

A-4071 III

# Koduarst ja koduapteek

Juhatus haiguste äratundmiseks ja  
ravitsemiseks

Dr. J. Masingi toimetusel

Lühendud väljaanne



„RAHVAÕLIKOOL“  
Tallinnas 1924.

*Yuv. B. 218.*

*Sm. nr. 261*

2

Tartu Riikliku Ülikooli  
Raamatukogu

402063

O/Ü. Graafiline ühing „KIRI“ trükk, Tallinnas.

8 15047143

RAHVAÜLIKOOL

Tallinnas 1938

## Sagedamad haigused, nende ravitsemine ja juhatused tervishoiu alalt.

Järgnevatel lehekülgedel anname juhatusi tervishoiu alal ja loeme tähestiku järele üles kõige sagedamini ettetulevad haigused, ühtlasi kirjeldame haiguse tekkimise põhjusi ja tundemärkisid mõne sõnaga ja juhatame, kudas seda või teist haigust ravitseda. Rohtudest oleme valinud suuremalt osalt seesugused, mida leidub koduaptegis tagavaraks, ühtlasi anname aga ka veel mõned rohusedelid, mille järele rohtu valmistakse igas aptegis. Meie soov on anda võhikutele juhatust, kudas neil tuleb äkiliste haiguste, õnnetuste ja kihvtituste puhul talitada ja kergemaid haigusi, mis tingimata arstiabi ei nõua, ravitseda. Juhtub mõni õnnetus või tuleb äkiline haigus, siis leiab võhik siit raamatust kohe juhatuse, mis tal teha tuleb kuni arsti päralejõudmiseni, ja hästi sagedasti läheb sel kombel õnneks päästa inimese elu, sest „rutuline abi on kahekordne abi.“ Ilmaski ei tohiks selle raamatu peale lootes arstiabist täielikult mööda pääseda katsuda. Ei lähe haigus siin juhatud rohtude abil mitte varsti mööda või ilmuvad koguni veel halvemad märgid, siis peab kohe arsti kutsuma, kes ravitsemise võtab oma hoole.

**Abort**, vaata: enneaegne sünnitus.

**Alkoholi kihvtitus, raske**, tekib üleliigsest marjaviina, õlle ja iseäranis põletud viina joomisest.

Ta avaldub oksendamises, tuiksoon on nõrk, hingeõhul alkoholi lehk juures; raskematel juhtumistel kaob meele-märkus ja rinnad korisevad.

Haige tuleb kohe asendada voodisse. Arvatakse kõhus veel rohkel mõödul alkoholi olevat, siis peab välja kutsuma oksendamise (vaata: kihvtitused). Pea kõrgemale asendada. Külmad mähised pea peale. Sinepaber sääremarjade peale. Sisse antakse õige kanget kohvi ja iga tunni tagant kümme tilka salmiaaki-piiritust (tinkpiiritust) napsuklaasi täie suhkruvee sees.

**Arseenika kihvtitus.** Tekitakse oksendamist (vaata : kihvtitused) ja antakse enne arsti päralejõudmist sisse rohkesti põletatud magneesiumi, mis veega segamini tuleb liigutada; pärastpoole tuumiseid (limaseid) jookisid ja piima.

**Asemelt ära, nikastus.** (*luxatio, distorsio*). Nikastuse (väänamise, venitamise) all mõistetakse seda, kui liikme köidid, künnapuud välja venivad, katkevad ja liikmed jatku kohalt üksteisest eemale nihkuvad. Kohe peale nikastust jookseb verd liikmejatku vahele ja tekib paistetus. Liikmejatk on, iseäranis liigutamise puhul, väga valus.

Ravitsemine seisab selles, et, kui arstiabi kaugel, äädikhapu savimulla vee sees, millele pisut arnikatinktuuri juure lisatud, märjaks kastetud lappisid paigast nihkunud liikme peale pannakse, ühtlugu uuendades. Ehk jälle soendav kompress, iga 6—8 tunni tagant uuendades. Siis võetakse soonetasumine ette. Algama peab sellega, et liiget kergelt silitakse, kõrgemalt keskkoha poole, näit. põlvenikastuse puhul puusast allapoole, üsna vähe vajutades. Juba mõne minuti pärast kaob äge valutundmus ja siis võib juba kõvemalt vajutada, ligi veerand tundi tasudes. Keskmiselt kulub soonetasumiseks iga värske nikastuse peale 5—10 päeva, vananenud nikastuse peale 3 nädalat.

