

EGÉSZSÉG

KÖZEGÉSZSÉGET SZOLGÁLÓ HAVI FOLYÓIRAT

II. évfolyam

3. szám

1936 március

Van-e összefüggés a rákbetegség és az életmód között

Irta Dr. C. STANCA egyet. m. tanár

A rák egyike ama betegségeknek, melyektől az ember a legjobban fél. Ez a félelem századokról századokra öröklődött, míg a tétlen rettegést napjainkban végre a gyógyító cselekvés váltotta fel, hála néhány modern therápiás eljárásnak, mely oly esetekben is lehetővé teszi a gyógyulást, amelyek még néhány évtizeddel ezelőtt minden kezeléssel dacoltak. Mig régebben a rákbetegséget szinte kivétel nélkül gyógyithatatlannak tekintették s a rákbeteg rövid idő után elpusztult a gyilkos kórtól, ma már a rákbetegnek egy része megmenthető.

A múlt század végén és a jelen század elején folytatott orvostechnikai kutatások és az ezeket követő felfedezések eredményeinek ma már nem tekinthetjük minden rákbeteg állapotát reménytelennek, bár sok függ természetesen attól, hogy a betegnek milyen stádiumában jelentkezik az orvosnál a rákbeteg, hogy operálható-e vagy sem.

A rákbetegségről tudjuk, hogy az egy daganat formájában mutatkozik, melynek sejtjei rendkívül nagy energiával rendelkeznek. Ezen daganatok sejtjei elvonják a szomszédos egészséges sejtek erőtartalmait — ez magyarázza a rákos képződmények gyors fejlődését, sőt később az egész szervezet tartalékerejét felemésztik.

A tudomány harcosai megkülönböztetett figyelemmel kutatták és tanulmányozzák ma is a ráknak ezt a fokozatos romboló munkáját a szervezetben és igyekeznek magyarázatát adni a rákos képződményekben lefolyó kóros anyagcserének.

Mivel laboratóriumi kísérletek által beigazolódott, hogy a rákos szervezet vitaminokban igen szegény, eleinte azt hitték, hogy ezeknek a fontos tápanyagoknak kellő pótlása képes lesz megszüntetni a betegségi folyamatot; de ez csakhamar hiu reménynek bizonyult.

A vitaminok korszakalkotó felfedezése, melyet a lengyelországi származású Funknak köszönhet az orvostudomány, nagy szolgálatot tett a modern gyógyászatnak, s rákényszerítette az orvosokat is álláspontjuk revideálására a táplálkozást illetőleg. Amióta tudjuk, hogy vitamin nélkül nincs szerves élet, természetesen na-

gyobb figyelmet fordítunk azokra a tápanyagokra, amelyek azt nagyobb mértékben tartalmazzák, pld. a tej, tojás, vaj, főzelékek, saláták és gyümölcsökre.

Bizonyos tápanyagok természetes állapotukban (leves, főzelékek, saláták, retek, hagyma, nyers gyümölcsök) a különböző A, B, C, D és E vitaminon kívül még egy csodálatos tulajdonsággal rendelkeznek, rádióaktív hatásuk, azaz sugarakat bocsátanak ki magukból, melyek spektroszkópikus vizsgálatnál ultraviola sugaraknak bizonyultak. Különösen nagyfokú irradiációt észleltek a hagymánál, melynek eme értékes tulajdonságát az orosz Gurevits és Frank, a francia Nodon és mások megdönthetetlenül bebizonyították.

Egy hasonlóan rádióaktív növény ismeretes Mongoliában és Tibetben is. A neve „gingseng“ és lelőhelyén csodás eredménnyel használják különböző betegségek gyógyítására.

Szibériában a „tsheremissa“ nevű növénynek van rádióaktív hatása. Az ottani lakosság varázsszerként használja különböző betegségek ellen.

A mindennapi élet sorozatos megismerésekre, megállapításokra ad alkalmat, melyeknek eredményeit a nagyközönséggel megfelelő formában közölni szociális kötelesség.

Eme életbevágóan fontos problémákba szélesebb köröket is beavatni annál inkább fontos, mert a tudományos kutatások, laboratóriumi kísérletek eredményei így a nép tágabb rétegei előtt is ismeretessé válnak és így talán könnyebben juthatunk a kívánt eredményhez. Cluj / Central University Library Cluj

Idegen országokban, távoli vidékeken eszközölt megfigyelésekből sok hasznot huzhatunk, s ez megkönnyíti számunkra saját nézeteink, álláspontunk helyességének az ellenőrzését, illetve igazolását.

Oroszország és Lengyelország egyes tartományaiban megfigyelték, hogy ahol a szegényebb néposztály főképp feketekenyérrel és hagymával táplálkozik és finomítatlan kősót használ, rákbetegség nagyon ritkán fordul elő, s bár a higiéniai viszonyok sok kívánni valót hagynak hátra, másfajta megbetegedések sem gyakoriak. Egy francia kutató körkérdésére beérkezett válaszok igazolták, hogy azon vidékeken, hol a lakosság sok hagymát fogyaszt, a rákbetegség egyike a legritkábbaknak.

Stoianoff szófiai professzor szintén hasonló megfigyeléseket eszközölt, de ő a hagymán kívül a tej és yoghurt fogyasztásában, mely a bulgár paraszt főételalkalma, látja a bulgár nép kitűnő egészségi állapotának és hosszúéletűségének okát.

Lachovszky szerint Törökországban, Szíriában, Egyiptomban és Algeria egyes vidékein, ahol a lakosság sok hagymát eszik, a rákbetegség nagyon ritka.

A Kaukázusban és Középoroszországban, ahol a lakosság zöme majdnem kizárólag tejen és yoghurton él, az egészségi viszonyok rendkívül kedvezőek s rákbetegség alig fordul elő.

(Folytatjuk.)

A cukor szerepe a táplálkozásban (II.)

Bár a cukorfogyasztás az utóbbi évtizedekben világszerte erősen megnövekedett, a rekordot e téren Anglia tartja, melynek cukorfogyasztása ma már oly nagymérvű, hogy népegészségi szempontból egyesek kíváncsún látják a cukorkonzum bizonyos fokú csökkentését.

Azt ugyan nehéz meghatározni, hogy melyik az a cukormennyiség, amit az emberi táplálkozás szempontjából ajánlatosnak tarthatunk, mert az egészséges ember napi 200 g. cukrot is képes elviselni anélkül, hogy az közvetlenül ártalmára volna. Ily nagymérvű cukorfogyasztás azonban semmikép sem tekinthető helyesnek, mert a cukor, mint tisztán vegyi termék, híjján van azoknak a kiegészítő tápanyagoknak, („Ergänzungsstoffe“), melyek a táplálkozás szempontjából rendkívül fontosak, s melyeknek célszerű elosztódása biztosítja a szervezet számára annak zavartalan működését.

Az összes tápanyagok, fő tápértékük mellett számos egyéb anyagot is tartalmaznak, a hus például nemcsak fehérjét, a vaj nemcsak zsírt, a liszt nem csupán szénhidrátot tartalmaz, hanem ásványi sókat, extraktív anyagokat, vitamin és hormonokat is, a cukor ellenben pusztán szénhidrátból áll. Ha már most a szükséges kalóriamennyiség túl nagy részét fedezzük, cukor által, fennáll annak a veszélye, hogy táplálékunkból hiányozni fognak a kellő mennyiségű kiegészítő tápanyagok, s a szervezet anyagcseréjének az egyensúlya megbomlik ezáltal.

