

## Nr 259.

Af herr **Lindhagen**, om skrifvelse till Kungl. Maj:t angående åtgärder till höjande af den personliga hygien.

Kampen för folkhälsan föres kan man säga på två linjer.

Hvad som främst tär på släktets fysiska krafter är fattigdomen, industrialismen och storstäderna. Öfver dessas ruinerande inflytelser är individen icke herre. Deras bekämpande möter också otroliga svårigheter, när detta på samma gång måste bli en strid om makt och ekonomiska intressen. Kampen för folkhälsan sammanfaller här med de politiska striderna.

Folkhälsan undergräfvades emellertid ock genom ovanor hos individen, hvilkas omfattning väl kan stå under ett visst inflytande äfven af nyssnämnda faktorer, men dock i hufvudsak äro frivilliga och därför kunna bekämpas på upplysningens väg och genom ett, om ej helt och hållet, så dock i hufvudsak neutralt arbete.

Rätteligen gäller det här *den individuella hygien* i sin vidsträcktaste bemärkelse. Denna fråga har länge varit undanskjuten såsom en fristående fråga, som kan och bör upptagas vid sidan af den mera svårlösta sociala hygien.

Man brukar ju ofta säga, att det förnämsta är att äga hälsan. Hvilken omätlig nöd och lidande tillskyndas ej människorna och hvilka kostnader vållas ej för det allmänna genom folkets försummelse af den individuella hygienens fordringar samt underlåtenheten från dem, som vederbör, att sprida allmän upplysning om densamma.

Hvad som till en början här tilldrar sig uppmärksamhet är *närings* eller *dietens* betydelse för folkhälsan. Bemödandet har här helt naturligt först riktat sig mot spritdryckerna såsom den brutalaste fienden. På tobaken och kaffet börjar uppmärksamheten också alltmer riktas och hänvisas härutinnan till en föregående motion i detta ämne.

Men härutöver återstår så mycken annan näringshygien af grundläggande betydelse för välbefinnandet. En fråga är därvid, hvad människan i hvardagslag bör dricka för att bibehålla en frisk kropp. Gifvetvis är det icke alla dessa buteljerade, ofta dåligt tillredda, surrogat för spritdryckerna, hvarmed man endast efterliknar dryckesseden, skadar kassan samt förslappar magen. Säkerligen är vanligt vatten den bästa hvardagsdrycken. En notis, som envist återkommer i tidningspressen, är berättelsen om en japansk folksed att mellan måltiderna dricka stora kvantiteter vatten, hvarigenom detta folk förmäles skola i hög grad förskonas från hvarjehanda invärtes sjukdomar. De få, som hos oss någon tid experimenterat med detta medel, tro sig kunna intyga dess goda verkningar. Om det nu förhåller sig så, vore det ju en oerhörd nationell vinst att få äfven ett sådant folkbruk till stånd, och hvarför göres icke någon undersökning ens af en så viktig sak.

Öfvergå vi sedan till den fastare födan, så möter först brödet. Ofta — för att nu bara ta ett belysande exempel — framhålles att groft bröd af sammanmalet mjöl innehåller sädeskornets alla närande beståndsdelar. Detta bröd är betydligt mera närande och stärkande än det så kallade »bleksotsbrödet» af finsiktadt mjöl. Och ändå förtära vi med förkärlek endast det senare slaget. Frågar man i Dalarna hvarför dalfolket i allmänhet är så kraftigt och har så vackra och friska tänder, svaras allmänt att det beror till stor del på att de äta endast groft bröd af sammanmalet mjöl. Denna folksed lära de ofta ta med sig till andra orter, där de själfva baka sig sådant bröd och ej äta något annat. Om det nu förhåller sig så med detta brödslag, hvarför söka vi då ej sprida en sådan sed som dalfolket ännu lärer bibehålla.

Hvilken afgörande betydelse för hälsan, urvalet af fast föda i öfrigt har, därom kunna alla de vittna, som fått kloka befallningar härom från det fåtal läkare, som strängt söka föra ut denna sak i lifvet, icke blott såsom en tillfällig utväg för botandet af en sjukdom, utan ock såsom ett varaktigt medel till förekommande af sjukdomars uppkomst.

Ett annat naturligt medel i folkhälsans tjänst är ju *frisk luft* och *renlighet*. Men mycket obetydligt göres för att påskynda folkseden i detta afseende. Man må — också endast såsom ett exempel — erinra sig de hermetiskt tillslutna fönstren och den nedärfda obenägenheten för kroppslig beröring med vatten, som anträffas i stor utsträckning sarskildt på landsbygden.

