

CUNOȘTINȚE FOLOSITOARE

Seria A.

„ȘTIINȚA PENTRU TOTI”

SUB DIRECTIVA REDACȚIONALĂ A D. LUI PROF. UNIVERSITAR
I. SIMIONESCU



DIABETUL
INGRĂȘAREA ȘI GĂLBINAREA

DE

Dr. M. Căhănescu-Carlsbad

Seria A. **CARTEA ROMÂNESCĂ** No. 5.

Prețul Lei 3.

CĂTRE CITITORI

Singura publicație de popularizare a științei este biblioteca „Cunoștințe Folositoare“, ce apare săptămânal câte un număr sub conducerea *D-lui I. Simionescu*, profesor universitar și membru al Academiei Române.

„Cartea Românească“, dând la lumină această bibliotecă scrisă pe înțelesul tuturor, a umplut un mare gol în publicistica noastră atât de lipsită, până la apariția bibliotecii „Cunoștințe Folositoare“ de orice lucrări de popularizare a științei.

Fiecare din cele patru serii, în care apar „Cunoștințe Folositoare“ cuprinde lucrări cu o anumită natură de cunoștințe, după cum se poate vedea din lista numerelor apărute:

Seria A. „Știința pentru toți“.

- No. 1. **Cum era omul primitiv** de *I. Simionescu*, adică ce înfățișare avea omul în zorii vieții lui.
- „ 2. **Viata omului primitiv** de *I. Simionescu*, adică obiceiurile de hrană, locuință, vânătoare ale aceluiaș strămoș al tuturor.
- „ 3. **Cazurile naturale** de *I. Simionescu*, adică descrierea bogățiilor de acest fel cu care ne-a dăruit natura.
- „ 4. **Albuele** de *T. A. Bădărău*, sau minunata viață a harnicelor făpturi care strâng pentru noi ceară și miere.
- „ 5. **Diabetu, îngrășarea, gălbinarea** de *Dr. Căhănescu*: trei dintre bolile cele mai dese, dar cele mai nebăgate în seamă.
- „ 6. **Raze vizibile și invizibile** de *C. V. Gheorghiu*, sau puterea ce ne-o trimete soarele.
- „ 7. **Viața microbilor** de *Dr. I. Gheorghiu*, ființele mici care nu lasă în pace viața omului.
- „ 8. **Furnicelle** de *T. A. Bădărău*, sau despre tovarășele albinelor în hărnicie, chibzuință și gospodărie.
- „ 9. **Viața plantelor** de *I. Simionescu*, din care se vede cât de trebuitor este să cunoaștem nevoile acestor ființe.
- „ 10-11. **Pasteur** de *C. Moțaș*, o privire generală asupra întregii activități a marelui om de știință.
- „ 12. **Soarele și luna** de *I. Simionescu*, o descriere a celor ce sunt și se petrece în ele.
- „ 13. **Telefonia fără fir** de *Tr. Lalescu*.
- „ 14. **Porumbelii Mesageri** de *V. Sadoveanu*.
- „ 15. **Planeta Marte** de *Ion Pașa*.
- „ 16. **De la Omer la Einstein** de *General Sc. Panaitescu*.
- „ 17. **Cum vedem** de *Dr. I. Glăvan*.
- „ 18. **Razele X.** de *Al. Cișmar*.

DIABETUL, INGRAȘAREA ȘI GALBINAREA

de Dr. M. CĂHANESCU-KARLSBAD

Introducere.

În rândurile ce urmează mi-am propus să atrag atențiunea asupra câtorva boli mai puțin cunoscute, deși foarte răspândite — dar a căror înțelegere e mai grea pentru acei ce nu au destule cunoștințe premergătoare despre gospodăria internă a corpului omenesc. În cele dintâi două capitole voi vorbi despre boala de zahăr (Diabetul) și despre îngrășarea peste măsură (Obezitatea), ambele făcând parte din grupul așa numit al boalelor de nutrițiune. În al treilea capitol voi vorbi despre Gălbinare (Icter), o stare bolnăvicioasă cunoscută din cele mai vechi timpuri — dar care în ultimii ani — mai ales în urma războiului în timpul căruia și după care numărul acelor ce sufăr de gălbinare s'a înmulțit în mod însemnat — a început să atragă mai mult atențiunea oamenilor de știință.

Există un grup de boli ale corpului omenesc numite boli de nutrițiune, rezultate ale schimbului nutritiv. Ele nu atacă un organ anumit, ci organismul întreg, se dezvoltă încet, durează uneori viața întreagă; bolnavul de multe ori nu știe de existența lor și nu se simte bolnav decât când e uneori prea târziu. Ele sunt provenite dintr'un schimb greșit în mecanismul intern al nutrițiune

generale. Gospodăria lăuntrică a organismului, nu se face cum trebuie.

Corpul omenesc pentru a se întreține, a crește și a răspunde cerințelor vieții trebuie să se hrănească într'un anumit chip, atât întru ce privește câtimea cât și felul hranei. Alimentele introduse în organism sunt mai întâi prefăcute, pentru a fi primite de organism și sunt împărțite în anumite direcțiuni. Abaterile dela această bună împărțială dau loc la fel de fel de turburări.

Unele organe ca ficatul (maiul) rinichii ș. a. cari sunt la rândul lor sub influența sistemului nervos, sunt însărcinate cu această împărțială. Alimentele noastre obicinuite, în afară de materiile strict necesare organismului, mai produc și alte substanțe dintre cari unele sunt bine primite până la o anumită măsură, ba chiar folositoare, ca grăsimea, și nu produc turburări decât când trec peste această măsură. Altele ca acidul uric sunt vătămătoare chiar dela cele mai mici cantități. Un organism sănătos caută să se lepede de ele prin diferite mijloace. Însăși această operațiune poate produce diferite turburări mai mari sau mai mici; cu atât mai mult va suferi organismul când organele, din diferite motive, nu sunt în stare de a se desbăra de ele spre a împedecă să se adune cu timpul în cantități prea mari în sângele sau organismul nostru, producând anumite stări de boală. Așa este cu zahărul, cu acidul uric ș. a.

Nu înțelegem prin boli de nutrițiune pe acele provenite din diferite escese ca alcoolul, tutunul etc. cu toate că de fapt și aceste turburări sunt pricinuite dintr'o nutrițiune greșită, ci înțelegem sub acest nume pe acele în care — în aparență — omul duce un trai „normal” fără escese vădite, dar unde organele lui interne nu le întrebuințează

cum trebuie și nu se pot scutura de substanțele vătămătoare produse chiar din această alimentație normală. De aci se poate vedea că nu tot ce e „normal” pentru marea mulțime a oamenilor este normal și pentru oricine.

Din acest grup de boli fac parte: Diabetul (boala de zahăr) Obezitatea, Guta (Podagra) artrismul și altele.

În această broșură voi vorbi numai de cele dintâi două cari sunt cele mai răspândite și mai însemnate. În capitolul despre obezitate voi căuta să dau cetitorului unele lămuriri asupra gospodăriei interne a nutriției.

Al treilea articol vorbește despre Gălbinare o boală de asemenea foarte răspândită care stă în legătură cu turburări ale ficatului.

Vorbind despre aceste boli — nădăduesc să atrag atențiunea cetitorului asupra lor — pentru a le cunoaște mai bine și a preveni din timp urmările lor.

Ianuarie 1922.

DIABETUL ȘI TRATAMENTUL SAU

Diabetul sau boala de zahăr e o stare bolnăvicioasă care se cunoaște după faptul că găsim zahăr în urina pacientului. De obicei urina normală a omului sănătos nu conține zahăr sau conține atât de puțin încât nu putem să-l constatăm cu mijloacele obișnuite de care dispunem. Dar în cazuri anumite zahărul se găsește, uneori în cantități mari și această constatare e totdeauna un semn de boală mai ales când ea se face în mod statornic.

De unde provine acest zahăr în urină? Din sânge. Sângele sănătos conține de obicei o cantitate de zahăr necesară vieții și sănătății. Această cantitate însă este totdeauna aceeași și nu poate fi depășită fără a pune în primejdie sănătatea. Când sângele e încărcat cu o cantitate prea mare de zahăr, organele destinate să curețe sângele de otrăvurile lui și în primul loc rinichii, caută să dea afară cu urina plusul de zahăr și de aceea noi îl găsim în urină. Cantitatea de zahăr ce o găsim în urină va fi în legătură cu cantitatea de zahăr din sânge, bine înțeles dacă și rinichii sunt sănătoși.