A helyes (optimális) cukormennyiség tekintetében nem egyezes az orvostudomány álláspontja. Normális vegyes táplálkozás keretében, mely kellő növényi tápanyagot, zöld főzeléket, gyümölcsöt tartalmaz, napi 100 g cukor az a mennyiség, mely kiváló dietetikusok (Noorden) véleménye szerint a táplálkozás szempontjából nemcsak megengedettnek, de ajánlatosnak tekinthető. Ebben a mennyiségben benne van természetesen a cukorral elkészített ételek, italok (édes kompottok, befőttek, szörpök, bonbonok, tészták) és az esetleg elfogyasztott méz mennyiség cukortartalma is a gyümölcsben levő cukortartalom azonban, mely rendkívül értékes tápanyagot képez, nincs beleszámítva.

A cukorfogyasztás az egyes államokban különbözően oszlik meg. A fejlettebb kulturájú nyugati államokban jóval nagyobb, mint a keleti népeknél, ahol a cukor ma is inkább luxuscikkeknek számít, de a népelelmezés szempontjából nem igen esik latba.

1910-ben a cukorrépából termelt cukor.

Németországban	2.589.900
Oroszországban	2.108.800
Ausztria-Magyarországon	1.522.800
Franciaországban	711.200
Belgiumban	283.200
Romániában	29.862

tonnára rugott, s a többi országgal együtt az össztermelés 8 mil-

lió 487.800 tonnát tett ki, míg a kolóniákon 8.433.000 tonna nádcukrot termeltek.

1920-ban a cukorfogyasztás Németországban 16—19 kg-ot ért el fejenként, míg Amerikában ennek a duplája, Angliában a $2\frac{1}{2}$ -szere volt a fejenkénti évi átlag. Hasonlóan magas a cukorfogyasztás Skandináviában is. A svédeknél például 1860-ban 4.1 kg. volt a cukorfogyasztás átlaga míg 1930-ban ez a szám a tizszeresére, azaz 41.1 kg.-ra fokozódott. Ezzel ellentétben nálunk Romániában, a rendelkezésünkre álló statisztikai adatok szerint a cukorfogyasztás 1920-ban mintegy 4 kg. volt fejenként, s 1928—29-ben, amikor a hazai cukorfogyasztás tetőfokon állott, sem haladta meg a 6.3 kg. fejenkénti évi átlagot.

1930 óta újból csökkenést mutat ez a szám s az elmúlt esztendőben Románia területén az 5 kg-ot sem érte el fejenként az átlagos cukorfogyasztás. Ha tekintetbe vesszük még, hogy a városi lakosság cukorfogyasztása általában lényegesen nagyobb, mint a falusié, akkor a fenti számokból kétségtávolú kiviláglik az a tény, hogy nálunk a falusi népesség táplálkozásában a cukornak nincsen számottevő szerepe, s hogy a cukorfogyasztás messze elmarad nemcsak az egészségi szempontból megengedett, de a táplálkozás jobb nivójának az emelése szempontjából kívánatos cukormennyiség átlaga mögött is.

Az ételek édesítésére sokan, tévesen értelmezett takarékoságból cukor helyett sacharint használnak, s a legeldugottabb falvakban is kapható ma ez a cukorpótló, mely végeredményben nem megtakarítást, hanem öncsalást jelent, mivel tápértéke egyenlő a nullával, a cukor ellenben grammonként 4.1 kalóriát nyújt a szervezetnek, olyan könnyen emészthető formában, melynek feldolgozása, a testben való felszívódása ugyszólván megerőltetés nélkül megy végbe. A cukrot ez a sajátossága különösen alkalmassá teszi a betegdiétában való fokozottabb felhasználásra, mert energetikai szempontból a cukor kimélő táplálékot jelent. Egyetlen más tápanyag sem igényel oly kicsiny munkát, hogy a sejtek, de főképpen az izomsejtek táplálására alkalmas formába áthasonuljék, mint a cukor. Megerőltető izommunka, nagyobb sportteljesítmények a szervezet cukortartalékából sokat emésztenek föl, s ily esetekben gyakori kis cukoradagok (10—20 g. egyszerre) nemcsak az izom cukoréhségét, cukorhiányát enyhítik célszerű módon, de a máj cukorpótló munkáját is nagyban megkönnyítik.

A cukor azonban nemcsak az izmoknak s így a szívmizomnak, hanem az idegeknek is fontos tápláléka, mert az idegrendszer is főképpen a cukorból fedezi az elfogyasztott energiát.

A cukornak ez a könnyű és gyors asszimilálódása okozza, hogy ujabban nemcsak, mint tápcikk, de mint gyógyszer is fontos szereppel bír. A vegyileg tisztán előállított szőlőcukrot injekció formájában gyakran alkalmazza a szíverő fokozására a modern orvostudomány, de mesterséges táplálkozás esetén is fontos szerepe van az erősen koncentrált cukoroldatoknak, mert a cukor a

gyomor megkerülésével a belekbe juttatva teljesen felszívódik és ilyenképpen meglehetősen sok kalóriát nyújt a szervezetnek.

Bakterizid hatásánál fogva külsőleg is alkalmazzák, különösen a szájüreg és a torok megbetegedéseinél.

A cukor azonban nemcsak, mint készen feldolgozott vegyi termék bir nagy jelentőséggel, hanem a természet nyújtotta eredeti formájában is. Legdusabban a mézben találjuk a cukrot, melynek 78%-a cukorból áll, míg a szárított déligyümölcsök füge, datolya, mazsola, malagaszóló cukortartalma 45—62% között váltakozik. A jó minőségű aszalt szilva vagy alma cukortartalma is igen magas 35—50%, míg a hazai friss gyümölcsök átlag 5—20% cukrot tartalmaznak. Ebben a formájában a cukor a legideálisabb tápszer, mert élvezete által sok értékes kísérő tápanyag is bekerül a szervezetbe különböző ásványi alkatrészek és vitaminok stb. formájában.

Ez az előnye megvan a Chinában termelt cukorkölesből (*sorghum sacharum*) és az Északamerikában a gyertyánfa (*acer sacharum*) nedvéből készült cukorszirupnak is, mely utóbbi Amerikában nagyon kedvelt csemege.

Kora tavasszal, amikor a nedvkeringés megindul a fákban, megcsapolják a fa törzsét és a kiszivárgó nedvet alacsony hőmérsék mellett elpárolgás által besűritik, úgy hogy cukortartalma eléri a 70—80%-ot. Ez a zamatos, természetes cukorszirup, melyet a mézhez hasonlóan használnak elmaradhatatlan tartozéka az amerikaiak reggelijének. Németországban viszont a cukorrépából készült cukorszirup használata van különösen a Rajnamentén, igen elterjedve. A mézhez hasonlóan használják, kenyérre és tészták, gyümölcsök elkészítéséhez. Cukortartalma mintegy 70% és jelentékeny mennyiségben tartalmaz fehérjéket, valamint ásványi sókat is. Németországban ujabban a fehérítetlen nyers cukor használatát igyekeznek meghonosítani, mely megfelelő formában konyhatechnikai célokra igen jól használható. Mivel a fehérített cukornál lényegesen olcsóbb alkalmas rá, hogy a kevésbé tehetősek számára is hozzáférhetővé tegye a nagyobb mérvű cukorfogyasztást.

Romániában a nyers cukrot szinte kizárólag ipari célokra, vagy a méhészetben használják fel. A rendes fehér cukor átlag 5 kg. évi fogyasztás mellett nálunk napi 13.5-14.0 g-ot tesz ki fejenként, ami napi kb. 3 kockacukornak felel meg. Ez nemcsak a nyugati államok nagyfoku, sőt talán tulságba menő cukorfogyasztásához viszonyítva jelent egészen minimális mennyiséget, de elenyészően csekély azzal a 100 g-al szemben is, amit Noorden professzor népelelmezési szempontból ajánlatos napi cukormennyiségnek tekint.

