимъ эндометритомъ, т. е. заболѣваніемъ слизистой оболочки матки, результатомъ коего былъ значительный приливъ крови къ послѣдней. Весь обмѣнъ веществъ былъ вялъ, питаніе плохое. Черезъ шесть недѣль описаннаго леченія наша больная чувствовала себя бодро, хорошо и менструаціи стали совершенно нормальными.

Во второмъ случаѣ дѣло шло не объ усиленныхъ, а о болѣзненныхъ менструаціяхъ. Дѣвушка 22-хъ лѣтъ уже года три страдала сильными болями при началѣ менструаціи. Она была малокровна, жаловалась на сердечное возбужденіе, большую слабость, неохоту къ труду, къ веселью. У нея было легкое сгибаніе кпреди и недостаточная дѣятельность всѣхъ органовъ. Внутренній массажъ, суховоздушныя ванны, ежедневныя сидячія ванны, дыхательная гимнастика, молоко, плоды, овощи вмѣсто обычнаго пива и кофе оказали свое дѣйствіе. Уже черезъ двѣ недѣли самочувствіе стало очень удовлетворительнымъ, менструальныя боли съ каждымъ мѣсяцемъ уменьшались и уже не тяготили больную. Леченіе длилось всего 7 недѣль, но дѣвущкѣ дано, конечно, наставленіе вести осторожный образъ жизни и оберегать себя отъ вредныхъ вліяній.

Мигрень. Такъ называется слишкомъ распространенная среди женщинъ односторонняя головная боль, которая по большей части сопровождается тошнотой, рвотой, ощущеніемъ полной слабости и которая нерѣдко начинается въ молодомъ возрастѣ. Съ прекращеніемъ менструаціи прекращается по большей части и мигрень. Иногда никакія средства не дѣйствуютъ.

Леченіе. Воздержаніе отъ мяса и алкоголя, ежедневныя полуванны съ охлажденіемъ, восхожденіе на гору до пота, воздушныя ванны. Помимо процессовъ въ кишечникѣ остаются не безъ вліянія половыя отношенія и въ особенности страданія матки.

Поэтому, прежде чѣмъ приняться за леченіе, необходимо выяснить причину болѣзни, ибо въ одномъ случаѣ мигрень можетъ быть вызвана застарѣлымъ сгибаніемъ матки кзади, въ другомъ—процессами броженія въ кишкахъ, развитіемъ ядовъ въ организмѣ. Напряженная умственная работа, слишкомъ частое половое сношеніе могутъ значительно препятствовать излеченію. Предостерегаемъ отъ хваленыхъ патентованныхъ средствъ: они либо приносятъ только временное облегченіе, либо вредятъ организму. Мигрень—нервное страданіе, сосредоточивающееся не только въ головѣ и потому наркотическія средства ухудшаютъ, а не излечиваютъ болѣзнь.

Селезенка. Полагаютъ, что селезенка—кровотворная железа; но ни ея истинныя задачи въ организмѣ, ни ея заболѣванія въ точности неизвѣстны. Рис. 310 изображаетъ намъ ея форму вмѣстѣ съ приводящими и отводящими сосудами. Лежитъ она на лѣвой сторонѣ, на высотѣ десятаго ребра и обладаетъ очень измѣнчивымъ содержаніемъ крови. При всѣхъ лихорадочныхъ болѣзняхъ, особенно при перемежающейся лихорадкѣ, тифѣ, лейкеміи она опухаетъ, вызываетъ колотье, давленіе. Существуетъ

и затвердѣніе селезенки, возникающее повидимому послѣ продолжительнаго разстройства кровообращенія. Надо позаботиться о повышеніи обмѣна веществъ, массажъ (сотрясеніи) области селезенки, уменьшеніи притока жидкости и умѣренной раздражающей пищѣ; иногда также полезны суховоздушныя ванны съ усиленнымъ потоотдѣленіемъ. Подъ вліяніемъ всѣхъ этихъ средствъ увеличеніе селезенки обыкновенно исчезаетъ.

Минеральныя воды. Существуетъ масса теплыхъ и холодныхъ источниковъ, содержащихъ минеральныя растворы. Имъ приписываютъ цѣлебное дѣйствіе и устраиваютъ здѣсь спеціальныя курорты. Эти воды содержатъ желѣзо, соль, іодъ, бромъ, углекислый натръ и сѣру. Какъ эти вещества дѣйствуютъ снаружи на кожу, еще неизвѣстно. Нѣсколько объяснимо еще возбуждающее дѣйствіе водъ, содержащихъ углекислоту. Намъ кажется несомнѣннымъ, что въ минеральныхъ ваннахъ главную роль играетъ все-таки теплая вода, а не минеральныя примѣси. Питье минеральной воды требуетъ величайшей осторожности, такъ какъ при извѣстныхъ условіяхъ это сопряжено съ опасностью.

Уродство. Все, что отклоняется отъ нормальныхъ формъ и врождено, считается уродствомъ. Послѣднее, значить, является слѣдствіемъ разстройствъ, какія плоды претерпѣлъ въ чревѣ матери. Различаютъ двойныя и простыя уродства. Первые возникаютъ тогда, когда развиваются два плода, которые срастаются между собою; вторыя—когда дѣло идетъ объ одномъ плодѣ, который вслѣдствіе давленія или нервныхъ вліяній задерживается гдѣ-нибудь въ развитіи. Сюда относится заячья губа, волчья пасть, увеличеніе числа пальцевъ, сращеніе пальцевъ между собою, половыя уродства и т. д. При помощи операций въ первые годы жизни удается достигнуть такихъ блестящихъ результатовъ, что отъ физическихъ пороковъ остается едва замѣтный слѣдъ.

Послѣобѣденный сонъ. Однимъ онъ вредитъ, другимъ онъ необходимъ. Всѣ малокровныя, подвижныя или умственно работающіе люди, чувствуя потребность въ снѣ послѣ обѣда, должны прилечь на полчаса или часъ. Надо при этомъ позаботиться, чтобы постель была удобная, чтобы ноги были въ теплѣ, чтобы одежда не стѣсняла нигдѣ и чтобы воздухъ въ комнатѣ былъ чистъ. Такой послѣобѣденный сонъ очень укрѣпляетъ и даетъ силы для дальнѣйшей работы. Но тѣмъ, кто страдаетъ тучностью или разстройствомъ пищеваренія, отнюдь не слѣдуетъ ложиться послѣ обѣда, а, наоборотъ, совершить небольшую прогулку. Для такихъ людей полезнѣе отдохнуть часокъ до обѣда.

Мода. Что такое въ сущности мода? Временный вкусъ въ Парижѣ. Почему она такъ опасна для женщинъ? Потому что она лишаетъ ихъ самостоятельности, приводитъ ихъ ко всевозможнымъ погрѣшностямъ противъ гигиены и разрушаетъ ихъ организмъ. Рассмотрите приведенную выше историческую таблицу модъ. Какія перемѣны, какія крайности, безобразія, какая антигигиеничность! Мы желали бы повліять на благоразумныхъ женщинъ въ томъ смыслѣ, чтобы онѣ освободились отъ господства моды, заимствовавъ лишь то, что разумно, красиво и подходяще къ строенію нашего тѣла, а не то, что предписывается всѣмъ безъ исключенія. Въ I части настоящей книги мы подробно остановились на этомъ вопросѣ, указавъ, что именно заслуживаетъ вниманія въ области моды.

Разсольныя ванны, пользуются большимъ распространеніемъ среди женщинъ. Онѣ излечиваютъ самыя различныя болѣзни, и все-таки главную роль играетъ здѣсь равномерная теплота, которой онѣ окружаютъ тѣло и которая имѣетъ рѣшающее значеніе. Разсолъ состоитъ изъ земель, атакже изъ изслѣданныхъ растительныхъ веществъ и различныхъ минеральныхъ составныхъ частей, каковы: сѣрнистое желѣзо, углекислота, кремнеземъ и т. д., истинное дѣйствіе коихъ на кожу въ точности неизвѣстно.

Разсольныя ванны примѣняются съ успѣхомъ при нервныхъ боляхъ, при ревматизмѣ, при малокровіи, при отсутствіи менструацій, опухоляхъ яичниковъ и т. д. Онѣ не пригодны для сердечныхъ, легочныхъ больныхъ и для тѣхъ, которые страдаютъ опухолями, склонными къ кровотеченіямъ. Запрещены онѣ при беременности. Разъ только ванны вызываютъ большой упадокъ силъ, то ихъ надо прекратить.

Нравственное вырожденіе. При физическомъ упадкѣ замѣчается часто также умственное и моральное разстройство. Существуютъ молодые субъекты съ своеобразно необщительнымъ характеромъ, предающіеся онанизму, слабоумные, страдающіе Витровой пляской, заиканіемъ, неестественными наклонностями. Черепъ у нихъ необычной формы. Въ семьѣ они считаются тяжкимъ бременемъ и подвергаются часто неправильному леченію. Путемъ воспитанія и правильнаго ухода за тѣломъ ихъ можно не только укрѣпить физически, но сдѣлать способными къ полезной работѣ и удерживать ихъ такимъ образомъ отъ пагубныхъ заблужденій. Люди, у которыхъ нѣтъ семьи и состояніе коихъ кажется опаснымъ, должны искать спасенія въ специальной лечебницѣ и не поддаваться своимъ превратнымъ склонностямъ.

Дѣтей, у которыхъ обнаруживаются подобныя печальныя явленія, никогда не слѣдуетъ наказывать, потому что это только обозлитъ ихъ и сдѣлаетъ еще болѣе скрытными. Здѣсь необходимо строгое леченіе и нѣжное, кроткое обхожденіе. Никогда не слѣдуетъ смотрѣть на такихъ дѣтей, какъ на преступниковъ, а только какъ на несчастныхъ, нравственное чувство коихъ хуже развито, чѣмъ у другихъ. Во всѣхъ случаяхъ надо доискиваться причины вырожденія. И вы найдете явное или тайное пьянство отца или дѣда, нервныя страданія матери, сифились, ракъ въ семьѣ или душевныя болѣзни. Причины нравственнаго уродства надо искать не въ нихъ, а въ ихъ предкахъ.

Морфій, получается изъ опія и въ виду болеутоляющаго и противосудорожнаго свойства пользуется большимъ почетомъ въ медицинѣ. Дѣйствительно, при впрыскиваніи подъ кожу 0,05 въ крайнихъ случаяхъ морфій подчасъ оказываетъ чудеса и является иногда спасительнымъ средствомъ, когда уже ничто не помогаетъ. Все-таки имъ надо пользоваться лишь въ исключительныхъ случаяхъ и возможно рѣже, иначе могутъ явиться въ результатѣ отравленіе, рвота, дрожаніе, возбужденіе, мышечная слабость. Такъ какъ морфій, подобно алкоголю, успокаиваетъ на нѣсколько часовъ боли, то привыкшіи къ этому средству хватается за шприцъ при каждомъ возобновленіи болей и въ концѣ концовъ становится морфинистомъ. Поэтому-то никогда не слѣдуетъ давать это средство въ руки пациенту: врачъ долженъ лично дѣлать впрыскиванія, когда онъ находитъ это неизбѣжнымъ. Вылечиться отъ морфинизма въ высшей степени трудно. При случайныхъ отравленіяхъ большими дозами морфія дѣлаютъ пациенту холодныя обливанія, искусственное дыханіе и въ качествѣ противоядія впрыскиваютъ атропинъ, если уже опоздали съ примѣненіемъ рвотныхъ средствъ или промыванія желудка.

Цынга (скорбуть) наблюдается послѣ дифтерита, скарлатины; она развивается самостоятельно у дѣтей, которыя пользуются небрежнымъ уходомъ. Состоитъ она въ развитіи изъязвленій на слизистой оболочкѣ полости рта, что сопровождается отвратительнымъ запахомъ изо рта. Приѣмъ пищи, конечно, болѣзненъ.

Леченіе. На ряду съ леченіемъ основнаго страданія прополаскиваютъ (или проспринцовываютъ) полость рта лимонной водой или отваромъ вахты трилистной, послѣ чего гнилостныя наслоенія освобождаются и противный запахъ исчезаетъ. Во врачебной практикѣ пользуются бертолетовой солью, которая, правда, быстрѣе устраняетъ запахъ, но обладаетъ ядовитыми свойствами. Дѣтей или истощенныхъ больныхъ, которые могутъ проглотить немного раствора при полосканіи, не слѣдуетъ лечить бертолетовой солью. Пищу, вызывающую кислое броженіе (молоко), нельзя давать. Если общее состояніе позволяетъ, то весьма полезны теплыя общія ванны, затѣмъ постоянный тепловлажный компрессъ на животъ.

Судорожное сокращеніе челюстей. Вывихъ нижней челюсти при чрезмѣрной зѣвотѣ или смѣхѣ даетъ въ результатѣ то, что челюсть теряетъ свою подвижность и ротъ не можетъ быть сомкнутъ. Это внезапное судорожное сокращеніе челюстей очень мучительно, сопровождается слюнотеченіемъ, болями въ челюстныхъ суставахъ, а у нервныхъ лицъ—явленіями сильнаго возбужденія. У женщинъ, особенно у истеричныхъ дѣвушекъ, это наблюдается нерѣдко. При развившемся удлинненіи связокъ это явленіе можетъ повторяться.

Лечение. Вправление сустава опытной рукой хирурга. Когда это удалось, тогда дѣлають завертываніе лица и укладываютъ пациента въ постель. Ежедневныя обливанія въ 16⁰ Ц. обѣихъ щекъ и висковъ, затѣмъ массажъ лица могутъ предотвратить возвраты вывиха. Одновременно требуется и общее укрѣпленіе.

Болѣзни мышцъ (См. I ч. „Мышцы“).

Сюда относятся воспаленіе мышцъ, параличи, судороги, атрофія, слабость мышцъ и мышечный ревматизмъ. Воспаленіе возникаетъ послѣ сильныхъ напряженій отдѣльныхъ мышечныхъ группъ или вызывается другими очагами болѣзни. Слабость является послѣ тяжелыхъ болѣзней, при малокровіи, нервныхъ страданіяхъ, при недостаточномъ упражненіи. Атрофія случитъ результатомъ страданій головного и спинного мозга.

Лицъ съ слабой мускулатурой заставляютъ дѣлать соотвѣтствующую гимнастику, почаше совершать прогулки на свѣжемъ воздухѣ, заниматься излюбленнымъ спортомъ, какъ игра въ мячъ, ѣзда на велосипедѣ, бѣгъ на конькахъ и т. д.

На счетъ рвущихъ болей, столь частыхъ у изнѣженныхъ людей, ведущихъ домашнюю жизнь или при болѣзненномъ обмѣнѣ веществъ, мы говоримъ при описаніи ревматизма.

Маточное кольцо.

Изъ твердой резины приготавливаютъ различныя кольца, которыя вводятся во влагалище и имѣютъ своей задачей

Рис. 304. Различныя маточныя кольца.
а-изъ целлюлоида, б-изъ твердаго каучука,
с-д-изъ мягкой патентованной резины,
е-изъ твердой резины, внутри полые, і-изъ целлюлоида.

привести въ нормальное положеніе смѣщенную матку. При правильномъ выборѣ колець это дѣйствительно удается, хотя здѣсь необходимо безъ побочныхъ неприятныхъ вліяній. Какъ твердыя инородныя тѣла, они давятъ на окружающія части, расширяютъ влагалище и нерѣдко ведутъ даже къ воспаленіямъ и катаррамъ. При большой вялости органовъ таза они, однако, и цѣли не достигаютъ. Поэтому за послѣднее время медицина стремится замѣнять кольца иными средствами и прибѣгаетъ къ нимъ лишь въ исключительныхъ случаяхъ. Рис. 304 изображаетъ различныя маточныя кольца, примѣняющіяся при сгибаніяхъ и опущеніи матки.

Маточное зеркало, инструментъ съ зеркальной внутренней поверхностью, примѣняющійся для освѣщенія влагалищнаго свода и маточнаго зѣва. См. рис. 305. Существуютъ различнаго рода зеркала, и ими пользуются не только для изслѣдованія, но и для внутреннихъ приѣмовъ.

Мирра, примѣняется преимущественно какъ полосканіе при вялости десенъ, скорбутѣ, дурномъ запахѣ изо рта, при коихъ отлично дѣйствуетъ, благодаря своимъ оживляющимъ свойствамъ. Къ водѣ для полосканія прибавляютъ нѣсколько капель настойки мирры.

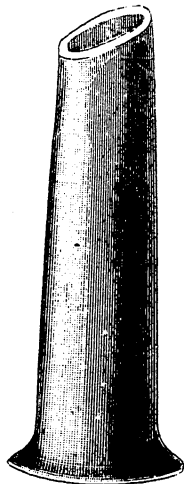
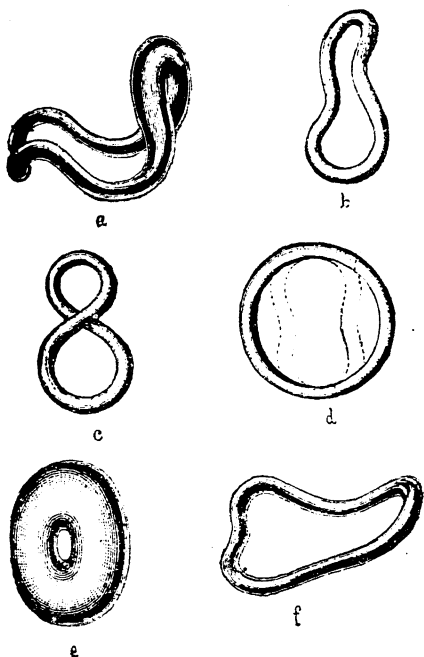


Рис. 305.
Маточное зеркало.

XIV.

Болѣзни пупка. Существуютъ нагноенія, кровотеченія, грыжи, гангрена, воспаленіе пупка, въ особенности у новорожденныхъ. Нагноенія пупка очень часто наблюдается у слабыхъ дѣтей, у коихъ пупокъ долго не отпадаетъ; и кровотеченія являются у нихъ при давленіи или разрывѣ, сопровождаясь подчасъ серьезной опасностью. Останавливаютъ кровотеченія при помощи горячихъ ватныхъ шариковъ, которые туго забинтовываются (см. рис. 200) и мѣняются почаще. Когда нагноеніе не связано съ воспаленіемъ, то оно можетъ быть излечено при помощи теплыхъ ваннъ, спринцеваній, холодныхъ компрессовъ на животъ. Воспаленіе же легко переходитъ на брюшину и влечетъ за собою смерть ребенка. Гангренозный распадъ пупочной язвы также ведетъ къ воспаленію

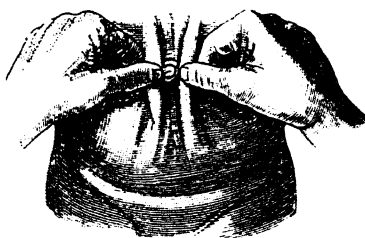


Рис. 306.

Простая повязка при пупочной грыжѣ.

Захватываніе обѣихъ частей кожи.

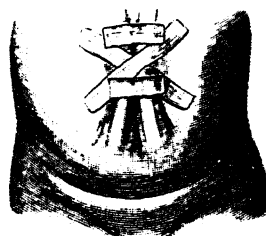


Рис. 307.

Прочная повязка при помощи липкаго пластыря.

брюшины и развивается только при небрежномъ уходѣ за дѣтьми. При пупочной грыжѣ имѣется недостаточное смыканіе брюшныхъ покрововъ, грыжевое мѣсто вытягивается на подобіе пузыря. У грудныхъ дѣтей это излечивается при помощи сближенія пупочныхъ складокъ и наложенія специальной повязки (см. рис. 306 и 307). Если это въ свое время не сдѣлано или не привело къ цѣли, то остается носить грыжевой бандажъ (см. рис. 308). Пупочныя грыжи имѣются также подчасъ у тучныхъ женщинъ съ большимъ отвислымъ животомъ. Такія женщины должны носить грыжевой бандажъ или по крайней мѣрѣ (при спокойномъ образѣ жизни) — „поясъ Юноны“. Рис. 308 и 309 изображаютъ бандажи, примѣняемые при пупочныхъ грыжахъ у грудныхъ младенцевъ.

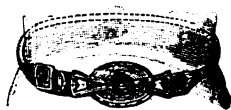


Рис. 308.

Пупочный бандажъ.



Рис. 309.

Повязка при пупочной или брюшной грыжѣ.

Послѣдъ, оболочки плоднаго пузыря вмѣстѣ съ дѣтскимъ мѣстомъ. При нормальныхъ родахъ послѣдъ освобождается тотчасъ послѣ рожденія ребенка и выталкивается съ помощью нѣсколькихъ сильныхъ потугъ. При слабости родильницы или при срощеніи плаценты со стѣнкой матки являются затрудненія, требующія часто извѣстныхъ мѣропріятій. Если перемѣнныя обливанія и наружный массажъ не помогаютъ, тогда надо извлечь послѣдъ рукой.

Куриная слѣпота. У неврастенниковъ, малокровныхъ и страдающихъ глазами болѣзнями является иногда неспособность видѣть ясно вечеромъ, хотя днемъ острота зрѣнія остается нормальной. Необходимо всегда позаботиться объ укрѣпленіи нервной системы и изслѣдовать глаза. Прохладныя глазныя ванны, хорошее питаніе, пребываніе на лонѣ природы приносятъ улучшеніе. Съ подобными явленіями находится часто въ связи общій упадокъ силъ.

Сомнамбулизмъ. Существуютъ лица, которыя во время сна живутъ въ мірѣ грезъ, и во время сновидѣнія, приводящаго въ дѣятельное состояніе часть мозга, продѣлываютъ поразительныя вещи. Такъ какъ лунный свѣтъ оказываетъ на нихъ

повидимому особое дѣйствіе, то ихъ называютъ „лунатиками“. Они покидаютъ постель, взбираются на крыши, переодѣваются, не пробуждаясь, и утромъ рѣшительно ничего не помнятъ о своихъ продѣлкахъ. Причинами служатъ повышенная чувствительность нервной системы и тяжелое внутреннее страданіе. Такъ, наблюдали такія явленія у чувствительныхъ дѣвушекъ, у которыхъ было тайное горе. Физическія работы, восхождение на горы, пріятныя впечатлѣнія при спокойной окружающей обстановкѣ, урегулированное пищевареніе, устраненіе всѣхъ нервныхъ раздраженій, вызываемыхъ пивомъ, виномъ, кофе, мяснымъ бульономъ, способствуютъ устраненію этого порока. Лунатиковъ не слѣдуетъ оставлять однихъ; за ними надо слѣдить, такъ какъ они могутъ причинить себѣ много вреда во время своихъ походовъ.

Ночные поты, могутъ означать благотворный кризисъ, но могутъ указывать и на легочную чахотку. При большой продолжительности они ослабляютъ, что особенно можно видѣть у неврастенниковъ. Устраненіе перинъ, открытыя окна въ комнатѣ, легкій ужинъ, прохладныя укусыныя обмыванія, прохладныя компрессы на затылокъ или животъ и воздушныя ванны днемъ приносятъ значительное улучшеніе.

Болѣзни ногтей. См. „уходъ за ногтями“ въ главѣ объ уходѣ за красотой, I ч. Различаютъ: воспаленіе ногтевого ложа, ломкость ногтей, нагноеніе ногтевого конца пальцевъ, сопровождающееся отторженіемъ сухожилій и подчасъ омертвѣніемъ костей. Подобнаго рода заболѣванія связаны всегда съ разстройствомъ обмѣна веществъ, плохимъ составомъ органическихъ соковъ или неправильнымъ леченіемъ. Вростаніе ногтей предотвращается тѣмъ, что избѣгаютъ тѣсной обуви, регулярно обрѣзываютъ ногти и принимаютъ часто ножныя ванны. Д-ръ Капози безболѣзненно устраняетъ этотъ недугъ тѣмъ, что онъ закладываетъ корпію въ ногтевую выемку, благодаря чему мышечный край постепенно отдѣляется отъ ногтевого края. Очень болѣзненное вырваніе ногтей примѣняютъ лишь въ крайнихъ случаяхъ. Дѣйствіе пара, горячія ванны и всевозможные осторожныя пріемы даютъ очень часто возможность обойтись безъ операціи.

Нагноеніе ногтя надо съ самаго начала лечить тепловатыми компрессами. Ломкость ногтей безъ воспалительныхъ явленій находится въ связи съ состояніемъ питанія и наблюдается у малокровныхъ дѣвицъ или послѣ тяжелыхъ болѣзней. Противъ этого рекомендуются питательныя соли и движенія на свѣжемъ воздухѣ.

Рубцы. Рубцовая ткань есть соединительная ткань, возникшая на мѣстѣ другой, исчезнувшей ткани. Она плотна и потому притягиваетъ къ себѣ болѣе мягкія ткани окружающихъ здоровыхъ частей. Отсюда и является укороченіе членовъ вслѣдствіе рубцеваго стягиванія. Послѣ гангренозныхъ язвъ остаются величайшія рубцы. Стягиваніе предохраняютъ тѣмъ, что пораженный членъ сохраняютъ въ разогнутомъ состояніи, а непріятное побочное дѣйствіе ослабляютъ горячими ваннами, массажемъ и гимнастикой. При осторожномъ леченіи ранъ можно предотвратить обильное развитіе рубцовъ.

Наркотическія средства. Наркозъ необходимъ при неизбѣжныхъ, болѣзненныхъ операціяхъ. Наркотическія средства примѣняются также при судорожныхъ состояніяхъ, при безсонницѣ, когда другія лучшія средства не помогаютъ. Къ наркотическимъ относятся опій, морфій, кураре, эфиръ, хлороформъ и т. д. Всѣ они при извѣстныхъ условіяхъ могутъ повести къ параличамъ сердца, а потому къ нимъ надо прибѣгать возможно рѣже. Особенно вредно привыкать къ подобнымъ снотворнымъ средствамъ.

Гнусливость. Надо обратить вниманіе на звукъ голоса у дѣтей и на видъ рѣчи. Когда является гнусливость, тогда дѣло идетъ по большей части о разрощеніяхъ въ носу, параличѣ языка и т. д., рѣдко о недостаткѣ произношенія. Тщательное врачебное изслѣдованіе, ежедневное упражненіе въ чистомъ, ясномъ произношеніи гласныхъ и согласныхъ буквъ могутъ выяснитъ путь къ успѣшному леченію. Отвлеченіе отъ головы при помощи соотвѣтствующихъ мѣръ въ случаѣ разрошеній въ носу, затѣмъ улучшеніе соковъ при помощи подходящей діеты, полосканіе вяжу-

щимъ лимоннымъ сокомъ, дыхательная гимнастика дають вскорѣ весьма благопріятные результаты. Въ болѣе серьезныхъ случаяхъ необходимо обратится къ спеціалисту.

Носовое дыханіе. Это — предохранительное средство для шейныхъ органовъ и легкихъ, ибо воздухъ, проходя черезъ носовые ходы, согрѣвается здѣсь и оставляетъ на слизистой оболочкѣ носа все, чѣмъ онъ загрязненъ. Слизистая же оболочка носа снабжена тонкими волосками, которые и служатъ воспринимателями пыли. Горловые и легочныя болѣзни еще больше усиливаются при дыханіи ртомъ. Надо поэтому слѣдить, чтобы дѣти дышали носомъ; при затрудненіяхъ носового дыханія необходимо обратится къ врачу.

Носовыя ванны. Во время лицевой ванны одновременно промывается и носъ, см. рис. 171. Но если желательно привести въ соприкосновеніе съ водой болѣе глубокия части носа, тогда пользуются струей ирригатора или небольшой спринцовки. Однако, и такія тепловатыя промыванія также очень сильно раздражаютъ подчасъ; поэтому вмѣсто нихъ примѣняютъ при опуханіи слизистой оболочки горячія ножныя ванны, шейныя укутыванія, сидячія ванны.

Носовое кровотеченіе. Опасно оно при кровоточивости, затѣмъ послѣ тяжелыхъ болѣзней, при блѣдной немочи и при началѣ половой зрѣлости. При разстройствѣ кровообращенія, приливахъ крови къ головѣ носовое кровотеченіе служитъ актомъ самопомощи природы; послѣ отдачи небольшого количества крови наступаетъ облегченіе и покой. При малокровіи, однако, сосуды слизистой оболочки носа слишкомъ легко разрываются и ведутъ къ ослабляющимъ потерямъ.

Леченіе. Холодные компрессы на грудь, горячія ножныя ванны, горячія спринцеванія носа, горизонтальное спокойное положеніе, глубокое дыханіе, подниманіе рукъ и въ крайнихъ случаяхъ тампонада носа, (замыканіе ватными шариками). При наличности блѣдной немочи необходимо, конечно, лечить и ее. Кто склоненъ къ носовымъ кровотечениямъ, тому не слѣдуетъ потреблять пиво, вино, кофе, мясной бульонъ; не слѣдуетъ также фехтовать, играть въ мячъ, ѣздить на велосипедѣ, бѣгать. Воздушныя ванны, хожденіе босикомъ, медленное восхожденіе на горы, осторожная дыхательная гимнастика приносятъ выздоровленіе.

Носовыя болѣзни. Острое и хроническое воспаленіе и нагноеніе слизистой оболочки носа—весьма частое страданіе, особенно у золотушныхъ особъ. Это и есть извѣстный катарръ носа. На счетъ острой формы мы говоримъ подробнѣе при описаніи насморка. Хроническую форму лечатъ внутреннимъ массажемъ, суховоздушными ваннами, ножными паровыми ваннами съ холоднымъ обливаніемъ колѣнъ. Носовой полипъ весьма распространенъ теперь среди дѣтей и состоитъ въ утолщеніи слизистой оболочки носа, что затрудняетъ дыханіе черезъ носъ и ведетъ ко сну съ открытымъ ртомъ. Разъ онъ уже достигъ полнаго развитія—раньше онъ по большей части остается нераспознаннымъ, — то ничто уже не дѣйствуетъ такъ радикально, какъ оперативное удаленіе разрошенныхъ. „Ракъ носа“ и „волчанка“ относятся къ рѣдкимъ болѣзнямъ; они влекутъ за собою разрушеніе носа. Путемъ искусственной пересадки кожи съ сосѣднихъ частей устраняютъ косметическій недостатокъ и создаютъ новый носъ. Что же касается дѣйствительнаго излеченія, то оно иногда наблюдалось въ начальной стадіи. Зловонный насморкъ состоитъ въ гнойномъ воспаленіи полости носа; онъ сопровождается выдѣленіемъ разлагающейся жидкости съ зловоннымъ запахомъ; эта жидкость засыхаетъ здѣсь, образуетъ твердыя корки и закупориваетъ носъ. При отрываніи корокъ слизистая оболочка носа начинаетъ кровоточить. Это страданіе ведетъ часто къ меланхоліи, такъ какъ вонь лишаетъ пациента возможности появляться въ обществѣ. Золотуха, разстройство обмѣна веществъ и сифилисъ могутъ служить причинами, какъ и запущенный хроническій катарръ носа. Общее леченіе, тщательный массажъ носа, ежедневныя теплыя промыванія носа и для устраненія запаха вначалѣ бертолетова соль, — все это приноситъ довольно скоро улучшеніе и дѣлаетъ пациента снова способнымъ къ общенію съ людьми.

Массажъ носа. При всѣхъ хроническихъ страданіяхъ носа дѣло идетъ объ опуханіи или разрушеніи слизистой оболочки носа, при коихъ отдѣленія, развитіе корокъ, разстройства обонянія и т. д. бываютъ часто крайне непріятны. При помощи носовыхъ душей, ингаляцій, паровыхъ компрессовъ, наружнаго массажа достигаютъ, къ сожалѣнію, очень немногаго въ большинствѣ случаевъ. Д-ръ Ламаннъ попытался путемъ вибраціи слизистой оболочки носа добиться оздоровленія ея. Онъ приготовилъ спеціальныи носовой зондъ и массировалъ имъ внутреннюю поверхность носа. Эта манипуляція очень чувствительна вначалѣ, но она по большей части отвлекаетъ кровь и гной, вслѣдъ за чѣмъ наступаетъ большое облегченіе. Массируютъ максимумъ три минуты, при чемъ зондомъ продѣлываютъ нѣжныя колебанія, начиная съ нижняго конца носовыхъ ходовъ. При головной боли, сосредоточивающейся въ области лба, при дыханіи ртомъ (вслѣдствіе закупорки носовыхъ ходовъ), при зловонномъ насморкѣ, при хроническомъ насморкѣ и т. д. такой массажъ давалъ въ шесть—семь пріемовъ поразительные результаты. Къ сожалѣнію, еще очень не многіе знакомы съ этимъ массажемъ. Прежде чѣмъ приступить къ прижиганіямъ носа, надо постараться испытать упомянутый массажъ. Въ большинствѣ случаевъ онъ устраняетъ всѣ припадки.

Гвоздичное масло. Гвоздика содержитъ эфирное масло, которое примѣняется для втираній и для обонянія. Въ качествѣ закладки въ каріозные зубы оно дѣйствуетъ успокаивающимъ и противогнилостнымъ образомъ.

Нервныя болѣзни. Ихъ надо подраздѣлять соотвѣтственно тому, какіе поражаются нервы, чувствительные или двигательные. Воспаленія, выпотѣнія, отсутствіе чувствительности, сильныя боли выступаютъ у чувствительныхъ нервовъ, судороги или параличи—у двигательныхъ нервовъ, т. е., точнѣе говоря, у иннервируемыхъ ими мышечныхъ группъ. Мы различаемъ поэтому видимое и чувствительное воспаление нервовъ, затѣмъ такъ называемая невралгія, которая не влекетъ за собою никакихъ видимыхъ измѣненій и тѣмъ не менѣе сопровождаются ужасными болями, наконецъ—потерю всякой чувствительности при извѣстныхъ страданіяхъ головного и спинного мозга, при истеріи, послѣ чрезмѣрныхъ напряженій отдѣльныхъ частей тѣла и т. д. Причины, вызывающія воспаление въ другихъ органахъ, могутъ поражать и отдѣльныя нервныя группы. На ряду съ общимъ леченіемъ прикладываютъ тепловатыя компрессы, примѣняютъ отвлекающія средства и сохраняютъ спокойное положеніе. Невралгіи въ области лица, реберъ, бедреннаго нерва и другихъ частей развиваются при порчѣ органическихъ соковъ, при разстройствѣ обмѣна веществъ, при послѣднихъ стадіяхъ раковыхъ заболѣваній; леченіе остается здѣсь часто безрезультатнымъ. Припадки болѣй до того сильны подчасъ, что доводятъ пациента даже до самоубійства. Пытались помочь дѣлу вырѣзываніемъ больной нервной вѣтви, но это не всегда удается и дѣйствуетъ лишь временно. Алкоголь, половые процессы, сифилисъ, играютъ часто очень большую роль при невралгическихъ боляхъ. Леченіе, смотря по возрасту и побочнымъ обстоятельствомъ, различно. Оно должно стремиться къ улучшенію состава крови при помощи діеты и къ усиленію кожной дѣятельности; паровыя компрессы, холодныя примочки, растяженіе нервовъ, электричество, магнетизмъ дѣйствуютъ мѣстно, а воздушныя ванны, восхожденіе на горы, пользование въ изобилии свѣжимъ воздухомъ способствуютъ улучшенію общаго состоянія.

Никогда не слѣдуетъ запускать невралгію: чѣмъ раньше приняться за леченіе, тѣмъ легче добиться успѣха. Причинами служатъ часто превратный образъ жизни и переутомленіе; при устраненіи этихъ причинъ невралгія часто исчезаетъ. Судороги представляютъ собою чрезмѣрную дѣятельность нервовъ и относящихся къ нимъ мышцъ, а параличи, наоборотъ, уменьшенную дѣятельность ихъ.

Различаютъ: столбнякъ, подергиваніе, дрожаніе, кривошею, миганіе и т. д., затѣмъ судороги груди, матки, бронховъ и т. д., являющіеся по большей части спутниками другихъ болѣзней и указывающіе всегда на высокую раздражительность нервной системы. Леченіе должно ослабить эту раздражительность и устранить судороги. Это достигается при помощи теплыхъ общихъ ваннъ въ 40° Ц., продолжи-

тельностью въ 10 минутъ, затѣмъ при помощи теплыхъ компрессовъ, поглаживанія теплыми руками, увѣщанія, темносинихъ свѣтовыхъ лучей, притока свѣжаго воздуха днемъ и ночью, нѣжной діеты и т. д. При параличахъ, пока еще есть надежда на улучшение, полезно возбуждающее дѣйствіе. Энергичный мѣстный массажъ, раздражающее лечение электричествомъ, холодныя обливанія, упражненіе воли, чтобы добиться самодѣятельности, и гимнастика даютъ подчасъ поразительные результаты. Но гдѣ имѣется уже исчезновеніе извѣстныхъ частей головного и спинного мозга, тамъ больше нечего рассчитывать на нервную дѣятельность.

Такъ какъ не всѣ нервныя болѣзни изучены и такъ какъ вообще вся нервная область имѣетъ еще много темныхъ пунктовъ, то всѣ мѣропріятія требуютъ большой осторожности и руководства врача. Нервная слабость представляетъ собою особое состояніе, безконечно распространенное въ наше время и являющееся причиной многочисленныхъ разстройствъ въ человѣческомъ организмѣ. Полагаютъ, что тутъ играетъ роль недостаточное питаніе нервной ткани. Неврастеніей называютъ высокую раздражительность нервной системы, которая ведетъ къ невыносимой чувствительности и нерѣдко связана съ ипохондріей, меланхоліей или рѣзко выраженной умственной слабостью. Половое истощеніе, умственное переутомленіе, малокровіе, долгая печаль, тяжелыя болѣзни и т. д. ведутъ къ этому особенно въ тѣхъ случаяхъ, когда имѣется наслѣдственное предрасположеніе, недостатокъ въ воздухѣ и злоупотребленіе алкоголемъ. При благопріятныхъ условіяхъ неврастенія излечима, какъ и обыкновенная нервная слабость. Но рѣдко кто можетъ поставить себя въ необходимыя условія, освободиться отъ заботъ, переутомленія. И многіе поэтому чахнутъ, становятся неспособными къ полному наслажденію жизнью и къ энергичной работѣ. Эта хворость передана уже и нашимъ дѣтямъ. Недостатокъ материнскаго молока—первый болѣзнетворный моментъ въ ихъ жизни, затѣмъ слѣдуютъ недостатокъ въ воздухѣ, неправильное питаніе, переутомленіе въ школѣ. Такъ возникаютъ юныя неврастенники. Пусть матери поэтому станутъ прежде всего здоровыми кормилицами. Создайте зеленые сады для подрастающихъ дѣтей, кормите ихъ молокомъ, плодами, и получите совершенно иное поколѣніе. Взрослыхъ больныхъ надо помѣстить на лонѣ природы, ихъ надо питать возможно лучше, абсолютно запретить имъ алкоголь, примѣнить нѣжный массажъ и водолеченіе, освободить отъ работъ, заботъ, а женщинъ и отъ половыхъ излишествъ въ бракѣ, и 50 процентовъ больныхъ выздоравлиютъ въ нѣсколько мѣсяцевъ.

Нервность. Это—соединеніе нервной слабости съ чрезмѣрной раздражительностью и распространено почти среди всѣхъ слоевъ населенія. Особенно поражаются женщины, отчасти вслѣдствіе врожденной слабости, отчасти вслѣдствіе плохого воспитанія. Полезныя работы съ достаточными промежутками, побольше умѣренности въ бракѣ, немного физической выправки путемъ разумнаго спорта и простое питаніе даютъ поразительные результаты. Весьма важную роль играетъ упражненіе воли и самообладанія. Въ зависимости отъ индивидуальныхъ способностей и состояній отдають предпочтеніе тому или иному лечебному фактору. Нервность, исходящая изъ страданій желудка или матки, исчезаетъ, конечно, только по устраненіи этихъ страданій; такъ какъ у женскаго пола тазовые органы играютъ такую большую роль, то въ связи съ ними и находится весьма часто нервность у женщинъ. Поэтому нервныя женщины и дѣвушки должны подвергнуться тщательному врачебному изслѣдованію, чтобы выяснить, свободны ли матка и яичники и соотвѣтственно этому направить лечение.

Крапивница, проявляется въ видѣ небольшихъ красныхъ пятнышекъ, которыя часто увеличиваются до бѣловатыхъ возвышенныхъ мѣстъ, сопровождаемая сильнымъ зудомъ, подчасъ лихорадкой и общимъ недомоганіемъ. Иногда крапивница безъ лихорадки обнаруживается при каждомъ внѣшнемъ раздраженіи. Какъ извѣстно, нѣкоторыя лица заболѣваютъ послѣ употребленія въ пищу земляники, огурцовъ, рыбъ и т. д., а также послѣ раздраженія холодомъ и во время менструацій. Несомнѣнно, что крапивница исходитъ изъ нервной области и связана по временамъ съ

половыми процессами. Въ остальномъ истинная сущность этого заболѣванія еще не выяснена. Намъ приходилось видѣть случаи, когда крапивница вызывала серьезныя страданія, а потому нельзя относиться къ этой болѣзни слишкомъ легко.

Лечение. Тепловатыя укутыванія, строгая, нераздражающая пища, опорожненіе кишечника, открытыя окна и пребываніе въ постели значительно сокращаютъ продолжительность болѣзни; но за симъ необходимо позаботиться объ общемъ укрѣпленіи организма, что достигается главнымъ образомъ воздушными ваннами, восхожденіемъ на горы до пота, умѣренными полуваннами.

Сѣтчатая оболочка. Окончанія зрительнаго нерва развѣтвляются въ тончайшія нити, которыя образуютъ весьма чувствительную сѣтчатую оболочку и расположены на днѣ глаза. При заболѣваніи зрительнаго нерва его конечная часть, сѣтчатая оболочка, становится нечувствительной и постепенно развивается такъ называется „темная вода“. Подъ влияніемъ давленія, выпота сѣтчатая оболочка можетъ отслаиваться и вести такимъ образомъ къ слѣпотѣ. Неправильно было бы при разстройствахъ глаза лечить послѣдній, какъ самостоятельный органъ, не находящійся въ связи съ состояніемъ организма. Наоборотъ, необходимо тотчасъ же оказать влияніе на разстройство кровообращенія и путемъ отвлекающихъ ваннъ, соотвѣтствующей діеты, и потогонныхъ средствъ улучшить составъ циркулирующихъ въ организмѣ соковъ. Въдь больная кровь, вызывающая, скажемъ, на кожѣ фурункулы, притекаетъ также и къ глазу. Слѣдовательно, и при глазныхъ болѣзняхъ надо прежде всего обратить вниманіе на общее лечение, послѣ чего уже вступаетъ въ свои права искусная оперативная техника.

Болѣзни почекъ. Рис. 48 и 49 изображаютъ наружную и внутреннюю поверхности почекъ, рис. 50—сморщенную почку; рис. 310 изображаетъ мочевые органы и ихъ связь съ большими сосудами. Что они являются важнѣйшими органами для обмѣна веществъ, мы уже знаемъ. Сохраненіе ихъ въ здоровомъ состояніи является, слѣдовательно, первой необходимостью. Изъ главы о „питаніи“, ясно что, именно дѣлаетъ ихъ больными—ѣда и питье безъ мѣры и безъ разбора. Поэтому мы дѣтямъ уже должны внушать здоровыя привычки и правильныя начала, чтобы оградить ихъ отъ почечныхъ заболѣваній, въ которыхъ мы сами виноваты.

Различаютъ острое и хроническое воспаленіе почекъ, почечные камни, почечный туберкулезъ, почечная опухоль. Послѣ инфекціонныхъ болѣзней (скарлатина), послѣ раздражающихъ лекарственныхъ средствъ, а иногда и самостоятельно, возникаетъ острое воспаленіе почекъ. Скучное количество кровянисто-красной мочи, боли въ области почекъ, лихорадка, бѣлокъ, кровь въ мочѣ, суть признаки болѣзни. Закупоренные мочевые каналцы не пропускаютъ мочи, благодаря чему развивается водянка; вода выступаетъ въ ткани, такъ что лицо, животъ, ноги внезапно оказываются отечными. Если сюда присоединяется еще воспаленіе легкихъ или сердечной сумки, или же уремія, т. е. отравленіе задержавшейся мочевиной, тогда уже трудно рассчитывать на выздоровленіе. Лечение остраго воспаленія почекъ состоитъ въ трехчетвертныхъ укутываніяхъ 34° Ц. пока существуетъ лихорадка, въ туловящихъ укутываніяхъ, въ діетѣ изъ миндальнаго молока, небольшого количества сырого коровьяго молока, лимонада, овсяной слизи; позднѣе примѣняютъ почечные компрессы, и если нѣтъ сердечной слабости—горячія общія ванны или постельныя паровыя ванны съ цѣлью вызвать потъ и возбудить почечную дѣятельность. При высокой лихорадкѣ и задержаніи мочи умѣстны холодныя обмыванія внизу живота, нѣсколько разъ въ день по три минуты (см. рис. 231). Необходимы ежедневныя опорожненія кишечника, въ случаѣ надобности при помощи клистира, открытыя окна. Мочегонныя средства здѣсь неумѣстны, потому они всѣ выдѣляются черезъ почки и сильно раздражаютъ послѣднія, разъ здѣсь имѣются болѣзненные процессы. При помощи осторожныхъ наружныхъ приѣмовъ водолеченія, при помощи воздуха и діеты удастся излечить тяжелья воспаленія почекъ.

Сморщенная почка развивается часто изъ плохо леченнаго остраго воспаленія почекъ, а также послѣ продолжительныхъ приѣмовъ лекарствъ, хроническаго

разстройства обмѣна веществъ, или слишкомъ обильнаго потребленія бѣлковъ. По временамъ опуханія лодыжекъ, мѣшки подъ глазами, общій упадокъ силъ, постоянное выдѣленіе бѣлка съ мочей, увеличенное мочеотдѣленіе, смерть вслѣдствіе воспалительныхъ побочныхъ заболѣваній или уреміи—вотъ симптомы и исходъ сморщенной почки. Почка становится при этомъ малой и твердой и все менѣе способной къ выполнению своихъ функций. При правильномъ уходѣ, молочной діетѣ, воздушныхъ ваннахъ, полуваннахъ съ обливаніемъ спины и при дыхательной гимнастикѣ эта болѣзнь можетъ тянуться долгіе годы.

Хроническое воспаленіе почекъ, называемое также Брайтовой болѣзнью, протекаетъ быстрѣе и отличается отъ сморщенной почки главнымъ образомъ скуднымъ отдѣленіемъ мочи, а по-сему и большой склонностью къ водянкѣ. Лечение горячей водой, перемѣна воздуха, различная діета приносятъ облегченіе. Почка становится при этомъ жирной, большой, и собственно почечная ткань исчезаетъ. Блѣдное вздутое лицо является характернымъ для такихъ больныхъ. Многіе привычные пьяницы, какъ и люди, привыкшіе потреблять въ изобиліи мясо и пряности, заболѣваютъ Брайтовой болѣзнью. Въ виду существующей сердечной слабости и разстройствъ пищеваренія лечение подобныхъ больныхъ очень трудно и требуетъ руководства опытнаго врача. Почечная слабость является въ наше время частымъ недугомъ, гораздо болѣе частымъ, чѣмъ полагаютъ, и именно потому, что при неправильномъ образѣ жизни почки сильно напрягаются изъ-за пищевыхъ веществъ. У нервныхъ женщинъ обнаруживаются часто неправильности въ отдѣленіи мочи: то ея много, то мало, то она красна, то блѣдна, мутна; помимо того наблюдается нервная раздражительность и давленіе въ области почекъ. Радикальная перемѣна образа жизни, воздержаніе отъ мяса и алкоголя уже сами по себѣ способствуютъ улучшенію; по временамъ причина кроется еще въ хроническихъ воспаленіяхъ матки и яичниковъ. Прочія упомянутыя заболѣванія почекъ до того рѣдки, что мы считаемъ излишнимъ останавливаться на нихъ.

Чиханіе. Это—въ сущности сильное выдыханіе, связанное съ раздраженіемъ слизистой оболочки носа и являющееся либо при началѣ катарра, либо рефлекторно, т. е. при передачѣ съ другихъ органовъ. У нервныхъ, а также при извѣстныхъ страданіяхъ матки замѣчается часто повторное чиханіе безъ всякаго внѣшняго повода. Не слѣдуетъ искусственно подавлять это, но не слѣдуетъ также приучать себя и къ выкрикиванію, каковымъ многіе сопровождаютъ чиханіе. По временамъ самочувствіе послѣ чиханія значительно улучшается. Нюхательный табакъ и другія раздражающія средства притупляютъ слизистую оболочку, а потому не слѣдуетъ привыкать къ нимъ.

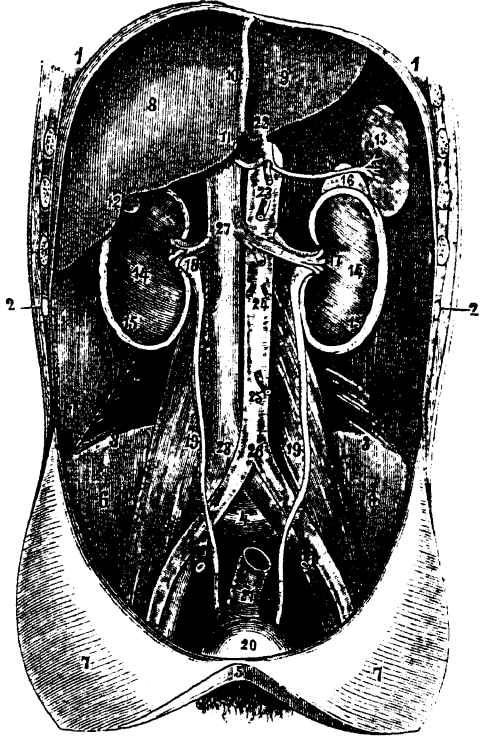


Рис. 310.

Брюшная полость спереди послѣ удаленія брюшины и брюшныхъ железъ.

1—Диафрагма. 2—11-е ребро. 3—гребень подвздошной кости. 4—выступъ. 5—добокъ. 6—полость подвздошной ямы. 7—передняя брюшная стѣнка. 8—правая доля печени. 9—лѣвая доля печени. 10—связка печени. 11—круглая связка печени. 12—желчный пузырь. 13—селезенка. 14—почки. 15—жирная капсула почки. 16—надпочечники. 17—ворота почекъ. 18—почечный тазъ. 19—мочеточники. 20—мочевой пузырь. 21—прямая кишка. 22—прохожденіе аорты черезъ диафрагму. 23, 24, 25—брюшная аорта. 26—дѣленіе аорты. 27, 28—нижнія полая вены. Почечныя артеріи отходятъ отъ аорты, почечныя вены открываются въ нижнія полая вены.

Отравленіе никотиномъ. Ядовитой составной частью табака является никотинъ, который оказываетъ сильное дѣйствіе на желудочные нервы и можетъ вызывать тяжелые припадки слабости и головокруженія. Женщины должны повліять на своихъ мужей и заставить ихъ отучиться отъ чрезмѣрнаго куренія. Конечно, нечего говорить о томъ, какъ плохо поступаютъ тѣ женщины, которыя изъ кокетства или подражанія сами начинаютъ курить. Трудно уже ждать, чтобы такая женщина соблюдала въ своемъ домѣ гигиену и добрые нравы.

XV.

Обморокъ, проявляется потерей сознания, чувствъ и мышечной дѣятельности и можетъ возникнуть подъ вліяніемъ прилива крови къ мозгу или обезкровленія его, а также вслѣдствіе внутреннихъ заболѣваній или душевныхъ потрясеній. Такъ какъ женскій полъ чувствительнѣе и слабѣе мужскаго пола, то и обмороки наблюдаются среди женщинъ значительно чаще.

Узкая одежда, вызывающая разстройство кровообращенія, и прежде всего вредный корсетъ легко ведутъ къ обморокамъ. Продолжительность и степень разстройства сознания различны.

Леченіе. Впавшихъ въ обморочное состояніе кладутъ горизонтально, причемъ если лицо блѣдно, то голова должна лежать ниже туловища, если лицо красно,—то выше туловища. Немедленно удаляютъ всѣ стѣсняющія части одежды и настежь раскрываютъ окна. При продолжительномъ обморокѣ дѣлаютъ холодное обливаніе сердца, сильно растираютъ спину платками, смоченными въ холодной водѣ, растираютъ руки и ноги, опрыскиваютъ лицо холодной водой и, наконецъ, дѣлаютъ горячую общую ванну. Укрѣпленіе нервной системы и силы воли предотвращаютъ повтореніе обмороковъ.



Рис. 311. Примѣненіе ушной спринцовки.

Болѣзни уха. Различаютъ катарръ уха, полипъ, костоѣду съ нагноеніемъ и кровотеченіемъ, шумъ, звонъ въ ушахъ, усиливающуюся глухоту при обѣ известленіи ушныхъ косточекъ, заболѣваніе слухового нерва.

Катарръ бываетъ наружный и внутренній и сосредоточивается соотвѣтственно этому въ наружномъ слуховомъ проходѣ или въ барабанной полости. Въ послѣднемъ случаѣ онъ связанъ съ временной глухотой. Если онъ долго длится, то онъ ведетъ къ разрушенію барабанной перепонки и слуховыхъ косточекъ. Гнойное истеченіе можетъ при хроническомъ катаррѣ длиться годами и издавать дурной запахъ; оно чаще всего наблюдается у золотушныхъ лицъ. Боли въ наружномъ ухѣ возникаютъ въ сильной степени при образованіи небольшихъ язвочекъ, сопровождающихся лихорадкой, но все же не столь опасныхъ, какъ заболѣваніе внутренняго уха. Шумъ и звонъ въ ушахъ зависятъ отъ разстройствъ кровообращенія и наблюдаются у малокровныхъ, нервныхъ и т. д.

Леченіе. При продолжительныхъ разстройствахъ слуха необходимо обратиться къ врачу, чтобы путемъ тщательнаго изслѣдованія выяснить причину недуга и принять соотвѣтствующія мѣры.

При катаррѣ уха у дѣтей вкладываютъ въ слуховой проходъ тепловатые ватные шарики, оказывающіе прекрасное дѣйствіе. Когда и какъ проспринцовывать ухо, долженъ указать врачъ, во избѣжаніе нежелательныхъ послѣдствій. Затѣмъ дѣлаютъ наружныя влажнотеплыя укутыванія уха, ножныя паровыя ванны, суховоздушныя ванны, и назначаютъ соответствующую діету. При болѣзненныхъ сокахъ организма не слѣдуетъ ограничиться леченіемъ въ теченіи нѣсколькихъ недѣль, а надо повторять время отъ времени леченіе и тщательно ухаживать за тѣломъ годами.

Полипы устраняются оперативнымъ путемъ. При помощи разумнаго образа жизни можно предотвратить дальнѣйшее развитіе ихъ. Рис. 312 изображаетъ вѣеръ, снабженный незамѣтной слуховой трубкой. Это — очень удобное приспособленіе для тугихъ на ухо.

Ударъ по лицу, къ великому прискорбію, и теперь еще практикуется отсталыми, грубыми родителями, какъ наказаніе для ребенка. Надо имѣть въ виду, что это не только позорнѣе, чѣмъ ударъ по всякому другому мѣсту, но и опаснѣе, чувствительнѣе и вызываетъ сотрясеніе благороднѣйшихъ частей головы. Кровотеченіе, разрывъ барабанной перепонки, тупыя головныя боли и т. д. суть частыя послѣдствія пощечинъ. Наказывая ребенка, мы не должны вызывать физическую боль, а дѣйствовать на его самолюбіе, на его душу. Тѣлесныя наказанія могутъ быть примѣнены лишь въ самыхъ крайнихъ случаяхъ и ужъ во всякомъ случаѣ не въ видѣ пощечинъ.

Ушная слюнная железа, изображена вмѣстѣ со своимъ выводнымъ протокомъ на рис. 313. Именно она и опухаетъ такъ сильно при „свинкѣ“ (заушница). Здѣсь же можно видѣть и другія железы, особенно подчелюстныя.

Леченіе маслами. Уже въ древности пользовались извѣстными маслами для леченія кожныхъ болѣзней. Послѣ скарлатины, при напряженной и сухой кожѣ, оказываетъ весьма благотворное вліяніе нѣжно втираніе миндальнаго масла. Также хорошо это дѣйствуетъ при лишаяхъ, рыбьей чешуѣ и т. п. Эти втиранія до извѣстной степени замѣняютъ собою масляныя ванны. Весьма дѣйствительно затѣмъ леченіе масломъ въ формѣ маслянаго клистира и внутрь при желчныхъ камняхъ, причемъ масло отчасти окутываетъ камни, отчасти создаетъ скользкіе пути для нихъ. Принимаютъ утромъ на тощахъ одну — двѣ столовыя ложки чистаго оливковаго масла.

Онанизмъ. (См. „Половая жизнь“, I часть). Матери должны безусловно ознакомиться съ этимъ бичемъ человѣчества, чтобы быть въ состояніи оградить отъ него своихъ дѣтей и въ случаѣ надобности придти имъ на помощь. Въ періодъ развитія онанизмъ даетъ наиболѣе пагубные результаты, потому что организмъ находится еще въ состояніи роста. Помимо того онъ тѣмъ опаснѣе, чѣмъ слабѣе данный субъектъ и чѣмъ онъ болѣе надѣленъ болѣзненной наслѣдственностью. Чрезмѣрное питаніе и прежде всего мясо и алкоголь, врожденная раздражительность нервной системы, слишкомъ теплая постель, плохой воздухъ въ спальнѣ, неосторожность супруговъ въ присутствіи дѣтей, которыя замѣчаютъ часто больше, чѣмъ мы полагаемъ, чтеніе романовъ, театръ, порнографическія картины и т. д. ведутъ къ произвольному раздраженію половыхъ частей, чтобы вызвать извѣстное чувство сладострастія. У мальчиковъ это ведетъ къ эрекціи члена (позднѣе къ сѣмяизліянію),

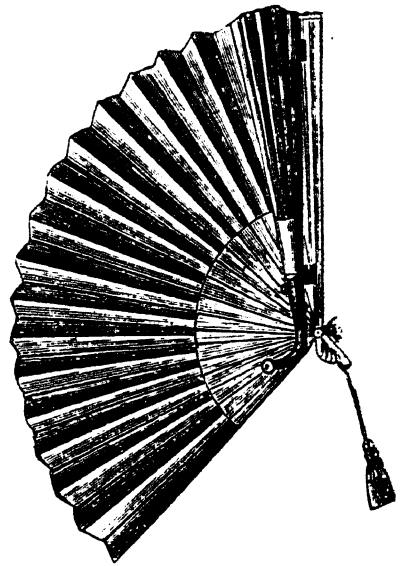


Рис. 312. Вѣеръ съ слуховой трубкой.

у дѣвушекъ—къ кровонаполненію внутреннихъ органовъ, усиленному отдѣленію слизистыхъ железъ полового аппарата и у обоихъ—къ значительному нервному возбужденію.

Современная „ранняя зрѣлость“ дѣтей находится въ тѣсной связи съ половой раздражительностью, но она можетъ быть значительно уменьшена путемъ правильного воспитанія. Надо воспитывать дѣвушекъ и мальчиковъ такъ, чтобы они были истинно скромными и чтобы они считали прикосновеніе къ половымъ частямъ чѣмъ-то противнымъ и запретнымъ. Подъ вліяніемъ такого воспитанія дѣти и вырастаютъ цѣломудренными, нравственными людьми. У маленькихъ дѣтей надо слѣдить за тѣмъ, чтобы они всегда держали руки наверхъ одѣяла и чтобы они не ложились въ постель съ полнымъ желудкомъ. Иногда приходится одѣвать имъ плотно замкнутыя мѣшки изъ проницаемой матеріи, чтобы устранить возможность непосредственнаго прикосновенія къ половымъ частямъ. Для подобной цѣли примѣняются два аппарата, изображенные на рис. 314 и 315. Они имѣютъ также свои недостатки и лишь въ рѣдкихъ случаяхъ бываютъ настоятельно необходимы. Никогда не слѣдуетъ наказывать или страшать онанирующихъ дѣтей, такъ какъ это можетъ послужить основой для нервныхъ страданій. Они, вѣдь, не преступники, а заблуждающіеся и подчасъ уже больные люди. На счетъ болѣе старшихъ онанистокъ можно сказать, что онѣ очень часто предаются совершенно опредѣленной формѣ онанизма, которая выполняется безъ внѣшняго содѣйствія, исключительно умственнымъ путемъ, т. е. путемъ значительнаго напряженія нервовъ. Ихъ называютъ „страдающими болъной фантазіей“. Такимъ пациентамъ ничѣмъ нельзя помочь, если онѣ сами не придутъ на помощь сильнѣйшимъ

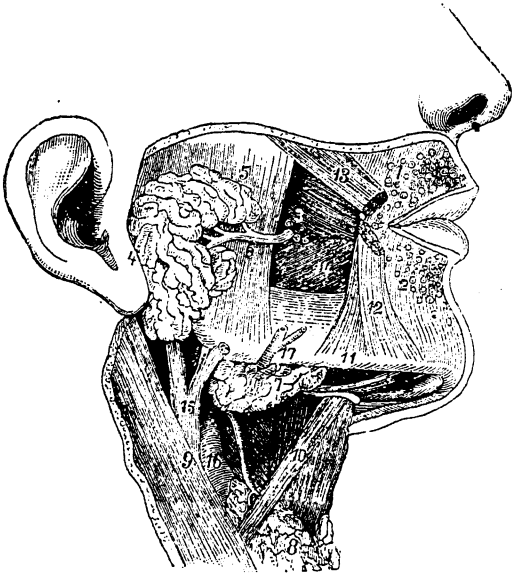


Рис. 313.

Слюнные и слизистыя железы въ области щекъ.

1, 2—губныя железы, 3—щечныя железы, 4, 5—ушная железа, 6—ея выводной протокъ, 7—нижнечелюстная, 8—щитовидная железа, 9 до 14—мышцы, 15—яремная 16—общая сонная артерія, 17—наружная челюстная артерія. Подъязычная железа не видна здѣсь.

желаніемъ выздороветъ. Образъ жизни, какой имъ должно вести, таковъ: рано вставать, ложиться въ постель только при рѣзко выраженной усталости, избѣгать согрѣвающихъ пуховиковъ, придерживаться легкой діеты, исключаящей алкоголь, ежедневно заниматься садовыми работами, подниматься на горы, два—три раза въ недѣлю принимать полуванны съ умѣреннымъ охлажденіемъ, ежедневно дѣлать холодныя обмыванія наружныхъ половыхъ частей, если имѣется жаръ или выдѣленія (никакихъ влагалищныхъ промываній!), заниматься напряженной дѣятельностью на службѣ или по хозяйству, строжайшимъ образомъ избѣгать чтенія, возбуждающаго фантазію. Это можетъ ихъ излечить. Если подобныя несчастныя особы въ остальномъ здоровы и по достиженіи зрѣлости чувствуютъ стремленіе къ другому полу, то онѣ могутъ вступить въ бракъ, чтобы найти здѣсь естественное удовлетвореніе, въ которомъ здоровая женщина нуждается наравнѣ съ здоровымъ мужчиной.

Операция. Каждое разсѣченіе тканей съ цѣлью врачеванія или удаленія разрошенной называется операцией. Последняя приобрѣла въ наше время великое значеніе, многихъ она спасаетъ, но многимъ причиняетъ и новыя страданія. Въ новѣйшее время медицина старается по мѣрѣ возможности обходиться безъ операции и вмѣсто того,

чтобы удалить тѣ или иные органы, она старается лечить ихъ, призывая на помощь естественную цѣлебную силу, свойственную каждому организму.

Опій. Къ лекарственнымъ ядамъ, примѣняющимся съ древнихъ временъ, относится между прочимъ опій, который получается изъ снотворнаго мака. Онъ утоляетъ боль, усыпляетъ и вызываетъ запоръ. Извѣстная настойка опія состоитъ изъ одной части опія и десяти частей алкоголя. Извѣстные успокаивающіе Доверовы порошки содержатъ также опій. При злоупотребленіи послѣднимъ замѣчаются нерѣдко отравленія. Причемъ, либо глубокій сонъ постепенно переходитъ въ смерть (у дѣтей!), либо послѣдняя наступаетъ при большой блѣдности, холодномъ потѣ, суженіи зрачковъ, прекращеніи дыханія. Сильное рвотное средство (сѣрнокислый цинкъ), крѣпкое черное кофе, энергичныя растиранія и т. д. могутъ еще часто принести пользу. Небольшія количества опіума приводятъ въ состояніе пріятнаго опьяненія, длящагося пять—шесть часовъ; это и привело къ куренію опія на востокѣ. Надо остерегаться опія, какъ и всякаго другого яда.

Опodelьдокъ, излюбленный бальзамъ для втиранія при падагрѣ и ревматизмѣ.

Эртелевское леченіе. Состоитъ въ восхожденіи на горы, массажѣ сердца и діетѣ. Послѣдняя ограничиваетъ мучное, жиръ и жидкости и изобилуетъ бѣлками. Это леченіе примѣняется при болѣзняхъ сердца и почекъ, при тучности, водянкѣ и т. д.

Ортопедія, наука о выпрямленіи искривленныхъ частей тѣла при помощи особо устроенныхъ аппаратовъ или систематическихъ упражненій. Она получила широкое распространеніе въ наше время и достигла неожиданныхъ успѣховъ. Къ знаменитѣйшимъ ортопедистамъ въ Германіи слѣдуетъ отнести Helsing'a и Paschen'a. Укороченныя ноги, поднятыя плечи, искривленный позвоночникъ могутъ быть по большей части совершенно излечены; въ крайнемъ случаѣ эти недостатки становятся незамѣтными. См. Ш ч.

Оксалурия. Моча мутна и содержитъ въ изобиліи щавелевокислую известь, нервность крайне повышена, больные жаждутъ на боль въ поясницѣ и на расстройство пищеваренія. У женщинъ это страданіе нерѣдко. Воздушныя ванны, кожная дѣятельность, усиленная при помощи воды и массажа, приносятъ исцѣленіе. Не слѣдуетъ, конечно, забывать и о еоответствующей діетѣ. Оксалурия является часто при обильномъ потребленіи мяса.

Озонъ. Путемъ электрическихъ вліаній возникаетъ изъ кислорода озонъ. Онъ обладаетъ сильными противогнилостными свойствами и имѣется въ изобиліи въ лѣсахъ и на горахъ. Въ городскомъ воздухѣ его нѣтъ, поэтому послѣдній такъ мало освѣжаетъ и такъ мало здоровъ. Теперь пытаются составить „озоновую воду“ и примѣнить ее при леченіи ранъ и нагноеній. Рекомендуютъ также вдыхать озонъ при чахоткѣ и малокровіи. Несомнѣнно, озонъ получить еще болѣе широкое распространеніе и принесетъ много пользы.

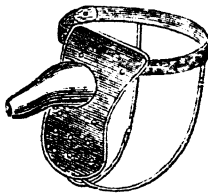


Рис. 314.

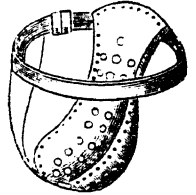


Рис. 315.

Аппараты для предохраненія отъ онанизма.
для мальчиковъ для дѣвочекъ

XVI.

Укутыванія. Объ укутываніяхъ говорятъ тогда, когда все тѣло или отдѣльныя части заворачиваются въ простыни и одѣяла либо для того, чтобы извлечь теплоту, либо, наоборотъ, чтобы согрѣть эти части и вызвать усиленное потоотдѣленіе. Для этого пользуются мокрыми или сухими простынями, холодными или тепловатыми, пациента либо туго заворачиваютъ въ шерстяныя толстыя одѣяла, либо слегка окутываютъ его. Чтобы вызвать потѣніе, покрываютъ пациента перинами и прикладываютъ паровыя кружки. Всѣ на глухо сдѣланныя укутыванія оказываютъ успокаивающее, рассасывающее, согрѣвающее дѣйствіе, они кромѣ того увеличиваютъ притокъ крови и примѣняются поэтому при самыхъ разнообразныхъ страданіяхъ. Возбужденныя, очень нервныя и сердечно больныя особы переносятъ, однако, укутыванія лишь въ теченіи нѣсколькихъ часовъ и не на всѣхъ частяхъ тѣла одинаково. Общихъ укутываній имъ совсѣмъ дѣлать нельзя. При лихорадкѣ прохладныя свободныя трехчетвертныя укутыванія весьма благотворны; ихъ надо возобновлять иногда каждые полчаса, чтобы извлечь теплоту. При этомъ стараются не очень беспокоить больного и слѣдятъ за тѣмъ, чтобы простыня не собиралась въ складки. Движенія пациента не должны быть стѣснены, чтобы онъ оставался спокойнымъ въ укутываніи. Какъ показано на рис. 232-235 пациента не поднимаютъ для удаленія простыни, а ловко вытягиваютъ ее изъ подъ него. Для взрослыхъ больныхъ необходимы 2 человека при выполненіи этихъ манипуляцій. Неловкость и неопытность лицъ, ухаживающихъ за больнымъ, могутъ причинить ему много безпокойства.

Тугія согрѣвающія укутыванія должны со всѣхъ сторонъ прилегать вплотную къ тѣлу; они могутъ оставаться часть—два. Паровыя кружки прикладываются какъ показано на рис. 268. Никогда не слѣдуетъ забывать о притокѣ свѣжаго воздуха при всѣхъ потогонныхъ пріемахъ, ибо при чистомъ, прохладномъ воздухѣ гораздо легче переносится всякаго рода согрѣваніе. Послѣ укутыванія разгоряченный и вспотѣвшій пациентъ тотчасъ принимаетъ ванну, чтобы умыться и охладиться. Температура ванны соразмѣряется съ состояніемъ силъ пациента. Послѣ частичныхъ укутываній, которыя по большей части кладутъ на ночь, дѣлаютъ тепловатыя, или холодныя частичныя или общія обмыванія и обливанія; вѣдь, утромъ тѣло особенно воспримчиво, кожные поры открыты, нервная система успокоилась. Иногда, однако, умѣстнѣе сухое обтираніе влажной части тѣла, напримѣръ, когда частичное укутываніе уже снято ночью.

Сухія укутыванія также дѣлаются съ цѣлью вызвать сильное потѣніе. Чтобы еще болѣе способствовать этому, назначаютъ предварительно горячую ванну и даютъ пить горячій лимонадъ. Тогда можно быть увѣреннымъ, что подъ сухими теплыми покрывалами потъ начнетъ выступать со всѣхъ кожныхъ поръ. Этотъ пріемъ, однако, очень сильно истощаетъ иногда. У слабыхъ лицъ надо быть особенно осторожными съ укутываніями и примѣнять ихъ не иначе, какъ по совѣту врача.

Благовопіе. На лонѣ свободной природы, не загрязненной еще люлями, имѣются естественныя ароматы въ изобиліи, чѣмъ не могутъ похвастать наши города. Здѣсь приходится искусственно насыщать воздухъ благовопіями, для чего обыкновенно пользуются такъ называемыми „духами“. Послѣдніе по большей части сильно раздражаютъ обонятельные нервы; ихъ задача сводится только къ тому, чтобы замаскировать всякаго рода зловонія. Замѣтимъ, однако, что и въ городахъ можно отлично обойтись безъ духовъ, если провѣтривать тщательно комнаты, помѣщать здѣсь благоухающіе цвѣты, почаще купаться, носить проницаемую одежду и т. д. Если нѣтъ ни цвѣтовъ, ни вообще зелени въ домѣ, то можно пульверизировать комнаты „сосновой водой“. Никогда не слѣдуетъ стараться, замаскировать духами острые, пронизательныя запахи; особенно надо остерегаться мускуса, пачули и другихъ пахучихъ веществъ, столь излюбленныхъ истеричными женщинами. На первомъ планѣ

слѣдуетъ поставить вентиляцію, тщательное провѣтриваніе и комнату, и одежды; надо заботиться о постоянномъ притокѣ свѣжаго воздуха, о чистотѣ во всемъ и всюду. А ужъ на послѣднемъ планѣ—духи.

Пептонъ. Бѣлковыя тѣла, приводимыя въ растворенное состояніе дѣятельностью желудочнаго сокока, называются пептонами. Ихъ готовятъ также искусственно и смѣшиваютъ съ другими пищевыми веществами, чтобы облегчить больнымъ пищеварительную работу. Эти искусственные препараты вызываютъ нерѣдко понось.

Перечная мята. Масло перечной мяты дѣйствуетъ противогнилостнымъ и возбуждающимъ образомъ на слизистыя оболочки. Принимается противъ тошноты, вздутія живота, болей въ животѣ; оно по большей части не вредитъ, но часто и помогаетъ очень мало. При частомъ примѣненіи въ видѣ полосканія, оно можетъ въ концѣ концовъ вызвать вялость десенъ и нанести этимъ вредъ. А потому мятнымъ масломъ надо пользоваться умѣренно.

Пластырь. Смѣси всевозможныхъ смоль, лекарственныхъ веществъ, воска, намазанныя тонкимъ слоемъ на полотнѣ или шелкѣ, называются пластырями. Народъ прикладываетъ пластырь ко всякой болѣзненной части тѣла и терпѣливо ждетъ недѣлями излеченія. Само собою разумѣется, что герметически приложенный пластырь задерживаетъ теплоизлученіе и что повышенная температура дѣйствуетъ болеутоляющимъ образомъ, въ остальномъ польза пластыря ничтожна. Другую цѣль преслѣдуютъ вытяжные, ароматическіе, липкіе пластыри и т. д. Самымъ широкимъ распространеніемъ пользуется „английскій пластырь“, который долженъ обязательно находиться въ каждой домашней аптечкѣ, такъ какъ онъ дѣйствительно залечиваетъ хорошо незагрязненныя, свѣжія ранки. Образуетъ легкій, непроницаемый покровъ, онъ является, конечно, только предохранительнымъ средствомъ, не болѣе. Вообще, пластыри въ большинствѣ случаевъ оказываются лишь симптоматическими средствами, т. е. они благопріятно вліяютъ только на симптомъ, но не устраняютъ причины страданія.

Воротная вена. Тѣ сосуды, которые проникаютъ въ печень, обвиняютъ печеночныя дольки и отдѣляютъ вещества, необходимыя для приготовления желчи, называются воротными сосудами. Нормальная дѣятельность ихъ имѣетъ величайшее значеніе для функций печени. Застои въ воротной системѣ очень часты. Запоры, увеличеніе печени, головная боль, приливъ крови и т. д. служатъ признаками застоя.

Флегмазія. Застой въ венахъ ноги, ведущій къ значительному опуханію послѣдней, наблюдается иногда у женщинъ въ послѣродовомъ періодѣ. Давленіе, исходящее изъ области таза—наиболѣе частая причина. Абсолютный покой, тепло-влажное леченіе, осторожная діета и леченіе болѣзней таза приносятъ постепенно излеченіе. Если кровь въ венахъ распадается и сгустки проникаютъ въ легкія, то можетъ развиваться такъ называемый легочной ударъ.

Фосфорное отравленіе, въ особенности отравленіе фосфорными парами, относится къ крайне тяжелымъ отравленіямъ. При проглатываніи фосфора (съ цѣлью самоубійства) противоядіемъ служитъ сильное рвотное средство или промываніе желудка. На счетъ фосфора, содержащагося въ пищевыхъ веществахъ, см. „Питаніе“.

Физиологія. Ученіе объ отравленіяхъ живого организма и ихъ законахъ называется физиологіей. Различаютъ таковую растений и животныхъ. Важнѣйшіе физиологическіе процессы въ человѣческомъ организмѣ описаны въ I ч.

Плацента. Та часть беременной матки, которая доставляетъ питаніе плоду черезъ посредство материнскаго организма, называется плацентой; подробности см. III ч.

Плоская стопа. Когда подошвенная поверхность не представляется у внутренняго края сводчатой, когда тылъ стопы низкій и плоскій, тогда получается такъ называемая плоская стопа. Она безобразна и затрудняетъ стояніе и хожденіе. Соотвѣтствующей формы обувь, а также ортопедическіе аппараты приносятъ илучшеніе.

Пломбировка зубовъ. Когда развивается гніеніе зуба и въ нѣкоторыхъ зубахъ появляются полости, сопровождающіяся болѣзненностью, когда обнажаются зубные нервы, тогда необходимо предварительно удалить гніющія части зуба при помощи специальныхъ инструментовъ и заполнить полость плотной массой. Такимъ путемъ удастся остановить дальнѣйшее гніеніе. Пломбы готовятся изъ золота, цемента, платины, гуттаперчи и т. д., см. „Зубы“. Не слѣдуетъ никогда откладывать пломбировку зубовъ, такъ какъ послѣдніе съ каждымъ днемъ могутъ все больше разрушаться.

Пневматическое леченіе. Подъ этимъ разумѣютъ леченіе сгущеннымъ и разрѣженнымъ воздухомъ при легочной эмфиземѣ, чахоткѣ, катаррѣ гортани, сердечныхъ болѣзняхъ. Этимъ усиливаютъ притокъ кислорода или облегчаютъ выдыханіе. Наблюдались безусловно хорошіе результаты.

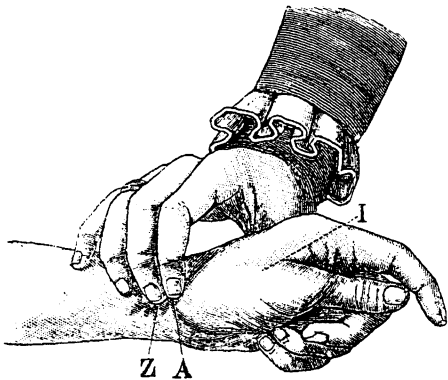


Рис. 316. Ощупываніе пульса.

1. Мѣсто опоры для большого пальца. Z A—мѣста, которыя надо сильнѣе прижать, чтобы ощутить пульсъ.

Поллюціи. Непроизвольное изліаніе сѣмени у мужчинъ—будь то вслѣдствіе болѣзненной слабости или при естественномъ переполненіи сѣменныхъ путей—называется сѣмяистеченіемъ или поллюціей. При частомъ повтореніи это очень ослабляетъ, при цѣломудренномъ образѣ жизни, однако, это облегчаетъ и успокаиваетъ.

Полипы, разрощенія слизистой оболочки, образующія часто небольшіе наросты на ножкахъ. Полипы могутъ причинять серьезныя припадки, если они сидятъ въ носу, въ ухѣ, въ гортани. Въ области матки они всегда даютъ поводъ къ повторнымъ кровотеченіямъ. Ихъ устраняютъ скорѣе всего оперативнымъ путемъ, хроническія воспаленія, расстройства кровообращенія, болѣзненный составъ крови—самыя частыя причины полиповъ.

Приснитцъ, простой крестьянинъ австрійской Силезіи. Ему принадлежитъ великая заслуга, состоящая въ томъ, что онъ первый обосновалъ настоящее водолеченіе, которое безъ системы примѣнялось въ разныя времена. Только теперь вполне оцѣнили Приснитца, убѣдившись, сколько гениальнаго и своеобразнаго онъ внесъ въ свой методъ. Кнейплъ нѣсколько видоизмѣнилъ водолеченіе, но въ основѣ все же лежатъ идеи Приснитца.

Пульсъ. См. рис. 316. Вслѣдствіе сокращеній сердца кровь толчкообразно гонится въ кровеносные сосуды. Каждая возникающая при этомъ волна поднимаетъ сосуды и вызываетъ то движеніе, которое мы называемъ „пульсомъ“. Смотря по силѣ сердечной работы, по строенію сосудистыхъ стѣнокъ и по количеству крови, пульсъ бываетъ различнымъ. Мы поэтому можемъ по немъ судить о различныхъ состояніяхъ нашего организма. Лучше всего пульсъ ощупывается тамъ, гдѣ кровеносный сосудъ имѣетъ твердую основу и не слишкомъ окруженъ жировой тканью. Таковъ пунктъ надъ кистью руки, гдѣ такъ называемая лучевая артерія лежитъ почти свободно и гдѣ пульсъ поэтому очень легко прощупывается концами трехъ среднихъ пальцевъ, какъ показано на рис. 316. Число ударовъ пульса простирается у здоровыхъ отъ 60 до 80; у женщины пульсъ чаще, чѣмъ у мужчины, потому что она подвижнѣе; по той же причинѣ у дѣтей пульсъ чаще, чѣмъ у женщинъ. Если количество ударовъ пульса ниже или выше указанной нормы, то это по большей части свидѣтельствуетъ о болѣзни. Матерямъ не мѣшаетъ ознакомиться съ прощупываніемъ и свойствами пульса.

XVII.

Ртуть. Ни одно средство не пользовалось прежде въ медицинѣ такимъ успѣхомъ и такимъ широкимъ распространеніемъ, какъ ртуть. За послѣднее время во врачебной средѣ стали уже раздаваться голоса противъ ртути. Многія наблюденія показали, что она иногда вызываетъ явленія болѣе или менѣе тяжелаго отравленія, которое подчасъ бываетъ серьезнѣе, чѣмъ первоначальная болѣзнь, леченная ртутью. Наичаше пользуются послѣдней противъ сифилиса. Однако, по мѣрѣ успѣховъ физико-дietetическаго метода леченія все умножаются случаи излеченія сифилиса безъ ртути. Наболѣе извѣстны соединенія ртути съ хлоромъ, каковы каломель и сулема. Оба чрезвычайно ядовиты и при неосторожномъ пользованіи легко могутъ повести къ отравленію.

Источниковая вода. Нѣтъ ничего пріятнѣе свѣжей источниковой воды. Ничто не доставляетъ такого удовольствія, какъ удовлетвореніе жажды послѣ прогулки, въ солнечный день, у бьющаго ключа. А между тѣмъ какъ мало людей пользуются этимъ. По большей части люди если и располагаются въ лѣсу у источника, то для того, чтобы прохладиться здѣсь припасеннымъ пивомъ. Печальное явленіе, объясняющееся дурнымъ воспитаніемъ и дурными привычками людей. Поэтому, вы, матери, должны по мѣрѣ возможности бороться съ этимъ зломъ и вселить своимъ дѣтямъ любовь къ природѣ, къ лѣсу и къ источнику.

Богородская трава, примѣняется для травяныхъ ваннъ, какъ водяныхъ, такъ и паровыхъ. Оказываетъ возбуждающее дѣйствіе на кожу и показана только для извѣстныхъ случаевъ.

Ушибы. При давленіи, ударѣ, толчкѣ получаютъ ушибы и разрывы тканей подъ кожей. Вступившая кровь вызываетъ постепенное окрашиваніе и извѣстныя шишки. Особенно часто это наблюдается у дѣтей. Улучшеніе получается отъ массажа и холодныхъ примочекъ.

Айва. Плоды айвы имѣютъ видъ яблокъ; они терпки, пригодны для компотовъ или такъ называемаго айвовога хлѣба.

XVIII.

Болѣзни зѣва. Къ наиболѣе частымъ заболѣваніямъ относятся катарръ зѣва. Онъ вызывается куреніемъ, алкоголемъ, продолжительной рѣчью, простудой при наличности разстройтва обмѣна веществъ. Излеченіе достигается устраненіемъ всѣхъ вредныхъ вліяній, примѣненіемъ горячей воды, холодными компрессами на шею, тепловатыми полосканіями, холодными укутываніями икръ, воздержаніемъ отъ острыхъ пищевыхъ веществъ.

Ѣзда на велосипедѣ. См. „Покой и движеніе“, а также все, сказанное о спортѣ. Здѣсь мы замѣтимъ только, что Ѣзда на велосипедѣ въ умѣренной степени оказывается для здоровыхъ людей безвредной. Въ другихъ случаяхъ она должна быть строго запрещена.

Куреніе. Путемъ сжиганія извѣстныхъ тѣлъ освобождаются благовонныя или дезинфецирующія вещества, которыми пользуются для улучшенія воздуха. Въ прежнее время куреніе примѣнялось гораздо чаще, чѣмъ теперь. Предпочтенія заслуживаетъ,

однако, болѣе частое провѣтриваніе комнатъ, чѣмъ окуриваніе ихъ. При припадкахъ астмы приносятъ иногда временное облегченіе ароматическія окуриванія.

Опьяненіе. Каждый спиртный напитокъ можетъ вызвать алкогольное отравленіе или, такъ называемое, опьянѣніе. За стадіей возбужденія слѣдуетъ всегда параличъ движеній и критической способности, а затѣмъ и потеря сознанія. Наконецъ, наступаютъ тѣ неприятыя послѣдующія явленія, которыя извѣстны подъ именемъ „похмеля“. При частомъ повтореніи опьяненія нервная система сильно расшатывается.

Реомюръ. Термометръ, раздѣленный на 80 градусовъ, называется по имени своего изобрѣтателя Реомюротъ и примѣняется главнымъ образомъ для ваннъ. Въ новѣйшее время стараются всюду ввести термометръ Цельзія, раздѣленный на 100 частей. См. рис. 210 (сравнительная термометральная таблица, по которой каждый легко можетъ перевести градусы Реомюра на градусы Цельзія).

Рефлекторное движеніе. Движеніе, которое передается путемъ раздраженія съ одного нервного пути на другой, называется рефлекторнымъ. Сюда относится чиханіе, кашель, смѣхъ при извѣстныхъ ощущеніяхъ и т. д. Истерія изобилуетъ болѣзненными рефлексами, откуда и происходятъ судороги, подергиванія и многочисленныя другія физическія разстройства временнаго характера, наступающія часто послѣ самыхъ различныхъ внѣшнихъ раздраженій. Плачъ при душевныхъ потрясеніяхъ, скрежетъ зубовъ при ознобѣ относятся также къ рефлекторнымъ движеніямъ.

Дождевая ванна. Естественная дождевая ванна, принятая одновременно съ воздушной ванной, является весьма цѣннымъ средствомъ. Но не для каждаго она пригодна; особенно раздражающее вліяніе она оказываетъ на слабонервныхъ людей, такъ какъ они очень чувствительны и такъ какъ при этомъ велика потеря тепла.

