

BONORDEN, H. F

Helsa och långt lif. : Sundhetsreglor

Stockholm : S. Flodin
1873

EOD – Miljoner böcker bara en knapptryckning bort. I mer än 10 europeiska länder!



Tack för att du väljer EOD!

Europeiska bibliotek har miljontals böcker från 1400- till 1900-talet i sina samlingar. Alla dessa böcker går nu att få som e-böcker – de är bara ett musklick bort. Sök i katalogen från något av biblioteken i eBooks on Demand- nätverket (EOD) och beställ boken som e-bok – tillgängligt från hela världen, 24 timmar per dag och 7 dagar i veckan. Boken digitaliseras och blir tillgänglig för dig som e-bok.

EOD bokens fördelar!

- Få samma utseende och känsla som med originalet!
- Använd ditt standardprogram för att läsa boken på skärmen, zooma och navigera genom boken.
- Skriv ut enstaka sidor eller hela boken.
- *Sök:* Använd fulltextsökning för enskilda fraser.
- *Klipp & klistra:* Kopiera bilder och delar av texten till andra applikationer (t.ex. ordbehandlingsprogram).

Villkor för användning

Genom att använda EOD-tjänsten accepterar du de villkor som ställs av biblioteket som äger den aktuella boken.

- Villkoren på svenska: <http://books2ebooks.eu/odm/html/nls/sv/agb.html>

Fler e-böcker

Redan nu erbjuder 30 bibliotek från 12 europeiska länder denna service.

Mer information finns tillgängliga via <http://books2ebooks.eu> alla boken.

- <http://search.books2ebooks.eu/>

Med
Lög.
(S. 1)

HELSA OCH LÅNGT LIF.

Kortfattade sundhetsregler

äfvensom

lättfattliga anvisningar
att i deras första början igenkänna
och genom enkla medel förekomma
våra vanligaste sjukdomar.

En liten bok som hvar och en kan bestå sig.

Af

H. F. BONORDEN.
Stabs- och Regementsläkare.

Pris: 50 öre.

1873.



HELSA OCH LÅNGT LIF.

Kortfattade sundhetsregler

äfvensom

lättfattliga anvisningar
att i deras första början igenkänna
och genom enkla medel förekomma
våra vanligaste sjukdomar.

En liten bok som hvar och en kan bestå sig.

Af

H. F. BONORDEN.
Stabs- och Regimentaläkare.

Öfversättning.

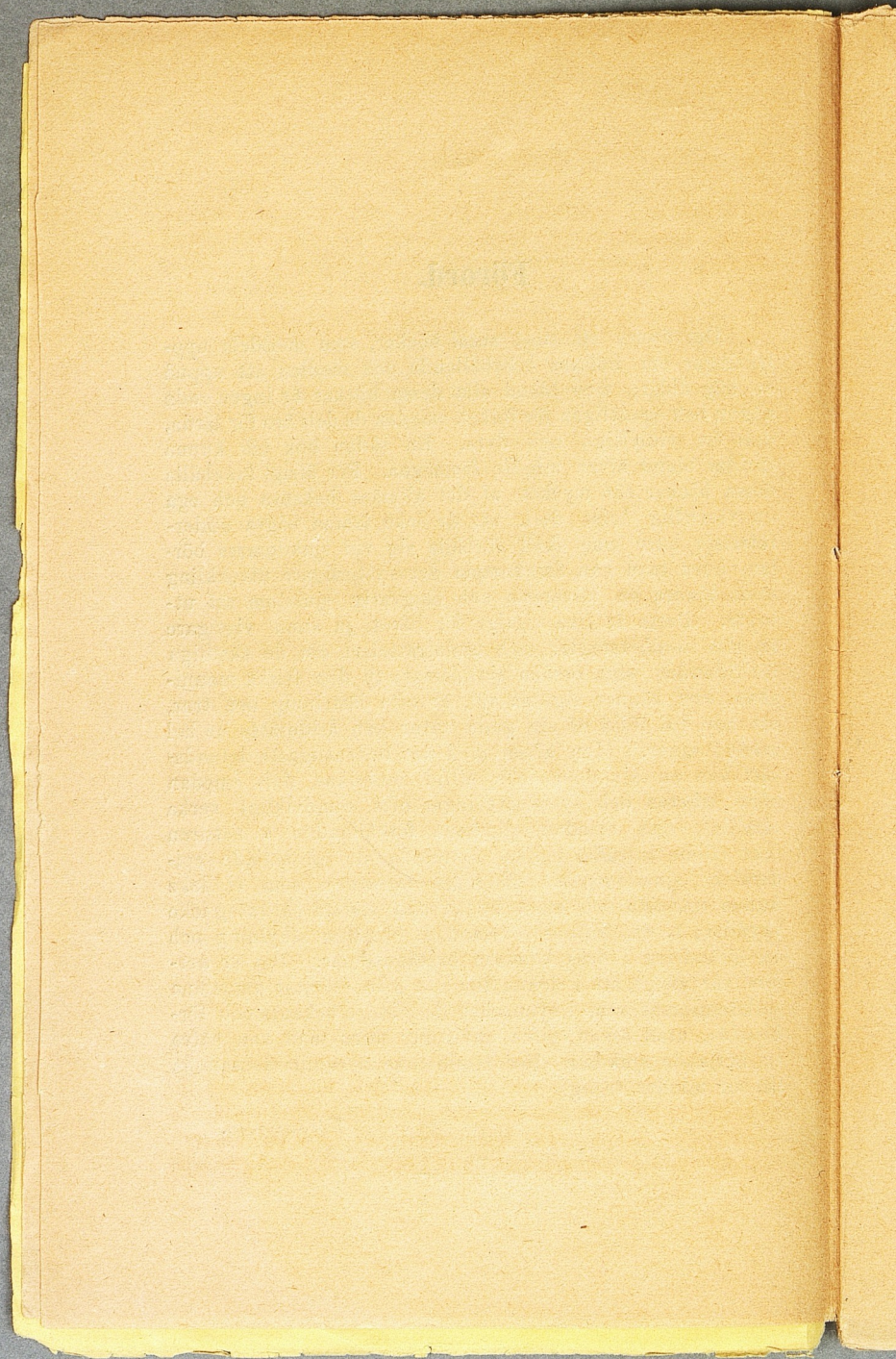
STOCKHOLM,
Sigfrid Flodins förlag.

STOCKHOLM,
Sigfrid Flodins boktryckeri, 1873.

Förord.

Det finnes ett stort antal böcker, som meddela upplysningar om helsans bibehållande och medlen att uppnå en hög ålder; men bland alla dessa böcker är ingen enda någon bok egentligen för folket, emedan de dels äro för lärda, dels för vidlyftiga och dyra. En sådan bok bör kunna spridas bland äfven mindre förmögna. För öfrigt innehålla dessa böcker för mycket af det allmänt bekanta och ega en väsentlig brist deri, att de icke lemna några underrättelser huru man skall förhålla sig vid sjukdomars början, huru man kan förekomma deras ytterligare utveckling samt hindra en allvarsam och långvarig sjukdom att utbryta. Detta är lika viktigt för lifvet, ja ännu viktigare än alla sundhetsreglor och underrättelser om de skadliga förhållanden, som orsaka sjukdomar; ty den friska menniskan, som känner sig må väl, är ofta lättsinnig och tror, att hon till följd af sin goda natur kan åsidosätta en hel mängd saker. Men äfven med det ordentligaste lefnads sätt kan en sjukdom icke alltid undvikas, dels emedan våra arbeten och sysselsättningar ofta oundvikligt verka skadligt, dels emedan allmänna förhållanden i naturen icke sällan inträffa, hvilka föranleda de så kallade epidemiska sjukdomarne (gångbara farsoter), som vi icke kunna undvika och emot hvilka den största härdning icke skyddar; t. ex. luftens oförmodadt hastiga afkylning och en förändring i dess kemiska beståndsdelar. Det är därför vår afsigt, att i denna lilla bok icke allenast omnämna sjukdomsorsakerna, i synnerhet de mindre bekanta och förbisedda, utan äfven gifva anvisning huru man kan häfva en börjande sjukdom eller åtminstone förvandla densamma till en mindre farlig.

Författaren.



I. Allmänna sundhetsregler.

Till att bibehålla helsan finnas i allmänhet tre medel, nämligen lugn och munterhet i själen, måttlighet och renlighet i allt.

1. Lugn och munterhet i själen.

Det är en allmänt bestyrkt erfarenhet, att lugna, förnöjda och glada människor icke insjukna så lätt, som missnöjda och nedslagna; de förra fördraga mycket lättare och längre detta livets vedermödor och ega en större kraft att emotstå de yttre skadligheterna. Detta har sin grund i det betydliga inflytande, som själen utöfvar på kroppen. För att vinna detta själens lugn erfordras att man från ungdomen vänjer sig vid själfbeherskning, så att yttre inflytelser och händelser aldrig verka starkare på själen, än som är nödvändigt; man bör lära sig att tidigt åtskilja hvad som är viktigt eller icke för livets lycka. Den som redan förtretar sig öfver ett hårstrå i soppan, en fluga i kaffet, eller blir stött öfver ett obetänksamt ord af sin medmänniska, skall knappast uppnå en högre ålder. Säk-rast stödjer sig denna ständiga själfbeherskning på ett godt samvete och en förtroendefull hängifvenhet under Guds vilja. Ett godt medel att öfva sig i själfbeherskning är, att af grundsats vara vänlig och höflig emot alla människor, till och med vid sådana tillfällen, då någon vill förolämpa oss, eller, då detta icke synes verka, åtminstone tåga. Den som vill förblifva frisk, bör akta sig för alla lidelser, hvilka, såsom redan namnet utvisar, bilda lidandan för kropp och själ, och icke blott för lidelser, utan äfven för processer samt i allmänhet för allt slags osämja.

2. Måttlighet

är det andra medlet att bibehålla helsan, men icke allenast i mat och dryck, utan äfven i kroppens och själens arbete, i klädseln, i boningsrummets uppvärmning under vintern, i sömn och vaka, i glädje och nöjen o. s. v.; ty all omåttlighet leder säkert till sjukdom, i synnerhet om den ofta förnyas. Vår kropp är visserligen så inrättad, att han lätt öfvervinner följderna af någon särskild omåttlighet, t. ex. ett rus eller en promenad ända till trötthet; men förnyas en sådan omåttlighet ofta, orsakar den alltid en sjukdom, hvilken blir allt envisare och svårare att bota, ju längre tid man på något sätt har lefvat omåttligt.

3. Renlighet

hindrar säkrast att en mängd skadliga ting och ämnen inverka på oss, samt att i luften, maten, vattnet, boningsrummet o. s. v. uppkomma farliga och giftiga inblandningar och egenskaper.

II. Skadligheter, som orsaka sjukdomar.

Menniskan behöfver till sin helsa:

- 1) en alltid ren och luktfri luft att inandas;
- 2) en helsosam, ren och icke med skadliga ämnen blandad föda att stilla sin hunger samt ett rent och klart vatten eller en oförfalskad annan dryck att stilla törsten;
- 3) en möjligast likformig yttre och inre värme samt en klädsel, som motsvarar detta ändamål;
- 4) rörelse och arbete;
- 5) föda för själen.

Dessa lifvets behof böra njutas med måttlighet, renlighet och ett förnöjdt sinne, om man vill vara frisk. Uraktlåtenhet deraf blir genom sina följder alltid bestraffad.

Det är icke här nödvändigt att uppräknat alla skadliga ting, genom hvilka sjukdomar uppkomma; de äro till

större delar kända af alla äldre personer och af dessa lära sig de yngre att känna dem. Vi skola därför blott i korthet omnämna åtskilliga, men närmare uppgifva de mindre bekanta och dem på hvilka man ofta icke fäster någon uppmärksamhet, samt strida emot fördomarne och de elaka vanor, som dermed stå i förening.

1. Luften.

Denna verkar så mycket hastigare och säkrare skadligt då han är orenad, som han vid inandningen omedelbart intränger i det innersta af vår kropp, i lungorna, och upptages i deras blod. Man bör därför alltid draga försorg om en ren luft i boningsrummen och deras omgivning. Han orenas och blir skadlig derigenom, att många människor andas i en liten kammare; ty lungorna upptaga det för vårt lif nödvändiga ämnet ur luften och utstöta deremot vid utandningen kolsyregas (kolsyreluft), hvilken genast verkar qväfning, om vi inandas honom ensam, d. v. s. oblandad. Denna kolsyreluft innehålles äfven i kallare och brunnar, som en lång tid varit tillstängda, och den, som först ingår i sådana rum, utan att de förut blifvit renade genom luftdrag eller genom en brinnande halmknippa, nedfaller död till marken. Kolsyreluften samlar sig under natten till skadlig myckenhet i små sängkammare; därför gör man väl att sofva i ett stort och tort rum, eller, om man icke har tillgång till ett sådant, låta dörren mellan sängkammaren och andra rum stå öppen under natten.

Luften orenas vidare genom koldunst ur kakelugnar eller ur öppna, med brinnande träkol fyllda pannor eller glödfat, och derur utvecklar sig en dunst, som lätt orsakar sjukdom, till och med qväfning, och hvilken är så mycket farligare, som den icke har någon märkbar lukt. Kakelugnar deremot, hvilkas fogningar äro fullkomligt täta och som ha ett godt drag, rena luften, emedan kolen och veden vid förbränningen förtära mycken luft och den friska luften i stället inströmmar i kammaren genom springorna i fönster och dörrar.

Luften orenas vidare genom tobaksrök, kläder, som opphängas till torkning, genom urin af barn och djur, genom utdunstning af frukt, potatis, rofvor o. s. v., då dessa förvaras i gropar under boningsrummen eller sängplatserna; vidare genom jäsande surkål i rummet samt alla ruttande ämnen, som kringspida en elak lukt. Naturen gaf oss i näsan en vaktare öfver vår helse och vi böra icke förakta hennes varningar.

Skadligast för helsan verkar utdunstningen af ruttande djuriska ämnen, t. ex. ruttande djurinelfvor, som ofta kastas på gödselhögen, ruttande förgiftade råttor under golfvet eller bakom tapeterna, i förruttelse öfvergångna lik af djur och människor. Också afträdeskärlden i städerna, i synnerhet afträdesgropar inom allmänna inrättningar och fabriker, hvilka blott äro bestämda att emottaga människornas urin och exkrementer, sprida en sådan rutt och skadlig utdunstning. Den så kallade slem- och nervfebern, som årligen visar sig här och der på landet och i städerna, och sedan fortplantar sig genom smitta, uppkommer alltid genom sådana rötaktiga utdunstningar eller genom dricksvattnet i brunnar, i hvilka sådana ruttna ämnen inträngt.