Ha mindehez hozzávetjük azonban azt a körülményt, hogy a gazdasági és kulturális szempontból magasabb életnivón élők cukorfogyasztása ennél nemcsak jóval nagyobb, de sok esetben messze túlhaladja az egészséges táplálkozás szabta határokat, világosan kitűnik, hogy a nép széles rétegei ugyszólván *teljesen nélkül-*

lőzik táplálékukban a cukrot. Kivánatos volna ennél fogva a nép-
élelmezés feljavítása szempontjából a szükséges minimális cukor-
mennyiség megszerzését mindenki számára lehetővé tenni, mert
a cukor értékes erőforrása a szervezetnek, de különösen az izmok-
nak, amit egykönnyen elnékülözni vagy pótolni nem tudunk.

Dr. N

Télutói gyomorzavarok

Télutóján rendszerint felszaporodnak a nálunk Romániában
amugy is gyakori gyomorbetegségek, melyeknek legelterjedtebbje
a chronikus gyomorhurut ilyenkor különösen nagyszámban jelent-
kezik.

Már a régi görögök is a telet tekintették a légző és emésztő-
szervi betegségek főszezonjának. A hideg és nedves időjárás a hirtelen
lehűlések kellően magyarázzák a légutak gyakoribb megbete-
gedését télnel idején, de kevésbé érthető az időjárás közvetlen
befolyása az emésztőszervekre.

Ha tiüzetesebb vizsgálat alá vetjük ezt a jelenséget, rájövünk,
hogy a tél csak közvetett okozója a gyomorbetegségek felszapo-
ródásának. Télen ugyanis más az ember táplálkozása, mint a meleg
időszakban. A friss leveles főzelékek, friss gyümölcsök kevésbé áll-
nak rendelkezésünkre télnel idején, már pedig a főzelékek, salá-
ták, gyümölcsök az emésztés főszabályozói. Hozzájárul még ehhez
ama körülmény is, hogy az ember táplálékszükséglete télen ren-
dszerint nagyobb, mert pótolnia kell a hideg okozta nagyobb hőel-
vonást, s a fokozott kalóriaszükségletet ilyenkor fehérje és zsir-
anyagok fedezik. A fehérjedús tápanyagok a hus, tojás, sajt alig
tartalmazznak a bélműködést elősegítő rostokat, mint az a legtöbb
növényi tápanvagnál megvan, s fokozott élvezetük gátolja ennél-
fogva a normális bélműködést, bélrenyheséget okoz. A zsirok bő-
séges, használata, ami az erdélyi konyha tipikus sajátossága a
gyomor és ene számára jelent nagy megterhelést. Hozzájárul még
ehhez a kellő testmozgás hiánya, ami télen inkább válik érezhető-
vé, s ami szintén károsan hat az emésztésre.

Gyakran jelentkeznek mindezek folytán azok a hovatovább ál-
landó jellegűvé váló panaszok, melyek a chronikus gyomorhurut-
nál ismeretesek, s amelyek a gyomorban érzett nyomás, teltség
érzete, égés, bőfögési inger, fokozott, nyálképződés, sőt gyomortáji
fájdalom formáiban is nyilvánulnak meg s szinte állandó kísérő-
jük a többi kevésbé nagyfoku étványtalanság. Olykor bélhuruttal
kapcsolatos, de a legtöbb esetben bélrenyheséggel (székrekedés)
jár.

A chronikus gyomorhurutnak általános, a téli táplálkozás, il-
letve életmódból eredő okain kívül még sok más közvetlen oka is
szokott lenni, melveknak az évszakokkal nincsen kapcsolatuk.

A felületes rágás, a gyors, mohó evés gyakran okoz egymaga

is gyomorhurutot. Hasonlóan hatnak a tulforró vagy tulhideg ételek is. Olykor a gyomor túlterhelése az ugynevezett gyomorrontás képezi a gyomorkatarus kiindulópontját, vagy az erős fűszerek, paprika, bors, mustár, erős ecetoldatok, stb. az okozói.

Az alkohol, de különösen annak koncentrált formája, a cognac, rum, pálinka, s a magas alkoholtartalmu likőrök is károsan hatnak a gyomorra továbbá a dohányzás, a nikotin élvezete, különösen, ha a füstöt lenyelik, mely így a gyomorba kerülve közvetlenül hat a gyomor nyákhártyájára.

Gyógyszerek mértéktelen és fölösleges használata is okozhat gyomorhurutot. Sokan ugyanis pusztán megszokásból, különösebb indok nélkül, szinte perverz élvezettel nyelik a különféle csillapítószereket, hashajtókat, melyeknek állandó használata előbb-utóbb a gyomor megbetegedésére vezet. Különösen nőknél figyelhetjük meg ezt a gyógyszereszenvedélyt, s ez a magyarázata annak, hogy bár a nők kevesebb alkoholt fogyasztanak s kevesebbet dohányoznak, mint a férfiak, mégis épp oly gyakori nálunk a chronikus gyomorhurut, akárcsak a férfiaknál.

Sok esetben valamilyen chronikus fertőző vagy szervi megbetegedés a gyomorhurut okozója. Szívbetegknél például a vérkeringés pangása kihat az emésztőszervekre, s elsősorban a gyomorra. Ha az emésztőszervekben a vérkeringés nem elég élénk, az emésztés munkája nem folyhat le a normális módon, s ez idővel a gyomor működési zavarait és hurutos megbetegedését is okozhatja.

Tudóbajoknál (tuberkulózisnál) a lenyelt tüdőváladék idéz elő gyomorkatarhust, míg súlyos gyomorműtétek után, a gyomor nyákhártyájának fokozott érzékenysége vagy a műtét folytán a nyákhártyán beálló hegek vagy folytonossági hiányok mozdíthatják elő annak fellépését.

A gyomorhurut vagy orvosi nyelven gastritis diagnózisát a gyomortartalom, illetve a gyomornedv és a Röntgen vizsgálat alapján eszközli az orvos. Míg a Röntgen vizsgálat a gyomor és a gyomornyákhártya körvonalait mutatja, s egyben a gyomor működési zavarairól, túl lassu vagy túl gyors mozgásáról nyújt felvilágosítást, a gyomornedv analízálása által, megtudjuk, hogy normális tulsok vagy tulkevés-e a gyomor savtartalma, ami gyomorhurutoknál egyénenként igen változó.

A gyomorhurut kezelése illetve gyógyítása, mely főképp célszerű diéta, gyógyszerek, physikalis gyógy módok stb. egyéni alkal-

Hogy hűléstől és egyéb fertőző betegségektől megóvjá légszűrőveit, használjon naponta

CHINOSOL szájviztablettát

melynek fertőtlenítő ereje 50-szer mulja felül a karbólt. Teljesen méregmentes.

Beszerezhető gyógyszerárakban és drogériákban. Romániai vezérképviselő: Royal drogéria M. Rózsa Rt., Cluj.

mazása által történik, az orvos feladata, a nagyközönséget inkább az érdekelheti, hogy miképpen kerülhető el a gyomorhurut keletkezése.

Bár a gyomorhurut egymagára nézve nem jelent súlyos bajt, de következményeiben kihat az egyén általános egészségi állapotára és hosszabb fennálása által erősen alááshatja azt. Az étvágytalanság oly nagyfokúvá válhat, hogy megakadályozhatja a kellő táplálékfelvételt, s ennek folytán a szervezet fokozatos legyöngyülése vérszegénység állhat elő. A huruttal velejáró kellemetlen vagy fájdalmas tünetek, erősen befolyásolják a beteg közérzését. Könnyen válik ingerlékenyvé idegessé a különben nyugodt és derűs kedélyű ember gyomorpanaszok következtében s beteges félelem vesz rajta erőt, mert az elhanyagolt esetek, melyek olykor heteken át makacsul ellentállnak a gyógyulásnak, gyógyíthatatlan baj, a gyomorrák ijesztő rémét vetitik elébe.