Путешествіе, является средствомъ, укрѣпляющимъ духъ и тѣло, если оно совершается цѣлесообразно. При этомъ играетъ роль одежда, пища и способъ передвиженія. Продолжительное пребываніе въ курьерскихъ поѣздахъ нельзя назвать полезнымъ; гораздо лучше дѣйствуетъ ѣзда на пароходѣ, а здоровѣе всего путешествіе пѣшкомъ при условіи, что пѣшеходъ пользуется простѣйшей пищей, носитъ пронацаемую одежду и не переутомляется, отдыхая часто въ пути. Если приходится совершить большое путешествіе по желѣзной дорогѣ, то надо почаще дѣлать перерывы, останавливаясь въ гостинницахъ и прогуливаясь пѣшкомъ. Въ путь берутъ такія пищевыя вещества, которыя не портятся, не вызываютъ жажды и избавляютъ насъ отъ пользованія желѣзнодорожными ресторанами. Сюда относятся прежде всего плоды и печенья, а именно: апельсины, яблоки, груши, финики, миндали и орѣхи, всевозможнаго рода бисквиты, затѣмъ для короткихъ путешествій яйца, сыры, свѣжій хлѣбъ изъ непросѣянной муки, шоколадъ съ питательными солями. Наконецъ, надо имѣть въ виду, что свѣжій воздухъ и здѣсь безусловно необходимъ, такъ какъ онъ лучше всего освѣжаетъ. А потому слѣдуетъ по возможности открывать въ вагонѣ окна и на станціяхъ выходить на прогулку.

Респираторъ. Подъ этимъ разумѣютъ аппаратъ, который прикрѣпляется передъ ртомъ, чтобы предварительно согрѣвать вдыхаемый воздухъ или предохранить дыхательные пути отъ проникновенія пыли и иныхъ раздражающихъ тѣло. Умѣстенъ респираторъ только при пыльной и дымной атмосферѣ. Если кто чувствителенъ къ холодному воздуху, то лучше закалить себя посредствомъ сна у открытаго окна, посредствомъ воздушныхъ ваннъ, дыхательной гимнастики, и приучить себя дышать на свѣжемъ воздухѣ черезъ носъ.

Ретроверсія. Такъ называется наклоненіе матки назадъ. Обычными причинами служатъ вялость маточныхъ связокъ и давленіе полного мочевого пузыря. Укрѣпляющія ванны, гимнастика таза, внутренній массажъ,—вотъ средства противъ этого. См. еще о смѣщеніяхъ матки.

Наклоненіе надо отличать отъ сгибанія матки, о которомъ мы выше уже говорили. Полное излеченіе достигается, къ сожалѣнію, съ болшиимъ трудомъ. Правильное воспитаніе дѣвущекъ и леченіе въ послѣродовомъ періодѣ по указаннымъ нами принципамъ предотвращаетъ развитіе этого недуга. На рис. 62 и 63 видна разнища между наклоненіемъ и сгибаніемъ матки.

Ревень. Изъ ревеня получается слабительное средство, которое охотно принимается въ виду своего нѣжнаго дѣйствія. Двѣ—три ложки ревенной настойки оказываютъ возбуждающее дѣйствіе на кишечникъ. При хронической вялости кишечника не слѣдуетъ, однако, привыкать къ подобнымъ средствамъ, а надо стараться вызвать нормальную дѣятельность кишечника путемъ соотвѣтствующей діеты, массажа и ваннъ, т. е. путемъ общаго укрѣпленія.

Ревматизмъ. Различаютъ суставной и мышечный ревматизмъ. Онъ проявляется рвущими и тянущими болями, которыя могутъ затруднить движенія. Хроническая форма часто симулируетъ подагру. Иногда окостенѣвають хрящи, благодаря чему являются обезображиванія. При подагрѣ, однако, происходитъ отложеніе мочевыхъ солей. Причинами служатъ слишкомъ обильная ѣда, потребленіе алкоголя, разстройства обмѣна веществъ вслѣдствіе тяжелой простуды и т. д. Острый суставной ревматизмъ сопровождается лихорадкой, сильными болями, воспаленіемъ суставовъ и даетъ иногда въ результатъ органической порокъ сердца. Есть основаніе думать, что не безъ вліянія остается здѣсь обычное леченіе ревматизма громадными дозами салицилки, ибо при леченіи исключительно водой и діетой многіе ревматики выздоравливаютъ и никакого порока сердца у нихъ не оказывается.

Леченіе. Надо избѣгать сырыхъ помѣщеній и жилищъ, расположенныхъ въ болотистой мѣстности, принимать солнечныя ванны, носить триковое бѣлье и дѣлать на ночь тепловлажныя укутыванія болѣзненныхъ членовъ. Плоды и молочная діета, при случаѣ пара воздушныхъ ваннъ, а также теплыя травяныя ванны оказываютъ очень хорошее дѣйствіе. Все это относится къ хронической формѣ.

При остромъ и лихорадочномъ состояніи показаны общія укутыванія, легкая, жидкая пища, теплыя общія ванны, отвлекающіе холодные компрессы на животъ, постоянный притокъ свѣжаго воздуха. Различныя формы ревматизма, смотря по состоянію силъ больного, требуютъ врачебнаго наблюденія и совершенно различныхъ мѣропріятій.

Не слѣдуетъ мѣсяцами оставлять безъ леченія появляющіяся въ томъ или иномъ мѣстѣ боли, потому что каждую болѣзнь несравненно легче излечить, если принять соотвѣтствующія мѣры въ самомъ началѣ заболѣванія.

Рицинное масло, относится къ нѣжнымъ слабительнымъ средствамъ, и такъ какъ оно не раздражаетъ кишечника, то назначается родильницамъ. Мы, однако, предпочитаемъ избѣгать даже этого средства и добиться цѣли иными путями. У чувствительныхъ людей рицинка вызывается такое отвращеніе, что она съ успѣхомъ можетъ замѣнить собою рвотное средство.

Шелкъ-сырецъ. Не сученый шелкъ мягокъ и долго сохраняетъ влажность. Имъ поэтому охотно пользуются для компрессовъ и укутываній. Единственный недостатокъ его тотъ, что онъ сохраняетъ дурной запахъ. Поэтому его надо почаще промывать горячей водой и развѣшивать на воздухѣ. На кожѣ шелкъ-сырецъ чувствуется пріятнѣе полотна или хлопчатобумажной ткани и потому онъ очень умѣстенъ, когда дѣло идетъ о чувствительныхъ больныхъ.

Римскія бани.купаются въ горячемъ сухомъ воздухѣ, причемъ этотъ видъ купанія не столь сильно дѣйствуетъ на тѣло какъ русскія паровыя бани. Такія суховоздушныя ванны гораздо полезнѣе, потому что при нихъ голова остается свободной, и купающійся, слѣдовательно, все время вдыхаетъ прохладный воздухъ. Это избавляетъ отъ состояній возбужденія.

Рожа, состоитъ въ воспаленіи кожи, которое сопровождается лихорадкой, опуханіемъ, напряженіемъ кожи и общимъ недомоганіемъ. Рожу относятъ къ инфекціоннымъ болѣзнямъ и полагаютъ, что она вызывается особымъ грибомъ, являющимся возбудителемъ болѣзни. Чаще всего наблюдается рожа лица, развивающаяся при изъязвленіи или воспаленіи носа. Что нарушенный или болѣзненный обмѣнъ веществъ служить особымъ поводомъ для этого, едва ли кто станетъ сомнѣваться; также извѣстно, что у пьяницъ рожа лица можетъ повести къ смерти. Золотушныя дѣвушки также заболѣваютъ легко односторонней рожой лица.

Леченіе. Холодныя отвлекающія укутыванія и прохладныя мѣстные компрессы (26° Ц.), прохладныя клистиры, плодовая діета вначалѣ. Затѣмъ, когда лихорадка и опуханіе уменьшились,—теплыя общія ванны и постельныя паровыя ванны. При рожѣ лица необходимо ежедневно дѣлать промываніе носа теплой водой.

Болѣзни спинного мозга. Онѣ еще не вполне изучены, ихъ явленія суть параличи или раздраженіе, обнаруживающіеся судорогами, подергиваніями, потерей чувствительности или неспособностью къ движеніямъ. Спинная сухотка относится къ наиболѣе частой формѣ заболѣванія и поражаетъ мужчинъ гораздо чаще, чѣмъ женщинъ. Послѣ колющихъ болей въ ногахъ является затрудненіе подвижности ихъ, постепенно распространяющееся на руки, куда по большей части присоединяется еще параличъ пузыря. Смерть вызывается другими присоединяющимся заболѣваніями. Упомянутыя явленія возникаютъ вслѣдствіе омертвѣнія спинномозговыхъ стволовъ; вытяженіе позвоночника, уменьшеніе его давленія оказываютъ значительное влияніе и ведутъ къ улучшенію общаго состоянія организма. Ортопедистъ Helsing изобрѣлъ корсетъ, который облегчаетъ позвоночный столбъ и въ значительной степени улучшаетъ общее состояніе. Наряду съ этимъ приносятъ пользу соответствующая діета, нѣжное, очень осторожное водолеченіе, пребываніе въ лѣсу и воздушныя ванны. Если въ основѣ не лежитъ сифилисъ или отравленіе ртутью, то въ большинствѣ случаевъ получается улучшеніе, и болѣзнь на время останавливается въ своемъ развитіи.

Искривленіе позвоночника. Уклоненіе позвоночнаго столба въ стороны, кпереди или кзади, превратившееся въ постоянное сгибаніе, ведетъ къ смѣщенію плечъ, бедеръ, грудной клѣтки. Возникаютъ: горбатость, сутуловатость, поднятыя плечи и т. д. Вслѣдствіе слабости мышцъ или костной ткани въ дѣтствѣ, вслѣдствіе односторонняго занятія, напр., продолжительнаго письма за класснымъ столомъ, причѣмъ правое плечо слишкомъ высоко поднимается, вслѣдствіе вялой, наклоненной кпереди осанки при общей слабости, вслѣдствіе остатковъ рахита и т. д. могутъ развиваться искривленія, которыя къ сожалѣнію, замѣчаются слишкомъ поздно. Рис. 208 и 209 изображаютъ боковыя искривленія позвоночнаго столба, какъ они бываютъ у многихъ молодыхъ дѣвушекъ. См. также III ч.

Леченіе. Общее укрѣпленіе лицъ, находящихся еще въ періодѣ роста, посредствомъ восхожденій на гору, молока, овощной діеты съ примѣсью экстракта питательныхъ солей Ламанна, комнатной гимнастики по Шреберу, массажа туловища, устраненія неподатливыхъ частей одежды, давящихъ или препятствующихъ свободному движенію. Сюда же надо отнести избранныя упражненія гирями и, наконецъ, ортопедическій корсетъ Helsing'a или Paschen'a. При помощи перечисленныхъ средствъ удастся даже у взрослыхъ лицъ достигнуть значительныхъ результатовъ, дѣтей же удастся и вполне излечить. Такъ какъ искривленія позвоночнаго столба у дѣвушекъ могутъ оказать на отношенія таза такое влияніе, котораго и не предвидишь заранѣе, то здѣсь никогда не слѣдуетъ медлить съ леченіемъ. Мы рекомендуемъ по нѣскольку разъ въ годъ осматривать тщательно все тѣло дѣтей, чтобы своевременно замѣтить начинающійся физическій недостатокъ.

Дизентерія, ужасная болѣзнь, могущая при извѣстныхъ обстоятельствахъ быстро повести къ смерти. Ее называютъ еще также дифтеріей толстой кишки, такъ какъ послѣдняя на подобіе слизистой оболочки горла вся обложена сѣрыми мас-

сами. Колики, позывы на низъ, отхожденіе крови, общій упадокъ силъ сопровождаютъ обыкновенно это заболѣваніе.

Наиболѣе частыми причинами дезинтеріи являются простуда, діететическія погрѣшности, пребываніе въ болотистыхъ мѣстностяхъ и т. д. Хорошее дѣйствіе оказываютъ слизистыя супы, паровыя компрессы, горячія общія ванны, ножныя паровыя ванны, позднѣе укутыванія туловища, тепловатыя клистиры. Во избѣжаніе зараженія надо обливать тотчасъ испраженія карболовой кислотой или холодной известью, а загрязненное бѣлье класть въ горячую содовую воду.

Русскія бани. Подъ этимъ разумѣютъ паровую комнату, въ которой остаются до тѣхъ поръ, пока наступитъ усиленное потоотдѣленіе, затѣмъ погружаются въ бассейнъ съ теплой или холодной водой, либо принимаютъ различныя души. Такая баня дѣйствуетъ очень сильно, а потому не для каждаго пригодна. Для слабыхъ или больныхъ людей имѣются въ нашемъ распоряженіи совершенно иныя паровыя и горячія бани.

XIX.

Шалфей. Листья его содержатъ много дубильныхъ веществъ, а потому ими пользуются тогда, когда желательно вызвать вяжущее дѣйствіе, при катарральныхъ отдѣленіяхъ, при слишкомъ обильныхъ потахъ и т. д. Настой шалфея пьютъ или полощутъ имъ ротъ, горло. Преимущество его предъ ядовитыми средствами то, что тамъ, гдѣ онъ не очень помогаетъ, онъ по крайней мѣрѣ и не вредитъ.

Ъдкая сыпь. При разстройствѣ обмѣна веществъ, а также при невыясненныхъ еще процессахъ въ маткѣ вслѣдствіе половыхъ возбужденій, развивается на голенихъ воспаленіе кожи, сопровождающееся зудящими, мокнущими отдѣленіями, которыя существуютъ недѣлями и вызываютъ сильное жженіе. Частыя сидячія ванны, нѣжная пища, ежедневныя ножныя ванны въ 35° Ц. безъ охлажденія, затѣмъ присыпка рисовой пудрой, также мягкая ветошь, смоченная миндальнымъ масломъ или ланолиномъ, приносятъ значительное облегченіе и постепенно ведутъ къ выздоровленію.

Сѣмятеченіе. При вялости мышцъ сѣмянныхъ выводныхъ протоковъ у мужчины, а также при общей нервной слабости совершаются днемъ и ночью произвольныя истеченія сѣмени, что очень ослабляетъ пациента. Только путемъ тщательнаго психическаго и физическаго леченія можно добиться выздоровленія. Когда матери находятъ пятна на бѣлѣ своихъ сыновей, когда послѣдніе при этомъ плохо смотрятъ, тогда необходимо вызвать ихъ на откровенный разговоръ и пригласить врача. Если во время принять мѣры, то можно предохранить дурныя послѣдствія.

Песочныя ванны, примѣнялись уже съ глубокой древности. Больную конечность или все тѣло помѣщаютъ въ теплый песокъ (лучше всего согрѣтый солнцемъ), а затѣмъ принимаютъ мыльную ванну, чтобы очистить тѣло. Противъ ревматизма и падагры это — отличное средство. Такое дѣйствіе слѣдуетъ приписать отчасти равномерной теплотѣ, отчасти механическому раздраженію, какое частицы песка оказываютъ на чувствительную кожу. Малокровныхъ, золотушныхъ дѣтей заставляютъ бѣгать босикомъ по теплому песку, что оказываетъ на нихъ укрѣпляющее дѣйствіе. Дѣти инстинктивно стремятся къ этому и съ восторгомъ возятся въ солнечные дни съ пескомъ. Поэтому всюду, гдѣ устраиваются дѣтскія игры, обязательно надо припасти и кучу песка.

Сантонинъ, весьма дѣйствительное глистогонное средство, которое охотно даютъ дѣтямъ для изгнанія глистовъ, когда тыквенное сѣмя, сырая морковь, сморо-

дина и т. д. не помогаютъ. Даютъ въ видѣ сахарной или шоколадной лепешки отъ 3 до 10 центиграммовъ сантонина, послѣ чего дѣйствіе не замедляетъ обнаружиться. Чтобы предотвратить дальнѣйшее умноженіе паразитовъ, необходима особая діета. Однако, мы предостерегаемъ отъ частаго пользованія сантониномъ.

Саркома, мышечная опухоль, которая становится твердой, постепенно растетъ и при заблаговременномъ оперативномъ удаленіи не возвращается вновь. Если она мягче, обширнѣе и оказываетъ давленіе на нервныя вѣтви, то она по большей части неизлечима и болѣзненна. Лечение подаетъ тогда мало надеждъ и состоитъ главнымъ образомъ въ поддержаніи силъ и въ тщательномъ уходѣ за больнымъ.

Щавель, общеизвѣстное луговое растеніе. На желудокъ и кишки онъ дѣйствуетъ возбуждающимъ образомъ; его поэтому рекомендуютъ какъ кровоочистительное средство въ смѣси съ кервелемъ и подорожникомъ (въ мелкоизрубленномъ видѣ съ хлѣбомъ или въ видѣ травяного супа). Цѣлесообразно и при геморроѣ, примѣнять недѣлями.

Бѣлая горячка. Хроническое отравленіе алкоголемъ, поражающее сильнѣе всего головной и спинной мозгъ, проявляется въ концѣ концовъ въ видѣ бѣлой горячки. Признаками этой ужасной болѣзни является сильный страхъ, всевозможнаго рода галлюцинаціи, бессонница, безпокойство; послѣ крайняго истощенія наступаетъ смерть. Если своевременно не приступить къ леченію, то припадки повторяются все чаще. Лечение состоитъ въ абсолютномъ воздержаніи отъ алкоголя (иногда требуется медленный переходъ къ этому), нѣжномъ водолеченіи, соответствующей діетѣ, легкихъ садовыхъ работахъ, гимнастикѣ. Однако, такое лечение можно провести только въ специальныхъ лечебницахъ. Существующія санаторіи для алкоголиковъ даютъ хорошіе результаты, но все же онѣ еще не добились того успѣха, какой возможенъ здѣсь.

Развитіе кислотъ. Многіе страдаютъ болѣзненнымъ развитіемъ кислотъ въ желудкѣ, отчасти вслѣдствіе неправильнаго питанія, отчасти, вслѣдствіе болѣзненныхъ измѣненій слизистой оболочки желудка, вызывающихъ общеизвѣстную изжогу. При этомъ развивается также кислая отрыжка и непріятное ощущеніе.

Лечение состоитъ прежде всего въ устраниеніи основныхъ причинъ и въ систематическомъ укрѣпленіи органовъ пищеваренія. Жировъ, сладостей, кислой пищи надо избѣгать; пиво, сладкіе лимонады запрещены; тощее мясо, хорошій хлѣбъ изъ непросѣянной муки (безъ масла!), тушенныя овощи, стручковые плоды, легкія мучныя блюда рекомендуются. Иногда оказываютъ благотворное вліяніе настой перечной мяты или горькій отваръ золототысячника. Однако, на первомъ планѣ—общій уходъ за кожей, теплыя туловищныя ванны, массажъ желудка, садовыя работы, восхожденіе на горы до легкаго пота, такъ какъ въ основѣ страданія лежатъ часто нервныя разстройства. Теплая грѣлка на животъ (по часу ежедневно) оказываетъ также благоприятное дѣйствіе.

Кислоты. Различаютъ растительныя и минеральныя кислоты. И тѣ и другія дѣйствуютъ прижигающимъ образомъ на слизистыя оболочки и, какъ принято говорить „сжигаютъ“ желудокъ. Острыя минеральныя кислоты причисляютъ поэтому къ ядамъ и избѣгаютъ ихъ даже въ растворахъ. Наоборотъ, растительныя кислоты, какъ лимонная, уксусная и другія, оказываютъ въ растворахъ возбуждающее дѣйствіе, охлаждають, вызываютъ пріятное ощущеніе.

Шанкръ. При зараженіи во время совокупленія развивается иногда твердая или мягкая язва на наружныхъ половыхъ частяхъ. Мягкая язва менѣе опасна и легче излечивается. Въ обоихъ случаяхъ припухаютъ паховыя железы, которыя при мягкомъ шанкрѣ могутъ нагноиться. Къ сожалѣнію, мужья, стоящіе на низкой ступени нравственнаго развитія, заражаютъ подчасъ своихъ женъ и обрекають ихъ, ни въ чемъ неповинныхъ, на тяжкія страданія. Такой поступокъ является, конечно, непростительнымъ преступленіемъ со стороны мужчины.

Лечение. Свѣжіе шанкры лечатъ ежедневно укутываніями, общими ваннами, паромъ; при этомъ придерживаются нераздражающей діеты. Запущенные случаи труднѣе поддаются лечению, а потому при первыхъ признакахъ болѣзни надо немедленно обратиться къ врачу. Однако, не слѣдуетъ упускать изъ вида, что на наружныхъ половых частяхъ могутъ развиваться невинные фурункулы и нагноеніе бартолиніевыхъ железъ. Это наблюдается довольно часто и ничего общаго съ половымъ зараженіемъ не имѣетъ. См. „Сифилисъ“.

Скарлатина, эпидемическая болѣзнь, сопровождающаяся лихорадкой и сильнымъ покраснѣніемъ кожи, за которымъ слѣдуетъ шелушеніе кожи и склонность къ болѣе или менѣе серьезнымъ осложненіямъ. Не только кожа, но и горло, и почки заболѣваютъ при скарлатинѣ, причемъ раньше заболѣваетъ горло, а ужъ позднѣе почки, часто даже незамѣтнымъ образомъ. Извѣстно, что скарлатина очень заразна, что ею легко заболѣваютъ и дѣти, и взрослые. Настоящій возбудитель болѣзни не извѣстенъ еще.

Рвота и сильная лихорадка суть первые признаки; за ними слѣдуетъ заболѣваніе горла, окрашиваніе языка въ малиновый цвѣтъ, по временамъ бредъ и потеря сознанія. Затѣмъ сыпь распространяется съ груди и спины по всему тѣлу. Эта сыпь отличается отъ кори тѣмъ, что здѣсь не остаются бѣлыя, свободныя мѣста на кожѣ, а все тѣло покрыто почти равномерной краснотой. Въ мочѣ рѣдко отсутствуетъ бѣлокъ, такъ какъ почки всегда приходятъ въ состояніе извѣстнаго раздраженія.

Лечение. Покой, обильное провѣтриваніе, при сильной лихорадкѣ—туловищныя укутыванія, смѣняемая черезъ часъ, затѣмъ, смотря по обстоятельствамъ охлаждающіе или опорожняющіе клистиры, лимонная вода, апельсины или иные свѣжіе, сочныя фрукты и ничего болѣе. При нагноеніяхъ железъ, воспаленіяхъ почекъ, цингѣ и т. д.—горячіе компрессы на опухшія железы или вскрытіе ихъ, чтобы освободить гной, поддерживающій лихорадку. Необходимы также сидячія ванны, иногда постельныя паровыя ванны при заболѣваніяхъ почекъ, промываніе полости рта тепловатой водой или настоемъ шалфея, удаленіе отслаивающейся оболочки при цингѣ и т. д. Когда лихорадка слабѣетъ, умѣстны ежедневныя полуванны въ 35° Ц. Ножныя ванны въ 38° Ц. съ прохладными обливаніями колѣнъ рекомендуются подчасъ при головныхъ боляхъ. Само собою разумѣется, что никто не долженъ отважиться самостоятельно, безъ врачебнаго надзора лечить такую серьезную болѣзнь. Скарлатина—коварная болѣзнь, она часто требуетъ величайшей внимательности и большаго врачебнаго опыта и далеко не рѣдко ведетъ къ смерти.

Болѣзни влагалища. Катарръ, воспаленіе, судороги и выпаденіе суть наиболѣе частыя заболѣванія влагалища. При разстройствѣ обмѣна веществъ въ тазу, при хроническихъ запорахъ и застояхъ развивается иногда воспаленіе влагалища, вызывающее жженіе и жаръ. Сюда присоединяется часто катарръ, т. е. усиленное отдѣленіе слизи вслѣдствіе раздраженія слизистыхъ железъ. При слишкомъ частыхъ совокупленіяхъ или послѣ зараженія трипперомъ отъ мужчины, катарръ влагалища развивается въ очень сильной степени. При явленіяхъ жара и жженія выдѣляется жидкость на подобіе сливокъ. Тепловатыя промыванія, сидячія ванны, охлаждаемая съ 35° до 25° Ц., мокрые ватные шарики, смѣняемые черезъ каждые 2 часа, значительно уменьшаютъ припадки и устраняютъ воспаленіе. Нѣсколько суховоздушныхъ ваннъ ускоряютъ выздоровленіе. Само собою разумѣется, что въ это время требуется полное половое воздержаніе. Влагалищныя судороги—мучительное состояніе, развивающееся при большой общей нервности, при склонности къ легочнымъ заболѣваніямъ, послѣ онанизма въ юности, при истеріи и т. д. Онѣ состоятъ часто въ болѣзненномъ сокращеніи тазовыхъ и влагалищныхъ мышцъ, что дѣлаетъ невозможнымъ половое сношеніе. Бываютъ до того упорные случаи, что даже самое энергичное лечение остается безрезультатнымъ. Иногда же излеченіе наступаетъ послѣ теплыхъ ваннъ, внутренняго массажа, привычки къ тампону и послѣ общаго укрѣпляющаго леченія. Психическое воздѣйствіе оказываетъ также благотворное вліяніе.

Любовь и довѣріе къ мужу, извѣстная умственная самостоятельность, дѣлающая женщину равноправной въ бракѣ, являются весьма серьезными факторами въ борьбѣ съ этимъ состояніемъ. У трусливыхъ юныхъ женщинъ, которыя полудѣтими вступаютъ въ бракъ и не могутъ преодолѣть своего страха передъ жестокими быть можетъ супругомъ, влагалищныя судороги, какъ рефлекторное явленіе, развиваются сравнительно легко. Пусть это послужитъ предостереженіемъ не выдавать дѣтей замужъ, а взрослыхъ дѣвушекъ посвящать на счетъ воспроизведенія потомства и сущности брака.

Выпаденіе влагалища. При внутренней слабости, послѣ тяжелыхъ родовъ, послѣ сильныхъ кровотеченій, послѣ оперативныхъ пріемовъ, а также при слабости органовъ таза развивается рыхлость ткани, поддерживающей прочность влагалищныхъ стѣнокъ. Влагалище опускается тогда книзу, выпячивается и симулируетъ опухоль. Если матка подвижна, быть можетъ велика и тяжела, или наклонена кзади, тогда за выпаденіемъ влагалища слѣдуетъ выпаденіе матки. Не безъ вліянія на выпаденіе вла-

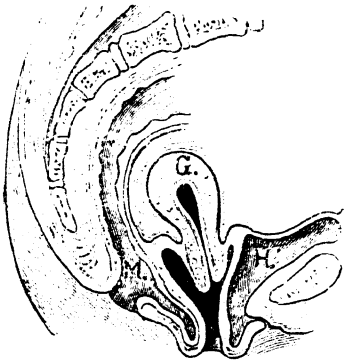


Рис. 317.

Смѣщеніе матки назадъ, связанное съ опущеніемъ какъ ея, такъ и передней и задней стѣнки влагалища.

С—Матка. М—Прямая кишка. Н—Мочевой пузырь.

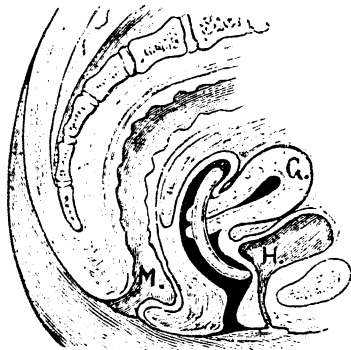


Рис. 318.

Наложенное маточное кольцо, чтобы привести матку въ нормальное положеніе.

С—Матка. М—прямая кишка. Н—Мочевой пузырь.

галища остается уменьшеніе промежности (См. „разрывъ промежности“ III ч.). Прочная промежность образуетъ опору для влагалища, что надо всегда имѣть въ виду. Если выпаденіе велико, и женщину мало щадятъ, то выпавшія части иногда изъязвляются, отдѣляютъ кровянистую жидкость и вселяютъ въ пациентокъ ни на чемъ не основанный страхъ. Мокрые, холодные ватные шарики, сидячія ванны изъ дубовой корки, холодныя обливанія бедеръ, массажъ влагалищныхъ стѣнокъ, правильное опорожненіе кишечника, чтобы сопряженное съ напоромъ натуживаніе не усилило выпаденія, поддерживаніе живота поясомъ „Юнона“ приносятъ большое облегченіе, и пациентка освобождается отъ страданій. Если слабость слишкомъ велика, и описанное леченіе не можетъ быть правильно проведено, тогда остается лишь прибѣгнуть къ операциі, состоящей въ томъ, что одну часть кожныхъ складокъ вырѣзаютъ, промежность увеличиваютъ и влагалищную трубку суживаютъ путемъ сшиванія. Тогда выпаденіе влагалища не можетъ уже больше имѣть мѣсто. Операциія не опасна, если наркозъ не представляетъ никакихъ затрудненій. Гдѣ только возможно, надо примѣнить указанное выше леченіе тотчасъ послѣ того, какъ замѣчено выпаденіе влагалища. Кольцо противъ выпаденія мы не рекомендуемъ.

Мнимая смерть. Когда дыханіе прекращается, пульсъ становится неощутимымъ и наступаетъ повидимому потеря чувствительности при полной неподвижности, и когда это состояніе длится часами и днями безъ появленія дальнѣйшихъ призна-

ковъ смерти, тогда говорятъ о „мнимой смерти“. Таковая чаще всего наблюдается у истеричныхъ женщинъ, а также у лицъ, подвергшихся несчастью, сильному испугу, напр. у утопленниковъ, повѣшенныхъ и т. п.

Лечение. Искусственное дыханіе, горячія общія ванны, сухое растираніе рукъ и ногъ непрерывно въ теченіи долгаго времени (растирающіе чередуются) вернули уже жизнь не одному мнимоумершему. Покой и обильный притокъ свѣжаго воздуха днемъ и ночью дополняютъ упомянутое лечение.

Косоглазіе. Вслѣдствіе мышечнаго укороченія зрительныхъ линій обоихъ глазныхъ яблокъ направляются не такъ, чтобы онѣ встрѣтились на одномъ предметѣ, а одна изъ нихъ уклоняется въ сторону, проходитъ мимо. Путемъ операціи удается устранить этотъ недостатокъ. Необходимо въ такихъ случаяхъ обратиться къ главному врачу и постараться освободиться отъ этого обезображиванія.

Безсонница. Что такое здоровый сонъ, показываетъ намъ юность. Это есть состояніе общаго покоя, въ которомъ тѣло, и именно мозгъ восстанавливаетъ потребленныя въ теченіи дня вещества и скопляетъ новыя силы. Но для этого сонъ долженъ быть крѣпкимъ и спокойнымъ, его не должны нарушать ни внѣшній шумъ, ни сновидѣнія. Въ большихъ городахъ, гдѣ уличный шумъ не прекращается до глубокой ночи, теряютъ постепенно представленіе о здоровомъ и глубокомъ снѣ. Здѣсь мозгъ находится въ постоянномъ безпокойствѣ вслѣдствіе внѣшнихъ шумовъ, люди становятся „нервными“ и начинаютъ страдать безсонницей. А послѣдняя доставляетъ мучительное состояніе, которое отнимаетъ у человѣка всѣ силы, старитъ его, разстраиваетъ пищевареніе, дѣятельность сердца; и жизнь становится въ тягость. Къ безсонницѣ ведутъ также испорченный воздухъ, недостаточное количество кислорода, алкоголь, сильное малокровіе, боли, чрезмѣрное напряженіе, особенно умственной работой, слишкомъ обильная пища и т. д. Поэтому для сна надо выбирать самую обширную и спокойную комнату, позаботиться объ удобствѣ постели (см. I ч. „Наша одежда“), о легкомъ, необильномъ нераздражающемъ ужинѣ, надо избѣгать возбуждающаго чтенія передъ сномъ и постараться лечь въ постель утомленнымъ разнообразной дѣятельностью и физической работой. При открытомъ окнѣ спится тогда очень хорошо!

При болѣзненной безсонницѣ надо предварительно выяснить причину, устранить ее и испытать холодный компрессъ на животъ или холодный компрессъ на лобъ, на затылокъ. Ложатся совершенно горизонтально, избѣгаютъ согрѣвающихъ перинъ, въ теченіи $\frac{1}{4}$ часа дѣлаютъ лежа дыхательную гимнастику, затѣмъ встаютъ и минутъ десять—пятнадцать принимаютъ въ комнатѣ воздушную ванну, связанную съ легкими гимнастическими упражненіями. Переъ тѣмъ, какъ лечь въ постель, полезно принять иногда горячую ножную ванну, а еще полезнѣе совершить часовую прогулку.

Рекомендуются также холодныя укутыванія икръ и искусственное утомленіе мозга медленнымъ счетомъ, продолжительнымъ представленіемъ о равномерномъ движеніи какого-нибудь тѣла, напр. маятника, падающей воды и т. д. Усыпляющимъ образомъ дѣйствуетъ также легкій массажъ (поглаживаніе), затѣмъ накладываніе рукъ при тихомъ монотонномъ убаюкиваніи; это дѣйствуетъ не только на безпокойныхъ дѣтей, но иногда и на взрослыхъ. Матери должны этимъ пользоваться. Даже при продолжительной безсонницѣ получается выздоровленіе, если на нѣскольکو недѣль поселиться въ лѣсу, вдыхать и ночью укрѣпляющій лѣсной воздухъ и ежедневно предпринимать систематическое восхожденіе на гору. Что касается „сновторныхъ средствъ“, то мы совѣтуемъ избѣгать ихъ. Они опасны и сонъ, приносимый ими, не освѣжаетъ. Въ крайнемъ случаѣ можно принять разъ чашку валерьяноваго или ромашковаго настоя. Конечно, эти средства не могутъ помочь тамъ, гдѣ дѣло идетъ о серьезномъ нервномъ заболѣваніи.

Сонливость. Послѣ алкоголя, при высокой лихорадкѣ, при сильномъ малокровіи, при истощеніи или послѣ приѣма наркотическихъ средствъ является сонливое

состояніе или страсть къ непрерывному сну. При нервныхъ и мозговыхъ страданіяхъ это состояніе проявляется подчасъ въ мучительной формѣ.—Прежде чѣмъ приступить къ леченію, необходимо выяснитъ причину страданія. Холодныя обмыванія, притокъ холоднаго, богатаго кислородомъ воздуха, гимнастическія упражненія подъ руководствомъ врача, прохладныя клистиры, свѣжіе плоды и т. д. оказываютъ наилучшее дѣйствіе при соотвѣтствующемъ примѣненіи. Лихорадочныя состоянія требуютъ, конечно, иного леченія.

Апоплексія. Подъ именемъ „удара“ разумѣютъ разрывъ кровеносныхъ сосудовъ, изліянія крови въ другія ткани и вслѣдствіе внезапнаго давленія параличъ и смерть. При разрывѣ легочныхъ сосудовъ является легочное кровотеченіе, при кровоизліяніи въ мозгу возникаетъ такое сильное давленіе на чувствительныя и мягкія мозговья массы, что съ человѣкомъ совершаются въ это время самыя тяжкія перемѣны. При возрастающемъ объизвѣстленіи стѣнокъ кровеносныхъ сосудовъ сравнительно часто наблюдается разрывъ сосудовъ у лицъ за 50 лѣтъ, въ особенности при привычномъ потребленіи алкоголя. Нездоровый образъ жизни можетъ и безъ алкоголя вызвать у каждаго человѣка „артеріосклерозъ“ и подать этимъ поводъ къ апоплексическому удару. Послѣдній можетъ наступать медленно при явленіяхъ головной боли, головокруженія, кровотеченія изъ носа и т. д., или же внезапно при потерѣ сознанія и паденіи. Пациентъ при этомъ не издаетъ ни малѣйшаго звука. Правильный уходъ при легкомъ ударѣ можетъ предотвратить дурныя послѣдствія; въ болѣе тяжелыхъ случаяхъ остаются на долгое время разстройство рѣчи, параличъ конечностей, умственная слабость и т. п. Повторные удары ведутъ къ смерти.

Леченіе. Люди съ налитымъ кровью лицомъ и короткой шеей должны остерегаться обильной ѣды, алкоголя, чрезмѣрныхъ напряженій или сильнаго возбужденія, потому что онѣ легко могутъ подвергнуться удару въ пожиломъ возрастѣ. Простая пища, тѣлесныя движенія, массажъ могутъ ихъ предохранить отъ этого. Подвергающагося апоплексическому удару укладываютъ при открытомъ окнѣ, охлаждаютъ голову мокрыми компрессами, дѣлаютъ холодныя укутыванія икръ и кладутъ горячія бутылки, чтобы ноги наполнились кровью и хорошо согрѣлись. Ежедневныя клистиры необходимы, чтобы не допустить до развитія запоровъ; прохладныя общія обмыванія, кислое молоко, сыворожка, сухари, плодовые соки и свѣжіе фрукты, наконецъ, соотвѣтствующій массажъ приносятъ значительное улучшеніе. Позднѣе показаны при параличахъ холодныя обливанія, энергичный мѣстный массажъ, врачебная гимнастика, общее укрѣпляющее леченіе, проведенное съ извѣстной осторожностью.

Вуаль. Ношеніе вуалей, лѣтомъ — бѣлыхъ, зимою — черныхъ, чрезвычайно распространено среди женщинъ. Такъ какъ вуаль дѣлаетъ нѣсколько неясными черты лица и, наоборотъ, выдѣляетъ рельефнѣе хорошія цвѣты или блестящіе глаза, то она является до нѣкоторой степени косметической принадлежностью. Она нѣсколько затрудняетъ дыханіе и теплоизлученіе, а зимою задерживается въ ея нѣжной ткани выдыхаемый паръ, который по большей части замерзаетъ и неприятымъ образомъ ложится на щеки и губы. Это можетъ вызвать въ отдѣльныхъ мѣстахъ покраснѣніе лица. Красный кончикъ носа также является иногда результатомъ слишкомъ продолжительнаго ношенія вуали. Надо имѣть въ виду, что если оставить въ сторонѣ косметическія цѣли, то ношеніе вуали и лѣтомъ, и зимой оказывается столь же неприятымъ, какъ и безмысленнымъ. Упомянемъ еще, что узорчатыя вуали особенно вредны для слабыхъ глазъ.

Слизъ и слизистыя оболочки. Всѣ слизистыя железы отдѣляютъ влагу, которая поддерживаетъ скользкость слизистыхъ оболочекъ и называется слизью. Она бываетъ бѣловатой или желтоватой, жидкой или густой. Нашъ организмъ вырабатываетъ много слизи. Когда количество послѣдней увеличивается неприятымъ образомъ при явленіяхъ воспаленія, тогда дѣло идетъ о катаррѣ. Въ прежнее время называли „слизистой лихорадкой“ заболѣваніе органовъ пищеваренія, считающееся теперь скорѣе тифониднымъ состояніемъ и называемое также „желчной лихорадкой“. Когда извѣстныя

полости тѣла, какъ носъ, влагалище, очень часто бываютъ влажны, то это считается нормальнымъ явленіемъ. Наоборотъ, сухія слизистыя оболочки считаются болѣзненнымъ явленіемъ. Рис. 256 и 257 показываютъ намъ, какія могутъ произойти перемѣны въ слизистыхъ оболочкахъ полостей тѣла. Важнѣйшіе процессы разыгрываются на слизистой оболочкѣ матки. Здѣсь же возникаютъ чаще всего и заболѣванія.

Икота. Этимъ именемъ обозначаютъ обыкновенно судорожныя движенія діафрагмы, за коими слѣдуютъ короткія вдыханія. Полагаютъ, что это неприятное явленіе, часто повторяющееся довольно быстро, связано съ раздраженіемъ блуждающаго нерва. Глубокое дыханіе при открытомъ окнѣ, питье свѣжей воды, массажъ живота, а также энергичное отвлеченіе мыслей, напр. незначительный испугъ, холодное обливаніе желудка, останавливаютъ икоту. Если, какъ часто бываетъ, причина кроется въ расстройствахъ пищеваренія, тогда необходимо обратить вниманіе на пищу и пощадить немного желудокъ.

Болеутоленіе. Существуютъ-ли болеутоляющія средства помимо морфія, хлораль-гидрата и др? Несомнѣнно существуютъ обладающія тѣмъ преимуществомъ, что они ни въ какомъ отношеніи не вредятъ организму. Таковы теплые или прохладные компрессы, теплыя общія ванны, холодныя обливанія, массажъ, паровыя или тепловлажныя укутыванія, такъ называемый животный магнетизмъ (накладываніе рукъ), растительные экстракты, вродѣ валерьяны, ромашки и т. д. Примѣненіе ихъ должно быть извѣстно въ каждой семьѣ, чтобы можно было подать немедленную помощь всякому заболѣвшему члену семьи. Съ этой цѣлью въ каждомъ домѣ должны быть въ запасѣ поясная ванна, грѣлка, приспособленія для укутыванія. Каждая мать должна умѣть обращаться съ этими средствами.

Насморкъ. Это—острый катарръ носа, начинающійся жаромъ въ головѣ и по большей части внезапно увеличившимся истеченіемъ. Подавленность, лихорадка, потеря аппетита, по временамъ поносъ суть частыя сопутствующія явленія. Если при этомъ заболѣваетъ также горло или воздухоносныя пути, тогда уже имѣютъ дѣло не съ простымъ насморкомъ, а съ инфлуэнцой. Противъ насморка примѣняютъ туловищныя укутыванія на ночь съ горячими бутылками, повторныя горячія ножныя ванны въ 40° Ц., промываютъ почаще носъ и ротъ, чтобы истеченія не вызывали изъязвленій, смазываютъ покраснѣвшія мѣста вазелиномъ. Въ холодную, вѣтренную погоду не слѣдуетъ выходить; надо заботиться о равномерной температурѣ, избѣгать горячаго или пыльнаго воздуха, а также разгорячающей пищи. При мучительной часто жаждѣ наилучшій напитокъ — прохладный лимонадъ; наилучшая пища — свѣжіе плоды. По прошествіи острыхъ явленій весьма полезно принять суховоздушную ванну, вызывающую сильное потѣніе, съ послѣдующей полуванной.

Писчая судорога. Вслѣдствіе чрезмѣрнаго письма, а также при ервныхъ состояніяхъ является болѣзненная судорога въ правой рукѣ, вслѣдствіе чего дальнѣйшее письмо становится невозможнымъ. Полный покой, теплыя ручныя ванны, массажъ руки, общее укрѣпленіе приносятъ довольно скоро выздоровленіе. Важную роль играетъ здѣсь перемѣна вставочки и положеніе руки во время письма.

Шротовское леченіе. Шротъ придумалъ методъ леченія, при помощи котораго ему удалось не только вызвать лихорадку, но и устранить тяжелья расстройства обмѣна вещества, болѣзненныя скопленія и проникшія въ организмъ ядовитыя вещества. Онъ достигъ этого искусственнымъ уменьшеніемъ содержанія жидкости въ организмѣ, заставивъ пациентовъ испытывать жажду и назначая имъ только пищу, бѣдную водой. Вторымъ могучимъ факторомъ его метода является влажная теплота. Съ этой цѣлью онъ дѣлалъ ежедневно часами общія укутыванія и заставлялъ пациентовъ много потѣть. Онъ достигалъ большихъ успѣховъ даже въ сомнительныхъ, затяжныхъ случаяхъ. Однако, при этомъ леченіи требуется извѣстная сила противодѣйствія у больного, такъ какъ послѣдній очень ослабѣваетъ. Способъ примѣненія долженъ варьироваться соотвѣтственно состоянію силъ пациента.

Чешуйчатый лишай, бывает наследственнымъ, но не заразителенъ; онъ вызываетъ зудъ и жжение и поражаетъ часто всю голову и большую часть тѣла. Бѣлыя чешуйки отпадаютъ массами, оставляя послѣ себя покраснѣвшія, мокнущія мѣста. Мужской полъ поражается чаще женскаго, и если припадки высыпи, которую относятъ теперь къ нервному заболѣванію. длятся мѣсяцами, то въ результатъ могутъ появиться серьезныя разстройства. Эта болѣзнь оказывается нерѣдко неизлечимой; по крайней мѣрѣ мышьякъ и всевозможныя настои даютъ лишь временное улучшение. Холодныя ванны и солнечныя ванны не переносятся въ виду связаннаго съ ними нервного раздраженія. Теплыя же общія ванны и легкія втиранія жира приносятъ облегченіе. Обильныя движенія на свѣжемъ воздухѣ, простая пища и при распространеніи сыпи—Dues'овское кровопусканіе могутъ до извѣстной степени ограничить высыпь. По временамъ хорошо дѣйствуетъ Шротовскій методъ леченія.

Ознобъ, часто бываетъ предвѣстникомъ тяжелой болѣзни, какъ при воспаленіи легкихъ и пр., и состоитъ въ ощущеніи сильнаго холода вслѣдствіе значительнаго разстройства кровообращенія. Вѣрнѣе всего удастся улучшить кровообращеніе при помощи теплой общей ванны, которая къ сожалѣнію рѣдко можетъ быть приѣнена съ должной быстротой. Тогда прикладываютъ горячія бутылки, завернутыя во влажныя платки (пять—шесть штукъ), даютъ пить теплый настой липоваго цвѣта и тепло укрываютъ больного. Ознобъ при этомъ прекращается, и кожа, кровеносныя сосуды которой сократились, наполняется кровью, вслѣдъ затѣмъ наступаетъ улучшение.

Слабоуміе. Когда мать испытываетъ во время беременности сильную тревогу, печаль, когда зачатіе произошло въ моментъ опьяненія отца, когда въ семьѣ имѣются душевныя и нервныя болѣзни, тогда рождаются на свѣтъ Божій слабоумныя дѣти. Они начинаютъ поздно ходить, уже въ раннемъ возрастѣ отличаются отъ другихъ дѣтей, оказываются малоуспѣшными въ школѣ, не доступны умственнымъ вліяніямъ. Потеря умственныхъ силъ, апатія, слабая память, дѣтское поведеніе наблюдается у зрѣлыхъ лицъ послѣ тяжелыхъ мозговыхъ или нервныхъ болѣзней. Такія лица нуждаются въ заботливомъ и терпѣливомъ уходѣ. Слабоумныя отъ рожденія дѣти могутъ еще при правильномъ леченіи достигнуть извѣстныхъ успѣховъ въ умственномъ отношеніи, чего не бываетъ при наличности уродства. Смотри по сложенію ребенка, прибѣгають подѣ руководствомъ врача къ потогоннымъ укутываніямъ съ послѣдующими полуваннами, что часто оказываетъ весьма благотворное вліяніе на мозгъ; полезны также обливанія колѣнъ, хожденіе босикомъ, воздушныя ванны, пребываніе въ лѣсу, небольшія работы, требующія вниманія (собиранія пещу въ ведро, чистка овощей, черпаніе воды, освобожденіе фруктовъ отъ косточекъ и пр.). Съ слабоуміемъ связаны нерѣдко золотуха, слабость пищеваренія и т. п. Для слабыхъ взрослыхъ пациентовъ требуется, однако, совершенно иное леченіе.

Темная вода. При этой глазной болѣзни глазное яблоко остается неповрежденнымъ, зрачекъ яснымъ, чистымъ. Заболѣваніе распространяется на мозгъ или глазной нервъ, вслѣдствіе чего реакція на свѣтovyя впечатлѣнія исчезаетъ. Предъ глазами такого несчастнаго пациента растилается вѣчная черная ночь. Спасеніе возможно лишь тогда, если въ самомъ началѣ предпринять энергичное общее леченіе, которое можетъ остановить болѣзненныя измѣненія на днѣ глаза.

Потъ. Наша кожа снабжена сотнями тысячъ небольшихъ железъ, которыя имѣютъ видъ клубочковъ и выводные протоки которыхъ видны на поверхности кожи въ видѣ „кожныхъ поръ“. Какъ показано на рис. 319, эти железки обвиты нѣжной, но густой сѣтью кровеносныхъ сосудовъ, которые отдають воду и растворенныя въ ней вещества железъ. Такимъ образомъ и становится возможнымъ то, что составныя части пищи, какъ и болѣзненныя продукты обмѣна веществъ, снова появляются въ поту черезъ посредство кровяного тока. Поэтому то при нѣкоторомъ знакомствѣ съ особенностями пота мы въ состояніи по качествамъ послѣдняго судить о здоровьѣ человѣка и его питаніи. Запахъ и цвѣтъ пота легко отличить. Такъ

какъ кожа пронизана нѣжной нервной сѣтью, находящейся въ связи съ головнымъ мозгомъ, то не трудно понять, почему душевные эффекты, какъ страхъ, гнѣвъ, сопровождаются усиленнымъ выдѣленіемъ пота. При извѣстнаго рода нервной слабости мы и наблюдаемъ поэтому болѣзненное потоотдѣленіе подъ вліяніемъ самыхъ различныхъ поводовъ, т. е. усиленное выдѣленіе воды изъ крови вслѣдствіе повышеннаго нервнаго раздраженія.

Усиленные мышечныя напряженія привлекаютъ кровь къ мышцамъ; сильнѣе наполненные сосуды отдають тогда кожнымъ железамъ больше кровяной сыворотки, и оттого то мы потѣемъ при продолжительной работѣ и физическихъ движеніяхъ или если кожа при повышенной температурѣ богаче кровью. Этимъ самымъ мы выяснили читателямъ, отчего мы такъ высоко цѣнимъ примѣненіе влажной теплоты при разнообразнѣйшихъ болѣзненныхъ состояніяхъ, отчего мы въ потѣннѣ видимъ часто облегченіе крови, переполненной вредными составными частями, и вмѣстѣ съ тѣмъ „оздоровленіе соковъ“, наконецъ, отчего мы такъ широко примѣняемъ тѣ приемы, которые усиливають притокъ крови къ кожѣ и повышаютъ ея функціональную способность.

Люди, утратившіе способность потѣть, не могутъ уже считаться нормальными и нуждаются въ уравновѣшеніи, которое такъ благотворно вліяетъ на здоровыхъ лицъ. Люди, которые чрезмѣрно потѣютъ, одержимы болѣзною либо сердца, либо легкихъ. Въ послѣднемъ случаѣ слаборботающія легкія отдѣляютъ слишкомъ мало воды и тогда кожа замѣщаетъ ихъ работою. Благодарявоздушнымъ ваннамъ, проникаемой одеждѣ, укрѣпляющей мышечной дѣятельности кожа, какъ мы уже знаемъ изъ предыдущихъ главъ, остается здоровой, потовыя железы начинаютъ правильно функціонировать, и такимъ образомъ обезпечивается здоровье внутреннихъ органовъ, находящихся въ извѣстномъ отношеніи другъ къ другу, какъ легкія и почки.

Надо обращать особое вниманіе на дѣтей, у коихъ кожа всегда суха, а также на тѣхъ, которыя потѣютъ при каждомъ поводѣ. Здѣсь необходимо тщательное врачебное изслѣдованіе.

Подъ критическимъ потомъ разумѣютъ внезапный взрывъ потоотдѣленія послѣ лихорадочной сухости, вслѣдъ за чѣмъ наступаетъ паденіе температуры и облегченіе. Потогонными средствами являются паръ, плотноприлегающія укутыванія, суховоздушныя ванны, напряженныя мышечныя упражненія, энергичное восхожденіе на горы, питье горячихъ напитковъ, особенно лимонада и настоя липоваго цвѣта, теплая одежда. Наиболѣе цѣлесообразнымъ способомъ вызвать потъ оказываются мышечныя движенія при одновременномъ дыханіи свѣжимъ воздухомъ (восхожденіе на гору!) Обильное потоотдѣленіе вызывается сухимъ укутываніемъ.

Сѣра. Въ прежнее время сѣра была очень распространеннымъ лекарственнымъ средствомъ, теперь же она примѣняется только наружно, въ видѣ сѣрныхъ ваннъ и сѣрныхъ мазей. И тѣ, и другія оказываютъ хорошее дѣйствіе при сыпяхъ, при ревматизмѣ, страданіяхъ костей, хотя научно это дѣйствіе еще не объяснено. Въ тяжелыхъ случаяхъ, когда ничто не помогаетъ, мы должны обязательно испытать теплыя сѣрныя ванны, каковыми онѣ являются въ естественныхъ источникахъ. При упорномъ чешуйчатомъ лишаѣ, когда покраснѣніе угрожаетъ распространиться и на лицо, облегченіе приноситъ часто только сѣрная мазь, втираемая нѣсколько разъ въ пораженныя мѣста. Мы, однако, предостерегаемъ отъ слишкомъ частаго и обильнаго примѣненія этой мази, такъ какъ пропитываніе кожи такимъ инороднымъ тѣломъ едва ли можетъ пройти безслѣдно для здоровья.

Плаваніе. Каждый человекъ долженъ научиться плавать. Это необходимо не только для того, чтобы расширить грудную клѣтку и укрѣпить мышцы, но также для того, чтобы поднять личный духъ и научиться господствовать надъ элементомъ, играющимъ часто очень важную роль въ нашей жизни. Къ сожалѣнію, не каждому

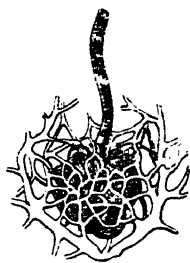


Рис. 319.

Пята́я потова́я железа
ме́жъ крове́носными со-
суда́ми.

можно оставаться въ водѣ около четверти часа. На многихъ рѣчное купанье оказываетъ такое сильное дѣйствіе, что оно скорѣе вредитъ, чѣмъ освѣжаетъ. Но что касается вполне здоровыхъ людей, и прежде всего юношества, то они никогда не должны упускать случая поупражняться въ плаваніи въ теплые лѣтніе дни. Это окажетъ благотворное вліяніе на все ихъ существо, въ физическомъ и умственномъ отношеніи.

Морскія ванны. См. „Морской воздухъ“, часть I. Морская ванная является естественной соляной ванной, гдѣ содержаніе соли въ водѣ и удары волнъ оказываютъ раздражающее дѣйствіе на кожу купающагося. При всякаго рода разстройствахъ обмѣна веществъ морскія ванны оказываютъ поэтому прекрасное вліяніе, но онѣ по большей части не пригодны для сердечныхъ, легочныхъ и нервныхъ больныхъ. Такіе пациенты должны довольствоваться воздушными ваннами на берегу моря. Средиземное море содержитъ больше соли (отъ 2 до 3 процентовъ), температура его поэтому гораздо теплѣе, чѣмъ у сѣверныхъ морскихъ ваннъ, гдѣ она рѣдко превышаетъ 18°. Наиболѣе сильно дѣйствующую морскую ванну представляетъ Сѣверное море. Количество ваннъ, какое надо принять, зависитъ отъ общаго самочувствія и солнечной теплоты.

Морская болѣзнь. Вслѣдствіе качанія парохода является у пассажировъ своеобразное состояніе раздраженія мозга, которое ведетъ ко рвотѣ, обморокамъ и т. д. Вегетарьянская пища въ небольшихъ количествахъ, напряженіе силы воли, постоянное вдыханіе свѣжаго морского воздуха предохраняютъ иногда отъ морской болѣзни. Слабохарактерные, неврастеники, страдающіе желудкомъ заболѣваютъ гораздо чаще и въ гораздо болѣе мучительной формѣ, чѣмъ крѣпкіе люди съ энергичнымъ характеромъ.

Колотье въ боку. Женщины очень часто жалуются на такого рода боль. Тѣсная одежда, неравномѣрное дыханіе, застой крови въ печени и селезенкѣ, ревматизмъ грудныхъ мышцъ, если только нѣтъ воспаленія плевры,—таковы наиболѣе частыя причины колотья въ боку. Надо прекратить ношеніе корсета, устранить всевозможныя тѣсные пояса и подвязки, заняться нѣкоторое время дыхательной гимнастикой, массировать животъ и спину, обратить также вниманіе на пищевареніе, на ночь примѣнить туловищныя укутыванія,—и мучительное колотье исчезаетъ. Въ противномъ случаѣ, т. е. если боли не прекращаются, въ основѣ должно лежать какое-нибудь серьезное страданіе. Тогда необходимо тщательное врачебное изслѣдованіе.

Сельтерская вода, содержитъ поваренную соль и углекислоту. Рекомендуются при катаррахъ дыхательныхъ путей, при желудочныхъ, кишечныхъ заболѣваніяхъ. Хорошо пить сельтерскую воду въ смѣси съ молокомъ. Временно это оказываетъ очень хорошее дѣйствіе.

Горчица, уже съ давнихъ временъ примѣнялась широко главнымъ образомъ какъ наружное раздражающее средство. Изъ горчицы готовили пластыри, чтобы дѣйствовать отвлекающимъ образомъ при сильныхъ боляхъ, примѣняли горчичныя ванны (прибавляли въ горячую воду горчичный порошокъ) и т. д. Внутрь даютъ горчичныя зерна при вялости стула; они оказываютъ раздражающее дѣйствіе на кишечникъ. Въ горчицѣ имѣется жгучая составная часть, которая и раздражаетъ слизистыя оболочки.

Галлюцинаціи. При нервныхъ болѣзняхъ и болѣзняхъ мозга, а также при опьяненіи пациенты начинаютъ галлюцинировать. Они видятъ предметы и людей, которыхъ въ дѣйствительности нѣтъ, они слышатъ звуки и шумы, хотя бы кругомъ царствовала абсолютная тишина. Такого рода обманъ чувствъ доводитъ пациентовъ до поразительныхъ поступковъ. Окружающіе должны считаться съ этимъ; не слѣдуетъ превратно истолковывать такіе поступки.

Сидячая ванна. Такъ какъ въ тазу совершаются важнѣйшіе процессы, то воздѣйствіе воды на нижнюю часть туловища имѣетъ весьма серьезное значеніе. Такъ

называемая сидячая ванна, которая приводит въ соприкосновеніе съ водой половыя части, мочевоу пузырь, крестцовую кость и кишечникъ, стала по этому наиболѣе употребительной формой ваннъ. Къ сожалѣнію, она не всегда цѣлесообразно примѣняется, такъ какъ не всякій знакомъ съ дѣйствіемъ температуры и продолжительности ваннъ. Рекомендуемъ замѣтить для руководства слѣдующее:

1. Кратковременная сидячая ванна, продолжительностью въ полминуты и въ 10—18° Ц. дѣйствуетъ очень отвлекающимъ образомъ на вышележащіе органы и умѣстна поэтому при состояніяхъ вялости и вообще всюду, гдѣ желаютъ отвлечь кровь къ тазу.

2. Предохранительная холодная сидячая ванна, наоборотъ, дѣйствуетъ мѣстно очень охлаждающимъ образомъ, если она длится 10 или даже 20 минутъ; она пригодна поэтому при хроническихъ воспаленіяхъ органовъ таза. Ею надо пользоваться осторожно, такъ какъ при малокровіи или рѣзкой нервной слабости могутъ присоеди- ниться и другія неприятыя побочныя вліянія. Мы ограничиваемся въ виду этого у женщинъ холодными обливаніями колѣнъ, переменными ручными ваннами и т. п.

3. Тепловатая сидячая ванна, продолжи- тельностью въ пять—десять минутъ и въ 24 до 30° Ц., оказываетъ нѣжное дѣйствіе, не вызы- ваетъ побочныхъ вредныхъ вліяній (какъ голов- ные боли при холодныхъ сидячихъ ваннахъ) и всегда дѣйствуетъ отвлекающимъ образомъ. Если начать съ 34° и медленно приливать холодную воду, чтобы въ концѣ концовъ получилось 16—20°, то можно отчасти достигнуть дѣйствія продолжительной холодной сидячей ванны безъ раздраженія. Оттого мы и предпочитаемъ эту форму для лицъ раздражительныхъ или склон- ныхъ къ судорогамъ.



Рис. 320. Сидячая ванна.

4. Горячая сидячая ванна, продолжительностью отъ 10 до 15 минутъ, въ 37 до 42° Ц., умѣстна тамъ, гдѣ дѣло идетъ о выпотахъ, хроническихъ утолщеніяхъ, судорожныхъ состояніяхъ или малокровіи. Она поэтому окажетъ отличное дѣйствіе при страданіяхъ яичниковъ, при отсутствіи менструацій, при раздраженіи мочевого пузыря и т. д. Упомянемъ здѣсь также о поясной ваннѣ. Ея задача—привести въ соприкосновеніе съ водой все туловище; дѣйствуетъ она успокаивающимъ при температу- рѣ 37°) и ободряющимъ образомъ (при охлажденіи до 25°). При страданіяхъ печени и желудка, а также при болѣзняхъ плевры и т. д. такая ванна дѣйствуетъ отлично; продолжительность ея, смотря по состоянію купающагося, длится отъ 5 до 15 минутъ. Крѣпкое сухое растираніе, постельная теплота или движеніе должны слѣ- довать за каждой ванной, чтобы вызвать согрѣваніе. Разница въ устройствѣ ваннъ и способѣ примѣненія показана на рис. 174 и 320.

Золотуха. Сущность этой болѣзни еще не вполне выяснена. Развивается эта болѣзнь при различныхъ условіяхъ и проявляется всегда одними и тѣми же явленіями. Живетъ-ли пациентъ при благоприятныхъ или неблагоприятныхъ условіяхъ, явленіями золотухи служатъ всегда больныя лимфатическія железы, вздутое или синеватоблѣдное лицо, воспаленія слизистыхъ оболочекъ, нагноеніе глаза, уха, носа, склонность къ туберкулезу и т. д. Золотуха поражаетъ главнымъ образомъ дѣтей и юношей и изле- чивается при правильномъ леченіи по достиженіи двадцатилѣтняго возраста. Какъ неправильный образъ жизни ребенка, такъ и сифились и туберкулезъ родителей могутъ повести къ золотухѣ.

Леченіе. Надо измѣнить весь строй жизни. Несомнѣнную пользу принесутъ чистый, свѣжій воздухъ, молоко, обиліе свѣжихъ плодовъ, свободныя движенія,

питательныя соли, частыя теплыя ванны съ послѣдующимъ охлажденіемъ, холодныя укутыванія живота (нѣсколько разъ въ недѣлю, чтобы усилить пищевареніе). Если имѣются опредѣленныя мѣстныя страданія, какъ сыпи, изъязвленія глаза и т. д., тогда необходимо обратиться къ врачу и предпринять систематическое леченіе. Кто имѣетъ малѣйшую возможность, долженъ выѣхать за городъ и поселиться въ такомъ мѣстѣ, гдѣ есть лужокъ, тѣнистыя деревья, песокъ, въ которомъ дѣти могли-бы копаться и гдѣ они могли-бы играть на свѣжемъ воздухѣ лѣтомъ и зимою. Если вести питаніе дѣтей согласно нашимъ указаніямъ, то даже у слабыхъ родителей рѣдко окажутся золотушныя дѣти. Кстати замѣтимъ, что хорошее материнское молоко является основой для поддержанія здоровья ребенка.

Солнечная ванна. О значеніи солнца, его теплоты и его свѣта см. III главу и тогда не трудно будетъ понять значеніе солнечныхъ ваннъ. Послѣднія состоятъ въ томъ, что обнаженный пациентъ ложится на солнце и подвергается дѣйствию солнечныхъ лучей. При спокойномъ воздухѣ и жгучемъ солнцѣ потъ скоро выступаетъ со всѣхъ поръ. Усиливаютъ потоотдѣленіе тѣмъ, что согрѣтое тѣло укутываютъ въ шерстяныя одѣяла и оставляютъ въ покоѣ. Такая потогонная ванна очень полезна и весьма умѣстна при страданіяхъ, коренящихся въ глубинѣ, у крѣпко сложенныхъ лицъ. У лицъ болѣе слабыхъ мы должны обратиться къ болѣе нѣжнымъ средствамъ. Никогда не слѣдуетъ забывать, что солнце вслѣдствіе соединенія свѣта и тепла оказываетъ чрезвычайно возбуждающее дѣйствіе на весь организмъ и что поэтому слишкомъ частое и слишкомъ продолжительное воздѣйствіе солнечныхъ лучей тѣмъ больше возбуждетъ организмъ, чѣмъ чловѣкъ слабонервнѣе и чѣмъ меньше его способность противодѣйствія. Мы соединяемъ поэтому „воздушную ванну“ съ „солнечной ванной“ и примѣняемъ для опредѣленныхъ страданій мѣстныя солнечныя ванны. Рис. 281 изображаетъ женщину съ хроническимъ воспаленіемъ колѣна; она ежедневно подвергаетъ свое колѣно дѣйствию солнечныхъ лучей въ теченіи одного, двухъ часовъ, чтобы привести въ движеніе застоявшіеся соки и распространить на пораженную часть тѣла оживляющее вліяніе солнца. Въ III части мы видимъ, какъ дитя сидитъ подъ лучами солнца, наслаждаясь его свѣтомъ и тепломъ. Такого ухода требуетъ жизнь и здоровье.

Раздражительныя лица могутъ оставаться безъ движенія подъ лучами солнца только четверть часа, ибо въ противномъ случаѣ, если они долѣе останутся въ этомъ положеніи, у нихъ можетъ легко явиться головная боль, бессонница, общее возбужденіе. Для такихъ лицъ показаны воздушныя ванны, попеременно то на солнцѣ, то въ тѣни; для оживленія циркуляціи крови, надо почаще подвергать дѣйствию солнца ноги по колѣни. Иногда надо даже класть холодныя компрессы на голову, чтобы предотвратить сильное разгоряченіе. Нерѣдко появляется при этомъ также сердцебіеніе, которое устраняютъ пребываніемъ въ тѣни и холодными компрессами на область сердца. Солнечнымъ лучамъ подвергаются поочередно въ положеніи на животѣ, на спинѣ, на боку.

Послѣ появленія пота при укутываніи слѣдуетъ душъ изъ согрѣтой на солнцѣ воды, температура коей достигаетъ по большей части 26—30° Ц. Кто нуждается въ болѣе сильномъ охлажденіи, тотъ получаетъ общее обливаніе или по крайней мѣрѣ обливаніе бедеръ холодной водой. Воздушная ванна въ тѣни, а также медленная прогулка въ легкой одеждѣ приводятъ скоро вновь въ нормальное состояніе.

Мы не можемъ одобрить солнечныя ванны на навѣсахъ съ твердымъ деревяннымъ поломъ; лучи падаютъ здѣсь неприятнымъ образомъ, дѣлаютъ ванное помѣщеніе невыносимо жаркимъ, вслѣдствіе чего пребываніе здѣсь отнюдь нельзя назвать приятнымъ. Ложе, расположенное на свѣжемъ воздухѣ, окруженное зеленью, защищенное отъ вѣтра, оказывается, наоборотъ, очень приятнымъ. У кого имѣется въ распоряженіи садикъ, тотъ можетъ устроить здѣсь отличную солнечную ванну на небольшомъ клочкѣ земли.

Аппарат Сокслета. Тщательныя изслѣдованія показали, что коровье молоко, подверженное вліянію воздуха, содержитъ въ изобиліи всевозможныя зародыши и оказывается поэтому вреднымъ для крайне чувствительнаго кишечнаго канала груднаго младенца. Материнское же молоко, попадающее изъ груди матери непосредственно въ ротъ ребенка, оказывается свободнымъ отъ зародышей. Поэтому придумали аппаратъ, который даетъ намъ возможность доставлять ребенку согрѣтое коровье молоко, почти свободное отъ микроорганизмовъ. Благодаря этому и достигнуто существенное улучшение общаго состоянія дѣтей, вскармливаемыхъ искусственно. Наполняютъ нѣсколько бутылочекъ 100—200 граммами молока, герметически закупориваютъ ихъ, оставляютъ ихъ минутъ двадцать въ кипящей водѣ, затѣмъ помѣщаютъ въ прохладное мѣсто и открываютъ лишь непосредственно передъ употребленіемъ. Охлажденныя, неоткрытыя бутылочки согрѣваютъ въ водѣ 50° Ц. Соски необходимо содержать въ строжайшей чистотѣ. Отварное молоко оказывается при такомъ способѣ во всякомъ случаѣ свободнымъ отъ зародышей, хотя оно становится труднѣе переваримымъ и по большей части не переносится слабыми дѣтьми.

Слюнотеченіе. Когда слюнные железы отдѣляютъ чрезмѣрное количество секрета, такъ что слюна вытекаетъ изъ рта, тогда говорятъ о слюнотеченіи. Это состояніе наблюдается у нервныхъ лицъ при отравленіи лекарствами (особенно ртутью, іодомъ, пилокарпиномъ), затѣмъ при леченіи зубовъ, при воспаленіи полости рта и т. д.

Леченіе. Усиленное выдѣленіе при отравленіяхъ при помощи потогонныхъ средствъ, прохладныя полосканія рта, вкладываніе кушочковъ лимона, отвлекающія обливанія приносятъ скоро улучшение.

Аскарида, рис. 321. Аскарида достигаетъ часто въ длину до 40 цент. и содержится часто въ тонкой кишкѣ. Черезъ посредство воды, плохо очищенныхъ овощей и т. д. яйца ея попадаютъ часто въ человѣческую кишку, гдѣ они тѣмъ лучше растутъ, чѣмъ болѣзненнѣе пищеварительныя соки, чѣмъ неправильнѣе питаніе. Осунувшееся лицо, темныя круги подъ глазами, зудъ въ носу, тошнота, волчій аппетитъ, головныя боли, боли въ животѣ и т. д. смѣняютъ другъ друга. Дѣти, поглощающія много хлѣба, дѣти нервныя и малокровныя очень часто страдаютъ аскаридами.

Леченіе. Для наиболѣе быстрого изгнанія глистовъ пригоденъ сантонинъ, который имѣется въ каждой аптекѣ. Медленнѣе дѣйствуетъ діета, состоящая изъ одной моркови, брусники, тыквенныхъ сѣмянъ, затѣмъ ежедневныя холодныя компрессы на животъ и массажъ. Прежде всего надо, однако, измѣнить питаніе: устранить хлѣбъ, печенья, мясо и, наоборотъ, потреблять побольше зеленаго салата съ лимоннымъ сокомъ, свѣжіе овощи, огурцы, всевозможныя плоды. При этомъ аскарида находитъ неприятнымъ пребываніе въ кишечникѣ и оно стремится выйти оттуда. Малокровнымъ рекомендуются солнечныя ванны и въ теченіи нѣкотораго времени травяныя ванны, ибо чѣмъ сильнѣе органы пищеваренія, тѣмъ меньше опасности заболѣть этими паразитами.

Столбнякъ. Вслѣдствіе судорожнаго сокращенія нѣсколькихъ мышцъ, часто очень болѣзненнаго, возникаетъ такъ называемый столбнякъ. Причиной этого ужаснаго состоянія являются отравленія (стрихниномъ), небольшія раненія, которыя отчасти вызываютъ сильное нервное раздраженіе, отчасти влекутъ за собою внѣдреніе бациллъ, дающихъ поводъ

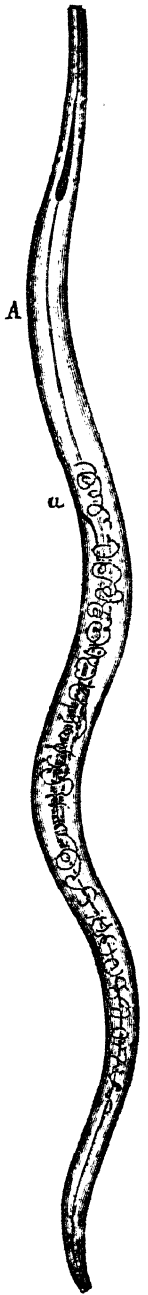


Рис. 321.

Аскарида. (самка).
а — женское половое устье.

къ развитію столбняка. Попытки глотать или прикосновеніе другого человѣка усиливаютъ это судорожное состояніе, и если тотчасъ не наступаетъ улучшенія, то больной погибаетъ отъ истощенія. Столбнякъ является и при истеріи, но онъ имѣетъ тамъ совершенно иное значеніе.

Леченіе. Горячія ванны, горячіе компрессы на затылокъ и на спину, тепло-влажныя укутыванія, притокъ свѣжаго воздуха и строжайшій внѣшній покой должны на ряду съ леченіемъ имѣющихся ранъ дать наилучшіе результаты. Конечно, прежде всего надо постараться удалить изъ раны инородныя тѣла. Морфій и хлороформъ облегчаютъ на время судороги, такъ какъ они оказываютъ парализующее дѣйствіе. Это даетъ также возможность ввести при помощи желудочнаго зонда жидкую пищу.

Судорога голосовой щели. Она часто наблюдается у тучныхъ дѣтей, когда они приходятъ въ возбужденное состояніе. Припадокъ производитъ удручающее впечатлѣніе, дитя остается безъ дыханія, синѣетъ и падаетъ навзничь. Судорога глоточныхъ мышцъ прекращаетъ дыханіе. Наиболѣе частыми причинами служатъ англійская болѣзнь и плохое питаніе, а также нервное раздраженіе, вызываемое глистами.

Леченіе. Надо быстро разстегнуть одежду, опрыснуть грудь холодной водой, погрузить ножки въ горячую воду и отдавить указательнымъ пальцемъ корень языка книзу, благодаря чему воздухъ легче проникаетъ въ гортань. На первомъ планѣ затѣмъ слѣдуетъ поставить леченіе основной причины, надо слѣдить за регулярнымъ отправленіемъ кишечника и устранить глисты, если таковые имѣются. Съ теченіемъ времени припадки прекращаются. Замѣтимъ между прочимъ, что дѣти пьяницъ часто страдаютъ судорогами голосовой щели.

Заиканіе. И этотъ неприятный недугъ встрѣчается среди женщинъ сравнительно нерѣдко. Причиной его являются не органической недостатокъ, а разстройства въ области нервной системы, прерываніе правильнаго дыханія, судорожное состояніе, недостаточная сила воли. Поэтому можно при заиканіи добиться значительныхъ успѣховъ при помощи упражненія рѣчи и извѣстной дыхательной гимнастики. Значительно помогаетъ усиленіе вѣры въ себя и упражненія въ самообладаніи. Особенно если дѣло идетъ о дѣтяхъ, необходимо обратиться къ спеціалисту, чтобы устранить, пока не поздно, этотъ недугъ, который можетъ вполнѣдствіи лечь тяжкимъ бременемъ на всю жизнь.

Запоръ. Когда стулъ задержанъ, испражненія тверды и освобождаются съ трудомъ, тогда необходимы энергичныя мѣры. Задержаніе каловыхъ массъ ведетъ къ развитію кишечныхъ газовъ и скопленію ядовъ, которые могутъ подать поводъ къ самымъ различнымъ заболѣваніямъ. И обыкновенно даже не подозреваютъ, что причина этихъ заболѣваній кроется въ кишечникѣ. Сюда относятся многочисленныя нервныя страданія, глазныя и зубныя болѣзни, головныя боли, удрученное состояніе духа и т. д. У женщинъ подобное состояніе ведетъ еще къ развитію новообразованій въ тазу, ибо запоръ находится часто въ связи съ вялымъ кровообращеніемъ въ кишечникѣ, съ застоями крови въ тазу, и подчасъ десятками лѣтъ остается безъ леченія. Холодныя ноги—одно изъ наиболѣе частыхъ сопутствующихъ явленій при запорѣ.

Запоръ можетъ возникнуть при параличѣ кишечника, при судорожныхъ состояніяхъ, при суженіи кишекъ, при нервной слабости, сухости кишечныхъ железъ и т. д. Задержаніе стула можетъ длиться восемь и болѣе дней.

Леченіе. Прежде всего надо съ точностью установить причины и позаботиться объ усиленіи обмѣна веществъ и кровообращенія путемъ массажа живота, гимнастики (см. рис. 271 и 272), сгибанія туловища (разъ 20 кряду); затѣмъ принимаютъ ежедневно сидячія ванны съ сильнымъ охлажденіемъ въ теченіи непродолжительнаго времени. Смотря по общему состоянію, назначаютъ и суховоздушныя ванны. Основательнѣйшимъ образомъ запоръ излечиваютъ діетой, такъ какъ неправильное питаніе является наиболѣе частой причиной его. Слишкомъ обильное питаніе мясомъ на ряду съ недостаточными физическими движеніями способствуютъ

съ теченіемъ времени появленію твердаго стула. Въмѣсто этого даютъ на тошакъ сочныя фрукты, хорошій хлѣбъ изъ непросѣянной муки, ежедневно зеленій салатъ съ лимоннымъ сокомъ и масломъ въ изобиліи, тушенныя зеленыя овощи, зерновыя блюда, кислое молоко, кефиръ, неперебродившій виноградный сокъ, много яблокъ, компотъ изъ сушеныхъ сливъ и т. д. Если еще класть ежедневно холодный компрессъ на животъ передъ отходомъ ко сну, а на тошакъ выпивать стаканъ свѣжей воды, то и упорныя запоры исчезнутъ. Во избѣжаніе ошибокъ надо посоветоваться съ врачомъ. По временамъ имѣются еще тазовыя опухоли, маточныя кровотечения и т. д., что, конечно, въ значительной степени измѣняетъ планъ леченія, исключаетъ массажъ, сидячія ванны и т. п.

Внушеніе. Подъ этимъ разумѣютъ воздѣйствіе на кого-либо со стороны другого лица, которое путемъ убѣжденія наводитъ на новыя представленія и направляетъ поступки въ опредѣленную сторону. При помощи внушенія можно сдѣлать много добра, но и много зла, смотря по тому, что внушается. Учителя, духовные, врачи, матери должны всегда дѣйствовать при посредствѣ внушенія, чѣмъ они могутъ незамѣтно достигнуть желанныхъ результатовъ. Наши поступки, наши бесѣды, собственно говоря, всегда являются внушеніемъ для другихъ, вліяя въ ту или иную сторону, облагораживая или, наоборотъ, принося лишь вредъ.

Сифилисъ. Эта ужасная болѣзнь извѣстна съ XV вѣка. Въ настоящее время она распространена во всѣхъ странахъ, среди всѣхъ народовъ. Она передается отъ одного человѣка другому при зараженіи какъ внѣполовымъ, такъ и половымъ путемъ. Первыми признаками при половомъ зараженіи являются твердая язва на половыхъ частяхъ, опухшія лимфатическія железы, особенно въ паху, сыпь (розеола) на животѣ или по всему тѣлу. Позднѣе, иногда спустя годы, развиваются сифилитическіе узлы на самыхъ различныхъ частяхъ тѣла, распадающіеся въ язвы. Не остаются пощаженными головной и спинной мозгъ, и въ этихъ случаяхъ конецъ бываетъ печальный. Потомство сифилитиковъ либо нежизнеспособно, либо надѣлено тяжкими недугами. Мужья сифилитики заражаютъ своихъ женъ, у послѣднихъ являются повторныя выкидыши, плодъ нежизнеспособенъ. Не станемъ дальше перечислять всѣхъ ужасовъ, сопряженныхъ съ этой болѣзью, чтобы напрасно не запугивать трусливыхъ и мнительныхъ женщинъ. Замѣтимъ лишь, что если руководствоваться указаціями, сдѣланными нами въ различныхъ мѣстахъ нашей книги, то можно уберечь себя отъ зараженія. Что касается матерей, то онѣ не должны закрывать глаза на это зло и охранять своихъ сыновей отъ внѣбрачныхъ сношеній, а дочерей — отъ брака съ людьми, зараженными сифилисомъ. Тогда можно рассчитывать на здоровую семью и здоровое потомство.

Леченіе. Если несчастье уже случилось, то надо остерегаться ртутнаго леченія, которое хотя и можетъ на много лѣтъ подавить сифилитическія явленія, но зато пропитываетъ организмъ новымъ ядовитымъ веществомъ, вызывающимъ въ концѣ концовъ еще болѣе тяжелыя болѣзненныя явленія, чѣмъ тѣ, какія вызвалъ-бы старый сифилисъ. *) Леченіе необходимо предоставить опытному врачу, послѣдователю фи-

Примѣчаніе. *) Возможно, что физико-діететическій методъ, повышая способность противодѣйствія организма, даетъ этимъ сифилитику силы, необходимыя для того, чтобы справиться съ сифилитическимъ ядомъ и одержать побѣду въ борьбѣ съ нимъ. Но несомнѣнно, что ртуть и іодистый калий (объ этомъ могучемъ средствѣ авторъ и не упоминаетъ) являются специфическими для сифилиса средствами. Они дѣйствуютъ не косвенно, а непосредственно на самую болѣзнь. Что же касается „тяжелыхъ явленій“, вызываемыхъ самой ртутью, то ихъ почти никогда не приходится наблюдать при умѣломъ пользованіи этимъ вѣрнымъ, надежнымъ препаратомъ. Можно быть послѣдователемъ какаго угодно метода, но невозможно быть противникомъ ртути, если обстоятельно прослѣдить ея вліяніе на сифилисъ. Повидимому автору не приходилось примѣнять это средство, дѣлающее подчасъ чудеса, иначе онъ не сталъ-бы предостерегать отъ того, что надо настоятельнѣйшимъ образомъ рекомендовать имѣвшимъ несчастье заразиться сифилисомъ. Пока еще нѣтъ болѣе вѣрнаго средства, чѣмъ ртуть и іодистый калий.

зико-дієтетическаго метода. Послѣдній состоитъ въ примѣненіи солнечныхъ ваннъ, укутываній, горячихъ общихъ ваннъ, соотвѣтствующей діеты, восхождения на горы, иногда Шротовскаго сухояденія и т. д. Если заблаговременно прибѣгнуть къ этимъ средствамъ, то въ большинствѣ случаевъ получается улучшение или даже выздоровленіе. Если послѣднее не достигнуто, то все-таки пациентъ будетъ находиться въ лучшихъ условіяхъ и не подвергнется разрушающему дѣйствию болѣзни.

Что касается вступленія въ бракъ сифилитиковъ, леченныхъ по этому способу, то мы совѣтуемъ выждать по крайней мѣрѣ три года со дня зараженія, воздерживаясь въ это время отъ всякаго половаго сношенія, такъ какъ трудно установить, когда именно исчезаетъ возможность зараженія. Сознательно переносить на другого такую страшную болѣзнь — преступленіе, которое совершается теперь сплошь и рядомъ. И большую роль играетъ здѣсь то, что проститутки подвергаются врачебному надзору, а мужчины, пользующіеся этими проститутками, никакому надзору не подвергаются и безнаказанно передаютъ сифилисъ несчастнымъ женщинамъ. Кто не увѣренъ, что онъ вылечился, тотъ долженъ отказаться отъ брака, потому что производить на свѣтъ сифилитическихъ дѣтей—преступленіе. Въ сомнительныхъ случаяхъ надо подождать со вступленіемъ въ бракъ пять — шесть лѣтъ.

Что касается рисунковъ, изображающихъ сифилитическія страданія и встрѣчающихся во многихъ популярныхъ брошюрахъ, то мы считаемъ ихъ совершенно излишними. Это—дѣло медицинскихъ учебниковъ, а не изданій, имѣющихъ цѣлью научить публику разумно устроить свою жизнь и оградить себя отъ заболѣваній.

XX.

Табакъ (см. отравленіе никотиномъ). Люди нюхаютъ, жуютъ и курятъ это растеніе, содержащее наркотическую составную часть и произрастающее только въ болѣе теплыхъ странахъ. Табакъ привезенъ въ Европу изъ Америки лишь въ XVI вѣкѣ.

Танцы. Мы уже упоминали о нихъ въ главѣ о „спортѣ“. Въ умѣренной степени они здоровымъ людямъ не вредятъ. Но больные, особенно страдающіе болѣзнями легкихъ или сердца, а также страдающіе маточными кровотечениями, должны остерегаться этого развлеченія. При танцахъ напрягается прежде всего сердце, затѣмъ легкія и кожа, а потому они допустимы только въ чистомъ воздухѣ и при свободной одеждѣ. Помимо того не слѣдуетъ во время танцевъ разгорячать тѣло алкогольными напитками. Къ сожалѣнію, въ дѣйствительности все дѣлается какъ разъ наоборотъ. Оттого и бываетъ столько заболѣваній послѣ баловъ.

Глухота, можетъ быть полной, если ухо окончательно утратило способность слуха, и частичной, если громкіе или вблизи возникающіе звуки все-таки воспринимаются. Въ послѣднемъ случаѣ говорятъ о тугости слуха, которая является вслѣдствіе измѣненія проводящихъ звуковъ частей уха, въ первомъ случаѣ — о глухотѣ, которая объясняется болѣзненностью воспринимающихъ звуковъ частей. Абсолютная глухота можетъ быть врожденной или благопріобрѣтенной. Въ первомъ случаѣ присоединяется также нѣмота, такъ какъ ребенокъ не станетъ подражать звукамъ, разъ онъ никогда не слышалъ ихъ. Такихъ несчастныхъ дѣтей надо помѣщать въ учрежденія для глухонѣмыхъ.

Тугость уха, наоборотъ, часто излечима, пока, конечно, дѣло не идетъ еще о разрушеніи отдѣльныхъ частей уха. Причины ея могутъ лежать въ наружномъ слуховомъ проходѣ, въ барабанной перепонкѣ, въ барабанной полости, причѣмъ здѣсь могутъ оставаться послѣдствія въ видѣ тяжелыхъ воспаленій и нагноеній. По мѣрѣ приближенія старости замѣчаютъ часто ослабленіе чувствительности слуховыхъ нер-

вовъ или подвижности слуховыхъ косточекъ (объизвѣстленіе послѣднихъ), что всегда даетъ въ результатѣ туговъ уха. Надо оберегать ухо отъ сильныхъ шумовъ и не запускать катарровъ или болей.

Золототысячникъ, содержитъ очень горькое вещество, благодаря которому онъ хорошо дѣйствуетъ противъ разстройства пищеваренія. Настой его пьютъ лучше всего на тошакъ. На 200 граммовъ воды берутъ отъ пяти до десяти граммовъ сухой травы.

Измѣренія температуры.

Изъ предыдущаго читатель уже знаетъ, что химическія измѣненія при обмѣнѣ веществъ вызываютъ теплоту. Если эти измѣненія сильно увеличиваются, если „сгораніе“ происходитъ энергичнѣе, то возникаетъ необычная теплота, кожа „горитъ“, глаза блестятъ, дыханіе ускорено. Получается картина лихорадки. Степень тепла даетъ намъ понятіе о совершающихся въ организмѣ процессахъ. Мы научились измѣрять тепло и воспользовались



Рис. 322. Измѣреніе температуры въ прямой кишкѣ.