De dunster, hvilka ruttande växtämnen, t. ex. halm och annat affall, gifva ifrån sig, äro mindre farliga, emedan jäsningen, som utvecklar sig i dem, har en mera sur natur och hindrar den rötaktiga jäsningen af människors och djurs urin och exkrementer i gödselhögen. Husegare borde därför alltid tillse, att afträdet försåges med halm och affall, i synnerhet med grönt affall, såsom ogräs och dylikt.

Alltid blir likväl dunsten, som uppstiger ur gödselgropar, skadlig, då den oafbrutet inandas, och därför bör man anlägga dessa gropar så, att densamma icke omedelbart kan intränga genom boningsrummens fönster och dörrar. Också böra de icke vara stenlagda, utan så att det öfverflödiga vattnet kan insugas i marken och jäsningen under sommaren icke blir omätligt häftig, utan att tvärtom en långsam förruttelse eger rum, hvilket äfven är fördelaktigt i det hänseendet, att mycket gödselämne förflyktigas genom en för stark jäsning. Då förruttelseslukten ur afträden

blir stinkande och äcklig, bör man genast kasta grönt af-
fall i gropen och deröfver några skoflar aska eller jord.

De dunster, som utveckla sig i högar af växtämnen, ur
gropar i hvilka lin rötes, från stinkande rännstenar emellan
husen, från kanaler och från träsk, som uttorka under som-
maren, bilda frossfebrar och gastriska febrar.

Sjuka människor och djur kringsprida, som bekant
är, en starkare dunst än friska, och denna verkar icke blott
skadligt på de sjuka sjelfva, utan också ofta på friska.
Man bör derföre alltid noga draga försorg om frisk luft
i sjukrummet (utan att likväl utsätta den sjuka för nå-
got drag); ty derigenom befordras tillfriskningen mycket.
Sjuka, som lida af rödsot, nervfeber, messling, skarlakans-
feber, koppor, kolera, kikhosta, lungshot samt gangrenös
ros, sprida ifrån sig en dunst, hvilken bildar samma sjuk-
dom hos de friska; hvarföre dessa sjukdomar kallas smitt-
samma. Detta sker likväl blott då sjukdunsten hopar sig
i kammaren, rummet icke tillräckligt vädras, den sjuka
sjelf icke hålles renlig samt hans säng icke tillräckligt of-
ta ombytes och förses med rena lakan. Om dessa sjuk-
domar visa sig mycket elakartade, bör man flera gånger
om dagen på golvet i sjukrummet slå klorkalk, hvilken
man med vatten sammanrört till en tunn välling. Den
som sköter en smittsam sjuk bör, då han upplyfter säng-
täcket och lakanen, för att rengöra honom, gå tillbaka från
sängen en liten stund samt under sjuk-kötseln ofta taga
sig någon rörelse i fria luften. Personer som icke till-
höra familjen. äfvensom sådana familjens medlemmar, som
varit frånvarande, böra icke besöka den sjuka, emedan de
lättast blifva smittade. Den som så kan, bör lägga den
sjuka i öfversta våningen af huset; ty dunsten drager sig
alltid uppåt och personer som bo inunder blifva derföre
ofta friska. Den sjukas uttömningar böra genast utbäras
ur kammaren och nedgrävas.

Äfven djurens sjukdomar blifva ofta farliga för men-
niskorna. Hit höra i synnerhet mjeltbrand hos nötboskapen
och rots hos hästarne. Djur, som lida deraf, böra ge-
nast dödas och nedgrävas, utan att man får aftaga huden;
ty smittämnet är fästadt vid kroppens alla delar, icke blott
vid håret, utan äfven vid blodet, hornen och drägeln.

Kommer något deraf i beröring med människans hud, i synnerhet med såriga ställen deraf, så bildar sig, under farliga sjukdomsyttningar, såsom qväljning, kräkning, hufvudvärk, törst och feber, den så kallade svarta koppan, hvarvid den angripna delen mycket uppsväller och inflammeras. Först visar sig en liten kliande blåsa, fylld med en klar vätska, hvilken derefter blir svart och brandig. Också inandningen af luften i stallet, der det mjältbrandsjuka djuret ligger, kan redan orsaka smitta.

Ännu farligare för människorna är smitta genom hästarnes rots; ty den sjukdom, som rotsgiftet bildar hos människan, har hitintills alltid varit dödlig. Derigenom uppkommer under frysningar och stor mattighet en farlig feber, förenad med ristningar i lederna, sömnlöshet och beklämning öfver bröstet, hvarefter på huden visar sig brännande fläckar och små blåsor, hvilka förvandla sig i röt-sår; slutligen inställer sig en gulgrå, med blodstrimor blandad flytning ur näsan. Redan utdunstningen från en rotssjuk häst smittar och ännu mer slemmet, som flyter ur djurets näsa, samt varet ur de så kallade maskssåren. Den som har små sårnader på handen eller i ansigtet bör derföre icke närma sig ett djur, som är sjukt af mjältbrand eller rots, aldra minst vidröra det. Emedan man aldrig kan bestämdt veta, om ett feberaktigt sjukt kreatur skall angripas af mjältbrand eller rots, så bör man genast skilja ett sådant från den öfriga boskapen, samt ställa det ensamt och genast döda det, om endera af dessa sjukdomar inställa sig. De personer, som äro sysselsatta med djurets dödande och nedgräfning, böra förut, både på djuret och i stallet, stänka utspädd klorkalk samt efter nedgräfningen tvätta sig dermed; stallet, hvori det sjuka djuret stod, bör på nytt hvitlimmas med kalk och allt trävirke, krubban o. s. v. tvättas med het lut. Hästens sadel, täcke och grimma böra uppbrännas och stallets spillning atkastas och öfvergjutas med nyss släckt kalk.

Om vid smittsamma sjukdomar alla människor uppförde sig mera omsorgsfullt och enligt sin pligt, skulle det finnas mycket mindre jemmer och elände i världen, ty då skulle de smittsamma sjukdomarne inskränka sig till några få familjer. Men vid den likgiltighet för andras väl,

som så många människor visa, är det icke underligt att smittsamma sjukdomar, såsom koppor, nervfeber, kikhosta, messling och skarlakansfeber, sprida sig från hus till hus och på sådant sätt angripa hela byar och städer.

Vid smittsamma sjukdomar bör man iakttaga följande:

Den smittade familjen bör så mycket, som möjligt är, afsöndra sig från andra människor, och de, som vårda de sjuka, aldrig umgås med andra. Den som i anseende till sitt arbete eller någon annan oundviklig orsak måste gå ur huset, bör förut tvätta och kamma sig i fria luften, påkläda sig en dertill bestämd rock, som förvaras aflägsset från de sjuka, samt förut gå några slag i trädgården eller på gatan. Då han hemkommer, bör han genast afkläda sig rocken, åter hänga den afsides och utbyta den emot hvardagskläderna. Sjukrummet bör flitigt vädras och vid nervfeber, koppor och kolera dagligen bestänkas flera gånger med klorkalk. Vid öfriga smittsamma sjukdomar är det tillräckligt att flera gånger röka huset med trä-rök, till hvilket ändamål man lägger påtända, men icke lågande trästycken i en jernpanna och går omkring dermed. De sjuka böra dock icke utsättas för röken derifrån. Denna vedrökning är också det bästa medlet emot liklukt under sommaren. Man ställer pannan under bordet, hvar på liket ligger, med all försigtighet, så att ingen eldsolycka kan uppstå. Gamla kläder och linnepersedlar, som en smittsam sjuk har begagnat, böra tvättas med såpa, men sängkläderna efter sjuka i koppor, nervfeber och kolera rökas med klor och derefter vädras någon tid. Vid messling, skarlakansfeber, kikhosta och vanlig rödsot är tillräckligt att lägga dem i en varm bakugn eller upphänga dem i en starkt upphettad kammare, samt derefter ofta utsätta dem för solen i fria luften samt piska dem.

Läkare böra i en stad sist besöka de smittsamma sjuka och hänga den dervid begagnade rocken i fria luften samt vädra den innan de åter ingå till sin familj eller till andra sjuka. Vid besök på landet böra de medföra en annan rock, för att kunna ombyta dermed, sedan de förut rört sig i fria luften, samt aldrig försumma att tvätta händerna, kamma håret och påtända en cigarr, sedan de besökt en smittsam sjuk. För deras egen säkerhet är dess-

utom nödvändigt att öppna dörren och hålla den en stund öppen, innan de ingå till den sjuka, hvarunder de redan hafva tillfälle att underrätta sig om huru den sjuka befinner sig. Också böra de aldrig på fastande mage besöka smittsamma sjuka, utan förut dricka ett glas vin. Underligt nog finnas familjer, som upptaga illa, att läkaren tvättar händerna; dock bör han aldrig försumma det, i synnerhet om han vidrört en svettande smittsam sjuk. Vid mycket elakartade sjukdomsfall bör han till och med föra med sig en flaska klorvatten och dermed stänka på sjuk-sängen. De som förklara sådana försigtighetsmått för rädsla eller feghet hos läkaren, böra ihågkomma att många läkare blifva offer för sitt kall, i synnerhet genom smitta af nervfeber. Alla föreskrifter, som läkaren gör för att skydda familjens friska medlemmar, böra dessa noga iakttaga. Emot smitta af nervfeber, kolera och kikhosta finnes för öfrigt ett ganska säkert skyddsmedel, nämligen chinin i förening med bäska extrakter, hvilka man bör låta läkaren efterskrifva. Det finnes visserligen läkare, som vid många tillfällen fullkomligt förneka all fara för smitta; men genom dessa bör man likväl icke låta förleda sig att försumma skyddsmedlen.

Barnmorskor böra vara lika försigtiga vid smittsamma sjukdomar, ty de föra ofta den så kallade puerperalfebern från den ena barnsängshustrun till den andra, hvilket är orsaken att flera, som ligga i barnsäng, dö strax efter hvarandra.

Också gamla sängkläder med fjäder utbreda en för helsan skadlig dunst, i synnerhet om de befinna sig i kalla och fuktiga kammare och aldrig blifvit utsatta för verkan af solen; personer, som sofva på dem, ha ett blekt och eländigt utseende. Vill man rengöra sängkläderna, bör man i 12 timmar låta dem ligga i en varm bakugn och sedan utsätta dem för solen, hvarefter de starkt piskas och man tillser att de ofta vädras. Under det att de ytterligare begagnas, böra de dagligen omflyttas, på det att frisk luft må tränga emellan fjädrarne, hvarigenom de hållas rena. Man kan knapt föreställa sig hvilken mängd skadliga ämnen, som döljas i gamla sängkläder. På samma sätt bör man förfara med sängkläder, på hvilka en sjuk länge

har legat. Led han af någon smittsam sjukdom, t. ex. af lungsot eller nervfeber, så blir den, som sedermera begagnar dem, anfallen af samma sjukdom, om sängkläderna icke blifvit rengjorda på uppgifvet sätt. Detta är orsaken hvarföre nervfeber så ofta efter 2 eller 3 månader ånyo utbryter inom samma familj; ty det är icke tillräckligt för sängklädernas rengöring, att de några veckor vädras och icke begagnas, utan de böra läggas i en varm bakugn eller fjädern genomrökas med klor.

Luftens orening genom mycket dam skadar likaledes helsan samt orsakar lätt kort andedrägt och lungsot, hvarföre hattmakare, stenhuggare, bagare och mjölnare så ofta angripas deraf och innevävarne i stora städer mycket oftare lida af denna sjukdom, der luften vid hvarje blås väder är starkt uppblandad med dam.

Luftens dam uppväcker också en hel rad af sjukdomar (hvilket man först i nyare tider insett), då med detsamma fröen af åtskilliga mögelarter äro blandade, såsom förhållandet i synnerhet är i hus, som hållas mycket orenliga. Fröet af mögel, som så lätt uppkommer på bröd, alla inlagda frukter, fuktiga trästycken, skor, stöflar o. s. v., är så fint, att det icke kan ses med blotta ögat; men vidvör man med ett litet stycke papper sådant mögel, så fäster sig dess frö derpå såsom ett fint stoft. Då detta stoft kommer på den fuktiga och orent hållna huden, bildar det åtskilliga slags reformar, framför allt utslag i hufvudet hos barn och den så kallade skäggreformen hos fullväxta personer. Den gula skorfven i hufvudet hos barn uppkommer genom mjölmöglet, som i form af fjun bildas af grädden på mjölk, som stått för länge. Äfven torsken hos barn och den ofta dödliga soor (Diphtheriten) hos dem uppstå genom mögelfrön. Då barnen inandas en med dem blandad luft och äro nära att angripas af en tarm- eller slemfeber, förvandlar denna sig till soorsjukdomen, vid hvilken en mängd ljusgrå rufvor uppkomma i munnen, svalget och tarmkanalen, hvilka innehålla möglet. Matmödrar böra med mycken noggranhet borttaga allt mögel från insyltade saker, innan det bildar frön, kasta det i afträdet (icke på skafferigolvvet) och i allmänhet hålla hela huset mycket rentligt, så att mögel ingenstädes får bilda sig;

också bör det genast borttagas från bröd, på hvilket det gerna visar sig under juli och augusti månader, och barn böra aldrig få äta mögladt bröd. Genom orenlighet sprida sig också barnens maskar, hvilkas ägg innehållas i exkrementerna, från det ena barnet till det andra.

Äfven för stor fuktighet i luften verkar skadligt, besvärar andedräkten och hindrar hudens utdunstning, hvarföre en för ofta skeende skurning i boningsrummen är skadlig samt orsakar katarrher och rheumatism. Samma skada medföra fuktiga väggar. Man bör derföre aldrig inflytta i nya stenhus, förr än vid slutet af andra året efter deras uppbyggande, och i hus af korsvirke först efter ett år, eljest blir den ena eller andra af husets innevånare ungripen af svår rheumatism. Äfven tapeter, helst de gröna, guldgula och stålblåa, sprida en för helsan skadlig dunst, i synnerhet på fuktiga väggar, och hafva ofta orsakat en långvarig sjuklighet hos dem, som bebo sådana rum. För tapetserare är farligt att nedrycka sådana med giftiga färger beredda tapeter torra; utan de böra förut fuktas med vatten.