Káros lelki behatások, félelem, izgalmak, bosszuság az egészséges ember emésztését is károsan befolyásolják, a gyomorbetegnél pedig gyakran, leküzdhetetlen gátat vetnek a gyógyulás elébe. Az a népies szólásmód, mely szerint valaki „kizöldült a méregtől” vagy „belesárgult a bosszuságba”, nemcsak képletes, mert kísérleti úton is bebizonyult, hogy az ilyen lelki emóciók az emésztés folyamatára erősen kihatnak, s káros irányban befolyásolják azt.

Hosszantartó gyomorhurut, különösen, ha fokozott savképződéssel van egybekötve, dispositiót teremt a gyomor nyákhártyájának kifelégyesedésére, ami viszont a rákképződést segíti elő, fontos tehát a fennálló gyomorhurut gyógyítása, de nem kevésbé fontos annak lehető elkerülése is.

Azoknak az ártalmaknak az elkerülése, melyek a gyomorhurutot okozzák s amelyekről már fentebb megemlékeztünk, a legjobb biztosítékot nyújtja a megbetegedés ellen is. Ha mindezek mellett igyekszünk táplálékunkat, főképp természetes, friss tápanyagokból és nem ipari termékekből (konzervek, stb.) összeállítani, ha kerüljük a komplikált összetételű ételeket, vagy legalább is nem emeljük azokat mindennapi ételszükségletté, ha a fűszerek és élvezeti cikkek használatát ésszerű korlátok közé szorítjuk s nem áhitozzuk a tékozló pazarsággal terített asztalt, akkor a legnagyobb valószínűséggel elkerülhetjük a chronikus gyomorhurutot is.

A konyhaművészet fénykora, a lukullusi táplálkozás a legtöbb nép életében a dekadencia jele. A régi phöniziaiak, a rómaiak hanyatlása idején nemcsak egyes zsarnokok, de széles néprétegek is hallatlan dőzsölést vittek végbe, s az új gazdagok örök jellegzetesége a roskadásig terített asztal, mely rendesen szellemi és erkölcsi hanyatlásuk első jele.

A görög kultúra fénykorában ezzel ellentétben az evés gyönyöreiről alig esik szó, bár a görögök valóban távol állottak minden aszkétaságtól, de náluk nem az alacsonyabbrendű gastrikus (gyomor) örömek, hanem a magasabbrendű szellemi élvezetek adták az élet legfőbb örömét.

Dr. J. I.

Ipari betegségek (II.)

Irta: Dr. PARTOS ERVIN v. egyet. tanársegéd

A cipőgyári munkásnál a kéz elváltozásai némileg még észlelhetők, a szegycsont eltorzulása már nem, mert a kaptamunkát gép végzi. Ellenben cipőgyári munkásnál gyakran történik meg, hogy az illető, szeget nyel, mert a szeget a munkás a szájában tartja. Előfordul továbbá a csiszológép mellett dolgozóknál a portól származó kötőhártyahurut, ami ellen porszívók és védőüvegek nyújtanak védelmet.

A borbély, pincér, kereskedő sokat áll egy helyben, ami a láb megerőltetésével jár. A láb váza tulajdonképpen boltozatos, mely boltozatot inszerű szalagrendszer tartja fenn, állandó megerhelésnél ezek a szalagok megnyulnak és a boltozat lelapul, a láb talpa elsimul és lúdtalp keletkezik. Más következménye a sok egy helyben való állásnak az, hogy az alsó végtagokban megnehezül a vérnek a szív felé áramlása, a vér összetorlódik s az erek kitágulnak. A pincérek aránylag sokat tartózkodnak rossz, füstös levegőben, sokat éjszakáznak, és elég tekintélyes részük gyenge tüdejű.

A timár kezén jellemző elváltozások észlelhetők azon anyagtól, amellyel dolgozik. A szárítással, vagy sózással konzervált bőr cserzéséhez méz, víz, majd csersav vagy chromoldat használatos. A csersavtól a bőr színe csokoládébarna lesz, száraz, repedezett, fekélyesedést még nem láttam tőle. A chromcserzéssel foglalkozók bőre helyenkint felmacerálódik és igen gyakran fekélyesedik ki. A cserzéshez gummikeztyű használtatik. Általában a köztudat a lépfene betegséget (anthrex) bőripari betegséggnek tartja. Tapasztalatom szerint aránylag ritka az előfordulása. Lépfenében elhullott állatok bőre közvetíti a fertőzést, de miután minden feldolgozandó bőrhez állatorvosi bizonyítvány szükséges, mely igazolja, hogy a bőr egészséges, illetve nem fertőző állattól származik, ez a betegség emiatt oly ritka.

A gyufagyártás veszedelme elvesztette életét, mióta a foszforos gyufa gyártását beszüntették. A most forgalomban lévő u. n. svéd gyufánál a nem mérges vörös foszfor van a skatulya oldalára alkalmazva. Régebben, a vörös foszfor alkalmazása idejében a foszfor-gőzök gyakran okoztak mérgezést és csontelhalásokat.

A papirgyártáshoz len, kender, szalma, ócska papir és rongyot használnak fel. A nyersanyag előkészítésével foglalkozók légutai sokszor fertőződnek meg attól a portól, mely munkájukkal jár. Egyéb fertőzések (typhus, lépfene, stb.) az előzetes fertőtlenítés következtében ritkán fordulnak elő.

A szappan mindenféle kiolvasztott zsiradékból készül, natronluggal való főzés után. A zsirkiolvasztás nagy büzzel jár, melynek elvezetéséről gondoskodni kell. A rosszlevegő következménye az itt dolgozóknál sápadtság, vérszegénység.

A nyomdászoknál gyakori betegség az ólommérgezés, mit részben a betükből a levegőbe jutott ólompor, részben a kézhez tapadt

ólom okoz. Az ólommérgezés általános tünetei: bágyadtság, a kezek zsibbadása, reszketése, bőrkiütések, bélzavarok. A foghús szélen jellegzetes szürkés elszíneződés keletkezik az ólom lerakódásától, a foghús sorvad, a fogak meglazulnak. A védekezés lenyege a munkaterem szellőztetése és a kezek tisztántartása.

Az eddigiekben hézagosan vázoltam azokat a veszedelmeket, melyeket a nálunk legelterjedtebb iparágakkal való foglalkozások magukban rejtnek. Minden iparág üzése többé-kevésbé ártalmakkal jár. Nehézebb a meglevő bajt meggyógyítani, mint celszerű védekezéssel megelőzni. A munka ártalmait egészséges életmóddal és a test edzésével lehet ellensúlyozni. Főképp ifjúságunknál kell ezen törekvésnek érvényesülnie, nem csak jó szakembert, hanem egészséges szervezetű, ellentálló egyént is kell belőlük nevelnünk.

A zipari ártalmak megismerése nemcsak az ellenük való védekezés szempontjából fontos, hanem az ifjúságnak a pályaválasztásnál való helyes irányítása végett is. Ha tekintetbe vehetjük ugyanis a konstitucionális adottságok mellett az egyes iparágak üzése által várható káros befolyást, könnyebben mérlegelhetjük az illető ifjunak az egyik vagy másik iparágra való alkalmasságát.

(Az ember tagjainak alapos, bőséges használata megerősíti, a tétlenség gyöngíti azokat. (Hippokratez.)