для этого чувствительной къ теплу ртутью, — такъ называемымъ термометромъ. Имъ должна умѣть пользоваться каждая мать, такъ какъ онъ даетъ ясное представленіе, насколько серьезно положеніе захворавшаго.

На рис. 322—323—324 изображены различные способы измѣренія температуры: въ прямой кишкѣ, подъ мышками, во рту. Наилучшимъ является первый способъ, такъ какъ онъ даетъ понятіе о степени тепла внутри тѣла, но онъ не всегда возможенъ у чувствительныхъ и беспокойныхъ людей.

Теплые источники. Подъ этимъ разумѣютъ бьющія изъ земли ключи, температура коихъ выше, чѣмъ у обыкновенной питьевой воды. Они часто содержатъ растворенные минералы. Если ихъ температура выше, чѣмъ нашей крови, то они значительно возбуждаютъ, растворяютъ, и размягчаютъ, а потому и дѣйствительны при подагрѣ, одеревянѣніи членовъ, выпотахъ. Источники съ температурой выше крови дѣйствуютъ успокаивающимъ образомъ и показаны при состояніяхъ слабости.



Рис. 323. Измѣреніе температуры подъ мышкой.

Термометръ. Рис. 266 и 267 изображаетъ термометръ для ваннъ и для измѣренія температуры. Надо избѣгать при измѣреніи рѣзкихъ переходовъ отъ горячаго къ холодному, такъ какъ тонкая стеклянная трубка можетъ легко лопнуть. Нижний конецъ медицинскаго термометра сужень, чтобы его легко можно ввести въ полости тѣла, какъ конецъ прямой кишки, подмышечная ямка. Тамъ термометръ оставляютъ на десять минутъ, чтобы получить настоящую цифру. Нормальной считается температура въ 37° (это число на термометрѣ написано красной краской). При измѣреніи температуры тѣла считаютъ по Цельсію, который ввелъ сотыя дѣленія. Ваннный термометръ раздѣленъ на 80 частей по Реомюру. Теперь стараются для единства считать только по Цельсію. Чтобы облегчить этотъ трудъ читателямъ, мы привели на рис. 210 сравнительную термометральную таблицу, по которой не

трудно перевести градусы одного термометра на градусы другого. При опредѣленіи температуры ваннъ мы всюду указывали градусы по Цельсію, хотя не всѣ еще привыкли къ этому счету.

Туръ-Брандтовскій массажъ. Шведъ, Туръ-Брандтъ, создалъ послѣ долгихъ опытовъ и наблюденій новый методъ леченія, которому женщины обязаны очень многимъ. Онъ показалъ, какъ можно исправить смѣщенія или измѣненія формы матки, не прибѣгая ни къ операціямъ, ни къ кольцамъ. Этотъ методъ леченія нашелъ себѣ очень многихъ послѣдователей.



Рис. 324. Измѣреніе температуры во рту.

и старая, сильныя боли при менструаціяхъ исчезаютъ или по крайней мѣрѣ становятся слабѣе. Такія манипуляціи съ маткой длятся отъ пяти до десяти минутъ, причемъ пациентка лежитъ съ согнутыми въ колѣняхъ ногами, а врачъ сидитъ сбоку. Примѣняютъ это внутреннее леченіе три, иногда до шести разъ въ недѣлю, и именно въ теченіи двухъ-трехъ мѣсяцевъ. Если дѣло идетъ только объ общемъ укрѣпленіи и улучшеніи обмѣна веществъ, то по большей части достаточно леченія въ нѣсколько недѣль. При срощеніяхъ же и рѣзко выраженныхъ смѣщеніяхъ необходимо болѣе

продолжительное примѣненіе массажа. Этотъ массажъ чрезвычайно труденъ и требуетъ детальнаго знанія анатоміи и физиологіи, а посему онъ можетъ быть выполненъ только знающимъ и опытнымъ врачомъ. Въ виду того, что при обращеніи къ врачу у женщины не можетъ не страдать чувство стыдливости, было бы крайне желательно, чтобы женщины-врачи изучили и этотъ способъ леченія. Къ сожалѣнію, большая часть нашихъ женщинъ-врачей оказываются противниками физико-діететическаго метода и приверженцами химико-оперативнаго метода, практикующаго въ широкихъ размѣрахъ прижиганіе и разрѣзы. Рис. 325 указываетъ положеніе



Рис. 325. Положеніе для изслѣдованія и массажа.

пациентки во время массажа, рис. 326 — 329 изображаютъ положеніе рукъ врача и манипуляціи съ маткой.

На вопросъ, каждый ли случай смѣщенія матки и измѣненія ея формы доступенъ леченію внутреннимъ массажемъ, мы отвѣчаемъ отрицательно, потому что вообще не для всѣхъ случаевъ пригодно одно и то же леченіе. Существуютъ воспаленія и случаи нервной раздражительности, гдѣ массажъ ни подъ какимъ видомъ не можетъ быть примѣненъ. Онъ противопоказанъ также всюду, гдѣ имѣется рѣзко

выраженная болѣзненность. Здѣсь прежде всего умѣстенъ методъ леченія водой, и когда удалось устранить болѣзненность и воспалительныя явленія, тогда только наступаетъ очередь массажу. Опытъ показалъ, что такимъ путемъ мы скорѣе приходимъ къ цѣли и что пациентки не такъ страдаютъ при этомъ. При старыхъ срощеніяхъ, затѣмъ при твердыхъ сгибаніяхъ даже самый лучший массажъ не можетъ вполне устранить имѣющіеся недостатки; онъ только освобождаетъ отъ припадковъ, если воспользоваться и другими лечебными приѣмами (вода, движенія, діета), что составляетъ уже большое благо для пациентки.

Не будемъ вдаваться въ подробности на счетъ различаемаго Турь-Брандтомъ „отвлекающаго“ и „вызывающаго приливъ крови“ массажа: для публики это не имѣетъ никакого практическаго значенія. Укажемъ лишь еще на шведскую врачебную гимнастику, которой мы пользуемся для того, чтобы послѣ каждаго внутренняго массажа, вызвать отвлекающее дѣйствіе. Рис. 163 и 164 изображаетъ такое существенное упражненіе, оказывающее прекрасное общее вліяніе. Еще сложнѣе оказывается затѣмъ массажъ, когда онъ выполняется съ ассистентомъ, чтобы добиться „подъема“ матки; онъ отлично дѣйствуетъ при состояніяхъ вялости (опущеніе, выпаденіе). Помощница проникаетъ снаружи обѣими руками глубоко въ брюшную полость и медленными движеніями старается поднять матку, а врачъ помогаетъ этому, проталкивая свнутри матку по направленію помощницы. Къ сожалѣнію, какъ ни дѣйствительны эти приѣмы, они во многихъ случаяхъ непримѣнимы.

Хорошо выполненный массажъ, слѣдовательно, не болѣзненъ, наоборотъ, непосредственно за нимъ является даже прекрасное самочувствіе и ощущение легкости въ брюшной полости.

Признаки смерти. Во избѣжаніе погребенія мнимоумершихъ надо знать абсолютно вѣрные признаки смерти. Таковы: остановка сердечной дѣятельности, слѣдовательно—прекращеніе пульса; отсутствіе кровотока при надрѣзѣ кровеноснаго сосуда, оконченіе членовъ, наконецъ, синеватозеленыя посмертныя пятна или трупный запахъ. Смотря по температурѣ воздуха и характеру болѣзни, послѣдніе признаки являются уже въ первый день, чаще же на второй или третій день послѣ смерти.

Виноградное леченіе, давно уже пользуется извѣстностью, такъ какъ оказываетъ благотворное вліяніе при кишечныхъ страданіяхъ, геморроѣ, болѣзняхъ печени и подагрѣ. Съѣдаютъ въ день отъ одного до четырехъ фунтовъ винограда; зерна и кожуцу удаляютъ, прочую пищу соотвѣтственно ограничиваютъ. Во время

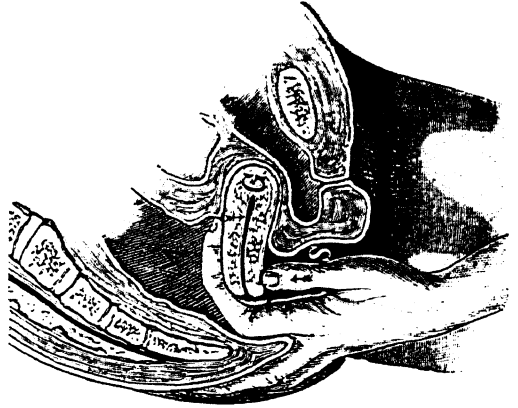


Рис. 326. Массажъ матки.

М—прямая кишка. G—матка. S—влагалище.
Выпрямленіе матки, смѣшенной кзади.

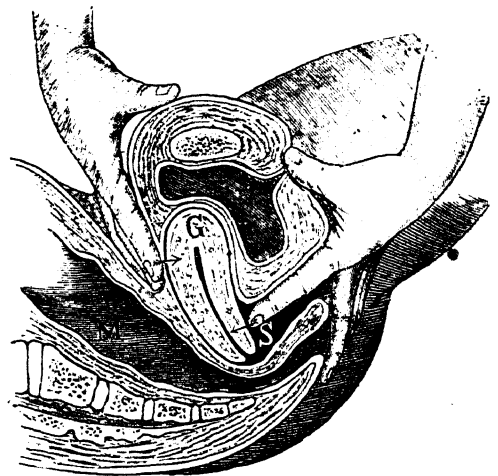


Рис. 327. Массажъ матки.

М—прямая кишка. G—матка. S—влагалище.
Массажъ выпрямленной матки наружной рукой.

лечения надо дѣлать побольше движеній; въ это время не должно быть желудочныхъ страданій.

Сновидѣнія. Когда приливъ крови къ мозгу во время сна слишкомъ великъ, то мозгъ остается въ состояннн дѣятельности, но сознание отсутствуетъ при этомъ.

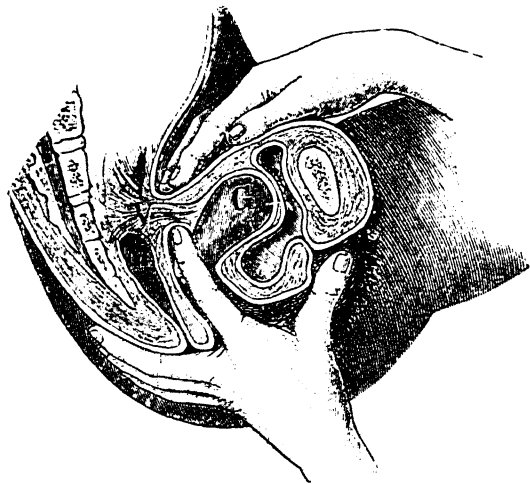


Рис. 328. Массажъ матки.

М—прямая кишка, G—матка, V—сросшеніе матки съ прямой кишкой, устраняемое растяженіемъ.

Онъ работаетъ въ области воспоминаній, но безъ соучастія критическаго разума, отчего сновидѣнія и бываютъ часто такъ несообразны и нелогичны. Что при бурномъ сновидѣнн покой и укрѣпленіе мозга несовершенны, это понятно само собою. Надо, слѣдовательно, по возможности устранять сновидѣнія. Для этого заботятся, чтобы ужинъ былъ легкій, избѣгаютъ при этомъ возбуждающихъ напитковъ и, если возможно, совершаютъ передъ сномъ небольшую прогулку. Холодный компрессъ на животъ въ теплой постели, энергичное, мокрое растираніе ногъ передъ сномъ, если онѣ холодны, горячія бутылки, — все это отвлекаетъ кровь отъ головы и такимъ образомъ успокаиваетъ. У очень возбужденныхъ особъ оказывается дѣйствительной теплая общая ванна передъ отходомъ ко сну. Вѣрнѣ всего дѣйствуетъ, однако, мышечная усталость, достигаемая физическимъ напряженіемъ на свѣжемъ воздухѣ въ теченн дня. Чтенн передъ сномъ, а также и бурныя бесѣды очень вредны.

Трипперъ. Такъ называется катарръ слизистой оболочки мочеиспускательнаго канала мужчины, легко передающійся здоровой слизистой оболочкѣ влагалища

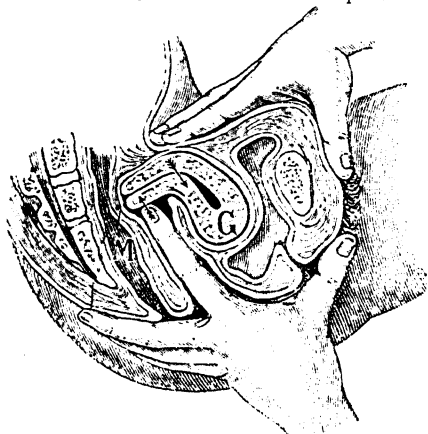


Рис. 329. Массажъ матки.

(Исправленн сгибанн матки.)

М—прямая кишка. G—матка.

и, наоборотъ, больнымъ влагалищемъ мужскому каналу. Слизистое выдѣленн, зудъ, жженн, жаръ, недомоганн, краснота и припухлость, — таковы признаки триппера, длящіяся при нерациональномъ леченн недѣлями. Если воспаленн распространяется выше, то заболѣваютъ матка, яйцепроводы, даже яичники, и развиваются тѣ долгія мучительныя страданн, которыя часто вызываютъ безплоднн и дѣлаютъ жизнь женщины несчастной. Если трипперная слизь попадаетъ въ глазъ, то здѣсь развивается сильное и опасное воспаленн. У мужчины трипперъ вызываетъ суженн мочеиспускательнаго канала, что подчасъ даетъ въ пожилomъ возрастѣ тяжелья послѣдствн, служащн наказаніемъ за безнравственную жизнь въ юности.

Леченн. При одновременномъ появленн лихорадки и сильнаго жженн необходимо лечь въ постель, класть черезъ каждыя полчаса холодныя компрессы, а также мокрыя тампоны. Затѣмъ принимаютъ сидячія ванны въ 30°, охлаждаемая до 18° Ц., продолжительностью въ 10 минутъ, и паровую потогонную ванну. Здѣсь необходимы также промыванн влагалища, чтобы выдѣленн не изъязвляли слизистой оболочки. Для промыванн пользуются дезинфицирующими растворами (настой полевого хвоща,

димо лечь въ постель, класть черезъ каждыя полчаса холодныя компрессы, а также мокрыя тампоны. Затѣмъ принимаютъ сидячія ванны въ 30°, охлаждаемая до 18° Ц., продолжительностью въ 10 минутъ, и паровую потогонную ванну. Здѣсь необходимы также промыванн влагалища, чтобы выдѣленн не изъязвляли слизистой оболочки. Для промыванн пользуются дезинфицирующими растворами (настой полевого хвоща,

озоновая вода, растворъ перекиси водорода). Если путемъ водолеченія и покоя въ постели удастся ограничить воспалительный процессъ во влагалищѣ, то выздоровленіе безъ всякихъ послѣдствій наступаетъ довольно скоро. Само собою разумѣется, что здѣсь необходимо половое воздержаніе, и не только потому что половыя сношенія ухудшаютъ болѣзнь, но и потому что при этомъ неминуемо переносится зараза на другого человѣка. Надо слѣдить за гѣмь, чтобы не пользоваться полотенцами и постельнымъ бѣльемъ триппернаго больного, потому что трипперный ядъ



Рис. 330. Пьяница въ своемъ домѣ.

весьма заразителенъ. Предоставляемъ читателямъ судить о томъ, какого наказанія заслуживаютъ мужчины, заражающіе своихъ женъ, которыя ни о чемъ и не подозрѣваютъ. Замѣтимъ лишь, что среди нравственно живущихъ людей триппера нѣтъ.

Пьянство. Мы уже имѣли случаи выше, при описаніи напитоковъ и питанія, говорить о дѣйствиіи алкоголя. Рис. 330 изображаетъ семейную сцену, какую часто приходится наблюдать въ семьѣ пьяницы. Страхъ и горькая нужда у жены и дѣтей, легкомысліе, грубость и неутолимая жажда у мужа. Нашъ рисунокъ изображаетъ лишь начало тѣхъ возмутительныхъ сценъ, которыя сопровождаются грубою бранью и кончаются насиліемъ надъ женой и дѣтьми.

Женщины должны соединиться во едино, чтобы всѣми силами бороться съ пьянствомъ. Абсолютное воздержаніе женщинъ и дѣтей отъ алкоголя является первымъ средствомъ, дающимъ возможность одержать въ этой борьбѣ побѣду.

Гимнастическія упражненія. На здоровыхъ они несомнѣнно дѣйствуютъ укрѣпляющимъ образомъ и безусловно необходимы для женскаго пола. Въ школѣ они служатъ для того, чтобы устранять вредное дѣйствіе продолжительнаго сидѣнія и уравнивать чрезмѣрное умственное напряженіе дѣтей. Достигается это именно потому, что при гимнастическихъ упражненіяхъ приходится дѣлать различныя движенія, приходится глубже дышать, и скопленіе въ мозгу веществъ, вызывающихъ утомленіе, становится поэтому невозможнымъ. Помимо того гимнастика укрѣпляетъ духъ и тѣло, увеличиваетъ нашу ловкость, повышаетъ обмѣнъ веществъ.

Но всѣ ли, занимающіеся гимнастикой, всегда здоровы? Къ сожалѣнію, нѣтъ. У однихъ имѣется раздраженіе сердечныхъ нервовъ, у другихъ разстройство кровообращенія, вялость органовъ таза; у однихъ при каждомъ напряженіи увеличиваются менструаціи, другіе имѣютъ постоянно дѣло съ головными болями, усиливающимися при гимнастикѣ. Такіе люди жалуются обыкновенно на то, что они не переносятъ гимнастики. И они вполне правы: упражненія не соразмѣряются съ ихъ состояніемъ и должны поэтому вредить. Оттого врачебная гимнастика играетъ въ настоящее время такую большую роль. Она не что иное, какъ систематическія упражненія, приспособленныя къ физическимъ силамъ и болѣзненнымъ состояніямъ; она не для всѣхъ одинаковая, какъ обыкновенная гимнастика, а иная для каждого пациента въ отдѣльности. Поэтому тотъ, кто не переноситъ обычныхъ упражненій, долженъ лечиться подъ руководствомъ врача, укрѣпить себя врачебной гимнастикой, а затѣмъ уже перейти къ обыкновеннымъ гимнастическимъ упражненіямъ. Особенно осторожны должны быть слабыя молодыя дѣвушки.

Тифъ. При плохихъ условіяхъ жизни, испорченномъ воздухѣ, плохой водѣ развивается тифозный ядъ, который очень легко переносится и ведетъ къ тяжелымъ заболѣваніямъ. Сосредоточіемъ болѣзни является кишечникъ, въ которомъ развиваются язвы. Сильная лихорадка, безпамятство, водянистый горохововидный стулъ, тяжелая головная боль въ началѣ болѣзни и т. д.—таковы сопутствующія явленія. Болѣзнь можетъ длиться нѣсколько недѣль. Въ доброкачественныхъ случаяхъ уже на второй недѣлѣ является улучшеніе. Различаютъ пятнистый и брюшной тифъ.

Лечение. Если вести гигиеничный образъ жизни и оберегать себя отъ внѣшнихъ опасностей, напр. отъ плохой питьевой воды, то тифозный ядъ вообще не развивается. Больного надо окружить педантичной чистотой, дѣлать ему ежедневно полуванны въ 37° Ц. съ прохладными обливаніями, смотря по лихорадкѣ и состоянію силъ, затѣмъ компрессы на животъ, клистиры и т. д. Все это приноситъ не только улучшеніе, но и выздоровленіе. Надо давать только жидкую пищу, чтобы предотвратить малѣйшее раздраженіе кишечника, могущее вызвать кишечныя кровотеченія или вскрытіе язвъ въ брюшную полость. Полезны слизистые супы, миндальное молоко, черничный сокъ, немного лимоннаго сока. Противъ сильной жажды даютъ хорошую чистую воду, смѣшанную съ упомянутыми фруктовыми соками. Позднѣе можно давать хорошее молоко столовыми ложками. Бѣлье тифознаго больного необходимо тотчасъ положить въ растворъ соды, окна въ комнатѣ должны быть постоянно открыты.

XXI.

Тошнота. При испорченномъ желудкѣ рвотѣ предшествуетъ неприятное ощущение, называемое тошнотой. Для устранения послѣдней выпиваютъ стаканъ воды или же вставляютъ палецъ въ зѣвъ, чтобы вызвать рвоту, за которой наступаетъ облегченіе. Существуетъ, однако, упорная тошнота нервнаго характера, какъ при беременности или извѣстныхъ женскихъ болѣзняхъ, затѣмъ при желудочныхъ страданіяхъ и главнымъ образомъ при катаррѣ желудка. Въ подобныхъ случаяхъ необходимо слѣдовательно, прежде всего выяснитъ причину, затѣмъ надо воздержаться отъ приѣма пищи. Обыкновенно теплая сидячая ванна или общая ванна продолжительностью въ десять минутъ приноситъ улучшение; если это средство почему-либо недоступно, тогда умѣстны пара глотковъ содовой воды, глотаніе кусочковъ льда, шипучій порошокъ.

Накостница. Этимъ обозначаютъ маленькую опухоль, которая развивается у сухожилій и возникаетъ иногда вслѣдствіе чрезмѣрнаго напряженія. Она не опасна, но мѣшаетъ и обезображиваетъ. Она разсасывается обыкновенно подѣ влияніемъ пара и очень холодныхъ обливаній, энергичнаго массажа и плотной давящей повязки. Если это не помогаетъ, то остается оперативное удаленіе ея.

Обливанія, относятся къ пріятнѣйшей формѣ водолеченія. Не всякому доступны души, но для обливанія нужны только ведро и сосудъ, въ который можно было бы набирать воду. Выполняется оно, какъ показано на рис. 259; воду льютъ на спину и растираніемъ достигаютъ всесторонняго смачиванія. Очень возбуждаютъ и укрѣпляютъ обливанія теплой и холодной водой. Нѣжно дѣйствуетъ обливаніе въ 37° Ц. и въ качествѣ послѣдующей температуры 30°. Если желательно вызвать сильно отвлекающее дѣйствіе, то начинаютъ съ 40°, а затѣмъ переходятъ къ 25°, причемъ у болѣе раздражительныхъ лицъ льютъ воду не прямо на спину, а сначала на колѣни и крестецъ и затѣмъ уже на затылокъ. Весь приѣмъ долженъ длиться три—четыре минуты. Послѣ этого либо приступаютъ къ сильному растиранію, либо заботятся о согрѣваніи тѣла въ постели. Болѣе крѣпкіе люди должны согрѣваться при помощи движеній, лучше всего прогулки, предпринимаемой тотчасъ послѣ обливанія.

Обливанія относятся къ наиболѣе практичнымъ формамъ, которыя доступны даже въ бѣднѣйшихъ семьяхъ и во всякое время могутъ быть примѣнены съ небольшимъ количествомъ теплой воды (согрѣтой, напр., на спиртовой лампѣ).

Компрессы. Различаютъ холодные и теплые, сухіе и мокрые компрессы. Холодные, если ихъ часто мѣнять, извлекаютъ тепло и уменьшаютъ лихорадку, а если они дольше остаются, то дѣйствуютъ возбуждающимъ образомъ и вызываютъ приливъ крови. Теплые компрессы, наоборотъ, дѣйствуютъ успокаивающимъ образомъ, уменьшаютъ боли, а потому умѣстны при застояхъ, судорогахъ, боляхъ. Сухіе, теплые компрессы примѣняются тамъ, гдѣ не желаютъ ни извлечь тепло, ни вызвать охлажденіе, а хотятъ лишь подѣйствовать болѣе высокой температурой. Послѣднее имѣетъ мѣсто только при судорожныхъ боляхъ. Подѣ „компрессомъ“ разумѣютъ укутываніе части тѣла, въ противоположность „примочкѣ“. Компрессъ долженъ плотно прилегать; онъ покрывается теплой тканью лишь тогда, когда онъ долженъ согрѣвать. Лучше всего брать для этого фланель или шерстяную матерію. Непроницаемая промежуточная ткань въ видѣ клеенки или вошеной бумаги не рекомендуется, потому что она задерживаетъ испаренія, увеличивающіяся подѣ влияніемъ влажной теплоты. Никогда не слѣдуетъ накладывать компрессъ такъ туго, чтобы онъ давилъ или затруднялъ кровообращеніе. Примѣняются компрессы на голову, шею, руки, грудь, животъ, ноги. Для этой цѣли весьма пригодны стиральная

полотняная ткань, сложенная въ нѣсколько разъ, а еще лучше полоски шелка сырца съ болѣе широкимъ шерстянымъ покровомъ. Эти принадлежности должны быть въ запасѣ въ каждомъ домѣ. Совершенно особый видъ представляютъ припарки изъ кашицеобразной массы, долго сохраняющія равномерную температуру и потому съ большимъ успѣхомъ примѣняемая при опухоляхъ и нагноеніяхъ.

Бесплодіе. Причины бесплодія женщины различны. Врожденное бесплодіе, возникшее вслѣдствіе пороковъ или неправильнаго развитія важнѣйшихъ внутреннихъ органовъ, неизлечимо. Другія формы, вызванныя смѣщеніемъ матки, хроническими воспалениями, сѣуженіями и т. д., во многихъ случаяхъ излечимы. Иногда не удается найти ни порока развитія, ни болѣзни женскихъ половыхъ органовъ, и не смотря



Рис. 331. Подкладное судно, съ каучковымъ краемъ и завинчивающейся крышкой.

на это зачатіе не наступаетъ. Повидимому здѣсь должна быть какая-нибудь аномалія либо въ строеніи яйцевыхъ клѣтокъ, либо въ слизистой оболочкѣ матки, либо въ нервной жизни женщины. Нерѣдко причина бесплодія находится на сторонѣ мужчины, который не способенъ къ воспроизведенію потомства вслѣдствіе перенесенныхъ раньше воспаленій половыхъ органовъ или преждевременной импотенціи. Каждая женщина, долго остающаяся въ бракѣ бездѣтной, должна подвергнуться врачебному изслѣдованію, чтобы во время

принять мѣры противъ бесплодія. Расширеніе маточной шейки, массажъ матки въ теченіи нѣсколькихъ недѣль, излеченіе имѣющихся катарровъ, улучшеніе неправильнаго положенія, общее укрѣплѣніе при полномъ половомъ воздержаніи ведутъ во многихъ случаяхъ къ желанной цѣли. Часто, однако, никакія средства не помогаютъ, хотя въ остальномъ женщина остается вполне здоровой.

Такимъ женщинамъ не мѣшаетъ имѣть въ виду, что отсутствіе собственныхъ дѣтей не есть еще величайшее несчастіе. Можно посвятить себя обездоленнымъ дѣтямъ, лишившимся родителей, не имѣющимъ крова, терпящимъ голодь и холодъ. Накормить, пригрѣть, обласкать сиротку, брошенную на произволъ судьбы, воспитать и пристроить ее,—какая высокая задача, какое широкое поприще для женскаго любящаго сердца!

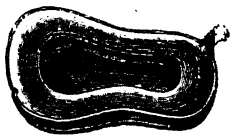


Рис. 332. Судно въ видѣ воздушной подушки.

Несчастные случаи. При ожогахъ огнемъ, горячей водой, кислотой, щелочью, при ушибахъ, раненіяхъ возникаетъ опасность, требующая немедленной помощи. См. „отмороженія, кровотеченія, утопаніе, ожоги“. Весьма полезно для женщинъ ознакомиться съ подачей первой помощи, о чемъ мы говорили при описаніи повязокъ, венознаго кровотеченія, переломовъ костей.

Язва голени. У женщинъ, особенно при наличности венозныхъ узловъ, являются часто на голеняхъ воспаленныя мѣста, которыя превращаются въ плоскія язвы и становятся очень болѣзненными. Онѣ излечиваются очень медленно и могутъ существовать годами. Причиной медленнаго излеченія является болѣзненный обмѣнъ веществъ и вялое кровообращеніе.

Леченіе. Постельное содержаніе, діета, соответствующая общему состоянію, соответствующее водолеченіе даютъ обыкновенно хорошіе результаты. Къ сожалѣнію, эти язвы чаще всего наблюдаются среди рабочаго класса, гдѣ обыкновенно нѣтъ ни необходимаго ухода, ни покоя. Правильный биндажъ на ногу, какъ показано на рис. 156, безусловно необходимъ тогда днемъ, чтобы облегчить боли при стояніи и хожденіи. Весьма полезны хорошіе триковые бинты. Ножныя ванны въ 37°, продолжительностью въ десять минутъ, принимаютъ ежедневно. На ночь дѣлаютъ влажную укутыванія съ теплымъ покровомъ. Затѣмъ можно рекомендовать: солнечныя ванны, массажъ (поглаживаніе въ окружности язвы) и ежедневную примѣсь къ пищѣ Hensel'евскихъ питательныхъ солей, которыя подчасъ дѣйствуютъ очень благотворно при старыхъ нагноеніяхъ. Если леченіемъ кислородомъ можно чего-либо достигнуть, то именно при застарѣлыхъ язвахъ голени оно заслуживаетъ особаго вниманія.

Судно. Больные, прикованные къ постели или находящіеся въ безсознательномъ состояніи, должны пользоваться подкладнымъ судномъ при мочеиспусканіи и испражненіи. Судно должно легко очищаться и имѣть такую форму, чтобы его можно было удобно подкладывать больному, не вызывая никакихъ болей. Этому удовлетворяютъ изображенныя здѣсь судна, изъ коихъ одно имѣетъ форму воздушной подушки и очень приятно для чувствительныхъ больныхъ.

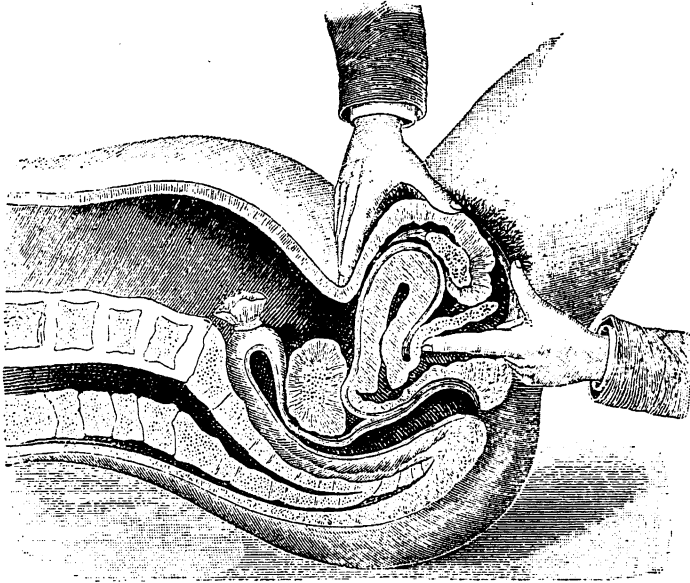


Рис. 333. Соединенное внутреннее изслѣдованіе.

Внутреннее изслѣдованіе матки, выполняется обѣими руками, какъ показано на рис. 333. Это выясняетъ отношенія таза и обнаруживаетъ внутреннія заболѣванія.



Рис. 334. Мочепрїемникъ.

Мочепрїемникъ. Лица, страдающія недержаніемъ мочи, нуждаются въ приспособленіи, которое оберегало бы ихъ отъ постоянного смачиванія мочей. Для этой цѣли весьма пригоденъ мочепрїемникъ, изображенный на рис. 334. Онъ плотно пристегивается и опорожняется нѣсколько разъ въ день. Благодаря ему, больной имѣетъ возможность снова оставаться на людяхъ.

Изслѣдованіе мочи. Моча, какъ извѣстно, образуется изъ крови и выдѣляется почками. Ея составныя части имѣютъ поэтому громадное значеніе для сужденія о важныхъ внутреннихъ процессахъ и обнаруживаютъ не только заболѣванія почекъ, но и важнѣйшіе процессы обмѣна веществъ. А потому при невыясненныхъ діагнозахъ необходимо тщательнѣйшимъ образомъ изслѣдовать мочу пациента. Моча можетъ содержать кровь, желчь, бѣлокъ, сахаръ, она можетъ быть богата мочеислыми солями, можетъ содержать слизь и т. п. Изслѣдованіе мочи должно быть сдѣлано въ специальной лабораторіи.

XXII.

Вазелинъ. Этотъ жиръ получается изъ петролеума и широко примѣняется во врачебной практикѣ. Оно гораздо плотнѣе другихъ жировъ, а потому и болѣе пригоденъ для образованія защитительнаго покрова. Однако, онъ закупориваетъ также поры, такъ что иногда приходится отдать предпочтеніе маслу или крему.

Вегетарианство. Вегетарианцами называются тѣ люди, которые питаются исключительно растительной пищей. Что такое питаніе можетъ быть полезно, хотя противъ него такъ рѣзко высказываются ярые приверженцы бѣлковой теоріи, это доказываютъ намъ извѣстныя южныя племена. Въ I ч. въ главѣ о „Питаніи“ изложены подробныя свѣдѣнія на счетъ растительной пищи. Въ культурныхъ странахъ рѣдко придерживаются чисто растительной пищи, хотя бы мясо и не потреблялось, ибо тамъ пользуются молокомъ, сыромъ, яйцами, содержащими изобиліе бѣлка. Такъ какъ многіе недуги вызываются слишкомъ обильнымъ потребленіемъ бѣлковъ, то въ этихъ случаяхъ отлично дѣйствуетъ леченіе, состоящее въ діетѣ изъ исключительно растительной пищи.

Растительныя кислоты, соли, ароматическія вещества, сахаръ, высокое содержаніе воды многихъ растений и различныя растительныя волокна оказываютъ на организмъ весьма благоприятное вліяніе. Поэтому новое физико-діететическое леченіе поставило на первый планъ вегетарианское питаніе и достигаетъ хорошихъ результатовъ при тучности, извѣстныхъ желудочныхъ и кишечныхъ страданіяхъ, при заболѣваніяхъ крови, лимфы, при нагноеніяхъ и т. д.

Помимо полезной вегетарианство имѣетъ еще и этическую сторону. Оно пробудило ужасъ предъ жестокимъ убоемъ животныхъ, вызвало отвращеніе къ животнымъ трупамъ и нашло себѣ въ Европѣ массу приверженцевъ. Оно несомнѣнно имѣетъ полное право на существованіе, и спорить противъ него можно только тамъ, гдѣ вслѣдствіе плохого строенія растений дѣло идетъ о неблагоприятныхъ условіяхъ питанія и гдѣ, слѣдовательно, изъ нужды приходится мириться съ животной пищей. Но гдѣ вокругъ насъ зеленѣетъ и цвѣтетъ богатый растительный міръ, тамъ нечего убивать животныхъ, чтобы добыть себѣ необходимую пищу. Фрукты, плоды, зерна, корни, травы и т. д. даютъ намъ пищевые продукты столь же пріятные, сколь и разнообразные.

Пляска св. Витта. Эта болѣзнь состоитъ въ произвольныхъ движеніяхъ цѣлой мышечной группы, надъ которой воля утратила свое господство. Лицо постоянно подергивается, выраженіе искажается, конечности не могутъ оставаться въ спокойномъ состояніи, и выполненіе желательнаго движенія становится невозможнымъ, потому что мышцы не повинуются. Нервное предрасположеніе, сильный испугъ, душевныя потрясенія, а также и другія причины являются поводомъ для проявленія этой болѣзни. У женскаго пола она наблюдается чаще, чѣмъ у мужскаго пола.

Леченіе, бываетъ различно, смотря по причинѣ и общему состоянію. Шведская гимнастика подъ руководствомъ врача на ряду съ соотвѣтствующей діетой оказываются очень дѣйствительными. Въ началѣ припадка рекомендуются многими врачами быстрое обтираніе позвоночнаго столба полотенцемъ, смоченнымъ въ холодной водѣ. Въ другихъ случаяхъ мы гораздо большаго достигнемъ теплыми общими ваннами. Правильное вліяніе душевной жизни, предохраненіе отъ всякаго рода раздраженій, сонъ въ воздушной хижинѣ, укрѣпленіе раздражительной нервной системы при помощи воздушныхъ ваннъ, а также соотвѣтствующія потогонныя ванны могутъ въ нѣсколько мѣсяцевъ повести къ выздоровленію.

Венозное кровотеченіе. Рис. 158 изображаетъ просачиваніе и теченіе крови изъ вены, въ противоположность артеріямъ, изъ которыхъ кровь брызжетъ. Это можно наблюдать при всевозможныхъ раненіяхъ. Если перетянуть конечность надъ раной, то этимъ останавливается притокъ артеріальной крови, такъ какъ въ артеріяхъ кровь течетъ отъ центра къ периферіи. Въ ногѣ, слѣдовательно, она течетъ по направленію внизъ, тогда какъ венозная кровь течетъ здѣсь вверхъ. При венозномъ кровоточеніи достаточно бываетъ умѣреннаго давленія, чтобы остановить его. При артеріальныхъ кровоточеніяхъ первая помощь состоитъ въ нажатіи пальцемъ, а затѣмъ въ давящей повязкѣ на рану (прикрѣпляютъ плоскій камень или большую серебряную монету къ кровоточащему мѣсту) и, наконецъ, въ перевязкѣ артерій. Кровотеченіе уменьшается также при обливаніи раны очень горячей водой или при накладываніи льда.

Воспаленіе венъ. При створаживаніи крови въ отдѣльныхъ мѣстахъ, а также при пораненіяхъ развивается въ окружности венъ воспаленіе, которое ведетъ къ утолщенію венозныхъ стѣнокъ и къ болѣзненнымъ венознымъ узламъ подъ кожей. Такія воспаленія наблюдаются при геморроидальныхъ страданіяхъ, язвахъ голени и т. д.

Леченіе. Постельное содержаніе, тепловатыя компрессы, ежедневное опорожненіе кишечника, нѣжная, легкая пища и тепловатыя ванны довольно скоро приносятъ улучшеніе.

Повязки. Въ ученіи о повязкахъ объясняется правильное наложеніе повязокъ при все возможныхъ раненіяхъ. Повязки необходимы для защиты ранъ отъ загрязненія, отъ холода, поврежденій, онѣ не должны быть ни очень тугой, ни очень свободны. Въ семьѣ очень часто является необходимость въ наложеніи небольшихъ повязокъ. Для этой цѣли пользуются полотняными, или еще лучше марлевыми бинтами, мягкими и проницаемыми. Ихъ можно мыть; сохраняютъ ихъ въ свернутомъ видѣ. На самую рану кладутъ сухую или влажную марлю, поверхъ этого — кусокъ ваты, чтобы образовать защищающую подкладку, а затѣмъ все забинтовываютъ. Глазная повязка дѣлается косыми и прямыми турами, и прилегаеть довольно плотно. Узловая повязка, какъ показано на рис. 200 и 203, еще проще и менѣе согрѣваетъ. Пальцевая повязка состоитъ изъ кусочка ветоши и бинта и защищаетъ концы пальцевъ. Также повязывается и больная нога, нуждающаяся въ защитѣ; рука повязывается какъ показано на рис. 337; при незначительномъ поврежденіи умѣстна здѣсь узловая повязка. Кровоточащую руку подвѣшиваютъ или приводятъ въ положеніе полного покоя по рис. 335



Рис. 335. Повязка для руки.



Рис. 336.
Крестообразная повязка.

и 337. Для всѣхъ этихъ повязокъ пользуются треугольной косынкой по Эсмарху, которую можно примѣнять въ самыхъ разнообразныхъ формахъ. Болѣзненные и тяжелыя груди приподнимаютъ и подвѣшиваютъ, если не желательно пользоваться шведскимъ поддерживателемъ грудей (рис. 110).



Рис. 337. Высокое положеніе руки съ давящей повязкой.

Ожоги. Существуютъ три степени ожоговъ. Первая, наиболѣ легкая степень состоитъ въ покраснѣннн и воспаленіи кожи, связанномъ съ жженіемъ; при второй степени ожога кожа приподнимается въ видѣ пузыря и отдѣляетъ водянистую жидкость, причемъ пузыри могутъ быть очень болѣзненны; третья степень ожога состоитъ въ появленіи струповъ на кожѣ, которая часто обугливается до самой глубины. Объемъ ожога обуславливаетъ опасность послѣдняго, а обиліе кожи нервными окончаніями обуславливаетъ степень болѣзненности. Полагаютъ, что при ожогѣ двухъ третей поверхности тѣла должна наступить смерть, потому что теряется „кожное дыханіе“ и теплоизлученіе. Кипящая вода, очень горячій жиръ и т. д. могутъ вызвать тяжелые ожоги кожи.

Лечение, различно, смотря по степени ожога. Въ общемъ можно сказать, что главная задача состоитъ въ сохраненіи кожи и смягченіи подчасъ невыносимыхъ болей. До сихъ поръ примѣнялись чаще всего ледъ и прикладываніе ветоши, смоченной масломъ. Во многихъ случаяхъ оказываетъ благотворное вліяніе „водяная постель“ Гебры, особенно при тяжелыхъ ожогахъ. Это лечение состоитъ въ томъ, что пациента кладутъ въ ванну, въ которой теплая вода поддерживается постоянно на одной и той же температурѣ.

Если поверхностный слой кожи исчезъ, то перемѣна компрессовъ очень болѣзненна. Поэтому раны покрываютъ тонкимъ батистомъ, который мѣняютъ лишь черезъ каждые 24 часа и поверхъ котораго уже кладутся часто смѣняемые компрессы. Въ виду очень тонкаго распредѣленія жира въ молоко оказываютъ благоприятное дѣйствіе молочныя примочки. Отвлекающія укутыванія, холодныя общія обмыванія (но не ранъ!), открытыя окна, легчайшая, прохладная діета и опорожняющіе клистиры очень часто существенно облегчаютъ положеніе больного и способствуютъ выздоровленію.

Весьма важно знать, что дѣлать въ первую минуту, когда одежда на комъ-нибудь объята пламенемъ. Горящаго бросаютъ на полъ, катаютъ его, бросаютъ на него одѣяла, ковры, пальто, сыпятъ золу, песокъ, льютъ воду, словомъ всѣми способами стараются потушить огонь и помѣшать его распространенію. Частицы одежды, приставшія къ ожогамъ, должны быть самымъ осторожнымъ образомъ удалены. Развившіяся затѣмъ гноящіяся раны лучше всего излечиваются озономъ. При ожогахъ кислотами льютъ на пораженное мѣсто молоко, сыпятъ золу, мѣль, чтобы предотвратить дальнѣйшее разрушеніе. При ожогахъ щелочами обливаютъ рану уксусной кислотой или лимоннымъ сокомъ. Затѣмъ промываютъ раны тепловатой водой и покрываютъ ихъ марлей, поверхъ которой кладутъ влажное укутываніе или, при очень сильныхъ боляхъ, холодные компрессы.

Пищевареніе. См. въ I ч. все, что сказано о пищеварительныхъ органахъ, затѣмъ все о „питаніи“. Мы приводимъ здѣсь изображеніе пищеварительной трубки, чтобы нагляднѣе показать ходъ принятой пищи; этотъ же рисунокъ изображаетъ отношеніе кишечника, почекъ и пузыря, а въ верхней части тѣла — дыхательнаго пути (см. рис. 338).

Разстройства пищеваренія. Они возникаютъ чаще всего вслѣдствіе переполненія желудка, потребленія испорченной пищи, несоотвѣтствующихъ смѣсей (напр. плодовъ съ пивомъ, сладостей съ кислымъ салатомъ, чрезмерно жирной пищи съ пивомъ), затѣмъ при слишкомъ обильномъ потребленіи всевозможныхъ сладостей, при сидячемъ образѣ жизни, при слишкомъ

частомъ пользованіи трудноваримыхъ пищевыхъ веществъ, какъ черный хлѣбъ, стручковые плоды, тяжелыя печенья, жирные сыры и т. д. Если при отсутствіи этихъ явленій кто-либо страдаетъ разстройствомъ желудка, то либо въ основѣ лежитъ заболѣваніе желудка или кишечника, либо нормальной дѣятельности этихъ органовъ мѣшаетъ малокровіе и нервная слабость. И такъ, надо прежде всего точно установить причину разстройства пищеваренія, а затѣмъ уже соотвѣтственно этому упорядочить образъ жизни.

Манія преслѣдованія. См. все, что сказано о меланхолии. Мысль о постоянно преслѣдующихъ врагахъ или угрожающей опасности сопровождается часто болѣе тяжелой душевныя разстройствомъ. Слабая нервная система и пережитыя страданія вызываютъ именно у женщинъ очень мрачныя мысли, противъ которыхъ тщетно

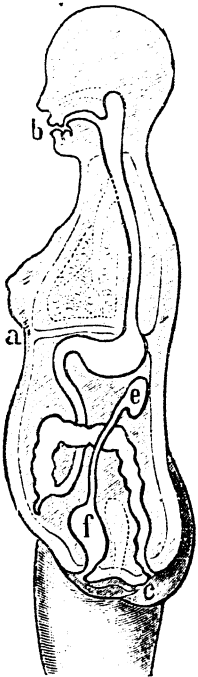


Рис. 338.

Пищеварительная трубка.

a—Желудокъ. b—Ротъ и носовое отверстие. c—Конецъ кишечника. d—Диафрагма. e—Почки. f—Пузырь.

борятся окружающіе. Наилучшимъ средствомъ оказывается здѣсь хорошо проведенное укрѣпляющее леченіе въ горахъ, связанное съ радикальной переменой обычной обстановки.

Иногда способствуетъ выздоровленію напряженная работа, какъ напр. неожиданный уходъ за тяжело заболѣвшимъ членомъ семьи. Душевно больная мать, сестра являютъ здѣсь подчасъ примѣры величайшаго самоотверженія и въ то же время сами выздоравливаютъ. Работа для другихъ исцѣляетъ между прочимъ и оттого, что она ошастливливаетъ.

Отравленія. См. сказанное о „ядахъ“. Отравленія возникаютъ по большей части при проглатываніи ядовъ, затѣмъ вслѣдствіе пораненій кожи, какъ при укусахъ пчелъ, змѣй, наконецъ, при вдыханіи ядовитыхъ газовъ. Первой задачей при отравленіи является возможно болѣе быстрое удаленіе ядовитаго вещества, проникшаго въ организмъ. Поэтому надо постараться немедленно вызвать рвоту питьемъ теплой воды, смѣшанной иногда съ масломъ или мыломъ, затѣмъ вкладываніемъ пальца въ зѣвъ, промываніемъ желудка (см. рис. 301) и, наконецъ, приѣмомъ рвотныхъ средствъ. Къ послѣднимъ относятся рвотный корень, рицинное масло, рвотный винный камень, сѣрнокислая мѣдь. Если ядъ уже успѣлъ отчасти всосаться и попалъ въ кругъ кровообращенія, то остается лишь принять быстро дѣйствующее слабительное (карлсбадская соль), промыть желудокъ, чтобы удалить оттуда послѣдніе остатки яда и сдѣлать горячее потогонное укутываніе съ послѣдующимъ холоднымъ обливаніемъ. Если въ желудкѣ или кишкахъ имѣются боли, то даютъ столовыми ложками оливковое масло, также молоко, дѣлаютъ небольшіе тепловатые клистиры и кладутъ грѣлки на животъ. Отлично дѣйствуютъ и горячія общія ванны.

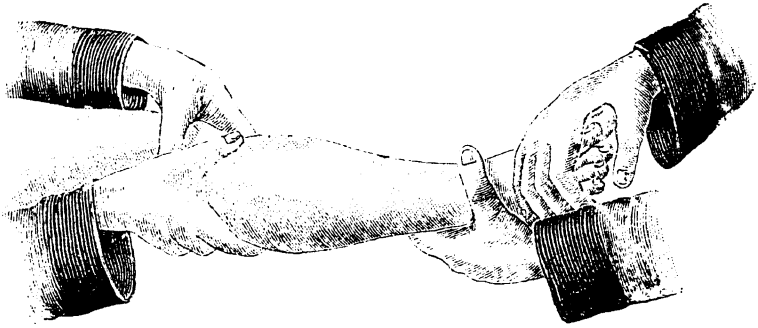


Рис. 339. Вправленіе вывиха ноги.

Если произошло отравленіе кислотой, то для нейтрализаціи ея даютъ щелочную жидкость, слѣдовательно, магнезію, мѣлъ, молоко. Если проглочена щелочь и есть основаніе опасаться, что поврежденъ пищеводъ, тогда даютъ пить лимонную или уксусную воду. Противъ сильного жженія и болей въ желудкѣ дѣйствительны ледяныя пилюли (кусочки льда).

Если произошло отравленіе кислотой, то для нейтрализаціи ея даютъ щелочную жидкость, слѣдовательно, магнезію, мѣлъ, молоко. Если проглочена щелочь и есть основаніе опасаться, что поврежденъ пищеводъ, тогда даютъ пить лимонную или уксусную воду. Противъ сильного жженія и болей въ желудкѣ дѣйствительны ледяныя пилюли (кусочки льда).

При свѣжихъ кожныхъ ранахъ является наилучшимъ средствомъ немедленное высасываніе ихъ; затѣмъ кладутъ мѣстные горячіе компрессы, чтобы отвлечь туда кровь. Если ядъ уже успѣлъ подѣйствовать, тогда умѣстны горячія потогонныя укутыванія, чтобы усилить испаренія организма.

При отравленіи, вызванномъ вдыханіемъ хлороформа, ээира, угольнаго газа, необходимымъ прежде всего доступъ свѣжаго воздуха. Затѣмъ растираютъ тѣло мокрыми платками, дѣлаютъ горячія ножныя ванны, прохладныя обливанія головы и непрерывное искусственное дыханіе. Что касается прочихъ мѣропріятій, то они зависятъ отъ обстоятельствъ. Вообще, тотъ, кто хочетъ подать первую помощь, долженъ прежде всего выяснитъ себѣ способъ отравленія, продолжительность его, количество принятаго яда, состояніе силъ, возрастъ и гдѣ сосредоточиваются боли. Соответственно этому и принимаютъ тѣ или иныя мѣры до прибытія врача.

Голоданіе, наступаетъ вслѣдствіе недостаточнаго питанія. Запасъ матеріаловъ, дающихъ возможность поддержать обмѣнъ веществъ, который столь необходимъ для жизненныхъ процессовъ, исчезаетъ. Теперь начинаютъ потребляться отложившіяся въ

организмъ вещества, главнымъ образомъ жиръ, чтобы служить процессу сгорания. Этимъ и объясняется истощеніе голодающихъ.

Надо отличать, имѣемъ ли мы дѣло съ голодающимъ вслѣдствіе тяжелой внутренней болѣзни и неспособности ѣсть, или же съ здоровымъ человѣкомъ, который голодаетъ вслѣдствіе недостаточнаго приѣма питательныхъ веществъ. Перваго трудно уже спасти, второго, наоборотъ, очень часто удается поставить на ноги при помощи цѣлесообразнаго леченія. Ему вливаютъ медленно жидкую пищу, даютъ столовыми ложками растворенное молоко, яблочный сокъ, бѣлокъ растворенный въ водѣ и т. д. По мѣрѣ возрастанія силъ переходятъ къ слизистымъ супамъ, цѣльному молоку, сухарямъ, яблочному мусу и подобнымъ пищевымъ веществамъ. При помощи укутыванія въ шерстяныя платки и прикладыванія горячихъ бутылокъ послѣ предва-



Рис. 340. Общее обтираніе.

тельного сухого или мокраго растиранія, смотря по состоянію силъ, увеличиваютъ тепло, которое у такихъ пациентовъ по большей части значительно уменьшено. Если при этомъ нѣтъ недостатка въ свѣжемъ воздухѣ, то уже въ нѣсколько дней удается достигнуть поразительныхъ результатовъ.

Вывихи. Если вслѣдствіе паденія или ушиба является сильная боль въ суставѣ, и послѣдній вдругъ становится неподвижнымъ, то дѣло идетъ всегда о соскакиваніи суставной головки изъ суставной ямки, т. е. о вывихѣ. Суставныя связки могутъ при этомъ не только растягиваться, но и надрываться; могутъ появляться внутреннія кровотечения, давленіе на нерв-

ныя вѣтки и т. д. Полнѣйшій покой болѣзненной конечности—вогь все, что можно сдѣлать до прибытія врача. Отъ попытокъ самимъ вправить вывихъ предостерегаемъ, потому что дѣло можетъ идти о переломѣ, котораго публика никогда не отличитъ отъ вывиха. Вправление всегда требуетъ опытной руки врача. Неудачныя попытки могутъ принести здѣсь много вреда и усилить и безъ того мучительныя боли пациента.

Но иногда дѣло не доходитъ до полного вывиха. Вслѣдствіе какого-нибудь сильнаго внѣшняго механическаго вліянія, при паденіи, толчкѣ, конечность можетъ свихнуться, но суставная головка остается въ суставной ямкѣ. При этомъ случаются разрывы, растяженіе мышцъ и сухожилій съ надрывомъ сосудовъ. Въ послѣднемъ случаѣ является опухоль, которая принимаетъ всѣ оттѣнки и исчезаетъ лишь спустя недѣли, а пораженная конечность еще дольше остается чувствительной и требуетъ покоя.

Необходимо тотчасъ принять горячую ванну; пораженную конечность непрерывно заворачиваютъ въ мокрыя простынки (приблизительно 24°), которыя мѣняютъ черезъ каждые два—три часа. Чтобы подѣйствовать на опухоль давленіемъ, рекомендуются плотно забинтовать опухшія мѣста полосками марли и уже поверхъ этого класть компрессы.

Само собою разумѣется, что всякое напряжение пораженной конечности запрещено; надо также слѣдить затѣмъ, чтобы конечность оставалась вполне теплой, такъ какъ при разстройствѣ кровообращенія всасываніе жидкостей, выступившихъ въ ткани, совершается недостаточно. Поэтому здѣсь часто является необходимость въ постельной теплотѣ или повязкѣ руки.

Вивисекція. Подъ этимъ разумѣютъ опыты на живыхъ животныхъ съ научною цѣлью. Тысячи различныхъ животныхъ приносятся въ жертву, чтобы разрѣшить опредѣленный вопросъ, и многое, непонятное и неизвѣстное въ прежнее время, стало яснымъ, благодаря опытамъ надъ животными. Противъ этого никто спорить не станетъ, но реформа въ самомъ способѣ производства этихъ опытовъ, безусловно необходимы. Эти опыты подчасъ ужасны, жестоки. Мы не имѣемъ никакого права убивать живыхъ животныхъ безъ пользы, а между тѣмъ далеко не всегда поставленные вопросы на столько серьезны и важны, чтобы имъ приносить въ жертву животныхъ. Признавая несомнѣнную пользу вивисекціи, мы находимъ, однако, безусловно необходимымъ по возможности ограничить самые опыты и по возможности уменьшать при этомъ страданія животныхъ.

Полнокровіе. Лица съ очень краснымъ лицомъ, приливомъ крови къ головѣ, частымъ ощущеніемъ жара и безпокойствомъ называютъ по большей части „полнокровными“. Въ сущности они скорѣе больны, чѣмъ полнокровны, у нихъ имѣется разстройство кровообращенія. Подобнаго рода разстройства наблюдаются у тучныхъ людей, алкоголиковъ, геморроидальныхъ, а также у хорошо упитанныхъ женщинъ, потерявшихъ менструаціи. Не слѣдуетъ медлить съ энергичнымъ леченіемъ, чтобы не развились еще болѣе серьезныя послѣдствія.

Леченіе. Ежедневныя общія обтиранія въ 20° (рис. 340) или полуванны съ охлажденіемъ (но не обливаніемъ спины!), горячія ножныя ванны, массажъ затылка и спины, иногда суховоздушныя ванны, на ночь холодныя укутыванія икръ, хожденіе босикомъ, воздушныя ванны, умѣренное восхожденіе на гору, прохладная легкая пища, строгое воздержаніе отъ алкоголя. Таковы на ряду съ мѣстнымъ леченіемъ наиболѣе дѣйствительныя мѣры, которыми можно устранить разстройства кровообращенія или заболѣванія сосудовъ.

XXII.

Можжевельовыя ягоды. Это—старинное лечебное средство. Такъ какъ онѣ усиливаютъ мочеотдѣленіе, то ими пользуются при водянкѣ и какъ кровоочистительнымъ средствомъ.

Судороги икроножныхъ частей. У нервныхъ женщинъ во время беременности и при маточныхъ страданіяхъ являются судороги икроножныхъ частей въ крайне болѣзненной формѣ, по большей части при согрѣваніи въ постели. Ихъ устраняютъ при помощи сильнаго растиранія теплыми руками, при помощи влажныхъ укутываній, горячихъ ножныхъ ваннъ и соответствующаго общаго леченія.

Листья лѣснаго орѣха. Они содержатъ наравнѣ съ зеленой скорлупой орѣха терпкое, вязущее вещество и сильно пахнущія составныя части. Поэтому они издавна примѣняются, какъ примѣсь къ ваннамъ, въ особенности для слабыхъ дѣтей, при золотухѣ и упорныхъ кожныхъ болѣзняхъ. Они дѣйствуютъ пріятно на кожу, оживляютъ и оказываютъ часто благопріятное вліяніе, если ими пользоваться нѣсколько недѣль.

Блуждающая почка. После повторных родов, при исхудании и общей слабости, при увеличении почки вследствие сильного шнурования и т. д. Почка иногда опускается, причем ее связки и сосуды становятся слабее. Тогда ее ощущают под покровом живота, как подвижное круглое тело. Такое смещение почки называется „блужданием“ ее. Это может причинить сильное давление и недомогание. Хорошо сидящий почечный бандаж, подпоясывающий почку, тотчас приносит облегчение. Массаж поясничной области, живота, сотрясение почек, укрепляющие обливания. Массаж поясничной области, живота, сотрясение почек, укрепляющие обливания соответствуют общему лечению, обильное питание, чтобы вызвать развитие жира,—все это может вполне устранить описанный недуг. Где улучшение уже не может быть достигнуто, там надо носить почечный бандаж. Если в правом боку ощущаются дергающие боли и давление, то надо подвергнуться врачебному исследованию, чтобы выяснить, не идет ли дело о блуждающей почке. Рис. 341—нормальное положение почек, рис. 343—почечный бандаж.

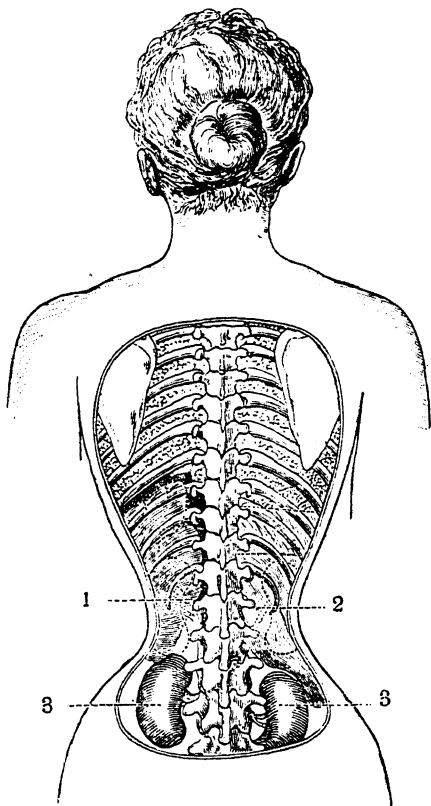


Рис. 341.

Опущенныя почки вследствие сильнаго шнурования.

1. Селезенка. 2. Печень. 3. Почки.

Бородавки. На руках, на лицѣ, рѣже на другихъ частяхъ тѣла появляются часто небольшія образования, которыя состоятъ изъ увеличенныхъ кожныхъ сосочковъ и утолщеннаго поверхностнаго слоя кожи и своимъ выступаніемъ могутъ причинять сильное безпокойство. Причины ихъ возникновенія различны.

При помощи прижиганія хромомъ, азотной кислотой, ляписомъ, при помощи оперативнаго удаленія и т. д. удается часто освободиться отъ бородавокъ; но онѣ скоро вновь вырастаютъ и даже въ увеличенномъ количествѣ *). См. главу „объ уходѣ за красотой“.

Обмываніе. Обмываніе всего тѣла и отдѣльныхъ частей его примѣняется при самыхъ различныхъ состояніяхъ. Очень слабыхъ пациентовъ обмываютъ каждое утро въ постели прохладной или теплой водой съ примѣсью эссенцій травъ, что по большей части освѣжаетъ ихъ. Болѣе крѣпкимъ пациентамъ, которые очень чувствительны къ обливаніямъ и общимъ ваннамъ, дѣлаютъ общія обмыванія, какъ показано на рис. 344.

Начинаютъ съ ногъ и обтираютъ смоченныя мѣста полотенцемъ до суха. Зябкихъ людей заставляютъ при этомъ стоять подлѣ печки или укладываютъ ихъ въ постель, чтобы они согрѣлись. Смотря по организму, примѣняются перчатки для растиранія или же мягкая губка для обмыванія.

Головная водянка, бываетъ врожденная или пріобрѣтенная. Въ первомъ случаѣ дѣти рождаются на свѣтъ съ странной формой головы, лицо какъ-то сжато

*) Настойчивое ежедневное прижиганіе бородавокъ ляписомъ (но не растворомъ, а въ палочкахъ) почти всегда даетъ прекрасные результаты: бородавки безслѣдно исчезаютъ и не появляются вновь. Пациентовъ и въ особенности пациентокъ ужасаютъ часто остающіяся послѣ ляписа черныя пятна, съ которыми невозможно показаться въ обществѣ. Но этому горю помочь очень легко: стоитъ хорошенько натереть пятна смоченными кристаллами іодистаго калия, и они исчезаютъ.

большимъ, выпуклымъ лбомъ. Это увеличение является слѣдствіемъ выпотовъ, имѣющихъ мѣсто въ мозгу. „Горячечная“ головная водянка слѣдуетъ за туберкулезнымъ воспаленіемъ мозговыхъ оболочекъ и ведетъ по большей части къ смерти. Старый отецъ, сифилитики, родители, состоящие другъ съ другомъ въ родствѣ, вотъ кто по большей части повиненъ въ этомъ врожденномъ пороку. Хорошій уходъ, отвлечение отъ головы, улучшение соковъ организма при помощи правильнаго питанія и обильнаго пользованія воздухомъ, содержащимъ въ обилии озонъ, приносятъ часто улучшение. Иногда же всѣ мѣры остаются тщетными.

Водянка. Выдѣленіе кровяной сыворотки въ полость тѣла или въ ткань вслѣдствіе воспаленій или расстройства кровообращенія называютъ водянкой. Различаютъ водянку груди, живота, плевры, затѣмъ общую водянку вслѣдствіе ослабленной дѣятельности сердца или почекъ. Если удастся устранить причины водянки, то и послѣдняя исчезаетъ, потому что она не составляетъ самостоятельнаго страданія. Въ другомъ случаѣ остается лишь возстановить сердечную дѣятельность, возбудить дѣятельность почекъ и удалить при помощи „прокола“ скопившуюся въ изобилии жидкость. Лечение различно въ зависимости отъ причины и состоянія силъ. Очень часто удается многого достигнуть потогонными укутываніями, горячими общими ваннами (но не при сердечной слабости!), отвлекающими ножными ваннами, горячими песочными ваннами, употребленіемъ въ изобилии лимоннаго сока, настоя полевого хвоща, березоваго сока и т. д. Тамъ, гдѣ всѣ эти средства не помогаютъ, остается волеяневолей прибѣгнуть къ сердечному яду—наперстянкѣ, которая приноситъ дѣйствительную пользу и къ которой мы на ряду съ морфіемъ находимъ возможнымъ прибѣгнуть въ крайнихъ случаяхъ.

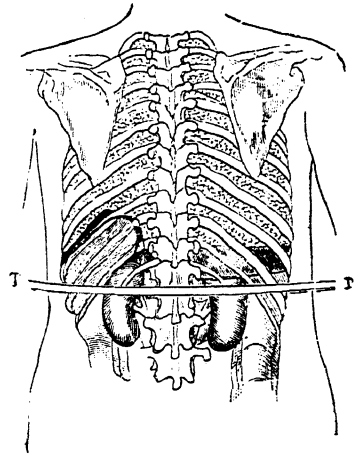


Рис. 342.
Нормальное положеніе почекъ.

Переменяющаяся лихорадка, состоитъ въ припадкахъ лихорадки, длящихся днями и недѣлями и ввергающихъ въ концѣ концовъ пациента въ очень плохое состояніе. Повидимому она имѣетъ связь съ извѣстными мѣстностями, потому что она нерѣдко излечивается при перемѣнѣ климата. При вегетаріанскомъ питаніи, воздержаніи отъ алкоголя, суховоздушныхъ ваннахъ въ промежутки, свободная отъ лихорадки, при сидячихъ ваннахъ и т. д. описанная болѣзнь никогда не принимаетъ такихъ размѣровъ, какъ при мясномъ питаніи, потребленіи алкоголя и продолжительныхъ пріемахъ хинина, хотя послѣдній дѣйствительно оказываетъ вначалѣ благоприятное вліяніе.

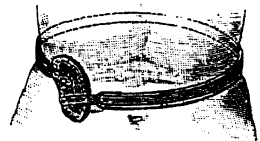


Рис. 343.
Бандажъ при блуждающей почкѣ.

Колтунъ. Вслѣдствіе крайней нечистоплотности и скопленія выдѣлений кожи головы длинные волосы на головѣ склеиваются, такъ что ихъ расчесать невозможно. Эта болѣзнь, называемая колтуномъ, распространена особенно сильно въ Польшѣ. Иногда причиной склеиванія волосъ являются еще мокнушіе лишай головы, хотя то же наблюдается у нечистоплотныхъ больныхъ, по долгу не расчесывающихъ волосъ. Для излеченія кожи головы и очищенія волосъ необходимо прежде всего остричь мѣста, пораженныя колтуномъ. Теплыя головныя ванны, влажныя укутыванія и общее леченіе приносятъ здѣсь очевидную пользу.

Истерическія рыданія. У слабонервныхъ или истеричныхъ женщинъ это—довольно частое явленіе. Надо остерегаться душевныхъ волненій; необходимо также подвергнуться врачебному изслѣдованію, чтобы установить, нѣтъ ли заболѣ-

ванія матки. Послѣднія часто вызываютъ склонность къ истерическимъ рыданіямъ. Укрѣпляющее леченіе воздушными ваннами, садовыми работами, восхожденіемъ на гору, соответствующей діетой и т. д. можетъ настолько укрѣпить организмъ, что описанное страданіе совершенно исчезаетъ. При приступѣ истерическихъ рыданій необходимо немедленно растегнуть всю одежду, дать доступъ свѣжему воздуху, сдѣлать отвлекающую сидячую ножную ванну, положить на область сердца холодный компрессъ и дать больной успокоиться. Нѣжное поглаживаніе всего тѣла, отъ головы до ногъ, дѣйствуетъ весьма успокаивающимъ образомъ.

Бѣли. Это одинъ изъ главныхъ симптомовъ катарра, поражающаго влагалище, шейку матки или же самую матку. Наблюдается у малокровныхъ женщинъ, у золотушныхъ дѣвушекъ и при различныхъ заболѣваніяхъ половыхъ органовъ. Бѣли имѣютъ серьезное значеніе лишь тогда, когда онѣ долго длятся и вызываютъ непріятныя явленія. Вполнѣ здоровая женщина никогда бѣлями не страдаетъ.

Значительныя отдѣленія до и послѣ менструаций или же послѣ каждаго физическаго напряженія и душевнаго волненія свидѣтельствуютъ о слабости, къ которой ни въ коемъ случаѣ нельзя относиться небрежно. Прежде всего здѣсь необходимо общее леченіе и рѣже леченіе мѣстное.

Дальнозоркость, можетъ развиться на почвѣ неправильнаго строенія глаза или же вслѣдствіе способности хрусталика приспособляться, что по большей части наблюдается, начиная съ 45-гилѣтняго возраста. Вблизи уже не видятъ тогда



Рис. 344. Общее обмываніе.

такъ ясно, а только вдаль, и для исправленія этого недостатка приходится носить соответствующія очки (именно съ вогнутыми стеклами).

Леченіе ранъ. Поврежденіе защищающаго кожного покрова, вслѣдствіе чего обнажаются глубже лежащая ткань, сосуды, нервы, сухожилия, называется раной. Леченіе сводится къ тому, чтобы способствовать закрыванію раны, создать искусственный защищающій покровъ и заботиться о теплотѣ и покоѣ. Небольшія, чистосодержащіяся раны излечиваются безъ воспалительныхъ явленій довольно скоро, если соединить ихъ края липкимъ пластыремъ или плотной повязкой и заботиться о хорошемъ покровѣ (полоски марли, вата). Большія раны необходимо въ виду образующагося гноя проспирцовывать, а при болѣзненномъ воспаленіи приходится лечить ихъ иногда прохладными компрессами. При сильныхъ отдѣленіяхъ необходимо нѣсколько разъ въ день мѣнять непосредственную повязку.

Мягкая полотняная ветошь или стерилизованная вата наиболѣе пригодны для непосредственнаго прикрытія ранъ. Вода, примѣняемая для промыванія раны, должна быть отварная; прикасаться къ ранамъ пальцами не дозволяется. Сильныя кровотеченія свѣжихъ ранъ останавливаютъ горячими тампонами или давящей повязкой (см. рис. 220). Зіяющія рваныя раны необходимо зашить; для этого приглашаютъ врача. Загрязненныя раны (пылью, волокнами одежды и т. д.) должны быть прежде всего

тщательно очищены, что лучше всего может сделать женская рука. Различают раны рѣзанныя, колотыя, огнестрѣльныя и ушибенныя. Каждый видъ ранъ отличается своеобразными особенностями.

Глисты. Чѣмъ хуже пищеварительные соки, тѣмъ лучше произрастаютъ въ кишечникѣ чужеядныя, яйца коихъ вводятся черезъ посредство воды или растительныхъ веществъ, за исключеніемъ ленточнаго глиста, который, какъ уже выше выяснено, возникаетъ у человѣка при потребленіи сырого мяса. Блѣдныя, нервныя, одутловатыя дѣти страдаютъ поэтому всегда глистами. Чаше всего у нихъ наблюдаются острицы. Уменьшеніе мясной пищи и хлѣба, общее укрѣпленіе, промывательныя, смотря по общему состоянію, теплыя сидячія ванны, морковь, медъ, зеленыя огурцы, тыквенныя сѣмена, брусника, лукъ, чеснокъ, салатъ съ лимонами и т. д. изгоняютъ глистовъ и улучшаютъ общее состояніе.

Колбасный ядъ. См. сказанное о мясѣ въ I ч. Колбасный ядъ является чрезвычайно ядовитымъ продуктомъ разложенія, который еще не вполне изученъ, но придаетъ колбасѣ по большей части своеобразный непріятный запахъ и вкусъ. Надо быть поэтому очень осторожнымъ съ колбасой. Если появляются тошнота, рвота и боли въ животѣ, послѣ употребленія колбасы, то необходимо тотчасъ принять быстро дѣйствующее слабительное и при отсутствіи рвоты — принять рвотное средство, чтобы по возможности удалить ядъ изъ желудка. Затѣмъ дѣйствуютъ сильно возбуждающимъ образомъ горячія сидячія ванны съ холоднымъ обливаніемъ живота. Послѣ наступившаго улучшенія показаны суховоздушная ванна или потогонное укутываніе.

Если колбасный ядъ слишкомъ быстро всосался, то спасенія нѣтъ, и отравленный погибаетъ отъ истощенія.

Водобоязнь. Собачье бѣшенство. Бѣшенная собака можетъ при укусѣ передать свою болѣзнь человѣку, но не всѣ воспримчивы къ этому. Признаки болѣзни проявляются лишь спустя недѣли или мѣсяцы и состоятъ въ отсутствіи аппетита, глотательныхъ судорогахъ, страхѣ, припадкахъ бѣшенства, сильной жаждѣ и въ тоже время отвращеніи ко всякому напитку, такъ какъ страхъ передъ глотательными судорогами слишкомъ великъ. Подъ конецъ наступаетъ параличъ и смерть.

Леченіе. Если только возможно предотвратить переходъ яда въ кровь, то пациентъ спасенъ. Но къ сожалѣнію, окружающіе далеко не всегда умѣютъ это сделать. Предположимъ, что бѣшенная собака укусила на улицѣ руку ребенка. Что прежде всего должна сделать сопровождающая его мать? Она должна быстро обнажить пораженную руку и энергично высосать рану, почаще выплевывая слюну, чтобы самой не заразиться. Не долженъ высасывать рану только тотъ, у кого имѣются ранки на губахъ, языкѣ, небѣ.

Высосавъ ранку, мать старается не глотать, а заходитъ въ ближайшій домъ, аптеку, лавку и прополаскиваетъ здѣсь тщательно ротъ растворомъ спиртомъ, чтобы ничего не осталось на зубахъ и промежъ нихъ. Ранкѣ ребенка даютъ кровоточить, поглаживаютъ руку сверху внизъ, по направленію къ ранѣ, чтобы вытекающая кровь увлекла за собою проникшій въ рану ядъ. По приходѣ домой дѣйствуютъ на рану паромъ приблизительно минутъ тридцать и затѣмъ дѣлаютъ холодное обливаніе руки. Позднѣе необходимы потогонныя укутыванія и для матери, и для ребенка.

Если леченіе предпринимается очень поздно, то хорошо дѣйствуетъ леченіе сухояденіемъ *).

*) Къ сожалѣнію, авторъ не упоминаетъ о новѣйшемъ и самомъ дѣйствительномъ способѣ леченія водобоязни, открытомъ знаменитымъ Пастеромъ. Надо сознаться, что до этого открытія терапия была безсила въ борьбѣ съ водобоязнью, и пациенты, несмотря на всевозможныя лечебныя мѣропріятія, въ большинствѣ случаевъ погибали мучительной смертью. Съ 1880 года, когда Пастеромъ открытъ былъ способъ прививокъ для предупрежденія развитія водобоязни у укушенныхъ, настала новая эра въ медицинѣ, и страшная прежде болѣзнь утратила

XXIII.

Зубы. Строение зуба показано на рис. 230. В здоровом состоянии зубы очень тверды и обладают большой силой противодѣйствія. Это необходимо для разжевыванія и измельченія пищевыхъ веществъ. Если разжевываніе оказывается не вполне достаточнымъ, потому что зубы болѣе или менѣе испорчены, то въ результатѣ являются по большей части заболѣванія желудка. Чтобы не разстраиывать питанія, попытались замѣнять испорченные зубы искусственными зубами, и попытки

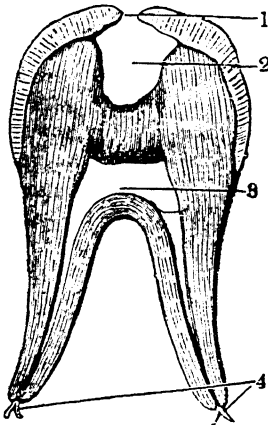


Рис. 345.

Образованіе полости въ зубѣ.
Начало развитія полости.

1. Отверстіе въ эмали, начало каріеса.
2. Полость въ дентинѣ.
3. Зубная (пульпозная) полость.
4. Нервы и сосуды.

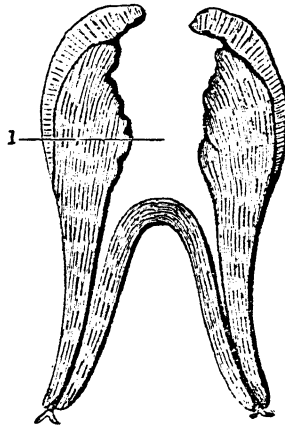


Рис. 346.

Схематическое изображеніе.
Развивающаяся полость.

1. Открытая связь между дентиномъ и зубной полостью.

увѣнчались успѣхомъ. Однако, зубы играютъ еще роль чисто косметическую и оказываютъ вліяніе на рѣчь. При отсутствіи нѣсколькихъ зубовъ щеки вваливаются, а произношеніе портится. Въ продольномъ разрѣзѣ зуба имѣется зубная полость, куда вступаетъ зубной нервъ съ кровеноснымъ сосудомъ, затѣмъ дентинъ и поверхностный слой коронокъ зубовъ—эмаль. Если послѣдняя повреждается, и на ней появляются трещины, то очень легко заболѣваетъ болѣе мягкій дентинъ, въ особенности если онъ отъ природы слабъ или если слюна имѣетъ плохой составъ. Рис. 345 и 346 изображаютъ намъ ходъ развитія полости зуба. На рис. 345 отверстие въ коронкѣ не причиняетъ еще никакихъ болей, потому что „пульпа“, т. е. зубная полость съ окончаніями нервовъ еще не обнажена. На рис. 346 это обнаженіе уже получило, благодаря чему и чувствуется сильная болѣзненность пологого зуба. Если закрыть отверстие, выполнивъ его ватой или чѣмъ инымъ, чтобы предотвратить проникновеніе туда слюны и пищи, то зубъ сначала успокаивается. Не надо, однако, откладывать визитъ къ зубному врачу, потому что, если не принять тотчасъ мѣръ, то зубъ непрерывно портится все болѣе.

Виды зубовъ показаны на рис. 347. Различаютъ рѣзцы и коренные зубы; всего у взрослого 32 зуба. Въ III ч. въ отдѣлѣ „о зубахъ“ изображена дѣтская челюсть съ молочными зубами и подлежащими зачатками постоянныхъ зубовъ.

Въ отношеніи ухода за зубами мы обращаемъ вниманіе на частое промываніе полости рта тепловатой водой, особенно вечеромъ, передъ отходомъ ко сну, чтобы предупредить разложеніе задержавшихся пищевыхъ остатковъ. Предостерегаемъ отъ

теперь весь свой ужасъ. Блестящіе результаты, достигнутые Пастеровскимъ способомъ леченія, обратили на себя вниманіе всего міра, и въ настоящее время Пастеровскіе институты, примѣняющіе леченіе предохранительными прививками, имѣются въ Неаполѣ, Римѣ, Миланѣ, Туринѣ, Болоньѣ, Палермо, Вѣнѣ, Константинополѣ, Бухарестѣ, Барселонѣ, Гаваннѣ, Чикаго, Рио-де-Жанейро, Берлинѣ, у насъ въ Москвѣ, Петербургѣ, Одессѣ, Харьковѣ, Варшавѣ, Тифлисѣ и т. д.

Мы настоятельно рекомендуемъ при малѣйшей возможности отправлять укушенныхъ въ ближайшій Пастеровскій институтъ, не теряя времени на самолеченіе. *Б. Шехтеръ.*

употребления слишком горячей и слишком холодной пищи, вызывающей трещины эмали, и рекомендуемъ правильный общій уходъ за здоровьемъ, который предохраняетъ и отъ порчи зубовъ.

Зубной нарывъ, наблюдается довольно часто у женщинъ и дѣтей. Вслѣдствіе всевозможныхъ раздраженій, каріеса (гниенія зуба), а часто и безъ видимыхъ причинъ развивается воспаленіе оболочки корня, куда присоединяется и развитіе гноя. Если гной прорывается въ полость рта, то вскорѣ можетъ наступить улучшение, въ противномъ случаѣ являются сильныя боли, ознобъ, лихорадка, общее недомоганіе. Вскрытіе черезъ полость зуба даетъ по большей части возможность сохранить даже плохіе зубы. Но если у кого нѣтъ терпѣнія возиться съ хлопотливымъ леченіемъ корней, то остается, конечно, одно средство—вырвать больной зубъ. Прохладныя компрессы на щеки, горячія ножныя ванны, опорожненіе кишечника, прохладныя туловищныя укутыванія дѣйствуютъ отвлекающимъ и облегчающимъ образомъ. Повтореніе такихъ зубныхъ заболѣваній прелотвращаютъ тѣмъ, что почаще принимаютъ суховоздушныя ванны, заботятся о частыхъ прогулкахъ на свѣжемъ воздухѣ и придерживаются такого питанія, которое сохраняетъ здоровую кровь (см. „Питаніе“, I часть).

Сахарная болѣзнь (диабетъ). При этой, долго оставшейся невыясненной болѣзни дневное количество мочи увеличивается на нѣсколько литровъ и моча содержитъ сахаръ. Это состояніе сопровождается самыми различными нервными явлениями и истощеніемъ. Причина выдѣленія сахара кроется въ разстройствѣ обмѣна веществъ, въ процессахъ, которые сосредоточиваются отчасти въ печени, отчасти въ мозгу, а также въ поджелудочной желѣзѣ. Извѣстную роль могутъ играть душевныя потрясенія, половыя излишества, погрѣшности въ питаніи, переутомленіе. Заболѣваютъ иногда и дѣти; мужчины страдаютъ сахарной болѣзью чаще, нежели женщины.

Леченіе. Такъ какъ главнымъ признакомъ является неумѣренный голодь и жажда, то способъ питанія играетъ при сахарной болѣзни самую главную роль. Мы, однако, не одобряемъ односторонняго мясного питанія и почти абсолютное воздержаніе отъ всего мучного и содержащаго сахаръ. Наилучшіе результаты дала намъ простая, нѣжная растительная пища, которую, конечно, необходимо принаравливать къ каждому отдѣльному случаю, причѣмъ мука и сахаръ не должны только преобладать. И такъ, много зеленыхъ овощей, свѣжіе кисловатые плоды, сухари, легкія зерна, какъ саго, рисъ, рожь, гречиха, немного картофеля, овсяная каша, молоко переносятся довольно хорошо при одновременномъ водолеченіи. Иначе говоря, выдѣленіе сахара при этомъ не только не усиливается, но даже уменьшается и общее состояніе становится гораздо лучше. Горячія общія ванны, чередующіяся съ полуваннами и болѣе прохладнымъ обливаніемъ спины, туловищныя укутыванія на ночь, гимнастика, массажъ живота и спины, воздушныя ванны, обиліе свѣжаго воздуха, благоприятныя душевныя впечатлѣнія, продолжительный сонъ и т. д. приносятъ полное излеченіе, если только болѣзнь не очень запущена. Кто не въ состояніи провести дома описаное леченіе, тотъ можетъ это сдѣлать лучше всего въ санаторіи, придерживающейся физико-діетитическаго метода леченія.

Языкъ. Видъ его служитъ показателемъ состоянія полости рта, желудка, а также и тяжелыхъ воспалительныхъ заболѣваній, какъ при скарлатинѣ. Желтовато-сѣрый обложенный языкъ связанъ по большей части съ отсутствіемъ аппетита и

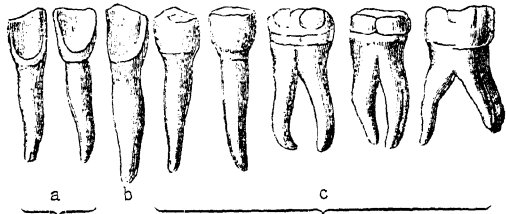


Рис. 347. Зубы.

а—Рѣзцы б—Клыки. с—Коренные зубы.

плохимъ вкусомъ. Сухой, трескающійся языкъ указываетъ на большую общую слабость. Частыя тепловатыя промыванія рта, смѣшанныя также съ травяными соками, чистка зубовъ мягкой щеточкой и леченіе основной причины устраняють неприятныя явленія. Кровоточивость, маленькія трещины или воспаленія языка очень болѣзненны, потому что языкъ богатъ нервами, но значенія особаго они не имѣютъ. Причиной служатъ по большей части небольшія разстройства въ области пищеваренія. Если на языкѣ образуются твердоватыя узлы, то необходимо врачебное изслѣдованіе. Рис. 313 изображаетъ здоровый языкъ взрослога человѣка съ его малыми и большими бугорками и его связь съ надгортанникомъ, что объясняетъ намъ возможность „глотанія“. Манипуляція съ подъязычной костью для остановки сильной рвоты, состоящая въ подниманіи этой маленькой косточки, изображена на рис. 243.

Гермафродиты. Люди, у которыхъ половой характеръ не выраженъ, которые отчасти—мужчины, отчасти—женщины, называются гермафродитами. Существуетъ врожденной внѣшній гермафродитизмъ, при которомъ наружныя половыя части несовершенны вслѣдствіе неправильнаго развитія или же обладаютъ признаками обоихъ половъ; помимо того и зародышевыя железы обнаруживаютъ такія измѣненія, что онѣ кажутся совершенно противоположнаго характера. Такъ, напримѣръ, чловѣкъ—съ виду мужчина, а наклонности имѣетъ женскія; мошонка недоразвита, въ тазу имѣется маленькая неразвившаяся матка и т. п. Это—несчастныя существа, испытывающія мучительную неудовлетворенность, если только болѣе высокая степень образованія не возвыситъ ихъ надъ общимъ уровнемъ и не сдѣлаетъ ихъ жизнь осмысленной, интересной. Дѣтей, если они оказываются гермафродитами, надо воспитывать совершенно иначе, а взрослыхъ надо щадить, беречь. Надо постараться привлечь ихъ къ интересному труду, чтобы облегчить имъ существованіе. А плохо воспитанныхъ съ чрезмѣрнымъ половымъ влеченіемъ надо помѣщать въ лечебницы.





П Р И Б А В Л Е Н І Е.

Нѣкоторыя изъ извѣстнѣйшихъ лекарственныхъ травъ.

Изъ I части нашей книги читательницы знаютъ, что у насъ имѣется четыре выдѣлительныхъ органа, правильная дѣятельность которыхъ необходима для поддержанія нашего здоровья. Таковы: легкія, кожа, кишечникъ и почки. Мы поэтому опишемъ здѣсь дѣйствіе извѣстнѣйшихъ лекарственныхъ травъ на эти органы, основываясь преимущественно на опытѣ, а не на химическихъ и физиологическихъ изслѣдованіяхъ. Мы начнемъ съ кишечныхъ травъ, а затѣмъ перейдемъ къ почечнымъ, кожнымъ и легочнымъ. (При этомъ описаніи мы пользовались трудами Пашковского, Мюллера и др.).