Vid tobaksrök äro människorna så vanda, att den åtminstone icke orsakar fullväxta någon skada. Bröstsjuka försämräs dock alltid deraf och små barn, i synnerhet dibarn, angripas derigenom af kramp; derföre är det mycket skadligt att röka i boningsrum och der späda barn finnas. För tidig rökning, före det adertonde året, hämmar kroppens växt samt orsakar ett blekt och eländigt utseende.

Många bland de ofvannämnda skadligheterna verka samtidigt på arbetarne i fabriker, då dessa icke hafva något som afböjer den skadliga verkan af dem; hvarföre också många fabriksarbetare äro sjukliga och magra samt hafva ett eländigt utseende. Det skulle likväl föra oss för långt, att här uppgifva egna sundhetsreglor för arbetarne i de olika fabrikerna och vid de särskildta handtverken. De böra göra sig underrättade om dem hos sakkunnige, hos läkare, apotekare o. s. v. Vi fästa endast uppmärksamheten derpå, att dunsterna och dammet, som uppkommer vid bearbetningen af qvicksilfver, bly, vismut och zink, hafva en giftig natur.

2. Mat och dryck.

Både mat och dryck böra förtäras måttligt, efter som kroppens underhåll och arbetet fordra, men i synnerhet bör man undvika all förorening af dem båda. Kött bör endast förtäras färskt samt alltid kokadt eller stekt, eller åtminstone väl saltadt och rökt; ruttet och redan luktan- de kött, äfvensom köttet af sjuka och sjelfdöda djur, är skad- ligt. Fläsk innehåller, som bekant är, ofta icke blott så kallad dynt, utan stundom äfven trichiner; det förra orsakar bennickemask, de senare öka sig i tarmarne inom kort tid till otrolig mängd, intränga i alla kroppens delar och gifva an- ledning till en högst plågsam, ofta dödlig sjukdom. Genom omsorgsfull kokning dödas dock dessa djur och göras oskad- liga. Salt kött, som längre än 5 till 6 veckor legat i salt- laken, är likaledes skadligt och föranleder skörbjugg. Till kokning bör man alltid begagna jerngrytor, aldrig koppar- eller förtenta kärl, emedan koppar och zink småningom upplö- sas och inblandas i synnerhet i sur mat, hvilket otvif- velaktigt synes genom förtenningens småningom skeende afnötning och försvinnande. Jerngrytor äro deremot i det hänseendet fördelaktiga för helsan, som jernet utgör en naturlig beståndsdel i vår kropp och således mat, som deraf antager en blåaktig eller grönaktig färg, alldeles icke är skadlig, utan tvärtom nyttig för helsan. Man bör endast akta sig för jerngrytor, som invändigt äro glaserade (emaljerade), emedan deras glasyralltid innehåller bly, ofta till och med arsenik, således giftiga metaller, hvilka upplösas i sur mat. Stenkärl (af krukmakargods) kan man ganska väl begagna; men man bör förut öfvertyga sig, huruvida glasyren är ren eller om den likaledes är blyhaltig. Detta igenkänner man mycket lätt på följande sätt. Man slår i ett sådant kärl ren och vattenklar ättika samt kokar denna några minuter deri, låter den der- efter kallna och ännu några timmar stå i kärlet. Slår man nu i ättikan vätesvaflevatten, som man kan erhålla på apoteket, så blir ättikan mörkbrun om glasyren inne- håller bly. På samma sätt pröfvar man äfven de emalj- rade jerngrytorna.

Den helsosammaste maten för människan är den blandade, bestående af kött, fett och grönsaker; men köttet kan fullkomligt ersättas genom ägg; ju mjukare och simmigare maten är kokad, desto lättsmältare är den.

Den som vill vara frisk, bör äta långsamt och tugga maten mycket väl, samt icke tala, under det han har tuggan i munnen, på det att icke små benskärfvor på samma gång må nedsväljas och fastna i svaljet, eller någon liten del af maten intränga i luftröret, hvilket orsakar häftig hosta, ja, kan åstadkomma qväfning. Man bör aldrig äta så mycket, att man känner magen vara full och tung, utan upphöra då det smakar som bäst. Ganska många människor äta mera än helsan och arbetet fordra, och skada sig derigenom. Aldrig bör man äta utan att känna hunger, och således icke genast öfvergå från den ena måltiden till den andra. Vid middagen bör man äta sig mätt, på aftonen måttligare och aldrig så mycket, att man den följande morgonen har oren tunga, elak smak i munnen och tyngd i hufvudet. I synnerhet böra gamla personer endast förtära lättsmält mat och blott litet deraf på aftnarne; också bör man aldrig på aftonen gifva barn kött och kryddade rätter. Då man är gammal, bör man efter middagsmåltiden hvila och sofva en stund; detta bör äfven ske, då arbetet på morgonen varit ansträngande. Hos svaga personer störes matsmältningen genom arbete strax efter måltiden.

Att förtära mogen frukt är mycket nyttigt för helsan, helst för äldre personer, och i synnerhet på aftonen för dem, som hafva fallenhet för förstoppning. Den som vill blifva gammal bör förtära frukt, men måttligt. Också bör man alltid vara uppmärksam derpå, att man endast äter välbakadt bröd, som icke innehåller några skadliga inblandningar, såsom åkerklätt (oxögon), mjöldryga eller alun, hvilken sistnämnda tillsättes af bagarne, för att göra brödet tyngre och gifva det ett bättre utseende. Brödet erhåller derigenom en oangenäm smak och verkar skadligt på tarmarne. Man igenkänner lätt alunen i vatten, med hvilket man har kokat ett stycke af brödet. Slår man i detta vatten, som förut blifvit siladt genom linne och förvaras i ett vinglas, en knif sudd dubbelt kolsyradt natron, hvilket till ringa pris

erhålles på hvarje apotek, så uppkommer i glaset en hvit fällning af lerjord, hvilken, om den torkas, kännes som ett mjukt pulver. Rent bröd, som är beredt med mjölk, gifver likaledes en fällning; men denna bildar, då den blifvit torkad, icke något pulver, utan visar sig som ett tort klister. Denna förfalskning med alun förekommer oftare än man tror och bildar ofta allvarsamma underlifslidanden.

Ett rent och godt dricksvatten, som hvarken är för mjukt eller för hårdt, är likaledes nödvändigt för helsan. Man bör derföre aldrig dricka ett vatten, som har en bitter, ruttan, svafvelaktig eller dyig smak; också är det nödvändigt att, utom det vanliga kaffet och theet, dagligen dricka åtminstone fyra glas vatten, nämligen ett på morgonen, då man uppstiger, det andra på middagen efter måltiden, det tredje på eftermiddagen emellan klockan fem och sex samt det fjerde innan man går till sängs. Detta befordrar hudens utdunstning och urinens afsöndring, hvilka uttömningar hafva bestämmelsen att bibehålla krafternas och ämnenas jemnvigt i kroppen samt bortföra de förbrukade ämnen, som icke mera äro dugliga för lifvets uppehållande.

Vin och öl äro, måttligt njutna, helsosamma och vederqwickande drycker, så vida de äro oförfalskade; men bränvin är utan undantag en för helsan mycket skadlig dryck, om det icke blandas med så mycket vatten, att det blott har ett hetsigt vins styrka. Omåttligt bruk deraf, vare sig rent eller utspädt, orsakar hårdnad i magen och lefvern, stor svaghet och pussighet i hela kroppen, ofta den så kallade suparevansinnigheten (*delirium tremens*) och slutligen vattnot. Landtbor, som ofta resa till staden och hvarje gång komma druckna derifrån, uppnå aldrig någon hög ålder. Visserligen finnas åtskilliga personer, som hafva en så stark kropp, att de uppnå en hög ålder, ehuru de omåttligt förtära bränvin, utan att dock derföre berusa sig. Detta inträffar likväl mycket sällan, och man bör derigenom icke låta förleda sig att anse denna dryck för oskadlig. Mera än två till tre supar bör en förständig människa icke dagligen förtära.

3. Klädseln och värmen.

Menniskokroppens värme är i de inre delarne 37 grader Cels., och på hudens yta 25 till 31 grader. Vid en temperatur i luften af 16 till 17 grader känna vi oss välmående, då vi sitta stilla eller hafva en obetydlig kroppsrörelse, emedan kroppen då med vår vanliga klädsel utvecklar så mycket värme, som beröfvas honom genom den kyligare luften. En sådan yttre värme af 16 till 17 grader är den helsosammaste. Ju likformigare vår kroppsvärme förblir, desto säkrare äro vi att bibehålla helsan. Derföre bör man inrätta sin klädsel efter tiden på året och dagen, samt afpassa den efter de yttre omständigheterna. I ungdomen behöfver människan, med undantag af de två första lefnadsåren, en svalare klädsel, emedan den unga kroppen utvecklar mera värme; men en äldre person bör kläda sig så mycket varmare, ju äldre han är, och vid en ålder af 60 till 64 år bör man icke gå ur sina rum, om luften är kallare än 5 grader. Emedan vid regnväder luftens värme under höst och vår sällan sjunker under 5 till 6 grader och under sommaren sällan stiger öfver 21 till 22 grader, så är en väderlek som åtföljes af långvarigare regn i allmänhet den helsosammaste; och om man är uppmärksam, skall man finna att under de månader, då det regnar mycket, människorna mycket mindre sjukna, än vid torr och varm eller torr och kall väderlek. De flesta sjukdomar uppkomma genom förkylning, hvilken så mycket säkrare orsakar sjukdom, om någon annan skadlighet redan inverkat på oss och kroppens hud i allmänhet eller på någon viss del är betäckt med svett. Vid torr hud förkyler man sig icke så lätt. Hufvudvilkoret att bibehålla sig frisk består deri, att sorgfälligt och skickligt undvika hvarje förkylning, att, t. ex., då man är varm icke ingå i en kallare eller en kall kyrka, eller under vintern gå ur sina rum. Har likval en förkylning egt rum, bör man genast uppsöka en varmare kammare, taga sig stark rörelse och förtära en varm dryck, till dess man känner att värmen blifvit återställd i kroppen. En småningom ökad kyla eller frysning vid torr hud

skadar icke. Att dricka kallt vatten, då kroppen är upphettad, är, som hvar och en vet, mycket skadligt. Derigenom uppkomma lätt magkramp och smygande maginflammation.

Kläderna böra alltid vara passande och vida, så att icke halsens, benens, bröstets och underlivets ådror tryckas, hvarigenom uppkomma blodstockningar samt ofta obotliga sjukdomar. I synnerhet är detta nödvändigt i ungdomen, emedan kroppen hindras i sin växt genom trånga kläder. Snörlif äro derföre mycket skadliga klädespersedlar och bilda ofta hos unga flickor icke allenast krökning af ryggraden, utan äfven bleksot, emedan de sammanpressa inelfvorna och skjuta dem bakåt samt ofta orsaka smygande inflammationer i magen och lefvern, hvartill bidra de på höfterna hängande underkjortlarne, hvilka derföre alltid böra vara försedda med hängslen. Hos hafvande skadas derigenom också fostret och blir klent. Skadliga äro äfven alla elastiska band af gutta percha, hvilka, begagnade på barnens mössor och hattar (liksom andra hårdt åtsittande band) gifva anledning till blodstockningar i hufvudet och kramp, samt på fruntimmernas ben till de så kallade åderbräcken.

Färgade tyger bör man aldrig begagna närmast kroppen, emedan färgämnet, som innehålles i dem, stundom är blandadt med arsenik och skadar helsan.

4. Arbete och verksamhet

äro nödvändiga vilkor att bibehålla helsa och uppnå en högre ålder, men öfveransträngning, hvartill för häftigt begär efter förtjenst vanligtvis ofta drifver oss, förstör tidigt krafterna. Menniskan vinner icke förr än med 18:de eller 20:de lefnadsåret sin fulla arbetskraft. Man bör derföre akta sig att för tidigt drifva barn till arbete, i synnerhet att anstränga dem, emedan de derigenom hindras i sin kroppsutveckling och under hela sin lefnad förblifva svaga.

5. Föda för själen

behöfver människan äfven ganska väl för att bibehålla helsan. Den gör kroppen stark och håller själen frisk. Man bör derföre under söndagarne läsa goda och lärorika böcker samt söka umgänge med personer, af hvilka man kan lära sig något. Men att före åttonde året anstränga barn med läsning, är skadligt. De få derigenom lätt hjerninflammation.

Vi sluta denna afdelning med en förmaning till ungdomen: Ynglingar och unga flickor, akten eder för ungdomens hemliga synd! Den försvagar både kropp och själ samt gör eder olyckliga för hela lifstiden; ty den, som en lång tid har öfverlemnadt sig åt denna last, blir under hela sin lifstid en sjuklig människa och klen till sina själsförmögenheter.

III. Huru man bör förhålla vid börjande sjukdomar.

De flesta sjukdomar komma icke hastigt, utan smygande och gifva sig tillkänna genom förebud eller föregående tecken, hvilka man således icke bör förbise, om man i tid vill förekomma sjukdomen. Det är derföre nödvändigt att dagligen noga vara uppmärksam på kroppens förändringar, i synnerhet på andedräkten, hjertats slag och de naturliga uttömningarne genom hudens utdunstning samt urinen och stolgången, på det att vi må vinna kännedom om äfven obetydliga afvikningar från det friska tillståndet. En människa som på morgonen uppvaknar munter, genast har håg för arbete, har en obehindrad andedräkt, en lugn puls, mjuk hud och ren tunga, äfvensom ren smak i munnen, kastar en tillräcklig mängd af en vingul urin samt dagligen har öppning en eller två gånger, hon är frisk och befinner sig väl. På dessa punkter bör man således rigta sin uppmärksamhet.