BCU Cluj / Central University Library Cluj

* A *vitaminok* rendkívül fontos szerepe a táplálkozásban általánosan ismert. Azt azonban aránylag kevesen tudják, hogy a vitaminok külsőleg alkalmazva is igen hatásos gyógyszernek bizonyultak. Számos bőrbetegség esetében sikerült a vitaminoknak a bőrfelületre való behatása által kedvező eredményeket elérni s gennyes, nehezen gyógyuló sebek tisztulását és beheggedését is sikerrel mozdíthatjuk elő, vitaminoknak a sebfelületre való aplikálása által. Különösen hatásosaknak bizonyultak azok a vitaminok, melyeket a növényi alkatrészekből hideg uton vonnak ki, minden erősebb hőbehatás elkerülésével. A *Vitamin-Dermaroma* vitaminos gyógykenőcs kitűnő összetételénél és nagy vitamintartalmánál fogva rendkívül hatásos gyógyszernek bizonyult, amit számos kiváló cluji orvos tapasztalatai is megerősítenek. Dr. Stanca, a cluji női kórház igazgatója, dr. Mátyás a Park-szanatórium igazgatója, dr. Purge tanársegéd, dr. Löbl bőrgyógyász és még sok más ismert cluji orvos igazolja, hogy a *Vitamin-Dermaroma* kitűnő gyógyhatást fejt ki és sikerrel alkalmazható nemcsak a nehezen gyógyuló sebek, valamint bőrkiütések (ekcema) kezelésénél, de rheumás megbetegedéseknél is.

A *Vitamin-Dermaroma* használata gazdaságos és mérsékelt áránál fogva nem jelent nagyobb anyagi megterhelést a beteg számára, viszont gyógyhatása vetekszik bármely külföldi készítménnyel. Kapható minden gyógyszertárban.

A cukorbetegség mint népbetegség (III.)

Amerikai kutatók legújabb felfedezése szerint a B. vitamin mely tudvalevőleg a központi idegrendszerre van közvetlen kihatással, kedvezően befolyásolja a cukorbeteg anyagcseréjét. A táplálék fokozott B. vitamin tartalma a vizelet és a vér cukortartalmát csökkenti és elősegíti a cukornak a test szöveteibe való felszívódását, azaz annak normális kihasználását.

A fizikai munka is elősegíti a táplálék feldolgozását, fokozza a szénhidratok égési folyamatát (oxydatióját) a szervezetben, ami abból is kitűnik, hogy a dolgozó diabetikus változatlan táplálkozás mellett kevesebb insulint igényel, mint a pihenő beteg, viszont a szellemi munka éppen ennek megfordítottjaként hat.

Kevés testmozgás, kényelmes életmód, túlbőséges táplálkozás gyakran vezet — öröklött hajlam nélkül is — cukorbetegségre, amit rendszerint az elhízás előz meg.

Indiában például az előkelőség jele a cukorbetegség. A zsírt és szénhidratokat (rizst) bőségesen fogyasztó, tétlen életmódot folytató tagjai a magasabb kasztoknak, a 40-es években rendszerint cukorbetegséget kapnak, s szinte nem számít előkelő embernek, akit ez a betegség megkímélt.

A természet, melyen kifogni nem lehet, nem hagyja büntetlenül az ellene vétőket, s a túlzott kulináris élvezetekért a cukorbetegséggel vezekel olykor egész életén át az ember.

Észenbár, kellő testmozgással párosult életmód, mértékletes és helyes táplálkozás viszont olyan esetekben is bizonyos védelmet nyújt a cukorbetegség ellen, amelyekben öröklött hajlam különös diszpozíciót teremt a megbetegedésre.

A fehérjetartalma tápanyagok és a zsírok feldolgozása a cukorbeteg szervezetében szintén más, mint az egészséges embernél. Ha a cukorbeteg a szénhidratokat megvonja táplálékából, a fehérje és zsír bőséges táplálkozás elősegíti az acetonevű mérgező anyag keletkezését a szervezetben, mely a cukorbetegség rettegett komplikációjához, a cukorbeteg mérgezési állapotához, a comához vezet.

Míg az insulin felfedezése előtt ez a stádium a legtöbb esetben a véget jelentette, ma már idejekorán beállított szakszerű kezelés mellett a beteg rendszerint megmenthető, bár ez az állapot komoly életveszéllyel jár, s az ilyen beteg ritkán nélkülözheti többé teljeseen az insulint.

A hasnyálmirigy megbetegedésén, azaz annak csökkent funkcióképességén kívül még sok más körülmény is befolyásolja a cukorbetegség lefolyását, többek közt a központi idegrendszer melynek a cukor anyagcseréjével való szoros kapcsolatát tudományos kutatásokban is sikerült kimutatni. Bizonyítja ezt a vércukornak nemcsak a cukorbetegéknél, de olykor az egészséges embernél is lelki behatások folytán fellépő ingadozása és az a körül-



mény, hogy viszont a vércukor nagyfoku emelkedése, de még inkább annak erős csökkenése súlyos pszichikai elváltozásokat, s olyan egyéb tüneteket okoz, melyek az idegrendszer zavarainak kétségtől elválasztó jelei.

A cukorbetegség, mely tulajdonképpen gyógyíthatatlan, mert rendszerint egész életén át kíséri azt, akit egyszer megtámadott, helyes életmód és ésszerű kezelés mellett *nem tekintendő betegségnek*, hanem egy olyan állapotnak, melynél az anyagcsere-egyensúlyának, az egyes szervek zavartalan összfüggésének, az egyén teljesítőképességének a fenntartása fokozottabb figyelmet igényel, s amelynek a táplálkozás és általános életmód tekintetében bizonyos speciális feltételei vannak. Ma már nemcsak a felnőtt diabetikus, de a cukorbeteg gyermekekre nézve is ezt az álláspontot vallják a modern diabetes kutatók, s a gyakorlat azt mutatja, hogy olykor súlyosnak indult esetekben megfelelő kezelés és életmód mellett évtizedeken át sikerült biztosítani az anyagcsere egyensúlyát.

A vizelet cukortartalmának a csökkentése vagy eltüntetése ma már nem nehéz feladat, de megtalálni és a beteg előtt megfelelően érthetővé tenni, vele elfogadtatni azt a táplálkozás és életmódot, mely lehetővé teszi számára, hogy anyagcserejének fogyatékos volta dacára beilleszkedhessen a normális életfeladatok elvégzésére, nemcsak szaktudás, de olykor művészet dolga.

Sok függ e tekintetben nemcsak a beteg, de környezetének intelligenciájától, fegyelmezettségétől, szociális viszonyaitól és az orvos szakképzettségétől, dietetikai rutinjától és a betegre gyakorolt pszichikai befolyásától is. A diabetikus megváltozott fizikai állapotának megfelelően, olykor egész életmódját kénytelen gyökerében megváltoztatni s ezért jár rendszerint nagy előnnyel számára, ha betegségének első fázisában szakszerű klinikai kezelés által tanulja meg gyakorlati formában, hogy mi az ami számára hasznos, s mitől kell a jövőben óvakodnia.

A nyugati államokban speciális kórházak, szanatóriumok állanak a cukorbetegnek rendelkezésére, sőt ma már a dolgozó diabetikusok számára berendezett külön otthonok is létesültek, ahol a munkaképes betegek foglalkoztatásáról is gondoskodnak és megfigyelik állapotukat pihenés és célszerűen megszabott munka mellett is.

Különösen az északamerikai Egyesült Államokban és Angliában fejlettek a cukorbetegség leküzdését célzó intézmények, de újabban Franciaország a Skandináv államok, Németország és Ausztria is nagy haladást mutatnak e téren.