Dar, în sânge, de unde provine zahărul? În sânge el provine din două izvoare: din ficat și o parte mică deadreptul din intestin. Zic, deadreptul căci și zahărul din ficat tot din intestin

vine, dar el este adunat sub o anumită formă (glicogen) în ficat, care după trebuința corpului trimite și dozează cantitatea de zahăr care intră în compoziția sângelui. Ficatul sănătos e un aparat atât de precis încât el nu va da nici prea mult nici prea puțin zahăr sângelui. Ficatul la rândul său stă în legătură și cu alte organe care-l influențează și care-i dau de știre ce cantitate anume de zahăr e necesară corpului și se înțelege că și aceste organe (creierul, nervii, pancreasul, tiroidea, organul suprarenal ș. a.), trebuie să fie sănătoase pentru ca funcțiunea ficatului să fie bună. Iată cum se face că în mod normal sângele este încărcat cu o anumită cantitate de zahăr ori care ar fi felul nostru de a ne nutri, căci la urma urmelor zahărul ne vine prin alimentație.

Din cari anumite alimente? În primul loc din însuși zahărul, introdus sub orice formă (zahărul de trestie, de sfeclă, de miere, de fructe, de lapte, etc.) și apoi din făinoase (făina de orice soi și grânele sau fructele din care se face ca: grâul, porumbul, ovăzul, secara, orezul ș. a., cartofi, mazăre, fasole ș. a. m. d.), cari când vin în atingere cu sucurile digestive (saliva, suc pancreatic) se prefac tot în zahăr. Dar organismul poate la rigoare să facă zahăr și din alte alimente d. p. din carne și chiar din grăsime dacă nu are alte substanțe. Din cele ce am spus până acum se vede că zahărul din sânge provine din alimentele introduse și mai ales din zahăr și făinoase, alimente care la rândul lor constituiesc o parte însemnată a nutrițiunii omenești.

Diabetul este o boală a nutrițiunii și dintre toate boalele de aceeași natură (guta, obeșitatea, etc.) cea mai bine studiată și cea mai pericu-

loasă. Ei e foarte răspândit în țară la noi și nu e o întâmplare că vizitatorii români din Carlsbad sunt atât de numeroși. Dar să nu se creadă că e o boală numai a oamenilor bogăți, ci se găsește în toate straturile sociale și chiar la țaranii noștri atât de cumpătați.

Prin ce simptome se manifestă diabetul? Un om poate fi diabetic fără a avea multă vreme nici un soi de turburări. Din contra, fața lui „rumenă” și pofta bună de mâncare de care se bucură îi dă înfățișarea unui om perfect sănătos. Totuși unele simptome fac pe cunoscător să bănuiască o maladie a nutrițiunii: forțele slăbesc fără o cauză anumită, bolnavul bea, mănâncă cu o poftă foarte bună, de multe ori prea bună și totuși slăbește și în puteri și în greutate, culoarea feței suferă dese ori schimbări nemotivate; pe lângă pofta de mâncare se adaogă o sete nu tocmai obisnuită care-l silește să bea mult și să urineze mult, 2—3—6 și mai multe litruri de urină pe zi; are indispoziții sufletești, devine nervos, arțăgos, simte un gust rău în gură, limba i-e uscată, încărcată, gingiile sângerează ușor, are un miros greu din gură, pierde uneori dinții, fără durere; pelea e uscată, suferă de furunculi (bube), abcese, eczeme (opăreală) mâncărime pe trup... Iată unele simptome ale diabetului datorite în mare parte prezenței de zahăr prea mult în sânge. Incetul cu incetul corpul întreg suferă, vinele și arteriile perd din frăgezimea lor, se învârtosează (arterioscleroza), sângele nu poate circula ușor mai ales în părțile îndepărtate ca degetele dela picioare și de la mâni, pielea. De aceea bolnavul e **friguros**, mâinile și picioarele sunt reci, palide, cele mai mici leziuni ale pielei în acele locuri se vindecă greu, se prefac în răni, duc une ori la gangrenă. (De

aceea bolnavul trebuie să se ferească de răni mai ales la picioare). Sângele pierde cu încetul din compozițiunea lui obișnuită, ficatul nu mai poate funcționa cum trebuie, rinichii de asemenea. Aceasta face ca o sumedenie de otrăvuri să se adune în sânge, cari dau loc la accidente diferite dintre cari cel mai periculos e așa zisul **coma diabetic** (bolnavul cade pe neașteptate în nesimțire și multe ori, moare în această stare). De asemenea tuberculoza (oftica), această veșnică dușmană a omenirii se altoește cu deosebire în plămâni diabetici. Diferite nevralgii (dureri) completează tabloul acesta trist care însă **poate fi evitat printr'o intervenție făcută la timp de bolnav și medic.**

Bolnavul trebuie să se prezinte medicului îndată ce vede că are unele turburări neobișnuite, o slăbire neîntemeiată a puterilor, sau a greutateții, deși are poftă de mâncare une ori prea bună, o sete neobișnuită, o prea mare cantitate de urină (un om sănătos are un litru și jumătate, mult doi de urină în 24 de ceasuri), urina lui de altfel clară se simte lipicioasă pe haine, are furunculii, eczeme, mâncărime în diferite părți ale corpului, impotență; când observă că sângerează prea ușor din gingii sau că-i cad dinții. De multe ori dentistul este acela care examinând gura bănuiește diabetul și sfătuiește pe bolnav să consulte medicul sau să-și examineze udul. Une ori specialistul de ochi la care bolnavul s'a dus pentru că nu vede bine (cataracta diabetică) descoperă diabetul. De altfel nu ar fi rău ca **orice om care ține la sănătatea lui să-și examineze udul odată de două ori pe an**, căci boala aceasta se vindecă sau se face mai bine cu atât mai ușor cu cât se cunoaște mai curând. Zic „se vindecă” și o zic din experiența altora și din a

mea proprie căci e o prejudecată a crede că diabetul nu se vindecă nici odată. Dar chiar dacă așa ar fi, medicul în unire cu bolnavul său poate ține în frâu această boală și sunt cazuri destul de numeroase în cari diabeticul poate trăi 20—30 ani după ce s'a constatat boala, fără a suferi prea mult de pe urma ei. În Carlsbad, locul clasic de pelerinagiu al diabeticilor cu și... fără stare se pot vedea diabetici bătrâni cari vin de zeci de ani și au supraviețuit unei serii de medici și de sisteme.

După cum ușor se poate înțelege din cele ce preced, turburările diabeticilor sunt de mai multe feluri și provenite din mai multe cauze. Mai întâi e cauza care a dat naștere diabetului și pe care de multe ori nu o cunoaștem, cauză care e une ori legată de o boală a ficatului sau a pancreasului (un organ ce se află lângă stomac și a cărui suc este necesar mistuirii) sau a sistemului nervos (Claude Bernard, un mare cercetător francez a arătat că dacă atingem cu vârful unui ac un anumit punct din creier se poate produce zahăr în urină) ș. a. O altă serie de turburări se datorește prezenței unei cantități prea mari de zahăr în sânge și stricăciunilor ce le produce acesta asupra organelor. O a treia serie de turburări se datorește prezenței altor otrăvuri în sânge. Medicul examinând pe bolnavul său, cercetează mai întâi cauza principală și pe care înlăturând'o, va înlătura și diabetul cu urmările sale. De multe ori aceste cauze nu se pot găsi sau nu se pot înlătura și atunci trebuie să evităm celelalte turburări cari sunt în legătură cu prezența zahărului și a altor otrăvuri și pe cari le putem înlătura de cele mai multe ori. Aceasta cu atât mai ușor cu cât vom recunoaște mai de timpuriu boala când încă organele interne nu au fost prea atacate.

Cum putem înlătura zahărul ?