Кишечныя травы. Онѣ во всѣхъ отношеніяхъ являются наиболѣе важными, ибо заболѣванія, исходящія изъ кишечника, зависящія отъ чрезмѣрнаго питанія, неправильнаго состава пищи или недостаточности пищеварительныхъ соковъ, должны быть признаны самыми частыми. Поэтому мы часто получаемъ поразительное улучшеніе и „исцѣленіе“, когда назначаемъ больному слабительный настой. Въдѣ, причиной разнообразныхъ заболѣваній являются газы, кислоты и ядовитые продукты обмѣна веществъ, развивающіеся такъ часто въ кишечникѣ при плохомъ пищевареніи, и ничто, ни водолеченіе, ни ослабленная по большей части самодѣятельность организма не могутъ удалить ихъ такъ быстро, какъ хорошія слабительныя. Поэтому-то они и примѣняются изстари, а ихъ дѣйствіе, хотя оно и временно, даетъ быстрый успѣхъ и кромѣ того безвредно. Совершенно иное дѣло привычное пользованіе травами: въ такомъ случаѣ травы вызываютъ чрезмѣрное раздраженіе и наносятъ несомнѣнный вредъ. Слабость или повышенная вялость внутреннихъ органовъ суть дальнѣйшія послѣдствія такого злоупотребленія. Чтобы не быть превратно понятыми, мы еще разъ повторяемъ, что запоры не излечиваются травами и еще усиливаются при чрезмѣрномъ употребленіи послѣднихъ. (См. „запоръ или твердый стулъ“) Наоборотъ, при случайномъ застоѣ каловыхъ массъ, скопленіи газовъ, броженіи въ кишкахъ и т. д. слабительныя, какъ мы уже сказали, оказываютъ хорошую услугу.

Различаютъ кишечныя травы слабодѣйствующія и сильнодѣйствующія. Къ первымъ относятся: подорожникъ, тысячелистникъ, львиный зубъ, деревей, горечавка, черносливъ, солодковый корень и т. д.; ко вторымъ—ревень, александрійскій листъ, рицинка, алоѣ, дикая рябина, кожа крушины и пр. Изъ нихъ подорожникъ и солодковый корень на столько же относятся къ „легочнымъ“, насколько и къ „кишечнымъ“ травамъ, потому что они дѣйствуютъ на слизистыя оболочки вообще. При вышеописанныхъ состояніяхъ мы, слѣдовательно, будемъ пользоваться иногда болѣе сильными, иногда болѣе слабыми травами.

Ниже мы займемся описаніемъ извѣстныхъ и дѣйствительныхъ травъ, которыя упоминаются въ нашей книгѣ.

Тысячелистникъ. Это растеніе встрѣчается на лугахъ и въ лѣсахъ, отличается блѣднокрасными цвѣтками. Стебель и листья содержатъ горькое экстрактивное вещество и своеобразное кристаллическое вещество. Выжатый сокъ растенія примѣняется съ лечебной цѣлью, изъ него готовятъ также горько желудочное вино. При страданіяхъ желудка и печени, также при запорахъ эта трава примѣняется въ небольшихъ количествахъ и въ видѣ крѣпкаго отвара.

Кора крушины. Крушина растетъ въ лѣсахъ и кѣстахъ, обладаетъ бѣлыми цвѣтками и красными плодами съ косточками. Внутренняя кора ея примѣняется въ видѣ обмыванія при чесоткѣ, паршѣ, а также въ видѣ нѣжнаго слабительнаго средства. На счетъ ея химически дѣйствующихъ составныхъ частей извѣстно немного. Она не причиняетъ боли въ животѣ (какъ александрійскій листь) и не вызываетъ раздраженія (какъ алоѣ).

Ревень, происходитъ собственно изъ Китая, гдѣ онъ очень цѣнится. Важнѣйшую его часть составляютъ корни; европейскіе сорта слабѣ китайскихъ. Какъ лекарственное растеніе, ревень привлекъ къ себѣ особое вниманіе и его подвергли тщательнымъ изслѣдованіямъ. Оказалось, что ревень содержитъ смолистое вещество, дубильную кислоту, гумми, летучее масло, яблочнокислую известь и неважныя составныя части. Экстрактъ ревеня примѣняется въ видѣ настойки, пилюль, порошокъ, настоя и считается хорошимъ желудочнымъ средствомъ при запорахъ и глистахъ. Ревень увеличиваетъ отдѣленія кишечной трубки и дѣйствуетъ слабительнымъ образомъ.

Рицинное масло, получается изъ растенія, которое является въ Остѣ-Индіи туземнымъ, а у насъ декоративнымъ. Изъ сѣмянъ растенія получается масло, содержащее острую составную часть, которое вызываетъ слабительное дѣйствіе. Примѣняютъ рицинку во всѣхъ случаяхъ, гдѣ въ виду раздраженія требуется маслянистость слабительнаго средства. Ею поэтому пользуются при родильной горячкѣ, при воспалительномъ геморроѣ, при ленточныхъ глистахъ, при печеночныхъ припадкахъ и т. д. Такъ какъ рицинка въ виду своего непріятнаго вкуса вызываетъ у многихъ рвоту, ею пользуются подчасъ и какъ рвотнымъ средствомъ. Несомнѣнно, однако, что даже чувствительными людьми она лучше переносится и вызываетъ обильный стулъ.

Мужской папоротникъ. Корневище мужского попоротника примѣняется противъ глистовъ. Растеніе это встрѣчается въ тѣнистыхъ лѣсахъ и очень распространено. Трава его обладаетъ свойствомъ сохранять долгое время въ свѣжемъ состояніи растительныя и животныя вещества, предохраняя ихъ отъ порчи. Поэтому листьями пользуются для упаковки. Большинству насѣкомыхъ это растеніе противно, быть можетъ оно и препятствуетъ внѣдренію растительныхъ паразитовъ. Оно содержитъ повидимому щелочныя составныя части. Вещество, дѣйствующее именно глистогоннымъ образомъ, примѣняется въ различныхъ формахъ, но у большинства лицъ уже послѣ пріема одного грамма является сильное раздраженіе кишечника. Слабымъ лицамъ не слѣдуетъ поэтому давать папоротника, да и вообще имъ нельзя пользоваться безъ назначенія врача.

Почечныя травы. Почечныя страданія гораздо труднѣ лечить, чѣмъ желудочныя, потому что почки представляютъ собою болѣе нѣжныя и болѣе чувствительныя органы, нежели желудокъ. Поэтому почечныя травы примѣняются только при строго опредѣленныхъ почечныхъ страданіяхъ, когда желательно устранить разстройство. Сюда относятся прежде всего почечная слабость и вялость. Однако, и при чрезмѣрномъ скопленіи жидкости въ тѣлѣ мы можемъ путемъ возбужденія усилить дѣятельность почекъ и тѣмъ самымъ увеличить выдѣленія воды. Этотъ пріемъ можно временно примѣнить при кожныхъ болѣзняхъ, водянкѣ, подагрѣ и золотухѣ. Если дѣло идетъ объ увеличенныхъ продуктахъ распада (мочевыя кислоты), подъ влияніемъ-ли обильной пищи или недостаточной дѣятельности железъ, то искусственно

повышенная дѣятельность почекъ можетъ въ такихъ случаяхъ оказаться спасительнымъ средствомъ. Наоборотъ, при острыхъ заболѣваніяхъ почекъ или воспалительныхъ состояніяхъ раздраженія весьма опасно усиливать еще это состояніе пріемомъ составныхъ частей мочегонной травы. Во избѣжаніе печальныхъ послѣдствій необходимо въ такихъ случаяхъ находиться подъ наблюденіемъ врача.

Къ травамъ, легко раздражающимъ почки, относятся: конопляное сѣмя, шиповникъ, пастушьи сумки, бобовый стручекъ и пр.; къ болѣе сильно дѣйствующимъ относятся: полевой хвощъ, петрушка, розмаринъ, можжевельовыя ягоды и пр. Разсмотримъ столь высоко цѣнный Кнейппомъ полевой хвощъ и издавно извѣстныя можжевельовыя ягоды.

Полевой хвощъ, растетъ на лугахъ и поляхъ и вызываетъ у рогатаго скота и овецъ поносы. Въ южной Германіи пользуются сухими стеблями для чистки цинковой утвари, а столяры пользуются ими при полировкѣ. Полевой хвощъ содержитъ повидимому вяжущее вещество и дѣйствуетъ мочегоннымъ образомъ. Поверхностная кора стебля содержитъ много кремневой кислоты. Въ виду легко вяжущихъ свойствъ хвоща отваръ его примѣняется для промываній при гнойныхъ истеченіяхъ, а въ виду его мочегонныхъ свойствъ имъ можно иногда пользоваться при водянкѣ, если почки не больны. Но что хвощъ дѣйствуетъ также раздражающимъ образомъ на желудокъ, доказываютъ поносы упомянутыхъ животныхъ.

Можжевельникъ. Черные плоды можжевельника содержатъ эфирное масло, смолу, воскъ, сахаръ и камедь. Они дѣйствуютъ усиленно на всѣ выдѣленія и примѣняются поэтому часто для весенняго леченія или при хроническихъ болѣзняхъ, какъ каменная болѣзнь, лишаи, задержаніе мочи, геморрой. Можжевельовыя ягоды, при разжеваніи въ сыромъ видѣ, устраняютъ дурной запахъ изо рта и способствуютъ „хорошему желудку“. Ими пользуются въ видѣ отвара, настойки, мази, вина и т. д. Можжевельникъ растетъ по всей сѣверной Европѣ; плоды созрѣваютъ только на второмъ году. Можжевельникъ относится къ числу тѣхъ лекарственныхъ травъ, которыя изстари пользуются большой славой.

Потогонныя травы. Многіе яды, развивающіеся въ самомъ организмѣ, выдѣляются черезъ кожу; они вызываютъ заболѣванія, если задерживаются плотной одеждой или въ виду вялости кожи. При заболѣваніяхъ легкихъ, почекъ, кишечника и т. д. кожа замѣщаетъ ихъ дѣятельность и путемъ усиленнаго потоотдѣленія выдѣляетъ скопившіеся продукты обмѣна веществъ, чѣмъ приноситъ большое облегченіе. Появленіе пота оказывается поэтому иногда нашимъ спасеніемъ; вслѣдъ за нимъ исчезаютъ лихорадка и тяжелые симптомы. Такъ бываетъ при воспаленіи легкихъ, заболѣваніяхъ почекъ, инфлуэнцѣ, тифѣ и т. д. Тамъ, гдѣ не удастся вызвать сильный потъ паровыми ваннами, укутываніями и т. д., оказываетъ желанное дѣйствіе потогонный настой. Мы поэтому перечислимъ и нѣкоторыя потогонныя травы. Таковы: ромашка, липовый цвѣтъ, перечная мята, черная бузина.

Липовый цвѣтъ. Цвѣтки липоваго дерева содержатъ много воска и меда, эфирное масло, сахаръ, камедь и дубильное вещество. Ими издавна пользуются для приготовления потогоннаго настоя. Также и порошокомъ липоваго угля издавна пользуются противъ изжоги и при легочныхъ страданіяхъ, затѣмъ противъ запаха изо рта и въ качествѣ зубнаго порошка. Собираютъ цвѣты въ маѣ и высушиваютъ ихъ. Теплый отваръ не непріятенъ на вкусъ и по большей части еще подслащается. Если послѣ выпитой чашки отвара укутать больного въ шерстяныя одѣяла, то онъ начнетъ тотчасъ потѣть.

Ромашка. Это растеніе распространено повсюду, обладаетъ прянымъ запахомъ и прянно-горькимъ вкусомъ. Оно содержитъ плотное эфирное масло, горькое экстрактивное вещество, смолу и нѣкоторыя соли. Настой ромашки дѣйствуетъ противосудорожнымъ образомъ, возбуждаетъ сосуды и нервы и потому примѣняется какъ потогонное средство. Набухшія въ горячей водѣ цвѣтки помѣщаютъ въ мѣшечки и прикладываютъ къ твердымъ опухолямъ или болѣзненнымъ мѣстамъ. Настой ро-

машки—народное средство, примѣняющееся противъ всевозможныхъ недуговъ. Но при чрезмѣрномъ употребленіи онъ, конечно, ничуть не полезенъ, а только лишь ведетъ къ переполненію желудка жидкостью.

Легочныя травы, славятся тѣмъ, что устраняютъ скопленіе слизистыхъ массъ въ дыхательныхъ путяхъ. Примѣняютъ ихъ противъ кашля легочнаго катарра, астмы и т. д. Само собою разумѣется, что большинство изъ нихъ дѣйствуетъ слегка возбуждающимъ образомъ на почки. Сюда относятся: легочная трава, исландскій мохъ, проскурнякъ аптечный и т. д. При частомъ пользованіи они портятъ аппетитъ. Чувствительныя лица, у которыхъ еще достаточно собственного тепла, извлекутъ поэтому больше пользы отъ влажныхъ укутываній.

Легочныя травы. Это растеніе содержитъ щелочное вещество, которое по народному повѣрью предохраняетъ отъ легочнаго гніенія, поэтому въ деревняхъ даютъ часто скоту порошокванную траву. Страдающимъ болѣзнью легкихъ даютъ недѣлями пить настой. Составъ этого растенія не вполне изученъ.

Исландскій мохъ, растетъ на горахъ между мхомъ и верескомъ. Образуетъ главную составную часть всѣхъ „грудныхъ сборовъ“. Такъ какъ онъ сталъ официальнымъ препаратомъ, то его изслѣдовали основательнѣе прочихъ растеній и нашли здѣсь студенистое вещество и кислоту, придающую растенію горькій вкусъ. Полагаютъ, что исландскій мохъ отлично дѣйствуетъ на слизистыя оболочки, а посему полезенъ для легкихъ и желудка. Скопленіе вязкой слизи причиняетъ груднымъ больнымъ ужасныя мученія, а потому мы должны привѣтствовать каждое безвредное средство, способствующее разжиженію и отхаркиванію мокроты. Зябкіе, нервныя люди охотнѣе пьютъ настой и боятся водолеченія.



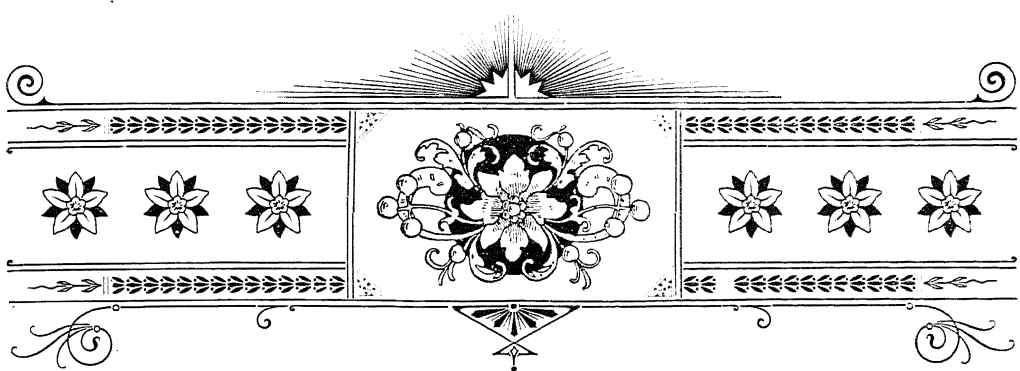
Третья часть

Дитя.



Со взрослымъ поколѣніемъ ничего уже не подѣлаешь, будьте-же благоразумны и начинайте съ юношества.

Гёте.



Беременность.

Зародышевые клѣтки и ихъ соединеніе.

Въ концѣ I части мы описали половую жизнь человѣка и выяснили тѣ отношенія, какія имѣютъ значеніе для развитія человѣческихъ зародышевыхъ клѣтокъ и предшествуютъ процессу оплодотворенія. Въ III части мы касаемся роста оплодотворенныхъ яйцевыхъ клѣтокъ, всѣхъ находящихся въ связи съ этимъ измѣненій материнскаго организма, прорѣзыванія зрѣлаго плода, строенія и потребностей новорожденнаго, наконецъ, ухода за матерью, необходимаго для благополучія ребенка.

Въ противоположность другимъ популярнымъ книгамъ мы не отдѣляемъ матери отъ ребенка, ибо безъ здоровой матери не можетъ быть здороваго плода, безъ хорошо развитыхъ яичниковъ и матки не можетъ быть беременности, безъ сердечной и мышечной силы матери не можетъ быть потугъ, а слѣдовательно и естественныхъ родовъ, безъ хорошо развитыхъ грудныхъ железъ и здоровыхъ материнскихъ соковъ не можетъ быть достаточной естественной пищи для новорожденнаго. Такимъ образомъ беременность, послѣродовой періодъ, періодъ кормленія неразрывно связаны съ вопросомъ о ребенкѣ, какъ та часть ребенка, которая обуславливаетъ его существованіе и здоровье.

Таковъ нашъ взглядъ.

Мать существуетъ въ нашемъ мірѣ ради ребенка, и кто воспитать крѣпкихъ, здоровыхъ дочерей, тотъ позаботился о счастливомъ потомствѣ, тотъ обезпечилъ себѣ счастливыхъ внуковъ.

На рис. 348 мы еще разъ приводимъ изображеніе зрѣлой яйцевой клѣтки, но въ очень увеличенномъ видѣ, вмѣстѣ со всѣми окружающими яйцевыми слоями. Невооруженному глазу она кажется точкой съ діаметромъ въ $\frac{1}{5}$ милиметра. Она существенно отличается отъ птичьяго яйца, но очень мало отъ яйца млекопитающихъ. Нѣсколько слоевъ лежатъ одинъ на другомъ, а въ самой глубинѣ клѣткѣ мы видимъ „клеточное ядро“ или „зародышевый пузырекъ“, ту важнѣйшую часть яйцевой клѣтки, которая видоизмѣняется и сливается съ сѣменнымъ ядромъ. Человѣческія сѣменные нити мы уже видѣли на рис. 137 (см. I ч.), гдѣ ясно можно различить головку и хвостикъ. Въ яйцевой клѣткѣ головка превращается въ сѣменное ядро, а хвостикъ растворяется.

Способъ проникновенія мужскихъ сѣменныхъ нитей въ яйцевыя клѣтки виденъ на рис. 349. Правда, мы видимъ здѣсь процессъ въ яйцѣ нисшаго животнаго, мы видимъ одновременно проникновеніе пяти сѣменныхъ нитей, но сущность вездѣ одна и та же, а слѣдовательно и въ человѣческомъ яйцѣ. Замѣтимъ, однако, что у чело-

вѣка обыкновенно вѣдряется только одна сѣменная нить. При какихъ условіяхъ и съ какими послѣдствіями пробуравливаются нѣсколько сѣменныхъ нитей, еще неизвѣстно.

Если вѣрно, что при каждомъ совокупленіи изливаются въ женскія части до 800 милліоновъ сперматозондовъ, когда для оплодотворенія одного яйца вполне достаточно, какъ полагаютъ, одной сѣменной нити, то остается лишь удивиться этой расточительности природы. Къ чему она, спрашивается?.. Помимо того, сѣмя часто сохраняютъ свою воспроизводительную способность въ женскомъ организмѣ до 8 дней и отличается поразительной жизнеспособностью. Глядя на все это, надо только удивляться, что оплодотвореніе не происходитъ еще чаще. Это обстоятельство объясняется несомнѣнно либо менѣе энергичнымъ движеніемъ сѣмени, либо особымъ устройствомъ яйцевыхъ клѣтокъ и женскихъ органовъ, такъ какъ зародышевый пузырекъ яйцевой клѣтки или слизистая оболочка матки не всегда повидимому одинаково приспособлены къ необходимымъ превращеніямъ.

У млекопитающихъ животныхъ, за исключеніемъ самыхъ большихъ, всегда оплодотворяются нѣсколько яицъ, поэтому курица даетъ отъ четырехъ до восьми цыплятъ, а корова, слонъ и т. д. лишь одно дѣтеныша. Но и человекъ можетъ одновременно родить двухъ, даже четырехъ младенцевъ; это доказываетъ намъ, что иногда нѣсколько яицъ проникаютъ въ матку и оплодотворяются здѣсь. Говорятъ тогда о „многплодной“ беременности. Обыкновенно такія дѣти оказываются нежизнеспособными.

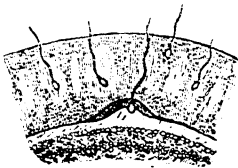


Рис. 349.

Студенистый покровъ яйца морской звѣзды съ проникающими сѣмянными нитями.

При вѣдреніи столь многихъ сильныхъ сѣменныхъ нитей, при постоянной возможности ихъ встрѣчи не только съ одной, но даже со многими нормальными яйцевыми клѣтками, становится яснымъ, насколько затруднительно предохраненіе отъ беременности и какъ малѣйшая оплошность можетъ повести къ нежелательному оплодотворенію. Если, слѣдовательно, сливаются только головка сперматозоида и ядро яйца и только они являются настоящими носителями особенностей родителей, то субстанцію ядра надо признать единственной существенной частью обоихъ зародышевыхъ клѣтокъ. Дѣти походятъ на обоихъ воспроизводителей, каждая ихъ клѣтка содержитъ часть материнскихъ и отцовскихъ зародышевыхъ клѣтокъ, и этимъ-то объясняется унаслѣдованіе физическихъ и умственныхъ особенностей.

На рис. 349 и 350 показано приближеніе обоихъ ядеръ внутри яйцевой клѣтки. Продуктомъ ихъ слиянія, вызывающаго сильныя измѣненія и своеобразныя явленія, служитъ, такъ называемое, первое сегментационное ядро. Человѣческое яйцо достигаетъ такого пузырьчатобразнаго состоянія приблизительно на одиннадцатый день.

Такъ какъ дальнѣйшія стадіи развитія не имѣютъ для насъ практическаго значенія, то мы не будемъ на нихъ останавливаться. Замѣтимъ лишь, что всѣ органы и ткани человѣческаго тѣла въ своемъ первоначальномъ видѣ возникаютъ изъ трехъ другъ на другѣ лежащихъ слоевъ клѣтокъ, такъ называемыхъ зародышевыхъ листковъ, и что соотвѣтственно этому каждый изъ слоевъ является основой для

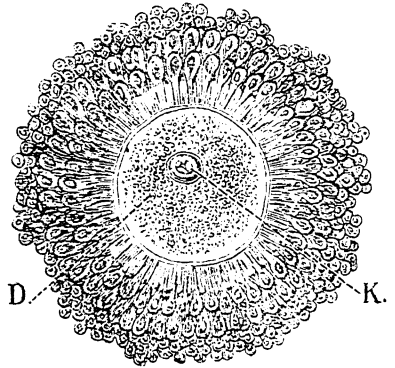


Рис. 348.

Зрѣлая яйцевая клѣтка человека.

D—Желтокъ. К—Зародышевый пузырекъ съ зародышевымъ пятномъ.

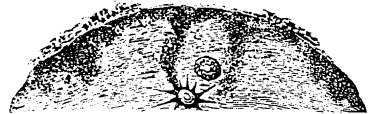


Рис. 350.

Часть оплодотвореннаго лагушечьяго яйца передъ слияніемъ сѣмени съ яйцевымъ ядромъ.

Развитіе челоѵческаго плода.

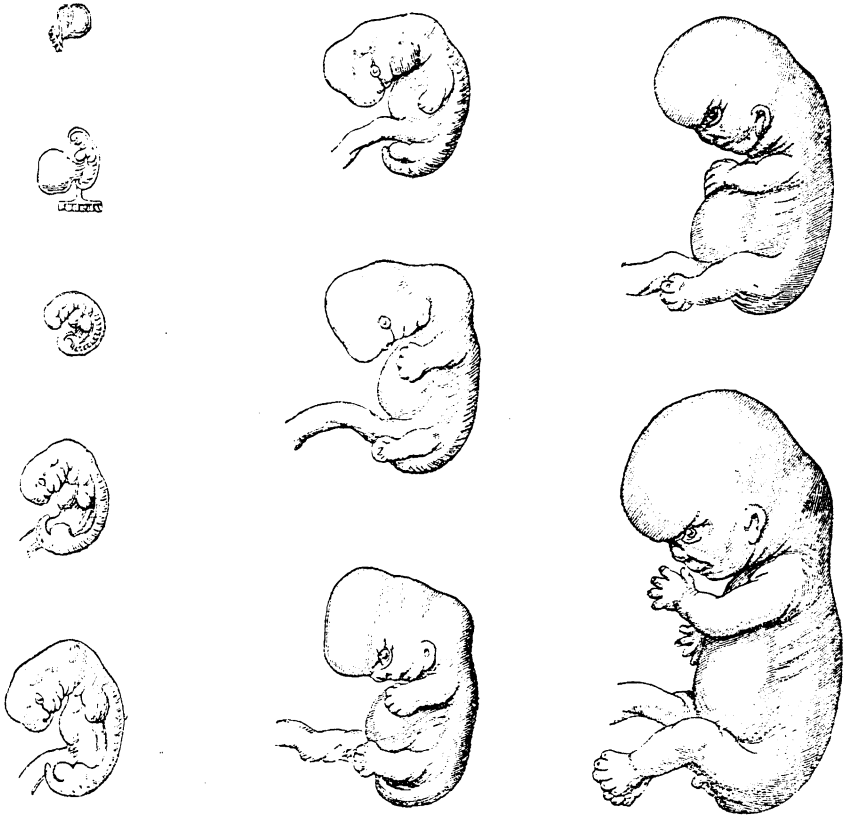


Рис. 351—360. Развитие челоѵческаго плода до начала третьяго мѣсяца. Увеличено почти втрое.

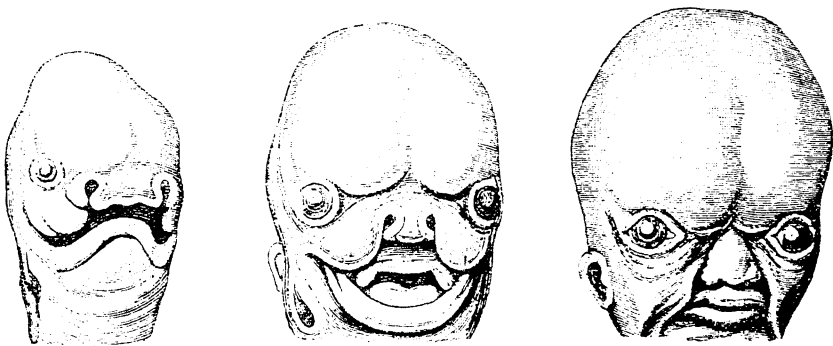


Рис. 361 -363. Развитие челоѵческаго лица съ третьей недѣли до начала третьяго мѣсяца. Увеличено въ нѣсколько разъ.

известной ткани. Различают: внешний, средний и внутренний зародышевый листокъ. Изъ внешнего возникаютъ кожа, нервы, органы чувствъ, изъ средняго—кости, мышцы, связочная ткань, изъ внутренняго—железистыя органы и пищеварительная трубка.

Въ заключение приводимъ рисунки, изображающіе постепенное развитіе плода, чтобы читательницы могли себѣ наглядно представить ростъ миниатюрной оплодотворенной яйцевой клѣтки и возникновеніе человѣка. См. рис. 351—363.

На счетъ первой недѣли развитія человѣческаго яйца точныхъ наблюденій нѣтъ; изслѣдованію подверглись лишь животныя яйца. На двѣнадцатый день оплодотворен-

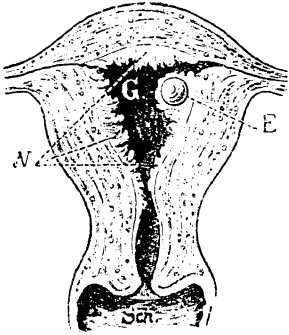


Рис. 364. Упроченіе оплодотвореннаго яйца въ слизистой оболочкѣ матки.

G—полость матки.
W—разрастающаяся слизистая оболочка. E—яйцевая клѣтка. Sch—влагалище.

ное яйцо представляется въ видѣ маленькаго пузырька, имѣющаго полъ сантиметра въ поперечникѣ. Затѣмъ начинается все болѣе преобладать животная форма. Въ глаза бросается искривленіе головы и туловища и приближеніе хвостообразнаго конца тѣла къ головѣ. На четвертой недѣлѣ зародышъ имѣетъ одинъ сантиметръ въ длину. Во второмъ мѣсяцѣ развивается уже постоянная форма тѣла, а въ началѣ третьей уже обрисовывается человѣческой образъ въ своихъ главнѣйшихъ чертахъ. Въ это время ясно вырастаютъ руки и ноги; на четвертомъ мѣсяцѣ можно уже различить лицо, а затѣмъ постепенно прогрессируетъ вѣсъ и длина.

Наши рисунки изображаютъ развитіе зародыша до третьяго мѣсяца и развитіе лица отъ третьей недѣли до начала третьяго мѣсяца.

Большая голова, недоразвитыя ноги, далеко стоящія другъ отъ друга глаза, большой ротъ, незаконченный носъ рѣзко замѣтны на этихъ полуживотныхъ существахъ. Путемъ сращеній, сближенія, уменьшенія и увеличенія тѣхъ или иныхъ частей постепенно возникаетъ

человѣческое лицо, человѣческія формы. Если не присмотрѣться внимательно къ промежуточнымъ формамъ, то просто не вѣрится въ возможность такого превращенія. На нашихъ рисункахъ наглядно видна малѣйшая разница между животными и человѣческими зародышами.

Укрѣпленіе оплодотвореннаго яйца въ слизистой оболочкѣ матки показываетъ рис. 364. Мы видимъ, какъ слизистая оболочка матки утолщается и разрастается; яйцевая клѣтка заключена въ ней и прочно удерживается здѣсь. Благодаря ей, теперь устанавливается связь между плодомъ и материнскимъ организмомъ черезъ посредство плаценты, дѣтскаго мѣста.

Опредѣленіе пола.

За послѣднее время много говорятъ объ опредѣленіи пола. Возможность произвольно назначать полъ своихъ дѣтей чрезвычайно заманчива и потому вызываетъ большой интересъ къ себѣ. Предлагались известныя теоріи, какъ напр. теорія на счетъ вліянія возраста родителей или умственнаго превосходства одного изъ супруговъ. Вѣнскій профессоръ Шенкъ далъ толчокъ къ совершенно иной точкѣ зрѣнія. Основываясь на подобныхъ процессахъ въ животномъ мѣрѣ и на многолѣтнихъ наблюденіяхъ, онъ находилъ связь между развитіемъ пола и питаніемъ матери. Онъ утверждаетъ, что увеличенный распадъ бѣлковъ въ организмѣ матери во время первыхъ двухъ мѣсяцевъ беременности способствуетъ развитію мужского пола, наоборотъ, питаніе, болѣе богатое крахмаломъ— развитію женскаго пола. Естествоиспытатели и скотоводы утверждаютъ на основаніи стараго опыта, что видомъ питанія можно рѣшительно повліять на развитіе пола. Это особенно известно на счетъ нѣкоторыхъ

насъкомыхъ и скота. Шенкъ дальше заключаетъ, что только мать имѣетъ рѣшающее вліяніе на полъ, отецъ же на это никакого вліянія не имѣетъ. Съ этимъ согласуется другая гипотеза, по которой полъ уже предрѣшенъ въ яйцевой клѣткѣ. Но если вѣрно, что зародышевыя клѣтки носятъ въ себѣ главнымъ образомъ элементъ для образованія отпрыска противоположнаго пола, т. е. что каждая сильная яйцевая клѣтка должна послѣ оплодотворенія воспроизвести мальчика, а каждая сильная сѣменная клѣтка, если ея вліяніе преобладаетъ,—дѣвочку, то въ такомъ случаѣ полъ зависитъ только отъ того, какъ относятся другъ къ другу силы супруговъ, а не только отъ матери и ея питанія. Слѣдующіе примѣры изъ жизни подтверждаютъ правильность этого взгляда.

Первая супружеская чета. Мужъ на 15 лѣтъ старше жены; крѣпкій, здоровый, жизнерадостный, онъ умеръ на 72-мъ году жизни. Жена нѣжна, чувствительна и несамостоятельна, умерла на 46-мъ году. У нихъ родились только 2 дочери. Внѣ брака у него была еще одна дочь. Сыновей не было. Это доказываетъ, что его сильная и обильная сѣменная клѣтка постоянно брали перевѣсъ и потому опредѣляла полъ.

Вторая супружеская чета. Мужъ на 3 года старше, слабохарактерный, уступчивый, болѣзненный. Жена энергична, самостоятельна, глава дома, происходитъ отъ крѣпкаго отца. У нихъ было трое дѣтей:—первая дѣвочка, поразительно похожая на мать, но второй и третій ребенокъ—мальчики. Будь у нихъ больше дѣтей, то у нихъ навѣрно было бы больше мальчиковъ, чѣмъ дѣвочекъ.

Если вы станете присматриваться къ знакомымъ семьямъ, то несомнѣнно съумѣете найти массу подобныхъ примѣровъ. Но все это—одни гипотезы, и ничего строго установленнаго на этотъ счетъ не имѣется. Возможно, что сдѣланное Шенкомъ наблюденіе откроетъ новые горизонты. Во всякомъ случаѣ онъ выдвинулъ на сцену совершенно новый вопросъ, для обсужденія котораго у насъ пока мало матеріала. Однако, чтобы только мать играла роль въ опредѣленіи пола, кажется невѣроятнымъ, хотя бы мѣриломъ служило состояніе яйцевой клѣтки.

Практика древнихъ народовъ, и въ особенности евреевъ, которые считали для себя высшей гордостью—многочисленную семью и которые старались имѣть побольше сыновей, чтобы укрѣпить и умножить свой народъ, показываетъ намъ, что сила яйцевой клѣтки въ первую недѣлю послѣ менструаціи оказывается наибольшей. А потому, когда оплодотвореніе происходитъ именно въ это время, то преобладаетъ рожденіе мальчиковъ. Чѣмъ старше яйцо, тѣмъ оно слабѣе, тѣмъ, слѣдовательно, сѣменная клѣтка легче можетъ взять надъ нимъ перевѣсъ и способствовать рожденію дѣвочекъ. Женское вліяніе будетъ всегда преобладать въ тѣхъ случаяхъ, когда сѣменнымъ клѣткамъ придется слишкомъ долго ждать яйцевой клѣтки, потому что они не достигли еще матки и тѣмъ временемъ потеряли въ жизненной силѣ. Греческій поэтъ Алкѣонъ, жившій за 540 лѣтъ до Р. Х., уже тогда высказалъ взглядъ, что полъ плода опредѣляется господствомъ женской или мужской потенціи. Въ Талмудѣ, древней еврейской мудрости, сказано; „если женщина принимаетъ въ совокупленіи болѣе страстное участіе, чѣмъ мужчина, то рождаются мальчики, въ противномъ случаѣ—дѣвочки“.

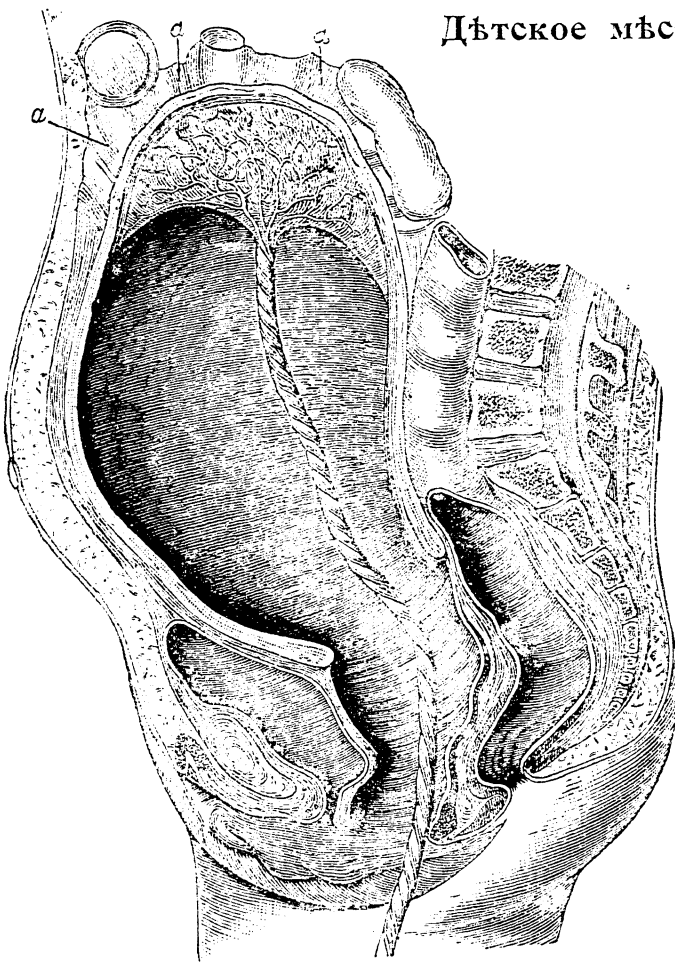
Плоссъ въ своей книгѣ „Женщина въ природѣ и наровѣдніи“ говоритъ, что не питаніе матери имѣетъ рѣшающее вліяніе на полъ ребенка, а половая условія во время совокупленія и половая способность супруговъ. Болѣе вліятельная часть принадлежитъ при этомъ мужчине, отъ способностей котораго зависитъ преобладаніе мальчиковъ. Съ этимъ взглядомъ не согласуются факты изъ жизни, и теорія Плосса требуетъ еще подтвержденія.

Кого очень занимаетъ этотъ въ высшей степени интересный вопросъ, тотъ можетъ прочесть не только книгу Шенка, но и Свифта, а также брошюру д-ра Гинца „Die Rätsel der Entstehung und Entwicklung des Menschen и deren Lösung“ *), Въ весьма занимательной формѣ Гинцъ выясняетъ возникновеніе наслѣдственности отцовскихъ и материнскихъ особенностей. Въ дѣйствительности до сихъ поръ

*) „Загадка возникновенія и развитія человѣка и ея разрѣшеніе“.

остаётся загадкой, какъ, напримѣръ, удлинённый клыкъ дѣда путемъ миниатюрныхъ сѣменныхъ клѣтокъ передается по наслѣдственности сыну и внуку, или какъ, напримѣръ, отличительныя особенности прадѣдовъ снова воскресаютъ въ позднѣйшемъ потомствѣ. Для объясненія онъ ссылается на своеобразное скопленіе клѣтокъ въ оплодотворенной яйцевой клѣткѣ, которыя постоянно все снова дѣлятся и, наконецъ, образуютъ сложный организмъ. Каждую зародышевую клѣтку надо себѣ представить сначала какъ „мировое тѣло въ маломъ“, созданное изъ существеннѣйшихъ составныхъ частей отца и матери и именно такимъ образомъ, что для каждаго органа тѣла форма и строеніе предопредѣлены.

Слѣдовательно, каждый зубъ имѣетъ своего представителя въ зародышевой клѣткѣ и каждый особенно большой или крѣпкій зубъ имѣетъ своего болѣе крѣпкаго представителя. Такъ объясняется и унаслѣдованіе черныхъ глазъ, свѣтлыхъ волосъ и т. д. Этотъ взглядъ автора заключаетъ въ себѣ много правдоподобія и можно надѣяться, что дальнѣйшія изслѣдованія, тщательно собранныя наблюденія и факты вмѣстѣ съ правильными умозаключеніями прольютъ въ концѣ концовъ свѣтъ на этотъ темный еще вопросъ. Надо полагать, что тогда мы хотя отчасти сумѣемъ дѣйствительно вліять на опредѣленіе пола.



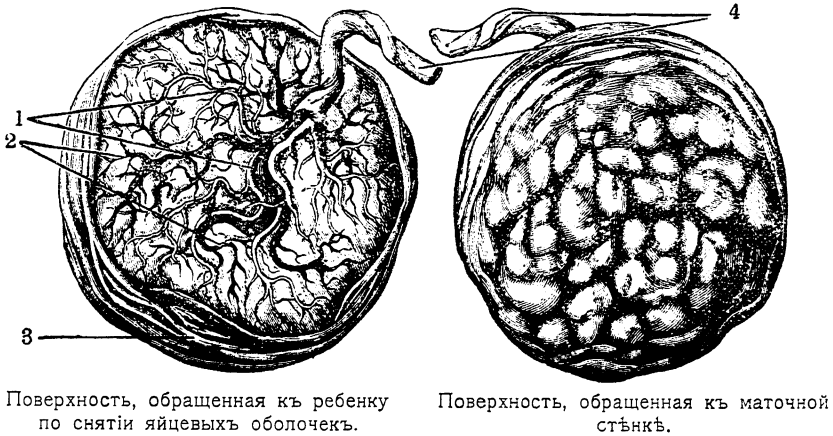
Дѣтское мѣсто.

На рис. 365 изображена пуповина съ плотно прикрѣпленнымъ дѣтскимъ мѣстомъ у верхней части матки; по величинѣ матки видно, что зрѣлое дитя только что оставило ее. Верхній конецъ пуповины, состоящій изъ приводящихъ и отводящихъ сосудовъ, связанъ съ губчатымъ тѣломъ, которое, какъ мы видимъ, прикрѣплено въ верхней части полости матки. Это тѣло состоитъ изъ массы небольшихъ долекъ, тѣсно прилегающихъ другъ къ другу и содержащихъ обильную сосудистую, сѣть, которая находится въ связи съ сосудами маточной стѣнки. Изъ массы маленькихъ сосудовъ дѣтскаго мѣста возникаютъ большіе сосуды пуповины, питающіе плодъ. Отсюда ясно, какъ кровь матери переходитъ на ребенка и какое значеніе должны имѣть для дѣтскаго организма болѣзнь матери.

Яйцевыя оболочки, окружающія плодъ съ око-

Рис. 365. Матка непосредственно послѣ родовъ. У дна ея еще сидитъ плацента, съ коей свѣшивается пуповина.

лоплодной жидкостью, покрывают внутреннюю поверхность дѣтскаго мѣста; наружная поверхность, прилегающая къ стѣнкѣ матки, имѣетъ лишь нѣжный кожистый покровъ и дольчатое строеніе, а потому не гладка. Рис. 366 изображаетъ развѣтвляющіеся въ дѣтскомъ мѣстѣ сосуды, которые въ пуповинѣ утолщаются въ стволъ. Надорванная яйцевая оболочка свернута у края. Второй рисунокъ показываетъ намъ негладкую поверхность дѣтскаго мѣста, непосредственно прилегающую къ маточной стѣнкѣ. Отъ нея первоначально и отходятъ тѣ нѣжныя клѣтки, которыя погружаются въ полости, наполненные кровью, откуда материнская кровь попадаетъ въ дѣтское мѣсто. Такимъ образомъ и объясняется, сильное кровотеченіе при частичномъ отдѣленіи дѣтскаго мѣста и открытіи этой полости; теперь понятна и опасность кровотеченія, если маточная стѣнка недостаточно сокращается послѣ родовъ.



Поверхность, обращенная къ ребенку
по снятіи яйцевыхъ оболочекъ.

Поверхность, обращенная къ маточной
стѣнкѣ.

Рис. 366. Дѣтское мѣсто въ $\frac{1}{4}$ натуральной величины.

1—артеріи. 2—вены. 3—оттянутыя яйцевыя оболочки. 4—пуповина.

Дѣтское мѣсто въ зрѣломъ состояніи вѣситъ около 500 граммовъ, пуповина имѣетъ въ длину 59 сантиметровъ. Дѣтское мѣсто, съ пуповиной и ребенкомъ сидятъ въ маткѣ словно губка, присосавшаяся къ стѣнкѣ. (См. рис. 365). Обыкновенно дѣтское мѣсто расположено на передней или задней стѣнкѣ матки. Если же оно помѣщается глубже, то можетъ повести къ повторнымъ кровотеченіямъ, такъ какъ полость въ суживающейся книзу маткѣ слишкомъ мала. Это можетъ даже повести къ смерти ребенка. Твердая головка формулирующагося плода можетъ своимъ давленіемъ прервать обмѣнъ крови въ дѣтскомъ мѣстѣ, вслѣдствіе чего прекращается сердцебіеніе ребенка.

На счетъ изгнанія дѣтскаго мѣста мы говоримъ подробно при описаніи процесса родовъ.

Беременность.

Съ того момента, какъ оплодотворенная зародышевая клѣтка начинаетъ расти, мы имѣемъ дѣло съ состояніемъ беременности. Это—періодъ, когда новый организмъ развивается въ старомъ. Заканчивается этотъ періодъ изгнаніемъ упомянутаго новаго организма при достиженіи имъ зрѣлости, т. е. „родами“. У человѣка требуется для этой зрѣлости отъ 38 до 40 недѣль, т. е. 9 мѣсяцевъ съ недѣлями. Такъ какъ день наступившаго оплодотворенія остается неизвѣстнымъ, да и вѣрныхъ признаковъ на этотъ счетъ не имѣется, и такъ какъ женщина тѣмъ менѣе слѣдитъ за этимъ, чѣмъ она здоровѣе, то точное вычисленіе очень трудно и должно основываться на иныхъ признакахъ.

Однимъ изъ важнѣйшихъ признаковъ беременности служить прекращеніе менструацій, что большинство женщинъ и принимается за исходный пунктъ при вычисленіяхъ. Но дѣло въ томъ, что, вѣдь, мы никогда не знаемъ, наступило ли оплодотвореніе непосредственно послѣ послѣднихъ или незадолго до неявившихся уже менструацій. А это можетъ въ отношеніи родовъ составить разницу приблизительно въ три недѣли. Приходится поэтому изыскивать еще и дальнѣйшіе признаки, причемъ только всѣ признаки вмѣстѣ могутъ дать возможность правильно опредѣлить срокъ. Наиболѣе важное значеніе имѣютъ движенія ребенка, начинающіяся лишь во второй половинѣ пятого мѣсяца и состоящія вначалѣ только въ подергиваніяхъ, которыя смѣшиваются часто съ движеніями кишокъ. Затѣмъ играетъ важную роль увеличивающійся объемъ живота.

На рис. 367 и 368 изображены въ профиль нормальная и беременная женщина, чтобы наглядно показать колоссальное измѣненіе вѣшняго вида. Рис. 367

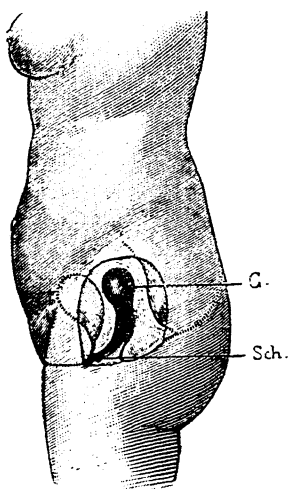


Рис. 367. Женское тѣло при отсутствіи беременности.
G—матка. Sch—влагалище.

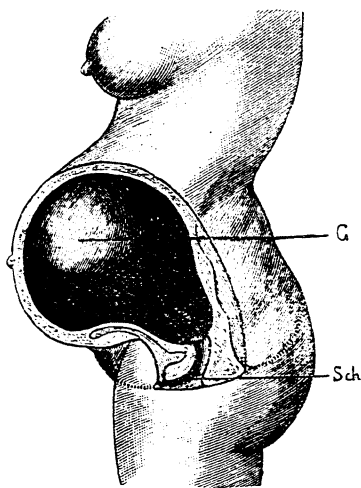


Рис. 368. Женское тѣло въ концѣ беременности.
G—матка. Sch—влагалище.

изображаетъ нормальную матку въ своемъ обычномъ положеніи и объемѣ; рис. 368 — беременную матку, поднявшуюся въ большой тазъ и обуславливающую выпуклость живота. Кишечныя петли расположены позади и по бокамъ матки, и отсюда становится понятно, какъ именно получается у беременныхъ давленіе на пузырь, желудокъ и кишки, давленіе тѣмъ большее, чѣмъ сильнѣе упомянутые органы наполнены и чѣмъ неправильнѣе вообще образъ жизни женщины.

Различаютъ вѣрные и невѣрные признаки беременности. Къ первымъ относятся дѣтскіе

сердечные тоны и движенія плода; и то, и другое опредѣляется лишь въ концѣ пятого мѣсяца. Невѣрные признаки, т. е. такіе, которые наблюдаются и при другихъ состояніяхъ, суть: прекращеніе менструацій, увеличеніе объема живота и различныя разстройства здоровья, считающіяся въ публикѣ доказательствомъ беременности, какъ рвота по утрамъ, тошнота днемъ, ощущеніе жара въ половыхъ частяхъ, давленіе и чувство полноты въ животѣ и т. д. Но какъ извѣстно, менструаціи могутъ исчезнуть при душевныхъ возбужденіяхъ, простудѣ, чрезмѣрномъ напряженіи, блѣдной немочи и при многихъ тяжелыхъ заболѣваніяхъ. Слѣдовательно, этотъ признакъ не всегда указываетъ на беременность. Вздутіе живота бываетъ при кишечныхъ разстройствахъ, скопленіи газовъ и т. д., главнымъ же образомъ при внутреннихъ опухоляхъ; далеко не рѣдко это состояніе связано съ прекращеніемъ менструацій. Тошнота, давленіе, чувство тяжести развиваются при многихъ женскихъ болѣзняхъ и не могутъ, слѣдовательно, служить признакомъ беременности. Ихъ можно принять въ расчетъ лишь тогда, когда женщина въ общемъ пользуется полнымъ здоровьемъ и на ряду съ ними имѣются еще другіе признаки беременности.

Теперь спрашивается, не можетъ ли врачъ путемъ внутренняго изслѣдованія съ увѣренностью констатировать беременность еще до пятого мѣсяца? Можетъ, но только тогда, когда до этого не было никакихъ ненормальностей у данной женщины, т. е. когда, напримѣръ, матка не была болѣзненно измѣнена и утолщена, что можетъ

симулировать беременность. Онъ найдетъ тогда разбуханіе влагалища, губъ маточнаго устья, утолщеніе и размягченіе матки, различное окрашиваніе половыхъ частей и т. д. Эти признаки, опредѣленіе коихъ публикѣ недоступно, дѣлаютъ беременность въ высокой степени вѣроятной. Чтобы приблизительно опредѣлить срокъ родовъ, издавна принято къ первому дню послѣднихъ менструацій прибавлять 280 дней, т. е. 10 мѣсяцевъ по 28 дней каждый. Однако, для болѣе или менѣе точнаго опредѣленія поступаютъ такъ: отъ перваго дня менструацій отсчитываютъ три мѣсяца и прибавляютъ затѣмъ годъ и семь дней. Обыкновенно этотъ седьмой день и есть день родовъ. Для поясненія приведемъ примѣръ. Первый день послѣднихъ менструацій былъ 1-го мая. Отнимемъ 3 мѣсяца, получится 1-е февраля. Прибавимъ годъ и семь дней, и получимъ день родовъ—8-е февраля. Можно по крайней мѣрѣ съ увѣренностью сказать, что роды будутъ въ первой трети февраля.

Чтобы дать болѣе ясное представленіе о ростѣ беременной матки, прибавимъ, что во второмъ мѣсяцѣ она имѣетъ величину голубиного яйца, въ третьемъ—дѣтской головки, въ пятомъ она стоитъ на два пальца ниже пупка, въ шестомъ достигаетъ высоты пупка, въ седьмомъ поднимается на три пальца выше пупка, въ восьмомъ и девятомъ поднимается до реберныхъ дугъ, а объемъ живота достигаетъ по большей части 100—110 сантиметровъ. По высотѣ стоянія матки можно, слѣдовательно, опредѣлить мѣсяцъ беременности, даже и безъ изслѣдованія другихъ признаковъ. Ошибки могутъ происходить тогда, когда плодъ слишкомъ отсталъ въ развитіи и матка вслѣдствіе этого очень мала или же когда матка вслѣдствіе громаднаго количества околоплодной жидкости очень велика. Въ томъ и другомъ случаѣ получаются неправильныя границы, могущія ввести въ заблужденіе.

Приводимъ здѣсь календарь беременности, по которому каждая женщина можетъ легко опредѣлить день предстоящихъ родовъ, если только она знаетъ въ точности первый день послѣднихъ менструацій.

Календарь беременности.

Послѣднія менструаціи.		Р о д ы.		Послѣднія менструаціи.		Р о д ы.	
Мѣсяцъ.	День.	Мѣсяцъ.	День.	Мѣсяцъ.	День.	Мѣсяцъ.	День.
Январь	1	Октябрь	8	Июль	1	Апрѣль	7
"	10	"	17	"	10	"	16
"	20	"	27	"	20	"	27
"	30	Ноябрь	6	"	30	Май	7
Февраль	1	"	8	Августъ	1	"	8
"	10	"	17	"	10	"	17
"	20	"	27	"	20	"	27
"	28	Декабрь	5	"	30	Іюнь	7
Мартъ	1	"	6	Сентябрь	1	"	8
"	10	"	15	"	10	"	17
"	20	"	25	"	20	"	27
"	30	Январь	4	"	30	Іюль	7
Апрѣль	1	"	6	Октябрь	1	"	8
"	10	"	15	"	10	"	17
"	20	"	25	"	20	"	27
"	30	Февраль	4	"	30	Августъ	7
Май	1	"	5	Ноябрь	1	"	8
"	10	"	14	"	10	"	17
"	20	"	24	"	20	"	27
"	30	Мартъ	6	"	30	Сентябрь	6
Іюнь	1	"	8	Декабрь	1	"	7
"	10	"	17	"	10	"	16
"	20	"	27	"	20	"	26
"	30	Апрѣль	6	"	30	Октябрь	6

Когда невозможно съ точностью опредѣлить послѣдній день менструацій, что бываетъ, если послѣднія неправильны или появились въ незначительной степени уже по наступленіи беременности, тогда необходимо тщательно прослѣдить первыя движенія ребенка. Помимо того врачъ долженъ изслѣдовать состояніе матки, что также указываетъ на срокъ беременности. Какъ мы уже выше сказали, первыя движенія плода являются на 20-й недѣлѣ беременности.

Діететика беременности.

Должна-ли здоровая женщина принимать въ этомъ періодѣ особыя мѣры? Нѣтъ! Все, что въ это время необходимо, сводится къ устраненію вредныхъ вліяній и здоровому образу жизни.

На счетъ того, что мы разумѣемъ подъ здоровымъ образомъ жизни, мы уже подробно говорили въ I части нашей книги. Повторяемъ лишь, что для поддержанія здоровья каждаго человѣка, а слѣдовательно и беременной, необходимо слѣдующее. Достаточное питаніе, обильный притокъ свѣжаго воздуха, который сохраняетъ въ здоровомъ состояніи нашу кровь, движеніе и покой, слѣдовательно работа и сонъ, которые обезпечиваютъ намъ равновѣсіе тѣла и души, умѣренность въ удовольствіяхъ, и прежде всего въ отношеніи половой жизни, цѣлесообразная одежда и уходъ за кожей, которые поддерживаютъ здоровье и красоту тѣла.

Все это кажется такъ просто, и тѣмъ не менѣе какъ много женщинъ, понимая всю важность этихъ требованій, все-же поступаютъ вопреки имъ, отчасти по невѣжеству, отчасти вслѣдствіе слабохарактерности. Вотъ почему и приходится перечислять все, чего надо избѣгать, а не ограничиваться общимъ правиломъ, которое не всѣ умѣютъ приложить къ своимъ условіямъ жизни. Періодъ беременности настолько важенъ для матери и ребенка, онъ можетъ положить основу къ столь великому счастью, что мы поистинѣ должны отнестись къ нему съ величайшимъ вниманіемъ. Есть также масса женщинъ, которая въ періодъ беременности проявляютъ поразительную легкомысленность, рѣшительно не сознавая всей святости этого состоянія, есть и такія, которыя изъ страха и преувеличеній совершаютъ серьезныя погрѣшности противъ гигиены и діететики. Такія женщины нуждаются, конечно, въ томъ, чтобы ихъ наставить на истинный путь. Не фривольная беззаботность на счетъ отвѣтственности, которую каждая женщина должна чувствовать по отношенію къ будущему ребенку, не наивное преувеличеніе всѣхъ страданій, связанныхъ съ беременностью, и не страхъ передъ тѣмъ, что предстоитъ, должны охватывать женщину. Нѣтъ, каждая грядущая мать должна отдать себѣ ясный отчетъ въ томъ естественномъ состояніи, которому предстоитъ дать ей высшее счастье—материнство. Она должна серьезно вдуматься въ свои задачи, выпадающія на ея долю еще до рожденія ребенка, и соотвѣтственно этому она должна урегулировать свою жизнь.

Что, однако, случается часто въ жизни, показываютъ намъ слѣдующіе примѣры, которые авторъ наблюдалъ въ своей практикѣ. Отсюда ясно будетъ, чего именно не должна дѣлать женщина, если она хочетъ быть счастливой матерью и свято выполнить свой долгъ.

Первая поучительная исторія. Дѣвушка лѣтъ двадцати явилась на пріемъ съ жалобами на плохой аппетитъ, усталость, холодныя ноги, бѣли. Наружность у нея была не болѣзненная. Изъ дальнѣйшихъ разспросовъ оказалось, что уже нѣсколько мѣсяцевъ у нея не появляются регулы. При изслѣдованіи обнаружилось, что животище довольно твердъ и что матка достигла уже высоты пупка. Несмотря на такое состояніе, она туго затягивалась въ корсетъ, потому что вынуждена, какъ она заявила, скрывать свою беременность, такъ какъ иначе она рискуетъ потерять свое

мѣсто продавщицы. Мы разъяснили ей, что шнурованіемъ въ корсетъ она сильно задержала ростъ плода и причинила ребенку быть можетъ непоправимое зло, что она можетъ сильно заболѣть, если тотчасъ не измѣнитъ образа жизни. Она обѣщала выполнить всѣ наши предписанія. Ей назначены были возбуждающія сидячія ванны, легкая діета, движенія на свѣжемъ воздухѣ, просторная одежда, укутыванія живота на ночь. Чрезъ три недѣли она снова пришла и съ поразительной перемѣной. Матка быстро увеличилась, объемъ живота соотвѣтственно расширился, припадки исчезли. Она уже была въ восьмомъ мѣсяцѣ беременности, и три недѣли тому назадъ никто ничего не замѣчалъ еще.

Какъ много женщинъ затягиваются въ корсетъ до пятого мѣсяца, изъ ложнаго стыда, чтобы скрыть свою беременность, и какъ часто слѣдствіемъ этого является рожденіе мертваго ребенка!

Вторая исторія. У женщины четверо дѣтей, пятымъ она беременна. Она цѣлый день въ хлопотахъ, прежние роды перенесла довольно сносно и все-таки вздыхаетъ о предстоящихъ родахъ. Она блѣдна и нервна, такъ какъ слишкомъ мало спитъ. Самый младшій семимѣсячный ребенокъ вскармливается искусственно, потому что материнскаго молока едва хватило на первые два мѣсяца; вслѣдствіе желудочныхъ припадковъ онъ очень беспокоенъ и по нѣсколько разъ на ночь будитъ усталую мать. При такихъ-то условіяхъ, при отсутствіи столь необходимаго покоя матери предстоить пятому ребенку появиться на свѣтъ Божій. Возможно-ли, чтобы онъ былъ крѣпокъ душой и тѣломъ? Но мать совершенно равнодушна къ этому существу; у нея уже есть четверо дѣтей, пятый излишенъ. Она жалуется часго на вѣчныя муки съ дѣтьми. Она рѣшительно не сознаетъ, какъ велика ея отвѣтственность передъ имѣющимъ родиться ребенкомъ, который изъ за ея негигіеничнаго образа жизни вынужденъ будетъ быть можетъ волочить жалкое существованіе. Ея мужъ еще меньше думаетъ объ этомъ, мучимый тяжелымъ крестомъ, доставшимся на его долю. При подобныхъ условіяхъ рождаются тысячи людей, чѣмъ часто объясняются загадочные случаи заболѣванія и смерти въ юномъ возрастѣ.

Третья исторія. Мать занимается торговлей и въ отсутствіи мужа выполняетъ всѣ связанная съ торговлей обязанности. Въ то же время она должна заботиться и о дѣтяхъ. Двое дѣтей посѣщаютъ школу; одинъ ребенокъ умеръ отъ скарлатины. Вслѣдствіе напряженной дѣятельности предвѣдущая беременность кончилась неправильными родами. Теперь наша пациентка снова беременна. Стояніе на ногахъ по цѣлымъ часамъ вызвало расширение венъ; полъ въ лавкѣ на столько холодный, что ноги вѣчно зябнуть тамъ; солнца и свѣта тамъ очень мало. Словомъ условія крайне негигіеничны и при нихъ едва-ли можетъ родиться здоровый ребенокъ. Цвѣтъ лица у этой женщины блѣдносѣрый—она рѣдко выходитъ на свѣжій воздухъ,—пищевареніе вялое, настроеніе часто тяжелое. Утомленной она ложится вечеромъ въ постель, и не забота о будущемъ ребенкѣ угнетаетъ ее, а только одна мысль, одна печаль: „еще разъ рожать“.

Что врачъ можетъ въ такихъ случаяхъ совѣтовать? Оставить торговлю, переселиться въ просторную квартиру на солнечной сторонѣ? Къ сожалѣнію, средства пациентки въ данный моментъ не позволяютъ ей такую роскошь. Но мы посовѣтовали принять мѣры по крайней мѣрѣ во второй половинѣ беременности. По нашему настоянію была взята помощница, и теперь пациентка имѣла возможность отдыхать, совершать ежедневно прогулки. Одновременно съ этимъ мы рекомендовали перемѣнить діету, спать при открытомъ окнѣ, чтобы плодъ уже въ утробѣ матери не страдалъ отъ недостатка кислорода. Результаты получились поразительные.

Цвѣтъ лица сталъ значительнѣе свѣжѣе, стулъ правильнѣе (безъ слабительныхъ!), ноги оставались теплыми. Эта женщина стала настолько бодрѣе, что даже рѣшила переселиться въ болѣе здоровую квартиру: у нея вдругъ проснулось сознаніе отвѣтственности передъ ребенкомъ, и она хотѣла создать ему здоровую обстановку. И что же! Ребенокъ родился на свѣтъ свѣжимъ и, здоровымъ, и надо надѣяться, будетъ расти на радость своимъ родителямъ.

Такихъ исторій можно привести массу. И если-бы мы стали внимательно изслѣдовать причины выкидышей, несчастныхъ родовъ, рожденія мертвыхъ младенцевъ, нежизнеспособности и слабости новорожденныхъ, то пришлось бы обвинить въ этомъ только родителей.

Мы увидѣли-бы невѣроятныя погрѣшности противъ природы и разума, открыли-бы печальное злоупотребленіе данными намъ силами и способностями. Если болѣзненный человѣкъ имѣетъ болѣзненнаго ребенка, то это не удивительно: ничего иного и ждать нельзя было. Но если у здороваго человѣка болны дѣти, то тутъ должна вліять какая-нибудь внѣшняя причина, какое-нибудь обстоятельство, которое можно устранить. Вспомните о приведенныхъ трехъ исторіяхъ: вѣдь, въ жизни этихъ женщинъ устранено то, что могло повліять на рожденіе хилыхъ, болѣзненныхъ дѣтей. Поэтому то надо отдать себѣ ясный отчетъ на счетъ окружающихъ насъ опасностей, надо научиться бороться съ ними, и тогда мы вправѣ будемъ ожидать иного потомства.

Правила для періода беременности.

1. Діета. Обычный совѣтъ продолжать во время беременности тотъ образъ жизни, къ которому привыкли, имѣетъ смыслъ лишь тогда, когда этотъ образъ жизни не грѣшитъ противъ требованій гигиены.

Многіе люди обладаютъ въ смыслѣ фды плохими привычками, которыя во время беременности даютъ нежелательныя осложненія и вредно отзываются на развитіи плода. Такихъ привычекъ терпѣть нельзя, потому что беременность представляетъ собою все-таки особое состояніе, предъявляющее иныя требованія къ женщинѣ, чѣмъ при обычныхъ условіяхъ. Въ это время она должна отдавать себѣ отчетъ во всемъ, что она ѣстъ, пьетъ, или чего не употребляетъ. Подумайте только о внутренней связи ребенка съ матерью! Представьте себѣ съ помощью нашихъ рисунковъ, какое дѣйствіе должна оказывать каждая кровяная волна въ сосудахъ матери на дѣтское мѣсто, а черезъ него и на сосуды ребенка, и какъ въ особенности химическія соединенія, имѣющія мѣсто въ крови матери, или развивающіеся въ ней болѣзненные продукты обмѣна веществъ должны дѣйствовать на дѣтскій организмъ. Развѣ можетъ послѣ этого быть безразлично, что мать ѣстъ и что пьетъ? Она ежедневно поглощаетъ нѣсколько стакановъ пива, крѣпкое кофе, жаркое, колбасу, ветчину, уксусный салатъ, сыръ, яйца, пряности и т. д. У нея хорошей аппетитъ и она старается, какъ совѣтуютъ окружающія, ѣсть „за двоихъ“. Во всякомъ случаѣ она при этой діетѣ кажется хорошо упитанной. У нея красныя щеки, блестящіе глаза, прекрасное настроеніе, но въ то же время—неправильный стулъ, возбужденное сердце, тяжелые сны, временныя болѣзненные ощущенія въ животѣ, безпричинные приступы плача, страха, частыя тошноты, случайныя головныя боли и т. д.

Ничего подобнаго мы не встрѣчаемъ у здоровыхъ беременныхъ женщинъ. Пищевареніе совершается вполне правильно, сонъ спокойный, освѣжающій, настроеніе ровное. Кромѣ случайнаго ощущенія тяжести въ животѣ и неудобства при выполненіи извѣстныхъ домашнихъ работъ беременность никакихъ недомоганій не вызываетъ. Многія нервныя женщины могутъ болѣе или менѣе вполне достигнуть такого состоянія, если онѣ вмѣсто возбуждающаго кофе и пива будутъ пить молоко и фруктовые лимонады, если онѣ вмѣсто того, чтобы два—три раза на день ѣсть мясо, стануть его ѣсть только три—четыре раза въ недѣлю, отдавая предпочтеніе всевозможнымъ зеленымъ овощамъ, плодамъ, зерновой пищѣ (рисъ, рожь, гречиха и пр.) и мучнымъ блюдамъ (пуддингъ, клецки и пр.); наконецъ, если онѣ будутъ заботиться о тѣлесныхъ движеніяхъ, о полезной дѣятельности, о пользованіи свѣжимъ воздухомъ днемъ и ночью. Если молодая женщина съ самаго начала не носить кор-

сета, избѣгаетъ тѣсной одежды, правильно ухаживаетъ за ногами, такъ что они сохраняютъ равномѣрную теплоту и кровообращеніе въ нихъ правильно, то самочувствіе будетъ всегда прекрасное и плодъ будетъ безпрепятственно развиваться. Стулъ долженъ быть ежедневно; пищу, вызывающую пученіе (бѣлая или цвѣтная капуста, сливы, рѣдька и пр.), надо избѣгать не менѣе, чѣмъ то, что возбуждаетъ нервную систему, какъ пиво, кофе, вино, чай. Разъ нервы при такомъ образѣ жизни остаются спокойными, то и не является волчій аппетитъ, удовлетвореніе котораго такъ часто разстраиваетъ пищевареніе беременныхъ. Мнѣніе, что такой аппетитъ долженъ быть удовлетворенъ, совершенно неосновательно, и мы настоятельно рекомендуемъ, наоборотъ, воздерживаться отъ этого и постараться лучше устранить причины такой ненормальности. Наблюденія показываютъ, что тутъ играетъ роль половая сфера.

2. Половая жизнь. Несмотря на беременность, женщина сохраняетъ половое возбужденіе и не только доставляетъ супругу желаемое удовлетвореніе, но еще больше требуетъ этого отъ него. Такіе случаи не рѣдки. Это вредитъ ея здоровью и развитію плода. Мы уже не разъ говорили, что возбужденіе не проходитъ для плода безслѣдно, и мы увѣрены, что многія болѣзненные явленія новорожденныхъ объясняются физическими и душевными впечатлѣніями матери во время беременности. Въ мірѣ вышихъ животныхъ оплодотворенная самка рѣшительно прекращаетъ половыя сношенія, и воздержаніе длится вплоть до самыхъ родовъ. Это указываетъ на то, что у самки угасаетъ половое возбужденіе, и что теперь всѣ ея силы посвящаются новой задачѣ, развитію плода.

Это явленіе вполне согласуется съ физиологическимъ фактомъ, по которому отдѣленіе яйцевыхъ клѣтокъ прекращается на время беременности. Существуетъ превратное мнѣніе, что растущее яйцо „энергично питается“, если половой актъ очень часто повторяется въ первые мѣсяцы беременности. Повидимому, для крѣпко сложенныхъ и не страстныхъ женщинъ это проходитъ безъ вреда, но слабыя или нервно возбужденныя женщины должны беречься этого. При разспросахъ женщинъ вы въ большинствѣ случаевъ услышите, что послѣ полового акта самочувствіе гораздо хуже и что въ результатѣ является часто тошнота и мучительная рвота. Этого вопроса касается д-ръ Rosch, въ своей книгѣ „о причинахъ большинства хроническихъ болѣзней, въ особенности постоянныхъ страданій женскаго пола“. Онъ прекрасно описываетъ вліяніе половой жизни на состояніе женщины и приводитъ примѣры изъ жизни, гдѣ поразительное улучшеніе получалось тогда, когда молодыхъ супруговъ разлучали на нѣсколько мѣсяцевъ.

Его исторіи болѣзни мы могли бы пополнить печальными примѣрами, если бы указали на многочисленные выкидыши, которые подрываютъ на долго здоровье женщины; а, вѣдь, причина часто кроется въ томъ, что мужъ непрерывно требуетъ отъ беременной жены исполненія супружескихъ обязанностей, что онъ нарушаетъ ея ночной покой и быть можетъ отнимаетъ этимъ у нѣжнаго организма возможность собраться съ силами для новой задачи. Яйцо погибаетъ тогда, изгоняется наружу, а вмѣстѣ съ тѣмъ появляются ослабляющія кровотеченія и хроническое заболѣваніе слизистой оболочки матки, что влечетъ за собою продолжительное отвратительное истеченіе со всѣми его неприятными побочными явленіями. Развѣ такъ должно быть, такъ должна проявляться любовь къ будущему ребенку? О, нѣтъ, тысячу разъ нѣтъ! И такое несчастіе постигаетъ только несвѣдущихъ молодыхъ супруговъ или же легкомысленныхъ людей, не умѣющихъ владѣть собою. При отсутствіи другихъ неблагоприятныхъ условій ни у одной женщины, живущей согласно нашимъ указаніямъ, не будетъ выкидыша.

Это должно вселить въ женщину бодрость, и въ то же время служить предостереженіемъ.

3. Уходъ за кожей. Слѣдуетъ ли беременной купаться и какъ купаться? Многія принимаютъ теплыя общія ванны, въ которыхъ по большей части остаются довольно долго, и полагаютъ, что всякій другой видъ примѣненія воды можетъ имъ повредить. А между тѣмъ дѣло обстоитъ какъ разъ наоборотъ. Мы уже знаемъ, что вода, въ особенности, если она прохладнѣе крови, оказываетъ возбуждающее

дѣйствіе на кожу, нервы и сосуды, такъ какъ путемъ сокращенія послѣднихъ, за коимъ слѣдуетъ болѣе сильное расширеніе ихъ, ткани обильнѣе наполняются кровью. Если поэтому желательно повысить обмѣнъ веществъ какой-нибудь части тѣла, то ее надо почаще погружать на нѣсколько минутъ въ болѣе холодную воду. Въ отношеніи плода „повышеніе обмѣна веществъ“ означаетъ болѣе сильный ростъ, лучшее развитіе, такъ какъ при энергичномъ пищевареніи и нормальномъ отправленіи всѣхъ брюшныхъ органовъ никакія разстройства не могутъ развиваться въ полости таза, и растущее яйцо остается свободнымъ отъ всѣхъ тѣхъ опасностей, которыя хотя и незамѣтны, не все же подрываютъ здоровье и жизнь плода.

Поэтому для беременныхъ рекомендуются сидячія ванны и именно ежедневно въ первой половинѣ беременности. Смотри по времени года, начинаютъ съ 37 до 39° Ц., остаются минутъ пять въ ваннѣ, слегка поглаживая животъ, а затѣмъ прибавляютъ холодную воду до тѣхъ поръ, пока температура воды въ ваннѣ достигнетъ 24—20°. Затѣмъ сильно растираютъ крестецъ и бедра и дѣлаютъ движенія, чтобы не озябнуть. При такомъ уходѣ стулъ остается вполнѣ правильнымъ, въ брюшной полости ощущается пріятная легкость, чего у многихъ беременныхъ нѣтъ, и, наконецъ, достигается та чистота, которая такъ необходима въ этомъ состояніи. Все это достаточно говоритъ, за пользованіе ваннами. См. рис. 369. Если на ряду съ этимъ дѣлать еще разъ—два въ недѣлю прохладныя обмыванія всего тѣла или принять общую ванну, но только въ теченіи 5 минутъ и съ охлажденіемъ до 24 или 20° Ц. (никогда не превышать 37° Ц., т. е. температуру крови), то этимъ выполняются всѣ требованія, какія можно предъявить къ здоровымъ женщинамъ. Кто привыкъ къ воздушнымъ ваннамъ, не долженъ пренебрегать этимъ; онѣ дѣйствуютъ на слабыхъ лицъ укрѣпляющимъ образомъ и во второй половинѣ беременности замѣняютъ даже водяныя ванны.

4. Движеніе. Въ то время, какъ одни по возможности избѣгаютъ всякаго напряженія, другія отваживаются на необычное и легкомысленно подвергаются опасности, какъ напр. молодыя, подчасъ малокровныя женщины, которыя въ третьемъ, четвертомъ мѣсяцѣ беременности принимаютъ участіе въ танцахъ, или всю ночь на пролетъ проводятъ за стиркой бѣлья, или же предпринимаютъ утомительныя прогулки, восхожденіе на горы и т. д. Даже здоровымъ женщинамъ, непривыкшимъ къ такимъ напряженіямъ, это можетъ сильно повредить. А ужъ беременнымъ это совсѣмъ не позволительно. Послѣднія должны ежедневно совершать прогулки, помня что утомительныя домашнія работы никогда не могутъ замѣнить собой равномернаго хожденія на свѣжемъ воздухѣ. Если въ распоряженіи имѣется садъ и если время года позволяетъ, то нѣтъ ничего полезнѣе, какъ просиживать по цѣлымъ часамъ подъ открытымъ небомъ, среди зелени, занимаясь чтеніемъ, рукодѣліемъ и т. п. Для разнообразія не мѣшаетъ заняться и садовыми работами. Кто привыкъ къ домашней работѣ, долженъ и дальше продолжать ее, но, конечно, не до утомленія. Многородящимъ не слѣдуетъ поднимать тяжести, становиться на стулъ (для развѣшиванія картинъ, занавѣсовъ и т. д.). Здоровые люди, ведущіе дѣятельную и разумную жизнь, остаются всегда спокойными, разсудительными, умѣютъ удержать себя отъ всякихъ излишествъ и знаютъ, что имъ можно, чего нельзя. Но есть еще иной типъ женщинъ. Съ одной стороны измученныя матери семействъ, обращающія по большей части слишкомъ мало вниманія на свое состояніе, а съ другой стороны—изнѣженныя, превратно воспитанныя женщины, которыя черезчуръ заботятся о своей особѣ и не отваживаются шагу ступить, открыть окно, взять глотокъ свѣжей воды безъ того, чтобы не осведомиться у домашняго врача, не повредить ли это. Здѣсь дѣло, очевидно, идетъ, о полнѣйшемъ незнакомствѣ съ вопросами, касающимися здоровья, объ изнѣженности вслѣдствіе плохого воспитанія, о часто врожденной несамостоятельности. И здѣсь именно слѣдуетъ энергично рекомендовать домашнія работы и движенія на свѣжнмъ воздухѣ, чтобы создать здоровыя условія, слѣдуетъ предпринять освѣжающій уходъ за кожей и предупредить слишкомъ обильное питаніе. Не надо допускать никакихъ злоупотребленій, никакого откармливанія, потому что это служитъ источникомъ многихъ женскихъ недуговъ.

5. Болѣзненная беременность и ея леченіе. Мы стоимъ во 1-хъ за то, что больныя женщины вообще не должны беременѣть, во 2-хъ за то, что разъ это уже случилось, то только правильный уходъ и здоровыя условія жизни могутъ спасти и мать, и ребенка отъ вредныхъ послѣдствій.

По мѣрѣ роста умственной и семейной самостоятельности женщинъ, по мѣрѣ распространенія гигиеническихъ свѣдѣній, все рѣже и рѣже становятся случаи, гдѣ женщины, не обращая вниманія на физическое состояніе своего организма, подвергаются опасности беременности и гдѣ приличные мужья только въ силу легкомыслія рискуютъ здоровьемъ своихъ молодыхъ, болѣзненныхъ женщинъ. Надо научиться думать объ отвѣтственности, какая возложена на родителей, надо все взвѣсить прежде, чѣмъ рѣшиться на бракъ, а въ бракѣ надо соблюдать осторожность и умѣть владѣть собою. Тогда будетъ меньше больныхъ женщинъ и не будетъ нежизнеспособныхъ дѣтей. Награда, заслуживающая труда!

Въ больницѣ умерла однажды бѣдная женщина отъ общей слабости при сильномъ расширеніи желудка. Она страдала нѣсколько лѣтъ. При вскрытіи оказалось, что никакого расширенія желудка нѣтъ, но матка чрезвычайно увеличена. Вскрыли матку, и къ удивленію всѣхъ здѣсь оказался шестимѣсячный плодъ.

Эта несчастная женщина еще за нѣсколько мѣсяцевъ до смерти должна была, не смотря на свои страданія, выполнять супружескія обязанности; при своей слабости она еще должна была переносить припадки беременности, что несомнѣнно ухудшало ея состояніе. Умѣла бы она оградить себя отъ этого, былъ бы осмотрительнѣе ея супругъ, она тогда не испытывала бы такихъ ужасныхъ страданій.

Извѣстнымъ осложненіемъ болѣзненной беременности является опуханіе ногъ. Какъ только послѣднее обнаружилось, необходимо тотчасъ же изслѣдовать мочу. Если въ послѣдней имѣется бѣлокъ, то это указываетъ на заболѣваніе почекъ, и состояніе женщины можетъ стать очень серьезнымъ, если не принять соотвѣтствующихъ мѣръ. Когда же моча оказывается совершенно нормальной, то дѣло идетъ лишь о гидреміи (водяниности крови), которая по большей части зависитъ отъ беременности. Соотвѣтствующая діета, различныя ванны, смотря по состоянію женщины, могутъ принести улучшеніе; выздоровленіе же возможно только по окончаніи беременности. Необходимо находиться подъ наблюденіемъ врача, чтобы все предупредить и обезпечить правильное развитіе плода. Сильное давленіе, исходящее изъ таза, является также часто причиной опуханій, которыя совершенно исчезаютъ послѣ родовъ. Для облегченія можно въ такихъ случаяхъ прибѣгнуть къ поясу „Юнона“; одновременно надо заботиться объ ежедневномъ жидкомъ стулѣ, чтобы наполненныя кишки не усиливали давленія; полезны также ежедневныя обливанія. Въ результатѣ получается улучшеніе сердечной дѣятельности и ослабленіе припадковъ.

Совершенно таково же леченіе „расширенія венъ“, возникающаго иногда во время беременности въ области половыхъ частей. Если поддерживать животъ поясомъ „Юнона“, то давленіе тотчасъ уменьшается, и расширенныя вены становятся тоньше.

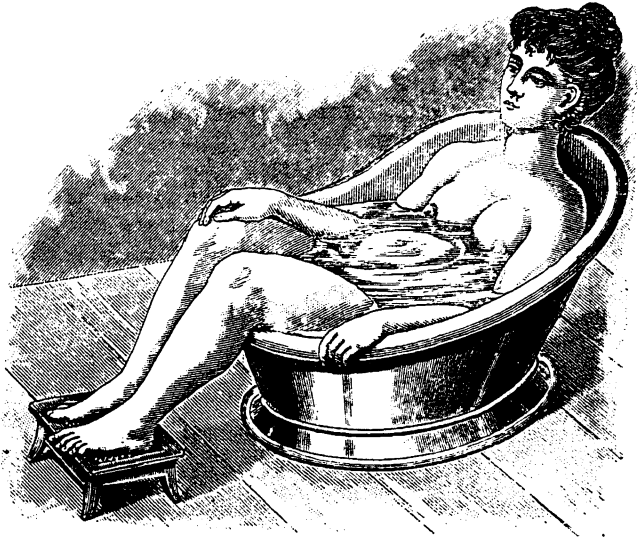


Рис. 369. Поясная ванна беременной.

Сидячія ванни при одновремений склонности къ запорамъ или обливаніямъ также умѣстны. Если чувствуется напряженіе или колотье въ опухшихъ ногахъ, особенно при хожденіи и стояніи, тогда надо не лежать для устраненія всѣхъ напряженій, а наложить на ногу бинтъ, какъ показано на рис. 156, благодаря чему, нога принимаетъ нормальное положеніе и ходить становится легче. На ночь снимаютъ бинтъ, а утромъ снова накладываютъ его послѣ предварительнаго обливанія. Въ движеніяхъ нуждается каждая беременная женщина для поддержанія здороваго обмѣна веществъ. Если въ періодъ беременности все время лежать, то роды проходятъ труднѣе и ребенокъ рождается слабымъ.

Если расширенная вена лопнула и появилось незначительное кровотеченіе, то ничего серьезнаго въ этомъ нѣтъ; женщина чувствуетъ даже нѣкоторое облегченіе. Но если кровотеченіе длится слишкомъ долго, то необходимо лечь въ постель и наложить давящую повязку (см. рис. 200), чтобы истеченіе крови остановилось. При упорномъ кровотеченіи необходимо пригласить врача, во избѣжаніе печальныхъ послѣдствій. Если придерживаться нѣжной, легкой діеты и класть на ранки тепловатыя компрессы, сохраняя горизонтальное положеніе, то рѣдко появится надобность въ оперативныхъ приѣмахъ.

Опасные размѣры можетъ принять рвота беременныхъ. Если рвота является ежедневно послѣ каждаго приѣма пищи, даже при пустомъ желудкѣ вслѣдствіе исходящаго изъ матки давленія и раздраженія, то вскорѣ развивается прогрессирующая слабость, тяжелое настроеніе духа и, наконецъ, быстрое исхуданіе: сюда присоединяются сильныя боли въ области желудка, отвращеніе ко всякой пищѣ, сильная жажда, плохой пульсъ, обмороки, могущіе даже повести къ смерти, если не подоспѣетъ быстрая помощь. Въ это время плодъ иногда изгоняется; иногда же облегченіе наступаетъ само собою, какъ только беременность переходитъ въ свою вторую половину. Наиболѣе опасной оказывается рвота тогда, когда она возникаетъ во второй половинѣ беременности.

Эта такъ называемая „неукротимая рвота“ наблюдается преимущественно у женщинъ зажиточныхъ классовъ, гораздо рѣже среди простого народа. Отсюда можно заключить, что изнѣженный и роскошный образъ жизни располагаетъ къ такой рвотѣ. Такая же склонность наблюдается у женщинъ съ истерическимъ предрасположеніемъ, высокой нервной раздражительностью, застарѣлыми страданіями желудка и матки. Иногда, наконецъ, неукротимая рвота является слѣдствіемъ слишкомъ обильнаго потребленія мяса и алкоголя, а также слишкомъ частыхъ половыхъ возбужденій.

Перемѣна образа жизни есть первое, что здѣсь надо сдѣлать. Слизистыя супы, кефиръ, апельсиновый и лимонный сокъ въ видѣ лимонада, бульонъ изъ кореньевъ, бисквитъ съ питательными солями д-ра Ламана, сельтерская вода съ яичнымъ бѣлкомъ, кусочки льда, когда тошнота слишкомъ мучительна, все въ холодномъ видѣ и небольшихъ количествахъ, смотря по склонности пациентки, наконецъ, полнѣйшій покой въ затемненной комнатѣ, чтобы устранить всевозможныя раздраженія,—все это быстро даетъ улучшеніе. При этомъ примѣняютъ еще холодныя компрессы на желудокъ или же, если рвота принимаетъ судорожный характеръ, кладутъ на животъ грѣлки и прибѣгаютъ къ укутываніямъ ногъ съ паровыми ваннами. Ежедневно нѣсколько небольшихъ прохладныхъ клистировъ прекрасно дѣйствуютъ на кишечникъ и на общее состояніе. Отличнымъ средствомъ служитъ также крѣпкій настой золототысячника (принимаютъ столовыми ложками). Затѣмъ горячая общая ванна съ повышеніемъ температуры отъ 35 до 40° Ц., позднѣе прохладныя обливанія спины въ 25° Ц. оказываютъ благоприятное дѣйствіе. Въ тяжелыхъ случаяхъ всѣ эти средства примѣняются обязательно подъ руководствомъ врача, потому что окружающе, какъ люди неопытныя, часто дѣлаютъ нежелательныя ошибки и промахи.

Обращаемъ еще вниманіе на то, что причиной неукротимой рвоты можетъ служить смѣщеніе беременной матки кзади, а потому здѣсь всегда необходимо акушерское изслѣдованіе для выясненія положенія матки. Осторожное выпрямленіе при успокаивающемъ поглаживаніи живота и послѣ опорожненія кишечника боль-

шимъ клистиромъ, затѣмъ охлажденныя сидячія ванны могутъ въ нѣсколько дней вернуть нормальное состояніе, и тогда рвота прекращается. Сгибаніе беременной матки назадъ является источникомъ и другихъ припадковъ въ первые мѣсяцы. У нея есть склонность подняться, потому что въ маломъ тазу она не можетъ увеличиваться и не можетъ отсюда достигнуть большого таза. Въ это время возникаютъ мучительныя боли въ спинѣ, давленіе книзу, запоры, тяжелое настроеніе духа, ощущеніе тяжести въ животѣ, холодныя ноги и т. д. Все это является результатомъ неправильнаго положенія матки, и въ концѣ концовъ яйцо при такихъ условіяхъ погибаетъ. Послѣ продолжительныхъ страданій наступаетъ выкидышъ, не всегда оканчивающійся благополучно.