A legtöbb ilyen intézetben, de főként az amerikaiaknál a betegek és azok hozzátartozói, anya, feleség, testvér vagy a cukorbeteg ápolásával megbízott egyének számára rendszeres, kurzuszerű előadásokat tartanak, melyeken a betegségre vonatkozó szükséges tudnivalókat közlik, ami által egyrészt sok súlyos komplikáció fellépése válik elkerülhetővé, másrészt pedig több megér-

téssel fogadják és valósítják meg az orvos rendelkezéseit. Meg ismertetik a beteggel diétájának alapelveit, felhívják figyelmét a cukorbetegnél hatványozott mértékben fontos általános táplálkozás, a fogak, a bőr megfelelő gondozásának szükségességére, megtanítják az egyszerű cukorvizsgálatra, az insulininjekciók adására, az insulin okozta rosszhullét (hypoglykémia) s a diabetikus mérgezés (coma) kezdő jeleire, megismertetik az ily esetekben szükséges teendőkkel, s mindezek által bizonyos biztonságot szereznek a diabetikus számára, hogy anyagcsere egyensúlyát, teljesítőképességét megőrizhesse. Sok helyen nyomtatott vezérfonalat adnak a cukorbetegnek, mely rövid összefoglalásban a cukorbeteg „tízparancsolatát“ tartalmazza a speciális diabetikus ambulatoriumok pedig időről-időre ellátják a szükséges szakszerű tanácsokkal. Eme intézkedések azonban végeredményben *nemcsak a cukorbeteg javát szolgálják, hanem tehermentesítik a szociális biztosítás intézményét és a társadalmat* attól az ily módon elkerülhető teherterétől, amit a hiányos és meg nem felelő kezelés által munkaképtelené váló cukorbetegnek mindinkább növekvő száma az államra és a társadalomra ró.

Egy emberöltővel ezelőtt, amikor a cukorbetegget óva intették, sőt szigorúan eltiltották a szénhidratok élvezetétől, egy híres holland diabetesz kutató szerint csak az mentette meg olykor a cukorbetegget az elpusztulástól, hogy titokban, minden tilalom ellenére, ösztönösen nyult a szénhidratok után.

Ma, amikor az újabb tudományos kutatások, illetve a modern cukorbeteg diéták alapján a cukorbetegnek sem kell a szénhidratok, a kenyér és lisztneműek, gyümölcsök élvezetéről lemondania, s meg van adva a lehetőség a zsír és fehérjék élvezetére is (cyclikus diéta), az insulinnal pedig pótolhatjuk a természetes insulintermelés hiányát, a megfelelő életmódot folytató, észszerűen táplálkozó cukorbeteg életét nem fenyegeti többé az a veszély, mint annak előtte, hanem betegsége dacára is aktív, értékes dolgozó tagja lehet a társadalomnak.

—nd

Togal

Rheuma | Ülőidegszába | Ideg-es főfájás
Köszvény | Spanyolnátha | Hüléses megbetegedések

Togal oldja a hujgsavat, azonnal hat és a bajt közvetlenül gyökerében támadja meg! Bármily hangzatosan is dicsérnek más hasonló gyógyszereket, csak a **Togal** tud 7000-nél több írásbeli orvosi véleményt felmutatni. **Togal** semmivel sem pótolható! Egy kísérlet Önt is meg fogja győzni! Az összes gyógyszerárakban és drogériákban Lei 52. — A Togal-tabletta svájci készítmény.

Beszédes számok a közegészség köréből

A német orvosi szaksajtót erősen foglalkoztatja két statisztikai számadat, melyet egy nagy német fogpaszta-gyár segítségével állapítottak meg, iskolai hatóságok és egy fogorvos közreműködésével. A statisztika szerint 30 millió német nem használ fogkefét és 5 millió iskolásgyermeknek, azaz az iskolásgyermkek mintegy felerészének nincs saját fogkeféje. Továbbá adatok szerint 68 ezer munkás és falusi dolgozó családban (a négy éven aluli gyermekek kihagyásával) 296 ezer lélekszám mellett 192 ezer fogkefét találtak, ami a közös családi fogkefék erős elterjedtsége mellett bizonyít.

Németország fejlett egészségügyi berendezkedését s az iskolai fogápolás intenzív voltát tekintve, valóban meglepő ez a két számadat, mely lesújtó képet nyújt a szájhigiénia fogyatékoságáról egy olyan országban, mely a testápolás és az általános higiénia terén igen magas nivón áll.

Hasonlóan megdöbbenő számadatokat találunk azonban az angol egészségügyi hivatal 1933-ról szóló jelentésének az iskolásgyermkek fogainak az állapotát ecsetelő részében is.

Az egészségügyi jelentés, melyből meglátjuk, hogy az iskolaorvosi szolgálat, mely Angliában 27 éve van bevezetve, s évi 5 millió angol fontba kerül, különböző téren igen szép eredményeket ért el a gyermekek általános egészségi állapotának a feljavítása terén, a szájhigiénia tekintetében azonban nem tudott még kielégítő eredményeket felmutatni.

A fogak rohamos romlását az eddigi intézkedések által nem sikerült megakadályozni, mert 1933-ban több, mint 2,600.000 fogat távolítottak el az iskolásgyermkeknél s ezek közül mintegy 500 ezer maradandó fog volt. A fogtömések száma pedig meghaladta az 1.000.000-t. A fogak rossz állapota annál meglepőbb, mert a gyermekek egészségi és tápláltsági viszonyai általában kielégítőnek tekinthetők. 1933-ban 1000 iskolásgyermekre csak 11.1 rosszul táplált gyermek esett. A gyermekek jóltápláltságát javarészen az iskolákban nyújtott étkezések segítik elő. A tejadagokon kívül, az 1933—34. iskolaévben 6.500.000 ebédet osztottak ki. De rendkívül fontos intézkedéseket foganatosítottak a gyermekek testi fejlettségének életrevalóságának a fokozására is, erdei és szabadterei iskolák, (Freiluftschule, open air school) létesítése által, szellemi fejlődésüket pedig azzal igyekeznek előmozdítani, hogy a gyenge szellemi képességű, nyomorék vagy beteges gyermekeket külön iskolákba utalják.

Ha ilyen fejlett iskolaegészségügyi és általános higiéniai viszonyok mellett a nyugati államokban a gyermekek fogai mégis oly sivár képet nyújtanak, önkéntelenül felmerül a kérdés, vajjon milyen lehet a helyzet a romániai iskolásgyermkeknél a szájhigiénia vagy a fogak állapota tekintetében, ahol hasonló statisztikai adatok a jelek szerint a fentieknél jóval sivárabb helyzetet mutatnának.

Sport és egészség

Gyalogturák

(V.)

A járás a testmozgás legegyszerűbb módja, s ha sporszerűen, akár a rendes menetelés, akár hegyi utakon vagy lapályon való gyaloglás, vándorlás formájában űzik, a legegészségesebb sportok egyike.

Különösen kora tavasszal, amikor a téli sportok ideje már elmúlt, a nyári sportok a tennisz, uszás, evezés még nem kerülhetnek sorra, érdemelnek kettőzött figyelmet a gyalogturák, nem annyira turisztikai, mint inkább egészségi és sportszempontból.

Rendszeres menetelések rendkívül kedvező hatást gyakorolnak a szervezetre. Az anyagcsere megélénkül, a fizikai teljesítőképesség fokozódik, a test sejtjeinek építő munkája, regenerálódása intenzívebbé válik s a kedély is derüesebb, bizakodóbb lesz, mert a fizikai állapot javulása a lelki és szellemi felfrissülést is előmozdítja.

Fokozza még a menetelési tréning jótékony befolyását különösen hosszabb vándorlásoknál a tiszta levegő és esetleges klímatingerek (hegyi vagy tengerparti levegő magaslati, ultraviolet nap-sugarak) kedvező hatása.

Fejlődő korban gyakran egészen meglepő gyors növekedést és súlygyarapodást észlelhetünk 6—8 napos gyalogturák nyomán, mely heteken át változatlanul tart.

Ez a feltünő utóhatás főképp a vézna, rosszul táplált fiatalkorúaknál mutatkozik a legszembetűnőbben, sőt olyan esetekben is, amikor valamilyen szív vagy vérkeringési zavar állott fenn, sikerült óvatos tréning és megfelelően szabályozott életmód mellett jelentékeny súlygyarapodást elérni vándorlások után.