Dacă zahărul provine, după cum s'a spus anterior, din alimente și în deosebi din zahăr și făinoase s'ar părea că nu-e nimic mai ușor decât a scoate din mâncările noastre aceste alimente.. Judecata aceasta a fost făcută și de medici și în parte ea este admisă și azi de majoritatea lor. **Vom opri pe bolnav să mănânce substanțe ce conțin zahăr sau făină, iată o lege care pare logică.**

Din păcate, lucrurile nu sunt atât de simple. Făinoasele constituie baza alimentațiunii omenești. Deprins din copilărie cu acest fel de alimente omul se poate lipsi cu greu de ele, mai ales de unele specii de făină (pâine, mămligă, orez, cartofi) și dacă-l lipsim de aceste alimente îl expunem să rămâie flămând (și diabeticul e de multe ori tot așa de flămând cum e și de setos).

Deci chiar dacă s'ar hotărî să renunțe la orice aliment zaharat și făinos, trebuie să-i înlocuim această lipsă prin alte alimente, căci altfel el slăbește și-și pierde puterile.

Așa s'a și făcut și în loc de făinoase și zaharoase s'a dat diabeticului (și se dă în parte și azi) **carne și grăsime** (unt, slănină, untdelemn, etc), cari nu conțin aproape de fel zahăr. Cu un asemenea regim diabeticul perdea zahărul din urină, nu slăbia, nu-și perdea forțele, o mare parte din turburările provenite din zahăr dispăreau dar... bolnavul totuși nu se simțea bine și de multe ori murea subit, în scurtă vreme de coma.

S'a observat, că astfel de bolnavi tratați în mod permanent cu mari cantități de carne și grăsimi, nu se simțeau tocmai bine, respirația lor

capătă un miros deosebit și în urina lor care avea acelaș miros s'au găsit și alte corpuri în loc de zahăr (acetonă, acid diacetic, acid oxybutiric, amoniac ș. a.), otrăvuri mai mari decât zahărul, ba uneori cu tot regimul riguros s'a găsit și zahăr pe lângă ele.

De unde veneau aceste otrăvuri și de unde venea acest zahăr? Este meritul unui medic din Karlsbad de a fi arătat că otrăvurile acide și care la un loc constituie ceea ce se numește **acidoză** precum și zahărul în aceste condițiuni sunt datorite alimentațiunei cu carne prea multă și lipsei substanțelor zăhăroase. În urmă, cercetătorii și în primul loc **Noorden** au arătat că anumite făinoase luate în mod exclusiv un timp oareșicare pot feri de pericolul acidozei și aceasta fără a mări cantitatea de zahăr din sânge, ba chiar din contra o micșorează. În deosebi a arătat **Noorden** aceasta pentru făina de ovăz instituind așa zisa **cură de ovăz**. Mai târziu cercetătorii s'au putut convinge că această proprietate nu o are numai făina de ovăz, ci și alte făinoase și zaharuri ca orezul, laptele, cartofii, bananele, etc., luate în mod exclusiv și sub anumită formă.

Iată-ne deci într'o ciudată situație. Dăm diabeticului o nutrițiune bogată în făinoase, producem glicemia și glicosuria (se numește **glicemie** sau **iperglicemie** starea în care sângele e încărcat cu zahăr prea mult și **glicosuria** când urina conține zahăr) — dacă însă îi dăm timp îndelungat o alimentație bogată în carne și lipsită de feculente (făinoase) îl expunem la pericolul acidozei. Deci ce e de făcut? Unii medici au tras concluziunile cele mai extreme din această împrejurare. **Magnus Levy** din Berlin susține că diabeticul trebuie să învețe a flămânzi... a nu mânca și **Guelpa** în Franța e de aceeași părere. A nu mânca

ar fi neîndoios soluția cea mai bună dacă... s'ar putea trăi fără hrană.... Din toate acestea se poate vedea cât de grea este problema alimentației diabetului și sarcina medicului de a conduce și sfătui pe bolnavul său în așa chip în cât să-l ferească de aceste două primejdii: aceea a iperglicemiei și aceea a acidozei. Și tot de aci se poate vedea cât de greșită e purtarea acelor bolnavi cari se conduc din auzite în regimul lor pe care-l țin când așa când altfel, după cum au fost influențați de cutare sau cutare profan cu autoritate din cunoscuții lor sau când nu se țin de loc de regim. Căci se știe: **In afară de regim nu cunoaștem până azi nici un leac al diabetului.** Toate medicamentele secrete sau nu, s'au dovedit că sunt inutile, ba unele vătămătoare.

Iar curele de **Karlsbad** sau de **Vichy** a căror influență asupra diabetului nu poate fi tăgăduită nu pot avea efectul dorit de cât în legătură cu regimul indicat de medicul specialist care are ocazie de a vedea și a cunoaște sute de astfel de bolnavi. Nimic mai greșit decât părerea celor cari cred că luând vreo 2—3 pahare de apă minerală fără a urma un regim anumit se pot folosi cu ceva, și sunt aruncați în vânt banii acelora, cari cred că se pot lipsi de **controlul riguros** și de **regimul** potrivit ce le dă medicul conștient de răspunderea ce o are. Măsura după care se conduce medicul pentru a-și alimenta în mod rațional pe bolnavul său este **urina**. Numai ea ne poate arăta ce fel de regim vom institui și când anume, iar bolnavul trebuie să se ție strict de prescripțiunile ce i s'au dat dacă vrea să fie ferit de mari neajunsuri.

Sunt mai multe regimuri pentru diabetici. Toate sunt bune, dacă sunt bine conduse și întrebuințate la timp și cu control. Toate sunt rele și uneori pe-

riculoase, dacă sunt întrebuințate alandala, după placul bolnavului. Dintre cele mai cunoscute am vorbit mai înainte de **regimul de carne**. Acest regim urmat un timp oareșicare în **mod riguros** și sub control medical pune pe bolnav în stare să poată suporta mai târziu cantități mai mari de feculente ca mai înainte, fără a produce zahăr. pe lângă că a făcut ca un timp oareșicare corpul să fie scos de sub influența vătămătoare a zahărului din sânge. Cantitatea de feculente pe care • poate suportă mai târziu bolnavul poate fi măsurată de medic după anumite socoteli și formează ceea ce se numește **toleranța bolnavului**, măsură peste care bolnavul nu trebuie să treacă niciodată.

Apoi este **regimul de lapte, de ovăz, de cartofi, de legume**. Toate bune numai în anumite condițiuni, în anumit timp și sub controlul medical. Ba chiar în mod trecător medicul dacă va crede necesar va institui cu mult folos regimul de post absolut sau de foame, care constă în aceea că bolnavul nu mănâncă nimic nutritiv și se mărginește a bea unele lichide pe care 'i le recomandă medicul.

Din toate acestea se poate vedea că—în afară de zahăr și tot ce se face cu el—nimic nu e cu desăvârșire și pentru totdeauna oprit diabeticului. De aci nedumerirea unor bolnavi cari văd că cutărui bolnav i-a permis doctorul o chiflă sau cartofi pe când medicul său are cruzimea de a-l opri de la aceste alimente. Toate pot fi recomandate diabeticului sub anumite condițiuni și în anumită măsură după o examinare foarte precisă a urinei și a stărei generale. În afară de aceasta, mișcare, muncă și exerciții fizice nu prea obositoare, distracție ușoară, igiena gurei și a îmbrăcămintei—iață ce i se

cere diabeticului—dar înainte de toate **cumpătare** în toate și în deosebi în plăcerile mesei... căci în celelalte îl moderează boala însăși.

Altă dată se spunea: Diabeticul nu trebuie să slăbească. Așa e, dacă slăbește din cauza boalei sale. Uneori însă medicul are interes — mai ales când e vorba de diabetici grași — ca bolnavul să piardă o parte din grăsimea sa și în aceste cazuri o pierdere de 1—2 kilograme din greutate nu trebuie să descurajeze pe bolnav..

Nicăeri ca într'un sanatoriu sau la o stațiune balneară specială, bolnavul nu poate învăța cum să se conducă întru cât privește regimul și igiena. Sanatoriile au dezavantajul că sunt scumpe și că prea dau senzațiunea că bolnavul ar fi într'un spital închis; — stațiunile balneare însă care au tot ce poate servi bolnavului au dezavantajul, că sunt legate de anumite stagioni. Un stagiu de 2—3 săptămâni, pentru bolnavii gravi — la un sanatoriu bine condus sau de 4—6 săptămâni la o stațiune balneară specială cum e **Karlsbad Vichy** ori **Slănic** va fi de mare folos diabeticului. Apele minerale din aceste stațiuni au o influență binefăcătoare asupra tuturor boalelor de nutrițiune și în deosebi asupra diabetului cu condițiune ca bolnavul să fie condus în tot timpul curei de medicul specialist care controlându-i în mod regulat urina și starea generală îi va prescrie regimul potrivit, fără care o cură anti-diabetică nu are nici un rost.