Vår kropps naturliga uttömningar genom stolgång, urinafsöndring och hudutdunstning är det, hvarigenom de ämnen, som blifvit obrukbara till vårt lif, aflägnas och jemnvigten bibehålles i kroppen. Med ekrementerna uttömmes den från lefvern afsöndrade gallen, hvarför de hafva en brun färg. Störas dessa uttömningar genom skadliga inflytelser, så uppkomma derigenom lätt sjukdomar, och tvärtom återföras de flesta sjukdomar, då de en gång uppkommit, till det friska tillståndet endast genom dessa uttömningars förökning. Man bör derföre alltid gifva akt på deras beskaffenhet, färg och myckenhet, samt lefva så, att de försiggå ordentligt. Urinafsöndringen och hudutdunstningen kunna endast ske naturligt, då vi dagligen dricka en tillräcklig myckenhet vatten, hvilket många menniskor försumma. Båda ersätta hvarandra på det sätt, att vi under vintern, då huden utdunstar mindre, kasta mera urin, men på sommaren mindre. För att beständigt bibehålla hudutdunstningen i ordentlig gång, är icke allenast nödvändigt att vi kläda oss enligt årstiderna, utan äfven att vi hålla huden ren. Till detta ändamål måste man åtminstone en gång hvar fjerde vecka tvätta sig med tvål från hufvudet till fötterna; men den som idkar ett handverk eller har något annat göromål, hvarigenom huden blir betäckt med dam och orenad, gör väl att hvarje lördagsafton företaga en sådan tvättning. Den som har benägenhet för förstoppning bör ofta förtära frukt, i synnerhet på aftonen, innan han går till sängs. Man bör också aldrig låta denna uttömning uteblifva ett dygn. För att förekomma detta är ofta tillräckligt, att man hvarje afton utan något egentligt behof sätter sig på afträdet; men lyckas icke detta, använder man ett tvålpiller. Man skafver nämligen ett stycke tvål till formen af en hasselnöt eller kula och intrycker detta fuktadt i ändtarmen, hvarigenom uttömning sker inom en eller två minuter. De som vid vissa tider lida af förstoppning, kunna på morgonen låta mala en nypa (så mycket man kan taga med tummens och pekfingerets spetsar) senna-blad bland kaffet, hvarigenom dettas smak knapt förändras.

Alla febersjukdomar störa matsmältningen, hvarföre

också maten, som man förtärt dagen innan insjuknandet, blir liggande osmält i tarmarne, öfvergår i jäsning och derigenom försvårar sjukdomen. Den som anfallas af en febersjukdom bör derföre först och främst genom ett tvålpiller förskaffa sig öppning, innan han använder de medel, som nedanföre skola uppgifvas, och innan han påkallar läkaren.

Förestår en sjukdom, så saknas känslan af välmående och hågen till arbete, och små, ofta obetydliga sjukdomsyttningar tillkännagifva för oss af hvilken sjukdom vi skola angripas. Ett ringa medel är här oftast tillräckligt att åter sätta kroppen i ordning.

1) Är huvudet på morgonen, då vi uppstiga, tungt, är man olustig, är tungan hvit eller gul och smaken i munnen fadd eller bäsk, så förestår en sjukdom i magen eller tarmarne. Innan dessa sjukdomstecken inträffa, visa sig vanligtvis redan flera dagar förut hudlöshet i mungipan eller små blemmor (qvislor och fjäll) på hakan, också stundom elak lukt ur munnen. Vid dessa sjukdomstecken bör man, till och med om matlusten ännu icke är förlorad, icke äta sin vanliga mat, utan på middagen blott något litet köttsoffa, på aftonen vattensoppa (utan mjölk) eller ett stycke hvetebrod, doppadt i vatten, men tillika på morgonen taga en rågad thesked med glaubersalt eller bittersalt. Om detta lindriga medel intages på morgonen på fastande mage, verkar det inom 5 eller 6 timmar ett obetydligt diarrhé. Man förnyar det på aftonen och dermed är vanligen sjukdomen upphäfd. Dock bör man äfven under de två följande dagarne åtnöja sig med ringa och lättsmält mat. Känner man sig den följande morgonen ännu icke väl, använder man ännu en gång saltet; men infinna sig då rysningar och blodsvallning, så bör man rådfråga en läkare.

2) Finnas icke de ofvan uppgifna sjukdomstecknen, är tungan ren och smaken i munnen icke betydligt förändrad, men känner man kyla öfver ryggen, fryssning och värk i åtskilliga kroppsdelar, har huden förlorat sin naturliga mjukhet samt är torr och sträf, så är en förkylningssjukdom i antågande. Då måste man genast lägga sig till sängs, betäcka sig varmt och hvar tionde minut

dricka en thekopp ljumt vatten, till dess svettning utbryter. Dertill erfordras 6 till 8 koppar. Under vintern bör sängen ställas i en varm kammare. Denna svettning afvaktar man ordentligt, och ombyter icke linnet förr, än den är fullkomligt slutad. Känner man sig den följande dagen ännu icke väl, förnyas samma behandling. Är det endast en snufva, som anfaller oss, så föregås frysningen af en ofta påkommande nysning och värk i pannan, och dermed är hos retliga personer förenad en feberaktig svallning, hvilken upphör efter svettningen, och snufvan blir äfven derigenom mycket mindre långvarig. Om man flera dagar innan snufvan börjades redan känner värk här och der i höfterna, nacken, skulderbladet o. s. v., så måste man åter svettas för andra gången och vara nöjd, om det stannar vid en stark snufva. Ofta öfvergår snufvan, då den har förbättrat sig, på luftröret och sålunda uppkommer en bröstkatarr. Denna försvinner dock vanligen inom några få dagar, om man påkläder sig en ylletröja under skjortan eller blott betäcker främre sidan af bröstet med ett stycke flanell. Så länge denna katarr fortfar, bör man skona sig, icke förrätta något ansträngande arbete, kläda sig varmt, undvika hastiga ombyten af värme samt förtära milda och enkla rätter, äfvensom undvika att begagna mycket smör och fett; ty om en bröstkatarr vårdslösas, utveckla sig sedan ofta ganska svåra bröstlidanden. Icke sällan uppkommer, i stället för snufva eller tillika med denna, heshet. Äfven då bör man svettas och, om hesheten icke är försvunnen efter 8 dagar, intaga 20 till 30 droppar pimpinellatinktur 3 gånger om dagen, hvarefter den snart upphör. Vid all heshet bör man binda omkring halsen en flannelsremsa eller en ullstrumpa. Vill en bröstkatarr eller heshet icke försvinna, sedan den fortfarit 10 till 14 dygn, tager man en gång på morgonen på fastande mage 2 theskedar bittersalt.

3) Känner man strax vid första frysningen en trängsel och värk eller stickning i bröstet, så har man att vänta en bröstinflammation. Då bör man genast lägga sig till sängs, genom varma (med kokhet vatten fyllda) och i handdukar inlindade krus draga blodtilloppet från bröstet till benen, och hvar 10:de minut dricka en thekopp ljumt vat-

ten, tills svettning utbryter. Efter dess slut kvarblir man ännu 24 timmar i sängen samt förtär endast hafresoppa och vatten. I allmänhet lyckas det att på detta sätt afböja bröstsjukdomen, hvarom icke, så måste man tillkalla läkaren.

4) Anfalles en synbarligen fullkomligt frisk meniska af hufvudvärk och svindel eller endast af svindel, så hotar ett hjernlidande. Här bör man genast morgon och afton taga en thesked glaubersalt och fortsätta detta 2 till 3 dagar, hvarunder man blott förtär obetydlig och endast lättsmält samt slemmig mat, men icke något kött, då sjukdomen lätt skall försvinna, i synnerhet om tillika begagnas varmt fotvatten, som går ända upp till knäna. Det sist nämnda är verksammast, då man först gör det lagom varmt och sedan småningom tillsätter något kokhett vatten. Svindeln, som anfaller bleka och sjukliga personer, är af nervös natur och försvinner om man intager 15 till 20 Hoffmans droppar. Det är viktigt att vid sådana anfall veta, om svindeln orsakas af blodstockning till hufvudet eller icke. Detta igenkänner man derigenom, att man med högra handens tumme och långfinger omfattar halsen midtpå och intrycker fingrarna i halsgropen. Bulta halsådrorna då fulla, hårdt och starkt, så är blodstockning till hjernan för handen och man bör intaga glaubersalt. För att märka skillnaden, bör man likväl undersöka pulsslagens beskaffenhet på halsen under de friska dagarne.

5) Äldre personer anfallas efter 60:de året ofta af svindel, hvilken gerna inträffar under de tidigaste morgonstunderna, är förenad med mycket illamående och hjertklappning samt utgör förebud till slag (apoplexi). Denna kan man förekomma, om man, som ofvan är beskrifvet, sammantrycker halsådrorna 5 minuter och deröfver, till dess svindeln upphört, derefter går ur sängen och sätter sig ett tvålpiller, att verka öppning. Ett sådant svindel-anfalls återkomst förekommer man derigenom, att man flera dagar efter hvarandra intager en thesked glaubersalt och förtär mager föda utan något kött. Den som en gång haft ett slaganfall, kan förekomma det andra, derigenom att

han icke vidare förtär kött och fullkomligt undviker alla spirituösa drycker.

6) Hos yngre personer förekommer ett slags svindel, som slutar med svimningslik svaghet och lätt öfvergående sanslöshet. Denna svindel förebudar fallandesot, som då ännu kan hindras att utbryta derigenom, att man morgon och afton intager en liten thesked glaubersalt och under mellantiden på dagen 4 gran chinin, hvilket senare medel man låter en läkare efterskrifva. Dermed bör man fortfara 14 dagars tid och ännu en gång förnya det efter 7 dagar.

7) Äfven vansinnighet kan man i de flesta fall förekomma, om man använder tjenliga medel, då förebuden dertill visa sig. Om någon lider af stor oro och sömnlöshet, under natten går omkring, har ångest öfver hjertat och hjertklappning, tillika har ett blekt utseende, glänsande ögon och klagar öfver tyngd i hufvudet samt besynnerliga tankar, som oroa honom, hvarunder ansigtet och öronen vanligtvis äro bleka samt halsådrorna bulta häftigt, så hotar en sinnessjukdom att utbryta. Denna förekommes säkrast, om den plågade morgon och afton intager en rågad thesked glaubersalt samt emellanåt på dagen dricker ett the på tre ort valerianarot. Dessa medel måste man fortsätta i 14 dagar och sedan efter en mellantid af sju dagar ännu en gång begagna, om ångesten och de besynnerliga tankarne återkomma. Jag har genom dessa enkla medel redan skyddat många personer för olyckan att infalla i en sinnessjukdom.

8) Hastigt uppkomna plågor i underlifvet (så kallad kolik) orsakas af tillbakahållna väder, genom matens samling och jäsning i tarmarne, icke sällan också, i synnerhet hos barn, genom maskar. Här bör man genast sätta sig ett stolpiller, d. v. s. ett litet stycke vanlig hvit tvål af en hasselnöts eller ännu bättre en kulas form och storlek, som fuktas med vatten och intryckes i ändtarmen. Dermed kan man icke göra sig någon skada. Detta verkar genast öppning och vädernas afgang. Derefter gnider man i kretsar och knådar med flata handen en fjerdedels timme hela underlifvet från höger uppåt till venster och intager derefter en rågad thesked glaubersalt, upplöst i kamomill-

the. Försvinner plågan icke derefter, bör man intaga 20 Hoffmanns droppar. Barn, som hafva mask, sätter man vid sådana kolikplågor ett litet stolpill och gifver dem varm mjölk, samt sedan under tre dagars tid en knifsudd maskfrön.

9) Anfaller någon under frysningar af plågor i underlifvet, äro dermed förenade matthet och kvaljningar, är ausigtsfärgen blek och ögonen omgifna af blåa ringar, så hotar en underlifs-inflammation att uppkomma. Då måste man genast sända bud till en läkare. De sjuka, som bo aflägsset från läkaren, böra genast lägga sig till sängs, låta omgifva armar och ben med varma, i handdukar invecklade krus, samt på främre sidan af underlifvet lägga en påse med torr, icke kall sand, så mycket fylld, att sanden en tum tjockt betäcker det nakna underlifvet och sålunda sammantrycker det. Uppkommer svettning, hvilken man bör befordra genom två eller tre koppar ljumt vatten, så kan på detta sätt underlifs-inflammationen ännu förekommas. Endast i sjukdomens början fördraga de sjuka sandens tryckning och känna deraf genast lindring i plågorna. Då sjukdomen blifvit utbildad, är denna behandling icke längre användbar.

Lider någon af ett bräck och känner han, att detta framträder genom bukringen och blir smärtsamt, så hotar en inklämning deraf. Man lägger sig då genast på marken eller i sängen, hvarest man befinner sig, drager benen upp emot underlifvet och pressar nu, sedan man lossat bräckbandet, med venstra handen underlifvet en handbredd ofvanför bräcket djupt in, under det man med högra handen söker att återföra bräcket. Lyckas detta icke, sätter man sig ett stolpill, lägger sig med sätet en fot högre, än bröstet, låter derunder benen i knävecken hänga öfver sängens fotända och förnyar nu bräckets införande.

10) Barnsängshustrurs sjukdomar. Naturen återställer efter förlossningen krafternas och vätskoras jämnvigt i modrens kropp genom svetten, mjölkafsöndringen och reningen. Håller barnsängshustrun sig nio dygn stilla i sängen, undviker hon allt skadligt, förnämligast sinnesrörelser, och afbidar hon framtör allt svettningen, under hvilken mjölken afsöndrar sig, så blir hon frisk. Efter

svettningens slut och under de första 8 dygnen är icke rådligt att ombyta linne, utan man bör låta det torka i sängen. Men är ett sådant ombyte nödvändigt, bör linnet flera timmar förut vara begagnadt af en annan person. Lättast insjukna barnsängshustrur i den så kallade barnsängsfebern (pueperalfebern), om de några få timmar före förlossningen hållit en stark måltid. För att undvika denna sjukdom böra de under sista dagarne före förlossningen endast förtära lättsmält mat och med måttlighet, samt aldrig försumma att vid följande värkar genom ett lavemang af olja och kamillthe förskaffa sig öppning, hvaregenom också förlossningen blir lättare. Om ingen öppning uppkommer af sig sjelf på tredje dygnet efter förlossningen, bör lavemanget förnyas. Blir detta utan någon verkan, så bör barnsängshustrun den fjerde dagen på morgonen taga ett vinglas med en lösning af glaubersalt, genom hvilket läkemedel också bröstet blifva mjuka, om de skulle vara hårdt uppsvällda. Uppkomma detta oakadt på fjerde dagen plågor i underlifvet, bör man genast tillkalla läkaren.