Asemelt ära oleku all mõistetakse seda, kui liikmed liikmejatku kohalt sedavõrd üksteisest eemale on nihkunud, et nad enam kokku ei puutu, või ainult vähe veel kokku puutuvad. Asemelt äraolek tuleb enamasti kukkumisest, tõugetest jne. välisest vägivallast. Tundemärgiks on valu, verejooks liikmejatkusse, liikmejatku kuju muutumine, kuna liige ise lühem ehk pikem paistab olevat. Käega katsudes võib selgesti tunda, et liige asemelt ära on.

Kui liige värske asemelt äraoleku puhul kohe jälle paigale seatakse, siis imbub veri kehasse tagasi, kärisenud liikmejatk kasvab kokku ja liiget võib endistviisi liigutada.

Ravitsemine seisab selles, et: 1 liige paigale tõmmatakse, s. o. oma endisse seisukohta seatakse; 2. selles harilikus seisukohas liikumata hoitakse, et ta uuesti asemelt ära ei nihkuks ja 3. liiget aegamisi endistele liigutustele harjutakse.

**Alumine lõualuu asemelt ära.** Alumine lõualuu võib siis asemelt ära minna, kui suu aetakse liig laiali, näit. oksendamise, aegutamise puhul, või kui lõug tugeva hoobi, tõuke saab. Tundemärgid: suu on lahti, lõug ja alumine hammasterida väljaspool. Suud kinni panna võimata.

Asemele seatakse alumine lõualuu järgmiselt. Kumbagi käe pöidla ümber mähitakse rätik ja pannakse haigel, kes istub, alumise hambareala peale, teine teiselt poolt. Ülejäänud sõrmedega võetakse alumisest lõualuust väljaspoolt kinni; põialdega lükatakse lõualuu tagasi ja alla, teiste sõrmedega

tõstetakse lõuga. Lõualuud kargavad naksatades paigale ja sel silmapilgul peab pöidlad suust (külje pealt) välja võtma, sest et muidu hambad peab sisse võivad lüüa. Kui lõualuu asemele on seatud, tuleb ta kinni siduda, et uuesti jälle paigast ei nihkuks. Selleks pannakse neljanurgelise riidetüki keskkoht lõua alla, tema ülemised otsad tõmmatakse kõrvade alt läbi kukla taha ja sõlmitakse seal kinni, kaks alumist aga käänatakse eespool lõuapärasid ülesse ja seotakse pea peal kinni.

Rangluu asemelt ära, ettepoole. Seda asemelt äraolekut juhtub tihti, ja rangluu (*clavicula*) rinnaluu (*sternum*) poolne ots ulatab niisugusel puhul ette, rinnaluu peale. Asemelt äraoleku põhjused: hoop õla pihta tagant ja ülevalt, kukumine otseti, õla peale. Rangluu paigast nihkunud ots on selgesti märgata ja käega katsutav rinnaluu peal. Kätt on iseäranis raske õlast kõrgemale tõsta.

Õla tuleb tahapoole ja väljapoole tõmmata ja sõrmedega selsamal ajal asemelt ära oleva rangluu pea peale vajutada, eestpoolt tahapoole. Kuid loomulikus seisukorras hoida on väga raske.

Rangluu asemelt ära, ülespoole. See tuleb õla peale kukkumisest, vahel ka sellest, kui mõni raske asi, näit. palk, ülevaltpoolt õla peale kukub. Rangluu väline ots on selgesti märgatav. Pea hoidub vigase õla poole viltu. Õla on maas, pisut ettepoole, tõsta võimata.

Mõlemad õlad venitakse tagasi ja litsutakse ühtlasi rangluu asemelt ära oleva otsa peal. Asemel hoidmine raske.

Õla asemelt ära. Õla läheb asemelt ära enamasti kukkumisest labakäe või küarnuki peale. Tundemärgid: Õla on kehast märksa eemal. Käsi küarnukist poolköveras. Haige hoiab küarnarrest kinni, keha haige külje poole lüngus. Kaenlaauk on nagu täis. Katsumisel tundub seal ümargune luu olevat, mis muu ei ole, kui õlaluu pea. Õla võimata liigutada. Valu mõnikord iseäranis äge. Haige tunneb nagu sõrmede tuimenemist ja sipelgate jooksmist.

Värsket juhtumist on hea ja kerge asemele seada, vana-  
nenut aga raske. Haige istugu tooli ehk pingi peale. Voodilina volditakse mitmel korral kokku, nii et ta ümber 8 versokit lai oleks, keskkoht seatakse kaenlaaugu alla, mõlemad otsad, üks taha-, teine ettepoole, antakse 3—4 tugeva mehe kätte hoida. Asemelt ära oleva õla ümber seotakse kääteratik altpoolt nii, et sõlm väljaspool õlavart oleks, otsad aga antakse meeste kätte hoida, kes asemele peavad venitama. Nüüd tõmmatakse haige käsi kehast võimalikult kaugele, nii et ta õigenurka jääks. Siis hakatakse venitama, esmalt tasa, pärast tugevamini. Ühtlasi tuleb õlavart altpoolt ülespoole tõsta. Kui luu koha ligidale hakkab jõudma, tõmbavad lihaksed ta ise paigale.