И такъ, кто въ первые мѣсяцы беременности страдаетъ описанными припадками, тотъ долженъ обратиться къ врачу, чтобы выяснить положеніе матки. Ежедневное осторожное выпрямленіе, сидячія ванны, какъ выше указано, чередующіяся съ полуваннами и обливаніями спины, ежедневное опорожненіе кишечника, осторожная діета, постельное содержаніе или движенія, смотря по общему состоянію даютъ подчасъ улучшеніе въ какихъ-нибудь пять дней и способствуютъ счастливому окончанію беременности. Какъ маточныя связки, такъ и сама матка въ наполненномъ состояніи оказываются болѣе напряженными, чѣмъ въ обычномъ состояніи, а потому матка и имѣетъ въ это время склонность сохранять вертикальное положеніе. Вообще, не слѣдуетъ никогда медлить съ приглашеніемъ врача, чтобы въ точности выяснить положеніе матки.

Если имѣются срощенія, не позволяющія привести матку въ нормальное положеніе, то, какъ при неукротимой рвотѣ, остается лишь одно средство—искусственный выкидышъ, о которомъ мы говоримъ ниже. Это средство показано во всѣхъ случаяхъ, гдѣ естественное окончаніе беременности повидимому невозможно и сильныя припадки никакимъ инымъ способомъ устранить невозможно.

Отъ случайныхъ заболѣваній беременная также не обезпечена. Она можетъ заболѣть оспой, болотной лихорадкой, воспаленіемъ легкихъ, какъ и вообще всякая женщина. По большей части плодъ при этомъ изгоняется, послѣ чего больная выздоравливаетъ. Въ народѣ существуетъ повѣрье, что беременность предохраняетъ отъ инфекціонныхъ заболѣваній, и эта вѣра довольно часто поддерживаетъ бодрый духъ у беременной во время повальныхъ болѣзней. Въ результатъ такого спокойствія является нормальное отправленіе функций, правильный обмѣнъ веществъ, а, слѣдовательно, и болѣе энергичное противодѣйствіе организма, что подчасъ дѣйствительно спасаетъ женщину отъ заболѣванія.

Насчетъ сифилиса у беременныхъ говорили очень много. Здоровая женщина, разъ отецъ ея былъ сифилитикомъ, можетъ родить сифилитическаго ребенка, хотя бы у нея самой никакихъ признаковъ этой ужасной болѣзни никогда и не было. Заразившись во время беременности, женщина заболѣваетъ, но ребенка она рождаетъ не всегда сифилитическаго. Если дѣло не идетъ уже болѣе о „цвѣтушемъ“ сифилисѣ родителей, то въ результатъ являются не сыпи, опухоли, язвы, а выкидышъ, потому что яйцевыя клѣтки сифилитическихъ родителей теряютъ по большей части свою способность противодѣйствія. Вскрытіе покажетъ тогда, носить ли плодъ на себѣ слѣды сифилиса или же у матери органы воспроизведенія слишкомъ слабы для того, чтобы довести плодъ до полной зрѣлости.

Почечныя болѣзни играютъ также очень важную роль во время беременности. Существуетъ такъ называемая „беременная почка“, симптомы которой тѣсно связаны съ началомъ и концомъ беременности. Они состоятъ въ выдѣленіи бѣлка съ мочей и въ опуханіи различныхъ частей тѣла, причемъ самочувствіе не всегда одинаково (см. леченіе болѣзней почекъ). Тепловлажныя укутыванія до появленія легкаго пота, ежедневное водолеченіе, примѣняемое соотвѣтственно возрасту и состоянію силъ, строгая молочная и плодовая діета, воздушныя ванны, сонъ въ воздушныхъ хижинахъ окажутъ чудеса, если только болѣзнь почекъ не застарѣлая и не стала неизлечимой. Въ тяжелыхъ случаяхъ является выкидышъ или необходимость

въ искусственномъ выкидышѣ. Само собою разумѣется, что женщины, у которыхъ беременная матка вызываетъ такія явленія раздраженія, должны остерегаться беременности.

Такъ же обстоитъ дѣло при неврозахъ и психозахъ, т. е. при нервныхъ и душевныхъ болѣзняхъ. Послѣднія далеко не такъ рѣдки, какъ обыкновенно думаютъ. Меланхолическое настроеніе духа, безнадежность, апатія, равнодушіе къ людямъ и и ко всему, наконецъ, страстное желаніе умереть, ведущее къ мысли о самоубійствѣ,— все это часто приходится наблюдать у молодыхъ женщинъ, живущихъ при счастливыхъ условіяхъ. У подобныхъ лицъ имѣется обыкновенно наслѣдственное предрасположеніе къ душевнымъ болѣзнямъ и туберкулезу. вмѣсто счастья и радости такая беременность вноситъ въ семью только печаль и горе, и бѣдная молодая женщина чувствуетъ себя несчастнѣйшей въ мірѣ. Тщательное лечение подъ руководствомъ врача, естественныя, здоровыя условія жизни и укрѣпляющее лечение послѣ родовъ могутъ принести помощь. Но однимъ изъ непремѣнныхъ условій сохраненія здоровья является для подобныхъ женщинъ предупрежденіе беременности. Да и вообще женщина, склонная къ душевнымъ заболѣваніямъ, не должна желать потомства, потому она можетъ производить на свѣтъ только больныхъ дѣтей съ такимъ же предрасположеніемъ. При чахоткѣ и душевныхъ болѣзняхъ не слѣдуетъ имѣть дѣтей.

Болѣе или менѣе сильныя нервныя страданія очень часты у беременныхъ женщинъ изъ зажиточнаго класса. Одна постоянно страдаетъ развитіемъ газовъ въ желудкѣ, другая страдаетъ мучительными запорами, третья — поносами при каждомъ напряженіи или возбужденіи. У многихъ является безпокойный сонъ, общая раздражительность и страхъ, боли въ поясницѣ, судороги икръ, нервный кашель, катарръ зѣва, нервное сердцебіеніе и т. д. Да развѣ можно перечислить всѣ страданія, которыя вызываются неправильнымъ образомъ жизни и которыя часто становятся невыносимыми во время беременности. Трудно тогда бороться съ этими недугами, потому что въ виду растущаго яйца нельзя примѣнять лечебныхъ приѣмовъ, къ которымъ организмъ не привыкъ. Такимъ образомъ, приходится терпѣливо переносить все во время беременности и лишь послѣ родовъ предпринять лечение, имѣющее цѣлью укрѣпить духъ и тѣло больной. Разъясненіе совершающихся въ организмъ процессовъ успокаиваетъ до извѣстной степени пациентку и устраняетъ безотчетный страхъ. Но при этомъ разъясненіи не слѣдуетъ описывать рѣдкихъ формъ заболѣваній и быть можетъ привести еще ужасающія рисунки, что можетъ только еще сильнѣе напугать беременную женщину. Надо только указать на естественность и неизбѣжность извѣстныхъ процессовъ и объяснить всю неосновательность страха при нормальныхъ отношеніяхъ. Тогда и нервно возбужденная женщина съумѣетъ спокойно переносить беременность, а такое спокойствіе составляетъ уже половину леченія.

Возникновеніе, предохраненіе и леченіе преждевременныхъ родовъ.

Малокровіе, общая слабость, физическое переутомленіе, половыя и душевныя возбужденія, срощенія и сгибанія матки, тяжелыя лихорадочныя болѣзни и т. п. суть самыя частыя причины преждевременныхъ родовъ. У слабыхъ женщинъ, не пользующихся необходимымъ уходомъ, развивается даже нѣчто вродѣ привычныхъ выкидышей, т. е. плодъ раза два-три кряду изгоняется на второмъ — четвертомъ мѣсяцѣ безъ особаго повода и всегда съ потерей крови и послѣдующимъ упадкомъ силъ. Опушеніе и вялость всѣхъ органовъ таза, запоры, подавленное состояніе духа, блѣдность лица служатъ обычными послѣдствіями. Но когда плодъ достигаетъ большаго возраста, и оградить женщину отъ преждевременныхъ родовъ не удается, то дѣло

по большей части идетъ о сифилисѣ, который перенесенъ мужчиной на женскую зародышевую клѣтку. Въ такихъ случаяхъ остается лишь желать, чтобы беременность вообще не наступила.

Выкидышъ сопровождается просачиваніемъ крови, длящимся подчасъ нѣсколько недѣль. Причиной его является либо медленное освобожденіе плаценты, либо тянущія боли въ животѣ и спинѣ. Что при отслаиваніи плаценты питаніе плода прерывается и послѣдній медленно погибаетъ, разумѣется само собою. Наблюдались случаи, когда слабыя молодыя женщины четыре мѣсяца носили въ своей утробѣ умершій плодъ и страдали при этомъ истеченіями, ознобомъ, недомоганіемъ, головными болями, отсутствіемъ аппетита, не зная о причинѣ своего состоянія. Наконецъ, выдѣлялся темный, неизвѣстнаго строенія комъ, появлялось болѣе сильное кровотеченіе и, если своевременно не подоспѣвала врачебная помощь, развивалась хроническое заболѣваніе слизистой оболочки матки, смѣщеніе ея или чрезмѣрно сильныя менструаціи. Женщины, у которыхъ былъ неполный выкидышъ, причемъ задержались остатки яичевой оболочки, могутъ мѣсяцами страдать ослабляющими кровотеченіями, пока, наконецъ, не будетъ предпринято очищеніе полости матки путемъ возбуждающихъ ваннъ или въ крайнемъ случаѣ выскабливанія. Тогда только сосуды замыкаются, слизистая оболочка излечивается, кровотеченіе прекращается.

При появленіи признаковъ начинающагося аборта надо прежде всего попытаться остановить кровотеченіе, чтобы предупредить смерть плода. Женщину укладываютъ въ постель, оберегаютъ ее отъ всякихъ раздраженій, дѣлаютъ обливанія въ 38 и 24° Ц., кладутъ повременамъ холодные компрессы на животъ и мѣняють ихъ черезъ каждыя полчаса, ставятъ небольшіе прохладные клистиры послѣ того, какъ кишечникъ основательно очищенъ, даютъ только прохладную, совершенно нераздражающую пищу (молоко, зеленый салатъ, ягоды, лимонадъ, супъ изъ кореньевъ, бисквитъ съ питательными солями) и заботятся о свѣжемъ воздухѣ. Если кровотеченіе все-таки увеличивается, значитъ плодъ уже мертвъ, и нечего больше задерживать отслаиванія плаценты.

Чтобы предохранить женщину отъ потерь крови, настоятельно рекомендуется въ такихъ случаяхъ ускорить изгнаніе яйца. Съ это цѣлью примѣняется слѣдующее: черезъ каждыя два часа горячая сидячая ванна въ 40° продолжительностью въ 10 минутъ, а затѣмъ крестцовое обливаніе въ 16° Ц. и, если изгнаніе все-таки затягивается,—энергичный массажъ матки. По большей части при этомъ являются болѣзненные потуги, за которыми слѣдуетъ изгнаніе. Надо тщательно осмотрѣть плаценту, цѣла она или надорвана; въ послѣднемъ случаѣ маленькія частицы ея могутъ оставаться въ полости матки и мѣсяцами причинять кровотеченіе. Затѣмъ предпринимають соотвѣтственное для каждаго случая леченіе, которое способствовало-бы выдѣленію остатковъ плаценты, что дѣлаетъ часто излишнимъ выскабливаніе. Мы не можемъ здѣсь останавливаться на различныхъ формахъ и опасностяхъ аборта (выкидыша). Предупреждаемъ только не относиться къ нему легкомысленно и никогда не игнорировать совѣтомъ врача. Иногда невинные въ началѣ преждевременные роды или выкидышъ ведутъ къ тяжелымъ заболѣваніямъ только вслѣдствіе небрежности или нецѣлесообразныхъ мѣръ, принятыхъ безъ совѣта врача. Женщины, у которыхъ уже однажды былъ выкидышъ, должны особенно остерегаться покидать постель на второй или третій день. Чтобы дать маткѣ время вполне излечиться, надо хоть на недѣлю уложить больную въ постель. Въ эти дни даютъ только легкую пищу (ничего мясного), кладутъ на животъ холодные компрессы, устраняють всякія возбужденія и, смотря по состоянію, примѣняють прохладныя сидячія ванны или обливанія.

Отношеніе къ беременности у разныхъ народовъ.

У большинства народовъ женщина работаетъ до самыхъ родовъ. Однако, всюду, гдѣ она пользуется почетомъ, какъ жена и мать, на беременность обращается извѣстное вниманіе. Чѣмъ культурнѣе народъ, чѣмъ богаче и почтеннѣе семья, къ которой принадлежитъ беременная женщина, тѣмъ больше шадятъ послѣднюю. Отношеніе къ беременной часто стоитъ въ зависимости отъ того, насколько цѣнится дитя, что особенно рѣзко проявляется у дикарей. Индѣйцы Южной Америки и различные островитяне не даютъ никакой тяжелой работы женщинѣ, которая находится въ „интересномъ положеніи“. На Каролинскихъ островахъ мужъ въ это время услуживаетъ женѣ и удваиваетъ свою нѣжность къ ней. Къ сожалѣнію, мы не можемъ сказать, чтобы бѣдная европейская женщина пользовалась такимъ же благомъ. Мужъ—простолюдинъ, несмотря на свою „болѣе высокую степень культуры“, остается во время беременности такимъ же грубымъ по отношенію къ женѣ, какимъ былъ и прежде, а ребенокъ не только не „цѣнится“, но ожидается равнодушно, со скорбью, даже съ ненавистью. Увеличеніе семьи не считается уже въ Европѣ счастьемъ, котораго жаждутъ, а бременемъ, несчастьемъ, которое всѣми средствами стараются предотвратить.

Уже въ старой Индіи врачи рекомендовали беременнымъ величайшую осторожность, запрещали имъ поднимать тяжести, какъ вообще всякое чрезмѣрное напряженіе. Китайцы называютъ врача, пользующаго беременную, „охранителемъ утробнаго младенца“: его приглашаютъ при каждомъ недомоганіи. Главнымъ правиломъ считается у китайцевъ „умѣренное движеніе, не вызывающее большой усталости“.

Римляне поразительно ушли впередъ: они запрещали беременнымъ столь излюбленныя холодныя ванны, заставляли ихъ въ послѣдніе мѣсяцы принимать теплыя общія, а также сидячія ванны съ отваромъ просвирняка или безъ онаго, съ льняной мукой и т. п. Здѣсь примѣнялись также впрыскиванія сладкаго масла, чтобы сдѣлать родовые пути болѣе скользкими. А мы, современные люди, думаемъ, что „естественный методъ“ открытъ лишь въ наши дни.

Въ нѣмецкой акушерской книжкѣ средневѣковыхъ временъ Rösslin говоритъ: „Беременная не должна быть лѣнива, не должна проводить время въ праздности, а осторожно работать, избѣгая неумѣреннаго напряженія, прыжковъ. Когда приближаются роды, она должна подниматься и спускаться по высокой лѣстницѣ, пѣть или кричать“. Роды будутъ тогда легки.

Низко стоящія племена обращаютъ также большое вниманіе на питаніе беременныхъ. Наши современные, кичащія своей культурой женщины могли бы взять примѣръ съ того, какъ серьезно нѣкоторыя женщины ниже стоящихъ племенъ относятся къ своимъ материнскимъ задачамъ. Вредныя раздражающія вещества, какъ пиво, вино, кофе, уксусъ, пряности, мясо въ изобиліи и т. д. не принимаются ими легкомысленно, словно все равно, чѣмъ въ это время питается материнскій организмъ. Нѣтъ, эти „некультурныя“ женщины покорно, самоотверженно отказываются даже отъ излюбленныхъ привычекъ.

Приведемъ нѣсколько примѣровъ изъ сочиненія Плосса. Бразильскія индианки воздерживаются во время беременности отъ мяса, что наблюдается и въ нѣкоторыхъ мѣстностяхъ Японіи. На Целебесѣ беременныя женщины воздерживаются отъ потребленія очень ароматныхъ фруктовъ, крабовъ (круглый морской рачекъ), морскихъ раковъ, угрей. Беременнымъ еврейкамъ уже въ библіи запрещено употреблять вино и другіе крѣпкіе напитки. На Каролинскихъ островахъ беременная женщина можетъ пользоваться въ качествѣ напитка только молокомъ изъ кокосовыхъ орѣховъ. Въ китайскомъ медицинскомъ очеркѣ сказано: „беременная должна употреблять только сладкую и свѣжую, скорѣе вегетаріанскую, чѣмъ животную

пищу, и вообще ничего противнаго или вреднаго. Воздерживаться надо по преимуществу отъ всего жирнаго, горькаго, остраго, соленнаго и горькаго. Садовая растительность увеличиваетъ соки тѣла и дѣлають кровь легкой, подвижной“.

Мудрые европейцы, внимлите словамъ осмѣянныхъ китайцевъ!

У старыхъ индѣйцевъ для каждаго мѣсяца беременности существовала особая дѣта. „Беременная должна пользоваться только пріятной, аппетитной, нѣжно ароматной пищей“, говорили они.

Какое единомысліе у китайцевъ, индіанъ и индѣйцевъ! Если сравнить ихъ привычки и взгляды съ невѣжествомъ современныхъ культурныхъ женщинъ на счетъ самыхъ естественныхъ вещей, то намъ придется стыдливо опустить глаза. Самъ собою напрашивается вопросъ: дѣйствительно ли мы превзошли всѣ эти народы, какъ мы воображаемъ? Не уравниваются ли выгоды нашей столь хваленой высокой культуры явнымъ и скрытымъ вредомъ? Предоставляемъ читателямъ отвѣтить на это.

Весьма поучительно для насъ, европейцевъ, отношеніе многочисленныхъ племенъ къ половой жизни. Быть можетъ и у дикихъ племенъ господствуетъ своеобразный взглядъ, что супругъ долженъ почаще имѣть сношенія съ беременной женой, чтобы кое-что прибавить „для питанія плода“? Ничего подобнаго мы не видимъ у не выродившихся еще млекопитающихъ. Но культурный человѣкъ постарался даже обосновать то, что для него оказалось желаннымъ. „Фактически существуетъ масса племенъ во всѣхъ частяхъ міра, у коихъ сношеніе съ беременной женщиной строжайшимъ образомъ воспрещено. Въ громаднѣйшемъ большинствѣ случаевъ никто не преступаетъ этого закона, наоборотъ, супруги выполняютъ его съ величайшей строгостью и точностью“. Слушайте, мужья-европейцы!

Абсолютное воздержаніе во все время беременности примѣняется у индіанъ Сѣверной Америки, ашантѣевъ, туземцевъ Антильскихъ острововъ. Воздержаніе, начиная съ пятаго мѣсяца, принято у очень многихъ племенъ, признающихъ, что половое возбужденіе женщины вредитъ плоду. Сношеніе послѣ четвертаго мѣсяца равносильно здѣсь достойному смерти преступленію. У мидянъ и персовъ половое сношеніе съ беременной запрещается религіознымъ закономъ. Неисполненіе послѣдняго влечетъ за собою строгое наказаніе. Раввины высказываются въ Талмудѣ слѣдующимъ образомъ: „въ первые три мѣсяца послѣ зачатія совокупленіе очень вредно какъ для беременной, такъ и для плода; кто совокупляется на 19-й день, тотъ совершаетъ поступокъ, равносильный убійству человѣка!“ Такъ говорятъ древніе евреи, у которыхъ было такъ много гигиеническихъ установленій.

Кто поизслѣдуетъ частые выкидыши, тотъ вскорѣ убѣдится, какъ часто причиной ихъ является половая возбужденія: въ такихъ случаяхъ это дѣйствительно „поступокъ, равносильный убійству человѣка“. У китайцевъ беременность разсматривается, какъ „разъединеніе ложа“. Чтобы быть справедливымъ, замѣтимъ, что у мужчинъ большинства низшихъ племенъ имѣются побочныя жены, и воздержаніе не очень то тяготитъ ихъ. Отъ европейскаго мужа нравственность требуетъ, чтобы онъ дѣйствительно жилъ воздержно. Будь онъ иначе воспитанъ, онъ могъ бы выполнить въ точности это требованіе. Воздержаніе ни въ коемъ случаѣ не можетъ ему повредить, а только укрѣпляетъ его физически. Наоборотъ, многоженство ставитъ мужчину на болѣе низкую степень нравственности, оно лишаетъ его части человѣческаго достоинства: вѣдь, благородная сильная любовь возможна только къ одной женщинѣ, сношеніе со многими женщинами, цѣнимое только въ виду физическаго раздраженія, придаетъ его дѣяніямъ животный характеръ. Но такъ какъ у насъ существуетъ тайное и болѣе низкое многоженство, чѣмъ на Востокѣ, развращающее человѣка, то надо, къ сожалѣнію, сознаться, что восточный мужъ во многихъ отношеніяхъ стоитъ выше европейца, хотя онъ открыто принадлежитъ не одной женщинѣ. Отношенія, въ какихъ онъ находится къ четыремъ, пяти женщинамъ, которыя ему милы и дѣтей которыхъ онъ любитъ, гораздо благороднѣе и естественнѣе, чѣмъ тѣ, которыя образованный, но безнравственный европеецъ скрываетъ, посѣщая дома терпимости, вступая въ связь съ кокотками. Мужья, которые

обладаютъ сильнымъ характеромъ, которые живутъ своей семьей и у которыхъ уваженіе къ себѣ сильнѣе ихъ животнаго влеченія, никогда не доходятъ до такого паденія: изъ любви и вниманія къ своей женѣ и ребенку они бодро переносятъ воздержаніе. И за это ихъ ждетъ тройная награда: укрѣпленіе собственного организма, здоровье и уваженіе супруги, цвѣтущее состояніе ребенка.

Глава, посвященная невѣстамъ и молодымъ женамъ.

Строго говоря, ни одна дѣвушка не должна вступать въ бракъ, не выяснивъ себѣ строенія своего тѣла. Очень часто имѣются такіе недостатки, о которыхъ ни родители, ни дочь и не подозреваютъ. А, вѣдь, не безразлично для здоровья женщины и для правильнаго развитія ребенка, что ея тѣло не обладаетъ свойствами, необходимыми для материнства. Поэтому благоразумныя матери, заботящіяся о будущемъ, постараются пригласить врача, чтобы тщательнѣйшимъ образомъ изслѣдовать ихъ дочь и рѣшить, насколько она въ состояніи удовлетворять требованіямъ, какія предъявляетъ бракъ. Изслѣдованіе должно выяснитъ: 1) здоровы-ли легкія и сердце, 2) нормальны-ли позвонки, 3) правильно-ли положеніе и форма матки.

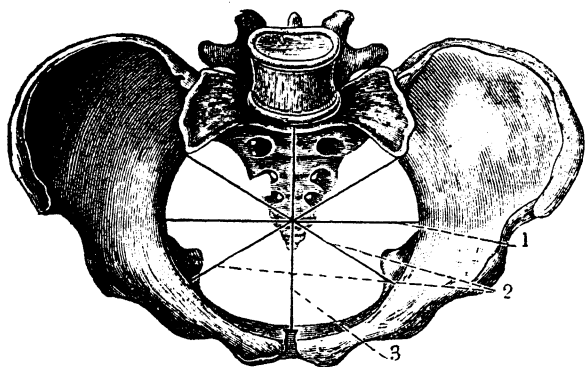


Рис. 370. Костный тазъ и его діаметры.

1—Поперечный діаметръ. 2—Косой діаметръ. 3—Продольный діаметръ.

Эти три вопроса должна каждая невѣста поставить врачу, такъ какъ удовлетворительный отвѣтъ является гарантіей за здоровое материнство. Если здоровье не удовлетворяетъ всѣмъ

требованіямъ, то слѣдуетъ до свадьбы предпринять соответствующее леченіе. Въ особенно печальныхъ случаяхъ приходится даже совѣтовать отказаться отъ брака, такъ какъ это можетъ иногда спасти счастье двухъ человѣкъ. Конечно, и помимо болѣзней упомянутыхъ органовъ (сердца, легкиихъ, позвонковъ, матки) существуютъ еще другія формы заболѣваній, которыя сами по себѣ могутъ подорвать здоровье и материнство. Укажемъ на сильную блѣдную немочь, нервную слабость или душевныя заболѣванія. При душевныхъ и нервныхъ болѣзняхъ слѣдуетъ по возможности воздержаться отъ брака.

При болѣзняхъ легкиихъ и сердца не только половыя сношенія дѣйствуютъ ослабляющимъ образомъ и подчасъ опасны, не только роды, если они не очень легки, угрожаютъ даже жизни пациентки, но здоровье ребенка страдаетъ, и по большей части новорожденные осуждены на раннюю смерть. Какая же благородная женщина могла бы при такихъ условіяхъ сознательно дать жизнь ребенку?! (См. II часть, о болѣзняхъ сердца и легкиихъ). Родъ страданія и его леченія является здѣсь такъ сказать, мѣриломъ для намѣреній больного, потому что не каждая болѣзнь легкиихъ или сердца безнадежна. Такъ, напримѣръ, при извѣстныхъ условіяхъ у болѣе взрослыхъ особъ и при одновременномъ существованіи у женщины такого сгибанія матки, которое исключаетъ материнство, можно ожидать, что спокойный, счастливый бракъ окажетъ прекрасное вліяніе и что даже явленія порока сердца исчезнутъ. При наслѣдственной слабости легкиихъ надо остерегаться беременности и не только потому,

что это чрезвычайно подрывает силы женщины, но и потому, что ребенок может родиться болѣзненнымъ. Въ такихъ случаяхъ необходимо посоветоваться съ врачомъ, чтобы остановиться на болѣе подходящемъ для данного случая предохранительномъ средствѣ. Отсюда ясно, что запрещеніе брака не можетъ считаться абсолютнымъ для всѣхъ случаевъ.

При недостаткахъ позвоночнаго столба дѣло идетъ прежде всего о томъ, не оказываютъ-ли они вліянія на размѣры таза. Рис. 370 изображаетъ диаметры таза, которые проводятся чрезъ опредѣленныя точки и обладаютъ опредѣленной величиной, достаточной для прохожденія головки плода, находящейся въ послѣдніе мѣсяцы беременности надъ тѣсной полостью таза. Такъ называемый „плоскій тазъ“ возникаетъ вслѣдствіе укороченія продольнаго діаметра, который идетъ отъ лобковой кости до крестца. Это укороченіе вызывается слишкомъ сильнымъ искривленіемъ позвоночника кпереди. Смѣщеніе позвоночника вправо или влѣво можетъ вызвать такой выступъ въ области крестцовой кости. Неправильное ношеніе на рукахъ маленькихъ дѣтей, слабое строеніе костей, привычное косое положеніе при школьныхъ и другихъ занятіяхъ даютъ часто въ результатѣ такое искривленіе у слабыхъ дѣтей. Никто не обращаетъ вниманія на это, а между тѣмъ оно суживаетъ входъ въ тазъ и впоследствии можетъ даже послужить препятствіемъ для родовъ. Рис. 420 изображаетъ косое положеніе ребенка во время письма, рис. 417—ношеніе ребенка при сгибаніи позвоночника. Если во время не прибѣгнуть къ врачебной гимнастикѣ или ортопедическому корсету, то недостатокъ усиливается, упрочивается, и плоскій тазъ обнаруживается при первыхъ же родахъ, которые оказываются либо очень тяжелыми, либо при рѣзко выраженной слабости даже невозможными. Чтобы все это можно было заблаговременно предвидѣть, невѣсты должны прибѣгнуть къ врачебному изслѣдованію и выясненію размѣровъ таза. Рис. 371 изображаетъ необходимый для этого инструментъ и способъ измѣренія ширины таза. По наружнымъ размѣрамъ уже можно судить о внутреннихъ. Внутреннее изслѣдованіе, опредѣленіе размѣровъ по рис. 372 возможно лишь въ періодѣ беременности, а у дѣвушекъ совершенно недоступно. Правильный позвоночный столбъ, правильная наружная размѣры говорятъ намъ уже за то, что и внутреннія размѣры хороши, и могутъ, слѣдовательно, въ большинствѣ случаевъ служить для насъ успокоеніемъ.

Имѣется-ли сгибаніе или смѣщеніе матки, можно опредѣлить и у дѣвушекъ, если при нѣсколько раздвинутыхъ ногахъ и въ стоячемъ положеніи опредѣлить, гдѣ лежитъ влагалищная часть. Это не причиняетъ никакихъ болей и выполнимо безъ особаго стѣсненія дѣвушки; даже раздвѣяться при этомъ не надо. Если неправильность матки значительна, то весьма вѣроятно безплодіе въ бракѣ; если она незначительна, то леченіе, состоящее въ Туръ-Брандтовскомъ массажѣ, различныхъ ваннахъ и т. д., можетъ еще въ нѣсколько недѣль принести значительное улучшеніе. Если этого достигнуть не удастся, то несомнѣнно полезнѣе, чтобы молодая женщина знала, что ей предстоитъ, и чтобы она не рассчитывала на счастье стать матерью. При незначительныхъ недостаткахъ таза, однако, можно при помощи предохраняющей діеты достигнуть болѣе легкихъ родовъ; такая діета стремится къ тому, чтобы кости ребенка стали мягче. Объ этомъ мы говоримъ въ другомъ мѣстѣ. Что касается средствъ для облегченія родовъ и усиленія потужной дѣятельности, которая такъ важна именно при узкомъ тазѣ, то объ этомъ говорится при описаніи родовъ.

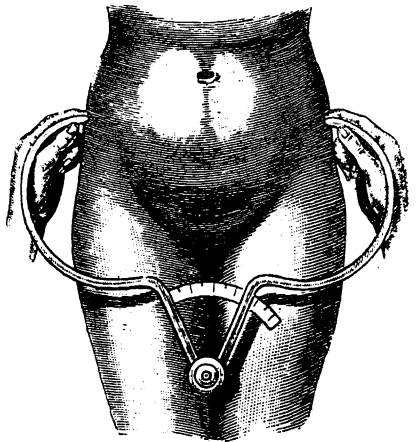


Рис. 371.

Кривоножный циркуль для измѣренія таза.

Существуют еще, однако, и другія обстоятельства, которыя обуславливаютъ счастье ребенка и которыя до извѣстной степени находятся въ зависимости отъ родителей. Болѣзнь отца можетъ по наслѣдственности передаваться дѣтямъ, хотя бы мать была совершенно здорова. Мы прежде всего укажемъ на пьянство отца. Не трудно себѣ представить, каковы должны быть дѣти, зачатые, какъ говорится, подъ пьяную руку. Изъ любви къ неродившимся еще дѣтямъ жена ни въ коемъ случаѣ не

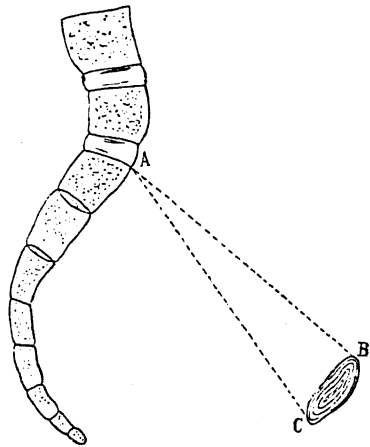


Рис. 372. Границы малаго таза.

А—Передняя выпуклость. В—верхній край лоннаго сращения. АВ—верхняя граница малаго таза, АС—важнѣйшее измѣреніе таза для опредѣленія величины таза, равно $12\frac{1}{2}$ цент.

должна позволять себѣ сношеній съ мужемъ въ то время, когда онъ находится подъ вліяніемъ винныхъ паровъ. Мы уже изъ I части знаемъ, какъ сильно нервныя клѣтки страдаютъ отъ ядовитаго дѣйствія алкоголя и что дѣти, зачатые во время опьяненія, рождаются съ физическими, душевными и умственными пороками. Со стороны отцовъ непростительная ошибка думать лишь о своемъ минутномъ удовольствіи, а не о послѣдствіяхъ кратковременнаго наслажденія. Но алкоголь отнимаетъ у человѣка разумъ и совѣсть, а потому женщина, вѣрная своему долгу, не должна въ подобныхъ случаяхъ выказывать слабость, а дѣйствовать цѣлесообразно и дополнять временно парализованнаго супруга своею трезвостью. Если же она ради сохраненія мира вынуждена уступить, то она заблаговременно должна позаботиться о хорошемъ предохранительномъ средствѣ, чтобы впослѣдствіи не чувствовать угрызений совѣсти за рожденіе несчастнаго ребенка и не упрекать себя въ слабохарактерности.

Не всегда, конечно, подобныя дѣти рождаются идиотами. Но подавляющее большинство ихъ отстаютъ въ умственномъ развитіи, оказываются не успѣвающими въ школѣ, отличаются врожденной половой возбудимостью или обнаруживаютъ поразительную нравственную слабость, выказываютъ уже въ первые годы жизни гнѣвъ, слабую волю и т. д. Отъ здоровыхъ родителей и дѣти рождаются здоровыми, разъ только ихъ не отравляетъ алкоголь.

Какъ имѣть здоровыхъ и красивыхъ дѣтей.

Первымъ условіемъ для этого остаются, конечно, здоровые, одаренные, хорошіе родители. Больные, мало развитые умственно или одержимые дурными страстями родители имѣютъ мало надеждъ на здоровыхъ, красивыхъ и одаренныхъ дѣтей. Всюду, однако, играютъ роль и внѣшнія обстоятельства, которыя могутъ быть благопріятными и неблагопріятными. На ихъ значеніе мы и хотимъ указать. Въ общемъ, мы среди бѣднаго населенія, которому непрерывно приходится бороться съ горькой нуждой и которое не знаетъ облагораживающаго умственнаго ухода, видимъ очень мало дѣйствительно красивыхъ людей. Наоборотъ, ихъ очень много среди зажиточнаго населенія, которое совершенно иначе воспитывается, пользуется инымъ физическимъ уходомъ и обладаетъ иными врожденными качествами. Въ первомъ случаѣ на духъ и тѣло дѣйствуютъ только неблагопріятныя вліянія: грязь, тѣсныя, душныя комнаты, недостаточное питаніе, грубость, отвращеніе, глупость, безразличіе. Во второмъ случаѣ—свѣтлое, часто роскошное окружающее, всесторонній уходъ, заботливость, болѣе красивые люди съ утонченными манерами и болѣе высокимъ развитіемъ.

Какъ различны ежедневныя впечатлѣнія, при коихъ мать беременѣть здѣсь и тамъ и какъ могущественны первыя впечатлѣнія, передающіяся мозгу ребенка. Совершенно не безразлично, что именно женщина въ теченіи девяти мѣсяцевъ видитъ, думаетъ, желаетъ, не безразлично, въ какой обстановкѣ растетъ грудной младенецъ. Этотъ доказанный фактъ долженъ побудить насъ къ тому, чтобы создать для ожидаемаго ребенка наилучшія жизненныя условія; только тогда изъ ребенка и выйдетъ умственно и физически красивый человѣкъ.

И здѣсь мы можемъ кое-чему научиться у древнихъ грековъ. Они особенно заботились о томъ, чтобы окружать беременную женщину всѣмъ прекраснымъ, и дѣлали это съ той цѣлью, чтобы женщина на каждомъ шагу испытывала вліяніе красоты и искусства. И гдѣ же люди были красивѣе грековъ, гдѣ идеаль въ искусствѣ былъ прекраснѣе греческаго?

Приведемъ здѣсь примѣръ изъ нашего времени. Онъ показываетъ какъ умственное вліяніе матери на ребенка, такъ и вліяніе на него окружающаго. Молодая, двадцатилѣтняя женщина была преисполнена сознаниемъ долга передъ ожидаемымъ ребенкомъ. Умственно одаренная и знакомая съ искусствомъ, она старалась возможна чаще испытывать на себѣ вліяніе всего прекраснаго, художественнаго и страстно желала имѣть красиваго ребенка. На стѣнѣ, надъ своей постелью она повѣсила картину, изображавшую Аполлона, на котораго падалъ ея первый взглядъ при пробужденіи. Затѣмъ она сама рисовала красивыя женскія головки и все любовалась красотой Аполлона даже днемъ. У нея родилась дѣвочка, которая выросла чрезвычайно красивой, гораздо болѣе красивой, чѣмъ были отецъ и мать. Эта дѣвочка впослѣдствіи стала художницей. Объ ея классическомъ лбѣ много говорили. Весьма вѣроятно, что этимъ она обязана была Аполлону, на котораго мать такъ часто умышленно смотрѣла.

Есть старинное повѣрье на счетъ „засматриванія“ беременной женщины. Трудно сказать, на сколько это повѣрье основательно, но во всякомъ случаѣ не мѣшаетъ оберегать беременную отъ отвратительныхъ зрѣлищъ, изъ страха, что это можетъ повести къ рожденію безобразнаго ребенка. Это тѣмъ возможнѣе, чѣмъ больше страха и ужаса такое зрѣлище вселяетъ беременной.

Мы не считаемъ предразсудкомъ мнѣніе, что все это можетъ оказать вліяніе, что сильныя впечатлѣнія могутъ повліять на ребенка такъ же, какъ и на мать, въ виду существующей между ними тѣсной связи. Этотъ фактъ достоинъ гораздо большаго вниманія, чѣмъ какимъ онъ пользуется теперь. Хотя яйцомъ и сѣменной клѣткой даны извѣстныя основы, на которыя мы несомнѣнно уже не можемъ оказать вліянія и которыя при всѣхъ условіяхъ остаются неизмѣнными, тѣмъ не менѣе можно кое-какіе недуги предохранить, кое-какихъ преимуществъ достигнуть, если мы стараемся поставить мать въ самыя благоприятныя условія. На это обстоятельство мы обращаемъ особое вниманіе. Мы требуемъ отъ всѣхъ любящихъ матерей, чтобы онѣ во время беременности избѣгали всего, что отвратительно, что рѣжетъ глазъ или сердце; мы требуемъ, чтобы онѣ окружили себя художественными предметами, созерцаніе коихъ дѣйствуетъ возвышающимъ образомъ, будь то статуи, портреты, картины; затѣмъ чтобы онѣ читали лишь избранныя произведенія и наслаждались красотами природы. Онѣ должны подавлять чувство гнѣва, недовольство и, наоборотъ, стремиться ко всему, что успокоиваетъ, что удовлетворяетъ ихъ душу, что радуетъ ихъ сердце. Гармонія и миръ должны господствовать въ обстановкѣ женщины, собирающейся дать жизнь новому человѣку. Если ко всему имѣется еще разумный уходъ за тѣломъ, о коемъ мы подробно говорили выше, то въ результатъ можетъ явиться здоровый, хорошій, красивый человѣкъ.



Роды.

Нормальные роды.

Изгнание плода из материнского организма называют родами. Они наступают по созреванию плода, но иногда и преждевременно, когда плод еще не обладает способностью к самостоятельному существованию. В последнем случае говорят о выкидыше или преждевременных родах.

Изгнание зрелого плода происходит в то время, когда последний получил уже способность жить и вне материнского организма и когда он помимо того достиг такой величины, что не находит уже достаточно места для себя в тазу матери. Это обстоятельство ведет к известным явлениям раздражения, которое в свою очередь вызывает сильные сокращения матки, снабженной, как известно, сферично расположенными мышечными волокнами. Под влиянием этих сокращений, которые начинаются в верхней части матки и постепенно распространяются книзу, ребенок отбрасывается туда, где противодействие наименьшее, т. е. книзу, в малый таз. См. в I части сказанное о костном тазе (рис. 5) и о матке. При усиливающемся продвижении плода книзу сокращения матки становятся все энергичнее и усиливаются сокращениями брюшного пресса. Их называют „потугами“. Это — изгоняющая сила, способствующая изгнанию плода.

Само собою разумеется, изгнание возможно лишь тогда, когда родовые пути не представляют никаких препятствий, так что телу ребенку не приходится преодолевать слишком большого противодействия. Мы, должны следовательно, прежде всего считаться с двумя факторами, а именно с изгоняющими силами и родовыми путями. Первые должны быть энергичны, вторые податливы. Третьим фактором, играющим весьма важную роль, служит плод. Он не должен быть слишком велик, а подлежащая часть не должна быть слишком тверда, иначе является несоответствие между размерами плода и родовыми путями. Последнее состоит из малого таза и половых частей женщины.

Как выше уже было выяснено, наполненная и увеличивающаяся в объеме матка поднимается из своего первоначального положения, из малого таза, в большой таз, благодаря чему вход, устье матки располагается выше. Подлежащая головка ребенка должна поэтому не только расширить узкое маточное устье, но преодолеть еще наиболее твердое и узкое место костного таза (см. рис. 370) и через полость таза достигнуть тазового дна, а вместе с тем входа во влагалище. В то время, как на преодолении входа в таз требуется по большей части много часов, изгнание из матки и влагалища происходит довольно быстро. При сильных потугах головка прорывается до того энергично, что у первородящих удается предотвратить разрыв промежности только путем предохранительных мѣръ, выполняемых очень опытным лицом. Рис. 373 изображает увеличенную матку и положение плаценты. После прорывания головки, совершающего естественными силами, показываются плечики; теперь является возможность помочь родам и ускорить изгнание ребенка, причем акушерка охватывает ребенка пальцами под мышками и осторожно извлекает его. Часто уже во время этого акта или непосредственно за ним, когда на ребенка подытовался воздух, новорожденный делает первый вздох, издает первый крик, который производит совершенно своеобразное впечатление на измученную молодую мать. Если через несколько минут после рождения ребенок не кричит, то необходимо ему очистить рот и нос, которые иногда закрыты слизистыми массами, либо приступить к искусственному дыханию. Последнее оказывается необходимым только после трудных родов, угрожавших опасностью ребенку. При нормальных же родах последний издает крик

тотчасъ, безъ нашего содѣйствія, и на свѣтъ Божій появляется также безъ всякой посторонней помощи. Природа, слѣдовательно, не нуждается ни въ какихъ акушеркахъ или врачахъ для родовъ, она сама отлично справляется со своей работой, если ей только не мѣшать. Для чего же намъ акушерки и акушеры? Нужны-ли они? Къ сожалѣнію, нужны, потому что очень часто роды проходятъ ненормально, и жизнь матери и ребенка подвергаются опасности, если не придти имъ на помощь. Гдѣ же дѣло не идетъ о такой опасности, тамъ остается лишь облегчать напряженную работу женщины, путемъ различныхъ вспомогательныхъ средствъ, оберегать ее отъ погрѣшностей, поддерживать ея силы тщательнымъ уходомъ и немедленно поставить въ благопріятныя условія новорожденнаго. У молодыхъ матерей помимо того возбужденіе вслѣдствіе незнакомства съ процессомъ родовъ до того велико, что успокаиваніе и поддержка со стороны опытныхъ, старшихъ лицъ оказываются необходимыми. Поэтому то нужны акушерки и именно опытные, свѣдущія, которыя не ограничиваются лишь уборкой родильницы и уходомъ за ребенкомъ, но еще объясняютъ все и поддерживаютъ бодрость духа. Въ случаѣ нужды каждая здоровая женщина можетъ и безъ всякой помощи рожать, и даже пуповину отрѣзать, чтобы освободить ребенка отъ связи съ плацентой, если предстоить съ ребенкомъ на рукахъ пройти еще извѣстное разстояніе. Такъ бываетъ съ крѣпкостроенными крестьянками, которымъ приходится неожиданно рожать въ полѣ, такъ поступаютъ дикари, которыя рожаютъ въ степи, а затѣмъ догоняютъ таборъ, отъ котораго отстали. Это

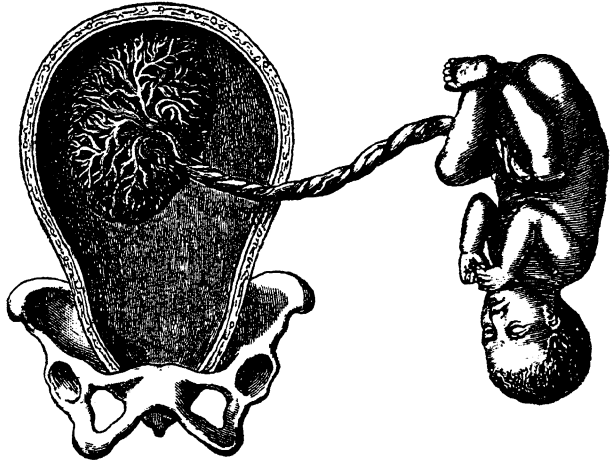


Рис. 373. Матка съ плацентой, пуповиной и ребенкомъ.

должно служить успокоеніемъ для тѣхъ мнительныхъ и робкихъ женщинъ, которыя имѣютъ такое превратное понятіе о природѣ, что полагаютъ, будто безъ человѣческой помощи и человѣческаго искусства роды совершаться не могутъ.

Если все идетъ, какъ слѣдуетъ, тогда и плацента (см. рис. 366) вмѣстѣ съ пуповиной изгоняются въ первую четверть часа послѣ рожденія ребенка, безъ кровотечения и особыхъ припадковъ. Мать весела, радуется своему ребенку, проситъ чего-нибудь поѣсть и затѣмъ засыпаетъ сладкимъ, живительнымъ сномъ. Роды длятся отъ начала потугъ до изгнанія ребенка около двѣнадцати часовъ у первородящихъ, и пять, шесть или только три часа у многородящихъ. Никакія потери крови, ни какое истощеніе, никакія особыя боли не наблюдаются у здоровыхъ женщинъ.

Таково теченіе нормальныхъ родовъ при крѣпкомъ тѣлосложеніи, сильныхъ потугахъ и разумномъ уходѣ.

Трудные роды.

Чаще всего трудные роды вызываются слабыми или плохими потугами, которыя не въ состояніи преодолѣть противодѣйствія родовыхъ путей. Ребенокъ остается на полупути, припадки женщины могутъ сдѣлаться очень сильными, и если тотчасъ не подоспѣтъ помощь извнѣ, то ребенокъ погибаетъ. Но если положеніе ребенка нормально, т. е. такъ, какъ оно должно быть, чтобы сдѣлать прорѣзываніе дѣтскаго

тѣла наиболѣе легкимъ, если даже малѣйшія части, какъ ручки или пуповина, не попали въ родовыя пути прежде, чѣмъ прорѣзалась подлежащая большая часть, какъ головка, ягодицы, то роды могутъ длиться нѣсколько дней и все-таки закончиться рожденіемъ живого ребенка. Въ такихъ случаяхъ необходимо пригласить врача и сдѣлать тщательное изслѣдованіе, чтобы выяснитъ настоящую причину затянувшихся родовъ.

Отсюда слѣдуетъ, что и положеніе ребенка можетъ составить большое препятствіе для родовъ. Это имѣетъ мѣсто тогда, когда дѣтское тѣло устанавливается своимъ наибольшимъ діаметромъ, и костные родовые пути достигли крайней границы своей податливости, т. е. при частичномъ поперечномъ положеніи, при выпаденіи ручки, прорѣзывающейся вмѣстѣ съ головкой и т. д.

Дальнѣйшей причиной трудныхъ родовъ служитъ строеніе таза. При хорошо сформированномъ ребенкѣ и сильныхъ потугахъ, роды могутъ при недостаткахъ таза быть либо трудными и болѣзненными, либо возможными только оперативнымъ путемъ (см. I гл., I ч. и пороки таза рис. 238 до 240). Приведенная ниже исторія болѣзни знакомитъ насъ съ родами при узкомъ тазѣ; ниже мы также излагаемъ лечение беременности при узкомъ тазѣ. Если узость таза достигаетъ извѣстной степени или если поперечное положеніе полное, тогда мы имѣемъ дѣло съ абсолютными препятствіями для родовъ, не только затрудняющими и удлиняющими роды, но даже дѣлающими ихъ совершенно невозможными.

а) Потуги. Онѣ, какъ мы уже сказали, состоятъ въ слабо начинающихся сокращеніяхъ матки, которыя повторяются черезъ каждые полчаса, а затѣмъ черезъ каждыя четверть часа, быстро увеличиваются въ силѣ и объемѣ и не подвержены волѣ. Во время потуги матка становится твердой, выпрямляется и удлиняется по оси. Нормальная потуга длится отъ 60 до 100 секундъ. Въ послѣднемъ періодѣ родовъ присоединяется дѣйствіе брюшного пресса, т. е. сокращеніе брюшныхъ мышцъ, оказывающихъ давленіе сверху внизъ и сначала подверженныхъ нашей волѣ. Если головка плода находится уже во влагалищѣ, то у роженицы является сильнѣйшее стремленіе къ потугамъ и изгнанію того, что уже находится на пути. Она теперь притягиваетъ свои ноги, сгибаетъ ихъ въ колѣняхъ, упирается во что-либо (см. рис. 374) и хватается руками за какую-нибудь прочную опору. По большей части акушерка подаетъ ей руку и крѣпко держитъ ее, такъ что роженица можетъ натуживаться.

Болѣзненные потуги сопровождаются болѣе сильными болями и менѣе энергичны, а подчасъ и болѣе продолжительны. Когда истощеніе роженицы усиливается, потуги могутъ отсутствовать часами и днями, чтобы потомъ вновь появиться. Иногда роды повидимому совсѣмъ не подвигаются впередъ, пока вдругъ не появятся „потуги брюшного пресса“, послѣ которыхъ плодъ начинаетъ замѣтно подвигаться впередъ. Во всякомъ случаѣ слабыя женщины изнываютъ при этомъ отъ напряженія, потому что промежутки между потугами становятся все короче. Ихъ возбужденіе усиливается, и нервныя женщины выражаютъ свои муки страшными криками. На счетъ родовыхъ болей и чрезмѣрномъ крикѣ при родахъ высказывались разно. Какимъ образомъ, спрашивается, возникаетъ родовая боль у здоровыхъ, хорошо сложенныхъ женщинъ? Естественны-ли эти боли?

Отнюдь нѣтъ. У здоровыхъ лицъ, обладающихъ здоровыми органами, наблюдаются лишь легкіе стоны и потуги въ связи съ глубокими дыхательными движеніями, причѣмъ родоваа дѣятельность заканчивается въ нѣсколько часовъ. При этомъ не проявляется никакого возбужденія, никакихъ жалобъ, никакого крика. Но чѣмъ слабѣе и нервнѣе женщина, тѣмъ болѣе растетъ при этомъ возбужденіе и ощущеніе боли, тѣмъ сильнѣе развивающееся скоро истощеніе и тѣмъ продолжительнѣе самый процессъ. Ощущеніе боли вызывается давленіемъ на нѣжныя ткани и нервы, а также необыкновеннымъ напряженіемъ. Но если женщина крѣпко сложена и не страдаетъ болѣзненной раздражительностью или страхомъ, то и эти явленія проходятъ безъ особой боли. И такъ, дѣйствительно существуютъ безболѣзненные роды, которые пока еще наблюдаются даже въ наше время, но которые станутъ скоро лишь однимъ

воспоминаніемъ, если женская молодежь будетъ и впредь идти по такому же пути, какъ и теперь. Этотъ путь ведетъ къ физическому вырожденію и неспособности выполнять материнскія обязанности. Поэтому для дѣвушекъ необходимы: укрѣпленіе, закаливаніе, просвѣщеніе. Не слѣдуетъ воспитывать изнѣженныхъ, малокровныхъ, слабыхъ дѣвицъ, и надо уже въ дѣтствѣ принимать всѣ мѣры къ тому, чтобы изъ нихъ могли выйти здоровыя, выносливыя и счастливыя матери.

Въ состояніи-ли мы вліять на болѣзненные потуги? Конечно, и именно тѣмъ болѣе, чѣмъ раньше начнется уходъ за беременной. При правильномъ образѣ жизни въ періодъ беременности, при пользованіи сидячими ваннами, полуваннами, соответствующимъ питаніемъ и движеніями, роды принимаютъ уже совершенно иной характеръ. Но если роды долго длятся, если потуги слабы и судорожны, да еще болѣзненны, тогда мы должны дѣйствовать, какъ теплой, такъ и холодной водой, а также и массажемъ, чтобы помочь естественнымъ процессамъ, конечно при томъ условіи, что нѣтъ ни неправильнаго положенія, ни неправильнаго таза. Рис. 375 изображаетъ женщину - врача, которая при медленно подвигающихся родахъ поглаживаетъ роженицу, причѣмъ послѣдняя дремлетъ и набирается новыхъ силъ.

При слишкомъ слабыхъ потугахъ необходимо всегда дать роженицѣ время собраться съ силами; ее выводятъ, если можно, на свѣжій воздухъ, или топятъ печь при открытомъ окнѣ, чтобы дать доступъ свѣжему кислороду и чтобы не скопился здѣсь потребленный воздухъ, который такъ ослабляетъ. Несмотря на повторяющіяся потуги, ее заставляютъ совершить прогулку минутъ въ

пятнадцать и затѣмъ отдохнуть, такъ какъ мышечное движеніе ускоряетъ процессъ родовъ. Днемъ и особенно вечеромъ заботятся о томъ, чтобы вокругъ все было спокойно, затемняютъ комнату, успокаиваютъ роженицу, навѣвая на нее сонъ, который подкрѣпляетъ лучше всего другого. У слабыхъ первородящихъ, роды длятся часто отъ двухъ до трехъ дней съ многочасовыми перерывами, послѣ которыхъ потуги становятся всегда сильнѣе. Послѣ такого укрѣпляющаго сна весьма умѣстна со второго дня полуванна въ 35° съ охлажденіемъ до 24° Ц. и продолжительностью всего въ три минуты. Это явно улучшаетъ общее состояніе и настроеніе духа, часто весьма подавленное. Окружающіе должны употребить силу воли на то, чтобы казаться совершенно спокойными и такимъ образомъ дѣйствовать ободряющимъ образомъ на молодую, подчасъ сильно страдающую женщину. Всякій страхъ, суета, возбужденныя совѣщанія, участливыя слезы и т. д. не должны имѣть здѣсь мѣста, потому что роженица ко всему прислушивается, все принимаетъ на свой счетъ и еще больше волнуется при этомъ. Кто не умѣетъ владѣть собою, тотъ долженъ уйти изъ комнаты роженицы. Любопытныхъ подругъ и тетокъ, которыя навязываютъ свои совѣты и все знаютъ лучше акушерки и врача, рѣшительно не слѣдуетъ допускать, потому



Рис. 374. Роды негритянки.

что онѣ вносятъ въ домъ одно лишь безпокойство. Въ каждомъ домѣ найдется опытная женщина, энергичная мать или предупредительный мужъ, которые надлежащимъ образомъ обставятъ роженицу. Этимъ удастся своевременно предотвратить всевозможныя несчастныя случайности.

Питаніе въ эти дни должно быть легкое, нѣжное. Оно состоитъ изъ холоднаго или теплаго молока, при вяломъ стулѣ изъ кислаго молока или кефира, супа изъ кореньевъ съ легкими примѣсями, какъ рисъ, крупа и пр. Весьма освѣжающимъ образомъ дѣйствуетъ зеленый салатъ съ лимоннымъ сокомъ и масломъ; полезны коршія яблоки, апельсины или свѣжія ягоды, какъ земляника, малина и пр., бисквита или сухари вмѣсто хлѣба. Для утоленія жажды даютъ въ изобиліи свѣжую воду съ лимоннымъ сокомъ или сахаромъ: этотъ лимонадъ не дѣйствуетъ возбуждающимъ образомъ на почки и кишечникъ, а содержаніе въ немъ сахара способствуетъ, какъ полагаютъ, укрѣпленію потугъ, потому что растворенный сахаръ повышаетъ мышечную дѣятельность вообще. Если желательно оградить себя отъ всѣхъ неприя-



Рис. 375. Успокаивающее поглаживаніе руки у роженицы.

ныхъ побочныхъ вліяній, то надо употреблять чистый, свободный отъ ультрамарина леденецъ. И тогда даютъ роженицѣ лимонада, сколько ей угодно. Другой пищи и другого питья не слѣдуетъ употреблять, чтобы не переполнять желудка и кишокъ и чтобы всѣ процессы были значительно облегчены. При появленіи болей въ области крестца и спины сидѣлка или акушерка дѣлаетъ успокаивающія поглаживанія (медленно поглаживаютъ спину сверху внизъ). Такъ какъ беременная не можетъ лечь на животъ,

то ее заставляютъ принять положеніе, какъ на рис. 376. Можно примѣнить еще давленіе и сотрясеніе. Эти приемы массажа дѣйствуютъ очень хорошо. Затѣмъ дѣлаютъ тепловатое поясничное укутываніе на одинъ, два часа.

Если легкой стулъ не появляется самостоятельно ежедневно по разу, по два, тогда тотчасъ же прибѣгаютъ къ клистиру въ 35° съ примѣсью небольшого количества масла: послѣ этого не только появляется обильный стулъ, но даже исчезаютъ нѣкоторыя припадки. Когда изслѣдованіе показало, что головка стоитъ низко и что пора ускорить роды, тогда приступаютъ къ сидячей ваннѣ отъ 36 до 40°, продолжительностью въ 10 минутъ. Очень чувствительныхъ женщинъ съ раздражительнымъ темпераментомъ сажаютъ сначала въ ванну 35°, поглаживаютъ животъ со всѣхъ сторонъ и медленно приливаютъ горячую воду. Такую ванну можно принимать каждые 2 часа. Если желательно еще болѣе ускорить роды, то дѣлаютъ роженицѣ холодное обливаніе крестца и живота и тотчасъ укладываютъ въ постель, потому что потуги вслѣдствіе раздраженія холодомъ становятся по большей части сильнѣе и иногда вдругъ быстро возрастаютъ. Перемѣнныя сидячія ванны и сидячія паровыя ванны считаются также весьма дѣйствительными при вяломъ ходѣ родовъ.

При судорожныхъ, очень болѣзненныхъ потугахъ, истощающихъ роженицу и очень мало способствующихъ родамъ, необходимы успокаивающія мѣропріятія. Таковы грѣлки на животъ (не очень горячія), тепловатыя поясничныя укутыванія, теплыя ручныя и сидячія ванны въ 35° Ц. продолжительностью въ десять минутъ. Послѣ этого возбужденіе исчезаетъ и потуги принимаютъ иной характеръ.

Во всѣхъ подобныхъ случаяхъ необходимо наблюдение врача, чтобы во время была подана могущая потребоваться помощь. Если силы роженицы замѣтно падаютъ, если ждать долѣе не целесообразно, если головка стоитъ довольно низко и всѣ упомянутыя средства оказались недостаточными для того, чтобы усилить потуги и ускорить роды, тогда остается послѣднее средство для освобождения роженицы отъ ужасныхъ мукъ и для извлеченія живого ребенка—наложение щипцовъ.

У дикарей за немногими исключениями неизвѣстно примѣненіе воды, какъ лечебнаго средства. Но имъ извѣстны гимнастика и массажъ. Рис. 377 изображаетъ индіанскую супружескую чету: мужъ массируетъ животъ своей жены сзади, а она держится въ это время крѣпко за бревно. До нѣкоторой степени это поучительно и для насъ. Массажъ во всякомъ случаѣ можетъ состоять лишь въ томъ, чтобы помогать дѣятельнымъ естественнымъ силамъ, т. е. способствовать прохожденію плода въ направленіи наименьшаго противодѣйствія. Соответственно этому

надо во время потуги охватить обѣими руками животъ роженицы и сильно отдавливать книзу упругую матку. При этомъ надо зорко слѣдить за тѣмъ, чтобы это давленіе шло рука объ руку съ потугами и прекращалось по прекращеніи потуги; помимо того надо остерегаться неравномернаго давленія на отдѣльныя части, потому что легко можно вызвать смѣщеніе нормальнаго положенія плода и даже выпаденіе малой части. Поэтому описанный приемъ долженъ быть выполненъ только очень опытнымъ лицомъ. Къ сожалѣнію, напряженный животъ во время родовъ оказывается часто до того чувствительнымъ и болѣзненнымъ, что только немногія женщины въ состояніи вынести сильное давленіе рукъ, какъ бы этотъ приемъ ни облегчалъ и ускорялъ роды. Это обстоятельство дѣлаетъ еще болѣе необходимымъ выполненіе описаннаго приема только опытной рукой, умѣющей приспособляться къ каждому отдѣльному случаю. Удерживаніе и вытягиваніе рукъ роженицы (нѣкоторыя и этого не переносятъ), упираніе ногами въ прочно стоящій предметъ даютъ точку опоры, повышаютъ противодѣйствіе и облегчаютъ потуги. Легкое кругообразное поглаживаніе болѣзненнаго живота, рукъ, ногъ (послѣднее сверху внизъ) дѣйствуетъ успокаивающимъ и облегчающимъ образомъ и даже влечетъ за собою весьма благотворныя промежутки, во время которыхъ роженица дремлетъ.

Всѣ акушеры и акушерки должны поупражняться въ этомъ, чтобы въ случаѣ трудныхъ родовъ умѣть облегчать боли. Тѣ, которыя лишь безучастно смотрятъ на роженицу и сидятъ при ней, ничего не дѣлая, не приносятъ ровно никакой пользы. Врачъ долженъ умѣть „помогать“, облегчать муки!



Рис. 376.

Массажъ спины при крестцовыхъ боляхъ, у тучныхъ беременныхъ.

б) Положеніе плода. Изгнаніе плода черезъ родовые пути возможно во всякомъ положеніи, въ которомъ проходитъ продольная ось ребенка. Легче всего оно совершается, когда головка лежитъ книзу, потому что послѣдняя, какъ самая твердая часть, лучше всего прокладываетъ путь и выдерживаетъ наибольшее противодѣйствіе. Если отношенія не нарушены, то въ 98% всѣхъ родовъ имѣется предлежаніе головки, т. е. головка лежитъ книзу, и только въ 2% мы видимъ предлежаніе ягодицъ или ножекъ. Прежде, чѣмъ головка вступаетъ въ тазъ, ребенокъ изогнутъ, но по мѣрѣ того, какъ она опускается, ребенокъ выпрямляется, такъ что въ

родовомъ каналѣ онъ оказывается въ вертикальномъ положеніи (если вообразить себѣ роженицу стоящей).

Это положеніе сохраняется и при предлежаніи ножекъ, причемъ прорѣзваніе плода совершается другимъ концомъ тѣла. Роды въ этомъ случаѣ, однако, гораздо труднѣе, потому что головка слѣдуетъ позади и часто прорѣзывается лишь съ трудомъ. Но если головка мала и женщина уже рожала нѣсколько разъ, то и такіе роды могутъ протекать сравнительно легко. Однако, если головка прорѣзывается слишкомъ медленно и если между ней и тазовой стѣнкой ущемляется пуповина, то ребенокъ можетъ легко умереть. Пока ребенокъ не дышетъ, должно сохраниться кровообращеніе между плацентой и дѣтскимъ тѣломъ; но пока головка остается еще въ родовомъ каналѣ, ребенокъ, конечно, дышать не можетъ. А потому



Рис. 377. Родильная хижина индианки.

и его пуповина не должна быть отдѣлена до тѣхъ поръ, пока у него еще не установилось самостоятельное кровообращеніе подъ вліяніемъ дыханія. Разъ дыханіе еще не возможно, а притокъ крови черезъ пуповину насильственно прекращенъ, то ребенокъ, очевидно, долженъ умереть.

Чтобы заблаговременно устранить такую возможность, рекомендуется въ такихъ случаяхъ пригласить акушера, которой различными приѣмами можетъ ускорить роды. Рис. 378 до 382 изображаетъ всѣ предлежанія ножекъ и приѣмы врача для ускоренія родовъ.

Предлежаніе ягодицъ — роды съ укороченной продольной осью, такъ какъ ножки согнуты, что въ свою очередь увеличиваетъ поперечный размѣръ дѣтскаго таза. Если ребенокъ великъ, то такіе роды могутъ оказаться очень трудными и медленно подвигаться впередъ. Если же ребенокъ малъ, а материнскій тазъ нормаленъ и потуги сильны, тогда роды совершаются легко. И здѣсь акушеръ можетъ

помогать родамъ извѣстными приемами. Въ остальномъ приходится лишь примѣнять тѣ формы водолечения, которыя усиливаютъ потуги. Мягкость всѣхъ частей дѣлаетъ возможнымъ прорѣзываніе, несмотря на расширеніе.

Лицевыя положенія обуславливаютъ трудные роды только при предлежаніи черепа. Они часто сами собою исправляются во время родовъ, причемъ все болѣе

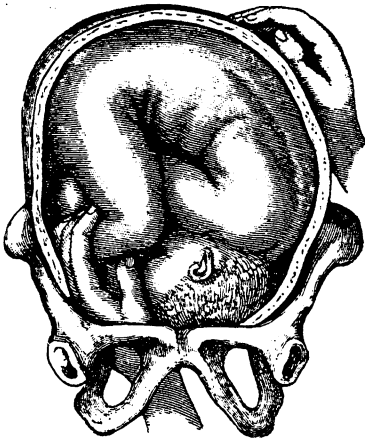


Рис. 378.



Рис. 379.

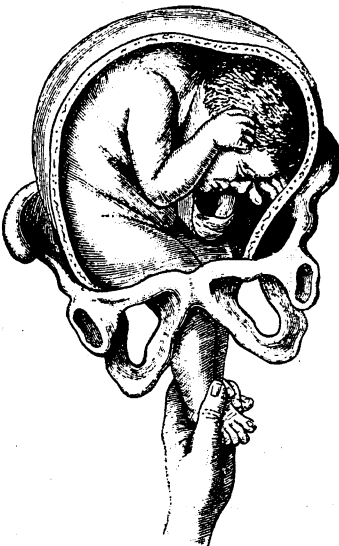


Рис. 380.

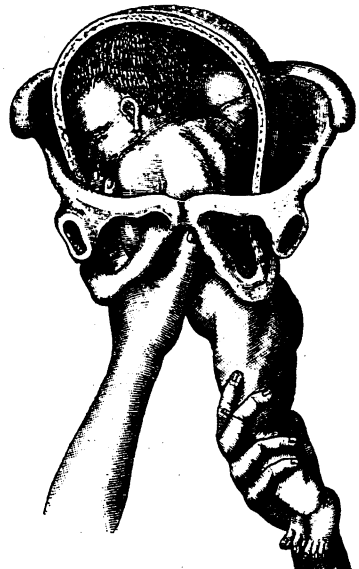


Рис. 381.

Поворотъ ребенка на ножку и рожденіе ножекъ.

продвигается затылокъ. Весьма важно, чтобы кверху лежала всегда спина ребенка, а не лицо и животъ, какъ болѣе мягкія части, могущія легче подвергнуться поврежденію. Поворотъ совершается самъ собою во время родовъ. Для того, чтобы все это могло наступить своевременно, весьма важно, чтобы родамъ помогала только очень опытная рука, такъ какъ въ противномъ случаѣ легко можетъ произойти измѣненіе нормальныхъ отношеній.

Поперечное, вѣрнѣе косое положеніе состоитъ чаще всего въ предлежа- нии плечиковъ, причѣмъ спина или животъ поворачивается кпереди, плечики ото- двигаются книзу, а головка—въ сторону. Въ такомъ положеніи ребенокъ родиться, конечно, не можетъ. Если потуги сильны, а положеніе само по себѣ не измѣняется и искусственнаго пособія тоже нѣтъ, то твердая головка и мѣсто, куда она вѣд- рается, могутъ подвергнуться поврежденіямъ, и въ результатѣ можетъ явиться кро- воизліаніе въ брюшную полость. Причины косаго положенія остаются часто неиз- вѣстными; въ большинствѣ случаевъ это наблюдается у многородящихъ; иногда по- водомъ для этого служатъ сильныя душевныя потрясенія, малые размѣры плода и вялость внутреннихъ половыхъ частей.

Какъ только удалось констатировать неправильное положеніе, то прежде всего необходимо позаботиться о покойномъ положеніи въ постели и теплыхъ компрес- сахъ на животъ. Судорожное состояніе при этомъ часто исчезаетъ, преждевременно на- ступившія потуги снова успокаиваются, и че- резъ 12—14 часовъ ребенокъ находится въ нормальномъ положеніи. Если же эта само- помощь уже не можетъ быть достигнута, а потуги все усиливаются, тогда не слѣдуетъ медлить съ искусственнымъ пособіемъ, чтобы не подвергнуть опасности жизнь ребенка. Врачъ долженъ приступить тогда къ пово- роту на головку (рис. 383 и 384), а если это невозможно, то къ повороту на ножку. Поперечныя положенія сравнительно рѣдки; при неблагоприятныхъ условіяхъ они очень опасны и для матери, и для ребенка.

Этимъ исчерпываются всѣ возможныя положенія плода.

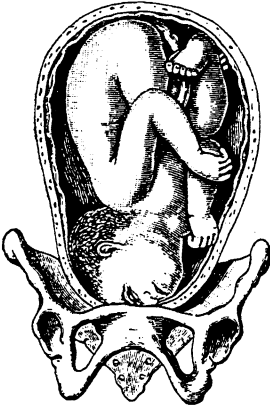


Рис. 382. Поворотъ на ножку.

с) Развитие таза. Мы уже выше ука- зали на то, что заболѣванія костей въ юности могутъ повести къ неправильностямъ таза, которыя послужатъ причиной трудныхъ ро- довъ или даже сдѣлаютъ роды невозможными. Чаще всего приходится наблюдать „плоскій тазъ“, который нѣсколько укороченъ въ своемъ продольномъ діаметрѣ, т. е. пространствѣ между крестцовой и лобковой костью. (См. рис. 239). Это затрудняетъ вѣдреніе головки въ тазовой входъ и воз- никаетъ вслѣдствіе сильнаго искривленія позвоночнаго столба кпереди. Въ остальномъ простой плоскій тазъ можетъ быть безупреченъ.

Другіе недостатки, состоящіе въ смѣщеніи и искривленія отдѣльныхъ частей таза, не имѣютъ для нашихъ читателей практическаго интереса, а потому мы и не упоминаемъ о нихъ. Постараемся отвѣтить теперь на другой вопросъ, а именно: какъ можно достигнуть безопасныхъ родовъ при суженномъ тазѣ?

Если дѣло идетъ объ укороченіи только въ 1—2 цент., то счастливое рожде- ніе жизнеспособнаго ребенка еще возможно. Но если суженіе велико, тогда остается лишь „кесарево сѣченіе“, разъ только желателенъ доношенный, живой ребенокъ. Въ другихъ случаяхъ ребенокъ умираетъ при долгихъ болѣзненныхъ родахъ, или же приходится дѣлать перфорацию и извлекать плодъ частями. На нашемъ рисункѣ на ряду съ очертаніями нормальнаго входа въ тазъ изображены прямой суженный (спереди кзади) и кососуженный тазъ. Въ обоихъ случаяхъ недостатокъ кажется не слишкомъ значительнымъ, но тѣмъ не менѣе онъ достаточенъ для того, чтобы очень затруднить роды или сдѣлать ихъ даже невозможными, если головка велика и кости тверды. (См. рис. 239 и 240).



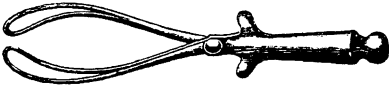
Фиг. 1.
Лицевое положеніє.



Фиг. 2.
Ягодичное положеніє.



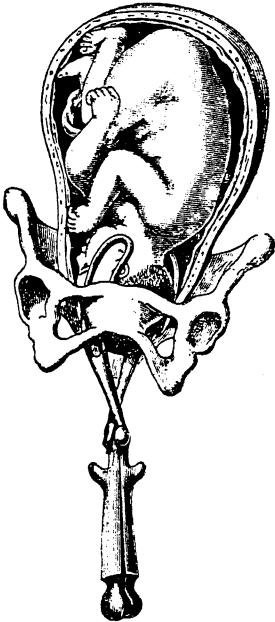
Фиг. 3.
Поперечное положеніє.



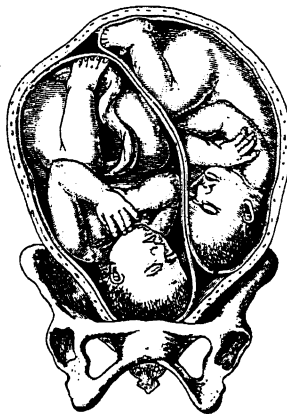
Фиг. 4.
Негелевскіє щипцы.



Фиг. 6.
Наложеніє щипцовъ.



Фиг. 5.
Наложеніє щипцовъ.



Фиг. 7.
Двойни въ черепномъ положеніи.



Фиг. 8.
Форма головы при предлежаніи затылка во время родовъ



Фиг. 9.
Форма головы при предлежаніи лба во время родовъ.

Родовспоможеніє.

Выходъ изъ таза образуется копчикомъ и нижнимъ краемъ лобковой кости и выполняется мышцами, образующими дно таза. Копчикъ подвиженъ и, слѣдовательно, поддается при давленіи, также податливы мягкія части (мышцы, связки, оболочки); поэтому дно таза рѣдко препятствуетъ родамъ. Болѣе рѣзкіе недостатки таза проявляются какъ на позвоночникѣ, такъ и на наружномъ тазѣ опущеніемъ или выстояніемъ одной стороны, болѣе высокимъ положеніемъ одного бедра, укороченіемъ одной ноги, измѣненіемъ въ суставной впадинѣ у таза (см. скелетъ, рис. 1), сгибаніемъ позвоночнаго столба, уплощеніемъ подвздошныхъ костей, искривленіемъ внутрь копчика и т. д. Для не специалиста невозможно, конечно, распознаваніе всѣхъ этихъ недостатковъ, тѣмъ не менѣе, если матери будутъ сравнивать тѣлосложенія дѣтей, то при внимательномъ осмотрѣ имъ всегда удастся замѣтить, что какая то неправильность есть, разъ только такая существуетъ въ данномъ случаѣ. Сдѣлавъ такое наблюденіе, надо пригласить врача для выясненія причины неправильности.

Вспомогательными средствами для извлеченія живого ребенка при суженномъ тазѣ суть: 1) искусственные преждевременные роды, 2) искусственное сохраненіе мягкости дѣтскихъ костей, 3) кесарево сѣченіе.

1) Искусственные преждевременные роды рекомендуются многими врачами, мы же не рекомендуемъ ихъ. Состоятъ они въ томъ, что еще до полной зрѣлости плода, т. е. когда послѣдній меньше и мягче, его извлекаютъ искусственнымъ путемъ (приблизительно на седьмомъ, восьмомъ мѣсяцѣ беременности). Но такъ какъ предупредить природу нельзя, то она наказываетъ насъ тѣмъ, что подобное дитя, преждевременно извлеченное изъ утробы матери, либо оказывается нежизнеспособнымъ, либо въ теченіе всей своей жизни болѣетъ, если такъ или иначе удастся вырастить его. Нервная слабость и нервныя болѣзни — вотъ удѣлъ такихъ несчастныхъ дѣтей. Мы должны считать несчастьемъ, если случайно недоношенный ребенокъ остается живымъ. Но умышленно увеличивать ихъ число, когда несчастныхъ дѣтей и безъ того много, рѣшительно не слѣдуетъ. Искусственные преждевременные роды находятъ себѣ нравственное оправданіе только тогда, когда они предпринимаются въ интересахъ спасенія матери и именно въ такое время, когда нѣтъ надежды сохранить жизнь ребенка, т. е. до седьмого мѣсяца.

2) Искусственное сохраненіе мягкости дѣтскихъ костей представляетъ, наоборотъ, совершенно инныя выгоды. Ребенокъ вполне доношенъ, и при правильномъ питаніи его можно въ нѣсколько мѣсяцевъ достигнуть отвердѣнія костей. Какъ показываютъ наблюденія, дальнѣйшее развитіе ребенка идетъ вполне благоприятнымъ образомъ. Мы уже знаемъ изъ предъидущаго, что плотность костной ткани обуславливается воспріятіемъ известковыхъ солей, каковыя плодъ извлекаетъ изъ материнской крови. Если мать принимаетъ съ пищей меньше солей, то и плодъ получаетъ ихъ въ меньшемъ количествѣ. Поэтому діета матери не должна содержать пищевыхъ веществъ, богатыхъ землями. Зерновой хлѣбъ, молоко, вода богаты известью; ихъ, слѣдовательно, надо избѣгать. Англійскій врачъ, профессоръ Collins, рекомендуетъ этотъ методъ, при помощи котораго онъ достигаетъ прекрасныхъ результатовъ. Ниже мы приводимъ подробную діету для женщинъ съ нѣсколько суженнымъ тазомъ.

Кости плода остаются мягкими, и—особое преимущество—вслѣдствіе меньшаго потребленія мучной пищи и очень слабаго притока воды ребенокъ не тученъ, а меньше и легче другихъ дѣтей и пронаровленъ больше къ узкимъ родовымъ путямъ.

Діета въ подобныхъ случаяхъ такова.

Завтракъ. Яблоки и орѣхи или апельсины и миндали (безъ хлѣба и печенья).

Обѣдъ. Смѣшанные вегетаріанскіе супы, тушеные мучныя плоды (рисъ, саго, рожь, маисъ, мелкія мучныя блюда), овощи, какъ спаржа, огурцы, зеленый горохъ, бобы, рѣдиска, сельдерей, грибы, капуста, три раза въ недѣлю (при сильномъ желаніи) тощее мясо млекопитающихъ, одно, два яйца въ теченіи дня; компотъ изъ вишенъ, грушъ, абрикосовъ, сливъ. Если супъ отсутствуетъ, то вмѣсто него можно послѣ обѣда съѣсть что-нибудь сладкое (мучныя блюда съ дрожжами исключаются, и кто хочетъ жить попроще, можетъ также исключить супы и сладкія блюда).

Ужинъ. Только плоды, смотря по времени года и по предстоящимъ задачамъ.

Разъ въ недѣлю позволительно жидкое какао, сваренное на молокѣ; два—три раза въ недѣлю ржаное кофе со сливками (не молокомъ). Рыба, затѣмъ соленое (ветчина, соленые огурцы и пр.) и сыры запрещены наравнѣ со стручковыми плодами, шпинатомъ, морковью, кочаннымъ салатомъ и ягодами. Они содержатъ особенно много натра, калия, фосфора или извести, которыя требуются лишь въ самыхъ незначительныхъ количествахъ. Лимонная вода дозволяется при сильной жаждѣ въ умѣренномъ количествѣ. Впрочемъ, жажда уменьшается, когда ограничиваютъ приемъ соленого и приучаются потреблять безъ примѣси воды плодовые соки, какъ апельсиновый, ананасный, виноградный, персиковый и пр. Картофель ѣдятъ лишь рѣдко и въ небольшихъ количествахъ, потому что онъ содержитъ много калия.

Перечисленныя пищевыя вещества не вполнѣ свободны отъ земель, которыя дѣлаютъ кости твердыми, они только содержатъ ихъ въ меньшемъ количествѣ. Для сохраненія здоровья матери достаточно самыхъ малыхъ количествъ. Также важно не при-

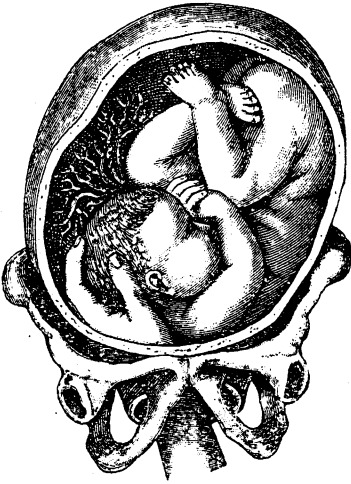


Рис. 383.

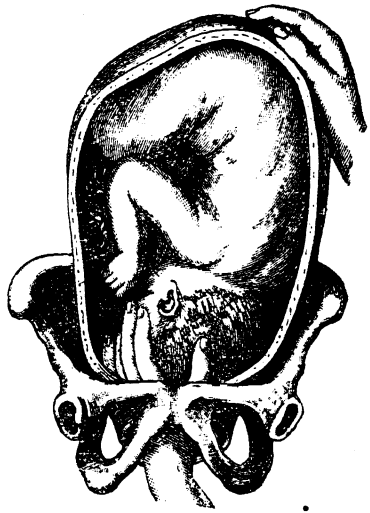


Рис. 384.

Поворотъ на головку.

нимать слишкомъ много бѣлковъ, муки, воды и жира, потому что они ведутъ къ вздутію плода. Мать поэтому не должна солить и пить, а по преимуществу пользоваться сочными плодами и избѣгать мучной пищи. Тонкая пшеничная мука бѣдна солью, а потому ею можно пользоваться въ небольшихъ количествахъ. При расширеніи венъ, тучности, малокровіи и запорахъ матери требуется еще болѣе строгая діета, исключая большинство вареныхъ блюдъ. Такая діета назначается врачомъ.

3) Кесарево сѣченіе открываетъ новый родовой путь черезъ брюшной покровъ. Этотъ методъ освобожденія матери отъ плода получилъ названіе кесаревскаго повидимому оттого, что римскій диктаторъ, Юлій Цезарь, именно такимъ образомъ извлеченъ былъ изъ утробы матери. Въ прежнее время эта операція являлась чрезвычайно опасной для жизни матери, но теперь она ничѣмъ не отличается отъ другихъ операций. И если врачъ находитъ, что роды черезъ родовые пути невозможны, то въ тѣхъ случаяхъ, когда живой ребенокъ очень желателенъ, можно смѣло рекомендовать кесаревское сѣченіе, конечно, при условіи, что кромѣ узости таза данная женщина не одержима никакими недугами. Но повторнаго кесаревскаго сѣченія мы не рекомендуемъ, хотя-бы первое и прошло благополучно. Ужъ лучше тогда принять мѣры къ предохраненію беременности.

д) Дѣтское тѣло можетъ также оказаться значительнымъ препятствіемъ для родовъ. Существуютъ не только такъ называемыя „дѣти—великаны“, которыя вѣсятъ отъ пяти до семи килограммовъ и наблюдаются у пожилыхъ женщинъ, рожавшихъ уже много разъ, но бываютъ и уродства, которыя дѣлаютъ совершенно нежелательнымъ счастливое рожденіе ребенка. Наиболѣе частымъ уродствомъ служить головная водянка. Если это можно опредѣлить по наружнымъ признакамъ, то въ интересахъ матери не слѣдуетъ допускать продолжительныхъ и болѣзненныхъ родовъ. Въ такихъ случаяхъ дѣлаютъ проколъ головки, чтобы выпустить всю жидкость, вслѣдствіе чего уменьшается объемъ черепа. Затѣмъ даютъ дѣйствовать потугамъ или же накладываютъ щипцы, если можно охватить головку и если состояніе силъ роженицы требуетъ ускоренія родовъ. Плодъ съ водянкой головы либо нежизнеспособенъ, либо болѣзненъ, и поддерживать его безцѣльно. На счетъ причины этого уродства извѣстно мало. Повидимому тутъ играютъ роль разстройства кровообращенія матери, преклонный возрастъ отца. Чрезмѣрное развитіе плода въ утробѣ матери можно задержать, если не позволять матери вести роскошный образъ жизни. Не „за двухъ“ она должна ѣсть, не пиво, громадныя количества мучного, жиръ и мясо должна она употреблять, чтобы плодъ сталъ большимъ и крѣпкимъ, а вести умѣренную жизнь, въ особенности если она первородящая и хочетъ обезпечить себѣ легкіе роды. Тучныя и тяжеляя дѣти далеко не всегда здоровы и въ большинствѣ случаевъ причиняютъ матери своими недугами безконечныя страданія. И такъ, мать не должна желать большого ребенка, а только лишь здороваго обмѣна веществъ. Тогда и дѣти будутъ здоровы.

Объ остальныхъ рѣдкихъ формахъ уродствъ мы не упоминаемъ.

Остановимся лишь на двойняхъ, какъ на причинѣ трудныхъ родовъ, и на брюшной беремености. При двойняхъ роды по большей части совершаются вяло; весьма часто и положеніе плодовъ при этомъ неправильное, и изгнаніе ихъ не подвигается, не смотря на хорошія потуги. Въ такомъ случаѣ необходимо сдѣлать поворотъ, послѣ чего небольшіе по большей части плоды легко родятся. Но если роженица теряетъ въ это время силы, то необходимо искусственное пособіе.

Тщательное врачебное изслѣдованіе является необходимымъ всюду, гдѣ обнаруживаются какія-нибудь необычныя явленія, напр. объемъ живота значительно свыше 100 сантиметровъ, явныя движенія малыхъ частей въ противолежащихъ мѣстахъ, сильныя припадки матери со стороны пузыря, кишекъ, желудка и т. д. Иногда двойни не распознаются, иногда предсказываются тамъ, гдѣ ихъ нѣтъ, а потому здѣсь требуется большая осторожность. Вѣрнѣйшимъ признакомъ двойней служить двойное сердцебиеніе, ясно воспринимаемое у противоположныхъ мѣстъ живота. Однако, и это подчасъ вводитъ въ заблужденіе. Если близнецы остались малы или роды совершились преждевременно, тогда беременность двойнями остается по большей части нераспознаной; близнецы легко рождаются и скоро умираютъ.

Такъ называемая брюшная беременность состоитъ всегда въ томъ, что яйцо вѣдряется не въ полости матки, а внѣ ея, въ яичникѣ или яйцепроводѣ (см. рис. 385). По временамъ плодъ и при такихъ условіяхъ доносится, но родиться, конечно, онъ не можетъ и умираетъ. Гораздо чаще, однако, плодный мѣшокъ разрывается съ болѣе или менѣе сильнымъ кровотеченіемъ. Если кровь изливается въ брюшную полость, то можетъ наступить смерть отъ кровоизліянія, если же, наоборотъ, она изливается въ замкнутую полость, то развиваются извѣстныя кровяныя опухоли, возникновеніе коихъ долго оставалось невыясненнымъ. Умершій плодъ растворяется, вызываютъ нагноеніе, если возникаетъ воспаленіе и прободеніе черезъ брюшной покровъ, или же въ лучшемъ случаѣ обзвѣстляется и остается въ полости таза. Это и есть окаменѣлые „плоды“, которыя находятъ подчасъ при вскрытіяхъ. На счетъ причинъ брюшной беремености извѣстно еще очень мало; вѣроятно, тутъ играютъ роль нервныя состоянія. Есть женщины, которыя обнаруживаютъ особую склонность къ этому.