11. Börjande långvariga underlifssjukdomar gifva sig tillkänna derigenom, att underlifvet ofta blir uppdrifvet och fullt, i synnerhet efter måltiderna, samt att öppningen är oordentlig, icke tillräcklig, icke inträffar på vanlig tid eller också alldeles uteblifver under ett dygn. Hafva excrementerna icke den naturliga bruna färgen, utan äro lerfärgade, så förestår efter all sannolikheten underlifssjukdom. Man bör då hvarje morgon på fastande mage dricka ett halft stop (hvar fjerdedels timme ett vinglas) vatten, hvare en thesked glaubersalt är upplöst, samt under denna tid endast förtära lättsmält mat, icke några skidfrukter, icke sallat och icke kål. Att vid sådana krämpor genast tillgripa bäckt bränvin och bäska droppar, är skadligt; man bör först rensa underlifvet.

Visar sig under dessa krämpor öppningen mycket mörkbrun och svartaktig, bör man på morgonen på samma sätt intaga en thesked bittersalt; sålunda kan man förekomma de flesta underlifssjukdomar. Den, som lider af svag mage bör från apoteken hemta pomeranselixir (*elixir aurantium compositum*) och deraf intaga 20 till 30

droppar i vatten eller vin. Den som lider af magsyra, tillägger dertill en liten knifsudd dubbelt kolsyradt natron, om halsbränna besvärar.

12. Äfven urinen gifver oss säkra tecken till vår kroppss tillstånd. På morgonen, då man uppstiger, bör han uttömmas i tillräcklig mängd af 3 till 4 koppar och vara mörkt vingul, men under dagen bör flera gånger trängning till urinkastning, vanligtvis tre gånger, uppkomma, emedan han på dagen afsöndras starkare. Urinen under dagen är hos friska menniskor 3 till 4 timmar efter middagsmältiden mörkare vingul, men under den öfriga tiden ljusare och nästan vattenklar, om man druckit mycket vatten. Afviker ruinen betydligt derifrån, i synnerhet om han på morgonen uttömmes till för ringa quantitet och är mycket mörk, till och med afsätter en grå eller rödaktig fällning, så förestår ett anfall af gikt eller någon annan sjukdom. Då bör man någon tid dagligen dricka 4 till 6 koppar enbärsthe, som tillredes af en matsked sönderstötta enbär.

Rheumatism och gikt uppkomma aldrig oförmodadt, utan de föregås alltid af förebud, hvilka pänninna oss om att förekomma deras utbrott. Dessa förebud bestå i matsmältningskrämpor samt i plågor i den ena eller andra kroppsdelen eller ledgången, som vanligen synbarligen infinna sig efter någon rörelse eller ansträngning och snart försvinna, hvarunder huden är torr. Då bör man först, antingen i ett varmt bad eller åtminstone i ett varmt rum, företaga en tvättning af hela kroppen med sodatvål, starkt gnida huden med en flannelslapp och på aftonen dricka några koppar varmt fläderthe för att svettas under natten, men de följande dagarne dricka mycket vatten, för att öka urinafsöndringen. Tillika är nödvändigt att förtära mindre kött samt nästan alldeles afhålla sig från vin, öl och brännvin. Har rheumatismen satt sig i någon del eller led, så att denna blir plågsam vid rörelser, så öfvervinner man sjukdomen hastigt derigenom, att man dagligen dricker 6 till 8 koppar the, hvilket beredes af sönderstötta enbär och tallstrunt, 3 ort af hvardera. Tallstrunten kan erhållas på hvarje apotek. Uppsväller en ledgång genom rheumatism, bör man flera gånger om dagen ingnida sodatvål derpå.

Vid den med feber förenade allmänna rheumatismen är en läkares hjälp nödvändig.

13) Tandvärk och ansigtvärk, som ofta omvexla med hvarandra, äro vauliga plågor. Många, i synnerhet fruntimmer, lida deraf stundom hela månader och försvagas deraf mycket. Alltid föregå förebud, nämligen oordentlig matlust, magkrämpor och ofta uppdrifning af underlifvet efter måltiderna. Då sjukdomen redan börjat, uppväcker kallt vatten eller varm mat hastigt en lindrig smärta i tänderna och tandköttet, hvilken snart åter försvinner. Vid denna tid kan man ännu förekomma det onda, om man först två aftnar efter hvarandra svettas genom varmt the och sedan på morgonen flera dagar å rad intager en thesked glaubersalt, upplöst i vatten, samt derunder förtär sparsamt med föda och endast lättsmälta, mjöliga rätter. Har tandvärken redan utbrutit, begagnar man samma medel och betäcker hufvudet och kinderna med en ylleduk. Ett godt medel att stilla smärtan är, att en timme och deröfver hålla i munnen kylslaget vatten, samt hvarje minut ombyta detta emot annat, inuån det blir varmt. Derigenom kan man förskaffa sig en plågfri stund under natten och sofva något. Om dessa medel icke hjälpa, bör man anlita en läkare.

Tandvärk, som uppkommer genom röta i en tand, inskränker sig till denna tand. Man öfvervinner den hastigast genom Hoffmans droppar, i hvilka man doppar bomull, som införes i tanden, och så länge förnyas, till dess värken upphört. Sedan bör man på samma sätt två till tre gånger dagligen införa i tanden träättika, hvilken kan erhållas på apoteket.

14) Anfalles någon vid ren tunga af diarrhé, bör man i början icke fästa någon annan uppmärksamhet dervid, än att man kläder sig varmare, lindar en flanellsbinda omkring underlifvet och endast förtär simmiga soppor, (utan mjölk). Det försvinner då vanligtvis snart, hvilket tillkännagifver sig genom ökad törst. Upphör det icke på tre dygn, bör man svettas. Rödt vin är skadligt vid början af ett diarrhé, men nyttigt då det redan fortfarit nio dygn. Är diarrhéet förenadt med belagd tunga och elak smak i munnen, så är det icke skadligt. Har tun-

gan blifvit ren, bör man dricka varmt fläderthe och derigenom framkalla svettning.

Är under hösten rödsot gångbar och börjas diarrhéet genast med knipningar och plåga i ändtarmen, bör man strax lägga sig till sängs och frambringa en stark svettning genom kylslaget vatten, drucket en thekopp hvar tionde minut.

Vid kräkning och diarrhé (inhemsk kolera), som ofta uppkommer alldeles oförmodadt och vanligen är förenadt med hjertklappning, bör man lägga sig till sängs emellan varma krus, inlindade i handdukar, samt dricka en kopp ljumt pepparmytthe, sedan magen blifvit uttömd genom kräkningen och diarrhéet en gång infunnit sig. Om derefter svettning utbryter, men kräkningen likväl återkommer, tager man 25 droppar hvarje halftimme af följande: *Rec. Sulphatis Quinici Centigr. 62, Solve in Tincturæ Valerianæ, Tinct. Castorei Canad. singul gramm 7 1/2.* - Det är nyttigt att alltid hafva dessa droppar i förråd, emedan de äfven med fördel kunna begagnas emot andra sjukdomsyttningar, t. ex. hastigt påkommande svaghet med gnistor för ögonen, magkramp och andra krampaktiga sjukdomstillfälligheter.

15) Ögoninflammationer uppkomma likaledes aldrig oförmodadt, utan en ryckning och stiekning i ögonlocken föregår dem alltid, äfvensom något ökad tårafsöndring. Den följande morgonen äro antingen ögonlockens kanter eller det hvita på ögat rodnade, de förra också betäckta med slem. Vid denna tid kan man säkert förekomma ögoninflammationens ytterligare utveckling derigenom, att man på dagen hvarannan timme på ögonlocken, pannan, kinderna och tinningarne ingnider sodatvål, hvilken man strukit på händerna, fortfar dermed några minuter och derunder hårdt tillsluter ögonlocken, på det att tvålen icke må intränga i ögat. Derefter borttvättar man tvålen hvarje gång med kallt brunsvatten. Den följande dagen är all sjukdom vanligtvis försvunnen; men märker man ännu något deraf, gör man åter några ingnidningar och intager 2 theskedar glaubersalt, upplöst i vatten.

Uppkom inflammationen derigenom att ögat blifvit skadadt, t. ex. genom ett grässtrå eller ett halmstrå, en

qvist på ett träd o. s. v., användas likaledes ingnidningarne, men emellan dem lägger man på ögat kompresser, doppade i kallt vatten, hvilka ombytas så snart de blifva varma.

Personer som lida af ofta påkommande ögoninflammationer, upphäfvä detta anlag säkert derigenom, att de flera gånger dagligen tvätta ögonlocken och deras omgifvande delar med kallt vatten.

Emot svaghet i ögonen genom öfveransträngning gör samma medel, äfvensom fenkålsvatten, god nytta.

16) Inflammation i mandlarna i halsen är en icke allenast ganska plågsam, utan stundom också farlig sjukdom. Den öfvergår ofta efter 10 till 12 dygn i en bulnad, efter hvilket uppbrötande den snart försvinner. Den tillkännagifver sig först genom en obetydlig smärta vid sväljningen. Nedför man pekfingeret i munnen djupt bortom tungan, så kan man känna de uppsvällda mandlarna, hvilka ganska väl fördraga denna sakta vidröring, utan att derigenom qväljningar, värk eller hosta uppkomma. Äro de svullna och något litet ömmande, så uttrycker man två gånger mandlarna starkt uppifrån nedåt, hvarunder man lägger den andra handen på halsen bakom nedra käkens vinkel och trycker hårdt derpå. För den högra mandeln tager man dertill det högra och för den venstra det venstra pekfingeret. Man bör uttrycka dem starkt, så att derigenom uppkommer smärta, någon benägenhet att kräkas och slemharkling, hvilket man dristigt kan göra, emedan man derigenom icke kan göra någon skada. Den följande dagen är inflammationen försvunnen och man har befriat sig från många sömlösa nätter; ty som man känner är denna sjukdom mycket plågsam, då den fullkomligt fått utbilda sig, och båda mandlarna uppsvälja ofta så mycket, att man knapt kan nedsvälja en matsked vatten. Mandlarnes inflammation uppkommer alltid genom slem, som stockat sig i dessa körtlar, blir skarpt, till och med illaluktande och uppväcker inflammationen. Uttrycker man derföre starkt mandlarna, så öppna sig åter de små körtlarna, det stockade slemmet kommer ut och derigenom är inflammationen upphäfd. Som bekant är, finnas personer som hafva en stor fallehet för denna halsinflammation

och årligen två eller tre gånger lida deraf. Dessa kunna skydda sig för sjukdomen, om de emellanåt uttrycka sina mandlar. Äfven den så kallade tungspenen inflammation ofta, icke sällan såsom förebud till snufva, och om denna inflammation fortfar länge, blir tungspenen längre, retar luft-rörslocket och uppväcker hosta, liksom vid börjande lungdot. Att afhjelpa denna förlängning, bör man framför spegeln dagligen pensla tungspenen två gånger med oxgalla eller med salt och ättika.

17) Om en nervfeber hotar att utbryta, tillkännagifver sig detta genom svindel, tyngd i hufvudet, susning för öronen, ofta påkommande rysningar, omvexlande med flygande hetta, tyngd i lederna och vacklande gång. Då nervfeber är gångbar eller man sjelf har varit hos en nervfebersjuk och dessa sjukdomstecken visa sig, bör man genast lägga sig till sängs; ty intet verkar här skadligare, än att flera dagar emotstå sjukdomen, för att under tiden sköta sina göromål, emedan febern derigenom blir elakartad och ofta dödlig. Nervfeberns utbrott kan man förekomma på följande sätt. Man dricker en half butelj godt, lätt rhenskt vin och tager sig derefter, varmt klädd, en stark rörelse, till dess man börjar att svettas på ryggen, hvarefter man lägger sig till sängs och dessutom dricker en eller två koppar fläderthe, så att en allmän svettning utbryter. Den som icke har vin till hands, kan i stället begagna ett litet glas bränvin, blandadt med 4 matskedar ättika och ett kvarter vatten. Denna svettning afvaktar man fullkomligt vid en måttlig betäckning och understödjer densamma dessutom derigenom, att man flitigt dricker kylslaget vatten, så att svettningen fortfar 24 timmar, hvarefter man, när den är slutad, ombyter linne och ännu dröjer ett eller två dygn i sängen, under det att man endast förtär lättsmälta soppor, till dess man känner sig må fullkomligt väl. I annat fall sänder man bud till läkaren.

Hos barn måste man inskränka sig till att verka svettning genom varmt the.

18) Frossfeber kan man icke förekomma, emedan den i allmänhet uppträder hastigt och oförmodadt. Men ofta äro de första anfallen ofullkomliga och bestå endast i en lin-

drig rysning, på hvilken följer något feber. Vid utbildad frossa uppkommer en skakande kyla, samt derefter hetta och stark svettning, och då denna är slutad, befinner den sjuka sig väl, med undantag af någon matthet, samt är fri från feber till nästföljande anfall. Man bör vid första anfallet genast lägga sig till sängs och under kylan dricka några koppar varmt fläderthe, för att vid börjande feber komma i stark svettning, hvarigenom det följande anfallet blir mindre häftigt. Har tungan en vit beläggning, är smaken i munnen fadd eller bask, så tager man på morgonen efter det första anfallet två theskedar glaubersalt. Det är en fördom, att frossa icke bör botas förr, än den har genomgått sju eller flera anfall. Man bör derföre genast efter första anfallet söka läkarens hjälp.

Då frossfebrar äro gångbara, kan man skydda sig för dem derigenom att man noga undviker hvarje förkylning och förtär lättsmält och något kryddad mat, samt genom bruket af vattenklöfver (*trifolium*). Man tager deraf 6 ort, slir derpå kornbrännvin, $\frac{1}{8}$ kanna, utspädt med lika mycket vatten och dricker deraf ett litet spetsglas två gånger om dagen.