A fizikai teherbírás helyesen irányított tréning által annyira fokozódhat, a szervezet anyagcseréje a rendszeres menetelés nyomán úgy átalakul, hogy *változatlan energiafogyasztás mellett nagyobb teljesítményre* lesz képes, vagy ugyanazt a munkát kevesebb energiafogyasztással bírja elvégezni az ember.

Sportkörökben általában kevés figyelmet fordítanak a gyalogturákra. A nyugati államokban azonban erősen ki van építve ez a sportág, melynek népegészségi és általános higiéniai szempontból nagy jelentősége van. Nem kevesebb, mint 100.000 ágy áll 2200 ifjúsági menedékházban csak egyedül Németországban az ifjú „vándorok” rendelkezésére s évente mintegy 6 millió esetben tért

Ha nyerni akar csak a cluji

BANCA ILIESCUTÓL vegyen sorsjegyet!

Húzás 1936 március!

Egy sorsjegy ára 200 lej.

Vidéki rendelések eszközöző hetők: lev. lapon, utalványon. utánvétellel, csekken. Postacsekkszám: 40.050.

nyugovóra ezekben a „Jugendherbergeken“ a hosszabb gyalogtutárakra induló fiatalság, akiket vándorlásaikban rendszeren egy sportorvos is elkísér. Az északamerikai Egyesült Államokon kívül, ma már husz európai államban vannak sűrűn elszórva ifjúsági otthonok, melyek részben az állam, részben az ifjúsági egyletek tulajdonai, s nagyban elősegítik az ifjúsági vándormozgalom nagyobb mérvű terjedését.

A gyalogtutárak azonban nemcsak az ifjúság, de a felnőtt ember, s főképpen a zárt levegőben dolgozó és a szellemi munkás számára is rendkívül fontosak, mert új erőt, testi és szellemi felfrissülést merithet belőlük.

Fontos azonban, hogy a felszerelés, a hátizsák súlya, s a vállalt gyalogut nagysága az egyén teljesítőképességéhez igazódjék, mert különben felsebzett lábak, izomgörcsök, szívgyengeség, kimerültség lehet a vándorlás eredménye. Kellő tréning híján nagyobb gyalogtutárakra indítani egyes csoportokat vétkes könnyelműség, ami súlyos következményekkel járhat, annál inkább, mert a bajtársi együttérzés és az egyéni ambíció ilyenkor a gyengébbek teherbírását messze felülmúló teljesítményre sarkalja éppen azokat, akik bizonyos kíméletre szorulnak s akik a nagy megerőltetés súlya alatt valósággal összeroppannak. Másrészt épp a gyalogtutárnál látjuk, hogy törékeny szervezetűek, sőt szívbántalmakban szenvedők is, *erejükhez szabott* menetelések által nemcsak, hogy kárt nem szenvednek, de megerőződnek, megerősödnek s a szív teherbírása fokozatosan emelkedik.

Medicus

PHÖNIX ÉLETBIZTOSÍTÓ-TÁRSASÁG

Központi igazgatóság: WIEN.

Alapított 1882. évben.

Teljesen befizetett alaptőke 4,000.000 osztrák schilling.

Engedélyezve Romániában 1929 január 14-én. Bejegyezve a Bucuresti

Kereskedelmi és Iparkamaránál 689—Soc. 1931. sz. alatt.

Romániai igazgatóság: Bucuresti, Piața C. A. Rosetti 4.

Erdélyrészi igazgatóság: Cluj, Str. N. Iorga 16.

A társaság működési területe: Ausztria, Belgium, Bulgária, Csehszlovákia, Egyiptom, Franciaország, Görögország, Hollandia, Jugoszlávia, Lengyelország, Magyarország, Németország, Olaszország, Palestina, Románia, Spanyolország, Tunisz, Törökország.

Élet-, gyermek-, járadék- és nyugdíjbiztosítás.

A legszebb ajándék a

PHÖNIX-KÖTVÉNY

MERT EZZEL gondoskodik saját magáról, feleségéről és gyermekeiről, pénzt a legnagyobb biztonsággal, gyümölcsözőtően helyezi el és a jövő gondjaitól megszabadultan munkaerejét jobban használhatja.

KÖZLEMÉNYEK A KÖZEGÉSZSÉGÜGY KORÉBOL

Egy amerikai matematikus kiszámította, hogy az amerikai Egyesült Államokban évi 25 milliárd (svájci frank értékben) veszteséget okoznak az olyan betegségek, melyek tulajdonképpen elkerülhetők volnának.

Míg a betegek ellátásáról többé-kevésbé gondoskodni igyekeznek világszerte, kórházak, szanatóriumok, üdülőtelepek létesítése által, *majdnem semmi* sem történik a betegségek megelőzése, azok lehető elkerülése érdekében. Már pedig az utóbbi évtizedek óta rohamosan terjedő népbetegségek, az angolkór, a rák, a cukorbetegség, a fogak rohamos pusztulása, rheumatizmus, hogy csak ezeket említsük mind annak a bizonyítékai, hogy a modern ember életmódja szöges ellentétben áll az egészség követelményeivel, mert különben nem volna lehetséges, hogy a helyenként rendkívül fejlett általános hygieniai berendezkedések dacára a népesség egészségi állapota oly siralmas legyen. Szinte felbecsülhetetlen az az anyagi kár, ami a munka és termelő képesség csökkenése folytán ilyenképpen felmerül, s ami az öröklődő betegségek által későbbi generációra is kihat.

*

A nemibetegségek okozta gyermektelenség ujabban igen nagy-mérvű. Németországi statisztikai adatok szerint gonorrhoea által évente 8000 férfi és 12000 nő válik sterillé. A vérhaj ellenben inkább a magzat korai elhalása (koraszülés) által befolyásolja a születések számát. A vérhaj következtében halva született gyermekek száma Németországban 2—3000-re tehető évente. A nemibetegségek által elmaradt születések számát óvatos számítás alapján is mintegy 40.000-re becsülik. Állandóan növekszik a mesterséges abortusok száma is. Lettországból például 1929-ben a terhességek 6 százalékának mesterséges abortus vetett véget, míg 1933-ban ez a szám 8,6 százalékra emelkedett s a nagyobb városokban 14,4 százalékot ért el. Ez a jelenség különben a legtöbb országban megfigyelhető.

*

A kenyér izletessége és kellemes aromája, mint tudományos kísérletek kapcsán megállapították, acethylmethylecarbinol tartalmától függ, vagyis egy olyan vegyi alkatrész jelenlététől, mely a borecetben is megvan, s annak finom aromáját biztosítja. A jó minőségű friss kenyér illata, mint ez sütődékben megfigyelhető, emlékeztet a borecet illatára s a kenyér analizálásánál sikerült kimu-

Csecsemőknél.

fekvő betegeknek

az egyedüli megbízható hintőpor
1 doboz 16 Lei.

Stöfer

tatni, hogy az izletes és jó aromájú kenyérben van bizonyos mennyiségű acethylmethylocarbinol, míg a kevésbé jó kenyerekből hiányzik, s ez a vegyi anyag mintegy fokmérője a kenyér izletességének.

A vizsgálatok során megállapítást nyert, hogy a vegyi anyag egy természetes, szerves alkatrésze a kenyérnek, mely az erjedés, azaz a kenyér kelesztése alkalmával képződik és mesterségesen is fokozható, a keletkezésére kedvező erjedési feltételek előteremtése által. Eme vizsgálatok eredményeképpen lehetségessé válik a kenyér izletességét és aromáját rendszeresen biztosítani.