Изъ сказаннаго слѣдуетъ, что для женщины это состояніе сопровождается различными опасностями, и къ нему во всякомъ случаѣ нельзя относиться легко. Раз-

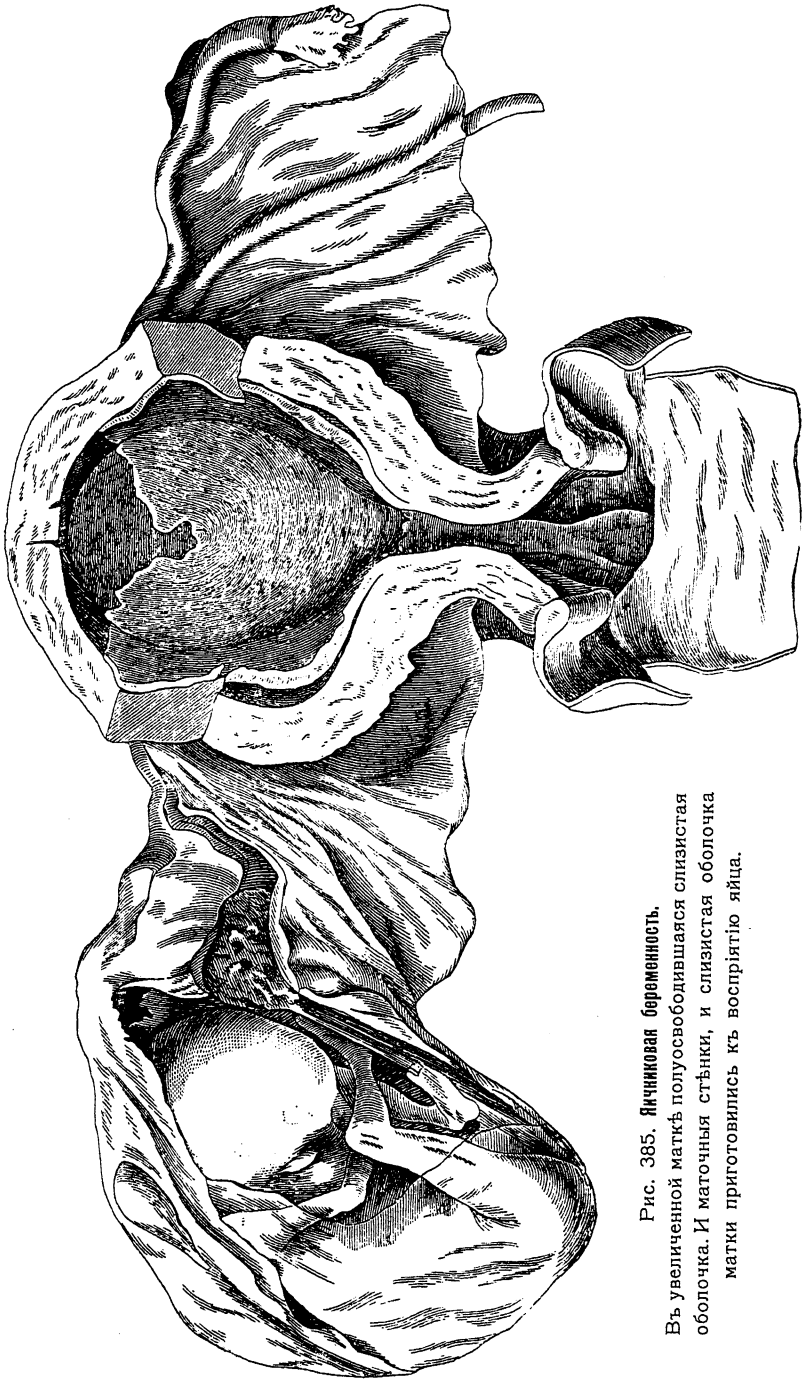


Рис. 385. Яичниковая беременность.
Въ увеличенной маткѣ полусовободившаяся слизистая оболочка. И маточныя стѣнки, и слизистая оболочка матки пригтовились къ воспріятію яйца.

рывъ плоднаго мѣшка сопровождается по большей части обморокомъ и по крайней мѣрѣ сильнымъ поблѣднѣніемъ и недомоганіемъ; одновременно съ этимъ является упорное маточное кровотеченіе. Женщина, знающая, что у нея брюшная беременность (что устанавливается изслѣдованіемъ) должна вести очень осторожный образъ жизни или лучше всего подвергнуться операциі, чтобы предотвратить всякія опасности. Если внутреннее кровотеченіе наступаетъ еще раньше чѣмъ извѣстно, что въ данномъ случаѣ имѣется брюшная беременность, тогда необходимо осторожное леченіе въ теченіе нѣсколькихъ мѣсяцевъ подъ руководствомъ опытнаго врача. Разъ только удастся предотвратить разрывъ мѣшка и добиться омертвѣнія и сморщиванія яйца, то этимъ достигается самый естественный и безопасный исходъ.

Акушерскія операциі.

Зуда относятся: наложеніе щипцовъ, поворотъ, кесаревское сѣченіе, перфорациа головки, обезглавленіе, искусственный выкидышъ, ручное извлеченіе, т. е. извлеченіе ребенка руками или освобожденіе пуповины рукой (рис. 387), наконецъ, лапоротомія (разрѣзъ живота) при брюшной беременности. Всѣ они имѣютъ цѣлю привести къ счастливому концу роды, которые не могутъ закончиться самостоятельно. Каждое проникновеніе въ полость живота, каждое воздѣйствіе на плодъ при помощи давленія или извлеченія, каждое вліяніе, оказываемое на естественный процессъ родовъ является цѣлесообразнымъ въ общемъ только тогда, когда имѣется неправильное положеніе ребенка, физическій недостатокъ матери, препятствующій родамъ или отсутствіе естественныхъ силъ. Цѣль родовспомогательныхъ операций состоитъ, слѣдовательно, въ предохраненіи матери или ребенка отъ угрожающей опасности. И если операциа выполнена осторожно и правильно, то она является въ полномъ смыслѣ слова спасительной. Живой ребенокъ извлекается при наложеніи щипцовъ, при поворотѣ, кесаревскомъ сѣченіи и экстракциі (извлеченіи). Но тѣмъ не менѣе они болѣзненны для матери, опасны и всегда сопровождаются въ большей или меньшей степени разрывомъ мягкихъ частей, большими потерями крови, тяжелымъ послѣродовомъ періодомъ и большой слабостью. Послѣ кесаревского сѣченія и поворота мы имѣемъ дѣло съ ранеными, которыя нуждаются въ самомъ тщательномъ уходѣ, чтобы способствовать заживленію разрывовъ у маточнаго зѣва, влагалища, промежности, а также большой раневой поверхности въ маткѣ. При прободеніи головки, имѣющемъ цѣлю опорожнить ее и уменьшить ея размѣры, при обезглавленіи съ цѣлю извлечь туловище безъ головки, при искусственномъ выкидышѣ мы имѣемъ дѣло съ операцией для блага матери, причѣмъ ребенокъ приносится въ жертву. Смотря по состоянію силъ, отдають предпочтеніе той или иной операциі, если роды невозможны естественнымъ образомъ. Извлеченіе ребенка руками является самымъ простымъ и самымъ естественнымъ пособіемъ, но къ сожалѣнію оно примѣнимо лишь тогда, когда возможно охватить ребенка. При черепныхъ положеніяхъ и слабыхъ потугахъ это невозможно, и здѣсь приходится руки замѣнить щипцами. При предлежаніи ножекъ и ягодицъ, однако, удается извлечь ребенка изъ родового канала, если нижнія части нѣсколько выступили и стали доступны рукѣ. При этомъ разрывы наблюдаются рѣдко, да и ребенку не наносятъ никакихъ поврежденій, если только акушеръ дѣйствуетъ вполне правильно и осторожно.

Благодаря упомянутымъ операциямъ и большой опытности акушера, удается спасти не одну человѣческую жизнь. Къ великому сожалѣнію, трудность этихъ операций и подчасъ не вполне искусное выполненіе ихъ являются причиной смерти роженицы или такихъ недуговъ, которые всю жизнь не покидаютъ несчастную женщину.

Правильный уход за беременной, своевременно предпринятое изслѣдованіе, ознакомленіе молодой женщины со всѣми предстоящими задачами и возможными опасностями могутъ предотвратить подчасъ необходимость операции и уберечь отъ многихъ бѣдъ. Поэтому-то мы особенно рекомендуемъ молодымъ женщинамъ внимательно прочитать III часть настоящей книги.

Наложеніе щипцовъ. Щипцы состоятъ изъ двухъ частей, которыя словно желѣзные руки охватываютъ дѣтскую головку. Чтобы щипцы не нанесли вреда, головка во-первыхъ должна низко стоять, а во-вторыхъ влеченіе должно по возможности нарастать и ослабѣвать соотвѣтственно потугамъ. Если одновременно оказать слишкомъ сильное давленіе на головку, то легко послѣднюю разможжить, обезобразить. Разрывы промежности у первородящихъ почти неизбѣжны; при вязкихъ мягкихъ частяхъ, при большой головѣ ребенка наблюдаются часто разрывы влагалища. Высокое стояніе головки увеличиваетъ опасность щипцовъ и служитъ противопоказаніемъ для нихъ; низкое стояніе облегчаетъ ихъ наложеніе. Въ первомъ случаѣ надо постараться усилить потуги горячими сидячими ваннами и холодными крестцовыми обливаніями, чтобы продвинуть головку ниже и сдѣлать возможнымъ наложеніе щипцовъ. Если потугъ нѣтъ, если головка прочно установилась уже во входѣ въ тазъ, а щипцовъ не удастся еще наложить, то ребенокъ погибъ; необходимо сдѣлать перфорацию, чтобы освободить мать. При тщательномъ наблюденіи за родами дѣло до этого не доходить. Разъ только замѣчается опасность, то прежде, чѣмъ головка стала неподвижной, дѣлають поворотъ, чтобы извлечь ребенка въ ножномъ положеніи

Поворотъ и извлеченіе. Различаютъ наружный и внутренній поворотъ. Пока плодный пузырь еще держится, т. е. пока еще не отошли воды, возможенъ первый, состоящій въ томъ, что снаружи, черезъ брюшные покровы неправильное положеніе ребенка исправляется при помощи соотвѣтствующаго давленія. Напримѣръ, поперечное положеніе превращается въ черепное. Это удается довольно часто, но послѣдствія не всегда продолжительны: какъ только давленіе прекращается, такъ снова восстанавливается прежнее неправильное положеніе. Гораздо вѣрнѣе результатъ внутренняго поворота, изображеннаго на рис. 378. Обязательнымъ условіемъ является здѣсь достаточное раскрытіе маточнаго зѣва, чтобы рука оператора могла проникнуть туда. У многородящихъ и при не слишкомъ большой рукѣ акушера внутренній поворотъ можетъ быть совершенъ безъ всякихъ поврежденій матери. Но у первородящихъ это возможно значительно рѣже. Поворотъ ребенка, если послѣдній великъ и матка напряжена, можетъ повести къ разрыву матки, которая мѣстами утончается; благодаря давленію твердой головки при первоначально сильныхъ потугахъ. Пока есть надежда на хорошія потуги, можно сдѣлать поворотъ на головку (рис. 383 и 384), предоставивъ остальное природѣ. Это достигается такъ называемымъ комбинированнымъ поворотомъ, при которомъ вмѣсто всей руки черезъ маточный зѣвъ проводятся только два пальца и одновременно съ этимъ дѣтское тѣло поворачивается при помощи внѣшняго давленія. Если мать истощена уже или если усилія сдѣлать поворотъ на головку остались тщетными, то не слѣдуетъ медлить съ поворотомъ на ножку, чтобы такимъ образомъ обезопасить себѣ возможность извлеченія ребенка. Послѣродовой періодъ протекаетъ часто лучше послѣ поворота, чѣмъ послѣ наложенія щипцовъ.

Какъ при поворотѣ, такъ и при наложеніи щипцовъ роженицъ придаютъ положеніе, какъ показано на рис. 386. Операторъ сидитъ на свободномъ стулѣ, мужъ поддерживаетъ роженицу и является опорой для нея (на нашемъ рисункѣ роженица уже находится подъ наркозомъ). Второй врачъ, руководящій наркозомъ, сидитъ подлѣ мужа и контролируетъ пульсъ. Какъ только наступила полная нечувствительность, операторъ приступаетъ къ дѣлу. Женщина ничего не чувствуетъ при этомъ и при пробужденіи приходитъ въ необычный восторгъ, видя подлѣ себя трепещущее дитя. Само собою разумѣется, всѣ слѣды крови удаляются тотчасъ послѣ операции, чтобы ослабленная родильница не видѣла предъ собою неприятныхъ зрѣлищъ. Кромѣ акушерки и мужа никому не разрѣшается присутствовать при операци.

Для ребенка поворотъ не совсѣмъ безопасенъ. Какъ при поворотѣ въ маткѣ, такъ и при влеченіи наружу могутъ возникнуть поврежденія членовъ или внутреннихъ органовъ. И все таки поворотъ является спасительнымъ средствомъ и заслуживаетъ предпочтенія передъ другими приемами. Приведемъ для доказательства примѣръ.

28-милѣтняя, нѣжно сложенная женщина была уже пять лѣтъ замужемъ, а ея страстное желаніе имѣть ребенка оставалось неудовлетвореннымъ. На второмъ году у нея былъ абортъ (выкидышъ), за которымъ вслѣдствіе неправильнаго леченія появилось хроническое воспаленіе слизистой оболочки матки, сопровождавшееся постоянно кровоточеніемъ. Въ концѣ концовъ наша пациентка, благодаря внутреннему массажу и водолеченію, выздоровѣла и черезъ годъ послѣ этого забеременѣла. Вскорѣ обнаружилось, что матка все отодвигается вправо, а это дѣлало возможнымъ косое положеніе. Въ послѣднія недѣли это состояніе улучшилось и именно потому, что пациенткѣ рекомендовали лежать ночью на лѣвомъ боку, для того чтобы матка опускалась къ срединной линіи. Къ опредѣленному времени появились схватки; въ теченіе 24 часовъ головка все еще устанавливалась. Тщательное изслѣдованіе обнаружило косое положеніе причемъ не смотря на всѣ усилія появилось предлежаніе плечиковъ (т. е. поперечное положеніе). Теперь сдѣлана была попытка къ наружному повороту на головку (рис. 383 и 384). Однако, удалось только предотвратить вѣдреніе плечиковъ во входъ въ тазъ и сохранить подвижность дѣтскаго тѣла. Чтобы извлечь ребенка живымъ, надо было рѣшиться на внутренній поворотъ и извлеченіе, хотя это и не охотно дѣлается у первородящихъ, такъ какъ сильные разрывы почти неизбѣжны у нихъ. Поворотъ удался, и ребенокъ извлеченъ живымъ, но роженица потеряла много крови вслѣдствіе разрыва влагалища и промежности. Тѣмъ не менѣе послѣродовой періодъ прошелъ очень благопріятно. Кромѣ легкаго повышенія температуры на слѣдующій день до $37,5^{\circ}$ никакихъ явленій не было. Груды наполнились, скоро появился аппетитъ, зашитыя раны отлично зажили. Ребенокъ имѣлъ материнскую пищу въ изобилии, и только та ручка, которая предлежала во время родовъ и была сильно прижата, казалась усталой. Строгая діета, состоящая изъ овсяной слизи, холоднаго молока, разведеннаго малиноваго сока (для задержанія въ теченіе четырехъ дней стула въ виду разрыва), затѣмъ яблочный кисель, зеленый салатъ и ржаное кофе съ сухарями помимо того смѣняемая черезъ каждые 2 часа холодные компрессы на животъ и ежедневныя общія обмыванія въ 18° , начиная съ четвертаго дня,—все это оказало великолѣпное дѣйствіе. На второй недѣлѣ счастливая мать уже выходила въ садъ.

Извлеченіе можетъ послѣдовать и при ягодичномъ положеніи, причемъ акушеръ закладываетъ свои указательные пальцы между бедромъ и животомъ ребенка и одновременно съ потугами усиливаетъ влеченіе.

Искусственные преждевременные роды. Ихъ цѣль уберечь мать или ребенка отъ опасности, которая неминуема при продленіи беременности или своевременныхъ родахъ. Они предпринимаются при узкомъ тазѣ или серьезномъ заболѣваніи матери, причемъ ребенокъ, какъ мы уже упоминали, приносится въ жертву. Въ интересахъ матери надо отдать преждевременныхъ родамъ предпочтеніе передъ кесаревскимъ сѣченіемъ. Для выполнения преждевременныхъ родовъ примѣняютъ слѣдующіе методы: проколъ яйцевой оболочки (плодный пузырь вскрывается, послѣ отхожденія водъ являются потуги), вкладываніе бужей, введеніе кольпейринтора (шаръ, наполненный холодной водой, возбуждающій потуги), влагалищная тампонада, переменныя промыванія маточной шейки и лекарственныя средства (ихъ мы не рекомендуемъ). Всѣ эти приемы должны быть выполнены опытной рукой врача, со всѣми предосторожностями, такъ какъ они не безопасны. Искусственные преждевременные роды имѣютъ большое оправданіе при извѣстныхъ заболѣваніяхъ матери и ихъ слѣдовало бы чаще примѣнять для блага матери и ребенка. Не всегда можно предотвратить беременность, не всегда можно предвидѣть ухудшеніе состоянія матери, и было бы слишкомъ большой жестокостью, если мы приступали къ удаленію ребенка только тогда, когда

мать уже находится на краю гибели. Да и для ребенка такой исходъ является благомъ, потому что не много добра ждетъ его впереди, разъ мать серьезно захворала, когда онъ еще находится въ ея утробѣ. Мы ни въ коемъ случаѣ не допускаемъ сантиментальности. По нашему мнѣнію лучше имѣть меньше дѣтей, но здоровыхъ и счастливыхъ, чѣмъ цѣлую массу несчастныхъ человѣческихъ существъ, которыя ложатся тяжкимъ бременемъ на семью и ежегодно заселяютъ кладбища.

Но не понимайте насъ превратно! Не желаніе родителей является основаніемъ для прекращенія беременности, а исключительно физическое состояніе матери. Здоровая мать нравственно обязана донашивать ребенка. Надо раньше думать о томъ, желательно это или нѣтъ, а не послѣ того, какъ уже явилась беременность.

Печальный примѣръ изъ практики. Тридцатилѣтняя женщина три раза перенесла крайне тяжелые роды, послѣ которыхъ она недѣлями оставалась больной. Два ребенка умерли, одинъ жилъ. Такой женщинѣ не слѣдовало бы больше беременѣть.

Будь у нея предусмотрительный, заботливый мужъ, то онъ всѣми силами старался бы предотвратить новую беременность. Но онъ былъ равнодушенъ и заболѣлъ лишь о собственномъ удовлетвореніи. Между прочимъ у нея постепенно развивалось сращеніе смѣщенной кзади матки, и при такихъ то условіяхъ несчастная женщина забеременѣла въ четвертый разъ.

Съ первой же недѣли страданія стали невыносимы—головная боль, рвота, большая слабость, боли въ животѣ. Если бы возможно было выпрямить



Рис. 386. Поперечн. постель для операций при родахъ.
Помогающій супругъ. Стулъ для оператора.

матку и окружить женщину соответствующимъ уходомъ, то беременность быть можетъ протекала бы нормально. Но сращеніе препятствовало выпрямленію матки. Принимая во вниманіе слабую жизнеспособность дѣтей (изъ трехъ двое умерли!) и страданія матери, можно было найти только одинъ правильный исходъ: осторожное удаленіе плода и предохраненіе дальнѣйшихъ зачатій. Но дѣло въ томъ, что ни одинъ акушеръ не соглашался на операцию, потому что пациентка была еще не настолько истощена, чтобы рѣшиться на энергичныя мѣры. И такъ, несчастная предоставлена была самой себѣ. Чтобы облегчить припадки, она примѣняла въ различныхъ формахъ водолеченіе и съ достаточнымъ успѣхомъ. Теперь настала очередь самопомощи. Когда яйцо на четвертомъ мѣсяцѣ не могло долже расти въ маткѣ, заключенной въ маломъ тазу, оно начало освобождаться самостоятельно, конечно, при большихъ потеряхъ крови и упорныхъ страданіяхъ. Искусственный путь предотвратилъ бы это и гораздо скорѣе привелъ бы къ цѣли. И тѣ, которые отказались отъ операциі, согрѣшили въ отношеніи этой несчастной женщины. Въ подобномъ положеніи мы рекомендуемъ всегда пригласить двухъ врачей и настоятельно требовать истиннаго выкидыша. Само собою разумѣется, это—дѣло мужа, который, хочеть сохранить жизнь своей жены. Чѣмъ сознательнѣе и рѣшительнѣе дѣйствуютъ въ подобныхъ случаяхъ супруги, тѣмъ скорѣе они достигнутъ цѣли и предотвратятъ ожидающее

ихъ несчастіе. Равнодушіе и съ ихъ стороны, и со стороны врачей является причиною того, что нежизнеспособныя дѣти рождаются при невыразимыхъ мукахъ матери, и молодыя женщины погибають подчасъ въ цвѣтущемъ возрастѣ.

Кто не въ состояніи дать жизнеспособное потомство, того слѣдуетъ удержать отъ этого. Служить полезному призванію, выполнять свои обязанности по отношенію къ семьѣ—гораздо большая заслуга, чѣмъ рожать съ опасностью для собственной жизни и жизни ребенка, а затѣмъ влачить годами жалкую жизнь въ качествѣ безплоднаго члена общества. Какъ въ практичной Америкѣ начинаютъ теперь запрещать браки съ чахоточными, душевно-больными и т. п., чтобы предотвратить больное потомство, такъ въ будущемъ, надо полагать, появятся законы для охраненія больныхъ въ вышеуказанномъ смыслѣ женщинъ. Этому должны содѣйствовать всѣ просвѣщенныя женщины.

Приведемъ еще одинъ примѣръ изъ практики женщины-врача, которая сообщаетъ слѣдующее.

„Въ маѣ явилась ко мнѣ молодая супружеская чета, которой уже пришлось перенести много горя. Первое дитя погибло въ утробѣ матери, потому что головка не могла родиться вслѣдствіе узости таза. Много выстрадала женщина до и послѣ операциі и со страхомъ думала о вторичной беременности. Но она не оставалась равнодушной. Она читала, знакомилась со всякими средствами предохраненія, и когда она снова забеременѣла, она стала обращаться къ врачамъ за совѣтомъ. Къ сожалѣнію, каждый говорилъ иное. Явилась она ко мнѣ. Исслѣдованіе дали слѣдующіе результаты: анемичная, маленькая, слабая женщина 29 лѣтъ, наружныя измѣренія таза нормальны, матка смѣщена кзади, беременность во второмъ мѣсяцѣ, плохое общее состояніе, въ продольномъ направленіи тазъ нѣсколько суженъ. Моя задача состояла прежде всего въ выпрямленіи матки и въ примѣненіи укрѣпляющихъ ваннъ, чтобы сдѣлать возможнымъ рожденіе доношеннаго плода. Уже черезъ нѣсколько дней цѣль достигнута была, и молодая женщина могла вернуться домой ободренной и съ хорошимъ самочувствіемъ. Матка оставалась въ нормальномъ положеніи, припадки исчезли. Пациентка переписывалась со мной. Такъ такъ она много лѣтъ была вегетарианкой, то ей легко было придерживаться діеты, которая имѣла цѣлью сохранить мягкость дѣтскихъ костей. Она избѣгала всего, что содержало известь или питательныя соли и, наоборотъ, ѣла много сладкихъ плодовъ. Кромѣ того она принимала лѣтомъ много воздушныхъ ваннъ и почти ежедневно сидячую ванну въ 32°, охлаждаемую до 22° Ц. Общее состояніе было очень хорошее, силы нарастали. Такъ какъ я ждала родовъ приблизительно въ концѣ декабря или началѣ января, то по моему совѣту пациентка пріѣхала ко мнѣ 20-го декабря, гдѣ она могла пользоваться прекраснымъ пансіономъ. Здѣсь она оставалась подъ моимъ наблюденіемъ. Головка плода стояла надъ входомъ въ тазъ, но снова отклонилась отъ этого положенія. Появились различныя боли, но ясно выраженныя потуги начались лишь 6-го января. Потуги были хорошія, держались всю ночь, однако головка не вступала въ тазъ, не смотря на горячія сидячія ванны и усиленіе потугъ при помощи давленія моими руками сверху. Женщина начинала терять надежду и терпѣніе, появились признаки истощенія.

Супруги страстно желали ребенка, оба плакали изъ-за плохихъ надеждъ. Чтобы предохранить мать отъ опасности и извлечь живого ребенка, пришлось выбрать одно изъ двухъ: либо поворотъ и рожденіе ребенка въ искусственномъ ножномъ положеніи, либо кесаревское сѣченіе. Первое представляло опасность, что въ виду слишкомъ большой головки ребенокъ все-таки не сможетъ родиться: головка могла бы застрять въ тѣсномъ входѣ въ тазъ. Второе являлось опаснымъ въ томъ смыслѣ что матери придется перенести серьезную операцию, которая быть можетъ вызоветъ новый упадокъ силъ, но ребенокъ во всякомъ случаѣ родится живымъ. Я пригласила на консультацію акушера, чтобы вмѣстѣ съ супругами обсудить все „за“ и „противъ“. Но вдругъ около 11 час. утра, послѣ того какъ потуги длились съ восьми часовъ вечера, показался пузырь. Рѣшено было подождать еще нѣсколько часовъ. Потуги усилились при отхожденіи водъ, и головка дѣйствительно опустилась

теперь. Когда въ два часа явился акушеръ, головка еще не плотно сидѣла въ тазу, но уже вступила въ него, и мы сообща рѣшили приготовить все для кесаревскаго сѣченія и все-таки подождать еще немного. Быть можетъ роды подвинутся впередъ или же у роженицы явится внезапное истощеніе и ослабленіе потугъ. Если тогда не сдѣлать сѣченія, то ребенокъ погибнетъ.

Такъ дѣло обстояло въ 2 часа. Однако, потуги съ этого времени начали усиливаться съ каждою четвертью часа, роженица совершала неимовѣрную мышечную работу въ виду преодоленія трудностей, какія встрѣчала головка; она каждый разъ кричала, что не въ состояніи больше выдержать. Въ три часа при сильномъ возбужденіи роженицы, ребенокъ родился. Упитанный мальчикъ свѣше семи фунтовъ вѣса, настолько чистый, что, казалось, его только что выкупали! Какую радость, какое счастье принесъ онъ родителямъ! Мать была очень истощена, и теперь появились новыя затрудненія: плацента задерживалась. Я положила родильницѣ на животъ грѣлки; затѣмъ сдѣлано было холодное обмываніе спины, положенъ холодный компрессъ на животъ, сдѣланъ массажъ матки—ничто не помогло. Прошло три часа. Я прибѣгла тогда къ слѣдующему средству: обнаженную родильницу я велѣла поддерживать надъ сидячей ванной и лила ей на животъ воду въ 42⁰, а затѣмъ въ 14⁰ Ц. Результатъ получился прекрасный, и это во всякомъ случаѣ лучше, чѣмъ искусственное отдѣленіе плаценты рукой, послѣ чего наблюдаются подчасъ тяжелыя заболѣванія. Какъ только родильницу уложили въ постель, плацента освободилась: раздраженіе горячей и холодной водой побудило къ новой энергіи матку, которая уже начала было ослабѣвать. Теперь все кончилось благополучно.

Почти сутки родильница не получала ничего кромѣ лимонада, сахарной воды и яблочнаго сока. Теперь она почувствовала голодь. Ей дали хорошее молоко съ бисквитомъ. Если мы раньше запрещали ей все, содержащее известь, то теперь, наоборотъ, ей пришлось давать именно побольше известь содержащихъ веществъ не только въ интересахъ укрѣпленія ея здоровья, но и для того, чтобы у нея явилось хорошее молоко для новорожденнаго. Помимо того, она на слѣдующій день получила еще супъ изъ овсяной крупы и спѣлыя яблоки. Кишечникъ еще ночью былъ почти совершенно опорожненъ нѣсколькими клистирами, и сахарная вода оказала отличное дѣйствіе. Кровотеченія никакого не было. Теперь насталъ чередъ послѣднему отдѣлу исторіи родовъ—дѣятельности грудныхъ железъ. Уже нѣсколько недѣль тому назадъ я рекомендовала обмывать соски прохладной водой и смазывать масломъ, чтобы усилить противодѣйствіе кожи; ихъ кромѣ того ежедневно вытягивали и поглаживали. Они поэтому были хорошо подготовлены къ предстоящей дѣятельности. Несмотря на „плохое питаніе“ молодой женщины, при которомъ, какъ многіе думаютъ, приходится вѣчно голодать (ибо столь долгое время не хватало мяса, пива, обилія мучныхъ блюдъ), у этой маленькой, худощавой женщины было достаточно молока, да и поправилась она весьма замѣтно. Въ первый день новорожденный не хотѣлъ сосать, потому что онъ видимо истощенъ былъ продолжительными родами, но въ концѣ концовъ онъ примирился и началъ сосать очень энергично. За исключеніемъ пупочка, который плохо заживалъ, и разстройства пищеваренія у матери, которая не переносила молока, все шло отлично. Въ теченіи нѣсколькихъ мѣсяцевъ я получала отъ своей пациентки письма, изъ которыхъ узнавала о прекрасномъ состояніи матери и ребенка“.

Эта исторія родовъ показываетъ намъ, что даже при слабомъ тѣлосложеніи и ясно выраженныхъ физическихъ недостаткахъ можно еще многого достигнуть умѣлыми и разумными мѣрами.

Дѣтское мѣсто. (Послѣдъ, плацента).

Мы посвящаемъ дѣтскому мѣсту (плацентѣ) особую главу, потому что оно играетъ важную роль въ процессѣ родовъ. При правильномъ теченіи родовъ и сильной маткѣ являются послѣ рожденія ребенка столь сильныя потуги, что дѣтское мѣсто въ 15—30 минутъ выходитъ самостоятельно безъ всякой посторонней помощи. Засимъ только приступаютъ къ уборкѣ роженицы, даютъ ей поѣсть и заставляютъ ее заснуть немного. Послѣ изгнанія плаценты у здоровыхъ женщинъ не появляются ни кровоточенія, ни боли. Родильница рада, что все кончилось и чувствуетъ себя отлично. На животъ кладутъ тотчасъ компрессъ, смоченный въ холодной водѣ, чтобы вызвать болѣе энергичное сокращеніе матки и предотвратить другія разстройства. Мѣняютъ компрессъ каждые два—четыре часа. При ознобѣ и въ холодное время года стараются потеплѣе укрыть родильницу, прикладываютъ къ ногамъ горячія бутылки и, чтобы дать доступъ свѣжему воздуху, не охлаждая родильницы, открываютъ форточку и въ то же время топятъ печь. Внутренняя поверхность матки, израненная на большомъ протяженіи, такъ какъ яйцевыя оболочки все-таки плотно прикрѣпляются къ ней, сокращается все больше и больше, такъ что зіяющіе сосуды замыкаются, и никакого кровоточенія быть не можетъ.

Если, однако, плацента долго не изгоняется по той или иной причинѣ, то приступаютъ къ выжиманію ея по способу Кредэ (см. рис. 387). Этотъ способъ состоитъ въ слѣдующемъ. Дно матки охватываютъ всей рукой и отжимаютъ ее къ крестцовой кости, чтобы равномерно выжимать ея содержимое. При этомъ большой палецъ долженъ лежать на передней ея стѣнкѣ, остальные—на задней и давленіе должно производиться только одновременно съ потугами. Этотъ приемъ при энергичномъ выполненіи болѣзненъ, заставляетъ роженицу по большей части вскрикнуть, но за то онъ очень дѣйствителенъ. Если женщина очень чувствительна и желательно освободить ее отъ этого, то примѣняютъ перемѣнныя обливанія живота. Два человѣка поддерживаютъ роженицу надъ ванной, а третій льетъ на животъ ковшъ воды сначала въ 42°, а затѣмъ въ 14° Ц. Въ большинствѣ случаевъ плацента отдѣляется послѣ этого совершенно безболѣзненно и матка при этомъ сильно сокращается. Какъ показываетъ приведенная выше исторія болѣзни, переменное обливаніе дѣйствуетъ великолѣпно. Д-ръ Pinglet, издавна примѣнявшій водолеченіе, рекомендуетъ для послѣдоваго періода холодную сидячую ванну въ 12° Ц., которую онъ достигалъ очень хорошихъ результатовъ. Къ этому можно прибѣгнуть, когда переменное обливаніе оказывается недостаточнымъ. Но если и сидячая ванна остается недѣйствительной, и со времени рожденія ребенка прошло много времени, а дѣтское мѣсто не отдѣляется, то остается лишь извлечь его рукой, причемъ съ этимъ не слѣдуетъ медлить, разъ кровь течетъ непрерывно. Въ такихъ случаяхъ три часа—очень много времени! Но если никакого кровоточенія нѣтъ, то можно и десять часовъ ждать. Никогда не слѣдуетъ поручать акушеркѣ извлеченіе пуповины, такъ какъ она можетъ легко надорвать ее; кромѣ того при такомъ извлеченіи можетъ отдѣлиться и дѣтское мѣсто; подлчается новое обнаженіе сосудовъ, и кровоточеніе еще болѣе усиливается. Срошеніе дѣтскаго мѣста послѣ воспалительныхъ процессовъ въ слизистой оболочкѣ матки, проявляющееся болями и истеченіями во время беременности, служить обыкновенно причиной задержанія дѣтскаго мѣста и, къ сожалѣнію, наблюдается не рѣдко. Постоянный катарръ матки, слишкомъ частыя половыя сношенія во время беременности, зараженіе трипперомъ и т. п. являются поводомъ къ тому, что слизистая оболочка матки хронически воспаляется и срастается также съ плацентой сильнѣе, чѣмъ это бываетъ при нормальныхъ условіяхъ. Освобожденіе ея можетъ тогда произойти только при извѣстныхъ насильственныхъ приемахъ: оттягиваніи и соскабливаніи при помощи пальца. Рис. 388 изображаетъ ручное освобожденіе плаценты операторомъ. Четыре пальца его продвигаются между стѣнкой матки и яйцевыми оболочками, и не трудно себѣ представить, что такимъ путемъ

можно осторожно отдѣлать даже сильно приросшія мѣста. Человѣческая рука является наиболѣе чувствительнымъ и совершеннымъ инструментомъ, конечно, при опредѣленныхъ знаніяхъ и опытѣ.

Однако, и этотъ приемъ, какъ и всѣ другіе приемы въ брюшной полости, не лишенъ нѣкоторыхъ опасностей. Воспаленія, лихорадка, боли суть частыя послѣдствія, а потому мы рѣшительно не находимъ оправданія для тѣхъ, кто предпринимаетъ такого рода извлеченіе плаценты, когда она задержалась какихъ нибудь два часа. Ручное извлеченіе должно служить лишь крайней мѣрой, послѣднимъ средствомъ. Конечно, само собою разумѣется, что оно должно выполняться врачомъ при соблюденіи строжайшей чистоты. Если не вымыть предварительно руки при помощи щетки и воды (лучше всего растворъ сулемы) и пройти ими въ полость матки, то легко можно загрязнить раны и вызвать такимъ образомъ воспаленіе. Слишкомъ большая педантичность врача въ отношеніи чистоты не можетъ, слѣдовательно, никогда повредить.



Рис. 387. Выжиманіе плаценты по способу Креда.

Надо еще имѣть въ виду послѣдующія кровотеченія, которыя всегда являются въ послѣдовомъ періодѣ. Причиной служатъ недостаточныя сокращенія матки, вслѣдствіе чего поврежденные сосуды зияютъ. Понятно, леченіе сводится къ тому, чтобы всѣми средствами добиться сокращенія матки. Первымъ средствомъ является массажъ дна матки, выполняемый легко, безъ сильнаго давленія, въ видѣ кругообразныхъ поглаживаній. Если дѣло не идетъ о большихъ раненіяхъ, какъ напр. послѣ поворота, то такимъ путемъ почти всегда удается остановить кровотеченіе. Но если это не удалось, то прибѣгаютъ къ термическимъ раздраженіямъ, причемъ предпринимаютъ очень горячія (50° Ц.) или очень холодныя промыванія влагалища, что довольно болѣзненно, но за то и дѣйствительно. При повтореніи кровотеченія врачъ долженъ удостовѣриться, не застряли-ли остатки дѣтскаго мѣста, не имѣется у маточнаго зѣва большой раны, которая можетъ служить причиной кровотеченій, наконецъ, не остался-ли незамѣченнымъ разрывъ влагалища. Разъ ничего подобнаго нѣтъ, то значить дѣло идетъ только о вялости матки. Противъ этого отлично дѣйствуетъ Píngler'овская сидячая ванна. Д-ръ Píngler, талантливый

ученикъ Приснитца, въ своей книгѣ „о рациональномъ примѣненіи холодной и умѣренной воды у беременныхъ, роженицъ и родильницъ“ пишетъ слѣдующее на счетъ холодной сидячей ванны въ пятомъ періодѣ родовъ.

„Пациентку поднимаютъ изъ постели два человѣка и держатъ ее надъ сидячей ванной, акушерка же въ это время погружаетъ свои руки въ воду и растираютъ ими животъ и спину пациентки. Теперь послѣднюю опускаютъ въ ванну, нѣсколько человѣкъ крѣпко растираютъ ей въ водѣ крестецъ, поясницу, животъ, затѣмъ акушерка изъ клистирной трубки направляетъ сильную струю попеременно то на область живота, то на поясницу и, наконецъ, снова растираютъ эти части. Черезъ минуту душъ снова повторяютъ, затѣмъ укладываютъ женщину въ постель, вытираютъ до суха и согрѣваютъ ее перинами и растираніемъ обѣими руками. Съ правой и лѣвой стороны кровати садятся по одному человѣку, которые растираютъ бедра спокойно, безъ тряски и не шевеля одѣяломъ. Согрѣваніе послѣ сильнаго охлажденія я считаю однимъ изъ непрѣмнѣйшихъ условий. Ванна длится отъ трехъ до пяти минутъ и послѣ перваго небольшого испуга вызываетъ пріятное самочувствіе даже у самыхъ трусливыхъ женщинъ. Я, однако, не ручаюсь за успѣхъ, если вода теплѣе 10° P.“



Рис. 388.

Ручное освобожденіе плаценты.

Такъ здраво разсуждалъ старый, опытный въ водолеченіи врачъ. Каждый безпристрастный человѣкъ согласится съ тѣмъ, что такая сидячая ванна несравненно пріятнѣе и безопаснѣе, чѣмъ Dührsen'овская тампонада матки, примѣняющаяся какъ крайнее средство противъ маточныхъ кровотеченій въ больницахъ. Заполненіе матки не только останавливаетъ кровотеченіе, но дѣйствительно побуждаетъ вялыя маточныя стѣнки къ сокращеніямъ, однако, оно и болѣзненно, вызываетъ часто

лихорадку и не можетъ быть отнесено къ нѣжнымъ средствамъ.

Еще разъ напоминаемъ, что послѣ оперативныхъ родовъ требуется особенно осторожное и заботливое леченіе. Опасность послѣдующихъ кровотеченій здѣсь особенно велика. Врачъ и акушерка должны послѣ родовъ часами наблюдать еще за родильницей, пока, наконецъ, они смогутъ съ увѣренностью сказать, что опасность миновала.

Было бы желательнѣе, чтобы примѣненіе воды заняло, наконецъ, должное мѣсто въ родовспоможеніи и для блага женскаго пола отчасти замѣнило собою операци.



Послѣродовой періодъ.

Нормальный послѣродовой періодъ. Промежутокъ времени отъ окончанія родовъ до полнаго излеченія ранъ и обратнаго развитія половыхъ органовъ, измѣненныхъ беременностью и родами, называютъ „послѣродовымъ періодомъ“. Это время длится свыше шести недѣль, но оно ничуть не связано съ болѣзнью. Здоровая родильница послѣ родовъ очень утомлена, она нуждается въ отдыхѣ, но помимо схватокъ у нея нѣтъ никакихъ болей, никакихъ припадковъ. А если послѣдніе являются, то это указываетъ лишь на неправильный уходъ въ послѣродовомъ періодѣ, разъ роды прошли нормально, легко. Если послушать исторіи трудныхъ послѣродовыхъ періодовъ, то узнаешь поразительныя вещи на счетъ того, что именно вредитъ родильницѣ. Даже въ интеллигентныхъ кругахъ встрѣчаешься еще съ большими предрассудками и извращенными привычками. Какъ-то невольно вспоминаются

при этомъ средніе вѣка. Родильница лежитъ на цѣлой горѣ пуховиковъ въ низкой, душной комнатѣ (воздухъ и свѣтъ, говорятъ, вредятъ родильницѣ!) и положительно обливадается потомъ. Водянистый супъ—единственная пища родильницы (это еще наименьшее зло), а прикосновеніе воды къ кожѣ считается чуть-ли не опаснымъ для жизни.

И теперь дѣло не лучше обстоитъ во многихъ странахъ. Но современная медицина и гигиена учить насъ совершенно иному. Побольше воздуха и свѣта въ комнатѣ родильницы, холодные компрессы на животъ, который такъ усталъ и измученъ, прохладныя обмыванія всего тѣла, тепловатая обливанія, плоды и молочная діета. Никакого хлѣба, мяса, кофе, пока не прошла первая недѣля. Если въ случаѣ надобности (при отсутствіи стула) дѣлаютъ еще тепловатый клистиръ, то никакія слабительныя не нужны. Сонъ и настроеніе остаются одинаково хорошими, а соотвѣтственно имъ со дня на день увеличивается отдѣленіе молока. Оно появляется у каждой нормальной женщины и существенно способствуетъ поддержанію ея здоровья. Оно исчезаетъ при лихорадкѣ, уменьшается при большихъ потеряхъ крови; если новорожденный мало сосетъ, а молоко выдѣляется въ избыткѣ, то являются боли и опуханіе груди. Если ребенка по той или иной причинѣ лишаютъ естественной материнской пищи (это всегда большая несправедливость по отношенію къ новорожденному, ибо ничто не можетъ замѣнить ему материнскую грудь), то мать сильно страдаетъ отъ этого. Опуханіе груди увеличивается, такъ что родильница едва въ состояніи двигать рукой, въ поясицѣ и въ груди появляются часто боли, а вмѣстѣ съ этимъ и лихорадка. И все-таки это угнетеніе естественной дѣятельности за счетъ здоровья ребенка такъ часто практикуется, и мы со скорбью думаемъ о дальнѣйшихъ послѣдствіяхъ этого безумнаго образа дѣйствій.

Обратное развитіе матки является также процессомъ чрезвычайно важнымъ для здоровья женщины. На рис. 365 видна форма и величина матки непосредственно послѣ родовъ. Послѣ изганія дѣтскаго мѣста она сокращается и постепенно принимаетъ первоначальный видъ. Въ первые дни послѣ родовъ ее можно прощупать черезъ брюшные покровы въ видѣ твердаго шара; затѣмъ она становится все меньше, пока, наконецъ, на двѣнадцатый день снова исчезаетъ въ маломъ тазу. Обратному развитію матки способствуютъ еще появляющіяся въ это время, особенно у многородящихъ, довольно болѣзненные потуги. Лишь черезъ шесть недѣль матка принимаетъ прежній видъ, оставаясь, однако, нѣсколько увеличенной, чѣмъ она и отличается отъ дѣвичьей матки. Насильственное растяженіе, испытываемое маткой во время беременности, не проходитъ безслѣдно ни для величины, ни для формы ея.

Лохіи (послѣродовыя отдѣленія) возникаютъ вслѣдствіе отдѣленій раненой поверхности матки и исчезаютъ лишь послѣ полного выздоровленія матки, что случается на четвертой—шестой недѣлѣ. Въ первые дни послѣ родовъ лохіи кровянисты, затѣмъ становятся все свѣтлѣе и свѣтлѣе. У сильныхъ женщинъ, никогда не страдавшихъ болѣзнями брюшныхъ органовъ, лохіи незначительны; у болѣе слабыхъ женщинъ, склонныхъ къ кровоточеніямъ, лохіи слишкомъ обильны и слишкомъ кровянисты. При хорошемъ пищевареніи, холодныхъ компрессахъ на животъ и осторожномъ питаніи лохіи не отличаются дурнымъ запахомъ, въ брюшной полости не ощущается никакихъ болей и половыя части не изъязвляются.

Пульсъ и температура здоровыхъ родильницъ не обнаруживаютъ никакихъ колебаній, не появляются также ни „молочная лихорадка“, ни сердечная слабость.

Стулъ въ первые дни по большей части задержанъ, отчасти потому что кишечникъ опорожненъ уже до родовъ, отчасти же потому что брюшной прессъ беснеленъ и въ первые дни вообще меньше ѣдятъ. При легкой діетѣ безъ мяса, о которой мы уже говорили, и при возбуждающихъ холодныхъ компрессахъ стулъ является самъ собою при отсутствіи явленій со стороны кишечника. Отвратительная ризинка, которую многія родильницы принимаютъ съ такимъ трудомъ, оказывается совершенно излишней, если пользоваться яблочнымъ киселемъ, вишнями, нѣжнымъ салатомъ и пр., и избѣгать пищи, вызывающей запоръ. Если пищевареніе все-таки вялое, тогда достаточно теплаго клистира съ масломъ.

На счетъ того, сколько времени родильница должна оставаться въ постели, мнѣнія почти не расходятся. Въ общемъ она остается въ постели до тѣхъ поръ, пока матка опустилась въ полость малаго таза и пока постельная теплота и неподвижность начинаютъ надобдаться. Обыкновенно родильница встаетъ на восьмой—десятый день. Но если имѣется большая слабость, постоянное отдѣленіе большого количества крови и необходимость въ покоѣ, то родильница остается въ постели и долѣе, хотя бы дней 14. Руководствуясь общими принципами, каждый, ухаживающій за больной, долженъ умѣть приспособляться къ ея индивидуальнымъ особенностямъ.

Вѣсь тѣла здоровой родильницы скорѣе достигаетъ прежней высоты, т. е. вѣса до беременности, а черезъ шесть, восемь недѣль онъ даже превышаетъ прежній вѣсь, если женщина сама кормитъ своего ребенка. Нѣкоторыя женщины получаютъ въ это время гораздо болѣе свѣжій, цвѣтушій видъ и убѣждаются тогда, что роды оказали на нихъ благоприятное дѣйствіе и что материнство не дѣлаетъ женщину при нормальныхъ условіяхъ ни больной, ни несчастной, ни некрасивой.

Родильная горячка.

Лихорадка, появляющаяся тотчасъ послѣ родовъ и возникающая вслѣдствіе воспалительныхъ состояній органовъ таза, извѣстна подъ именемъ „родильной горячки“. Каждая родильница есть раненая женщина, а потому она подвержена такимъ заболѣваніямъ, которыя обуславливаются внѣдреніемъ инородныхъ тѣлъ въ раны, а иногда развитіемъ собственныхъ ядовъ въ крови родильницы.

Лишь въ сороковыхъ годахъ XIX вѣка констатировано было, что возникающія въ госпиталяхъ эпидеміи родильной горячки объясняются зараженіемъ родильницъ черезъ посредство студентовъ и врачей. Вѣнскій врачъ, д-ръ Semmelweiss, установилъ, что каждая родильная горячка возникаетъ вслѣдствіе всасыванія разложившагося животно-органическаго вещества, которое занесено было въ организмъ женщины во время операціи или при небрежномъ уходѣ. Если эти вещества устраняются прежде, чѣмъ прикоснуться къ родильницѣ, то никакая инфекція (зараженіе) не можетъ имѣть мѣсто.

До того, какъ это ученіе получило право гражданства, въ отдѣльныхъ клиникахъ изъ сотни умирало 10—26 женщинъ отъ родильной горячки. Это была ужасная смертность!

Semmelweiss'a прозвали „благодѣтелемъ человечества“, потому что ему главнымъ образомъ мы и обязаны „антисептикой послѣродоваго періода“, т. е. требованіемъ абсолютной чистоты и освобожденіемъ рукъ и инструментовъ, прикасающихся къ родильницѣ, отъ всевозможныхъ микроорганизмовъ. Послѣ этого смертность поразительно уменьшилась, и въ леченіи родильницъ начались большія реформы. Долго, однако, вполне истинный путь оставался не обрѣтеннымъ. Дѣло въ томъ, что антисептика привела къ другому печальному заблужденію, а именно къ чрезмѣрному употребленію убивающихъ микроорганизмы веществъ, что подвергало бѣдныхъ женщинъ новой опасности. Все и вся обливалось въ изобиліи карболкой и сулемой, и этотъ методъ принялъ еще болѣе широкіе размѣры благодаря тому, что почти одновременно англійскій врачъ, Листеръ, ввелъ антисептическое леченіе ранъ, существенно упрочивъ этимъ теорію Semmelweiss'a. Лишь послѣ того, какъ масса людей погибли отъ отравленія карболкой и сулемой, возникла ассептика, т. е. уничтоженіе микроорганизмовъ безъ помощи упомянутыхъ ядовитыхъ веществъ. И только теперь смертность родильницъ понизилась до 1⁰/₀. Путь къ истинѣ оказался длиннымъ.

Теперь считается безусловно необходимымъ, чтобы врачи и сидѣлки тщательно очищали свои руки щеткой, мыломъ, содой и немного сулемой прежде, чѣмъ при-

коснуться къ родильницѣ. Передъ родами дѣлають женщинѣ ванну и мыльной водой очищаютъ наружныя половыя части. Для промыванія пользуются только проваренной водой и лишь въ крайнемъ случаѣ слабымъ растворомъ лизоля. Инструменты и перевязочный матерьялъ вываривають и тщательно сохраняють. Разъ врачъ или акушерка имѣли незадолго дѣло съ трупами или заразными больными, то они не должны больше изслѣдовать роженицу. Это было вторымъ основнымъ правиломъ. Результатъ получился великолѣпный.

Если и послѣ такихъ мѣропріятій развивается родильная горячка, то это является слѣдствіемъ тяжелыхъ операций, либо застрявшихъ и подвергнувшихся гніенію остатковъ яйцевыхъ оболочекъ, либо продуктовъ болѣзненного обмѣна веществъ. Это наблюдается также въ томъ случаѣ, когда женщина за нѣкоторое время до родовъ заразилась трипперомъ и послѣ родовъ заболѣла воспаленіемъ матки.

Родовспомогательныя операции, представляютъ всегда величайшую опасность для роженицъ. Даже при самомъ асептическомъ выполненіи ихъ все-таки появляется почти всегда легкая лихорадка, потому что потрясеніе нервной системы слишкомъ велико при этомъ. Правильно выбранное водолечение удерживаетъ лихорадку въ умѣренныхъ границахъ.

Если остатки яичевой оболочки задержались или подверглись гніенію, то остается лишь для возбужденія самодѣятельности организма очищеніе матки, что въ нѣкоторыхъ случаяхъ можетъ быть при извѣстной осторожности выполнено безъ наркоза. При помощи соотвѣствующихъ инструментовъ удаляютъ всѣ остатки и нѣжно выскабливають внутреннюю поверхность матки. Кровотеченія, лихорадка исчезаютъ тогда тѣмъ быстрѣе, чѣмъ рѣшительнѣе дѣйствуютъ холодными сидячими ваннами, холодными компрессами и раздражающей діетой.

Тяжелая родильная горячка развивается послѣ операций лишь въ томъ случаѣ, когда не были вполне соблюдены всѣ правила асептики и когда у пациентки въ то же время имѣется особая склонность къ воспалительнымъ состояніямъ.

Помимо легкой горячки вслѣдствіе всасыванія раневыхъ секретовъ, родильная горячка можетъ развиваться подъ вліяніемъ воспаленія матки, пуэрперальной язвы у наружныхъ половыхъ частей, гнойнаго воспаленія соединительной ткани таза, воспаленія брюшины и, наконецъ, общаго зараженія крови, наблюдающагося при обширныхъ ранахъ и открытыхъ кровеносныхъ и лимфатическихъ сосудахъ. Послѣдняя форма относится къ числу самыхъ тяжелыхъ, и отъ нея въ прежнее время погибала масса женщинъ въ госпиталяхъ.

Тщательное наблюденіе и частичное изслѣдованіе больной родильницы скоро выяснятъ, тотъ ли или иной случай является причиной горячки, а соотвѣственно этому и будетъ выбрано надлежащее леченіе. При появленіи истеченій отвратительныхъ, сѣроватыхъ, зудящихъ и зловонныхъ, дѣлають промыванія проваренной водой, вкладываютъ во влагалище вату, смоченную въ проваренной водѣ, и прибѣгаютъ тотчасъ къ туловищнымъ укутываніямъ, которыя мѣняють ежечасно, погружая простынки въ воду 20° Ц. При лихорадкѣ, превышающей 38° Ц. необходимо дѣлать прохладныя общія укутыванія или холодныя укутыванія икръ, затѣмъ обливанія всего тѣла въ 35° и 23° Ц. При газовыхъ нагноеніяхъ примѣняютъ холодныя компрессы на животъ и паровыя укутыванія ногъ съ холоднымъ обливаніемъ колѣнъ, затѣмъ общія постельныя паровыя ванны и т. д. Прохладныя, малые клистиры дѣйствуютъ весьма благотворно, какъ и жидкая пища, состоящая изъ холоднаго сыраго молока, также кислаго молока, разведенныхъ плодовыхъ соковъ, яблочнаго настоя, бульона изъ кореньевъ и т. д. Особыя мѣропріятія рѣшаются обстоятельствами каждаго отдѣльнаго случая. При крайнемъ разнообразіи явленій не можетъ существовать одинъ рецептъ, пригодный для всѣхъ больныхъ. Прибавимъ еще, что послѣ несовершеннаго аборта довольно часто развивается септической эндометритъ (гнилостное воспаленіе слизистой оболочки матки) съ лихорадкой, потому что застрявшіе остатки плаценты подверглись гніенію и вызвали истеченіе и лихорадку. Если энергичный внутренній массажъ съ холодными обливаніями не помогаетъ уже, тогда остается только выскабливаніе.

Уходъ за грудями.

Рисунокъ 29-й изображаетъ намъ анатомическое строеніе женской груди. Дальнѣйшее ея строеніе выясняется рисунками 389 и 390. Природа безконечно мудро поступила, сдѣлавъ тѣло матери источникомъ дѣтскаго питанія, и такимъ образомъ освободила насъ отъ всякихъ заботъ о пищѣ для новорожденнаго. Ничто не можетъ такъ идти въ прокъ ребенку, какъ материнская грудь. И наша задача сводится лишь къ тому, чтобы сохранить, въ здоровомъ состояніи естественный источникъ молока для ребенка. Какъ же этого достигнуть? Во

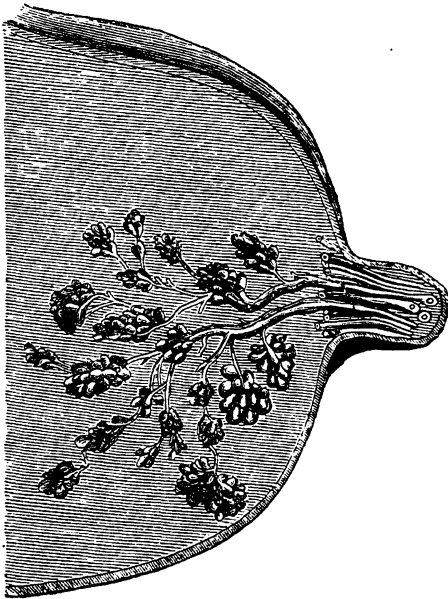


Рис. 389.

Продольный разрѣзъ черезъ грудную железу.

Двѣ железы изображены здѣсь со своими выводными протоками, которые открываются у соска рядомъ съ другими протоками не изображенныхъ железъ. Здѣсь видно набуханіе молочныхъ ходовъ (выводныхъ протоковъ) невдалекѣ отъ ихъ вступленія въ сосокъ.

первыхъ правильнымъ питаніемъ и хорошимъ уходомъ за матерью, а во-вторыхъ соответствующимъ уходомъ за грудями, которыя часто бываютъ очень склонны къ заболѣваніямъ.

Есть женщины, которыя оказываются такими хорошими кормилицами, что даже при скудной и плохой пищѣ у нихъ молоко имѣется въ изобиліи. Другія, наоборотъ, не смотря на всѣ усилія и откармливаніе, обладаютъ еле такимъ количествомъ молока, котораго хватаетъ ребенку всего на три мѣсяца. Это зависитъ отчасти отъ строения молочной железы, отчасти отъ обмѣна веществъ матери, который зачастую не настолько энергиченъ, чтобы поддерживать образованіе молока. Къ сожалѣнію, приходится констатировать фактъ, что количество женщинъ, у которыхъ груди послѣ родовъ оказываются пустыми или слабо наполненными, все больше и больше растетъ въ городахъ. Молочныя железы медленно запусѣваютъ! Подъ вліяніемъ вредной одежды (корсетъ), неправильнаго питанія (мясо и алкоголь), бездѣятельности мышцъ верхней части туловища развились тучныя груди, но не молочныя органы, способныя къ выполненію функций. Потеря естественнаго питанія ребенка означаетъ, однако, вырожденіе потомства, высокую смертность новорожденныхъ, увеличеніе

заболѣваемости подростковъ. Лишенная естественнаго питанія, предназначеннаго природой и необходимаго для ихъ роста, грудныя дѣти вынуждены ограничиваться искусственными питательными веществами, несовершенными и неправильно составленными. Какъ важно, слѣдовательно, для будущаго человѣчества, чтобы всѣ мололыя женщины дѣйствительно выполняли свои материнскія обязанности. Хоть бы по крайней мѣрѣ можно было сказать о нихъ: онѣ какъ во время, такъ и послѣ беременности сдѣлали все для укрѣпленія молочныхъ железъ и устраненія всѣхъ замѣченныхъ болѣзненныхъ явленій! И если послѣ всего женщина осталась неспособной кормить свое дитя, то не она въ этомъ повинна, а ея предки. Быть можетъ у нея былъ отецъ алкоголикъ, чахоточные предки, сифилитическіе родители и т. д., и ея сложніе, какъ и ея слабость являются логическимъ слѣдствіемъ образа жизни ея предковъ и въ то же время причиной нежизнеспособности ея потомства. Безконечная цѣпь прискорбнѣйшихъ явленій!

Въ общемъ мы видимъ крѣпкихъ рабочихъ женщинъ, которыя при простомъ питаніи обладаютъ прекрасными молочными органами. Зачастую такая крестьянка можетъ одновременно кормить двухъ дѣтей, до того обильно количество молока у нея. Но за то она въ юные годы не носила корсета, не занималась вышиваніемъ или шитьемъ на машинѣ, а часами исполняла тяжелую полевую работу, вдыхая въ себя свѣжій, чистый воздухъ, питаясь чернымъ хлѣбомъ, молокомъ, яблоками. Съ легкостью родила она перваго ребенка, для котораго молока въ ея грудяхъ оказалось слишкомъ много.

Поэтому то мы обращаемъ особое вниманіе на юность. Заставляйте молодыхъ дѣвушекъ заниматься разумнымъ спортомъ, не избѣгать даже очень трудныхъ домашнихъ работъ, носить по возможности болѣе свободную одежду, закаливать себя, и награда за это не заставитъ себя ждать (въ I части нашей книги указано все подробно). Груды никогда не должны быть прижаты. Нестѣсненная дыхательная дѣятельность расширяетъ грудную клѣтку, а укрѣпляющія работы, выполняемая руками, развиваютъ мышцы груди и спины. При такихъ условіяхъ груди будутъ не вялыя, а полныя и красивыя. Если соски у дѣвушки оказываются втянутыми или слишкомъ малыми, то необходимо принять противъ этого соотвѣтствующія мѣры.

Мать вытягиваетъ ихъ ежедневно въ теченіи пяти минутъ, чтобы придать имъ нормальную форму. Въ крайнихъ случаяхъ можетъ потребоваться и помощь хирурга. Весьма печальнымъ называется положеніе родильницы, когда лишь послѣ родовъ замѣчаютъ недостатокъ сосковъ, и голодный ребенокъ, не смотря на всѣ усилія, не можетъ охватить ихъ. Драгоценное молоко вытекаетъ тогда непотребленнымъ, мать испытываетъ при этомъ боли, вынуждена бесполезно смотрѣть, какъ исчезаетъ полнота грудей, у нея являются лихорадка, бессонница, а бѣдное дитя почти умираетъ съ голода. И все это оттого, что женщина, ни въ то время, когда она была еще дѣвушкой, ни во время беременности не заботилась о состояніи своего тѣла и безучастно относилась ко всему предстоящему.

Если груди у беременной женщины оказываются слишкомъ малыми, то она должна позаботиться объ ихъ укрѣпленіи, примѣняя нѣсколько разъ въ недѣлю массажъ грудей, дѣлая ежедневно прохладныя обмыванія или, если позволяютъ условія, холодныя обливанія. Въ результатъ получится большее кровонаполненіе, усиленное противодѣйствіе тканей, увеличеніе объема. Какъ мы уже выше упоминали, хорошее теплое коровье молоко является наилучшимъ пищевымъ средствомъ для того, чтобы повысить количество материнскаго молока. Если это вызываетъ, однако, запоръ или мать не переноситъ коровьяго молока, тогда смѣшиваютъ послѣднее съ ржанымъ кофе и смѣсь подслащаютъ. Пьютъ нѣсколько разъ въ день. Также полезны для пищеваренія и для питанія супы изъ непросѣянной муки и кореньевъ, теплые плодовые лимонады. Помимо того кормящая женщина должна употреблять легкія мучныя блюда, въ изобиліи зеленыя овощи, плоды; избѣгать надо только того, что вызы-

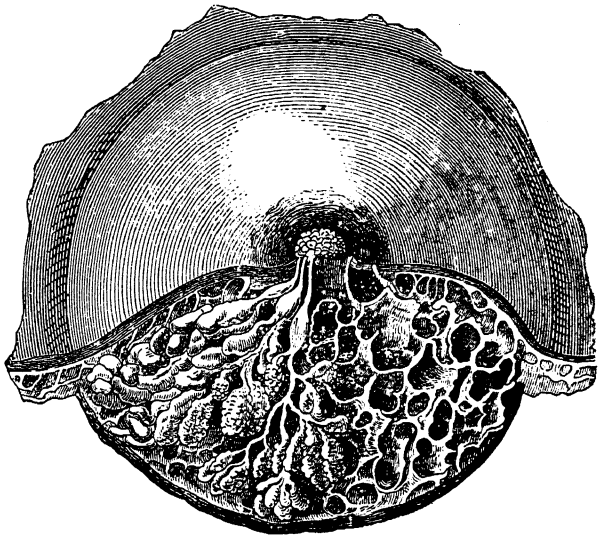


Рис. 390. Молочныя железы женщины во время кормленія.

Съ нижней половины кожа снята. Здѣсь видны железистыя грозди съ ихъ выводными протоками и набуханіе главныхъ молочныхъ ходовъ передъ вступленіемъ въ соски. Большинство железистыхъ гроздей вскрыты.

ваецъ пученіе. Мясо, пиво, уксусъ, пряности безусловно воспрещены въ это время. Чѣмъ лучше совершается пищевареніе, тѣмъ лучшее молоко вырабатывается въ грудныхъ железахъ, а вмѣстѣ съ тѣмъ и ребенокъ развивается несравненно лучше. Плохо переносятся также (особенно вначалѣ) капуста, рѣдько, рѣпа.

Замѣчено, что вегетарианки оказываются лучшими кормилицами, чѣмъ женщины, потребляющія мясо. Обратите вниманіе, какъ рѣдко изнѣженныя женщины высшихъ слоевъ въ состояніи кормить своихъ дѣтей и какъ часто ихъ молоко оказывается плохимъ. Здѣсь приходится прибѣгать къ чужимъ крестьянкамъ, которыхъ для спасенія новорожденныхъ нанимаютъ въ „кормилицы“. Мать откормлена изысканными пищевыми веществами и въ особенности „укрѣпляющимъ“ мясомъ, и тѣмъ не менѣе не способна даже своего ребенка кормить! Это наблюденіе очень поучительно.

Считаемъ не лишнимъ замѣтить, что существуютъ также нервныя, слабыя женщины, которыя не переносятъ леченія грудей во время беременности. Это вызываетъ у нихъ сокращенія матки, которыя могутъ повлечь за собою даже выкидышъ. По-



Рис. 391.



Рис. 392.

Треугольная грудная косынка.

этому то въ подобныхъ случаяхъ требуется большая осторожность. Другимъ нервнымъ состояніемъ является истеченіе молока. У одной нервной женщины это появилось послѣ массажа, предпринятаго для укрѣпленія грудей. При слѣдующихъ родахъ она воздержалась отъ массажа, и истеченія не было. У иныхъ это состояніе является и безъ массажа. Поддерживаніе груди, напр. при помощи приспособленія, изображеннаго на рис. 110, или примѣненіе „грудной косынки“ (см. рис. 391 и 392) тотчасъ уменьшаетъ истеченіе. Полезны также частыя прохладныя обмыванія. Теплаго питья надо въ такихъ случаяхъ избѣгать, такъ какъ оно усиливаетъ истеченіе молока. При слабости молочныхъ ходовъ это явленіе можетъ до того усилиться, что истекаетъ громадное количество молока, и для ребенка остается очень мало пищи. Въ подобныхъ случаяхъ необходимо предпринять серьезное общее леченіе, прежде чѣмъ явится новая беременность.

Дальнѣйшимъ и именно болѣзненнымъ недугомъ является изъязвленіе сосковъ. Крѣпкія дѣти слишкомъ энергично охватываютъ соски, и если кожа послѣднихъ очень нѣжна, то она уже въ первые дни надрывается. Возникаютъ кровоточащія трещины, причиняющія ужасныя боли при каждомъ прикосновеніи ребенка къ соску. Заживленіе совершается очень медленно, потому что переполненную, напряженную грудь нельзя оставить въ покоѣ хотя бы въ теченіе десяти—двѣнадцати часовъ. Леченіе состоитъ въ слѣдующемъ. На соски накладываютъ влажныя, чистыя тряпочки, смоченныя въ

30° Ц. водѣ, смѣняя ихъ очень часто, послѣ чего колющія боли быстро исчезаютъ; затѣмъ оберегаютъ изъязвленные соски отъ всякаго прикосновенія или тренія. Это лучше всего достигается накладываемъ специальныхъ предохранителей (см. рис. 207). Тепловатыя обмыванія и за симъ смазыванія миндальнымъ масломъ дѣйствуютъ также очень хорошо. Чтобы не уменьшилось молоко въ груди, не слѣдуетъ послѣднюю на долго оставлять въ покоѣ. Въ интересахъ ребенка мать, слѣдовательно, храбро должна переносить боли и, не смотря на то, что изъязвленія еще не зажили, все-таки прикладывать ребенка къ груди. При такомъ уходѣ соски постепенно пріобрѣтаютъ все большую силу противодѣйствія и излечиваются. Полезно прикладываніе двух-процентнаго раствора борной кислоты въ прохладномъ видѣ.



Рис. 393. Правильное положеніе ребенка во время кормленія.

Однако, для того, чтобы предотвратить появленіе трещинъ, каждая женщина должна незадолго до родовъ растирать и вытягивать соски, ежедневно обмывать ихъ и почаще смазывать масломъ, и если у нея кожа вообще не изнѣжена, то никакія изъязвленія не появятся.

Развитіе абсцесса груди, чаще всего какъ слѣдствіе трещинъ сосковъ, наблюдается сравнительно не рѣдко. Недостаточная чистота при уходѣ за грудями и склонность къ нагноеніямъ суть самыя частыя причины. Самымъ печальнымъ является здѣсь то, что ребенокъ почти всегда лишается своей естественной пищи. Ибо по большей части излеченіе наступаетъ тогда, когда исчезаютъ раздраженія, вызываемыя сосаніемъ. Такъ какъ нѣжныя матери, не смотря на боли и припадки, не желаютъ преждевременно отнять ребенка отъ груди, чтобы не повредить его физическому развитію, то такія нагноенія грудей длятся часто мѣсяцами и въ концѣ концовъ вредно отражаются на здоровьи матери. Больныя груди подвязываютъ, какъ показано на рис. 391. Наблюденіе врача, а подчасъ и оперативное вмѣшательство, при наличности лихорадки и бессонницы, неизбѣжны. При соответствующемъ общемъ леченіи (отвлекающія сидячія ванны, строгая вегетаріанская пища, осторожныя суховоздушныя ванны) и при примѣненіи компрессовъ на грудь удается часто въ началѣ воспа-

ленія предотвратить развитіе гноя. Не слѣдуетъ слишкомъ медлить съ систематическимъ леченіемъ.

Рис. 393 и 394 показываютъ намъ правильное и неправильное положеніе ребенка во время кормленія. Частности не трудно самому замѣтить при внимательномъ разсматриваніи этихъ рисунковъ. Прибавимъ еще, что мать должна хорошо поддерживать руку, на которой покоится ребенокъ, для того чтобы можно было долгое время оставаться въ этомъ положеніи безъ особаго напряженія. Разъ мать будетъ чувствовать себя вполне удобно, то она счумѣетъ и ребенку придать пріятное положеніе. На второмъ рисункѣ мы видимъ женщину, у которой рука не имѣетъ должной опоры, и ребенка съ сильно поднятой головой. При такомъ положеніи уже черезъ нѣсколько минутъ чувствуется сильная усталость, и объ удобствѣ здѣсь не можетъ быть и рѣчи. Для слабыхъ матерей и беспокойныхъ дѣтей это очень вредно.



Рис. 394. Неправильное положеніе ребенка при кормленіи.

Леченіе разрыва промежности.

Выше мы уже упоминали о наиболѣе важномъ на счетъ разрыва промежности, и тѣмъ не менѣе мы посвящаемъ здѣсь этому вопросу специальную главу, потому что онъ играетъ очень важную роль въ жизни женщины. Приводимъ рисунокъ неполнаго разрыва, хотя для непосвященныхъ это не вполне достаточно: изучить виды разрывовъ можно только на живой женщинѣ. Складчатая и выступающая влагалищная стѣнка (задняя) существенно затемняетъ картину. Однако, если внимательно присмотрѣться, то можно замѣтить, что разрывъ простирается до задняго прохода и что вправо влагалищная стѣнка тоже нѣсколько надорвана. Поэтому можно судить о поврежденіяхъ, какія роженица переноситъ послѣ трудныхъ родовъ или неизбѣжныхъ операций.

Полнымъ разрывъ называется тогда, когда онъ захватываетъ и кольцеобразную мышцу задняго прохода. Само собою разумѣется, что здѣсь необходимо возможно скорѣе наложить швы, чтобы предотвратить во-первыхъ потерю крови, а во-вторыхъ—слабость запирающей мышцы задняго прохода; но и каждый малый, неполный разрывъ тоже необходимо зашить, а не предоставлять его самому себѣ. При тщательномъ уходѣ заживленіе получается довольно скоро, но нѣкоторое укороченіе промежности все-таки остается. При изслѣдованіи женщинъ, которыя такъ часто обращаются къ врачамъ по поводу выпаденія влагалища или опущенія, оказывается, что при первыхъ родахъ у нихъ были разрывы, оставшіеся незашитыми. На это обстоятельство мы обращаемъ особое вниманіе. Опасаясь выговоровъ, акушерки при разрывахъ неохотно приглашаютъ врачей, а потому родильница должна всегда сама слѣдить за этимъ. При ощущеніи болей въ области прямой кишки, при задержаніи мочи или болѣзненномъ мочеиспусканіи необходимо всегда врачебное изслѣдованіе для выясненія причины недуга. Два—три шва могутъ снова возстановить нормальную промежность, влагалище не теряетъ своей опоры, и никакое выпаденіе не можетъ имѣть здѣсь вполнѣдствіи мѣсто.

Не при всякомъ разрывѣ является выпаденіе. Существуютъ легкія сращения матки, которыя предотвращаютъ опущеніе ея. Въ другихъ же случаяхъ мускулатура тазоваго дна до того крѣпка, что даже при укороченной промежности не возникаетъ выпячиванія влагалищныхъ стѣнокъ. Но такіе случаи не часты. При столь распространенномъ малокровіи и вялости всѣхъ тканей сильный разрывъ имѣетъ у молодыхъ женщинъ громадное значеніе, и мы поэтому настоятельно образомъ рекомендуемъ первородящимъ тщательно лечить всѣ поврежденія.

Зашитая и очищенная промежность покрывается сухой ватой, чтобы по возможности задержать кровянистыя послѣродовыя выдѣленія. Два раза въ день ее обмываютъ тепловатой водой, и на десятый день послѣ родовъ осторожно удаляютъ швы. При сильномъ жарѣ и жженіи кладутъ прохладныя примочки (мокрые ватные шарики). При нагноеніяхъ, которыя наблюдаются не очень рѣдко, дѣлаютъ спринцеванія отварной водой, къ которой прибавляютъ немного перекиси водорода, чтобы предотвратить новое развитіе гноеродныхъ бактерій. Моча не должна загрязнять раны, а потому до тѣхъ поръ, пока не исчезли всѣ воспалительныя явленія, выпускаютъ мочу съ помощью катетра.

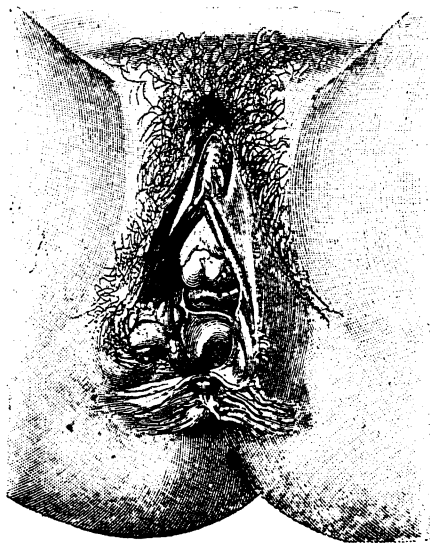


Рис. 395. Неполный разрывъ промежности, обнаруживающій рыхлую переднюю и заднюю влагалищную стѣнку.

Родовспоможеніе у другихъ народовъ.

У совершенно дикихъ народовъ женщина въ такъ называемые „трудные часы“ остается безъ всякой помощи. Она одинока, сама должна все дѣлать, и никто не принимаетъ въ ней участія. Такимъ же образомъ проходятъ роды у животныхъ. Здоровыя, крѣпкія и независимыя, они подобно людямъ нисшихъ расъ не нуждаются ни въ чьей помощи, и при этомъ несчастные случаи съ матерью довольно рѣдки. У болѣе высоко развитыхъ племенъ мужъ приходитъ на помощь роженицѣ. Правда

его приемы по нашимъ понятіямъ довольно грубы, но они повидимому въ большинствѣ случаевъ очень дѣйствительны. Рис. 377 изображаетъ индіанскую чету: мужъ находясь позади женщины, очень сильно сжимаетъ животъ съ цѣлю ускорить изгнаніе плода. Мы видимъ здѣсь, слѣдовательно, активное участіе мужа, которое весьма симпатично, хотя въ этой формѣ оно не можетъ быть желательно ни для одной европейки. Не менѣе энергично дѣйствуетъ негръ на рис. 396, причѣмъ результатъ несомнѣнно получается желательный.

У другихъ племенъ родовспоможеніе всецѣло возложено на женскій полъ. Подруги, опытыя женщины помогаютъ и заботятся по своему разумнѣю, причѣмъ различныя суевѣрія и предрасудки играютъ очень большую роль. Повидимому этотъ обычай и выразился въ концѣ концовъ въ сословіе акушерокъ, которыхъ мы видимъ уже въ глубокой древности и которыя пользовались уже большимъ вліяніемъ у грековъ. Онѣ давали лекарства для аборта, произносили заклинанія для ускоренія



Рис. 396. Трудные роды женщины въ Керри, у бѣлаго Нила.

родовъ, сжимали животъ роженицы полотенцемъ, чтобы способствовать родамъ. Уже тогда умѣли при помощи положенія роженицы воздѣйствовать на родовые пути: древніе греческіе врачи дѣлали въ случаѣ надобности поворотъ на головку.

Римскія акушерки уже были знакомы съ ручнымъ изслѣдованіемъ, онѣ даже раскрывали искусственно зѣвъ, чтобы облегчить роды. Для удаленія дѣтскаго мѣста пользовались чихательными средствами. Когда, наконецъ, въ XIV вѣкѣ былъ вскрытъ первый трупъ въ Италіи, то вмѣстѣ съ прогрессомъ анатомическихъ знаній началась новая эра въ акушерствѣ. Сохранившіяся изъ среднихъ вѣковъ изображенія свидѣтельствуютъ о томъ, что для родовъ принимали, какъ стоячее, такъ и сидячее положеніе. Послѣднее и послужило основаніемъ для устройства спеціальнаго „кресла для родовъ“. Сколько физическихъ силъ требуется для того, чтобы рожать въ стоячемъ, колѣнномъ, сидячемъ положеніи вмѣсто лежачаго положенія, принятаго теперь всѣми европейками!.. Послѣднія по большей части настолько слабы, что всякое другое положеніе вызвало бы у нихъ обморочное состояніе. И все-таки лежащее положеніе несомнѣнно затрудняетъ родовую дѣятельность. Крѣпко сложенные, здоровыя женщины могутъ поэтому попытаться рожать стоя или на колѣняхъ и онѣ

убѣдятся, что процесс родовъ совершается при этомъ быстрѣе. Рис. 397 изображаетъ персіанку, рожаящую стоя. Она упирается руками и натуживается, наклонившись впередъ, причемъ несомнѣнно развивается большая сила. Содержательное произведеніе д-ра Плосса служить для насъ источникомъ, откуда мы черпаемъ нѣкоторые рисунки.

Кресло для родовъ, какимъ оно существовало въ XVI вѣкѣ въ Германіи, изображено на рис. 398. Можно съ успѣхомъ и не упоминать о немъ, но для помощниковъ оно представляетъ большое удобство, потому что открываетъ доступъ къ роженицѣ со всѣхъ сторонъ, а подъ тазомъ роженицы получается свободное пространство, куда можно помѣстить различные сосуды. Это кресло было уже извѣстно въ древности и теперь время отъ времени находятъ себѣ примѣненіе. Рис. 399 изображаетъ намъ рожаящую на такомъ креслѣ въ присутствіи женщинъ-помощницъ, какъ это принято было въ средніе вѣка.

Насъ чрезвычайно поражаетъ, когда мы слышимъ, что отдѣльные негритянскія племена, а также и китаянки примѣняли во время родовъ паровыя ванны, причемъ струю пара направляли на половыя части. Паръ размягчаетъ и разрыхляетъ родовыя пути и, слѣдовательно, облегчаетъ роды. Примѣняются также травяныя паровыя ванны, смазыванія родовыхъ путей жиромъ, а въ Австраліи льютъ роженицѣ даже холодную воду на животъ. Такимъ образомъ естественный методъ леченія примѣнялся у самыхъ различныхъ племенъ и во всѣ времена!

Инстинктъ подсказалъ человѣку истинный путь. Оставляя въ сторонѣ всѣ суевѣрные и религиозные обычаи въ области родовспоможенія, упомянемъ лишь о разминаніи, втираніи, давленіи и поглаживаніи въ родовомъ

періодѣ, достигшихъ у отдѣльныхъ племенъ широкаго развитія. Наше родовспоможеніе отличается отъ такого же нисшихъ расъ только тѣмъ, что оно въ основѣ своей имѣетъ тщательное знаніе дѣла, старается уменьшить припадки при помощи физико-діететическаго метода леченія и предотвращаетъ всевозможныя опасности. При этомъ оно отличается и своимъ техническимъ совершенствомъ, которое соотвѣствующимъ образомъ выразилось въ высоко развитомъ операционномъ искусствѣ. Объ этомъ дикія племена не имѣютъ, конечно, никакого представленія. Если-бы женщины у нихъ не были такъ здоровы, если-бы сила сопротивленія не была у нихъ настолько больше, чѣмъ у современныхъ европейнокъ, то при томъ первобытномъ родовспоможеніи, какое мы видимъ на приведенныхъ рисункахъ, безчисленное множество матерей и дѣтей пали бы у нихъ жертвами.



Рис. 397.

Роды Персіанки въ колѣнно-ручномъ положеніи.

Первый уход за новорожденнымъ.

Обычный вѣсъ новорожденнаго простирается отъ 6 до 8 фунтовъ, а длина, если ребенокъ вполне доношенъ, равна въ среднемъ 50 сантим.; такую же длину имѣетъ пуповина, но она бываетъ и длиннѣе, причемъ въ послѣднемъ случаѣ она по большей части обвивается вокругъ ребенка; иногда она бываетъ и короче. Дѣвочки нѣсколько меньше и легче мальчиковъ, но въ своихъ проявленіяхъ и потребностяхъ ничѣмъ не отличаются отъ нихъ. Какъ только доношенный ребенокъ покидаетъ материнское чрево, онъ подвергается непривычному раздраженію воздухомъ и почти одновременно съ этимъ прекращается его питаніе пуповиной. Подъ вліяніемъ этихъ условій наступаетъ перемѣна въ его кровообращеніи, легочные сосуды сильнѣе наполняются кровью, и на сцену является первое дыхательное движеніе. При усиленномъ повторномъ дыханіи новорожденный издаетъ первый крикъ, который производитъ на мать неописуемое впечатлѣніе. Онъ говоритъ ей о томъ, что она все перенесла,

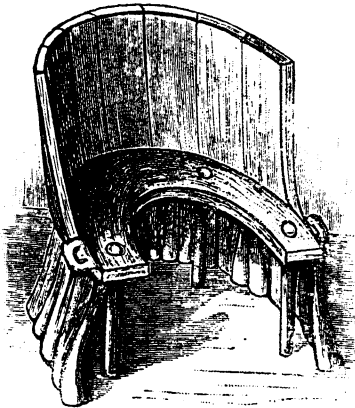


Рис. 398.

Нѣмецкое кресло для родовъ (XVI вѣка).

что ребенокъ здѣсь, что онъ живъ. Если ребенокъ, слѣдовательно, сильно кричитъ и бодро движется, то съ перерѣзкой пуповины ждутъ, пока она перестаетъ пульсировать, что всегда длится нѣсколько минутъ. Затѣмъ пуповину перерѣзаютъ, перевязавъ ее въ двухъ мѣстахъ, чтобы предотвратить потерю крови какъ со стороны матери, такъ и со стороны ребенка. Вредъ немедленной перевязки состоитъ въ томъ, что ребенка слишкомъ рано лишаютъ материнской крови, а для слабыхъ дѣтей это далеко не безразлично. За послѣднее время на это обстоятельство стали обращать все больше и больше вниманія, и въ различныхъ случаяхъ объясняютъ извѣстную слабость дѣтей въ первые дни слишкомъ поспѣшной перерѣзкой пуповины. Если предоставить освобожденіе ребенка отъ дѣтскаго мѣста природѣ, то оно совершается лишь очень медленно; пульсація въ пуповинѣ длится по большей части минутъ десять, въ теченіе которыхъ дѣтское мѣсто изгоняется у сильныхъ женщинъ. Ту часть пуповины, которая принадлежитъ къ пупочку, оставляютъ нетронутой; приблизительно черезъ два, три до шестого дня она отпадаетъ послѣ того, какъ мѣсто прикрѣпленія ея замыкается и сосуды запусѣваютъ. При правильномъ заживленіи пупокъ тогда совершенно замкнутъ, но его нѣжная ткань нуждается еще во внѣшнемъ предохраненіи, что достигается мягкимъ триковымъ бинтомъ въ три-четыре сантиметра длины. Если развиваются разрошенія, воспалительныя состоянія, кровотечения, если пупокъ выпячивается сильно, то безусловно необходима помощь врача. Влажные компрессы часто оказываются недостаточно дѣйствительными, кровотечения могутъ достигнуть опасной степени, полное излеченіе можетъ повлечь за собою пупочную грыжу и т. д. Легкое прижиганіе, при нагноеніи—нѣжное выскабливаніе, смачиваніе слабымъ растворомъ борной кислоты, давящая сухая повязка при педантичной чистотѣ, затѣмъ для укрѣпленія прохладные компрессы дадутъ вполне хорошіе результаты.

Рис. 400 изображаетъ намъ процессъ перерѣзки пуповины, рис. 309—пупочный бинтъ при пупочной грыжѣ болѣе взрослога ребенка. У грудныхъ дѣтей можно вмѣсто пупочнаго бинта пользоваться полосками липкаго пластыря; такимъ путемъ достигается давленіе, которое значительно менѣе неприятно, чѣмъ при настоящемъ пупочномъ бинтѣ съ пелотомъ, и которое въ то же время отлично устраняетъ выпячиваніе пупка. При этомъ можно ребенка купать, и внутренности не сдавливаются,

что имѣть громадное значеніе какъ для дыханія, такъ и для пищеваренія. Каждые 14 дней бинтъ мѣняютъ, и черезъ нѣсколько мѣсяцевъ грыжа у маленькихъ дѣтей совершенно исчезаетъ. Рис. 306 и 307 изображаютъ намъ этотъ приѣмъ, который каждая опытная мать сумѣетъ при случаѣ примѣнить.

Обмывать новорожденнаго надо по возможности безъ мыла, такъ какъ нѣжная кожа плохо переноситъ послѣднее. Чѣмъ слабѣе новорожденный, чѣмъ онъ недоношеннѣе, тѣмъ обильнѣе онъ покрытъ бѣлой смазкой, которая не всегда легко удаляется. Въ такомъ случаѣ приходится ежедневно обтирать тѣлце мягкими ватными шариками, пока ребенокъ будетъ совершенно чистъ. Въ прохладное время года вода для ванны должна быть 29° Р. или 37° Ц. Согреваніе новорожденнаго является вообще одной изъ важнѣйшихъ задачъ, ибо потеря тепла у него очень значительна.



Рис. 399. Роды на „креслѣ для родов“.