19) Af lungсот lider och dör ett stort antal menniskor. Äfven denna bröstsjukdom kan man vid flera tillfällen förekomma, dels genom ett passande lefnadssätt, dels genom invärtes och utvärtes läkemedel. Sjukdomen är, som ofvan blifvit nämndt, icke blott smittsam genom dunsten i sjukrummet och genom sängkläderna, utan äfven ärftlig. Framför allt böra de personer iakttaga en ovanlig försigtighet, hvilka härstamma från en i yngre åren af lungсот död moder, emedan hennes barn vanligen dö efter hvarandra vid en ålder af 20 till 30 år. Anlaget till denna sjukdom förräder sig genom ofta påkommande näsblod, stark svettning i axelgroparne, genom ett platt, smalt och svagt bildadt bröst samt genom fingrarnes naglar, som vid främre ändan äro böjda nedåt. Personer som hafva anlag till denna sjukdom, böra aldrig föra ett stillasittande lefnadssätt, således hvarken blifva skraddare eller skomakare o. s. v., utan måste välja en sysselsättning, vid hvilken de mycket röra armar och ben i upprätt ställning, utan att starkt anstränga hela kroppen. Att koka, tvätta

och förrätta andra hushållsgöromål bör man således tillråda dottrar till lungsigtiga mödrar; men gifta sig böra de icke, om de vilja uppnå en högre ålder. Deremot bör man råda alla personer, som hafva anlag till lungsot, att mycket vistas i fria luften och ofta göra djupa inandningar, äfvensom att begagna en fontanell af tibast på armen, då de uppnått 16 års ålder. De böra noga undvika skarpa ostliga och nordostliga vindar, samt vid torr köld under vintern alltid vid utgåendet vara betäckta med en slöja. Blifva de till följd af en förkylning angripna af snufva och hosta, böra de taga sig ett fotbad och svetta genom kylslaget vatten, begagna en ylletröja under linnet samt i 9 dygn upphålla sig i en varm kammare. Om lungsoten hotar att utveckla sig, uppkommer för-t en kort, torr hosta, ofta också heshet, icke sällan äfven en frysning på morgnarne, hvarunder naglarna blifva blåa. Har kan man ännu förekomma sjukdomen, om man dagligen dricker 1 till 2 kvarter ljunt vatten och begagnar följande droppar, hvilka läkaren bör föreskrifva: *Rec. Subacetatis ferrici gramm 2, solve in Aquæ font. gramm 30, et adde Aetherolei Anisi guttas duodecim.* Deraf tager man 25 droppar i vatten fyra gånger om dagen, till dess den korta hostan försvunnit. Så ofta den återkommer, förnyas samma medel.

Personer med anlag till lungsot böra sparsamt förtära fett, men deremot kraftig köttmat; också är frisk och god tjernmjölk nyttig för dem, då de börja att småhosta, drucken ett halft kvarter morgon och afton. Mjölkvassla och söt mjölk äro deremot icke gagneliga för dem.

Äfven mineralvattnet vid Lipp-pringe är ett mycket verksamt medel emot börjande lungsot; men man bör dricka det en lång tid och omvexlande med ofvannämnda droppar, eljest medför det icke någon varaktig förbättring.

20) Fulslag uppkommer genom inflammation i ett fingers senslida och beuhinna, är mycket plågsamt och har lätt till följd förlusten af ett fingerben. Utbreder sjukdomen sig till flata handen, orsakar den ännu svårare sjukdomsyftningar. Man kan lätt förekomma denna sjukdom, om man, så snart en fingerled uppsväller och blir värkande, badar handen och hela framarmen morgon och afton

i ljumt vatten, hvart 6 ort pottaska äro upplösta, och under mellantiden omgifver hela handen med en gröt af sodavål. Användas dessa medel tidigt, försvinner sjukdomen genom dem; men har man dröjt flera dagar, så är det säkrare att vända sig till en läkare och förut låta honom göra en inskränning i fingret.

21) Skabb är en, om också icke farlig, likväl mycket b svärlig och vänjelig sjukdom. Den orsakas af ett litet, för blotta ögat knapt synligt djur, som borrar sig in i huden och derstädes uppehåller samt förökar sig. Lider någon person i en familj deraf, så smittas de andra lätt, emedan djuret kryper från den ena människan till den andra. Den som är behäftad dermed, bör derföre icke ligga i samma säng vid sidan af en annan, bör icke vidröra husets öfriga innevägnare och icke begagna deras kläder. Man kan för öfrigt mycket lätt skydda sig för denna sjukdom, om man morgon och afton tvättar händerna och armarne med grön såpa. Visa sig likväl emellan fingrarne och på framarmen, hvarest sjukdomen vanligtvis först blir synlig, spridda små blåsor, som på aftnarne kli häftigt, så bör man tre eller fyra gånger genomstinga dem med en fin nål korsvis, och derefter på stället ingnida den vätska (olja), som samlar sig i tobakspipor, hvarigenom djuret dödas. Visa sig ånyo sådana små blåsor längre uppåt, behandlar man dem på samma sätt. Har skabben redan utbrutit på åtskilliga kroppsdelar, befriar man sig hastigast derifrån på följande sätt. Man tvättar hela kroppen starkt med grön såpa och lägger sig derefter naken emellan två yllefiltar. Den som icke eger sådana, kan äfven begagna starka linnelakan. Derefter gnider man morgon och afton alla af skabb angripna delar med engelsk skubbsalva, hvilken man kan erhålla på apoteket. Man bör ingnida denna icke allenast på de utslagna ställena, utan äfven på hela kroppsdelarne. Fyra ingnidningar äro tillräckliga. På morgonen den tredje dagen tvättar man ånyo hela kroppen med grön såpa och påkläder rent linne. Alla kläder, som kunna tvättas, äfvensom linnet, böra en kort tid öfverjutas med kokhet vatten och tvättas med såpa, samt senare de till kuren begagnade yllefiltarne och lakanen. Fodret i ärnarne på klädesrockar borstas lika

ledes med hett vatten och såpa, sängkläderna vädras och utsätts för solen, läggas under viintern i en varm bakugn eller rökas med svafvel, som man påtänder i en jernpanna.

22) Har någon blifvit biten af en ilsken hund, så löper han fara att bli angripen af vattuskräck, hunden må vara galen eller icke. Att afböja denna fara, bör man genast noga tvätta såret med skarp tvål och en lapp; om det är trångt, tager man ett stycke hvit sodatvål, hvilket man tillspetsar och vrider starkt omkring i såret. Derefter påtänder man en sammanviken pappersremsa, håller denna brinnande i ett vinglas och omstjelpar glaset hastigt öfver såret. Glaset hänger sig fast och såret börjar på nytt att blöda. Då glaset affallit, tvättar man åter såret med tvål och låter derefter en gröt, tjock som en hand, af hvit tvål ligga 9 dygn öfver såret. Derefter måste detta ännu fyra veckor hållas i varflytning, hvar till man låter en läkare efterskrifva en retande salva. Hundar blifva endast galna, då de bitas af en ilsken hund: den arga hunden förblir frisk, men den bitna galen. Man bör derföre akta sig att uppreta en hund, emedan man derigenom kan föranleda en stor olycka.

Huru man bör förhålla sig vid yttre skador och sår.

Har man genom en stöt ådragit sig en bula eller svullnad, så bör man icke strax tvätta denna med bränvin, utan först derpå lägga kompressor, doppade i kallt vatten och urvridna, samt så ofta ombyta dem, att de alltid äro kalla. Sedan man begagnat dem 24 timmar och svullnaden lagt sig, ingårer man tre till fyra gånger om dagen hvit tvål med ljumt vatten, och när värken redan upphört, men delen ännu har en brun färg, kan man dertill taga ololeddok eller tvål, upplöst i vatten och bränvin.

Svullnad i lederna genom kontusion eller sträckning behandlar man på samma sätt, blott med den skillnad, att man efter de kalla omslagen och tvålen begagnar pott-

askebad, såsom vid n:o 20, hvilka här äro utmärkt nyttiga.

Små skurna sår på fingrar sammantrycker man med tummen och pekfingeret så länge, tills de icke mera blöda, hvarefter man lindar en tråd omkring delen och knyter denna måttligt hårdt tillsammans öfver såret, tills det är tillslutet, samt lägger deröfver en binda.

Vid större och mera blödande sår på fötterna och benen, äfvensom på händerna och främre delen af armarna, bör man först böja dessa delar fullkomligt, så att öfverarmen ligger alldeles på underarmen och låret nära intill underlifvet, men böjdt så mycket, som är möjligt i knävecket. I denna ställning låter man delen hållas af någon, hvarigenom redan blödnigen ofta upphör. Derefter lägger man på såret mjukt och tort linne, samt deröfver en binda. Först derpå sänder man efter läkaren. En half timme bör delen hållas böjd, samt, om blödnigen återkommer, ännu en gång böjas och hårdt tilltryckas. Vid sår i bröstet, på ryggen och i underlifvet, hvilka blöda mycket, bör man med tummen sammantrycka såret ända tills läkaren anländer; framfallna inelsvor i underlifvet betäckas med en mjuk, i rent och ljunt vatten doppad linnekompress.

Barns sjukdomar.

Dessa behandlar man på samma sätt, som vi ofvan uppgifvit för fullväxta personer, blott med den skilnad, att om man vill gifva glaubersalt eller bitersalt, tagas mindre portioner. Man upplöser i ett vinglas med kallt vatten så mycket deraf, som deri kan lösas; icke fullt en rågad thesked kan lösas deri. Af denna lösning gifver man ett tvåårigt barn en thesked, ett femårigt två till tre theskedar, äldre ännu mera; man utspäler dessa portioner med litet kallt vatten, hvarigenom barnen gerna intaga läkemedlet.

Vill man att ett barn skall svettas, gifver man det litet varmt sockervatten, betäcker det väl och lägger vid dess ben varma krus, väl inliudade i handdukar. Är bar-

net redan något varmt och har rödare kinder, så gifver man det hvar tionde minut ett vinglas eller en liten kopp kylslaget vatten, hvarest det äfvenledes svettas. Är det oroligt och missnöjdt, måste modren taga det till sig i sängen. Utbryter ingen svettning efter dessa medels begagnande, så gnider man med en yllelapp benen starkt från fotknölarne till knäna, hvilket man också kan förnya, om svettningen upphör för hastigt.

Bland barn dö före slutet af sjetten året nästan hälften, hvilket icke skulle vara förhållandet, om man vårdade dem bättre. Nyfödda böra under de första månaderna hållas varma, i synnerhet under de första fjorton dagarne. Äro de svaga, komma de små och magra till världen, bör man lägga varma krus under sängkläderna. Det bästa näringsmedlet för nyfödda är modersmjölken, endast vid denna frodas de med säkerhet väl, äfven om de äro födda svaga, och dertföre bör aldrig en mor utan viktiga orsaker undandraga sig digifningen. Hon begär derigenom synd emot sitt barn. Men är hon af brist på mjölk eller genom sjukdom icke förmögen dertill, måste man gifva barnet en amma eller en annan hustru, som genom döden förlorat sitt eget barn eller är tillräckligt stark att gifva två barn di. Kan ingen sådan erhållas, måste man taga sin tillflykt till att uppföda barnet med konst, hvilket också ganska väl lyckas med starka barn; men de svaga dö derved nästan alltid. Doffaskan bör alltid vara försedd med en spets af horn eller ben; ty dispetsar af gutta percha äro farliga för barnen, emedan fabrikanterna blanda gutta perchan med zink. Under de första tre månaderna utspäder man den friska komjölken med tre fjerdedelar, sedan med två tredjedelar varmt vatten. Då barnet är sex månader gammalt, kan man gifva det lika delar mjölk och vatten. I vattnet upplöser man förut litet socker eller ännu bättre mjölksocker, så att det smakar sötaktigt, samt gifver drycken alltid så ljum, som modersmjölken är. Märker man att barnet icke väl fördrager komjölken, att öppningarna icke mera äro gula och grötiga, så tillsätter man till mjölken i diglasat hvarje gång en thesked feukålsthe. Blir barnets underlif uppdrivet, äro öppningarna gröna och liksom hackade, samt qvider

barnet mycket, så fördrager det icke komjölken. Då uppkomma snart diarrhé och allmän afmagring, och barnet dör, om man icke i rätt tid förskaffar det qvinnomjök. Hos äldre barn, som äro afvända från bröstet, utgör diarrhé en vanlig sjukdom. Man behandlar det så, som ofvan är uppgifvet vid fullväxta, lindar en yllebinda omkring underlivet och framkallar på aftonen svettning. Är diarrhéet mycket starkt, gifver man från två till fyra gånger om dagen en thesked mandelolja och skickar efter läkaren, om detta icke hjälper.

Äldre barn lida icke sällan af utslag i hufvudet. Detta kan man dristigt bortdrifva genom yttre medel, om det uppkommit genom mögelfrön, men icke om det orsakats inifrån. Det senare bör man lemna orördt, ty bortdrifver man det, uppkommer tärsot. Af hvilken beskaffenhet ett sådant utslag är, finner läkaren genom att betrakta det genom ett förstoringsglas.

En särskild uppmärksamhet fordra hos barn sådana sjukdomar, af hvilka de ofta dö, nämligen kikhosta, strypsjuka (Croup) och hjerninflammation. Dessa sjukdomar kan mau likväl förekomma, om man är uppmärksam.

a. Kikhosta. Är denna sjukdom, som är mycket smittsam, gångbar, så sprider den sig från hus till hus. Först uppkommer en vanlig hosta, som har ett gällt läte och ofta är förenad med snufva. Denna utbildar sig sedan till kikhosta, hvilken man igenkänner derpå, att den anfaller oförmodadt, hvarunder barnet ofta flera gånger hostar häftigt och krampaktigt samt derefter inandas med ett skrällande läte och slutligen känner benägenhet för kräkningar, ja kräkes och uppho-tar slem. Hvarje sinnesrörelse uppväcker ett anfall. Man kan lätt skydda barnen för denna sjukdom, om man håller dem skilda från alla andra barn och såsom förvaringsmedel emellanåt gifver dem litet qvinin, så snart barnen i närmaste grannskap redan blifvit anfallna af kikhosta. Till detta ändamål hemtar man från apoteket följande droppar: *Rec. Sulphatis Quinici singul milligr. 50, Extracti cort aurant., Extracti Trifolii singul gramm 2, solve in Vini Malacensi gramm 15.* Der-af gifver man åt ett fem års gammalt barn morgon och afton 12 droppar, utspädda med vatten, åt äldre något me-

ra och åt yngre mindre, samt fortfar dermed åtta dagars tid, hvarefter man upphör. Efter åtta dagar begagnas samma medel å nyo lika länge, och på samma sätt tredje gången, till dess grannens barn äro under tillfrisknande. Då likväl farsoterna af kikhostan ofta fortfara 8 till 10 månader och man icke under hela denna långatid kan använda detta medel, så blir detsamma ofta utan skyddande verkan, om man icke noga håller sina barn skilda från alla andra. Anfalles ett barn vid gångbar kikhosta af hosta, så bör man först låta det väl svettas på aftonen samt lägga en ylleduk på bröstet och omkring halsen och ytterligare hvarje afton varma krus i sängen vid fötterna, så att det åtminstone erhåller en fuktig hud under förnatten. Derigenom lyckas man ofta att hålla sjukdomen inom gränserna af en enkel katarr, åtminstone att betydligt mildra och förkorta kikhostan. Öfvergången till kikhosta tillkännagifves derigenom, att barnet äfven får anfall på natten, under hvilken det ditintills sof lugnt. Har kikhostan infunnit sig, bör man under de första 3 till 4 veckorna hålla barnet varmt och i en jemn kammarvärme af 18 grader, samt akta det för förkylning, på det icke en bröstinflammation må tillstöta, hvilken då är mycket farlig. Vid alla häftiga sjukdomsfall, i synnerhet om barnen lida af feberhetta, bör man rådfråga en lakare. Sjukdomen fortfar vanligtvis 6 veckor till 3 månader och deröfver, hvaraf redan följer, att de medel, som lakaren föreskrifver, icke hjälpa hastigt och att allmänheten har rätt, då den säger att man måste låta det onda rasa ut. Säkrare är likväl alltid, att man låter en lakare efterse det sjuka barnet och emellanåt gifva ett lugnande medel.