Obezitatea (Ingrășarea) și tratamentul ei.

Vorbind despre diabet am zis că el este o boală de **nutrițiune**, cea mai bine studiată și cea mai periculoasă. Există și o altă stare a organismului, care poate deveni neplăcută, supărătoare, bolnăvicioasă și uneori chiar periculoasă, anume **obezitate** sau **ingrășarea peste măsură**. Depunerea de grăsime în corpul omului nu constituie o boală de cât atunci când prin faptul că se face peste măsură, ea supără funcționarea regulată a organelor sau când dă o înfățișare neplăcută formelor corpului. Obezitatea face parte din acele grupuri de stări trupești care ne arată că între sănătate și boală nu e o deosebire desăvârșită, ci că sunt treceri și că aceeași stare poate fi supărătoare, bolnăvicioasă pentru unii, pe când pe alții această stare nu-i supără de fel. Un grad oarecare de ingrășare e privit chiar de mulți ca un semn de sănătate înfloritoare și e căutat de dâșii. Din punctul de vedere estetic unii, și mai ales popoarele orientale preferă formele mai pline; alții — cu deosebire în țările din Apus — formele mai svelte. La acești din urmă un grad oarecare de grăsime devine supărător chiar dacă funcționarea normală a organelor nu e împedicată. Fără îndoială însă că ingrășarea peste măsură nu mai e normală și prin urmările ei poate da loc la o sumă de neajunsuri. Atunci putem în adevăr vorbi de o stare bolnăvicioasă, de o **boală**.

Și această boală, ca și diabetul, guta ș. a. face parte din grupul celor zise de nutrițiune. Depunerea de grăsime în corp este în legătură cu nutrițiunea. Asta o pricepe oricine. Îndoiala începe însă acolo când ne întrebăm: **Ce fel de**

alimente anume ne îngrașă și în ce chip? La această întrebare se găsesc mulți nechemati, cari cu o autoritate deosebită vor spune că cutare sau cutare aliment îngrașă. Cercetările științifice riguroase au adus oarecare lumină în această chestiune și înainte de a da un răspuns la întrebarea de mai sus — să-mi fie îngăduit a vorbi pe scurt **despre nutrițiune** în genere și de aceea a omului în deosebi.

Orice ființă viețuitoare, plantă sau animal, pentru a trăi are nevoie să se nutrească. O plantă sau un animal și deci și omul câtă vreme trăește, săvârșește o sumă de acțiuni — parte lăuntrice, necesare vieții proprii, așa zisei vieți **de vegetațiune** — parte manifestate în afară și cari constituiesc așa zisa **viață de relațiune**. Funcțiuni ale vieții vegetative (lăuntrice) sunt de pildă circulația sângelui, mistuirea, respirația ș. a.; funcțiuni ale vieții de relațiune sunt mișcările, mersul, vorbirea și orice soi de muncă activă. Aceste funcțiuni sunt săvârșite de anumite organe, cari au putut cu drept cuvânt fi asemă-nate până la o măsură cu mașinele. O mașină de abur de pildă săvârșește o anumită funcțiune, mișcă roțile unei mori, sau ale unei mașini de treer. În acelaș timp ea mișcă și roțile ce sunt în interiorul ei propriu și mai produce și o cantitate de căldură. Ei bine, acelaș lucru se petrece în mic și cu organele corpului omenesc; ele produc funcțiuni lăuntrice, exterioare și căldură. Pentru acest scop mașina artificială are nevoie de combustibil: cărbune, petrol etc., mai toate substanțe derivate din cărbune. Tot așa și organele noastre au nevoie de combustibil.

Cu deosebire însă că mașina odată făcută rămâne aceeași, pe când organismul omului crește, se îngrașă etc., e nevoie să-și schimbe

materialul său propriu. Combustibilul organismului nostru, care are îndoita sarcină de a produce căldura și energia necesară funcțiunilor și în acelaș timp a ne furniză materialul necesar reparării perderilor, primenirei năuntrice a organismului, sunt alimentele.

Funcțiunea, care preface aceste alimente în material, forță sau căldură este nutrițiunea.

Corpul omului este compus din nenumărate părțile mici numite celule, care la rândul lor pot fi asemăanate cu tot atâtea viețuitoare ce au anumite funcțiuni, ce se nasc, cresc, dau naștere la alte celule asemănătoare și mor — așa că putem zice că în decursul vieții omenești nici o părțică din om nu rămâne aceeaș. Neîncetat mor nenumărate părți din noi înșine și sunt înlocuite cu altele. Această primeneală se face pe nesimțite și nu s'ar putea face dacă nu am introduce vecinic material nou. De aceea câtă vreme omul trăește are nevoie de a se nutri.

Nutrițiunea noastră servește pentru a da materialul necesar 1) pentru a produce căldura animală, care la om e pe la 37 gr. C., 2) pentru a produce forța (puterea) necesară funcționării diferitelor organe ale vieții vegetative și ale vieții de relațiune, 3) pentru a repara perderile suferite și a servi la primenirea organismului, 4) la copii și adolescenți pentru a furniză materialul necesar creșterii, 5) pentru a formă un fond de rezervă, căci natura a prevăzut toate viețuitoarele cu darul de a se prevedea și pentru momentele de lipsă sau de nevoie.

Alimentele noastre, oricât de variate s'ar părea, se pot totuși împărți, din punctul de vedere chimic, în trei mari grupuri: albuminoasele corpurile grase și idrații de carbon. Rare ori alimentele obicinuite aparțin numai unuia din aceste

grupuri. De obicei în fiecare aliment găsim substanțe ce fac parte din două sau din toate trei grupuri, însă una din ele e reprezentată mai bine. Un aliment care conține toate 3 felurile e un aliment **complect**, d. p. laptele. În el se găsește albumină sub forma de cazeină, adică partea din care se face brânză; idrații de carbon: za: hărul din lapte și corpul gras care e untul. De aceea sugacii și oamenii maturi pot trăi un timp oareșicare numai din lapte. Carnea conține în cea mai mare parte albumină — apoi grăsime în cantitate variabilă și foarte puțin idrat de carbon. Tot așa și ouăle. Pâinea, mămliga, conțin mai mult idrați de carbon (scrobeala naturală), apoi cantități variate de albumină și de grăsime. Toate aceste 3 grupuri de substanțe sunt compusi de ai cărbunelui, singurul combustibil ce-l posedă pământul nostru și fără care nici o clipă nu am putea trăi.

Pentru a trăi, organismul omului are nevoie de toate aceste 3 grupuri de alimente, dar în primul loc de **albuminoase**, căci din ele se fac celulele și organele, din ele se scoate materialul necesar reparațiilor, pe când celelalte două grupuri de alimente **produc forța și căldura**.

Alimentele introduse prin mâncare sunt mai întâi mistuite, adică prefăcute în așa chip în cât ele să poată servi la aceea ce numim nutrițiune. Alimentele așa cum se găsesc în natură mai conțin și unele substanțe ce nu servesc la nutrițiune, ci la satisfacerea gustului sau a foamei — aceste substanțe sunt aruncate afară.

Albumina ne trebuie la constituirea sângelui și a țesuturilor. Tot ce e introdus în cantitate mai mare decât îi trebuie organismului se prefăce în alte substanțe, cari parte sunt date afară, parte rămân în organism și sunt uneori chiar

vătămatoare, parte trec la fondul de rezervă **sub forma de grăsime**. Idrații de carbon trec în sânge sau în ficat sub diferite forme. Ei sunt întrebuințați pentru a da căldura și forța necesară — iar ceea ce e prea mult trece la fondul de rezervă **sub formă de grăsime**.

Grăsimea introdusă ca aliment are aceeași soartă, o parte e întrebuințată pentru a da căldură și forță — prisosul e depus la rezervă **sub formă de grăsime**. De aci vedem lămurit că **orice aliment nutritiv** poate da naștere la grăsime câtă vreme e introdus în cantitate mai mare de cât trebuie. Această grăsime formează o rezervă pentru timpurile când omul din diferite împrejurări nu se poate nutri. Ea formează un țesut care se așează de desubtul pielei și deasupra unor organe interne pentru a le apăra de loviturile venite din vecinătate și de perderile de căldură.