I detta sammanhang må framhållas, hvilken välgärning det vore för människorna och uträkning för samhället, om detta senare ej blott

inrättade sjukhus och andra anstalter åt dem, som af bristande vård blifvit ohjälpligt sjukliga, utan ock gjorde något för att bereda rekreation åt utarbetade, rekonvalescenter och andra för att förekomma sjuklighet. Nu är det så, att genom den enskilda företagsamheten på de vackraste och hälsosammaste platserna upprättas luft- och badkurorter för dem som ha råd att betala dryga penningar. Det vore verkligen en tidsenlig sak, om samhället började slå in på den vägen, att på sunda och natursköna platser inrätta trefliga och billiga folksanatorier för dem, som ej ha råd att söka sig till de enskilda kurorterna.

Ett tredje medel för folkhälsans bevarande är *rörelse*. Detta är af betydelse, särskildt för alla människor med stillasittande eller eljest instängdt arbete inomhus. Om tillfälle och energi kunde uppbringas för promenader i friska luften, under åtminstone två timmar dagligen, skulle en myckenhet sjukdomar uteblifva och arbetskrafterna höjas. Hit hör ock den stora frågan om gymnastik och idrott för befolkningen i alla åldrar, den manliga såväl som den kvinnliga, och särskildt såsom motvikt mot stads- och industrilifvet. Detta måste äfven bli en samhällsangelägenhet.

Här må i förbigående ock erinras om ett lagom arbetes betydelse för hälsan. För en myckenhet människor, kanske de flesta, verkar arbetet nu utslitande genom sitt öfvermått. Men ibland uppstår ohälsa genom brist på arbete. Det är säkerligen så, att all denna sjuklighet, som så ofta förekommer bland den burgnare klassens kvinnor, aldrig botas med läkarnes vanliga recept på arsenik, järn och dylika ting, utan beror helt enkelt på bristande rörelse och framför allt på frånvaron af tvång till regelbundet arbete.

Den närmaste ledningen för att skapa folkseder, ägnade att bevara hälsan och förekomma sjukdomar, skulle väl ligga hos läkarvetenskapen. Men den går icke i spetsen annat än undantagsvis, och den stora allmänhetens erfarenheter kunna på ett gripande sätt bekräfta detta, om de fingo tala. Det är ock naturligt att det skall förhålla sig på det sättet. Den medicinska undervisningens tyngdpunkt är lagd på botandet af sjukdomar och ej förhindrande af deras uppkomst, och läkarens intresse måste ju också vara riktadt på det förra, som bereder honom utkomst och helt upptager honom och mindre på allmänt människovänlig verksamhet, som mera sällan inbringar något lifsuppehälle. Men äfven i botandet af sjukdomar försmår, enligt en utbredd opinion bland landets patienter, den officiella läkarvetenskapen allt för mycket naturens verksamma och billiga läkedom eller den s. k. naturläkedomen. Några nya uppslag lära nog ha svårt att göra sig gällande, då såsom det berättas från läkarvärlden dylikt här liksom öfverallt annorstädes möter

starkt motstånd från de auktoriserade uppfattningarna och är ägnadt att förminska befodringsutsikterna.

En stark stämning föreligger med all visshet bland befolkningen för ett ingripande till förmån för folkseder, som förekomma och äfven bota sjukdomar med ett naturligt lefnadssätts enkla läkekonst, blott människorna erhöle någon ledning och samlande impulser. En omläggning i viss mån af den medicinska undervisningen och praktiken i sådant syfte borde vara ägnad att verka åtskilligt. Därjämte fordras dock undervisning i skolorna och för öfrigt ett folkligt upplysningsarbete bland oss alla. Det enskilda initiativet har här stora uppgifter, men äfven det allmänna måste i mångt och mycket gå i spetsen eller hjälpa till, och därför hemställas,

att Riksdagen ville hos Kungl. Maj:t begära ett öfvervägande hvilka åtgärder kunde från det allmännas sida vidtagas, särskildt genom undervisning i skolorna och annan folkupplysning samt eventuellt den medicinska undervisningens omläggning i vissa afseenden, i syfte att stödja ett sträfvande för att den personliga hygien i allmänhet bland landets innevånare måtte höjas samt i följd däraf folkhälsan, såvidt på denna hygien ankommer, förbättras.

Stockholm den 5 februari 1912.

*Carl Lindhagen.*

---