Föräldrar, hvilkas barn lida af kikhosta, böra icke tillåta dem att ingå i andra hus, till och med om sjukdomen redan fortfarit öfver 6 veckor, emedan den derigenom oundvikligen smittar friska barn. Till och med de, som nästan tillfrisknat, smitta ännu och utbreda sjukdomen genom de yllna kläder, hvilka de under kikhostan begagnat och hvilka icke blifvit tvättade. Den som sålunda vill skydda sina barn för kikhosta, bör hålla dem skilda från andra barn, så länge sjukdomen är gångbar.

b. Croup- eller stryppsjuka är en ännu mycket svårare

och lömskare sjukdom, hvaraf många barn afida. Detta har hufvudsakligen sin orsak deri, att föräldrarna anse sjukdomen obetydlig och för sent skicka till läkaren. Strypsjukan består i en inflammation i svalgets och lufrörshufvudets slemhinna, som kommer smygande och ofta föregås af en lindrig snufva. Denna försvinner och under natten, merendels emellan klockan 11 och 12, inställer sig en skällande hosta, ofta endast med en eller två hoststötar, hvarefter barnet fortfar att sofva och den följande dagen, efter utseendet, med undantag af någon blekhet och litet hastigare puls, är muntert och fortsätter sina vanliga lekar. Under följande natt kommer det andra anfallet, hvilket upprepas, men hvarefter barnet den följande dagen ånyo visar sig muntert. Den tredje natten påkommer hostan oftare och är förenad med feber och försvärad andedrägt, hvilken vid inandningen är pipande. Har sjukdomen uppnått denna grad, är sällan någon hjälp möjlig och barnen dö i de flesta fall de följande dagarna af qväfning, orsakad deraf, att lufrörshufvudet och lufrörret äro tilltäpta genom ett segt, stelnadt slem.

Det lömska i sjukdomen ligger deri, att den är stilla under dagen, hvarigenom föräldrarna och läkaren ofta vilseledas. Vid strypsjuka beror allt på, att, om möjligt är, förekomma det andra eller åtminstone det tredje anfallet. Detta kan man göra genom följande enkla behandling, hvilken man kan använda utan biträde af läkare, då en sådan icke alltid är tillhands.

Så snart den första skällande hostan visat sig, upptager man barnet och sätter det ett stolpiller af en liten hasselnöts storlek, hvarefter genast följer öppning och underlifvet befrias från lemmingarna af det som barnet dagen förut förtärt. Stolpillers införande retar barnet och hostan, hvilket icke skadar, utan har den fördelen att föräldrarna, om de sofva hårdt, nu tydligt höra den skällande hostan. Derefter ingnider man sodatvål rundt omkring barnets hela hals. Till detta ändamål knådar man i den högra väta handen ett stycke tvål så länge, till dess det än betäckt med tvålgröt och lödder, samt ingnider detta sakta på halsen, förande handen fram och tillbaka, till dess man har räknat till 20. Barnets hals omgifves der-

efter med en tunn, två finger bred flannelsremsa, men utau ett tvålen förut borttvättas. Sedan för man barnet i sängen och lägger deri tre heta, i ylle eller linne väl inlindade varma krus, ett under fotsulorna, de öfriga vid sidan af vadorna, samt gifver det att dricka 2 till 3 koppar måttligt varmt sockervatten, hvilket det begärligt emottager. Derigenom utbryter snart en allmän svettning. Har denna infunnit sig, gifver man barnet hvarannan timme 1 till 3 theskedar glaubersaltlösning, såsom ofvan blifvit beskrifvet, utspädt med vatten, nämligen åt ett 2 till 3 års gammalt barn 1, åt ett 4 till 5 års gammalt 2 och åt ett sexårigt 3 theskedar. Tvålinguidningen förnyas fyra gånger under den första natten. Den följande dagen fortsätter man samma medel, äfven om barnet är mycket muntert, på det sätt, att man ännu gör inguidningarna fyra gånger och hvar tredje timme gifver en till tre theskedar glaubersaltlösning. På eftermiddagen uppkommer då en tunn öppning. Emot aftonen omkring klockan 6 eller 7 slutar man behandlingen, men lägger varma krus vid barnets ben, innan det insomnar. Nu afvaktar man, huruvida den skällande hostan uteblifver den följande natten, hvilket vanligtvis är fallet, i synnerhet om svettning ånyo utbryter. Men återkommer denna hosta den andra natten, förnyar man hela behandlingen, med undantag af stolpillret, hvarefter det följande anfallet säkerligen uteblifver och barnet den andra dagen icke mera hostar eller, om en hosta då och då infinner sig, denna har ett klart ljud, såsom vid vanlig katarr, äfvensom näsan åter börjar att flyta. Åtta till nio dygn efter ett sådant anfall af stjäpsjuka blir barnets röst hesare eller åtminstone något oklar. Under den ofvannämnda behandlingen bör barnet de första tre dagarne endast förtära mjölk, blandad med mycket vatten, eller hafresoppa eller kornsoppa, gjord söt med litet socker, den fjerde dagen kan man gifva det risgrönsvälling, potatisvälling och starkare mat, men kötsoppa, kött och ägg icke förr, än efter tio dygn. Den obetydliga svagheten och afmagringen, som följer på denna behandling, öfvervinnes efter några få dagar. Behandlingen är i synnerhet passande för dem, som bo på landet och långt från läkare, emedan den kan användas utau dennes

biträde och man derigenom undviker att försumma något. Den som icke har förtroende till samma behandling, bör åtminstone begagna stolpillret och det varma sockervattnet tillika med de varma krusen; ty den tillkallade läkaren skall blifva glad, om barnet redan haft öppning och börjar att svettas. Läkarna begagna vanligtvis ett kräkmedel, för att afbryta sjukdomen, hvilket genom en mångfaldig erfarenhet har visat sig nyttigt. Men då sjukdomen redan är utbildad, utträttar det obetydligt, och således beror det vid alla tillfällen derpå, att en verksam hjälp kommer innan det tredje anfallet.

c. Hjerninflammation hos barn, hvilken dödar genom vattenutgjutning i hufvudet, kan man med någon uppmärksamhet likaledes lätt förekomma. Den utvecklar sig stundom hastigt, men merendels långsamt smygande och med förebud. Barnet blir olustigt, otåligt, det lägger gärna hufvudet, som kännes varmare än vanligt, emot stolkarmen, emot modrens bröst o. s. v., liksom om det blifvit för tungt för detsamma. Öronen äro tillika vaxbleka, lifvet förstoppadt, underlifvet platt, icke fallt och uppdrifvet, sömnen är orolig och derunder visa sig ofta ryckningar i ansigtet invid näsan. Betraktar man barnets hals i utsträckt ställning, så bulsa (pulsera) halspulsådrorna synbart och oroligt starkt. Sedan dessa sjukdomstecken fortfarande någon tid, börjar barnet att kräkas, hvilket sker hastigt, utan qväljningar och ansträngning, och i synnerhet uppkommer kräkningen då barnet upptages ur sängen och bäres. Stundom märkes en krampaktig hosta, i stället för kräkning. Då man iakttagit dessa sjukdomsytringar, hvilka dock icke alla alltid äro närvarande, bör man först sätta barnet ett stolpillret, så att det erhåller öppning, och lägga på hufvudet ända ned till öronen kalla, våta och väl urvridna servietter eller handdukar, hvilka man ombyter hvar femte minut, hvarunder man tillika lägger en torr handduk och derunder ylle bakom halsen och hufvudet, så att icke barnets skjorta och sängkläder blifva våta. Vid benen lägger man, liksom under strypsjuka, varma krus och gifver barnet ett litet vinglas till en liten thekopp kyligt vatten hvar tionde minut, till dess svettning utbryter. Har denna visat sig, gifver man hvarannan tim-

me en till fyra theskedar glaubersaltlösning (såsom vid strypsjuka), till dess flera diarrhéartade öppningar uppkomma. Dermed är sjukdomen vanligtvis upphäfd. Man har sedan icke något vidare att göra, än att man ännu flera dagar håller barnets hufvud svalt, lägger derpå kalla torra dukar, kläder fötterna varmt och drager försorg derom, att barnet har öppning två gånger om dagen. Detta åstadkommer man bäst genom ett the på seunablåd, hvar till man tager en nypa, som man kan hålla emellan tummen och pekfingeret, samt slår derpå tre matskedar kokhett vatten, låter det stå att draga och silar det. Denna portion blandar man på morgonen till mjölken. Den passar för ett 5 till 6 års gammalt barn; yngre gifver man mindre.

Om, sedan barnet kommit i svettning och genom glaubersaltet laxerat, sjukdomstecknen i hufvudet icke försvunnit och kräkningen icke stillat sig, bör man inhemta en läkares råd. Skulle man ha misstagit sig om sjukdomen, så är det vid alla tillfällen nyttigt att man verkat svettning och diarrhé.

För läkare tillägger jag här ännu den anmärkningen, att man kan öfvervinna sjukdomen genom tryckning på carotides i förening med ofvannämnda behandling. Man bör sammantrycka dem med båda tummarne under 5 till 8 minuters tid, till dess blodstockningen till hjernan minskar sig, och förnya detta flera gånger under loppet af en timme, hvarefter barnet uppvaknar ur sin dvala. Vid sjukdomens fortgång kan man derigenom förekomma utgjutning.

d. Skrofler. Bland långvariga sjukdomar är det i synnerhet skrofler, som ofta angripa barn och gifva anledning till sjukdomar med mycket olika form, till uppsvällningar af körtlarne, fistulösa sår, ögoninflammationer och uppsvällningar af bensubstansen. Anlaget till denna sjukdom är ofta medfödt, men den uppkommer också genom fuktiga, qvafva och mörka boningsrum och genom dålig föda, i synnerhet genom ymigt förtärande af oskaldad potatis. Det medfödda anlaget tillkännagifver sig derigenom, att barnen under de första månaderna blifva ovanligt stora och starka, i synnerhet hafva långa armar och ben, samt att fingrarne äro något uppsvällda på ändarne och för-

sedda med krökta naglar. Hos äldre barn yttrar sjukdomen sig genom svullen öfverläpp och svullna näsvingar, genom blek färg och pussighet i hela kroppen, tjockt underlif och ovanligt stark hunger.

Att förekomma skroflernas utveckling, bör man låta barnen mycket röra sig i fria luften, gifva dem en hel-sosam och födande mat till måttlig qvantitet samt strängt vänja dem vid ordentliga måltider.

Magert kött och rökt fläsk äro nyttiga och helsosamma för dem. Hvarje vecka bör man låta ett sådant barn begagna ett ljunt bad och tvätta det med sodatvål, samt åtminstone hvar fjerde vecka låta det laxera genom en nypa sennablåd. Till badet bör man taga salt eller ännu bättre ett halfstop lut till hvarje bad.

e. För messling och skalakanseber kan man lätt skydda sina barn, om man håller dem hemma och undviker um-gänge med andra familjer, inom hvilka sjukdomarne ha utbrutit. Detta är rådligt, då dessa sjukdomar visa sig mycket elakartade, äfvensom då ett barn nyligen har tillfrisk-nat från en annan sjukdom. Men är messlingen eller skarlakansfebern godartad, så bör man öfverlemna åt slum-pen, om de blifva smittade, ty ett barn kan icke gerna undgå dessa sjukdomar. Blifva de i ungdomen skonade för dem, så anfallas de vanligen af dem vid mognare ålder. Då dessa sjukdomar hota att uppkomma, tillkännagifver sig detta genom känslighet och tårar i ögonen, genom rysning och hosta (messling), genom feberhetta och röda kinder; mera sällan börja de med rysningar och kräkning. I senare fallet har man att vänta en allvarligare sjukdom. Så snart dessa tecken visa sig, bör man lägga barnet till sängs med ett varmt krus under fötterna, samt gifva det flitigt att dricka kylslaget vatten, så att en lindrig svett-ning uppkommer. Utslaget utbryter på tredje dygnet, först i ansigtet och på bröstet, samt blir mera godartadt, då det vid en fuktig och svettande hud nedstiger till fötterna. Barn, som lida af dessa sjukdomar, bör man betäcka mått-ligt varmt, icke upphetta dem genom tjocka täcken och hålla luften i kammaren ren, vid en värme af 19 till 20 grader. Men barnets fötter bör man hålla ganska varma och lägga ett varmt krus under fotsulorna, om de kännas

kalla, på det att sjukdomen icke må för mycket angripa bröstet eller halsen.

Slutanmärkning.