Вѣдь послѣ того, какъ ребенокъ покинулъ чрево матери, онъ лежитъ безъ согревающихъ покрововъ, затѣмъ обмывается еще водой, которая извлекаетъ тепло, заворачивается въ прохладныя, бѣлыя пеленки, укладывается въ свѣжую колыбель. Немудрено, что теперь у этого маленькаго существа синіе кулачки, холодныя ножки, страдальческое личико. Собственными силами новорожденный не можетъ наверстать потерянное тепло, онъ зябнетъ, онъ еще не можетъ привыкнуть къ холоду новаго для него міра. И нашей первой задачей, какъ видите, является согреваніе младенца, безъ чего онъ не можетъ жить.

Какъ поступаютъ млекопитающія животныя? Они согреваютъ своихъ дѣтенейшей у своего тѣла. Какъ птицы поступаютъ? Они согреваютъ своихъ птенцовъ своими перьями, своимъ тѣломъ. И только человекъ предоставляетъ новорожденному зябнуть.

Такъ дѣлать нельзя. При первой же возможности кладутъ обмытаго младенца на руки матери. Благотворный сонъ и оживляющая теплота составляютъ прекрасное

соединеніе, и теперь никакой холодъ не нарушитъ существованія ребенка. Только очень слабая, больная мать нуждается въ полномъ покоѣ, и ее не слѣдуетъ тревожить прикладываніемъ ребенка. Въ такомъ случаѣ приходится согрѣвать постельку новорожденнаго, подкладывать ему грѣлки, чтобы до нѣкоторой степени возмѣстить материнское тепло. Еще лучше, когда отецъ или бабушка согрѣваютъ на своей груди ребенка, въ особенности если послѣдній слабъ и слишкомъ зябнетъ. Когда онъ начинаетъ уже сосать, что бываетъ обыкновенно черезъ сутки, то при каждомъ кормленіи происходитъ и полное согрѣваніе. Глубокъ и сладокъ тогда его сонъ на материнской груди. И мы не должны лишать ребенка этого наслажденія, этого счастья. Все, что есть у матери хорошаго и прекраснаго для ребенка, все это она должна давать ему полностью, потому что для него она и существуетъ здѣсь. Природа щедро одарила ее всѣмъ, что только нужно для роста и развитія ребенка. Поэтому она и должна согрѣвать его на своей груди, слѣдить за тѣмъ, не холодны ли ручки, ножки, что очень важно для его самочувствія, для его пищеваренія. Если молоко накапливается въ груди слишкомъ медленно, тогда надо чаще кормить ребенка,

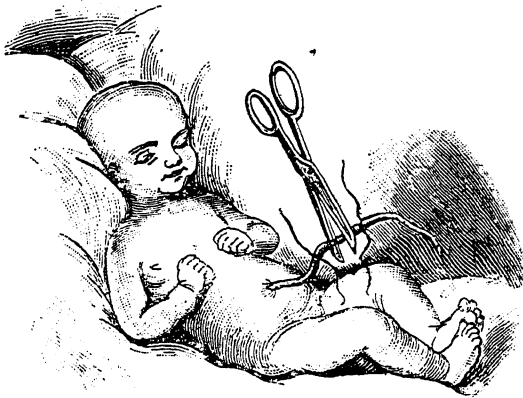


Рис. 400. Перерѣзка пуповины.

чтобы путемъ сосанія повысить дѣятельность железъ. Теплые напитки, и обильный сонъ приведутъ мать постепенно въ такое состояніе, что она съумѣетъ выработать необходимое количество пищи. Если ребенокъ по видимому очень голоденъ, то ему даютъ немного тепловатой воды съ небольшими количествами сахара. Было бы большою неосторожностью наполнять маленькій желудокъ новорожденнаго различными настоями или даже коровьимъ молокомъ только потому, что у матери въ первые дни слишкомъ мало пищи. Незначительное голоданіе повредитъ ребенку несравненно меньше, чѣмъ насыщеніе несоотвѣствующими пище-

выми веществами. Это надо твердо помнить, хотя бы бабушки и акушерки настаивали на насыщеніи ребенка. Тогда вы уберете новорожденнаго отъ безпокойныхъ ночей, плохого стула и другихъ вредныхъ послѣдствій. Надо также зорко слѣдить за тѣмъ, чтобы ребенокъ не привыкалъ къ соскѣ прежде, чѣмъ онъ научится сосать грудь, ибо онъ послѣ этого часто совершенно отказывается отъ груди, такъ какъ пріемъ пищи черезъ соску требуетъ гораздо менѣе усилій. При такихъ условіяхъ возникаютъ новыя затрудненія, приносящія вредъ и матери, и ребенку.

Въ первые два мѣсяца достаточно кормить ребенка черезъ каждые два часа, а затѣмъ черезъ каждые 3 часа. Ночью же необходимо соблюдать полнѣйшій покой. Послѣдній разъ кормятъ ребенка въ 10 час. вечера, первый разъ—въ пять, шесть часовъ утра, а въ промежуточное время остаются неумолимыми. Если ребенокъ покричитъ немного, то это ему ничуть не повредитъ; но за то, когда онъ привыкаетъ къ тому, чтобы между десятью и пятью часами ничего не получать, то онъ будетъ въ это время отлично спать. Тѣмъ временемъ у него успѣютъ отдохнуть органы пищеваренія, мать успѣетъ собраться съ силами, груди къ утру окажутся наполненными, и при такихъ условіяхъ намъ не придется имѣть дѣло ни съ нервностью, ни съ малокровіемъ. Ненарушимый ночной покой необходимъ каждому трудящемуся человѣку, который хочетъ сохранить свое здоровье, но онъ еще вдвое болѣе необходимъ кормящей женщинѣ. Пусть это твердо запомнятъ всѣ молодыя женщины. Количество слабыхъ, нервныхъ женщинъ, которыя мѣсяцами не имѣютъ ночью покоя, къ сожалѣнію, слишкомъ велико, и счастье, приносимое появленіемъ ребенка, ступшевается часто физической слабостью матери, ея раздра-

жительностью и общею усталостью. А между тѣмъ отъ матери зависитъ приучить ребенка съ перваго же дня спокойно спать по ночамъ. Не слѣдуетъ вскакивать при каждомъ крикѣ ребенка, не слѣдуетъ зажигать на ночь лампадку и вставать для перекладыванія ребенка. Если послѣдній въ 10 час. вечера спитъ, то его надо разбудить и накормить. Мало по малу онъ такъ привыкаетъ ѣсть въ это время, что самъ уже будетъ просыпаться. И такъ, со стороны матери требуется энергія и разумная послѣдовательность, которая въ концѣ концовъ дадутъ желанные результаты. Конечно, описанный режимъ допускаетъ необходимыя уклоненія, если ребенокъ боленъ.

Научить ребенка ѣсть въ опредѣленное время составляетъ первый педагогическій приемъ мыслящей матери; на счетъ всего остального говорится ниже. Чтобы слѣдить за развитіемъ ребенка, его еженедѣльно взвѣшиваютъ при помощи вѣсовъ, изображенныхъ на рис. 401. Разъ только вѣсъ не увеличивается, то, значить, имѣется какое-нибудь расстройство здоровья. Каждую недѣлю ребенокъ долженъ увеличиваться въ вѣсѣ на 100—200 граммовъ. Приведенная ниже таблица показываетъ нормальный приростъ вѣса. Вполнѣ доношенный ребенокъ вѣситъ сначала въ среднемъ 3000—4000 граммовъ, т. е. отъ 6 до 8 фунтовъ. Въ первые дни послѣ рожденія вѣсъ уменьшается, потому что выдѣленія ребенка значительнѣе, чѣмъ то, что онъ воспринимаетъ. Эта потеря вѣса достигаетъ обыкновенно 150—200 граммовъ въ первые три-четыре дня; при обильномъ питаніи уже въ концѣ первой недѣли восстанавливается первоначальный вѣсъ, который значительно увеличивается въ первые полгода. Особенно зорко надо въ первое время слѣдить за искусственно вскармливаемыми дѣтьми, у которыхъ остановка въ вѣсѣ или уменьшеніе его служатъ доказательствомъ того, что данное питаніе не идетъ въ прокъ.

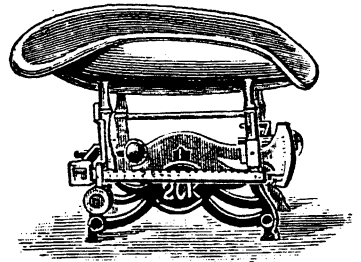


Рис. 401.

Вѣсы для взвѣшиванія дѣтей.

Здоровое дитя, вскармливается молокомъ матери увеличивается на первомъ году жизни въ вѣсѣ слѣдующимъ образомъ:

Въ	1 мѣсяцъ	около	600—700	граммовъ.
"	2	"	800—900	"
"	3	"	700—800	"
"	4	"	600—700	"
"	5	"	500—600	"
"	6	"	500—600	"
"	7	"	400—500	"
"	8	"	400—500	"
"	9	"	400—500	"
"	10	"	200—300	"
"	11	"	300—400	"
"	12	"	300—400	"

Но при искусственномъ вскармливаніи ежемѣсячный приростъ вѣса равенъ вначалѣ максимумъ 300—500—600 граммамъ; при хорошемъ пищевареніи вѣсъ въ послѣдніе мѣсяцы возрастаетъ гораздо значительнѣе. Смотря по состоянію силъ ребенка и по уходу за нимъ нарощеніе вѣса можетъ, конечно, до нѣкоторой степени уклоняться отъ приведенныхъ цифръ, но въ общемъ эти уклоненія очень незначительны. Соответственно этому двухмѣсячный грудной ребенокъ вѣситъ около 4800—5000 граммовъ, а искусственно вскармливаемый только 4000—4500 гр. шестимѣсячный грудной ребенокъ вѣситъ около 7500 гр., а искусственно вскармливается—6500 гр.; годовалый ребенокъ грудной вѣситъ около 10000 гр., искусственно вскармливается—9000 гр.

Въ жизни новорожденного играютъ также очень важную роль воздухъ и свѣтъ. Много спорили на счетъ того, слѣдуетъ-ли въ первыя недѣли подвергать ребенка дѣйствию воздуха и свѣта, не раздражаютъ-ли они черезчуръ сильно глаза, кожу, легкія. Еще до сихъ поръ многіе затемняютъ комнату, въ которой находится новорожденный, плотно закрываютъ окна, двери, боясь, что „младенецъ можетъ простудиться“, что „младенецъ не переноситъ свѣта“. Такъ именно начинается изнѣженность, такъ начинается превратное воспитаніе.

У здоровой родильницы съ разумными привычками не должны имѣть мѣсто ни затемненныя комнаты, ни закрытыя окна. Свѣтъ и воздухъ должны въ изобиліи проникать въ ея комнату, потому что они оказываютъ благотворное влияние и на

мать, и на кормилицу. Исключеніе составляютъ только тѣ случаи, когда мать или ребенокъ больны, и свѣтъ черезчуръ раздражаетъ глаза. Здоровый духъ и здоровое тѣло могутъ существовать только въ свѣтлыхъ, просторныхъ комнатахъ!

Считаемъ нужнымъ сказать еще нѣсколько словъ на счетъ сна ребенка. Вначалѣ ребенокъ гораздо больше спитъ, чѣмъ бодрствуетъ, и только тогда, когда его сонъ глубокъ и спокоенъ, онъ развивается вполнѣ правильно. Къ сожалѣнію, есть масса дѣтей, которыя отличаются своимъ беспокойствомъ, которыя спятъ два часа кряду, часто просыпаются, кричатъ со сна. Все это—проявленія болѣзни. Существуютъ, къ сожалѣнію, и такія семьи, гдѣ ни родители, ни дѣти не пользуются здоровымъ, спокойнымъ сномъ: это—слабонервные субъекты, невращенники. Однако, еще чаще причиной беспокойства дѣтей являются расстройства пищеваренія; не безъ вліянія остается постель новорожденного, воздухъ въ комнатѣ, шумъ, черезчуръ усердный уходъ за ребенкомъ. Мы знаемъ такихъ матерей, которыя положительно сами приучаютъ дѣтей къ беспокойству: онѣ ихъ ни на часъ не оставляютъ, вѣчно хлопочутъ надъ ними, вѣчно что-нибудь дѣлаютъ имъ.

Наибольше частой причиной плохого сна являются у дѣтей расстройства желудка и кишекъ вслѣдствіе неправильнаго питанія. Это

надо всегда имѣть въ виду. Затѣмъ слѣдуетъ заботиться о прохладной постелькѣ въ лѣтнее время и теплой въ холодное время года, причемъ прежде всего не слѣдуетъ стѣснять свободы движеній ребенка. Представьте себѣ положеніе ребенка, который постоянно словно закованъ въ пеленки и не въ состояніи принять удобнаго пріятнаго въ данный моментъ положенія! Тысячи безпомощныхъ дѣтей осуждены на это только потому, что по мнѣнію матерей такъ было всегда и такъ должно быть теперь. Этотъ жестокой обычай пеленать дѣтей изображенъ на рис. 402: широкій бинтъ охватываетъ грудь и животикъ ребенка, благодаря чему затруднены дыханіе, пищевареніе, движенія.

Присмотритесь къ свободному положенію спящаго, голаго ребенка, и вы поймете тогда, что ребенку нужно и что онъ любитъ. На рис. 403 изображена спящая молодая обезьяна, человѣкоподобное положеніе которой многихъ поразитъ. Запомните себѣ эту картину! Именно такъ хочетъ лежать ребенокъ, который еще не знаетъ одежды, подушекъ, пеленокъ. На счетъ конвертиковъ для младенца мы говоримъ ниже; но во время сна ребенокъ долженъ оставаться совершенно свободнымъ, чтобы



Рис. 402.

Пеленаніе ребенка, затрудняющее дыханіе и пищевареніе.

онъ могъ лежать такъ, какъ ему удобно, а не такъ, какъ нравится намъ. Тогда ребенокъ гораздо скорѣ уснетъ и сонъ его будетъ гораздо спокойнѣе. Причина безпокойства часто кроется именно въ томъ, что кожа испытываетъ недостатокъ въ воздухѣ, что она чрезмѣрно нагрѣвается и что движения стѣснены. По устраненіи причины исчезаютъ и признаки безпокойства. Еще лучше достигается спокойный сонъ, если выносить ребенка въ садъ и укладывать его здѣсь въ коляскѣ. Какъ сладко дитя засыпаетъ на свѣжемъ воздухѣ!.. Послѣ этого приходится съ прискорбіемъ смотрѣть, какъ тысячи дѣтей замкнуты въ душныхъ помѣщеніяхъ. Пользуйтесь же каждымъ солнечнымъ клочкомъ земли, балкономъ, террасой, чтобы хотя въ теплое время года дать ребенку возможность спать подъ открытымъ небомъ. Поразительные результаты незамедлительно скажутся.

Само собою разумѣется, что не слѣдуетъ допускать, чтобы солнечные лучи падали прямо на личико нервныхъ или безпокойныхъ дѣтей, которыя плохо спятъ. Надо въ такихъ случаяхъ устроить темныя ширмы (лучше всего темнозеленыя), чтобы получить своего рода сумерки, которыя дѣйствуютъ успокаивающимъ образомъ; одновременно съ этимъ слѣдуетъ позаботиться, чтобы покой ребенка не нарушался уличнымъ шумомъ, громкой бесѣдой окружающихъ, звонками и т. д. Если привести въ исполненіе всѣ наши совѣты, то не трудно добиться здороваго и продолжительнаго сна у большинства безпокойныхъ дѣтей.



Рис. 403. Спящая горилла.

О материнскомъ молокѣ.

Если женщина хочетъ убѣдиться, насколько хорошъ составъ ея молока, откуда ребенокъ черпаетъ всѣ необходимыя для его роста вещества, то она должна дать свое молоко для химическаго изслѣдованія и въ особенности для опредѣленія содержанія питательныхъ солей. Необходимое количество послѣднихъ вытекаетъ изъ состава тѣла новорожденныхъ, коимъ единственная пища, молоко, должно въ извѣстной степени соответствовать. У млекопитающихъ содержаніе золы у новорожденныхъ дѣтенышей соответствуетъ таковому же содержанію въ материнскомъ молокѣ, въ то время какъ у человѣка имѣется по Бунге значительная разница.

Приводимъ здѣсь таблицу состава важнѣйшихъ частей:

	Калій.	Натрѣ.	Известь.	Магнезія.	Желѣзо.	Фосфорная кислота	Хлоръ.
Новорожденный . . .	7,8	9,1	36,1	0,9	0,8	38,9	7,7
Материнское молоко .	31,4	11,9	16,4	2,6	0,16	1,35	20,7

Мы находимъ здѣсь чрезчуръ много калія и слишкомъ мало извести; чрезчуръ много хлора и очень мало фосфора. Но фосфорнокислая известь весьма необходима для развитія дѣтскихъ костей, фосфоръ—для всѣхъ клѣточныхъ ядеръ, желѣзо—для крови. Какъ можетъ грудной младенецъ превратиться въ крѣпкаго ребенка, когда притокъ питательныхъ веществъ недостаточенъ съ перваго же дня?

Чѣмъ же объясняется неправильное соотношеніе материнскаго молока? Во всякомъ случаѣ только неправильнымъ питаніемъ матери, которая принимаетъ въ изобиліи бѣлковыя вещества, а не пищевыя средства, богатыя питательными солями, какъ овощи и плоды. Она потребляетъ также въ изобиліи поваренную соль,

чѣмъ объясняется избытокъ хлора въ ея сокахъ, несомнѣнно бесполезный для грудного младенца.

Поэтому на діету кормящей матери надо обращать гораздо больше вниманія, чѣмъ это дѣлается теперь, и для того, чтобы знать всегда, насколько хорошо материнское молоко, надо повторно изслѣдовать его.

Діета кормящей матери.

Какъ уже было упомянуто выше, пища матери не должна слишкомъ изобилловать бѣлками, жиромъ, поваренной солью; алкоголь и пряности совершенно запрещены, потому что они не только ухудшаютъ составъ молока, но и разстраиваютъ пищевареніе ребенка. Пучація, кислыя блюда причиняютъ ребенку боли въ животѣ. Предпочтеніе мать должна отдавать блюдамъ, богатымъ питательными солями, для того чтобы обезпечить себѣ правильный составъ молока. И такъ, она должна потреблять молоко, шпинатъ, землянику, птицу, стручковые плоды, кочанный салатъ, малину, хлѣбъ изъ непросѣянной муки и т. д. Тогда въ молоко не будутъ отсутствовать ни известь, ни желѣзо. Вышеприведенная исторія родовъ показываетъ намъ, что при подобной діетѣ даже слабая женщина можетъ стать прекрасной кормилицей. Въ другомъ случаѣ худощавая молодая женщина еле могла въ теченіи шести недѣль кормить первыхъ двухъ дѣтей при пользованіи мясомъ и пивомъ, и наоборотъ, она 10 мѣсяцевъ кормила съ успѣхомъ третьяго ребенка при пользованіи овсяной крупой, вишнями, коровьимъ молокомъ и нѣжными овощами. При этомъ у нея былъ свѣжій, цвѣтушій видъ.

Искусственное вскармливаніе грудного ребенка.

Когда нѣтъ материнскаго молока, тогда приходится прибѣгнуть къ животному молоку, которое по своему составу является наиболѣе близкимъ къ женскому.

	Воды.	Бѣлковъ.	Жира.	Молочнаго сахара.
Женское молоко содержитъ . . .	87,41 ⁰ / ₁₀₀	2,29 ⁰ / ₁₀₀	3,78 ⁰ / ₁₀₀	6,21 ⁰ / ₁₀₀
Коровье " " " . . .	87,17 "	3,55 "	3,69 "	4,88 "

Такимъ образомъ женское молоко нѣсколько водянистѣе коровьяго, бѣднѣе бѣлками и богаче жиромъ и молочнымъ сахаромъ. Поэтому оно жиже, слаще и бѣднѣе казеиномъ, нежели коровье молоко, которое, какъ извѣстно, трудно переваривается дѣтскимъ желудкомъ въ виду обильнаго содержанія казеина. Коровье молоко предназначено, вѣдь, природой для теленка, а не для новорожденного человека, чего многіе люди никакъ понять не хотятъ. Младенцамъ даютъ неразведенное молоко, не сообразуясь съ ихъ возрастомъ, и затѣмъ удивляются тому, что такая масса „рожковыхъ дѣтей“ погибаютъ отъ кишечнаго катарра. Здѣсь играетъ важную роль еще и другой факторъ, а именно то, что коровье молоко попадаетъ въ дѣтскій желудокъ въ несравненно менѣе чистомъ видѣ, чѣмъ многіе полагаютъ. Грудной ребенокъ получаетъ свое молоко непосредственно изъ материнскаго организма; это молоко имѣетъ соотвѣтствующую температуру и составъ, оно абсолютно чисто и свободно отъ всякихъ случайныхъ составныхъ частей. Коровье молоко, наоборотъ, подвержено дѣйствію воздуха, изъ коего воспринимаетъ всевозможные микроорганизмы, оно приходитъ въ соприкосновеніе съ рукою доящаго, съ разной посудой

и, наконецъ, нагрѣвается или кипятится, причѣмъ претерпѣваетъ извѣстныя измѣненія. Прежде всего казеинъ становится при этомъ плотнѣе, содержаніе воды уменьшается. Для разжиженія молока приходится приливать воду, составныя части коей рѣшительно не нужны еще дѣтскому желудку въ такихъ количествахъ. Чтобы освободить молоко по крайней мѣрѣ отъ песка и органическихъ зародышей, его передъ употребленіемъ кипятятъ. Но развѣ можно тогда признать эту пищу естественной? Развѣ она не отличается до высшей степени отъ материнскаго молока? Читатель несомнѣнно согласится съ тѣмъ, что не удивительно, если такая масса дѣтей не переноситъ коровьяго молока и плохо развивается при такомъ питаніи. Совершенно иначе обстояло бы дѣло, если бы ребенокъ могъи прикладывать непосредственно къ соскамъ коровы, чтобы онъ могъ подобно теленку получать свою пищу въ чистомъ видѣ и нормальной температурѣ. Но, вѣдь, это невозможно.

Такъ какъ смертность искусственно вскармливаемыхъ дѣтей чрезвычайно велика, то издавна старались замѣнить коровье молоко лучшимъ питательнымъ средствомъ. На рынкѣ появилась масса веществъ, которыя повидимому достигали до нѣкоторой степени своей цѣли. Но ни одно изъ нихъ не пригодно для всѣхъ случаевъ, ни одно не удовлетворяетъ всѣмъ требованіямъ, какъ материнское молоко.

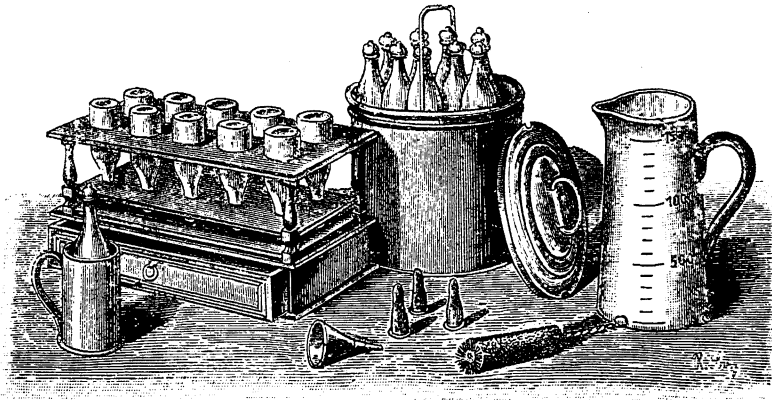


Рис. 404. Усовершенствованный аппаратъ Сокслета.

Прежде чѣмъ перечислить наилучшія изъ нихъ, мы остановимся на попыткахъ, которыя сдѣланы за послѣдніе годы съ цѣлью приспособить животное молоко къ требованіямъ дѣтскаго желудка. Здѣсь чаще всего упоминаются три имени, носители коихъ приобрѣли себѣ рѣшительныя заслуги въ дѣлѣ улучшения искусственнаго вскармливанія дѣтей: Сокслетъ, Гейбнеръ и Гертнеръ.

Сокслетъ достигъ своимъ аппаратомъ (см. рис. 404) того, что младенецъ получаетъ молоко, свободное отъ микроорганизмовъ, т. е. дѣйствительно чистое молоко, благодаря чему многія болѣзненные дѣти излечиваются, а другія предохраняются отъ заболѣваній. Коровье молоко черезъ нѣсколько часовъ послѣ доенія, т. е. въ томъ видѣ, какъ оно доставляется горожанамъ, содержитъ въ одномъ кубическомъ сантиметрѣ болѣе, чѣмъ 100,000 микроорганизмовъ. Въ очень опрятномъ молочномъ хозяйствѣ эта цифра можетъ быть уменьшена до 10,000. Для чувствительнаго желудка грудного младенца это не безразлично.

„Молоко, слѣдовательно, должно быть стерилизовано, т. е. освобождено отъ микроорганизмовъ, такъ какъ этимъ предотвращается не только разложеніе его, но и внѣдреніе микроорганизмовъ изъ молока въ пищеварительный аппаратъ ребенка“. Такъ говоритъ д-ръ Гохзингеръ въ своей книгѣ „Уходъ за здоровьемъ ребенка“. Если предохранить молоко отъ вліянія воз-

духа и высокой температуры, то этимъ мы освобождаемъ его отъ микроорганизмовъ. Приходилось, слѣдовательно, каждую порцію молока держать въ хорошо замкнутыхъ сосудахъ и подвергать ее кипяченію такъ, чтобы послѣднее убивало микроорганизмовъ, но не вносило-бы новаго загрязненія въ молоко. Для этой цѣли пользовались „водяной баней“ (бутылки помѣщались въ котель съ кипящей водой), а затѣмъ стеклянными бутылками съ герметическими резиновыми пробками. На нашемъ рисункѣ изображенъ аппаратъ со всѣми принадлежностями. Пользуются имъ слѣдующимъ образомъ.

Тотчасъ послѣ доенія смѣшиваютъ молоко по предписанію врача съ водой и молочнымъ сахаромъ, наполняютъ имъ бутылочки, предназначенныя на цѣлый день, вмѣстимостью въ 150—200—250 кубич. сантиметровъ (смотря по возрасту) герметически закупориваютъ ихъ и помѣщаютъ въ котель съ холодной водой. Котель ставятъ на огонь, оставляя его здѣсь минутъ пятьдесятъ. Такъ какъ въ каучковыхъ пробкахъ имѣются вентили, то черезъ нихъ можетъ удалиться изъ бутылочекъ нагретый воздухъ вмѣстѣ съ паровыми пузырьками: благодаря этому бутылочки не лопаются. Затѣмъ ихъ вынимаютъ изъ водяной бани и ставятъ въ прохладное мѣсто. Имѣющаяся при аппаратѣ кастрюля служитъ для того, чтобы передъ употребленіемъ сдѣлать данную бутылочку тепловатой. Для этого послѣднюю кладутъ минутъ на десять въ кастрюлю, наполненную теплой водой. Лишь послѣ того, какъ тщательно очищенный рожокъ приспособленъ уже, удаляютъ каучковую пробку. Послѣднюю кладутъ въ холодную воду и мѣняютъ черезъ каждые 4—5 мѣсяцевъ.

Открытая бутылочка съ молокомъ должна быть сейчасъ использована; оставшееся въ ней молоко не годится уже, такъ какъ оно уже болѣе не чисто; наоборотъ, закупоренная бутылочка, которую еще не открывали, можетъ быть безъ всякаго вреда использована на день-два позже, при томъ, конечно условіи, что она тщательно наполнена и сохраняется въ прохладномъ мѣстѣ.

Опорожненныя бутылочки наполняютъ тотчасъ водой, чтобы предотвратить засыханіе молочныхъ остатковъ, затѣмъ ихъ основательно очищаютъ щеточками, которыя видны на нашемъ рисункѣ. Необходимо также прополаскивать бутылочки горячей водой и чистыя бутылочки помѣщать въ штативъ донышкомъ вверхъ (рисункъ 404).

Сокслетовскій аппаратъ заставилъ очень много говорить о себѣ и несомнѣнно принесъ громаднѣйшую пользу многимъ груднымъ младенцамъ. Но слабымъ дѣтямъ, вообще не переносившимъ коровьяго молока, онъ ничѣмъ помочь не можетъ. Здѣсь приходится принимать иныя мѣры.

Посредствомъ смѣшенія молока съ проваренной водой и химически очищеннымъ молочнымъ сахаромъ проф. Гейбнеръ составилъ смѣсь, чрезвычайно похожую на материнское молоко. Одну и ту же смѣсь употребляютъ для всѣхъ возрастовъ, дѣлая исключеніе только для новорожденныхъ или очень слабыхъ дѣтей. Вода содержитъ шестипроцентный молочносahарный растворъ, т. е. на 100 граммовъ воды приходится шесть граммовъ молочнаго сахара; молоко смѣшивается съ равнымъ количествомъ воды, т. е. на 100 граммовъ воды приходится 100 граммовъ цѣльнаго молока. Благодаря этому, коровье молоко становится жиже, богаче сахаромъ, а недостающій жиръ замѣщается избыткомъ молочнаго сахара, чѣмъ почти достигается составъ материнскаго молока. Если еще пользоваться аппаратомъ Сокслета, какъ выше указано, то мы сдѣлаемъ наилучшее употребленіе изъ коровьяго молока.

Профессоръ Гертнеръ пошелъ еще дальше и содержаніе жира въ смѣси еще больше уподобилъ таковому же въ женскомъ молокѣ. При помощи центрофуги онъ получаетъ молоко бѣдное жиромъ и молоко чрезмѣрно жирное; послѣднее смѣшивается съ водой и молочнымъ сахаромъ и ближе всего подходит по своему къ материнскому молоку. Само собою разумѣется, и это „гертнеровское жирное молоко“ стерилизуется. Это особенно необходимо потому, что при прикосновеніи свѣже выдоеннаго молока къ рукамъ, посудѣ и т. д., рѣшительно невозможно избѣгнуть его загрязненія.

Успѣхи, полученные этой молочной смѣсью, прекрасны, а потому мы настоятельно совѣтуемъ во всѣхъ случаяхъ, гдѣ материнское молоко недоступно, тотчасъ же, прибѣгнуть къ Гертнеровскому молоку. И только тогда, когда оно не смотря на всѣ старанія, не переносится ребенкомъ, можно испытать нижеописанныя дѣтскія питательныя средства.

Изъ искусственныхъ питательныхъ средствъ упомянемъ прежде всего ламаповское растительное молоко. Оно получается изъ миндалей и различныхъ сѣмянъ и, какъ примѣсь къ коровьему молоку, исправляетъ содержаніе въ послѣднемъ жира и сахара. Новорожденнымъ даютъ на 125 граммовъ коровьяго молока 375 граммовъ воды и 50 граммовъ растительнаго молока, т. е. на 2 части послѣдняго 5 частей животнаго молока и 15 частей воды— 25×2 , 25×5 и 25×15 . Количество животнаго молока повышаютъ, не измѣняя растительнаго молока (50 граммовъ). Такъ получаютъ, наконецъ, для восьмимѣсячнаго ребенка неразведенное коровье молоко, къ которому прибавляютъ только растительно молоко (50 граммовъ), разведенное въ небольшомъ количествѣ воды. Общее суточное количество пищи равно вначалѣ около 500 граммовъ, а затѣмъ смотря по аппетиту и возрасту увеличивается до 1200 граммовъ.

Если есть возможность получать два-три раза въ день свѣжевыдоенное молоко и если сохранять его, а также посуду въ строжайшей чистотѣ, то для здоровыхъ дѣтей достаточно кипятить молоко только одинъ разъ и прибавить къ нему разведенное растительное молоко. Немедленное наполненіе бутылочекъ, сохраненіе ихъ въ прохладномъ мѣстѣ и герметическая закупорка предохраняетъ пищеварительный каналъ ребенка отъ явленій броженія, столь часто вызывающихъ поносы и безпокойство. Но если молоко получается свѣжимъ только разъ въ сутки или дѣло происходитъ лѣтомъ, когда подъ вліяніемъ жары все быстро портится, окисляется, тогда бутылочки предназначенныя для второй половины дня, кипятятъ въ водяной банѣ (минутъ 20), чтобы стерилизовать ихъ. Продолжительное кипяченіе молока дѣлаетъ его казеинъ болѣе тягучимъ, благодаря чему оно становится трудноваримымъ. Поэтому, гдѣ только возможно, надо избѣгать кипяченія.

Замѣтимъ еще, что содержаніе соли въ женскомъ молокѣ значительно отличается отъ такового же въ коровьемъ молокѣ, что отчасти зависитъ отъ условій питанія. Растительное молоко содержитъ

Калія.	Натрія.	Извести.	Магнезіи.	Окиси желѣза.	Фосфорной кислоты.
20,60	4,00	35,80	0,55	0,68	31,20
		Сѣрной кислоты.		Кремневой кислоты.	
		6,07		1,10.	

Мы видимъ преобладаніе извести и фосфорной кислоты, въ чемъ такъ нуждаются кости ребенка. Другія составныя части также дополняютъ животное молоко, поэтому растительное молоко пригодно для того, чтобы наилучшимъ образомъ, уравновѣшивать колебанія въ составѣ молока. А потому мы рекомендуемъ его и для тѣхъ случаевъ, гдѣ мать не въ состояніи вполне насытить младенца своимъ молокомъ и гдѣ приходится поэтому прибѣгать къ рожку. Материнское молоко отлично переносится съ растительнымъ молокомъ. Послѣднее оказываетъ наилучшую услугу у ослабѣвшихъ дѣтей, совершенно лишенныхъ материнскаго молока, способствуетъ укрѣпленію костей и хорошему цвѣту лица.

На счетъ рода животнаго молока остается сказать, что здоровье животнаго, будь то корова, коза или осель, является главнымъ условіемъ для того, чтобы можно было вообще пользоваться даннымъ молокомъ. Пастбищный скотъ здоровѣе хлѣвнаго и при сухомъ кормѣ уходъ гораздо чаще, пищевареніе менѣе подвержено расстройству, чѣмъ при зеленомъ кормѣ или при примѣненіи фабричныхъ отбросовъ. Прежде чѣмъ выбрать стойло, надо изслѣдовать кормовыя условія, ибо нѣкоторыя дѣти погибаютъ не отъ животнаго молока, а отъ нездороваго и нечи-

стаго молока. Въ большихъ городахъ имѣются фермы, которыя поставили себѣ задачей тщательное производство пищи для грудныхъ дѣтей. Онѣ существенно облегчаютъ матерямъ воспитаніе дѣтей.

Другія, часто очень восхваляемая, дѣтскія пищевыя средства состоятъ изъ различныхъ мучныхъ сортовъ и, слѣдовательно, содержать крахмаль, который при посредствѣ слюны переводится въ сахаръ. Дѣятельность слюнныхъ железъ начинается у человѣка только съ шестого мѣсяца, а у болѣе слабыхъ дѣтей съ конца перваго года жизни. Ближайшимъ слѣдствіемъ этого является неспособность грудныхъ дѣтей къ перевариванію мучной пищи. Она причиняетъ расстройство, остается неиспользованной, и ребенокъ вмѣсто того, чтобы развиваться, худѣетъ. Во всякомъ случаѣ надо принять, что у очень крѣпкихъ дѣтей, какихъ мы видимъ въ деревняхъ, приспособленность къ принимаемой пищѣ является гораздо раньше. Тамъ мы видимъ трехмѣсячныхъ дѣтей, которыя прекрасно развиваются при мучной пищѣ и свободны отъ золотухи. Этого мы не можемъ, къ сожалѣнію, сказать о слабыхъ городскихъ дѣтяхъ, которыя при мучной пищѣ погибаютъ отъ поносовъ. Поэтому далеко не безразлично, какимъ дѣтямъ и съ какого возраста давать кашку. Въ послѣднюю четверть перваго года жизни большинство дѣтей переносятъ ее, въ особенности если они до девятаго мѣсяца получали материнское молоко; въ первую четверть, наоборотъ, немногія перенесутъ ее.

Среди многочисленныхъ питательныхъ средствъ надо отдать предпочтеніе старинной прекрасной дѣтской мукѣ Нестле, которая варится на водѣ или молокѣ. Рекомендуются также и лефлундовскіе молочные сухари. Для кашки примѣняются жженая овсяная мука, рисовая, ржаная или арроурутовая мука. Рисовая или овсяная слизь охотно прибавляется къ молоку для совѣмъ маленькихъ дѣтей и часто отлично переносится. Каша изъ крупы широко примѣняется въ деревнѣ, хотя она не лишена серьезныхъ опасностей. Всѣ мучнистые напитки, всѣ кашки по большей части хорошо переносятся во второй половинѣ года, какъ умѣренная прибавка къ молоку. Наоборотъ, мяса и яицъ не слѣдуетъ давать въ первый годъ жизни, такъ какъ они не перевариваются и только причиняютъ сильное раздраженіе. Къ сожалѣнію, многія матери заблуждаются, полагая, что для укрѣпленія надо давать дѣтямъ мясной бульонъ и сырыя яйца. Если-бы грудные младенцы въ состояніи были использовать всѣ принимаемые бѣлки, то послѣдніе находились бы въ изобиліи въ молокѣ. Но если дѣти не въ состояніи использовать всю пищу, предназначенную для нихъ природой, то они еще менѣе способны использовать такія чуждыя имъ пищевыя вещества, какъ мясной бульонъ и яйца. Помимо того мясной бульонъ содержитъ въ изобиліи соли, возбуждающія сердце, также жиръ, а цѣльныя яйца оказываются часто настолько вредными даже двухлѣтнимъ дѣтямъ, что мы можемъ только совѣтовать по возможности воздерживаться отъ попытокъ кормить ими грудныхъ дѣтей.

Въ отношеніи температуры всѣхъ искусственныхъ питательныхъ средствъ надо замѣтить, что она по возможности должна быть близка къ температурѣ материнскаго молока. Послѣднее же имѣетъ теплоту крови, т. е. приблизительно 28° Р. Измѣрять согрѣтыя бутылочки термометромъ не совѣтуемъ. Лучше всего приложить бутылку къ закрытому глазу: если въ области вѣка является жгучее, непріятное чувство, значитъ молоко слишкомъ горячее, и его надо охладить. Если же, наоборотъ, при этомъ является пріятное тепловатое ощущеніе, то молоко какъ разъ хорошо для ребенка. Вообще надо имѣть въ виду, что прохладное молоко менѣе вредно для груднаго младенца, чѣмъ слишкомъ теплое.

Болезненные состоянія грудного младенца.

Мнимая смерть новорожденныхъ. Послѣ долгихъ родовъ и при оперативныхъ приемахъ ребенокъ, часто страдаетъ уже во чревѣ матери. Число сердечныхъ ударовъ со 130 уменьшается до 100 или еще меньше, дыханіе послѣ родовъ не наступаетъ. Дитя лежитъ неподвижно, лицо синеватое, вздутое или же блѣдное и вялое, пуповина еще слабо пульсируетъ. Въ такомъ случаѣ перерѣзаютъ пуповину, выпускаютъ пару капель крови, опрыскиваютъ ребенка очень холодной водой, поколачиваютъ спинку и приступаютъ къ искусственному дыханію по Шульце (см. рис. 405—407). Предварительно, однако, очищаютъ ротикъ и зѣвъ, гдѣ часто имѣются скопленія слизистыхъ массъ; если этого очищенія недостаточно, то прибѣгаютъ къ высасыванію съ помощью трубки. Такимъ путемъ освобождаются воздушные пути, и ребенокъ можетъ дышать.



Рис. 405.
Подбрасываніе.

Рис. 406.
Высшее положеніе.

Рис. 407.
Опусканіе.

Искусственное дыханіе по Шульце (при мнимой смерти новорожденныхъ.)

При упомянутыхъ манипуляціяхъ по Шульце грудная кѣтка попеременно то расширяется, то сжимается, благодаря чему создаются благоприятныя условія для дыханія. Такъ какъ, однако, ребенокъ теряетъ при этомъ очень много тепла, то его помещаютъ также въ теплую ванну 38° Ц., чтобы снова согрѣть его. При слабомъ сердцебіеніи повторяютъ раскачиванія ребенка и въ промежуткахъ, сажаютъ его въ теплую ванну, опрыскиваютъ ему грудь очень холодной водой, вслѣдъ за чѣмъ является дыхательное движеніе. Пока ребенокъ не начнетъ сильно кричать и сердечная дѣятельность не установится, не слѣдуетъ прекращать искусственнаго дыханія. Результаты получатся всегда отличные.

Опухоль головки. Вслѣдствіе давленія, какая дѣтская головка испытываетъ между твердыми частями матери, подъ кожей головы скопляется сукровица или кровь, и ребенокъ часто появляется на свѣтъ съ опухолью головки. Эта опухоль достигаетъ величины куриного яйца, окрашена въ синеватый цвѣтъ, губчатой консистенціи и въ

первые же дни исчезаетъ сама собою. Если желательно ускорить ея всасываніе, то повязываютъ головку тепловлажными компрессами. Нормальный объемъ дѣтской головки простирается до 34 центъ.

Роднички. Мѣста, гдѣ сходятся нѣсколько черепныхъ костей, не замыкая вполне черепной полости, называются родничками; ясное пульсированіе лежащихъ подъ ними сосудовъ можно не только ощупать, но и видѣть. Наибольшимъ родничкомъ является передній, расположенный между лобной и теменными костями (см. рис. 252). Это неполное замыканіе черепныхъ костей имѣетъ двоякое значеніе. Во первыхъ въ случаѣ сильнаго внѣшняго давленія на черепъ во время родовъ эти косточки могутъ заходить другъ за друга, уменьшить, слѣдовательно, объемъ черепа и облегчить роды. Во-вторыхъ ростъ мозга ничуть не задерживается, чего нельзя сказать о тѣхъ случаяхъ, когда мягкіе края костей отвердѣваютъ слишкомъ рано. У слабоумныхъ и идиотовъ находятъ поэтому преждевременное окостенѣніе, заростаніе родничковъ и малыхъ размѣровъ мозгъ, отставшій въ развитіи. Въ первый и второй годъ жизни надо почаще и осторожно слѣдить за тѣмъ, открыты-ли еще роднички. Нормально они заростають вполне лишь въ концѣ второго года; у рахитичныхъ дѣтей и при головной водянкѣ они еще дольше сохраняются, такъ какъ при этихъ болѣзненныхъ состояніяхъ ростъ костей совершается очень медленно. У нормальныхъ старшихъ дѣтей черепныя кости прочно сросшися другъ съ другомъ, и мы видимъ здѣсь лишь зигзагообразныя линіи. Питаніе играетъ здѣсь важную роль.

Желтуха новорожденныхъ. Иногда она проявляется довольно рѣзко, иногда остается почти незамѣтной. Кожа ребенка желтѣетъ, но самочувствіе отъ этого не страдаетъ. Вслѣдствіе сильныхъ измѣненій, какія вызываются въ дѣтскомъ организмѣ дыханіемъ и кровообращеніемъ, кровь изъ кожныхъ сосудовъ выступаетъ въ кожу, гдѣ красящее вещество крови претерпѣваетъ измѣненія, дающія въ результатѣ желтуху. Такимъ образомъ, желтуха новорожденныхъ въ сущности не связана съ болѣзненными процессами въ организмѣ, хотя причины, вызывающія ее, не всегда безразличны. Однако, есть и болѣзненная желтуха, которая, какъ и у взрослыхъ, зависитъ отъ разстройствъ въ печени. Общее состояніе всегда покажетъ, съ чѣмъ мы имѣемъ дѣло.

Материнская грудь, согрѣваніе ребенка, теплыя общія ванны, чистый, свѣжій воздухъ — единственныя и наиболѣе дѣйствительныя средства при всѣхъ заболѣваніяхъ новорожденныхъ.

Опуханіе и нагноеніе грудныхъ сосковъ у новорожденныхъ. Нерѣдко грудныя железы у дѣтей въ первые 14 дней опухаютъ, становятся очень болѣзненными и даже нагнаиваются, если онѣ испытываютъ давленіе или нечисто содержатся. Надо полагать, что причиной служитъ неправильное питаніе и наслѣдственный плохой составъ соковъ организма. Излеченіе достигается устраненіемъ всякаго давленія одеждой, примѣненіемъ мягкихъ влажныхъ компрессовъ въ 35° Ц., правильной діетой матери или осторожнымъ искусственнымъ вскармливаніемъ (если мать не можетъ кормить).

Изъязвленія у грудныхъ дѣтей. На мѣстахъ кожныхъ складокъ, гдѣ у грудныхъ дѣтей ежедневно скопляются моча и испражненія, появляются ссадины, ранки. Эти мѣста краснѣютъ, мокнутъ, по временамъ кровоточатъ, зудятъ, такъ что ребенокъ становится безпокойнымъ. Причиной этого непріятнаго состоянія является черезчуръ нѣжная кожа младенца, недостаточный приливъ крови къ ней, еще чаще неправильное питаніе и недостаточный уходъ. Чтобы удержать покраснѣніе кожи въ извѣстныхъ границахъ, необходимо прежде всего тщательнѣйшимъ образомъ удалять съ кожи мочу, испражненія, осторожно обмывать смоченныя мѣста теплой водой, а затѣмъ нѣжно вытереть кожу до суха. Смазываніе миндальнымъ масломъ или ланолиномъ предохраняетъ и успокаиваетъ. Излюбленное припудриваніе мы неохотно рекомендуемъ: это закупориваетъ кожныя поры и дѣлаетъ кожу легко трескающейся. Теплыя ванны продолжительностью въ 10 минутъ оказываютъ весьма благотворное вліяніе; при сильномъ жарѣ или кровоточивости кладутъ прохладныя компрессы. Наконецъ, ягодицы ребенка погружаютъ въ тазъ съ водой, такъ что послѣд-

няя приходитъ въ соприкосновеніе съ крестцовой костью и всѣми складками бедеръ и получается слѣдовательно, своего рода сидячая ванна (см. рис. 408).

Какое сильное вліяніе оказываетъ на строеніе кожи питаніе, можно видѣть изъ того, что рожковья дѣти гораздо чаще страдаютъ подобными изъязвленіями чѣмъ грудныя. Стоитъ только безпокойнаго рожковаго ребенка поручить хорошей кормилицѣ, и уже черезъ нѣсколько дней изъязвленія часто исчезаютъ.

Высыпи новорожденныхъ. Наиболѣе частой является, такъ называемая, цвѣтушая сыпь, поражающая въ особенности слабыхъ дѣтей. Въ первыя двѣ недѣли все тѣло ребенка покрывается пузырьками, которые содержатъ желтую жидкость и сливаются между собою. Имъ даютъ засохнуть и выжидаютъ, пока они самостоятельно опорожнятся. При жарѣ и безпокойствѣ заворачиваютъ ребенка въ мокрую простынку, что дѣйствуетъ на него успокаивающимъ образомъ. Перемѣна коровьяго молока или строгая діета кормящей матери, теплыя ванны съ небольшою примѣсью отвара шалфея довольно быстро приносятъ выздоровленіе.

На головѣ ребенка могутъ появляться корки, которыя склеиваютъ волосы и мѣсяцами держатся у хорошо упитанныхъ дѣтей. Возникаютъ онѣ подѣ вліяніемъ болѣзненныхъ отдѣленій кожи головы и при нечистоплотности образуютъ какъ-бы непроницаемую шапку на головѣ. При появлении такихъ корокъ необходимо тотчасъ же размягчить ихъ ваннами и жиромъ, а затѣмъ осторожно удалить. Никогда не слѣдуетъ пользоваться для этого гребнями или сдирать корки ногтями до появления крови, такъ какъ это только увеличиваетъ существующее и безъ того раздраженіе и вызываетъ развитіе новыхъ корокъ. Небольшіе прохладныя клистиры при запорахъ, пере мѣна пищи, прохладныя укутыванія туловища на ночь, прикла-



Рис. 408. Сидячая ванна для грудного младенца.

дываніе къ пораженнымъ мѣстамъ ветоши, смоченной масломъ, и пере мѣна воздуха значительно улучшаютъ обмѣнъ веществъ и дѣйствуютъ поэтому лучше всякихъ лекарствъ.

Икота. Если дѣти жадно пьютъ или часто зябнутъ, то возникаетъ раздраженіе желудочнаго нерва, что связано съ судорожнымъ короткимъ выдыханіемъ и толчкообразнымъ движеніемъ. На желудокъ кладутъ теплыя компрессы, если икота часто повторяется, и даютъ ложечку свѣжей воды. Иногда приходится уменьшить содержаніе жира въ молокѣ.

Воспаленіе глазъ у новорожденныхъ. Различаютъ простую катарральную форму, которая можетъ временно явиться у ребенка, и тяжелую инфекціонную форму. Яркій свѣтъ, пыльный воздухъ, врожденная слабость, неправильное питаніе, вызывающее склонность къ катарру, рѣзкая пере мѣна внѣшней температуры и т. п. могутъ повести къ покраснѣнію вѣкъ и влажному выдѣленію, которое склеиваетъ глазъ и вызываетъ образованіе корокъ. Очищаютъ глазъ чистой ватой, теплой водой и часами прикладываютъ тепловатыя компрессы. Въ остальномъ оберегаютъ глазъ отъ вредныхъ вліяній и на ночь кладутъ холодный компрессъ на животъ, если страданіе ребенка длится слишкомъ догло.

Гораздо труднѣ излечить инфекціонную форму, которая возникаетъ вслѣдствіе злокачественныхъ истеченій матери. При прорѣзываніи головки вѣки ребенка приходятъ въ соприкосновеніе съ заболѣвавшей слизистой оболочкой родовыхъ путей, и воспаленіе легко переносится на глаза ребенка. Мы должны прежде всего позаботиться о томъ, чтобы нагноеніе соединительной оболочки вѣкъ не распространилось на глазное яблоко, что можетъ въ нѣсколько недѣль вызвать слѣпоту. Съ этой цѣлью очищаютъ глаза, какъ выше сказано, и впускаютъ одну — двѣ капли двухпроцентнаго раствора азотнокислаго серебра. Успѣхъ не заставляетъ себя долго ждать, и мы рекомендуемъ пользоваться этимъ средствомъ всюду, гдѣ ухаживать за новорожденнымъ не очень тщателенъ. Если же за ребенкомъ ухаживаетъ опытное лицо, то необходимо ежечасно удалять скопляющійся гной при помощи кисточки и смачиванія водой въ 30° Ц., помимо того кладутъ примочки въ 25° Ц. При этомъ вѣки разъединяютъ, чтобы гной не проникалъ вглубь. При лихорадкѣ и безпокойствѣ примѣняютъ одновременно черезъ каждый часъ холодный компрессъ на животъ, также укутываніе икръ и ежедневно двѣ общія ванны съ охлажденіемъ отъ 35 до 27° Ц., продолжительностью въ пять минутъ. Загрязненное бѣлье или вату надо тотчасъ класть въ растворъ соды или сжигать, руки надо послѣ каждаго прикосновенія къ глазамъ больного вымывать горячей мыльной водой и щетками, иначе не трудно перенести опасное воспаленіе глазъ и на другихъ. Многіе слѣпые обязаны своимъ несчастіемъ только недостаточному уходу при заболѣваніи въ первыя недѣли послѣ рожденія. Пусть это послужитъ для насъ предостереженіемъ.

Судороги у новорожденныхъ (эклампсія). Онѣ чаще всего возникаютъ въ первый годъ жизни грудного младенца. Дѣтская нервная система очень раздражительна, и если ребенокъ происходитъ отъ слабонервныхъ родителей, то онъ болѣзненнымъ образомъ реагируетъ на всѣ вліянія. Запоръ, поносъ, сильный насморкъ, незначительное поврежденіе, сотрясеніе, прорѣзываніе зубовъ, давленіе вслѣдствіе тугого пеленанія и т. д., — все это можетъ вызвать извѣстныя судороги у дѣтей. Ребенокъ лежитъ болѣе или менѣе въ безсознательномъ положеніи, глаза закатываются, голова углубляется въ подушку, появляются мышечныя подергиванія, пульсъ ускоренъ, моча и испражненія освобождаются непроизвольно. Подобныя припадки могутъ длиться минутами, но и часами. Въ теплой общей ваннѣ 38° Ц. и продолжительностью въ 10 минутъ, за коей слѣдуетъ еще болѣе прохладное обливаніе спины въ 30°, ребенокъ успокаивается и приходитъ въ сознаніе. Задача врача сводится къ тому, чтобы выяснитъ причины и устранить ихъ. По большей части въ основѣ болѣзни лежатъ разстройства пищеваренія; при перемѣнѣ пищи дѣлаютъ ежедневно въ теченіи нѣсколькихъ часовъ туловищныя укутыванія, небольшіе прохладныя клистиры (столовую ложку 24° Ц.), при пученіи и развитіи газовъ примѣняютъ массажъ кишекъ, поглаживая большимъ пальцемъ пупокъ и т. д. Припадки при этомъ становятся слабѣе или совсѣмъ исчезаютъ. Если дѣло идетъ о мозговыхъ болѣзняхъ, тогда судороги во всякомъ случаѣ упорнѣе и по временамъ ведутъ даже къ смерти.

Разстройства пищеваренія. Рвота, поносъ, запоръ относятся къ числу наиболѣе частыхъ разстройствъ у грудныхъ дѣтей. Объ этомъ уже сказано отчасти во II ч. настоящей книги. У крѣпкихъ младенцевъ причиной желудочныхъ и кишечныхъ разстройствъ является неправильное питаніе. Здоровый грудной младенецъ рѣдко заболѣваетъ, если мать здорова. Поэтому-то первой задачей является перемѣна пищи. Катарры, длящіяся мѣсяцами, значительно задерживаютъ ростъ ребенка; послѣдній становится худымъ, блѣднымъ, его члены теряютъ округлость, сонъ безпокойный, испражненія часты. Если сюда присоединяется еще рвота, то слабость еще рѣзче увеличивается, и въ двѣ-три недѣли жизненная сила угасаетъ. Столь страшный поносъ можетъ въ жаркіе лѣтніе мѣсяцы довести ребенка до смерти въ нѣсколько дней. Здѣсь необходимы энергичныя мѣры. Надо немедленно найти кормилицу, ребенокъ которой былъ бы одинаковаго возраста съ заболѣвшимъ ребенкомъ; если нельзя найти постоянную кормилицу, то въ крайнемъ случаѣ берутъ подходящую, которая хоть два раза въ день кормила бы ребенка. Послѣдній насыщается грудью, со-

грѣвается и успокаивается у нея и лучше переноситъ тогда рожокъ! Нерѣдко удается найти крѣпкую женщину, которая можетъ одновременно кормить двухъ, не чувствуя при этомъ никакого обременѣнія. А ребенокъ получаетъ естественную пищу, которая часто является для него единственнымъ спасеніемъ. Если ребенокъ очень истощенъ, то гораздо цѣлесообразнѣе взять такую кормилицу, ребенокъ которой моложе больного, такъ какъ молоко тогда легче переваривается.

Если есть возможность пользоваться материнскимъ молокомъ, то надо устранить на нѣсколько дней коровье молоко и давать только овсяную слизь или слизь изъ крупы; полезенъ также бѣлокъ съ водой и молочнымъ сахаромъ (тщательно взбалтывать). Надо также испытать ламановское растительное молоко (безъ примѣси коровьяго), конечно, въ очень разведенномъ видѣ. Смотря по возрасту и состоянію силъ, смѣсь должна быть жиже или гуще. Когда наступаетъ улучшеніе, начинаютъ снова прибавлять небольшія количества коровьяго молока, которое лучше всего брать уже въ другомъ мѣстѣ. Одновременно дѣлаютъ ребенку общую ванну, повышаютъ температуру отъ 37° до 40° Ц., продолжительность въ десять минутъ; къ ваннѣ можно съ успѣхомъ прибавлять отвары орѣховыхъ листьевъ, сосновыхъ и еловыхъ иглъ. Вслѣдъ за симъ кладутъ на животъ холодный компрессъ и помѣщаютъ въ постелькѣ нѣсколько горячихъ бутылокъ. Эти приемы возбуждаютъ кожную дѣятельность и дѣйствуютъ отвлекающимъ образомъ на кишечникъ. Горячія ножныя ванны и прохладныя обливанія спины могутъ также принести пользу при поносѣ. Но на первомъ планѣ остается все-таки правильное питаніе. Согреваніе блѣднаго и зябнущаго ребенка неизбѣжно, такъ какъ это оздоравливаетъ кожное кровообращеніе. Общая ванна, какъ выше указано, горячія бутылки, материнская грудь, укутываніе живота, также солнечныя ванны, если время года позволяетъ,—таковы наши согревающія средства, которыя можно примѣнять попеременно. Тщательнымъ уходомъ въ этомъ смыслѣ можно спасти жизнь не одному ребенку.

При рвотѣ необходимы и другія мѣропріятія. Холодные компрессы на область желудка, теплыя сидячія ванны (см. рис. 408) и прежде всего осторожное питаніе являются первыми средствами въ этомъ случаѣ. Черезъ каждыя часъ или черезъ каждые два часа (смотря по общему состоянію) даютъ небольшія количества хорошо составленной пищи, которая не должна ни раздражать, ни обременять, ни способствовать развитію кислотъ; затѣмъ не позволяютъ ребенку жадно сосать, а заставляютъ его дѣлать промежутки, отнимая у него соску: это предохраняетъ отъ переполненія желудка. Если разсмотрѣть дѣтскій желудокъ (рис. 244 и 245) и сравнить его съ желудкомъ взрослога, то мы не станемъ удивляться тому, что онъ легко опорожняется кверху (т. е. по направленію пищевода). У него еще нѣтъ болѣе обширнаго выпячиванія и потому рвота у грудныхъ дѣтей совершается гораздо легче, чѣмъ у взрослыхъ. „Срыгиваніе“, столь часто наблюдающееся у грудныхъ дѣтей, является поэтому обычнымъ выдѣленіемъ избытка и не должно быть смѣшиваемо съ болѣзненной рвотой. Послѣдняя выдѣляется цѣлымъ потокомъ послѣ каждаго приѣма пищи, послѣ чего ребенокъ становится блѣднымъ, истощеннымъ и быстро худѣетъ. При начинающемся удушьи можно часто предотвратить рвоту, если быстро поставить на ноги грудного младенца. Въ такомъ положеніи ему даютъ небольшія количества жидкости, такъ какъ это предохраняетъ отъ новаго позыва на рвоту. Чаше всего рвота является послѣ діететическихъ погрѣшностей, напр. если слишкомъ рано начинаютъ давать кашку, если прибавляютъ слишкомъ много сахара, если молоко принято въ очень горячемъ видѣ, если не соблюдаютъ должныхъ промежутковъ въ приѣмѣ пищи, такъ что полупережеванная послѣдняя пища смѣшивается съ новой и вслѣдствіе этого является переполненіе желудка и т. д. Начинающійся кишечный катарръ или сильная простуда могутъ также повести къ рвотѣ. У дѣтей трехъ—шести мѣсяцевъ рвота можетъ принять настолько серьезный характеръ, что единственнымъ спасеніемъ остается кормилица. Материнское молоко устраняетъ раздраженіе, согреваніе у материнской груди поразительнѣйшимъ образомъ оживляетъ ослабленное дитя, и принятая пища начинаетъ постепенно нормально перевариваться. Къ сожалѣнію, и съ кормилицей часто бываютъ

большія затрудненія: ребенокъ, давно отвыкшій отъ материнской груди, не желаетъ сосать грудь; онъ сосетъ только тогда, когда чувствуетъ привычный рожокъ. Въ такихъ случаяхъ приходится дѣйствовать очень терпѣливо. Сначала отсасываютъ у кормилицы немного молока и вливаютъ его ежечасно голодному ребенку въ ротикъ чайными ложками. Преимущество тутъ заключается въ томъ, что въ концѣ концовъ, ребенокъ получаетъ естественную пищу и что онъ отвыкаетъ отъ резинового соска. По мѣрѣ того, какъ улучшается пищевареніе, повышается также жажда, и теперь приходится все чаще давать ребенку грудь, причемъ предварительно смачиваютъ собственнымъ молокомъ грудные соски, нажимаютъ грудь сверху, чтобы молоко вытекало безъ всякаго труда и чтобы ребенокъ почувствовалъ его вкусъ прежде, чѣмъ еще началъ сосать. Когда ребенокъ оправится и станетъ болѣе голоднымъ, то онъ вдругъ, неожиданно для насъ схватитъ сосокъ и начнетъ энергично сосать. Цѣль тогда достигнута вполне.

Въ другихъ случаяхъ принесетъ пользу переходъ къ гертнеровскому жирному молоку. Не слѣдуетъ только давать одновременно и другую пищу. Помимо того необходимо строго соблюдать промежутки между однимъ и другимъ приѣмомъ пищи и давать лишь небольшія количества жидкости. Возрастъ и состояніе силъ ребенка служатъ мѣриломъ, какъ для рода пищи, такъ и для другихъ мѣропріятій.

Совершенно иныхъ мѣръ требуетъ страданіе запорами, наблюдающееся часто даже у грудныхъ дѣтей, если мать малокровна и слабонервна. Запоръ длится два, три, четыре дня, вслѣдъ за чѣмъ является стулъ при большомъ напряженіи. Кишечное содержимое твердо, причиняетъ ребенку боль, развитіе газовъ вызываетъ сильное безпокойство. Въ остальномъ, однако, дѣти остаются при этомъ хорошо упитанными и не подвергаются такой опасности, какъ при поносѣ и рвотѣ. Переменная діета матери дѣйствуетъ часто благопріятно; такое же вліяніе оказываетъ пребываніе на лонѣ природы и воздушныя ванны, какъ для матери, такъ и для ребенка. Если эти средства мало помогаютъ, тогда приходится направить леченіе непосредственно на ребенка. Утромъ и вечеромъ дѣлаютъ холодные клистиры (одну столовую ложку 24 ° Ц.), на ночь кладутъ холодный компрессъ на животъ, ежедневно дѣлаютъ массажъ живота въ теченіи пяти минутъ, поглаживая болѣе или менѣе сильно окружность живота (послѣ этого освобождаются по большей части газы), наконецъ, нѣсколько разъ въ день даютъ по столовой ложкѣ свѣжей питьевой воды. Шестимѣсячнымъ дѣтямъ можно съ пользой давать фруктовые соки и именно, смотря по времени года, апельсиновый, яблочный, вишневый, земляничный сокъ. Надо, однако, зорко слѣдить за тѣмъ, чтобы они не вызвали желудочныхъ расстройствъ. Помимо того не рекомендуется давать вслѣдъ за сокомъ молоко: каждому изъ нихъ надо дать время перевариться. Если дѣти, несмотря на недостаточный стулъ, чувствуютъ себя вполне хорошо, то не надо спѣшить съ леченіемъ: обыкновенно на второй годъ жизни устанавливается самъ собою нормальный стулъ послѣ того, какъ начинается питаніе смѣшанной пищей.

Если кишечные газы слишкомъ безпокоятъ рожковыхъ дѣтей, то надо переменить коровье молоко, испытать ослиное молоко, прибавлять по временамъ много аниса или отвара укропа, которые дѣйствуютъ вѣтрогонно.

На счетъ эклампсіи, рахита и пр. см. II часть.

Прорѣзываніе зубовъ.

Ребенокъ рождается беззубымъ. Лишь на пятомъ—седьмомъ мѣсяцѣ прорѣзываются на нижней челюсти средніе рѣзцы. За ними вскорѣ слѣдуютъ четыре верхнихъ рѣзца, затѣмъ съ извѣстными промежутками остальные зубы, пока, наконецъ, на третьемъ году жизни является 20 молочныхъ зубовъ. Рис. 230 изображаетъ рядъ зубовъ, причемъ десять выдающихся образуютъ молочную челюсть, а въ глубинѣ лежащіе появляются лишь послѣ 7-го года и образуютъ постоянные зубы

Отнятіе ребенка отъ груди совпадаетъ съ прорѣзываніемъ зубовъ, ибо какъ только ребенокъ сьумѣетъ кусать и жевать, онъ прекращаетъ сосаніе. Если не отнять въ это время ребенка, то онъ очень часто повреждаетъ грудь укусами. Поэтому приблизительно на девятомъ, десятomъ мѣсяцѣ начинаютъ отучать ребенка отъ груди и даютъ ему все больше плотной пищи (плоды, каши).

У здоровыхъ дѣтей, не страдающихъ разстройствомъ пищеваренія, прорѣзваніе зубовъ совершается безостановочно. Заблуждаются тѣ, кто полагаетъ, что оно связано съ опредѣленными болѣзнями. Кромѣ временнаго односторонняго покраснѣнія лица, жара въ области челюсти, вскрикиваній со сна, увеличеннаго слюнотеченія и тому подобныхъ незначительныхъ явленій у здороваго ребенка прорѣзваніе зубовъ ничего не вызываетъ. Болѣзненный ребенокъ во всякомъ случаѣ именно во время прорѣзванія зубовъ расположенъ ко всевозможнымъ заболѣваніямъ, благодаря чему и говорятъ о зубной лихорадкѣ, зубномъ кашлѣ, зубномъ поносѣ, зубныхъ судорогахъ и т. д. Весьма возможно, что вызываемый ростомъ зубовъ усиленный приливъ крови къ головѣ даетъ поводъ къ нѣкоторымъ раздраженіямъ у слабыхъ дѣтей. Не будемъ останавливаться подробно на этомъ вопросѣ и перейдемъ къ другому вопросу, имѣющему болѣе практической интересъ, а именно: какъ лечить больного ребенка въ періодъ прорѣзванія зубовъ?

Прежде всего такъ же, какъ и всякаго ребенка, который страдаетъ. Поносъ, кашель, судороги, сыпи—возможно, что они явились бы и безъ прорѣзванія зубовъ—лечатъ соотвѣтственно состоянію. Въ остальномъ надо имѣть въ виду отвлеченіе отъ головы и здоровыя условія жизни. Къ первому относятся наибольшіе прохладныя клистиры, холодный компрессъ на животъ, холодныя укутыванія икръ, кратковременная прохладная сидячая ванна, охлаждающія общія укутыванія, общая ванна съ охлажденіемъ, перемѣна пищи, если въ этомъ является необходимость. Подъ вторыми разумѣется непрерывный притокъ свѣжаго воздуха (и зимой, и ночью!), педантичная чистота, проницаемая одежда, не слишкомъ теплое одѣяло, наконецъ, достаточное согрѣваніе у материнской груди при естественной пищѣ. Прохладныя компрессы на голову и щеки приносятъ часто успокоеніе при сильномъ жарѣ, также дѣйствуетъ свѣжая вода, принимаемая столовыми ложками, и уменьшенный пріемъ пищи, ибо переполненіе кишечника вызываетъ у ребенка такія же страданія, какъ и у взрослыхъ. При менѣе полномъ желудкѣ ребенокъ легче переноситъ каждое недомоганіе.

Прекраснымъ средствомъ помочь безпокойному ребенку во время прорѣзванія зубовъ является слѣдующее: совершенно голенькаго младенца кладутъ животомъ внизъ на коверъ, разостланный на полу (чтобы ребенокъ не могъ упасть), и предоставляютъ его самому себѣ. Вліяніе воздуха на кожу всей поверхности тѣла даетъ въ результатъ то, что кровь отвлекается отъ челюсти и наступаетъ улучшеніе. Перемѣна положенія привлекаетъ, однако, вниманіе младенца, онъ оглядывается и часто рѣшительно теряетъ веселое расположеніе, замѣчавшееся еще за минуту до этого. Если онъ начинаетъ плакать, быть можетъ оттого, что его сняли съ рукъ, то на это не надо обращать вниманія: пусть покричитъ немного. Воздушная ванна, улучшающая кожное кровообращеніе, во всѣхъ случаяхъ окажетъ благотворное вліяніе.

Одежда ребенка.

Одежда должна быть мягка, проницаема, свободна и въ то же время тепла. Поэтому здѣсь не пригодны ни холодное, жесткое полотно, ни густотканная бумаза, ни слишкомъ согрѣвающая шерсть, а только лишь хлопчатобумажное трико, которое обладаетъ всѣми необходимыми свойствами. Изъ него шьютъ короткія сорочки и пеленки, т. е. бѣлье, непосредственно соприкасающееся къ кожѣ. Онѣ не задерживаютъ испареній и въ то же время теплы. Поверхъ этого одѣваютъ курточку и вторую пеленку изъ фланели.

Сорочки должны застегиваться на спинѣ и достигать только до поясничной области, чтобы онѣ не смачивались, когда пеленки становятся мокрыми. Пеленку скрещиваютъ между ножками и концы ея подкладываютъ подъ ягодицы, чтобы она всасывала возможно больше жидкости. Рис. 409 изображаетъ накладываніе пеленокъ. Такимъ образомъ сохраняются выдѣленія кишечника и пузыря и предохраняется загрязненіе конвертовъ. Чтобы предотвратить просачиваніе жидкости, подкладываютъ подъ пеленки клеенку, а затѣмъ уже окутываютъ ребенка фланелевой простышкой отъ подмышекъ до разогнутыхъ ножекъ. Такимъ образомъ ребенокъ укрываетъ и все-таки сохраняетъ полную свободу движеній.

Въ такой одеждѣ которая проста и цѣлесообразна, можно оставить ребенка даже въ кроваткѣ, прикрывъ его одѣяльцемъ. Для ношенія ребенка рекомендуется, такъ называемый, конвертъ. Онѣ состоитъ изъ небольшого матраца на конскомъ волосѣ, заканчивающагося закругленнымъ головнымъ концомъ, и изъ нѣсколькихъ покрывалъ, удлиненный нижній конецъ коихъ такъ накладывається, что ножки никакъ не могутъ обнажиться. Въ этомъ конвертѣ, украшенномъ кружевами и лентами, ребенку тепло, свободно и уютно (см. рис. 410). Это значительно облегчаетъ намъ

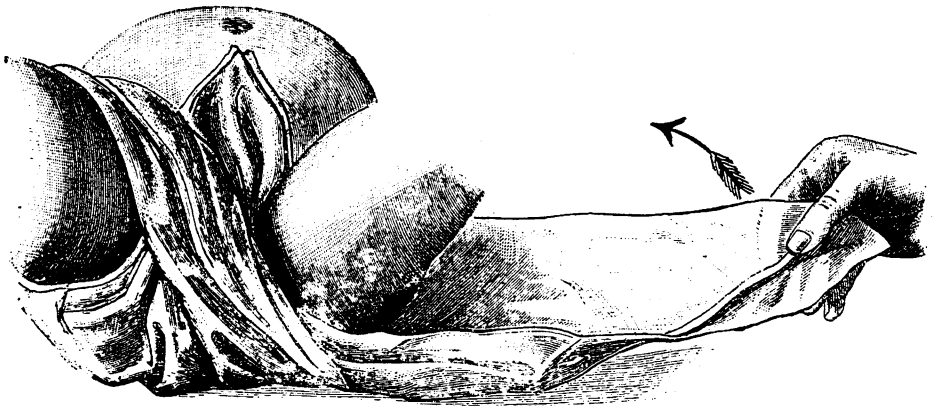


Рис. 409. Накладываніе пеленокъ.

подниманіе и ношеніе ребенка и предохраняетъ отъ того, чтобы придать ребенку неудобное или вредное положеніе. Такъ какъ ребенокъ не имѣетъ еще никакой силы въ позвоночникъ и не можетъ держать головку, то ему необходимо имѣть всегда прочную опору. Это и достигается матрацомъ. Съ помощью послѣдняго даже неопытные люди могутъ поднимать ребенка. Прочная опора предохраняетъ его отъ давленія и существенно облегчаетъ подниманіе ребенка.

Если триковое бѣлье недоступно, то можно воспользоваться нелощеннымъ ширтингомъ. Изъ какого бы, однако, матерьяла ни было изготовлено дѣтское бѣлье, его необходимо передъ первымъ употребленіемъ выварить и выстирать, чтобы оно стало возможно мягче. Пупочный бинтъ держать до тѣхъ поръ, пока пупокъ еще не зажилъ и нуждается въ защитѣ. Затѣмъ удаляютъ всякія повязки, потому что онѣ все-таки оказываютъ давленіе на внутренности ребенка и затрудняютъ пищеварительную работу. Вообще съ перваго дня жизни ребенка мы должны избѣгать всякаго давленія, всякого обремененія одеждой, обеспечивая ребенку возможно большую свободу движеній. Долѣе 8—14 дней пупочнаго бинта не надо употреблять. Для большей прочности бинты дѣлаютъ изъ полотняныхъ полосокъ шириною въ 6—7 сантиметровъ.

Что касается пеленанія ребенка, которое, къ сожалѣнію, примѣняется нерѣдко и въ настоящее время, то оно настолько же мучительно для ребенка, на сколько и вредно, потому что значительно затрудняетъ дыханіе и оказываетъ давленіе на желудокъ и кишки. Запеленатый ребенокъ заключенъ словно въ тиски, въ которыхъ

едва-ли можно чувствовать себя хорошо. Рис. 402 изображает запеленатаго ребенка; такъ заковывать ребенка рѣшительно нельзя.

Для предохраненія бѣлья одѣваютъ ребенку во время кормленія (или если у него сильное слюнотеченіе) передничекъ изъ мягкой ткани, хорошо всасывающей жидкость. Вязанные или нарядные переднички очень нравятся, но они слишкомъ легко пропускаютъ жидкость, а потому ихъ надо снабжать непромокаемой подстилкой.

Весьма практичны широкіе купальные халаты изъ мягкой бумажен; въ нихъ заворачиваютъ дѣтей послѣ ванночки. Если ребенокъ сонный, слабый, то онъ отлично чувствуетъ себя въ такомъ халатѣ и въ немъ онъ можетъ спать или ѣсть (если почему-либо нельзя тревожить ребенка одѣваніемъ).

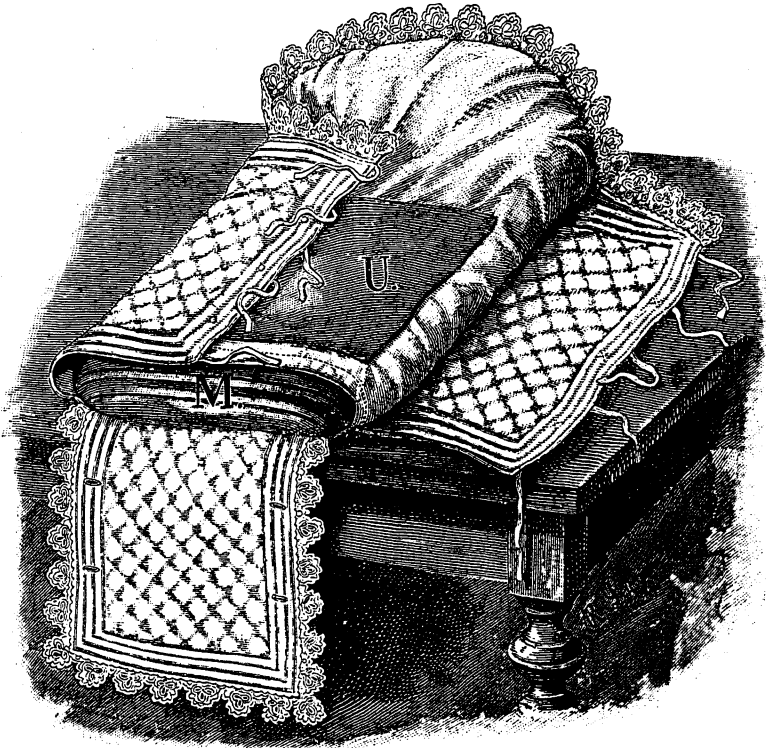


Рис. 410. Конвертъ.

U.—Подстилка (клеечка) M.—Матрацъ.

Постелька должна состоять изъ матраца на конскомъ волосѣ, перинки, одѣяла и подушки, набитой конскимъ волосомъ. Смотря по надобности, т. е. по времени года или состоянію здоровья ребенка, употребляютъ одѣяло или перину. Если ребенокъ слабъ, лишень материнской груди, если у него ручки и ножки часто бываютъ холодны, то ему необходима (особенно зимой) перина въ качествѣ подстилки, такъ какъ ничто такъ не согрѣваетъ, какъ гусиныя перья. Конечно, перины надо часто провѣтривать, выносить на солнце, иначе онѣ могутъ принести вредъ въ виду того, что онѣ чрезвычайно задерживаютъ испаренія.

Головную подушку не слѣдуетъ набивать перьями, потому что голова вообще должна оставаться не только непокрытой, но и прохладной. У дѣтей, которыя спятъ на подушкахъ, набитыхъ перьями, часто замѣчаютъ потѣнне головки. Это ослабляетъ кожу головы и доказываетъ, что приливъ крови къ головѣ слишкомъ великъ. Для

таких подушек лучше всего пользоваться конским волосомъ съ бѣлой полотняной наволочкой лѣтомъ и съ триковой наволочкой въ холодное время года.

Этимъ исчерпывается вся одежда, въ которой нуждается младенецъ. Что касается галстуковъ, бантиковъ и прочихъ украшеній, то мы рѣшительно высказываемся противъ нихъ.

Мы стремимся къ простотѣ и цѣлесообразности!

Для болѣе старшихъ дѣтей, которыя способны къ самостоятельнымъ движеніямъ и имѣютъ поэтому инья потребности, можно еще кое-что прибавить. Когда грудной младенецъ научается сидѣть или ползать, тогда пеленки для него уже не пригодны, а потому надо придумать что-нибудь такое, что замѣняло бы пеленки, не стѣсня младенца. Для этой цѣли наиболѣе пригодны панталоны, замѣняющіе пеленки, какъ показано на рис. 411. Смотри по времени года, они изготовляются изъ трико, цвѣтной хлопчатобумажной ткани, бумазеи, ширтинга или фланели и либо снабжаются помочами, либо укрѣпляются у лифчика такъ, чтобы движенія не стѣснялись (рис. 412). Это каждая мать легко можетъ сама сшить. Если одѣть лифчикъ поверхъ

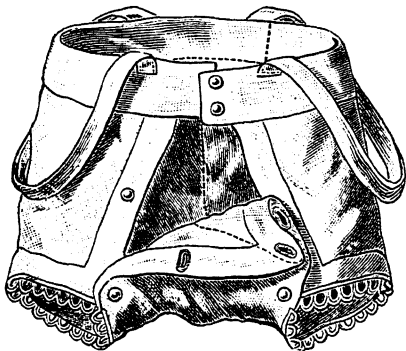


Рис. 411. Панталоны для грудныхъ дѣтей.

триковой сорочки, то онъ въ то же время согрѣваетъ; а если поверхъ этого одѣть еще платьице, то ребенокъ одѣтъ вполне достаточно. Такъ какъ безпокойныя дѣти очень много бѣгаютъ на полу, и въ зимнее время года ножки у нихъ часто бываютъ холодны, то мы настоятельно рекомендуемъ толстые шерстяные чулки, которые также укрѣпляются у лифчика. Зимой необходима еще мягкая, теплая обувь, но по возможности безъ твердыхъ подметокъ, чтобы дѣтская ножка оставалась естественной и не изуродовалась съ ранняго возраста.

Мы считаемъ безуміемъ обременять и стѣснять маленькихъ дѣвочекъ юбками или, что еще хуже, одѣвать дѣтямъ школьнаго возраста нѣчто вродѣ корсета.

Мы настоятельно рекомендуемъ панталоны безъ разрѣза для маленькихъ дѣвочекъ. Въ высшей степени неприятное впечатлѣніе получается, когда дѣти, играя, обнажаютъ вдругъ нижнюю часть тѣла. Да и помимо того, это можетъ послужить толчкомъ для печальныхъ заблужденій со стороны сверстниковъ другого пола. Замкнутые панталоны являются, слѣдовательно, прежде всего предохранительнымъ средствомъ для ребенка; во вторыхъ они сохраняютъ въ теплѣ животъ и предотвращаютъ простуду при сидѣніи на полу. Рис. 413 изображаетъ складчатые усовершенствованные панталоны для маленькихъ дѣвочекъ, дѣлающіе совершенно излишними юбки и предоставляющіе полную свободу движеній. Растягивающіяся помочи имѣютъ то преимущество, что при нихъ спина свободно передвигается; перекрещивающіяся помочи слѣдуютъ за

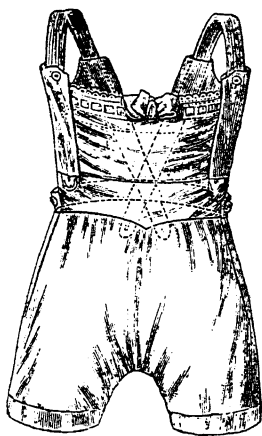


Рис. 412.

Нижнее бѣлье для дѣтей
(съ лифчикомъ).

каждымъ движеніемъ спинныхъ мышцъ. Грудная часть складчатая, сверху она связана ленточкой и можетъ быть удлинена по желанію. Подвязки для чулокъ, панталонъ, юбокъ никогда не слѣдуетъ дѣлать изъ непроницаемой матеріи или неподатливыми, потому что тогда систематически развиваются узкая грудь и высокая плечи.

Если панталоны сдѣланы изъ цвѣтной матеріи, тогда сорочка должна быть подлиннѣе, доходить до колѣнъ. Для зимы пригодны сѣрая бумазея, трико, фланель (конечно, они должны хорошо стираться), а для лѣта—легкія коричневая или желтая матеріи.

Сорочки должны быть длинныя, глухія, безъ рукавовъ для лѣта и съ рукавами для зимы; застегиваются они на груди. Наиболѣе гигиеничнымъ является хлопчатобумажное трико, легкое—лѣтомъ и толстое—зимой. Когда является возможность соблюдать чистоту, т. е. когда ребенокъ уже научился „проситься на горшокъ“, тогда вмѣсто длинныхъ сорочекъ дѣлають короткія (здоровыхъ дѣтей можно уже приучить къ этому на пятomъ мѣсяцѣ). Когда дѣти начинаютъ бѣгать, что иногда бываетъ уже на девятомъ мѣсяцѣ, имъ одѣвають лѣтомъ сандали и очень рѣдко носки, а зимою—мягкія суконныя туфли и чулочки. Преждевременное ношеніе кожанной обуви вызываетъ хроническое страданіе холодными ногами.

Головку прикрываютъ лѣтомъ соломенной шляпой съ полями, защищающими отъ солнца, зимою же только очень маленькимъ дѣтямъ одѣвають теплый, но легкой чепчикъ. Длинные волнистыя волосы, правда, очень украшаютъ дѣтскую головку, но они обременяють маленькихъ дѣтей, слишкомъ согрѣвають голову и съ трудомъ расчесываются. Поэтому короткіе волосы рѣшительно умѣстнѣе въ этомъ возрастѣ.

Въ остальномъ надо заботиться лишь о томъ, чтобы одежда была по возможности проста и цѣлесообразна. Преждевременная нарядная одежда, въ которую матери наряжаютъ малютокъ, слишкомъ рано пробуждаетъ въ ребенкѣ женское тщеславіе, что должно оказать безусловно вредное вліяніе. Мы этимъ не хотимъ сказать, что дѣвочка не должна никогда одѣвать ни бѣлаго платьица, ни пестраго бантика и т. д. Уходу за красотой мы придаемъ большое значеніе, но онъ никогда не долженъ быть въ ущербъ здоровью. Первое требованіе состоитъ въ томъ, чтобы ребенокъ былъ здоровъ, а затѣмъ уже до извѣстной степени красивъ. Второе требованіе касается цѣлесообразности одежды, т. е. послѣдняя должна соответствовать всегда занятіямъ и образу жизни. Для игры въ песку ребенку одѣвають темное платьице, а не бѣлое платье съ кружевами; во время ѣды одѣвають передничекъ, защищающій одежду отъ загрязненія; если ребенокъ хочетъ плескаться въ водѣ, его раздѣвають до сорочки или даже совсѣмъ обнажаютъ и т. д. Никогда не слѣдуетъ мучить ребенка постоянными выговорами за то, что онъ испачкался и помялъ свѣжее платьице. Ребенокъ рѣшительно не можетъ постигнуть такого рода чистоту и порядокъ, и ежедневныя упреки, наказанія, угрозы являются для него ужаснымъ огорченіемъ, которое подчасъ парализуетъ всю его жизнерадостность. Какъ мы неправы, какъ жестоко обращаемся, съ независимой дѣтской душой! Дайте ей свободу, дайте ребенку безмятежно наслаждаться своей маленькой жизнью! Тѣмъ, что мы для каждаго занятія будемъ одѣвать ребенку соответствующую одежду, мы гораздо скорѣе приучимъ его къ чистотѣ и порядку, чѣмъ угрозами и наказаніями. Пусть это примутъ во вниманіе всѣ черезчуръ ревностныя матери!



Рис. 413.

Усовершенствованная одежда для дѣвочекъ.

Дѣтскія игры.

Если взрослые затѣвають игру, то они желаютъ этимъ позабавиться, разсѣяться, убить время. Для дѣтей же игра имѣетъ совершенно иное, серьезное значеніе, и именно потому, что у нихъ нѣтъ еще никакой работы, никакихъ обязанностей. Оттого то дѣти такъ искренно радуются за игрой и такъ искренно огорчены, если

имъ что-либо не удается. Если вы хотите познакомиться съ способностями, характеромъ и здоровьемъ ребенка, наблюдайте за нимъ во время игры: онъ въ это время весь живетъ игрой, обнаруживаетъ всѣ стороны своего внутренняго существа, раз-вертываетъ всѣ свои силы. Поэтому ребенокъ теряетъ охоту къ игрѣ, когда онъ боленъ, и какъ только возстаиваются его душевныя силы, онъ тотчасъ же снова принимается за игру. Въ игрѣ ребенокъ пробуетъ свои силы, изучаетъ окружающее, дѣлаетъ опыты, примѣняетъ свои наблюденія и растетъ тѣломъ и духомъ. Чѣмъ онъ одареннѣе, тѣмъ все это яснѣе. Поэтому для правильнаго и всесторонняго развитія ребенка необходимо позаботиться о соответствующихъ играхъ и не въ замкнутыхъ душныхъ комнатахъ, а на свѣжемъ воздухѣ. Помимо того не надо поручать наблюдение за нимъ невѣжественной нянѣ, которая грубо урѣзываетъ его свободу, не надо его дѣлать рабомъ своей одежды. Дайте ему вполне развернуть свои силы, предоставьте его своимъ естественнымъ влеченіямъ, дайте ему самостоятельно наблюдать, испытывать себя, дѣлать, что его душѣ угодно, — словомъ безпрепятственно продѣлывать то, что на языкѣ взрослыхъ называется „игрой“.