În afară de aceasta, acest țesut servește pentru a umplea unele goluri, rotunzind formele, deci are și o funcțiune estetică. **Brücke**, un mare învățat vienez, a zis cândva că fără grăsime nu există frumusețe la om.

Din toate acestea vedem că atât pentru funcționarea normală a corpului omenesc cât și pentru frumusețea lui un oareșicare grad de grăsime este necesară.

Grăsimea nu se împarte în mod uniform peste tot corpul, ci se așează în unele părți în cantitate mai mare (burta, șolduri, sânuri), în altele în cantitate mai mică. Această împărțală a grăsimii nu se face fără alegere, ci este ceva care o trimite sau o atrage acolo. În adevăr pentru o funcționare regulată și o repartizare potrivită a țesutului grăsos sunt anumite organe care au un rol aparte. În primul loc **sistemul nervos** fără care nimic nu se face în organismul nostru, apoi

unele organe ce fac parte din așa zisele **glande cu secrețiune internă**. Astfel de glande—cari au un rol foarte important în funcționarea regulată a organismului — sunt d. p. corpul **tiroid** (care în mod bolnăvicios dă loc la aceea ce se numește gușă), glanda ipofizară ce se află în creier, glandele sexuale. Este stabilit în mod neîndoelnic că aceste glande au o legătură cu nutrițiunea în genere și cu distribuirea grăsimii în deosebi. Din experiență, lucrul acesta este cunoscut cultivatorilor de vite și acestei cunoștințe îi se datoresc mutilațiunile făcute asupra unor animale pentru a le îngrășa. De altfel și figurile grase ale celebrilor noștri muscali din Iași și București ne dau o pildă despre legătura ce există între anumite funcțiuni și obezitate. Tot așa și faptul că la o anumită vârstă bărbații și femeile încep a se îngrășa.

Din cele ce preced se poate vedea cât de complicată este chestiunea aceasta a obezității și de câte condițiuni este ea legată și de aci se poate și înțelege că nici tratamentul nu poate fi atât de simplu.

Și acum revenind la întrebarea pusă la început, putem spune: Grăsimea se face din **orice aliment nutritiv** și nu calitatea alimentelor, ci cantitatea lor joacă un rol principal. Apa din care bine înțeles nu se poate face grăsime poate totuși, prin aceea că se află în cantități variabile în țesuturi, da **înfățișarea** grăsimii.

Dacă încă cantitatea este principalul — atunci avem dreptul să întrebăm: **Cât poate și trebuie să mănânce omul** pentru a îndestula toate nevoile vieții năuntrice și a celei de din afară — fără a se îngrășa prea mult? Pentru a răspunde la această întrebare s'au făcut anumite calcule, s'a socotit de ce cantitate de căldură are nevoie orga-

nismul nostru, știut fiind că o parte din căldură se poate preface în forță apoi a doua întrebare: ce anume feluri și cantități de alimente pot produce acea câțime de căldură. Medicii au învățat a socoti tot așa cum fac și inginerii cu mașinile lor. Ca unitate de măsură s'a luat caloria—adică cantitatea de căldură de care avem nevoie pentru a încălzi 1 kilogram de apă la 1 grad — tot așa cum s'a luat ca unitate de forță kilogramo metrul —adică forța ce ne trebuie pentru a ridica 1 kilogram la 1 metru înălțime...

Întrebările de mai sus se simplifică în modul următor: 1) câte calorii îi trebuie omului pentru a răspunde la nevoile vieții lui vegetative și celei de relațiune, 2) câte calorii sunt în stare să producă alimentele noastre obicinuite?

Cu privire la întâia întrebare s'a constatat că numărul kaloriilor e în legătură cu greutatea omului și că 1 kilogram de corp omenesc are nevoie de 30 — 50 de calorii pe zi (24 ore) după felul de activitate a omului. Un om care stă în pat are nevoie de mai puțin decât unul care muncește puțin și acesta de mai puțin decât unul care muncește din greu.

Cu privire la a doua întrebare s'a putut calcula că 1 gr. de albumină sau de idrat de carbon produce ceva mai mult decât 4 calorii. 1 gr. de grăsime 9 calorii. Apoi s'a constatat că pentru acoperirea perderilor suferite de corp și pentru primenirea internă a organelor trebuie între 70 și 100 grame de albumină pentru un om matur —pe zi—iar kaloriile necesare pot fi produse, indiferent, de albumină (ce trece peste minimumul necesar), de grăsime sau de idrați de carbon. S'a mai constatat că o nutrițiune compusă din toate trei grupuri de alimente e cea mai potrivită pentru om și că tot ce se introduce mai mult — dacă nu

se prefacă în forță prin muncă, se depune în parte sub formă de albumină (carne), uneori sub forma unor substanțe vătămătoare (acid uric, zahăr etc.), dar în cea mai mare parte sub formă de grăsime. Pe de altă parte s'au calculat alimentele noastre obicinuite, socotindu-se cât conțin ele într'o anumită cantitate — din substanțele din grupurile de mai sus.

S'a mai calculat cum și cât se mistue din ele și cât iese nemistuit și deci s'a putut socoti ce câtime de calorii produce un anumit aliment, luat sub o anumită formă, într'o anumită câtime. În așa chip s'au format tabele anumite după care se poate socoti aproape cu gramul cât îi trebuie unui om în raport cu nevoile, deprinderile și... mijloacele lui. Spațiul nu-mi permite să dau prea multe exemple.

Voiu da unul. Un om de 70 kgr. care nu muncește are nevoie de 2100 calorii, adică, de 70×30 . Aceste 2100 de calorii pot fi produse de:

70 gr. de albumină, adică 280 de calorii.

350 gr. de idrați de carbon, adică 1.400 de calorii.

50 gr. de grăsime de carbon, adică 450 de calorii.

Suma, 2.130 de calorii.

De pe tabelă vedem care alimente conțin substanțele acestea și în ce cantitate trebuie luate ca să corespundă cu cifrele de mai sus. Din aceste alimente iar alegem acele care se împacă cu starea de sănătate, cu obiceiurile și cu... punga bolnavului și așa putem face un program anumit și potrivit pentru fiecare bolnav.

Cantitatea de alimente necesare nu e o măsură absolută. Ziceam că un om care nu lucrează are nevoie de mai puține calorii decât unul care muncește — căci munca se produce pe socoteala

caloriilor, cari la rândul lor să iau din alimente, iar în lipsa acestora din grăsimea ce se găsește în corp.

Dar prin muncă nu înțelegem munca grea numai, ci orice activitate care pune în joc mușchii. Un om vioiu, de pildă, care vorbește mult, gesticulează, perde pe nesimțite — în decursul vieții sale — o sumedenie de calorii — pe care un altul care e flegmatic, liniștit, le pune în depozit sub formă de grăsime. Tot așa omul stăpânit de pasiuni, în care sângele curge mai repede, inima bate mai des, are nevoie de mai multe calorii — și cunoscută este vorba lui Cesar transmisă nouă de Plutarh și apoi de Shakespeare: „Nu mă tem de oamenii aceștia grași (Antonijs și Dolabella), ci de cei slabi și palizi (Cassius și Brutus)”

Funcțiunile vieții vegetative sunt mai greu de stăpânit decât acele ale vieții de relațiune.

Am vorbit până acum de alimentație, căci la urma urmei ea e izvorul grăsimii.

Totuși nu numai ea e singurul factor de care trebuie să ținem socoteală. Am zis la începutul acestui articol că mai sunt unele organe (glandele cu secrețiune internă) cari au un rol în formarea și repartizarea grăsimii. Trebuie să ținem seamă de starea lor. Apoi de starea sistemului nervos, de aceea a organelor de digestiune (un om care suferă de diaree va perde o parte din substanțele nutritive pe care un om ce suferă de constipație le va întrebuința). Apoi mai trebuie să ținem seamă de un factor foarte important: Foamea. Foamea este oareșicum funcționarul trimis de organism pentru a cere tributul necesar lui. De obicei foamea normală este o măsurătoare exactă a nevoilor corpului. Nu totdeauna.