*

Braziliában, ahol leprabetegek még nagy számban élnek, érdekes megfigyelésekről számolnak be, melyek kriminalisztikus szempontból is nagy jelentőséggel bírnak. Ez a megfigyelés megdöntéssel fenyegeti az egész modern daktyloszkópiát, mely azon az elven alapszik, hogy az ujjak rajza a születéstől a halálig változatlan s az ujjlenyomatok ennél fogva a legértékesebb bizonyítékokat szolgáltatják sok bűnügy kivizsgálásánál. Az újabb megfigyelések alapján rájöttek azonban, hogy bizonyos betegség, pld. a lepra, olyan elváltozásokat okoz az ujjak hajszálvonaláiban, mely az ujjak lenyomatát felismerhetetlenné teszi. A betegség javulása után visszatér az ujjak eredeti vonala. Hasonló megfigyeléseket eszközöltek más bőrbetegség (sklerodermia) esetén is. Ha további

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Hasznos tanács minden anya részére!

Az egészséges és jól ápolt csecsemő nyugodtan fekszik ágyacskájában és csak akkor sir, ha éhes.

Az elhanyagolt vagy rosszul ápolt csecsemő nyugtalan, keveset alszik, folyton sir, mert bőre pállott, érdes, néha sebes vagy pattanásos.

Ha azt akarjuk, hogy a csecsemő kezelése minden szempontból helyes legyen, úgy *bőrápoláshoz* használjunk kizárólag

EGGER-féle

BABY-SZAPPANT
BABY-KRÉMET
BABY-HINTÓPORT

Az EGGER-féle

Baby-szappan garantáltan neutrális, a bőrt nem izgatja. Baby-krém a bőre könnyen beivódik, a bőrt puhává teszi és meggyógyítja a bőrpirosodást és gyulladásokat. Baby-hintópor kelő zsirtartalma, jól tapad a bőrhöz, abszolút finom és minden csecsemőnél különösen alkalmazható.

Vásárlásnál ügyeljünk az *EGGER*-névre!

vizsgálatok igazolják az eddigi megfigyeléseket, akkor a lepra korai diagnózisa volna ezáltal biztosítva, de kriminalisztikai szempontból is nagyjelentősége van ennek az észleletnek.

*

Buenos Airesé a kétes dicsőség, hogy a világ legzajosabb városa. Az idegölő láрма leküzdésére egy kellő hygieniai képzettséggel bíró orvos, egy forgalmitechnikus és egy magasabb rendőrtisztviselőből álló bizottság ellenőrzését kérik. Angliában és az Egyesült Államokban különböző intézkedéseket foganatosítottak az uccai zaj tompítására. Mivel megállapítást nyert, hogy a zaj a láрма sok idegerőt emészt föl és siettet a fáradtság, kimerültség fellépését, az ipari üzemekben is igyekeznek a lehetőleg zajtalan munkálkodást bevezetni. Az elmúlt nyáron Londonban a láрма-ellenes liga tartott konferenciát, mely egy igen érdekes kiállítással volt egybekötve. A kiállítást, melyen a zavaró láрма elkerülésének különböző módjait mutatták be, az angol miniszterelnök nyitotta meg. Az uccai zaj behatolásának az elkerülésére a zajt letompító falépítőanyagok, menyezet és padlóbetétek, zajtalanul működő felvonók, stb. voltak itt láthatók. Fafoszlányokból préselt lemezek kitűnően izolálják nemcsak a zajt, de a meleget is és falakba, padozat és menyezetbe való beépítésük ennél fogva igen célszerűnek bizonyult. Csukható emailedények a háztartásban zajtalanul használhatók, lesznek gummikarikák által, de a körfűrészek, furók, stb. idegölő zaját is le lehet tompítani. Az uccai zajt az autótűlkök használatának szabályozása, a lopataknak kemény gummi vagy kaucsukkal való bevonása rádió hangszórók nyitott ablak mellett való bekapcsolásának eltiltása és sok más hasonló intézkedés foganatosítása által igyekeznek elviselhetőbbé tenni.

*

Az opiumfogyasztás az északamerikai Egyesült Államokban óriási méreteket ért el. A legutóbbi hivatalos kimutatás szerint 350.000 kg. opium kerül be évente az országba, 345.000 kg., mint csempészáru és csupán 5000 kg. legális uton. Az opiumcsempészek nem kevesebb, mint 400 milliárd lejnek megfelelő összeget keresnek évente az opiumon, melyből 6 mg. 1—3 dollárba kerül, minősége szerint.

Az állam speciális klinikák létesítése által igyekszik az opiumszenvedély áldozatait elvonó kurák útján az opiumélvezettől eltéríteni, s a legutóbb Los Angelesben létesített ilyen klinikán a morphinisták százai nyernek ingyenes elhelyezést.

Érdekes, hogy az amerikai gangszterek, akik eme intézetek által munkájukat veszélyeztetve látják, minden igyekezetükkel megkísérlik valamilyen címen eme intézetek bezárását lehetővé tenni.

*

Illinois államban (Egyesült Államok) az egészségügyi hivatalnak egy jelentése szerint, a nemi betegségek veszélyeztetik leginkább a skarlát és a kanyaró mellett súlyos utókövetkezményeik

által a fiatalokoruk egészségi állapotát. Évente tizennyolcezer új szifiliszmegbetegedést jelentenek be s a nagyszámu laboratóriumi vizsgálatok kétharmada vérbajra vonatkozik. Az állami intézetekben mintegy 1400 elmebetegét ápolnak, akiknek megbetegedését vérbaj okozta s akiknek ápolási költsége évi 500.000 dollárba kerül.

Az északamerikai Egyesült Államokban az utóbbi hónapokban erős mozgalom indult meg a különböző vallási testületek körében a születések korlátozása ellen. A birminghami püspök kijelentette, hogy egy vallásos családnak legalább 4 gyermeke kell legyen. Az abortusok ellen heves harcot indítottak be, mert az abortusok évi átlaga meghaladja a 1—2 milliót, s évente 15—30 ezer asszony pusztul el ilyen módon az Egyesült Államokban, nem tekintve azokat akiknek többé kevésbé súlyos tartós megbetegedését, megrokknását okozzák a rendszerint kellő indok hijján végzett beavatkozások.

SZERKESZTŐI ÜZENETEK

E rovatban készséggel válaszolunk egészségügyi kérdésekre, ha az alant mellékelt szelvény felhasználásával fordul hozzánk az olvasó.

Kétkeő, Oradea. Egészen nyugodtan átférhet a korpás buza, vagy rozskenyér használatára, s ez nemcsak, hogy ártalmára nem lesz, hanem egész bizonyosan hozzájárul panaszai megszüntetéséhez. A barna kenyér ártalmairól szóló legenda lassanként már kezd szertefoszlani. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint az a körülmény, hogy legujabban már az első tejfogak kibujása után a csecsemőknek is ajánlják egy-egy babaszemnyi kemény barna kenyeret adni étkezések előtt és közben, hogy ezzel rendes rágásra szoktassák őket, s fogaik megerősödjének.

317-es előfizető: Belsőfégek ellen kitűnően hat gyermekeknél a nyers sárgarépa finoman reszelve kisebb gyermekek is jól viselik el. A fokhagyma és hagyma, mint kitűnő bél-desinficiens, szintén jó ellenszer. Fontos a kezeknek gyakori, szappannal való gondos mosása, valamint a végbél tájékának rendszeres, szappanos meleg vízzel való lemosása, mert különben a belekből kiűritett peték a szervezetbe visszakerülve ismét előidézik a bélfégek keletkezését.

Nyerskoszt, T-a: A burgonya ilyenkor már alig tartalmaz C vitamint, ellenben kitűnő C vitaminforás most a friss zöldhagyma, saláta, csalánlevél, spenót, hónapos retek, a narancs, citrom, s részben még az alma és a sárgarépa is. Egyék még diót (esetleg reszelve), valamint mézet és aludt tejet. Kosztja egyébként kielégítő.

Többeknek! Helyszüke miatt több üzenetre lapunk áprilisi számában válaszolunk.

EGÉSZSÉG 1936 MÁRC. HÓ