Какъ же лучше всего достигнуть этого?

Эта задача кажется совершенно простой, если мать благоразумна и обладаетъ правильными взглядами. Инстинктъ подскажетъ ей, что дѣлать на каждомъ шагу. Въ первые мѣсяцы жизни ребенка начинаютъ съ того, что это маленькое существо часами предоставляютъ самому себѣ. Къ сожалѣнію, слишкомъ часто стараются насильно привлечь къ чему-нибудь вниманіе ребенка, благодаря чему послѣдній отвлекается отъ своей внутренней жизни. Это неправильно, это вредно! Это должно дать въ результатъ нервныхъ и безпокойныхъ людей. Ребенка надо оставлять въ колыбели, рѣшительно ничѣмъ не тревожа его, и ежедневно укладывать его голымъ подъ открытымъ небомъ. Такая „воздушная ванна“ въ тѣни или на солнцѣ, смотря по температурѣ воздуха, является истиннымъ наслажденіемъ для ребенка, закаляетъ его, пробуждаетъ въ немъ жизненную силу. Если положить младенца на животъ, помѣстивъ вблизи игрушку и предоставить его самому себѣ, то онъ начинаетъ при-бѣгать ко всевозможнымъ ухищреніямъ, чтобы достать игрушку, мѣняетъ свое положение, продвигается впередъ и научается такимъ образомъ ползать. Четырехъ—пятимѣсячныхъ дѣтей, цѣлесообразно одѣтыхъ, кладутъ на коверъ, разостланный на полу, и предоставляютъ имъ полную свободу. Они такъ довольны, такъ рады и на столько самостоятельнѣе тѣхъ дѣтей, которыя никогда не сходятъ съ рукъ кормилицы, что съ ними испытываешь только одно удовольствіе. Болѣе взрослыхъ дѣтей заставляютъ бѣгать въ паркѣ, какъ показано на рис. 414. Конечно, здѣсь должны быть качели, приспособленія для гимнастики, тачки, собаки и т. д. Солнце вызываетъ у нихъ сильный загаръ, аппетитъ значительно улучшается, настроеніе прекраснѣйшее. Ничего полезнѣе и прекраснѣе невозможно придумать для старшихъ дѣтей! И конечно, гдѣ есть малѣйшая возможность, надо доставить дѣтямъ это естественное наслажденіе.

Если десятимѣсячныя дѣти неповоротливы, вѣчно сидятъ на одномъ мѣстѣ, лежатъ на спинѣ и даже плачутъ, когда ихъ выводятъ изъ покойнаго положенія, если они не дѣлаютъ никакихъ самостоятельныхъ движеній, то они уже изнѣжены, плохи пріучены и отстаютъ въ развитіи. Большая часть вины падаетъ въ этомъ случаѣ на то, что ребенка непрерывно возятъ въ коляскѣ. Послѣдняя задерживаетъ движенія ребенка, который глубоко покоится въ ней, закрываетъ для него окружающее и оказываетъ неблагоприятное вліяніе на его общее развитіе. Передъ глазами ребенка не должно быть никакихъ преградъ, онъ долженъ умѣть, долженъ учиться видѣть. Коляска пригодна поэтому для сна, но не для того, чтобы часами оставаться въ ней во время бодрствованія. Помимо того не слѣдуетъ постоянно возить ребенка, потому что связанныя съ этимъ толчки и сотрясенія ни въ коемъ случаѣ не могутъ оказать благотворнаго дѣйствія. Уже лучше носить ребенка на рукахъ, если нужно далеко отправиться. Свободныя полянки для игръ должны бы имѣться при каждомъ домѣ, чтобы маленькимъ дѣтямъ не приходилось очень удаляться изъ дому. Брать съ собою дѣтей на всевозможныя народныя празднества или даже въ рестораны въ высшей

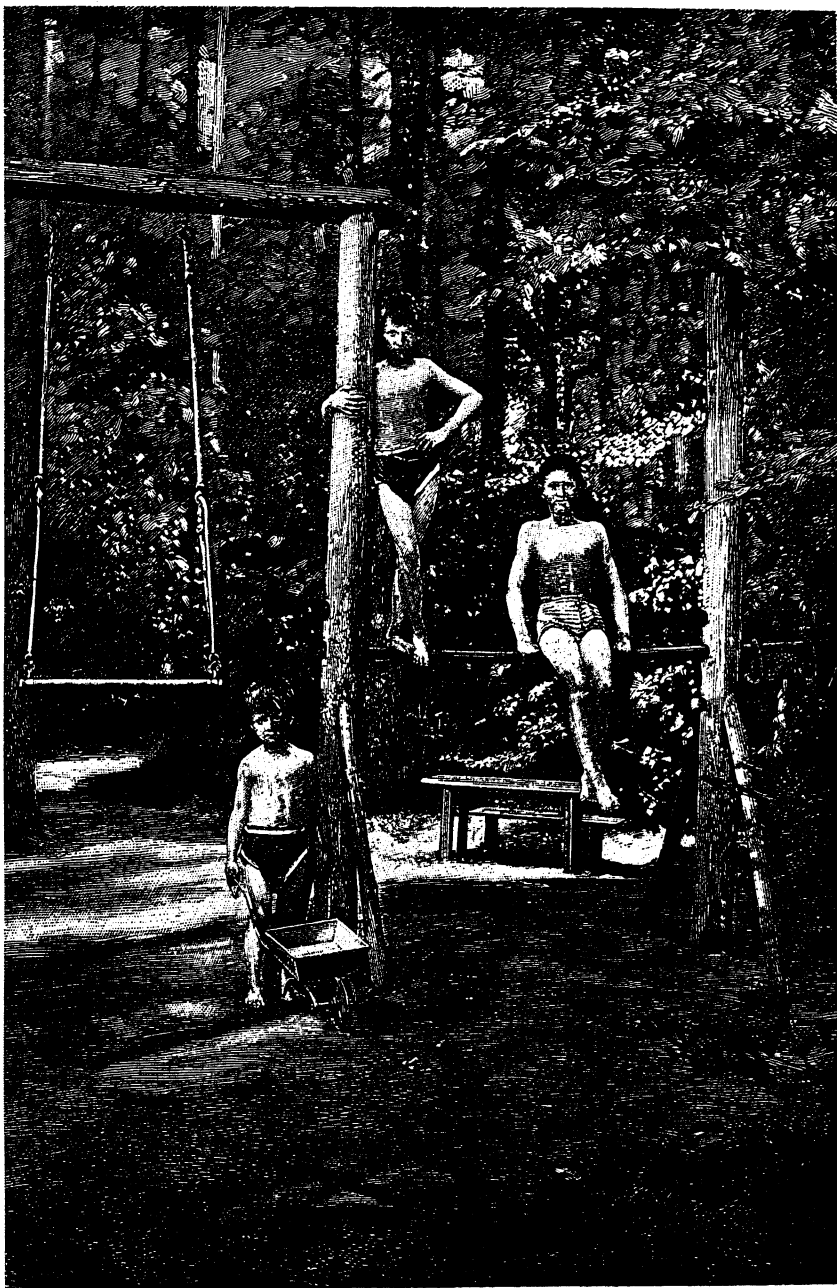


Рис. 414. Воздушная ванна для дѣтей.

степени безразсудно и вредно для дѣтей. Принимая во вниманіе плохой воздухъ на нашихъ городскихъ улицахъ, надо было бы хоть разъ въ день вывозить ребенка за городъ. Но это не всякому доступно. И тутъ-то мы сталкиваемся съ печальными условіями городской жизни, которыя медленно ведутъ къ вырожденію человѣческаго рода. Полное отсутствіе свѣжаго воздуха, каменные стѣны, безобразные дворы, уличная пыль и тѣсныя помѣщенія на третьемъ и четвертомъ этажѣ! Ко всему—слабая мать, которая еле въ состояніи часть носить ребенка на рукахъ, и отецъ, который цѣлый день долженъ оставаться за работой, чтобы пропитать свою семью.

Въ такихъ случаяхъ волей-неволей приходится прибѣгнуть къ коляскѣ, чтобы вывозить ребенка на свѣжій воздухъ, подальше отъ пыльныхъ улицъ. Коляска является здѣсь меньшимъ изъ двухъ золь, потому что она, по крайней мѣрѣ, дѣлаетъ менѣе чувствительнымъ недостатокъ въ воздухѣ. При этомъ мы рекомендуемъ, однако, оставлять ребенка въ коляскѣ лишь постольку, поскольку это неизбѣжно, а въ остальное время класть ребенка на коверъ, разостланный на теплому песку или на мягкомъ лугу. Тогда ребенокъ извлечетъ отъ своей прогулки несравненно больше пользы, и вы рѣдко услышите при этомъ дѣтскій плачь. Кто въ силахъ, тотъ долженъ понести своего ребенка на рукахъ и дать ему порѣзвиться на свѣжемъ воздухѣ. Даже самыя безпокойныя дѣти затихаютъ тогда и видимо наслаждаются.

Если въ распоряженіи имѣется садикъ, то можно помѣстить здѣсь грудного младенца въ колыбели, подъ тѣнью дерева, и предоставить его самому себѣ, пока настанетъ время кормить его. Когда ребенокъ подрастетъ, тогда очень полезно приобрести для него „складную комнату“, которой можно отлично пользоваться въ саду или дома. Такая „комната“ изображена на рис. 415. Она состоитъ изъ складного четырехугольника, который съ одной стороны открывается; внутренняя стѣнка обита, чтобы ребенокъ не могъ ушибиться, а полъ выстланъ толстымъ сукномъ. Въ одномъ углу имѣется приспособленіе для горшечка, на который ребенка сажаютъ по возможности черезъ опредѣленные промежутки, чтобы онъ привыкъ къ правильнымъ отправленіямъ естественныхъ нуждъ. Въ то время, когда ребенокъ сидитъ на горшечкѣ, захлопываютъ узкій „столикъ“, который пригоденъ для забавы, но главная задача котораго состоитъ въ томъ, чтобы удерживать ребенка. Тутъ имѣется приспособленіе для обученія ребенка хожденію, имѣется сѣтка для мячиковъ и т. п. Однако, можно обойтись и безъ нихъ. Сначала ребенокъ ползетъ, потомъ поднимается, удерживаясь за нижнюю стѣнку, и такимъ образомъ научается ходить безъ посторонней помощи и безъ всякаго напряженія. Это является большимъ преимуществомъ.

Весьма часто окружающіе каждый день испытываютъ, не сдумѣтъ-ли ребенокъ держаться на ножкахъ. Иногда ребенокъ черезчуръ напрягаетъ при этомъ силы, и въ результатѣ являются незначительныя искривленія костей или нервная раздражительность. Но нетерпѣливые родители жаждутъ, чтобы ихъ ребенокъ поскорѣе ходилъ, бѣгалъ. Такое нетерпѣніе и влечетъ за собою несправедливость по отношенію къ ребенку. Когда у послѣдняго явятся силы, онъ самъ начнетъ бѣгать. Дайте ему только свободу и возможность приложить свои силы. Большинство дѣтей могли бы ходить въ десять, одиннадцать мѣсяцевъ, если бы съ ними иначе обращались и не задерживали ихъ развитія нецѣлесообразной одеждой, коляской, постояннымъ ношеніемъ на рукахъ. Въ „складной комнаткѣ“ дѣтямъ лучше всего начинать свои упражненія въ хожденіи, потому что они здѣсь свободны и въ то же время ограждены отъ всякихъ опасностей. Помимо того такая „комната“ имѣетъ еще и другое преимущество: она предохраняетъ домашнюю обстановку отъ нашествія маленькаго неуклюжаго обитателя. Сколько посуды бьютъ дѣти, сколько вещей они портятъ, бѣгая по всѣмъ комнатамъ!.. Сколько разъ они падаютъ, ушибаются... Складная же комнатка является какъ бы маленькой клѣткой, которая предохраняетъ и отъ того, чтобы стулъ былъ опрокинутъ, и отъ того, чтобы ребенокъ былъ ущемленъ въ дверяхъ. Мать, которая занята работой и вѣчно находится въ страхѣ за ребенка, бѣгающаго по всѣмъ комнатамъ и трогающаго все своими неловкими ручками,—

(какъ много такихъ жизнерадостныхъ дѣтей!) испытываетъ чувство благотворнаго спокойствія, какъ только она „заключить“ маленькаго шалуна въ „складную комнату“. Тогда ужъ можно спокойно уйти, ребенокъ отлично будетъ забавляться, и никакая опасность ему не угрожаетъ. Какое облегченіе для матери и какое благодѣяніе для ребенка! Если же въ распоряженіи имѣется садикъ, то „складную комнату“ помѣщаютъ подъ открытымъ небомъ, даютъ ребенку различныя игрушки и предоставляютъ его самому себѣ. За нимъ можно наблюдать изъ окна. Въ виду всего вышесказаннаго мы горячо рекомендуемъ такія „комнаты“. Что касается устройства ихъ, то, конечно, въ зависимости отъ средствъ, можно примѣнить матеріалъ болѣе дешевый или дорогой.

Перехода теперь къ вопросу объ игрушкахъ, мы должны замѣтить, что онѣ должны быть по возможности проще. Разрисованныя игрушки негодны, потому что ребенокъ все беретъ въ ротъ; непрочно составленныя негодны, потому что ребенокъ

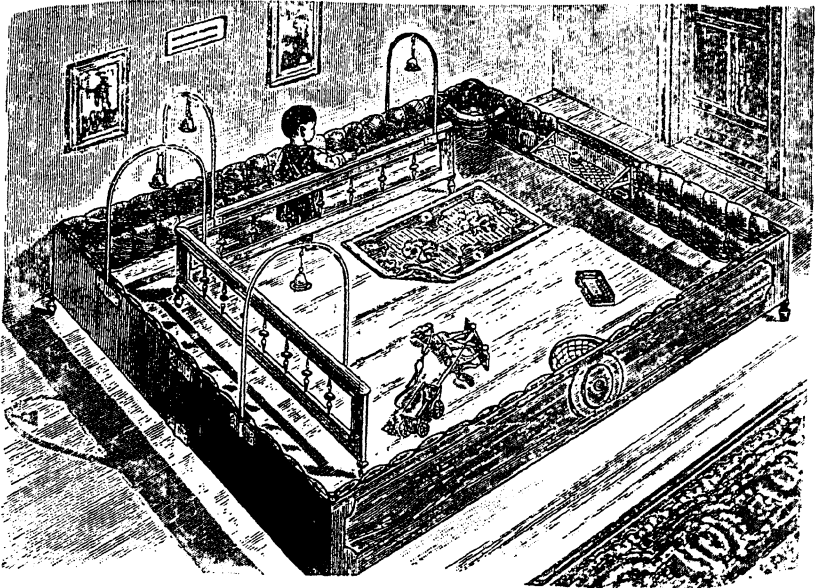


Рис. 415. Складная дѣтская комната.

ломаетъ все, что не состоитъ изъ одного куска; наконецъ, непригодны и тѣ игрушки, которыя не забавляютъ ребенка: онѣ тотчасъ надоѣдаютъ ему, и онѣ бросаетъ ихъ, какъ бы дороги онѣ ни были. Поэтому деревянныя кубики и столбики различной величины являются наиболѣе цѣнными, потому что они вызываютъ у ребенка желаніе строить, созидать и долго не портятся. Поэтому и песокъ можетъ служить отличной забавой; имъ можно безконечно возиться, и дѣти всегда отдають ему предпочтеніе передъ всѣмъ остальнымъ. Сюда присоединяются также камушки различной величины, шарики изъ искусственныхъ массъ, мячи (некрашенные), простые звонки, дѣйствующіе на слухъ и т. д. Довольство необходимо для здоровья души, а пріятная игра, осчастливливающая ребенка, возбуждаетъ всѣ его силы и приноситъ ему довольство.

Болѣе взрослыхъ дѣтей, играющихъ съ пониманіемъ, надо почаще пускать на свѣжій воздухъ. У ручья, въ лѣсу, на лугу они найдутъ много интереснаго для ихъ пытливаго ума, для ихъ дѣтской фантазіи; также много интереснаго они найдутъ у журчащаго ручья, у кучи камней, у сложенныхъ бревень и т. д. Посмотрите, какъ они увлекаются, какъ они блаженствуютъ за игрой! Это здорово для души и для тѣла. Тамъ, на лонѣ природы растеть ихъ пониманіе, смысленность, тамъ они сча-

стливы. И маленькихъ дѣвочекъ надо было-бы чаще, чѣмъ это дѣлается теперь, приучать къ подобнымъ играмъ, вмѣсто того чтобы подавлять ихъ пылливый умъ преждевременной игрой въ куклы. Къ сожалѣнію обычное воспитаніе дѣвочекъ развиваетъ въ нихъ очень рано страсть къ нарядамъ и тщеславіе, но не пробуждаетъ дремлющихъ въ нихъ материнскихъ чувствъ. Дѣвочки должны одинаково оживленно играть съ мальчиками, должны наблюдать, работать, бороться, состязаться. Для развитія женственности достаточно еще времени впереди. Сначала дѣвочка должна стать въ полномъ смыслѣ слова человѣкомъ, а ужъ затѣмъ думать о женскихъ задачахъ. Тогда дѣвушки стануть иными, и изъ нихъ выйдутъ матери, гораздо болѣе крѣпкія, чѣмъ нынѣшнія!

Какъ предохранить дѣтей отъ уродства.

Въ уходѣ за дѣтьми совершаются часто безсознательно неисчислимыя погрѣшности. И только тогда, когда вдругъ обнаруживаются искривленіе позвоночника,



Рис. 416. Какъ надо носить ребенка.

укороченная ножка, слабые глаза, отсталый ростъ, начинаютъ принимать всевозможныя мѣры для устраненія физическаго недостатка. Хорошо было-бы, если-бы это всегда было возможно! Послѣдствія недостаточнаго питанія, какъ мы это наблюдаемъ у многихъ рожковыхъ дѣтей, исчезаютъ лишь спустя годы; гораздо чаще они даютъ себя чувствовать почти въ теченіи половины жизни. У одного ребенка они обнаруживаются слабымъ строеніемъ костей (рахитическія искривленія), у другого — малокровіемъ и нервной слабостью. Если всегда брать неправильно ребенка на руки и такимъ образомъ носить его, то въ концѣ концовъ развиваются привычныя положенія, которыя тѣмъ опаснѣе, чѣмъ слабѣе ребенокъ. Благодаря привычнымъ положеніямъ тѣла, которыя всегда насилуютъ до извѣстной степени нормальное расположеніе членовъ, развиваются небольшія смѣщенія. Послѣднія же съ теченіемъ времени могутъ повлечь за собою искривленіе или утолщеніе отдѣльныхъ костныхъ частей. Вотъ этого-то и надо избѣгать. Высокія плечи, неправильности таза, сопряженныя съ

такой большой опасностью для зрѣлыхъ женщинъ, очень часто приобрѣтаются въ первые годы дѣтства, когда никто и не подозреваетъ объ этомъ. Искривленія позвоночника суть наиболѣе частыя послѣдствія неправильнаго ношенія дѣтей: они являются основаніемъ и для другихъ пороковъ, которыя обнаруживаются лишь въ послѣдствіи. Слабыя, мелкія кости легко изгибаются. Да и какъ же имъ не сгибаться,



Фиг. 1.
Правильное положеніе.



Фиг. 2.
Неправильное положеніе.



Фиг. 3.
Правильное положеніе въ ваннѣ.



Фиг. 4.
Неправильное положеніе въ ваннѣ.

Уходъ за груднымъ младенцемъ.

когда нѣжныхъ младенцевъ преждевременно заставляють стоять, ходить, когда ихъ часами носятъ на рукахъ съ согнутымъ позвоночникомъ, когда имъ позволяютъ работать за слишкомъ высокимъ столомъ съ высоко поднятой правой рукой и т.д.?

Фигуры на стр. 533 изображаютъ неправильное положеніе ребенка. Послѣдній чувствуетъ себя при этомъ очень неудобно, онъ кричитъ, выражаетъ движениями недовольство. Такое неправильное положеніе показываетъ фигура 2-я, при чемъ головка не имѣетъ достаточной опоры. То же самое на фиг. 4, гдѣ ребенокъ кричитъ благимъ матомъ и головка свѣшивается кзади. На фиг. 1 и 3, наоборотъ, мы видимъ, что головка и спина соответственнымъ образомъ поддерживаются; ребенокъ отлично чувствуетъ себя въ этомъ положеніи. Опытныя няни и вообще мыслящіе люди никогда не стануть держать ребенка, какъ показано на фиг. 4.

Къ сожалѣнію, такіе промахи очень часто дѣлають невѣжественныя няньки и молодыя, неопытныя матери. Ребенокъ при этомъ чувствуетъ себя плохо и по большей части кричитъ до тѣхъ поръ, пока его не возьмуть на руки кто-либо другой, умѣющій правильно держать дѣтей. Тогда ребенокъ блаженно улыбается, довольный перемѣной, какъ показано на фиг. 3.

Ношеніе на рукахъ почти годовалаго ребенка показано на рис. 416 и 417. На рис. 416 ребенокъ сидитъ на рукѣ прочно, увѣренно и обращенъ лицомъ къ женщинѣ, которая носитъ его, благодаря чему позвоночникъ предохраненъ отъ скручиваній. На рис. 417 сгибаніе позвоночника ясно замѣтно, и влечетъ въ концѣ концовъ привычное положеніе, которое можетъ дать въ результатѣ боковое искривленіе. Въ нѣкоторыхъ мѣстностяхъ дѣтей по цѣлымъ днямъ носятъ на рукахъ, и никто не интересуется вопросомъ о томъ, какъ собственно надо держать ребенка. Крѣпко сложенные дѣти переносятъ это безъ вреда, а у слабыхъ послѣдствія остаются на всю жизнь.



Рис. 417.

Какъ не слѣдуетъ носить ребенка.

На рис. 418 мы показываемъ, какъ второпяхъ поднимають ребенка за руку на улицѣ или дома. Это можетъ повлечь за собою чрезмѣрное растяженіе сухожилій, болѣзненность сустава вслѣдствіе изліянія жидкости или даже вывихъ плечевой кости. Все это наблюдалось не разъ! Тяжесть тѣла слишкомъ велика для маленькой ручки, а направленіе внезапнаго влеченія не всегда соответствуетъ данному положенію руки. Поэтому, если ребенокъ упалъ, то его надо поднимать подъ мышками, дѣлая обѣими руками одинаковое усиліе. Только тогда ребенокъ предохраненъ отъ поврежденій, да и такимъ способомъ легче поднять и понести ребенка, если ему угрожаетъ опасность. См. рис. 419.

Для спокойной игры за столомъ или для школьныхъ работъ у ребенка долженъ быть свой рабочій столикъ, соответствующій его росту. Пользованіе столами для взрослыхъ слишкомъ напрягаетъ ребенка и заставляеть его принимать неправильное положеніе. Таковое мы видимъ на рис. 420; въ дѣйствительности шести — восьмилѣтнія дѣти сидятъ часто еще болѣе неудобно. Для дѣтей отъ двухъ до шести



Рис. 418. Какъ не слѣдуетъ никогда брать ребенка во избѣжаніе вывиха.

лѣтъ мы рекомендуемъ низкіе столы со скамьями: здѣсь и удобно, и безопасно въ смыслѣ паденія. Столы можно снабжать различными приспособленіями, усовершенствованіями, можно ихъ устроить такъ, чтобы дѣти сидѣли другъ противъ друга и могли лучше забавляться. Что же касается стульевъ для взрослыхъ, то ими дѣти



Рис. 419. Какъ надо поднимать ребенка.

никогда не должны пользоваться. Если желательно, чтобы дѣти сидѣли съ нами за столомъ, то ихъ усаживаютъ въ специальный дѣтскій высокій стульчикъ съ приспособленіемъ, предохраняющимъ дѣтей отъ паденія.

Для правильного сужденія объ относительныхъ размѣрахъ дѣтскаго тѣла мы приводимъ рисунки (рис. 421 до 425), гдѣ сопоставлены новорожденный младенецъ, двухлѣтній ребенокъ и пятилѣтній ребенокъ. Прежде всего бросаются въ глаза: удлинненіе ногъ въ отношеніи къ туловищу и удлинненіе

шеи, затѣмъ развитіе головы по преимуществу въ направленіи ея длины. У новорожденнаго поэтому большая голова, короткая шея и толстое туловище по отношенію къ ножкамъ. Двухлѣтнее дитя какъ-бы удлинялось и потеряло толщину головы и туловища. Если выразить это въ цифрахъ, то окажется, что длина шеи возросла съ одного сантиметра до шести, а длина ножекъ съ двадцати сантиметровъ до пятидесяти.

Кто хочетъ удостовериться, растеть-ли его ребенокъ по этой схемѣ, тотъ долженъ его измѣрять черезъ каждые 6 мѣсяцевъ и полученныя данныя сравнить съ нашими цифрами. Для болѣе старшихъ дѣтей, однако, необходимъ еще и другой контроль, а именно: 1) какъ уже было выше сказано, частое осматриваніе дѣтей въ



Рис. 420. Неправильное положеніе тѣла при чтеніи и письмѣ.

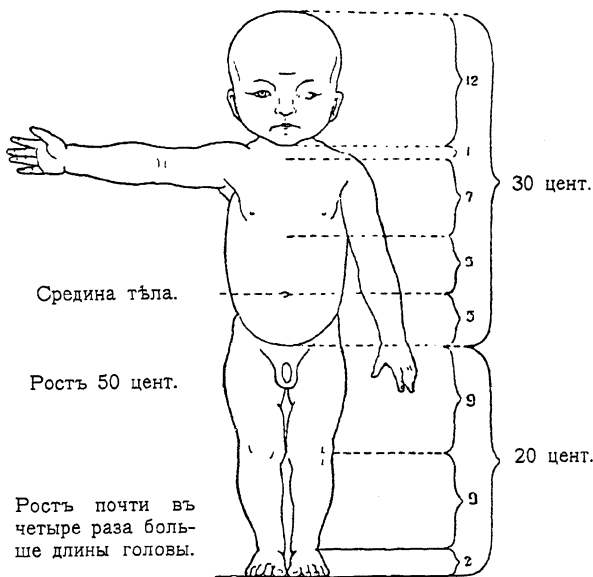


Рис. 421. Новорожденный младенецъ. Приблизительно въ $\frac{1}{7}$ натуральной величины.

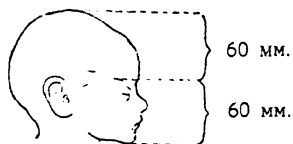


Рис. 422. При рожденіи.
Длина головы=12 цент
Длина лица равна половинѣ длины головы.

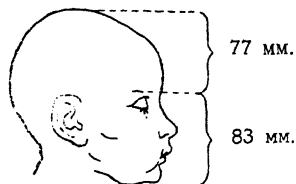


Рис. 423. Годъ отъ роду.
Длина головы=16 цент.
Длина лица на $\frac{1}{13}$ до $\frac{1}{12}$ больше, чѣмъ верхняя часть головы.

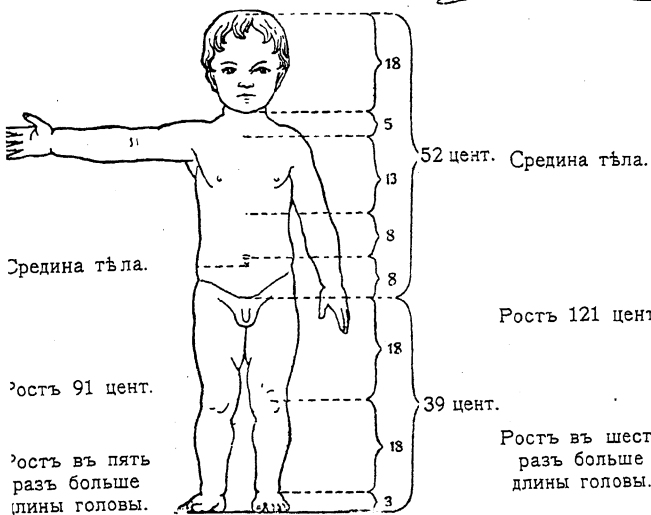


Рис. 424. Двухлѣтній ребенокъ.
Почти въ $\frac{1}{15}$ натуральной величины.

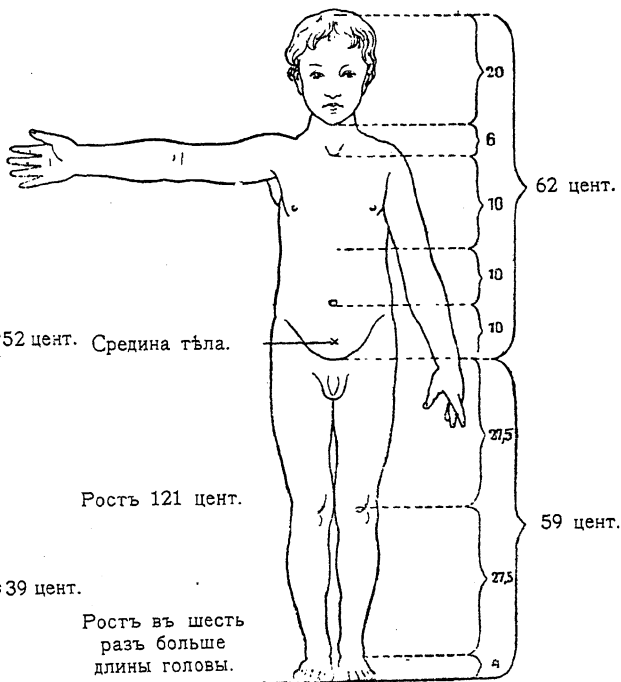


Рис. 425. Мальчикъ 5 $\frac{1}{2}$ лѣтъ.
Почти въ $\frac{1}{15}$ натуральной величины.

Измѣреніе дѣтей.

обнаженномъ видѣ. Воздушныя ванны даютъ наилучшую возможность заблаговременно замѣтить начинающійся недостатокъ у скелета. 2) Измѣренія окружности груди при вдыханіи и выдыханіи, какъ показано на рис. 426. Эти чрезвычайно важныя измѣренія дѣлаются черезъ каждые 3 мѣсяца. 3). Взвѣшиваніе дѣтей черезъ каждые 3 мѣсяца. Кто все это тщательно продѣлаетъ, тотъ никогда не долженъ будетъ упрекать себя за то, что пренебрегъ уходомъ за тѣломъ ребенка.

Ортопедическое леченіе искривленій.

Развитіе и предохраненіе искривленій выяснены уже въ предыдущихъ главахъ. Теперь намъ остается еще описать леченіе недостатковъ, которые уже успѣли развиться.

Число пороковъ, являющихся послѣдствіемъ различныхъ погрѣшностей при уходѣ за дѣтьми, несравненно больше, чѣмъ обыкновенно полагаютъ. У большинства дѣтей недостатки остаются неисправленными либо потому, что не хватило средствъ на довольно дорогое леченіе, либо потому, что примѣненный способъ не далъ никакихъ результатовъ. По большей части искривленіе членовъ стараются исправить при помощи операцій. Гипсовыя и давящія повязки приносятъ часто пользу. При рахитическомъ искривленіи голени, напримѣръ, ломаютъ подъ наркозомъ искривленную кость ребенка, придаютъ ей иное положеніе и накладываютъ давящую повязку, чтобы кость заросла въ нормальномъ положеніи. Какъ опасенъ и въ сущности жестокъ такой приемъ! Подобный пациентъ долженъ недѣлями или даже мѣсяцами оставаться покойно въ постели или во всякомъ случаѣ остерегаться болѣе или менѣ сильныхъ движеній.



Рис. 426.

Измѣреніе окружности груди.

Какихъ великихъ успѣховъ достигла, наоборотъ, ортопедія. Ни кровавыхъ операцій, ни ослабляющаго пребыванія въ постели, а только медленно возрастающія механическія вліянія, состоящія въ давленіи и вытяженіи, которыя выполняются съ помощью чрезвычайно остроумныхъ аппаратовъ. Послѣдніе состоятъ изъ неподатливыхъ металлическихъ частей и изъ связующихъ кожаныхъ частей, снабженныхъ болѣе или менѣ мягкой подкладкой. Аппараты приспособляются къ каждой части тѣла и еженедѣльно или рѣже передвигаются, чтобы измѣнить давленіе или вытяженіе. Такъ постепенно приводятъ искривленную конечность въ лучшее положеніе, мягкія сухожилія и мышцы поддаются, болѣе твердыя кости тоже постепенно приспособляются, и черезъ нѣсколько недѣль получается неожиданный результатъ. При этомъ пациенты могутъ свободно дѣлать движенія и растутъ въ своемъ аппаратѣ, который только вначалѣ нѣсколько обременяетъ и по временамъ вызываетъ боль. Кости, находящіяся еще въ періодѣ роста и, слѣдовательно, болѣе мягкія, поддаются конечно, значительно больше. Поэтому на нихъ можно скорѣе подѣйствовать, чѣмъ на твердыя, плотныя кости. Въ виду этого у дѣтей получаютъ наилучшіе успѣхи, и ни одна мать, замѣтившая недостатокъ въ скелетѣ ребенка, не должна медлить съ примѣненіемъ ортопедическаго леченія. Ни одно существо въ мірѣ не бываетъ несчастнѣе ребенка, который, будучи надѣленъ разумомъ, на каждомъ шагѣ испытываетъ послѣдствія своего уродства.

Онъ видитъ, какъ сверстники играютъ и не можетъ участвовать въ играхъ, онъ только можетъ мечтать о восхожденіи на горку, объ игрѣ въ мячъ и т. д. Великое дѣло дѣлаетъ тотъ, кто возвращаетъ такому ребенку жизнерадостность!

Два ортопедиста прославились въ Германіи своими необычайными успѣхами, какихъ они достигали: это Hessing и Paschen. Въ ихъ прекрасныхъ лечебныхъ заведеніяхъ примѣняются на ряду съ ортопедіей водолеченіе, гимнастика, массажъ. Здѣсь же имѣется помимо того „солнечный кургаузъ“, чтобы дать возможность слабымъ дѣтямъ пользоваться воздухомъ и свѣтомъ даже въ плохую погоду. Большое вниманіе обращаютъ здѣсь и на діету. Гораздо худшіе результаты получаются, если мы сосредоточиваемъ все наше вниманіе исключительно на больной конечности. Вѣдь, по большей части такія дѣти страдаютъ малокровіемъ, разстройствомъ нервной системы, сердечной дѣятельности и нуждаются, слѣдовательно, въ соответствующемъ *общемъ* леченіи. Если-бы мы стали лечить только искривленную конеч-



Рис. 427. При приемѣ.

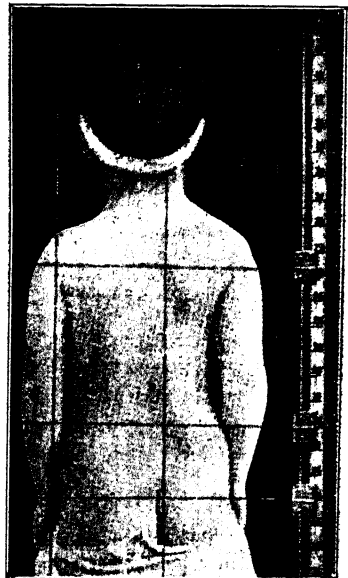


Рис. 428. Черезъ три мѣсяца.

Искривленіе позвоночника.

ность, пренебрегая другими болѣе важными недугами, то полученные результаты оставили-бы желать еще очень многого. Счастливая комбинація упомянутыхъ лечебныхъ факторовъ, въ связи съ удачнымъ устройствомъ аппарата для искривленной конечности, должна поэтому дать хорошіе результаты.

Мы приводимъ здѣсь рисунки, предоставленные намъ Paschen'овскимъ лечебнымъ заведеніемъ. Искривленія позвоночника, неподвижность ноги послѣ воспаленія колѣннаго сустава, параличи рукъ, ногъ послѣ воспаленія спинного мозга суть наиболѣе частые недуги у дѣтей, съ которыми приходится здѣсь имѣть дѣло. Тщательное питаніе, пользованіе свѣжимъ воздухомъ въ самыхъ широкихъ размѣрахъ (въ противоположность пребыванію въ замкнутыхъ комнатахъ при леченіи на дому), ванны, массажъ, леченіе аппаратами, которые освобождаютъ больную конечность отъ давленія тяжести тѣла, нормальный ростъ при осторожномъ, равномерномъ выпрямленіи и т. д. даютъ поразительные результаты.

Выше мы уже говорили объ искривленіяхъ позвоночника. На рис. 427 и 248 мы показываемъ ребенка, который былъ вполнѣ излеченъ. Искривленная линия позвоночнаго столба болѣе не замѣтна, ребенокъ держится ровно, совершенно иначе, чѣмъ

раньше, и только слегка отстоящая правая лопатка напоминает о прежнем состоянии. Такой же благоприятный успех изображает группа на рис. 429 до 433. Вследствие общей слабости костей у этого ребенка уже в первый годъ жизни явилось искривление позвоночника, и ни лечение дѣтой, ни массажъ не дали результатовъ. Только



Рис. 429.
При приемѣ.



Рис. 430.
Черезъ три мѣсяца.



Рис. 431.
Черезъ 4 мѣсяца.

Боковыя искривленія позвоночника у 6-ти лѣтней дѣвочки.

комбинированные приемы сдѣлали изъ этого ребенка нормальнаго человѣка, какъ показываетъ пятый снимокъ на нашей группѣ.

Продолжительная воспаленія колѣннаго сустава не разъ вызывали среди дѣтей и взрослыхъ хромоту, которая значительно затрудняла хождение и являлась вообще большой помѣхой въ жизни.

Послѣ того, какъ воспаленіе исчезаетъ, развивается обыкновенно утолщенное, вполне неподвижное колѣно, котораго невозможно уже разогнуть и въ которомъ каждое напряженіе вызываетъ новую боль. Изображенная на рис. 434 дѣвочка заболѣла воспаленіемъ сустава на 4-мъ году отъ роду. Несмотря на различныя мѣры, нога на девятомъ году была до того обезображена, что ребенокъ могъ только подпрыгивать.

Послѣ четырехмѣсячнаго леченія ребенокъ уже могъ разгибать ногу и ходить, какъ показано на рис. 435. Оставшееся утолщеніе колѣна не причиняло уже никакихъ разстройствъ и даже уменьшилось при дальнѣйшемъ хорошемъ развитіи тѣла. Наиболѣе тяжелья изуродованія возникаютъ послѣ такъ называемыхъ „дѣтскихъ параличей“.



Рис. 432.
Спустя 9 мѣсяцевъ.



Рис. 433.
Спустя 3 года.
Боковыя искривленія позвоночника.
(та же дѣвочка).

Нога перестаетъ работать, ростъ ея значительно задерживается, она свѣшивается, какъ излишняя часть тѣла. Наши рисунки (рис. 436 до 438) изображаютъ такое несчастное дитя, которое не можетъ ни ходить, ни стоять. Здоровая нога чрезвычайно напрягается и хорошо развита, парализованная нога худѣетъ (атрофія мышцъ

вслѣдствіе бездѣятельности), становится меньше, искривляется. На третьемъ снимкѣ ребенокъ послѣ четырехмѣсячнаго леченія стоитъ ровно и нога значительно увеличилась въ объемѣ.

Искривленія рукъ также не рѣдки. Они могутъ развиваться вслѣдствіе параличей, хроническихъ воспаленій локтевого сустава или же вслѣдствіе поврежденій. Если пальцы не могутъ быть разогнуты, если суставъ руки сталъ неподвиженъ, тогда мы не можемъ работать ею. Ужъ скорѣе можно обойтись безъ ноги, чѣмъ безъ руки, ибо занятій, которыя можно выполнять сидя, безчисленное множество. Поэтому никогда не слѣдуетъ медлить съ леченіемъ при появленіи недостатка въ области руки. На рис. 439 до 442 изображена рука, которая настолько повреждена была при ударѣ, что въ ней явился параличъ нервовъ и мышцъ. Пальцы искривились и уже не могли быть разогнуты, вся рука сократилась внутрь. Рентгеновское изобра-

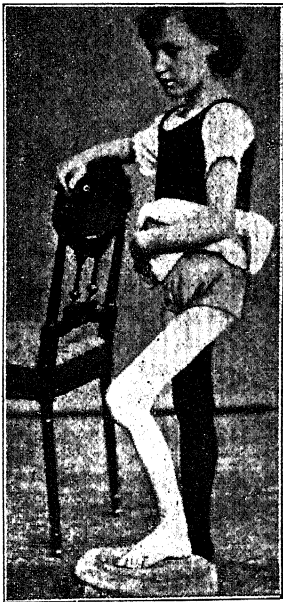


Рис. 434.
При приѣмѣ.



Рис. 435.
Спустя 4 мѣсяца.

Послѣ воспаленія коѣннаго сустава.

женіе еще яснѣе показываетъ намъ положеніе костей. Послѣ десятидневнаго леченія пальцы уже почти разгибались, рука получила болѣе правильное положеніе. Подвижность отдѣльныхъ сочлененій, конечно, не видна на этихъ изображеніяхъ, но по всему ясно, что она была достигнута.

Къ утѣшенію несчастныхъ матерей мы приводимъ еще аппаратъ, облечающій хожденіе и снабженный подвижными приспособленіями, дающими опору ребенку. При помощи этого аппарата парализованныя дѣти, совершенно потерявшія возможность стоять и ходить (послѣ воспаленій головного и спинного мозга), снова могутъ научиться пользоваться своими ножками. На рис. 444 изображенъ ребенокъ, который сіяетъ отъ радости, что вдругъ сталъ самостоятельно ходить, благодаря аппарату. Нѣжный механизмъ аппарата еле можно различить на мелкихъ рисункахъ, но во всякомъ случаѣ уже по нимъ можно понять, что такая опора значительно увеличиваетъ увѣренность ребенка и дѣлаетъ возможнымъ недоступное раньше пользованіе мышцами.



Рис. 436.
При приѣмѣ.

Рис. 437.
Сбоку.

Рис. 438.
Спустя 4 мѣсяца.

Дѣтскій параличъ.



Рис. 439.
При началѣ леченія.

Рис. 440.
Рентгеновскій
снимокъ.

Рис. 441.
Спустя 10 недѣль.

Рис. 442.
Спустя 10 недѣль.

Искривленія рукъ послѣ нервныхъ и мышечныхъ параличей.

Мы не упоминали еще о такъ называемыхъ „х“—ногахъ. Онѣ являются противоположною ногамъ въ видѣ буквы „о“, которыя возникаютъ при рахитѣ, при искривленіи голени кнаружи (см. рис. 236). Вслѣдствіе слабости костей и податливости сочлененій нижняя суставная поверхность бедра опускается при „х“—ногахъ кнутри, между тѣмъ какъ голень направляется кнаружи; въ то же время постепенно утолщается внутренній бугоръ бедра у колѣна, и мы получаемъ выступающія кости сбоку сустава, какъ это бываетъ при „х—ногахъ“. Рис. 445 изображаетъ намъ такое обезображиваніе. Въ болѣ легкой степени оно довольно часто наблюдается среди дѣтей младшаго возраста; весьма часто оно остается незамѣченнымъ, но оно всегда оказываетъ вліяніе на способность ходить. Такія дѣти гораздо чаще устаютъ, чѣмъ дѣти съ ровными ногами, а при продолжительномъ хожденіи или стояніи они жалуются на боли въ костяхъ. Болѣ значительныя искривленія наружу, которыя, конечно, оказываютъ вліяніе на поступь и вызываютъ безобразную, неуверенную походку, развиваются также нерѣдко у слабыхъ дѣтей, ко-

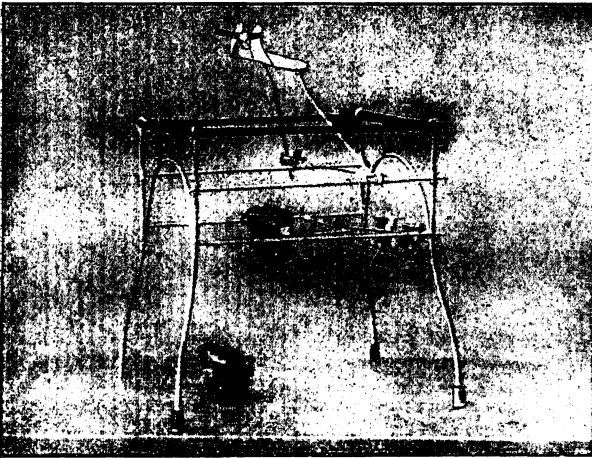


Рис. 443.
Аппаратъ для хожденія.



Рис. 444.
Примѣненіе аппарата для хожденія.

торыхъ до обнаруженія уродства никогда не осматривали. Чѣмъ моложе ребенокъ при началѣ леченія, тѣмъ лучшіе и болѣе скорые получаютъ результаты. Чѣмъ старше ребенокъ, чѣмъ слѣдовательно кости тверже, тѣмъ больше времени требуетъ леченіе. На рис. 446 мы видимъ шинный аппаратъ, который исправляетъ положеніе „х—ногъ“. На наружной поверхности ногъ находятся два слегка изогнутыхъ желѣзныхъ шеста; расположенные на внутренней поверхности ремни съ мягкой подстилкой осуществляютъ вытяженіе. Лѣвая нога еще значительно искривлена (очевидно леченіе только началось еще), но по этому рисунку уже можно понять, что все усиливающееся вытяженіе при посредствѣ ремней должно въ концѣ концовъ значительно исправить положеніе костей. Такое же леченіе, но, конечно, съ помощью иначе устроенныхъ аппаратовъ, примѣняется при искривленіи ногъ въ видѣ буквы „о“. Что касается косолапости, то о ней мы уже говорили выше.

Къ незначительнымъ недостаткамъ, которые все-таки до нѣкоторой степени обезображиваютъ, относятся торчащія уши. Для устраненія этого недостатка пригодны такъ называемые ушные колпачки, которые мѣсяцами одѣваютъ ребенку на уши только на ночь, чтобы измѣнить расположеніе ушныхъ мышцъ. Какъ показано на рис. 447, такой колпачекъ не вызываетъ чрезмѣрнаго нагрѣванія; онъ оказываетъ равномерное давленіе на оба уха и въ концѣ концовъ даетъ желанный результатъ, т. е. уши прилегаютъ подъ конецъ довольно плотно къ головѣ.

При сутуловатости и выстояніи лопатокъ можно исправить недостатокъ съ помощью „выпрямителя“ по способу Бовье (см. рис. 448). Одновременно съ этимъ необходимы массажъ спины и гимнастика для устраненія причинъ, поддерживающихъ этотъ недостатокъ.

Нервность нашихъ дѣтей.

Если нервная слабость взрослыхъ все прогрессируетъ, если образъ жизни матерей становится все хуже, то тогда неудивительно, что у грудныхъ младенцевъ и малыхъ дѣтей появляются уже различные признаки нервной раздражительности, нервной слабости. Но родители по большей части не знаютъ, какъ именно эти



Рис. 445. „X—ноги“
у четырехлѣтней дѣвочки.

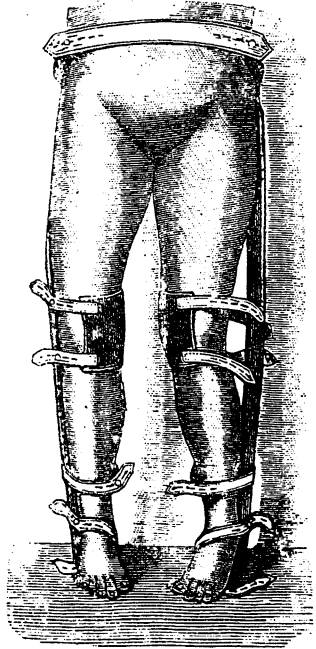


Рис. 446. „X—ноги“
въ шинахъ.

преждевременные недуги проявляются у дѣтей. И дѣтей лечатъ обыкновенно неправильно, въ неприятныхъ выходкахъ стараются видѣть „невоспитанность“, прибѣгаютъ даже къ наказанію дѣтей тамъ, гдѣ умѣстно одно лишь леченіе! Если только подумать о томъ, что наказанія вызываютъ всегда новое душевное возбужденіе, то не трудно будетъ понять, что подобные приемы могутъ скорѣе усилить, чѣмъ уменьшить душевную и умственную слабость.

Первые признаки нервности наблюдаются уже у грудныхъ дѣтей. Младенецъ вздрагиваетъ при каждомъ сильномъ шумѣ, онъ обнаруживаетъ чрезмѣрную чувствительность по отношенію ко всему, что ѣстъ мать, хотя нельзя сказать, чтобы онъ страдалъ плохимъ пищевареніемъ. Онъ безпокойно спитъ, онъ черезчуръ сильно кричитъ въ возбужденномъ состояніи, обнаруживаетъ склонность къ неудержимому

веселью, когда съ нимъ играютъ и т. д. У подростковъ эти явленія обнаруживаются еще рѣзче. Здѣсь въ особенности наблюдаются: боязнь маленькихъ дѣтей оставаться однимъ даже въ свѣтлой комнатѣ, что надо признать болѣзненнымъ; отвращеніе къ такимъ вещамъ, къ которымъ здоровыя дѣти остаются равнодушны (къ разнымъ блюдамъ, животнымъ), и проявленіе своего чувства плачемъ, крикомъ, дрожаніемъ и т. д.; повышенная рѣзвость, которая часто предшествуетъ душевнымъ заболѣваніямъ и которая внушаетъ опасенія тогда, когда послѣ нея у дѣтей не замѣчается никакой усталости; апатія и нечувствительность къ внѣшнимъ вліяніямъ, наблюдающіяся у нормальныхъ дѣтей только тогда, когда они болѣны; вспыльчивость, доводящая даже маленькихъ дѣтей до рѣзкихъ поступковъ и вызывающая состояніе сильнѣйшаго возбужденія; тупоуміе, слабая сообразительность, идущія рука объ руку съ ослабленной самоувѣренностью (такое же болѣзненное состояніе, какъ и чрезмѣрное самолюбіе); праздноштаніе какъ при умственной слабости, такъ и при односторонней умственной способности и при слабости воли; лживость, проявляется у иныхъ дѣтей довольно рѣзко во время игры; родственной ей является алчность, страсть, которая доводитъ до лжи дѣтей, которыя во всемъ остальномъ безупречны; грубость въ психическомъ смыслѣ, причемъ ни похвала, ни порицаніе не пробуждаютъ никакихъ чувствъ; своенравіе, развивается вслѣдствіе болѣзненной склонности ребенка думать, что съ нимъ всегда поступаютъ несправедливо; чувствительность, которая при всякомъ поводѣ ведетъ къ недомоганію, унынію, раздраженности и можетъ сдѣлаться истиннымъ горемъ для всей семьи; зависть, тщеславіе, особенно рѣзко бываетъ у дѣвочекъ и сопровождается нервной раздражительностью или слабостью; экзальтированность, которая проявляется въ преувеличеніяхъ, фантастическихъ гиперболахъ, ненужныхъ проявленіяхъ чувствъ при самомъ ничтожномъ поводѣ; легкомысліе, безтолковость, страсть къ вопросамъ могутъ явиться слѣдствіемъ душевнаго безпокойства и умственной слабости и наблюдаются у многихъ безпокойныхъ и малокровныхъ дѣтей. На преждевременную зрѣлость надо обращать серьезное вниманіе, если она обусловливаетъ преждевременное развитіе половыхъ органовъ (какъ почти всегда и бываетъ), что въ большинствѣ случаевъ ведетъ къ онанизму и затѣмъ къ большой нервной слабости. Иногда приходится видѣть маленькихъ четырехлѣтнихъ дѣвочекъ, у которыхъ имѣются уже замѣтные признаки полового возбужденія. Послѣднее становится причиной и массы другихъ недостатковъ, какъ тщеславіе, чувствительность, экзальтированность, гнѣвъ, страхъ, смущеніе и т. д. Все это исчезаетъ, какъ только удастся успокоить половые нервы.

Существуютъ, однако, и признаки физическаго вырожденія, по которымъ можно заключить объ умственной ненормальности, если между ними имѣется опредѣленная связь. Таковы анатомическіе пороки, которые по большей части оказываются врожденными. Подобнаго рода пороки имѣются тогда, когда между черепомъ и лицомъ или между отдѣльными частями послѣдняго нѣтъ нормальныхъ пропорціональныхъ отношеній; когда лобъ рѣзко отклоненъ къзади, когда затылокъ уплощенъ, когда зубы неправильно расположены, когда уши изуродованы и неравны и т. д. Надо, однако, прибавить, что одно какое-нибудь обезображиваніе само по себѣ не даетъ еще права заключить о психопатическомъ состояніи. Для этого нужно имѣть соединеніе физическихъ и умственныхъ признаковъ.

Изъ этого далеко неполнаго перечня недостатковъ мы видимъ уже, что душевныя и умственныя особенности тѣсно связаны съ состояніемъ тѣла и что на ряду съ умственнымъ воспитаніемъ слѣдуетъ обращать серьезное вниманіе на воспи-



Рис. 447.
Ушной колпачекъ.

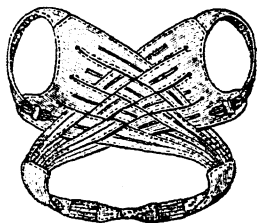
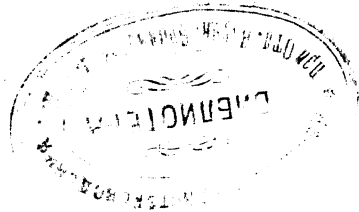


Рис. 448. Выпрямитель
по Бовье.

таніе физическое, никогда не упуская при этомъ изъ виду имѣющіеся умственные недостатки. Лишь немногіе знаютъ, какъ все зависитъ отъ нашихъ нервовъ и какое вліяніе оказываютъ на нервы питаніе, воздухъ, одежда, занятіе, сонъ.

Конечно, очень не легко устранить недостатки, вродѣ перечисленныхъ, у неразумныхъ дѣтей, у которыхъ нѣтъ ни самонаблюденія ни самовоспитанія. Но все-таки не разъ удавалось многого достигнуть, когда родители, такъ сказать, прозрѣвали, когда они отдавали себѣ ясный отчетъ въ причинахъ возникновенія недостатковъ у своихъ дѣтей и ставили себѣ затѣмъ вопросъ: что именно сдѣлать, чтобы пособить горю? Говорить подробно объ умственномъ и духовномъ воспитаніи не входитъ въ кругъ задачъ настоящей книги, и въ этомъ отношеніи намъ приходится сослаться на другія спеціальныя сочиненія. Наша цѣль состоитъ лишь въ томъ, чтобы этими немногими строками указать на связь, существующую между тѣломъ и духомъ, и на высокое значеніе воспитанія въ первые семь лѣтъ, о чемъ въ свое время такъ много говорилъ Руссо. Мы хотимъ еще подчеркнуть, что это воспитаніе должно быть по преимуществу физическимъ. При помощи естественныхъ игръ на свѣжемъ воздухѣ въ кучѣ песку и камней, на лугу, на солнцѣ или подѣ тѣнью прекрасныхъ деревьевъ мы предотвращаемъ слабость, равнодушіе, раздражительность, суетность, чувствительность и т. д. Дѣти во время такихъ игръ и послѣ нихъ словно перерождаются. Жизнерадостныя, веселыя, счастливыя и довольныя, они часто забываютъ о своихъ дурныхъ привычкахъ и охотно дѣлаютъ все, чего мы отъ нихъ требуемъ. Такова власть природы надъ искусственно созданными пороками, которые являются результатомъ тѣсной одежды, недостаточныхъ движеній и скуки у многихъ тысячъ дѣтей, обреченныхъ на постоянное пребываніе въ замкнутыхъ комнатахъ. Затѣмъ мы должны еще съизмала вселять дѣтямъ сознаніе, что они обязаны работать: это дѣйствуетъ въ высшей степени облагораживающимъ образомъ на нервную систему дѣтей. Небольшія ручныя работы, приведеніе въ порядокъ игрушекъ, участіе дѣтей въ процессѣ одѣванія и раздѣванія ихъ и т. д., чего надо ежедневно и съ извѣстной послѣдовательностью требовать отъ дѣтей, пробуждаютъ сознаніе долга и способствуютъ самовоспитанію. Наконецъ, въ качествѣ третьяго фактора мы отмѣтимъ вліяніе на духъ ребенка, воспитаніе сердца. Любовью мы воспитываемъ дѣтей къ любви. Надо беречь чистоту дѣтскаго сердца, которая лучше всего сохраняется при ежедневномъ общеніи съ природой; надо научить дѣтей ухаживать за малыми животными, любить животныхъ и порой приносить ради нихъ даже незначительныя жертвы. Надо оберегать дѣтскія души отъ того отвратительнаго плева, который подчасъ такъ рано порабощаетъ духъ ребенка. И если на ряду со всѣмъ этимъ питаніе будетъ состоять изъ хлѣба, молока, плодовъ, если дѣти будутъ днемъ и ночью пользоваться только чистымъ воздухомъ, если они приучатся къ воздушнымъ ваннамъ подѣ открытымъ небомъ, то даже слабыя отъ природы дѣти останутся милыми существами, которыхъ не ждутъ тяжкія испытанія ни въ школѣ, ни въ жизни.



Алфавитный указатель.

	СТРАН.		СТРАН.
А.			
Абсцесс	196, 258	Бартолиневы железы	235
Агонія	206	Бауншейдизмъ	238
Айва	401	Бациллы	230
Акушерки	345	Бездѣтность	360
Акушерскія операциі	486	Безсознательное состояніе	245
Алеуронатový клѣбъ	208	Безсонница	409
Алкоголь	91—208	Безплодіе	428
Алое	208	Беременность	446, 453
Альбинизмъ	207	Бинты	246
Альбинурия	208	Біологія	247
Амміакъ	99	Благовоніе	398
Ампутація	209	Близорукость	370
Ананасъ	209	Блѣдная немочь	253
Анагомія	210	Блѣдность	303
Ангина	210	Блуждающая почка	436
Англійская болѣзнь	9, 70, 299	Бобы	61
Англійскій пластырь	301	Богородская трава	401
Анемія	209	Болевая ощущенія въ грудныхъ железахъ	265
Анестезія	210	Болеутоленіе	411
Антисептическія средства	213	Болѣзненная склонность прсвозить вре- мя въ постели	243
Аполлинарисъ	214	Болѣзни влагалища	407
Апоплексія	410	Болѣзни горла	359
Аппаратъ для хожденія	541	Болѣзни грудныхъ железъ	266
Аппаратъ Сокслета	417	" " дѣтей	517
Аппетитъ, волчій	347	" зѣва	401
Аппетитъ, отсутствіе	214	" легкихъ	374
Ароматическія травы	215	" мышцъ	386
Арракъ	217	" мочеиспускательнаго канала	343
Арроуруть	217	" ногтей	388
Артеріи	11	" печени	371
Аскарида	417	" почекъ	392
Астигматизмъ	218	" прямой кишки	381
Астма	218	" пупка	387
Атропинъ	222	" спиннаго мозга	404
Атрофія	222	" уха	394
" матки	331	" яичниковъ	289
Афонія	213	Боль живота	237, 373
Афты	213	Боль въ поясницѣ	349
Б.			
Базедова болѣзнь	236	Бородавки	436
Бактеріи	232	Борьба съ алкоголемъ	94
Бальзамы	234	Бракъ	175
Бальнеотерапія	233	Бредъ	283
Бантингово леченіе	235	Бронхіальный катарръ	263
Баранина	49	Брюшные бинты	372
Бараки	235	Бубоны	269
Барометръ	235	Бузина	315
		Бѣлая горячка	406
		Бѣли	438
		Бѣлковыя тѣла	13
		Бѣлокъ	47, 296
		Бѣлые кровяные шарики	15
		Бѣльмо	338, 339

СТРАН.

СТРАН.

В.

Вазелинъ	429
Валерьяна	233
Ванная комната	231
Ванны изъ сосновыхъ иглъ	310
Ванны	230
Ванны изъ травъ	367
Вегетарианство	430
Вдыханіе и выдыханіе	18
Вены	11, 255
Венозное кровотеченіе	430
Вены, расширеніе	365, 201
Верховая ѣзда	144
Весеннее леченіе	318
Ветчина	50
Взвѣшиваніе дѣтей	509
Вивисекція	435
Виноградъ	75
Виноградное леченіе	423
Вишни	76
Вкусъ	33
Внутреннее дыханіе	18
" изслѣдованіе матки	429
Внушеніе	419
Внѣматочная беременность	237
Водобоязнь	439
Водолечебница	357
Взданка	237, 437
Возбужденіе	222
Воздержаніе	199
Воздухъ	95
Воздушныя хижины	133
" ванны	22, 374
" подушки	374
Возникновеніе, предохраненіе и леченіе преждевременныхъ родовъ	454
Волосы	340
" выпаденіе	226
" удаленіе	301
" послѣдніе	305
" уходъ	159
Волчій аппетитъ	347
Вольфовы тѣла	37
Воротная вена	339
Воспаленіе	301
" бедреннаго сустава	351
" брюшины	236
" вещъ	431
" горла	340
" глазъ у новорожденныхъ	519
" задняго прохода	203
" миндалевидныхъ железъ	380
" надкостницы	239
" плевры	268
" суставовъ	334
" яичекъ	350
Воспитаніе дѣтей	224
Воспитаніе сердца	546
Впрыскиваніе	294
Врачебная гимнастика	345
Врачеваніе	345
Втираніе	294
Вуаль	410
Выборъ профессіи	239
Вывихи	434
" ноги	320
Выворотъ матки	330

Выкидышъ	308
Выраженіе лица	336
Выпаденіе влагалища	408
" волосъ	226, 301
" матки	329
Выпрямленіе матки	223
Выпаденіе прямой кишки	205
Высушивающія средства	228
Высыпь	227, 344
" у новорожденныхъ	519
Вѣсъ ребенка	509

Г.

Газы	249, 322
Галлюцинаціи	414
Гастритизмъ	322
Гвоздика	79
Гвоздичное масло	390
Геморрой	341
Гермафродиты	442
Гигиенической костюмъ Кнейппа	126
Гимнастика	137, 339
Гимнастика врачебная	345
Гимнастическая упражненія	426
Гипнотизмъ	352
Гипсовая повязка	339
Гири	342
Глазъ	30
Глазныя болѣзни	224
Глазныя ванны	225
" зубы	225, 288
Глазной массажъ	225
Глауберова соль	338
Глисты	439
Глухота	420
Гной	295
Гнойная лихорадка	295
Гнусливість	388
Говядина	49
Голова	6
Головная боль	363
" водянка	436
Голоданіе	433
Голодь и жажда	41
Горбъ	268
Горечавка	443
Горный воздухъ	100
Горохъ	61
Горчица	414, 79
Горькая соль	247
Горькій миндаль	247
Горячка родильная	491
Граамовскій хлѣбъ	65
Гранатовый корень	338
Гребля	143
Грефенбергъ	338
Гречиха	61
Грибы	70
Грибъ	338
Груди, уходъ за ними	498
Грудная клѣтка	6
" железа	39
Грудной чай	268
Груши	75, 76, 247
Грѣлки	237
Грыжа	264

Д.

Давленіе подѣ ложечкой	208
Давящія принадлежности туалета	110
Дальнозоркость	438
Двигательные нервы	14
Движеніе	135, 137, 245, 460
Двойни	484
Двойное зрѣніе	286
Дезинфекція	283
Деревей	443
Defloration	283
Дизентерія	404
Дисменоррея	287
Диспепсія	287
Диспное	287
Дифтеритъ	284
Диагнозъ	283
Діета	284, 458
" кормящей матери	512
Діететика беременности	456
Долговѣчность	190
Дома для умалишенныхъ	354
Домашняя аптечка	344
Дождевая ванна	402
Дородность	299
Древесное масло	238
Дрожжи	64
Дубильная кислота	335
Дугласово пространство	286
Душевные болѣзни	333
Душъ	261
Дыня	75
Дыханіе	220
" искусственное	221
Дыхательная гимнастика	218
Дыхательные органы	17
Дѣвица	356
Дѣвственная плева	355
Дѣтская коляска	530
" складная комната	530
Дѣтскія болѣзни	359
" игры	527
" игрушки	531
" параличи	359
Дѣтскій параличъ	540, 542
" столъ	534
Дѣтское мѣсто	452, 492

Е.

Египетская болѣзнь	206
------------------------------	-----

Ж.

Жажда	285, 41
Железа грудная	39
Желудковый кофе	284
Желудокъ	26
Желудочная слабость	378
Желтуха	334

Желудочныя болѣзни	378
Желчные камни	321
Желчь	321
Желѣзо	295
Женскіе наряды	115
Женскія болѣзни	315
Женскій костюмъ	123
Женское молоко	54
Женщины и питье	94
Жилище	107, 131
Жирное сердце	309
Жировая опухоль	309
Жироподобныя вещества	13
Жиры	49, 57, 309

З.

Заболѣванія колѣна	361
" костей	362
" роговицы	350
Зависть	545
Завтракъ	318
Заговариваніе крови	260
Задержаніе мочи	343
Задушеніе	306
Заиканіе	417
Закаливаніе	195
Замерзаніе	305
Замыканіе матки	329
Запоръ	418
Запахи	335
Заразные болѣзни	211
Зародышевыя клѣтки	446
Затрудненное дыханіе	218
Зачатіе	364
Заячья губа	344
Земли	23
Земляника	72, 304
Зеркало маточное	231
Зобъ	248, 369
Золототысячникъ	421
Золотуха	415
Зубы	440
Зубной нарывъ	441
Зудъ	209, 355
Зрѣлость	183
" преждевременная	545
Зѣвота	321

И.

Игра на фортепіано	360
Игра въ мячъ	233
Игрушки	531
Иегеровская одежда	355
Измѣреніе дѣтей	536
Измѣреніе температуры	421
Изслѣдованіе горла	341
" мочи	429
Изюмъ	76
Изъявленіе у грудныхъ дѣтей	518
Икота	411, 519
Икра	56

СТРАН.

Импотенція	354
Инфекціонныя болѣзни	354
Иодизмъ	355
Ипохондрія	352
Ирригаторъ	354
Искривленія позвоночника	404
" рукъ	542
Искусственное вскармливаніе	512
" дыханіе	221
" масло	57
Исландскій мохъ	446
Испарина	226
Истерія	353
Истерическія рыданія	437
Истерическій шаръ	353
Истеченіе	315, 226
Источниковая вода	401
Истощеніе	199, 229, 307
" лекарственное	218
Исхуданіе	195
Ишіасъ	351

К.

Казеинъ	52
Какао	89, 90
Какаовый бобъ	72
Календарь беременности	455
Камни желчныя	321
" пузырные	251
Карбункулъ	357
Карлсбадъ	270, 358
Картофель	61
Картофельное леченіе	358
Кастрація	358
Катарръ	358
" матки	323
" мочевого пузыря	250
Катанье на конькахъ	143
Катетръ	358
Кашель	352
" съ кровью	257
Каштаны	61, 75
Квасцы	207
Кесарское сѣченіе	9, 357, 483
Кефиръ	359
Кислоты	406
Китайскій чай	270
Кишечная фистула	279
Кишечное кровотеченіе	277
Кишечный катарръ	280
Кишечныя травы	443
Клептоманія	360
Клистиръ	278, 360, 367
Кнейпповское леченіе	360
Козье молоко	54
Кожа	19
Кожа, уходъ	150
" трещины	223
Кокаинъ	363
Коклюшъ	252
Кокосовое масло	59

СТРАН.

Кокосъ	61
Кокосовый горохъ	75
Колбасный ядъ	439
Колики	363
Коллапсъ	364
Колотье въ боку	414
Колтунъ	437
Компрессъ	277, 373, 379, 427
Конвульсіи	364
Кондомъ	274
Контагіи	274
Кора крушины	444
Корица	79
Коровье молоко	54, 71
Корь	380
Косоглазіе	409
Косолапость	360
Кофе	89, 357
Крапивница	391
Красныя кровяныя шарики	15, 16, 17
Красный носъ	369
Красота, уходъ	146
Красящія вещества	307
Кресло для родовъ	505
Кретичовая боль	369
Кровоостанавливающія средства	258
Кровоусуканіе	252
Кровотеченіе	259
Кровоточивость	257
Кровохарканіе	256
Кровь	15, 255, 342
Кровяныя пятна	257
Крупъ	261
Крыжовникъ	72
Куреніе	401
Куриная слѣпота	387

Л.

Ламановское растительное молоко	515
Легочныя травы	446
Ледъ	294
Лекарственное истощеніе	218
Леченіе безъ примѣненія ядовъ	192
" маслами	395
" откармливаніемъ	382
" рань	438
" травами	368
Лживость	545
Лимонадъ	89
Лимонъ	273
Лимфатическія железы	377
Липовый цвѣтъ	445
Листья лѣсного орѣха	395
Лихорадка	311
" гнояная	295
Лицо, уходъ	153
Лишай	314
" опоясывающій	339, 250
Лѣсной орѣхъ	72, 75
" воздухъ	100
Львиный зубъ	443
Льняное масло	58

СТРАН.

М.

Мангнетизм	380
Маисъ	61
Малокровіе	256
Малина	75
Манія	314
„ величія	338
„ преслѣдованія	432
Масло	58, 54
„ искусственное	57
Массажъ . 141, 152, 155, 156, 140, 138, 139, 381	
„ жулудка	379
„ матки	331
„ носа	390
„ шеи	341
„ рукъ	215
Матка, выпрямленіе	223
„ наклоненіе	243
Матки катарръ	323
„ опухоли	325
„ выпаденіе	329
„ суженіе	328
„ замыканіе	329
„ выворотъ	330
„ операциі	331
„ массажъ	331
„ атрофія	331
Материнское молоко	511
Маточное зеркало	231, 386
„ кольцо	386
Маточныя кровоточенія	322
Медъ	81, 82
Медленныя обливанія	239
Меланхолія	382
Менструація	382, 179, 39
Методы леченія	291
Мигрень	383
Миндаль	61, 75
Миндальное масло	59
Минеральныя воды	384
Мирра	386
Мнимая смерть	408
„ новорожденныхъ	517
Мода	384
Мозговья заболѣванія	332
Мозговой ударъ	332
Мозоль	351
Можжевеликъ	445
Можжевеловыя ягоды	435
Мокрота	229
Молодыя жены	468
Молоко	54
Морковь	72
Морская болѣзнь	414
Морскія ванны	414
Морской воздухъ	100
Морфій	385
Мохъ исландскій	446
Моча	342
Мочевые органы	23
Мочевая фистула	343
Мочевой пузырь	24, 251
„ параличъ, судороги	251
Мочеприемникъ	429
Мочеточникъ	24
Мужской папоротникъ	444

СТРАН.

Мука	49
Мучнистыя вещества	59
Мускатный орѣхъ	79
Мускулатура человѣка	10
Мышечная работа	10
Мышьякъ	217
Мясной ядъ	315
Мясо	49
Мюллеровскія тѣла	37

Н.

Назначеніе половыхъ органовъ	169
Наклоненіе матки	243
Накостница	427
Наложеніе щипцовъ	487
Напитки	336
Наркотическія средства	388
Наросты	337
Наружное дыханіе	18
Наряды прошлыхъ временъ	115
Насильственные мысли	339
Наслѣдственность	303
Насморкъ	411
Невѣста	468
Недержаніе мочи	243
Нервная система	12
Нервность	391, 544
Нервныя болѣзни	390
Нервы	13
Несчастные случаи	428
Новообразованія у задняго прохода	205
Ноги, уходъ	158
Ножная ванна	319
Ножной потъ	319
Нормальные роды	472
Нормальный послѣродовой періодъ	494
Носовое дыханіе	389
„ кровоточеніе	389
Носовыя болѣзни	389
„ ванны	389
Носъ красный	369
„ , массажъ	390
Ночное недержаніе мочи	243
Ночные поты	388
Ношеніе ребенка на рукахъ	532, 534
Нравственное вырожденіе	385

О.

Обезжириваніе	301
Обзоръ женскихъ нарядовъ	115
Обливанія	215, 362, 427
Обложенный языкъ	238
Обморокъ	394
Обмыванія	436
Обмѣнъ веществъ	47
Обоняніе	33
Образъ жизни при менструаціи	179
Обратное развитіе матки	495
Обрѣзаніе	241

	СТРАН.		СТРАН.
Обувь	121	Паровая ингаляція	277
Овесъ	61	Папоротникъ мужской	444
Овечьё молоко	54	Парша	211
Овощи	66	Пеленаніе	524
Огурцы	69	Пептонъ	399
Одежда	107, 523	Переломъ кости	361
Одышка	370	Переменяющаяся лихорадка	437
Ожоги	261, 431	Перечная мята	399
Ознобъ	412	Періодъ зрѣлости	183
Озонъ	397	Песочныя ванны	405
Окись углерода	362	Печеніе	63
Окраска волосъ	161	Печеночныя пятна	371
Околоплодная жидкость	318	Печень	92, 371
Оксалурия	397	Пиво	246
Оливковое масло	58	Писчая судорога	411
Омертвѣніе	260	Питаніе	91
Онанизмъ	395	Питательныя соли	70, 192
Онѣмѣніе членовъ	290	Пища	48, 88
Операция	396	Пищевареніе	432
Опій	397	Пищеvodъ	26
Опodelьдокъ	397	Пищеварительный аппаратъ	25
Опоясывающій лишай	339	Плаваніе	143, 413
Опредѣленіе пола	450	Пластырь	399
Опуханіе железъ	286	„ англійскій	301
„ грудныхъ сосковъ у новорож- денныхъ	518	Плацента	399, 492
Опуханіе ногъ	319	Плечевой поясъ	7
Опухоль головки	517	Плодь	315
„ матки	325	Плоды	192, 318
„ языка	317	Пломбировка зубовъ	400
Опьяненіе	402	Плоская стопа	399
Органы чувствъ	29	Пляска св. Витта	430
Ортопедія	397	Пневматическое леченіе	400
Орѣховое масло	58	Поваренная соль	24, 73
Орѣхъ	61	Повязки	431
Ослиное молоко	54	Подавленность	195
Оспа	252	Подниманіе грудной клѣтки	219
Оспопрививаніе	353	Подорожникъ	443
Острицы	377	Псдушки	130
Острыя болѣзни	207	Позвоночникъ, искривленіе	404
Осязаніе	33	Позывъ на мочеиспусканіе	342
Осязательныя тѣльца	20	Покой и движеніе	135
Отвислый животъ	342	Полевой хвощъ	445
Отвращеніе	296	Полипы	400
Отекъ	211	Поллюціи	400
Отмороженіе	317	Полнокровіе	435
Отношеніе къ беременности у разныхъ народовъ	466	Половая жизнь	168, 335, 459
Отравленіе	433	Половинное завертываніе	340
„ никотиномъ	394	Половые органы	34
„ фосфоромъ	399	Полосканіе	339
Отрыжка	223	Полуванна	340
Отсутствіе аппетита	214	Полость рта, уходъ	163
Отсутствіе менструаціи	226	Поносъ	286
Очки	263	Поры кожныя	21
П.			
Память	331	Послѣдъ	387, 492
Панарицій	312	Послѣобѣденный сонъ	384
Параличи	371	Послѣродовой періодъ	494
„ лицевыхъ мышцъ	336	Постель	107, 128, 242
„ мочевого пузыря	251	Потовыя железы	21
Паровая ванна	242, 275	Потогонныя травы	445
Паровой компрессъ	277	Потѣніе подъ мышками	199
„ котель	277	Потуги	473, 474, 475, 476
		Поть	412
		Поцѣлуй	370
		Почечныя травы	444
		Почки	92
		Практическіе приемы въ домашнемъ оби- ходѣ	139

СТРАН.

Практическія правила для брака	175
Правила для періода беременности	458
Предлежаніе ножекъ	319
Предохранительныя средства	186
Предохраненіе родовъ	464
Предрасположеніе	286
Преждевременная зрѣлость дѣтей	545
Преждевременные роды	318, 464
Презервативы	186
Признаки смерти	423
Приливъ крови	255, 259
Приснитцъ	400
Припарки	263
Провѣтриваніе	374
Проказа	227
Промежность, разрывъ	275, 502
Промыванія	228
„ желудка	379
Прорѣзываніе зубовъ	522
Проскурнякъ аптечный	288
Просо	61
Просовидная сыпь	230, 317
Простуда	306
Профессиональныя болѣзни	241
Профессія выборъ	239
Пряности	78
Прямая кишка, выпаденіе	205
Пудра	155
Пузыри отъ ожоговъ	261
Пузырьки	249
Пузырные камни	251
Пульсъ	400
Пульсированіе	11
Пумперниккель	65
Пустынный воздухъ	100
Путешествіе	402
Пшеница	61
Пьявки	256
Пьянство	425
Пѣніе	182
Пятна кровяныя	257
Пятнистый тифъ	315

Р.

Радость	317
Развитіе кислотъ	406
Разложеніе крови	259
Разрывъ промежности	275, 502
Разсольныя ванны	384
Разстройство кровообращенія	273
„ пищеваренія	432
Ракъ	369
„ кишечника	281
Растворъ поваренной соли	362
Расширеніе венъ	201, 365
„ заднепроходной кишки	203
Рахитъ	9, 70
Рвота	303
Рвотныя средства	263
Ревень	403, 444
Ревматизмъ	403
Реомюръ	402
Респираторъ	402
Рефлекторныя движенія	402

СТРАН.

Реформа женскаго костюма	123
Римскія бани	403
Рись	61
Рицинное масло	403, 444
Родильная горячка	496
Роднички	315
Родовспоможеніе у разныхъ народовъ	503
Рожа	404
Ромашка	357, 445
Ротъ, уходъ за нимъ	163
Ртуть	401
Рубцы	388
Руки, уходъ за ними	156
Русскія бани	405
Ручныя ванны	214, 341
Рыбій жиръ	372
Рыбный ядъ	313
Рыбы	50
Рыбья чешуя	313
Рѣзвость	545
Рѣпа	68
Рѣчное купанье	315

С.

Сагиттальный разрѣзь матки	244
Саго	63
Салатъ	67
Сальная опухоль	233
Сальныя железы	21
Сантонинъ	405
Сардинки	50
Саркома	406
Сахарная болѣзнь	441
Сахарное мочеизнуреніе	343
Сахаръ	49, 79, 81, 82
Сахарный горохъ	69
Сведеніе рукъ съ противодрѣйствіемъ	220
Свекловичныя листья	67
Свинець	161, 156, 253
Свинина	49
Свиное сало	57
Свѣтоощущающій аппаратъ	31
Свѣтопреломляющій аппаратъ	31
Сгибаніе матки	112, 113
Сгибаніе туловища	265, 266
Селедка	50
Селезенка	383
Сельтерская вода	414
Сердечныя болѣзни	348
Сердце	11, 92
Сердцебиеніе	11
Сжатіе локтевой артеріи	258
„ шейной артеріи	257
Сидячая ванна	415
„ паровая ванна	519
Синильная кислота	278
Симпатическіе нервы	253
Синюха	14
Сифились	253
„ у беременныхъ	419
Скарлатина	463
Скелеть гориллы	407
	4

	СТРАН.
Скелеть мужской и женскій	5, 7
Складная дѣтская комната	531
Скопление жидкости въ груди	269
Слабительное	193, 194
Слабость глазъ	225
Слабоуміе	413
Слабья потуги	475
Сладкіе плоды	74
Слезныя железки	79
Слива	75, 76
Сливки	54
Слизистая оболочка	410
Слизистая оболочка матки	324, 325
Слѣды шнурованія	152
Слѣпота куриная	387
Слюнотеченіе	417
Смерть	190
Смерть мнимая	408
Сметана	54
Смоква спѣлая	76
Сморчки	70
Смѣхъ судорожный	371
Смѣщеніе матки	326
Сновидѣнія	424
Собачье бѣшенство	439
Совокупленіе	173, 179
Содовая вода	157
Соединительная ткань	247
Coitus	173, 179
Соклетовскій аппаратъ	513, 514
Солдатскій хлѣбъ	65
Солигеръ	234
Солодковый корень	443
Солнечная ванна	416
Солнечная теплота	102
Солнечный свѣтъ	102
„ ударъ	350
Соль	79, 87
Сомнамбулизмъ	387
Сонливость	409
Сонъ	135
Сосновыя иглы	310
Составъ пищевыхъ веществъ	86
Сосудъ для выпариванія овощей	69
Сотрясеніе	307
Сохраненіе съѣстныхъ припасовъ	222
Спальная	132
Спаржа	67
Спинно-мозговые нервы	14
Спиртные напитки	91
Спортъ	137, 143
„ костюмъ для него	109, 127
Способъ Сильвестра	221, 223
Спринцовка Hintz'a	189
Спящая горилла	511
Срамныя губы	171
Срыгиваніе	521
Старческая слабость	209
Стебли ревеня	68
Стекланный глазъ	338
Столбнякъ	335, 417
Столикъ дѣтскій	534
Страсть къ сахару	82
Строеніе человѣческаго тѣла	3
Строительные матеріалы животнаго орга- низма	45
Струнецъ мединскій	307

	СТРАН.
Судно	429
Судороги голосовой щели	418
„ икроножныхъ частей	435
„ мочевого пузыря	251
„ новорожденныхъ	520
Судорожный смѣхъ	371
Судорожныя потуги	476
Судорожное сокращеніе челюстей	385
Сукровица	15
Супъ изъ кореньевъ	87
„ картофельный	87
Суставная боль	337
Суставный ревматизмъ	335
Сухія укутыванія	398
Сухожоздушная ванна	347
Сухое растираніе рукъ	273
Съуженіе кишки	281
„ матки	328
Съѣдобные корни	66
„ листья	66, 67
Съѣстные припасы	222
Сыпь просовидная	230
Сыръ	55
Сѣдые волосы	161
Сѣмена растений	60
Сѣменные пузырьки	172
Сѣмятеченіе	405
Сѣтччатая оболочка	392
Сѣра	413
Сѣрная кислота	71

Т.

Табакъ	420
Тазъ	6, 8
Тазовый циркуль	9
Танцы	144, 182, 420
Тапока	63
Тайныя средства	332
Твердый стулъ	343
Телятина	49
Темная вода	413
Температура, измѣренія ея	421
Теплота солнечная	102
„ тѣла	290
Теплые источники	421
Термометръ	421
Тифъ	426
Ткани	119
Томаты	69
Торчащія уши	543
Тошнота	427
Травы	215, 367
Трахомы	206
Трещины задняго прохода	206
„ кожи	223
Трипперъ	424
Трихина	51
Трихинозная ветчина	51
Трудные роды	473
Трупный ядъ	373
Туалетный укусъ	155
Туръ-Брандтовскій массажъ	422
Тучность	309
Тысячелистникъ	443, 444
Тщеславіе	545

У.

СТРАН.

Удаленіе волосъ	301
Ударъ молніи	255
Укусъ	247
" пчелы	246
Укутыванія	292, 398
Уничтоженіе волосъ	301
Уремія	343
Уродство	384
Утопаніе	306
Ухо	32
Уходъ за больнымъ	365
" " волосами	159
" " грудями	498
" " дѣтьми	532
" " здоровьемъ	336
" " кожей	150, 459
" " " лица	153, 336
" " красотой	146
" " новорожденнымъ	506
" " ногами	158
" " полостью рта	163
Ушибъ	401
Ушная железа	395
Ушные колпачки	543

Ф.

Фиброма	310
Фиги	76, 309
Физиологія	399
Финики	76, 282
Финны	52
Фистула	313
" кишечная	279
Флегмазія	399
Фосфоръ	71
Фосфорная кислота	13
Фосфорное отравленіе	399
Фридрихсгалль	317
Фрукты	74
Фурункуль	258

Х.

Хвощъ полевой	445
Хижина воздушная	133
Хлораль-гидратъ	271
Хлорозъ	271
Хлороформъ	271
Хлѣбъ	63
" бѣлый	64
" черный	64
Хожденіе съ помощью аппарата	541
Холера	271
Холерина	272
Холодныя ноги	320
Хорей	272
Хрипота	346
Хроматотерапія	308
Хромота	349, 540
Хроническія болѣзни	273
Худошавость	380

Ц.

СТРАН.

Цвѣтная капуста	67
Цвѣтъ липовый	445
Целлулоза	270
Цельзій	270
Центральная нервная система	270
Ціанистый калий	274
Цынга	385

Ч.

Чажотка	376
Чай	89
" грудной	268
" китайскій	270
Черника	72
Черносливъ	443
Черный хлѣбъ	65
Черепные нервы	14
Чесотка	367
Чечевица	61
Чешуйчатый лишай	412
Чувствительные нервы	14
Чувство вкуса	33, 34
" обонянія	33
" осязанія	33, 34

Ш.

Шалфей	405
Шампанское	270
Шанкръ	406
Шелкъ-сырецъ	403
Шелушеніе	198
Шейныя железы	341
Шипучій порошокъ	262
Шинка	245
Шпинатъ	72
Шпроты	50
Шротовское леченіе	411

Щ.

Щавель	406
------------------	-----

Ъ.

Ъдкая сѣпь	405
Ъзда на велосипедѣ	401

Э.

Экзальгированность	545
Экзема	288
Эклампсія у беременныхъ	297
" дѣтей	296
Экстрактивные вещества	49
Экцессы	307
Электричество	297

	СТРАН.
Элефантіазисъ	298
Эмбрионъ	299
Эмфизема	299
Эпидермисъ	303
Эпилепсія	302
Эрготинъ	305
Эрекция	304
Эртелевское леченіе	397
Эфирный наркозъ	218
Эхинококкъ	288
Эйфорія	307
Ю.	
Юношество	357

	СТРАН.
Я.	
Яблоки	72, 213
Яблочная кислота	77
Яблочное вино	213
Ягоды	238
Ядъ	337
" трупный	373
Язвы кишечника	279
Языкъ	441
" обложенный	238
Яичники, ихъ заболѣванія	289
Ячмень	335
Яцевья оболочки	290
Яйца	56, 288