Ca și alte funcțiuni și foamea poate fi în suferință, fie că lipsește, fie că e mai mare de cum

se întâmplă la unele cazuri de boală. Foamea însă poate fi satisfăcută și cu alimente cari nu sunt nutritive sau cari într'un volum mare conțin câțimi mici de substanțe nutritive cum sunt unele legume, fructe, etc... Fot așa lichidele: cafeaua, supa, etc. Supele ca atari nu îngrașă și nimic mai greșit decât ceea ce se aude deseori că supa, lichidele, apa, — ca atari — îngrașă.

Asupra simptomelor obezității nu e nevoie să insist. Le cunoaște cine suferă de ea. Dela neplăcerile estetice până la greutatea la mers, la respirație, în ale circulației sângelui — și la exercitarea mai tuturor funcțiunilor vieții — este un șir întreg de suferințe mai mici sau mai mari, cari îndreptățesc pe oamenii prea grași să caute măsurile de a scăpa de povara ce o duc asupra lor, cu atât mai mult că această stare îi predispune la unele boli și 'i face mai puțin rezistenți.

Ce este deci de făcut și ce tratament se impune? La această întrebare putem da tot atâtea răspunsuri câți... bolnavi sunt. Condițiunile cari contribuiesc la îngrășarea peste măsură sunt atât de multe în cât un bolnav nu seamănă cu celalt și unul și acelaș sistem nu se poate potrivi la toți. Toate curele lăudate și recomandate sunt bune pentru unii, rele pentru alții. Curele de lapte, de cartofi, de vegetale pot folosi unora — altora nu; ba le pot chiar fi vătămătoare. In primul loc medicul trebuie să examineze pe bolnav — să vadă dacă el nu are vreo boală organică, care direct sau indirect e pricina obezității. In acest caz va trata boala... Unele turburări ale glandelor cu secrețiune internă vor fi tratate cu preparate produse din astfel de glande (opoterapie). Un astfel de tratament trebuie să fie făcut cu multă băgare de seamă și sub

privighierea medicului. Apoi medicul trebuie să vadă dacă e vreo turburare în viața vegetativă (năuntrică) a bolnavului, o încetinire a funcțiilor lui. Un atare bolnav mănâncă foarte puțin și totuși se îngrașă pentru că viața lui vegetativă are nevoie de mai puține calorii decât a altuia. În astfel de caz ar fi o greșală să reducem cantitatea de mâncare, ci vom căuta a redeștepta vigoarea vieții lăuntrice prin electricitate, masagiu, hidroterapie și stațiuni balenare cari dispun de întreg cortegiul de mijloace fizicale. Medicul se va interesa de felul de a se nutri al bolnavului și aceasta chiar până la amănunte. Cinci, șase bucățele de zahăr puse în cafea zilnic corespund la 30 grame de idrat de carbon, adică la 120 calorii cari transformate în grăsime dau 13 grame. 1, 2 aperitive, coniacuri, conțin o cantitate de alcool, 1 gr. de alcool — 7 calorii, 10 grame sunt de 70 calorii cari corespund cu 8 gr. de grăsime, ceea ce pe lună face 240 gr. și pe an mai bine de 3 kgr. Aceste „mici economii” se adună pe nesimțite în corpul omului și desigur că bolnavul nostru va avea dreptate — în aparență — când ne va spune că mănâncă tot atât cât nevasta lui care nu se îngrașă, dar care pune numai 2 bucăți de zahăr în cafea și se lipsește de aperitive. Medicul deci — în astfel de cazuri — va atrage atenția bolnavului asupra alimentațiunii sale greșite și i va prescrie un regim potrivit în care pentru îndestularea foamei vor intra alimente de acelea cari satură fără să nutrească și vor fi eliminate acele cari într'un volum mic conțin o forță nutritivă sau calorică mare.

Medicul se va interesa de viața de relațiune a bolnavului — viața sedentară fiind o cauză a obezității. Trei ore de poker sau maus pe acelaș

scaun consumă mai puține calorii decât o oră de preumblare pe drumul drept sau mai ales pe dealuri. Orice fel de muncă corporală e deci recomandabilă acelor deprinși cu o viață sedentară: sporturile de tot soiul — dar și o muncă folositoare ca tăiatul lemnului etc. La unele institute speciale sunt aparate în cari munca se poate doza și calcula după kilogramo metru. Apoi s'au construit aparate cum e acel al lui Bergonié, care pun în mișcare mușchii fără a obosi prea mult pe bolnav. Lumina electrică, sub forma de băi de lumină, băile de vapor sau de aer cald au oareșicare influență. Nu atâta de mare cum se crede. Purgativele luate timp îndelungat folosesc prin aceea că alungă din intestin o parte din alimente înainte ca ele să fie rezorbite — dar o atare cură e vătămătoare sănătății.

Unele stațiuni balneare ca Marienbad, Carlsbad, Vichy, Slănicul-Moldovei, au o reputație bună și meritată cu privire la tratamentul obezității. Aci totalitatea mijloacelor de care dispun aceste stațiuni contribuie la scopul dorit. Apoi ele mai lucrează în mod educativ asupra bolnavului, căci mulți se îngrașă sau se îmbolnăvesc din nepricepere. La aceste stațiuni bolnavul care a stat 4—6 săptămâni sub conducerea unui specialist învață cum să se hrănească și să-și îngrijească de sănătate. Intors acasă el se simte mai bine și continuă un timp regimul început. Căci, să se știe: Tratamentul obezității trebuie să se facă niciodată prea repede, căci în atare caz se poate periclita sănătatea. Unii bolnavi ar dori să piardă numai depozitele depuse în unele părți ale corpului, d. p. grăsimea depusă pe burtă, la șolduri ș. a. Acest scop nu poate fi atins decât printr'un tratament local, masagiu, electricitate etc. În ultimul timp s'a recurs chiar la operațiuni chirurgicale.

Din toate cele ce preced, ușor se înțelege că tratamentul obezității nu e așa de simplu cum pare. El va fi în primul rând dietetic, adică bolnavul se va supune unui regim bine precizat — după anumite legi și socoteli ce va fi urmat un timp îndelungat. Afară de aceasta se va ține în seamă și felul de viață, așa ca bolnavul ajuns la o greutate convenabilă să se menție în această stare. În rezumat și aci ca la oricare tratament al unei stări cronice trebuie cumpătare și stăpânire de sine. De aceea avem de înregistrat mai multe succese la femeile care se caută din motive estetice decât la bărbații, cari preocupați de lupta pentru trai uită că o condițiune principală pentru a putea lupta este sănătatea.

Gălbinarea (Icterul).

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Gălbinarea nu este o boală, ea este un simptom, un semn de boală și se cunoaște prin aceea că pielea și mucoasele sunt mai mult sau mai puțin galbene. Această colorațiune se produce ori de câte ori sângele este încărcat cu fierul, care în loc să curgă în intestin unde prezența ei este necesară mistuirii și altor funcțiuni — este introdusă în sânge de unde materiile ei colorante se depun în diferitele țesături. Fierul nu e un lichid simplu și nevătămător. Ea conține o mulțime de substanțe, cari ar trebui eliminate și cari ies de obicei din corp cu materiile fecale și cari resorbite în sânge sunt dăunătoare organismului. Este adevărat că și din sânge corpul omenesc reușește să o alunge în parte sau în totalitate mai cu seamă prin urină, dar prin trecerea ei de

la ficat până la rinichi ea are în deajuns timp să producă anumite turburări. Aşa, în afară de coloraţiunea galbenă a pielii şi a altor ţesuturi, coloraţiune care poate să varieze de la galbenul închis aproape negru cum îl au oamenii de rasă neagră se mai poate găsi o slăbire generală a puterilor, o mâncărime uneori insuportabilă a pielii datorită acizilor din fiere — o încetinire a pulsului ş. a. Când zic că gălbinarea este un semn de boală un simptom, înţeleg că ea este o urmare a unei alte cauze, a unei alte boale. Şi aşa este. Tot aşa cum febrinţea este un simptom al celor mai felurite boale uşoare sau grele tot aşa şi gălbinarea. Dela cea mai uşoră (icterul cataral) până la cea mai grea şi incurabilă (cancerul ficatului sau al căilor biliare) un şir întreg de maladii se prezintă cu gălbinare. Orice gălbinare — de orice natură ar fi ea — trebuie luată în serios şi medicului îi revine datoria de a cerceta cauza ei, de a recunoaşte adevărată boală de pe urma căreia ea s'a produs şi a-i găsi leacul. Cum se cunoaşte gălbinarea ca atare? Se înţelege că atunci când pielea întregă este de un galbăn hotărît nu e mare lucru de a o cunoaşte — dar nu totdeauna ea apare deodată sub această formă. Inceputurile ei pot trece neobservate. De altfel coloarea pielii trebuie cercetată la lumina zilei şi nu la lumina artificială. Medicul care observă cu băgare de seamă sau şi bolnavul însuşi pot recunoaşte începuturile ei printr'o îngălbenire a albului ochilor, uneori chiar înainte de aceasta prin aceea că urina devine galbenă închisă ca berea de München; încetul cu încetul pielea devine din ce în ce mai colorată, uneori bolnavul vede obiectele de din afară colorate în galben. Medicul poate prevedea gălbinarea cercetând urina în care se găsesc substanţele colorate ale fierei şi acizi biliari.