Denna lilla bok innehåller endast de viktigaste reglerna till att bibehålla och återställa helsan, hvilket redan dess ringa storlek tillkännagifver. Man skall dock deraf lära sig känna grunderna dertill. Vår kropp förblir frisk blott derigenom, att vi noga undvika de skadligheter, som orsaka sjukdomar, samt låta dess inkomster och utgifter stå i ett riktigt förhållande. Vid måttlighet och renlighet i allt, skola krafternas och vätskornas jemnvigt i densamma bibehållas genom urinens, gallans och hudutdunstningens, samt hos fruntimmer genom menstruationens ordentliga gång, och likaledes skola alla inre sjukdomar, som bestå deri, att krafternas och vätskornas jemnvigt blifvit störd, återföras till det friska tillståndet derigenom att dessa uttömningar blifva ökade. Medlet att afbryta sjukdom, åtminstone att förkorta, mildra och göra började mindre farliga, består således i att tidigt öka dessa uttömningar, ibland hvilka hudens utdunstningar i form af svett vid de flesta tillfallen är den viktigaste. Man bör alltid använda de medel, som befordra dessa uttömningar, på ett sådant sätt, att de tillika afleda från den sjuka delen, väcka en stark blodström till de friska delarne, derigenom lätta den sjuka delen, det sjuka innanmätet och närmast hindra en förökning i dess lidande. Emedan vid invärtes sjukdomar den ena eller andra afsöndringen alltid är minskad och matsmältningen, i synnerhet vid febersjukdomar, är störd, så följer deraf en ytterligare regel, att vid början af hvarje sjukdom inskränka sig till att förtära blott obetydligt af en icke retande vegetabilisk föda (hafresoppa och hvetebröd uppmjukadt i vatten), men att dricka ymnigt vatten, för att öka afsöndringarna. Vid hufvudvärk, orsakad af blodets tillopp till hufvudet och blodfullhet, bör man t. ex. äta litet, taga ett varmt fotvatten, som går upp till knäna, öka tarmarnes afsöndring

genom glaubersalt samt dricka mycket vatten, blandadt med någon kylande fruktsaft eller med *cremor tartari*, genom hvilket sistnämnda medel tillika urinafsöndringen mycket befordras. Efter dessa grundsatser bör man strax vid deras uppkomst behandla alla i tredje afdelningen af denna skrift icke närmare uppgifna sjukdomstillstånd, och man skall derigenom bespara sig mycket lidande. Ett utmärkt husmedel, som till undvikande af många gångers återuppreparande icke blifvit ofvanföre nämndt, är också en icke för mjuk klädesborste. Om man någonstades, vare sig i hufvudet, halsen, bröstet, ryggen eller armarne och benen känner värk, som icke uppkommit genom en yttre skada, en stöt, kontusion o. s. v., så tager man genast sin tillflykt till detta medel. Man borstar dermed hela den lidande delen så länge, till dess huden antager en rödaktig anstrykning, samt betäcker den sedan med varmt ylle. Man skall derigenom icke allenast vinna en ögonblicklig lindring, utan denna borstning (gnidning) medför också den fördelen, att de svettdrifvande medlen verka hastigare och svetten först utbryter på den lidande delen. Verkan af en lokal förkylning kan genast upphävas genom denna borstning. Vid alla tillfällen, då efter bruket af svett drifvande medel svetten icke vill utbryta, bör man taga sin tillflykt till borsten. Vid sjukdomar i hufvudet, halsen och bröstet verkar denna gnidning på ett välgörande sätt afledande, om man tillika använder den från fotknölarne ända till höfterna. Också vid alla tillfällen, då under loppet af en febersjukdom, t. ex. en nervfeber, svetten icke vill frivilligt utbryta på 13:e eller 17:e och 18:e dygnet, kan man genom en stark gnidning på armar och ben framkalla densamma. Genom detta medel har jag redan bibehållit många sjuka vid lif. Äfven i de händelser, då messling och skarlakansfeber icke tillräckligt framkomma på tredje dygnet, bör man borsta eller gnida barnets ben. Detta medels begagnande har dessutom här den fördelen, att nämnda sjukdomar mindre angripa halsen och bröstets inre delar, hvarigenom de hufvudsakligen blifva farliga.

Vid sjuklig beskaffenhet i vätskorna och blodet begagnar naturen icke sällan huden att framdrifva åtskilliga utslag, så kallade reformar, och derigenom skydda de in-

re delarne. Det är derföre ibland farligt att bortdrifva dem genom utvärtes medel, t. ex. grön såpa, blysalvor o. s. v. utan de böra endast botas genom invärtes medel, som förbättra vätskorna. Men man skall alltid göra väl och förlänga sitt lif, om man, sedan en sådan envis och långvarig fjällig eller ruvrig reform blifvit botad, gifver naturen en ersättning för densamma och begagnar en tibastfontanell på det ställe, hvarest reformen hade sin plats; ty det är en erfarenhet, att vätskornas felaktiga beskaffenhet lätt ånyo infinner sig hos sådana personer, i synnerhet om de flera år lidit af reformar eller hafva ett ärftligt anlag till dem, samt då orsakar invärtes lidanden, i synnerhet sjukdomar i hjertat och lungorna. Utslag på hufvudet hos barn bör man aldrig hämma eller bota, utan låta dem utrasa; ty barnen blifva eljest lungsigtiga eller få uppdrifna körtlar på halsen, flytningar från ögonen eller öronen. Hos dem utgör kroppens ytterligare utveckling och naturens derigenom uppkomna förändring botemedlet. Men alla utslag och reformar, som uppkomma genom yttre rening eller genom mögelfrön och hvilka äro mycket lika dem af inre orsaker, kan man utan betänkande bortdrifva med yttre medel, såsom ofvanför redan blifvit anmärkt.

Samma försigtighet, som vid långvariga reformar, bör man iakttaga vid gikt, om denna redan fortfarit en lång tid och är inrotad. Den blir då knapt någonsin botad, utan kommer alltid tillbaka med svullnader och olika smärtsamma sjukdomsyttningar. Det bästa medlet att hålla det onda inom skrankorna består deri, att man begagnar en tibastfontanell på inre sidan af ena benet under vaden och håller denna i stark flytning. Tillika bör man vid de tider, då man lider af nämnda sjukdomsyttningar, använda de under n:o 12 uppräifna invärtes medlen. Derigenom förekommer man säkert att sjukdomen kastar sig på invärtes delar, hvilket lätt sker, i synnerhet hos äldre personer, och hvarigenom lifvet förkortas. Vid de plågsamma anfallen af gikt är en blandning af *Sulphatis Quinici gram 1 1/4* och *Tinct. Valerianae gram 30*, hvaraf man tager, väl omskakadt, 30 droppar 3 till 4 gånger om dagen, det läkemedel, som bäst hjälper. Morgonsvetten verkar mycket välgörande hos giktsjuka personer, och der-

före bör man fullkomligt afbida densamma, innan man går ur sängen.

IV. Husapotek.

Den som bor på landet gör väl, att alltid hafva i förråd följande läkemedel:

1. Fläderthe.
2. Pepparmyntthe.
3. Kamillblommor.

Hvilka man bör förvara i små bleckdosor.

4. Hoffmans droppar (*Aether spirituosus*).
5. Glaubersalt och Bittersalt (Engelskt salt).
6. Sennablåd.
7. Sodatvål och vanlig hvit tvål.
8. Pottaska, hvilken förvaras i ett väl korkadt glaskärl, emedan den vid fuktig luft blir flytande.
9. Dubbelt kolsyradt natron (soda).

För

I. A

1

2

3

II.

1

2

3

4

5

III.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

Innehåll.

	Sid.
Förord	3.
I. Allmänna sundhetsreglor	5.
1. <i>Lugn och munterhet i själen</i>	—
2. <i>Måttlighet</i>	6.
3. <i>Renlighet</i>	—
II. Skadligheter, som orsaka sjukdomar	—
1. <i>Luften</i>	7.
2. <i>Mat och dryck</i>	15.
3. <i>Klädseln och värmen</i>	18.
4. <i>Arbete och verksamhet</i>	19.
5. <i>Föda för själen</i>	20.
III. Huru man bör förhålla sig vid börjande sjukdomar	—
1. <i>Dålig mage</i>	22.
2. <i>Snufva, hosta och heshet</i>	—
3. <i>Hetsig bröstsjukdom</i>	23.
4. <i>Hufvudvärk, svindel</i>	24.
5. <i>Slag (Apoplexi)</i>	—
6. <i>Fallandesot</i>	25.
7. <i>Vansinnighet</i>	—
8. <i>Kolik</i>	—
9. <i>Underlifsinflammation och inklämdt bröst</i>	26.
10. <i>Barnsängshustrurs sjukdomar</i>	—
11. <i>Långvariga underlifssjukdomar</i>	27.
12. <i>Rheumatism och gikt</i>	28.
13. <i>Tandvärk och ansigtvärk</i>	29.
14. <i>Diarrhé och rödsot</i>	—
15. <i>Ögoninflammation och ögonsvaghet</i>	30.
16. <i>Halsinflammationer</i>	31.
17. <i>Nervfeber</i>	32.
18. <i>Frossfeber</i>	—
19. <i>Lungсот</i>	33.

	sid.
20. Fulslag	34.
21. Skabb	35.
22. Hundbett	36.
<i>Huru man bör förhålla sig vid yttre skador och sår</i>	—
<i>Barus sjukdomar</i>	37.
<i>a. Kikhosta</i>	39.
<i>b. Strypsjuka (Croup)</i>	40.
<i>c. Hjerninflammation</i>	43.
<i>d. Skrotler</i>	44.
<i>e. Messling och skarlakausfeber</i>	45.
Slutanmärkning	46.
Husapotek	49.

I alla boklädor finnas till salu:

Kroppens och själens helse

eller bibehållande af deras naturliga friskhet genom iakttagande af dietetiska regler och föreskrifter. Efter »Der populär Hausartz» af *J. Raith* och »Makrobiotik» af *H. Klencke*. Pris 2 rdr.

Förevarande arbete, som utgör en ordnad, kort och allmänfattlig sammanställning efter två ansedda tyska lärare, dr *J. Raith* och dr *H. Klencke*, af de dietetiska och hygieniska vilkoren för vidmagthållande af kroppens och själens orubbade helse, lemnar en anvisning både till ett regelbundet och naturenligt lefnadssätt under alla åldersperioder, samt äfven till ett ändamålsenligt urval af födoämnen och drycker, jemte deras lika ändamålsenliga tillredning. Man finner här äfven en redogörelse för beskaffenheten och verkningarna af de förnämsta **dietkurer**, tillika med anvisningar att i många fall begagna dem vid mer eller mindre framstående krämpor och sjukdomskänningar.

Vi sjelfva, vår föda och vår medicin.

Af *Benjamin Ridge*.

Öfversättning från *åttonde* original-upplagan. 1 rdr 50 öre.

Några yttranden den af ntländska tidsningspressen:

»Vi sjelfva, vår föda och vår medicin intager ett högt rum genom sin enkelhet och lättfattlighet.» (The Field.)

»Den är en af de förståndigaste böcker om helsovård, hygieni och diet vi på länge sett.» (Newcastle Daily Chronicle.)

»Vi kunna tryggt rekommendera detta arbete. Det utgör ett skydd mot okunnighetens, vantrons och gvaexsalveriets förderliga inflytanden.» (Bermuda Gazette.)

»Ett arbete af detta slag är värdefullt äfven för dem som befinna sig midtibland läkare.» (Civil Service Gazette.)

Medicinsk-Dietetisk Helsolära.

Enligt naturens lagar och människokroppens byggnad samt med särskildt afseende på de inom de högre stånden förekommande sjukdomar. Populärt framställd af Doktor *Otto Kress*. 1 rdr 50 öre.

Dokt. S. Rupprichts praktiska Husläkarebok.

En tillförlitlig rådgifvare för familjefäder och mödrar, hvilka utan läkares biträde måste behandla sjukdomar. Efter vetenskapens nyaste framsteg utarbetad och försedd med

Symptomregister,

som i alfabetisk ordning upptager mer och mindre framstående krämpor och sjukdomskänningar, med hänvisningar till de sjukdomar, hvori de plåga förekomma; af högsta vikt för den enskilda, som eljest så lätt kan misstaga sig om det oundas rätta natur. 2 rdr 25 öre.

Den dietetiska läkemethodens

användande att grundligt bota

Kroniska sjukdomar,

såsom hypokondri, hysteri, gikt, rheumatism, hemorrhoider, bleksot, skrofler, nervsvaghet, katarrher, reformar, samt alla slags underlivs-sjukdomar. Populär framställning, efter naturläkaren *J. Schroth*, af Dokt. *Moritz Kypke*. 60 öre.

Den dietetiska läkemethodens användande för att bota

Akuta sjukdomar eller Febrar och inflammationer

jemte ändamålsenligaste förhållningssätt vid förgiftningar. Af samme förf. 40 öre.

Hemläkaren.

En hjälprea för landboar så väl i Sverige som i Amerika, med recepter enligt svenska och amerikanska farmacopeerna. Af Dokt. *L. Traneus*. 1 rdr.

Nyttan af vissa kroppsrörelser

ända in i senaste lefnadsåldern. Ett enkelt och naturenligt sätt att förebygga och fördrifva hårdnackade hemorroider, gikt, rheumatism, hypokondri, svindel, nervsvaghet, bröstlidanden m. fl. genom stillasittande och oordentligt lefnadssätt uppkomna sjukdomar. Efter femtioårig erfarenhet; granskadt och förordadt af Dokt. *F. Möller*. Öfvers. fr. 9:e uppl. 50 öre.

Tänderna

deras natur, vård, vidmakthållande och sjukdomar. Tillika med ett bihang om **Kosmetik och artificiella tänder**. Af Doktor. *H. Klencke*. Med 20 i texten intryckta träsnitt, deraf ett framställande en maskäten tand i förstoring. 1 rdr.

»En bok, väl värd att öfversättas. Med förvåning inhämtar man, huru många oriktiga föreställningar äro gängse i fråga om tänderna, och huru lätt man kan förebygga deras förstoring, allenast man börjar i tid. Här, som alltid, ligger mesta vigten på att berga det uppväxande släktet, hvarföre vi påpeka boken för förståndiga föräldrar, som vilja vinlägga sig om att bereda en god helsa, hvori en frisk tandgård ingår som viktig faktor. Må man icke invagga sig i den föreställningen, att tänderna kunna bevaras utan att skötas.»

(Post- o. Inr. Tidningar.)

Örats sjukdomar,

eller anvisning att bibehålla sina öron friska, sjelf bota mindre sjukdomar och förebygga större. Af Doktor *Albrecht*. 2:a uppl. 50 öre.

Ögonläkaren.

Anvisning huru man skall kunna bibehålla sina ögon friska, sjelf bota mindre sjukdomar och förebygga större. Af Dr *Albrecht*. 2:a uppl. 30 öre.

www.books2ebooks.eu