Bolnavul se simte slăbit în puteri, are mâncărimi de piele cari i pot turbura somnul. La orice moment când bolnavul și a dat seama de astfel de schimbări el trebuie să consulte neînțârziat medicul.

Cari sunt boalele cari produc gălbinarea? Una din cele mai frecvente poartă numele de icter cataral (gălbinarea propriu zisă). Aceasta pentru că simptomul ei de căpitenie este tocmai această colorațiune a pielii. Această afecțiune este una din cele mai ușoare — dar nici de cum indiferentă, căci ea poate fi începutul unei stări mult mai grave. Icterul cataral este de obicei întovărășit de turburări ale stomacului și intestinelor: lipsă de poftă de mâncare, greață, răgâieli, greutate în regiunea stomacului, limba limba încărcată, scaunul se prezintă cu o culoare alburie, provenită în parte din lipsa materiilor colorante ale fierei, care în mod normal îi dau culoarea specifică — în parte din cauza grăsimii nemistuite și a acizilor grași cari se așează uneori chiar sub forma de cristale pe aceste materii. Cum astfel de turburări s'au găsit la cele mai multe cazuri de icter cataral s'a presupus că adevărata cauză a gălbinării ar fi tocmai un „catar” al stomacului și intestinului provenit din diferite cauze, catar care la rândul său face ca mucoasa intestinală să fie inflamată și umflată și să producă mucozități cari, la rândul lor, astupă sau închid canalul prin care se scurge bila în intestin. — iar bila astfel împiedicată de a eși stă pe loc și este resorbită în sânge. Cele mai noi cercetări însă au arătat că icterul așa zis cataral este o boală proprie în care ficatul este organul principal bolnav. Această boală s'ar datori diferitelor cauze venite din afară.

În toate timpurile și în toate locurile s'a

atribuit gălbinarea simplă unei puternice emoții sufletești. Este adevărat că și fierei i se atribuie în timpurile vechi o influență deosebită asupra temperamentului. De aci numele de temperament bilios — de temperament melancholic (melas în limba greacă însemnează negru, chole, bila) etc. Că o puternică emoțiune sufletească ea spaima, supărarea etc. ar putea influența asupra secrețiunii ficatului aceasta nu ar trebui să ne mire. Afectele și mișcările au deseori efecte asupra circulațiunii sângelui și asupra secrețiunii diferitelor organe. Rușinea ne îmbujorează fața, spaima sau groaza face să devenim palizi sau să îngălbenim, ne pune în „nădușeli” având un efect asupra glandelor sudoripare, durerea face să ne curgă lacrimile, pofta face să ne curgă balele etc... Nu trebuie deci să ne mire prea mult când se atribue ficatului o turburare în mersul secrețiunii lui de pe urma unei emoțiuni și ipoteza aceasta admisă de secolii nu poate fi cu ușurință înlăturată.

În afară de aceasta, intoxicațiuni alimentare și infecțiuni pot produce icterul cataral și s'au văzut atât în timp de pace cât și mai ales în acestui războiu adevărate epidemii de icter. De la icterul simplu cataral însă până la icterul infecțios cu temperaturi înalte, cu scuturături (fri-soane) și care se termina adesea cu moartea nu sunt decât treceri neînsemnate.

De aci se poate vedea că gălbinarea simplă, icterul așa zis cataral nu e o boală indiferentă și neofensivă, provenită prin închiderea canalului biliar cu un dop de mucus, ci o afecțiune mai serioasă care merită toată atențiunea bolnavului. La unele forme de icter se produc otrăvuri în sânge cari disolvă globulele sângelui producând grave turburări (icter hemolitic).

O altă (boală) care produce de multe ori icterul este lithiaza biliară (piatra ficatului) o boală foarte răspândită și întovărășită de mari dureri, boală despre care încă nu se știe cu siguranță dacă nu face parte din grupul boalelor de nutrițiune sau dacă este o turburare locală. La această boală gălbinarea este într'adevăr datorită unei piedici mecanice de cele mai multe ori.

Fierea produsă de ficat se scurge pe de o parte spre beșica fierei unde se adună și de unde este trimisă în restimpuri spre intestin — pe de altă parte de a dreptul în canalele așa zise epatice și de aci în canalul choledoc (purtător de fiere), care se sfârșește în intestinul subțire unde se întâlnește cu un alt canal ce vine de la un organ foarte important și ale cărui funcțiuni au fost bine studiate în ultimii ani — pancreasul. Dacă o pietricică biliară, a cărei mărime poate varia de la aceea a unui fir de năsip până la aceea a ou de porumbel (în beșica fierei și în intestin s'au găsit și pietre mult mai mari) se găsește pe unul din aceste canale și este astfel așezată încât îi închide lumina și împedică în parte sau în întregime scurgerea liberă a fierei — gălbinarea se produce. Iată de ce piatra la ficat (lithiaza biliară) este uneori întovărășită de gălbinare. Un oareșicare grad de icter este datorit turburărilor ficatului însuși — găsim de multe ori piatra așezată astfel încât scurgerea bilei să nu fie împiedicată și totuși întovărășită de un grad oareșicare de icter. Nu este locul aci să vorbesc mai pe larg despre această răspândită și dureroasă boală care primejduiește adesea viața și necesitează multe ori o operație destul de grea. Prin infecțiuni ce se adaogă la iritațiunile produse de piatră se inflamează și canalele biliare

dând loc la afecțiuni întovărășite de febrințea.

Inflamația acută sau cronică a ficatului însuși este de obicei întovărășită de un grad oareșicare de gălbinare. Hepatita, abscesul la ficat, sifilisul ficatului, ciroza (învârtoșarea) ficatului etc. dau loc la gălbinare fără ca canalele biliare să fie închise.

Din toate cele spuse ușor se înțelege că gălbinarea este un simptom de boală serios, care cere o deosebită îngrijire și despre care se poate zice că știm de multe ori cum începe — dar nici o dată cum se sfârșește.

A vorbi mai pe larg de gălbinare înseamnă a vorbi de toate boalele ficatului și încă de unele ale altor organe. Gălbinarea — ca simptom — nu cruță nici o vârstă. Copilul nou născut poate veni pe lume cu gălbinare care în aceste cazuri poate să nu aibă nici o însemnătate, dar poate fi și semnul unei stări grave. — Și tot așa și la cele mai bădânci / bătrâneți cineva poate suferi de gălbinare.

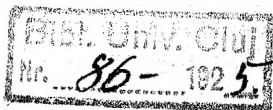
În contra unui simptom care poate fi datorit atâtor cauze diferite se înțelege dela sine că nu se poate întrebuiți un singur tratament. Bolnavul ce suferă de gălbinare trebuie neapărat să consulte medicul, care cercetând cauza adevărată îi va stabili un tratament potrivit și diferit de la boală la boală, de la om la om. Ca la nici o altă boală, aci tratamentul individual se impune.

Cum acest simptom, oricare ar fi cauza lui, este întovărășit de turburări ale aparatului digestiv — un regim bine hotărît este de rigoare. Dar și aci regimul se deosebește dela om la om. Unuia îi prinde bine regimul lactat, altuia nu; uneori îi este chiar vătămător. Medicul va institui un regim anumit hotărând felul în care se va hrăni bolnavul fără a-l slăbi prea mult și fără a pricinui

turburări. În regulă generală bolnavul de gălbănare se va feri de tot ce i poate agrava boala în deosebi de mâncări iuți și piperate, crudități, conserve, carne afumată, pastramă, cârnățării, mâncări cu sosuri grase, murături, apoi de băuturi prea reci. Ceaiurile calde i vor face bine.

Un tratament întrebuițat cu folos la toate formele de gălbănare este acela cu apa sau cu sarea de Carlsbad fie că se face acest tratament la casa bolnavului, fie că bolnavul își face cura cu Carlsbad unde sursele vin calde din pământ. Până în ziua de azi nici un tratament n'a putut întrece sau ajunge măcar pe acel cu apele de Carlsbad deși nu se știe încă cu deamănuntul cărei împrejurări i se datorește acest fapt. Apa de Carlsbad (Mühlbrunn, Sprudel) are însă o afinitate deosebită pentru ficat, de aci efectul ei binefăcător asupra tuturor boalelor ce sunt în legătură cu ficatul. La casa bolnavului apa de Carlsbad se încălzește și se ia pe stomacul gol. Cantitatea variază de la 2 la 5 pahare. În locul apei se poate lua uneori — dar nu cu acelaș efect — sarea de Carlsbad — o linguriță la un pahar de apă (200 gr.) încălzită. —

La noi în țară apele din Slănic și sarea de Bailetești pot înlocui întru câtva apele și sarea de Carlsbad. Să nădăjduim că statul sau o întreprindere particulară se va grăbi a pune iarăși în funcțiune stațiunea balneară a Slănicului ale cărui surse sunt pe lângă cele din Govora și Căciulata cele mai prețioase din țara românească.



Beria B. „Sfaturi pentru gospodari”.

- No. 1. **Ingrijirea păsărilor** de *C. S. Motăș*, Dacă s'ar socoti câtă pagubă se aduc gospodinelor prin moartea păsărilor de curte, această cărtulie n'ar lipsi din nici o casă de gospodar.
- „ 2. **Despre tovarășii** de *Preot C. Dron*, ca leac împotriva specelei și a scumpetei.
- „ 3. **Despre scarlatină** de *Dr. I. Gheorghiu*, și alte boli care omoară pe copii, se dau sfaturi folositoare în această cărtulie.
- „ 4. **Livada de sâmburi** de *G. Gheorghiu*, cum poate să-și o fa a fiecare gospodar.
- „ 5. **În jurul casei** de *M. Lupescu*, acareturi; cum să-ti orânduiești te învăță cărtulia aceasta.
- „ 6. **Casa** de *I. Simionescu*, Cum s'o faci și cum s'o ții, te învăță cărtulia.
- „ 7. **Morcovul și alte legume** de *P. Roziade*, sau cum să le cultivi ca să culegi mult pe pământ puțin.
- „ 8. **Sifilisul** de *Dr. E. Gheorghiu*, este o boală care roade sănătatea celor în vârstă ca și a copiilor.
- „ 9. **Temeiul îmbunătățirii vitelor** de *Th. Chitoi*, stă în cunoașterea și îngrijirea lor.
- „ 10. **Votul obștesc** de *A. Gorovei*, e acum dreptul tuturor. Cum să-l îndeplinești te învăță această cărtulie.
- „ 11. **Creșterea porcilor** de *A. Oescu*, e și ușoară, dar și grea. Boli sunt multe. Cărtulia îți arată leacurile și îngrijirile de dat.
- „ 12. **Viermii de mătasă** de *T. A. Bădărău*, sunt o bogăție de care nu ținem seamă.
- „ 13. **Oftica sau tuberculoza** de *Dr. E. Gheorghiu*, este boala cea mai grozavă care ne amenință pe toți.
- „ 14. **Pelagra** de *Prof. V. Babeș*, de asemenea bântuie la țară.
- „ 15. **Alegerea semințelor** de *C. Lăcrițianu*, este operația cea mai nelipsită pentru a căpăta rod bun.
- „ 16. **Creșterea păsărilor** de *Prof. C. Motăș*, interesează pe orice gospodină.
- „ 17. **Sătăcirile bolșeviste** de *Maior I. Mihai*, trebuie stărpite dintre noi.
- „ 18. **O stupină dintr'un roi** de *N. Nicolaescu*, cine n'ar dori-o? Cum se poate ajunge, stă scris în cărtulie.
- „ 19. **Cum se întemelază o vie** de *D. M. Cădere*; nu mai merge cu obiceiul vechiu; cum trebuie să se facă trebuie de știut.
- „ 20. **Răsadnița și Plantele din răsad** de *V. Sadoveanu*, ne arată cum se reușește să se cultive legume primăvăratice.
- „ 21. **Lehuzia** de *dr. E. Gheorghiu* ne arată cum trebuie să fie îngrijită femeia înainte de naștere și la naștere.
- „ 22. **Mesteșugul vopsitului cu bûrueni** de *Art. Gorovei*.
- „ 23. **Cum orbim** de *I. Glăvan*.
- „ 24. **Păstrarea cărnei de porc** de *G. Gheorghiu*
- „ 25. **Calul** de *Prof. E. Udrișchi*.
- „ 26. **Doctorul în casă** de *Dr. O. Apostol*.
- „ 27. **Cum trebuie să ne hrănim** de *E. Severin*.
- „ 28. **Lămurirea legii dărilor** de *Iuliu Pascu*.
- „ 29. **Beția** de *Dr. Emil Gheorghiu*.

- No 30. **Lămurirea Constituției de Artur Gorovei.**
 „ 31. **Boale parazitare la animale cari trec la om de C. Moțaș**
 „ 32. **Folosințe nesocotite în gospodărie de I. Simionescu.**
 „ 33. **Mama și copilul, de Dr. Manicatlăde.**
 „ 34. **Indrumări spre sănătate, de Dr. Bordea.**
 „ 35. **Cum să ne îngrijim, de Dr. Bordea.**

Seria C. „Din lumea largă“.

- No. 1. **Ucraina de-G. Năstase, este țara din spre răsăritul nostru.**
 „ 2. **Cehoslovacia de I. Simionescu, este țara tot vecină nouă, care a dovedit încheierea ei prin muncă și hărnicie.**
 „ 3. **Munții apusei de M. David, ne sunt scumpi. În ținutul lor trăesc Moții vestiți.**
 „ 4. **Flindanda de I. Simionescu, este o țară minunată, căci oamenii au făcut minuni de muncă.**
 „ 5. **Bucovina de I. Simionescu, «veselă grădină», este descrisă cu tot ce are.**
 „ 6. **Basarabia de G. Năstase, ne era puțin cunoscută deși dragă. E datoria fiecăruia să cetească această cărțuție.**
 „ 7. **Dobrogea de C. Brătescu, Bulgarii zic că e a lor; cât neadevăr ține această spusă, se poate vedea din cărțuția pomenită.**
 „ 8. **În spre polul sud de I. Simionescu, Muncă și jertfă omenească s'a cheltuit pentru a cunoaște această parte de pământ.**
 „ 9. **Olanda de Ap. D. Culea, e țara muncii și a minunilor pe care ea le aduce.**
 „ 10. **Viața în adâncul marilor de C. Moțaș, era până acum o taină.**
 „ 11-12. **A. Saguna de I. Luțaș.**
 „ 13. **Către Everest de I. Simionescu.**
 „ 14. **Românii de peste Nistru de V. Harea.**
 „ 15. **Ardealul de I. Simionescu.**
 „ 16. **Lituania, de G. Năstase.**
 „ 17. **Câmpul Transilvaniei, de Ion Popa Câmpianu.**

Seria D. „Știință aplicată“.

- No. 1. **Fabricarea săpuuului de A. Schorr, este ușoară. Fiecare gospodină poate să o săvârșească. Cum? Cărțuția îi arată.**
 „ 2. **Motorul Diesel de Ing. Casseli, este astăzi întrebuințat pretutindeni.**
 „ 3. **Industria parfumului de E. Severin.**
 „ 4-5. **Acrul lichid de Ilie Matei.**
 „ 6. **Industria azotului de L. Caton.**

Toate aceste cărțuții se pot strânge și în voiumașe, fiind paginate în acest scop. Se pot face și abonamente.

În fiecare săptămână va apare câte un număr ce cuprinde 32 pagini și se vinde cu 3 lei.

Se pot face abonamente pentru 20 numere, trimitind 50 lei prin mandat postal la Societatea „CARTEA ROMĂNEASCĂ” — București, Bulevardul Academiei, 3.

De vânzare la toate librăriile și depozitari de gazete din țară.