Vananenud viis seisab selles, et haige selili lamab, avitaja tema kõrval istub, selg tema jalgade poole, ja kui näit. pahme käsi asemelt ära on, siis oma pahema jalakanna tema kaenla alla paneb ning haiget kätt mõlemi käega seni veab, kuni öla asemele läheb.

Pöial asemelt ära. Pöial võib kas peopesa poole või käeranne poole asemelt ära minna. See tuleb lahtihoitud pöidla peale kukkumisest.

Värskeid juhtumisi on kerge ravitseda. Vaja ainult venitada, ja ta läheb paigale.

Labajalg asemelt ära. Labajalg võib sisse-, väljaspoole, ette- ja tahapoole asemelt ära minna. Kõige sagedam juhtumine on sissepoole.

Haige lamagu. Abiline võtab säärest kinni ja hoiab selle kõveras (reiega õigenurgas), et lihaksed lõdveneksid. Paigale-seadja venitab labajalga asemelt äraoleku sihis, siis aga teeb äkki käänaku vastupidises sihis ja annab tale loomuliku seisukorra, kusjuures teise käega pahkluu peale vajutab. Peale asemele seadmist lahasse panna, tärglisega (vaata see).

Kuigi me nüüd siinkohal „paigale panemise“ kohta juhatusi oleme annud, peame ikkagi tähendama, et parem on, kui arst seda teeb. Peasjalikult juba sellepärast, et vähik tihti aru ei saa, kas sellel või teisel juhtumisel tegemist on luumurdmisega või asemelt äraolemisega. Valesti ravitsetud liige aga võib eluajaks jääda töövõimetuks.

**Astma** (vaata: hingeldustõbi).

**Atropiini kihvtitust** tuleb mõnikord selle läbi ette, et eksikombel sisse võetakse atropiini-silmatilkasid. Seda tunneb kergesti sellest, et silmateras märksa suuremaks läheb ja tardunud on, suu ja kõri kuivad on, haige rahutu on, peavalu ja peapööritust tunneb. Antakse oksendamisrohtu (vaata: kihvtitused), külmad rätikud pea peale ja sisse iga viie minuti tagant supilusika täis parkhappe lahu (teelusika täis parkhapet  $\frac{1}{4}$  toobi vee peale).

**Audumine.** Kui haige lamab kauemat aega voodis, siis löövad tal ristluud, istumiskoht auduma. Esmalt lööb ihu pealt punetama ja hakkab siis määnduma. Et seesugust lugu nüüd ei juhtuks, selleks tuleb haigele seada õhku täis puhutud gummipadjad alla. Peale selle tuleb haige õige puhast hoida, tema kehaosasid sagedasti leige veega pesta ja siis kuivaks õõruda; veele võib piiritust juure lisada. On aga juba haavad tekkinud, siis tuleb neid asjakohaselt ravitseda nagu haavu kunagi. Audunud kohtade peale võitakse tsinkpastat või õõrutakse *Sebum salicylatum*'i.

On imeval lapsel mõned kohad audunud, siis võib see teatud tingimistel niihästi emale kui ka lapsele ülipiinlikuks muutuda.

Harilikku, möödaminevat audumist ravitsetakse vaseliiniga võides ja siis salitsiilpuudrit peale puistates.

Parem kui vaseliin on tsinkpasta, sest et see paremini peale jääb. Audunud laste pesemiseks võetagu vee asemel alati lahjat äädikhapu savimulla vett (2 supilusika täit ühe toobi vee peale).

Ainult see viga on tsinkpastal, et ta pestes mähkmetest naljalt välja ei lähe.

Sellepärast on tema asemel tarvitama hakatud xeroformi ja xeroformpastat. Xeroformi tuleb peale puistata üsna õhukeselt ja ta parandab imehästi. Xeroformpasta parandab veel paremini kui tsinkpasta, pealegi on teda võimalik mähkmetest ka külma veega välja pesta. Kuna xeroformi nimelise rohu peale tema valmistaja poolt on võetud patent ja ta sellepärast on kaunis kallis, siis võib tema asemel aptegist *Bismutum tribrom-phenylicum*'i nõuda; see on üks ja seesama rohi.

Xeroformpasta valmistakse järgmise rohusedeli järele:

Bismut tribromphenyl.	10,0
Bol. alb.	45,0
Mucil Gummi arab.	20,0
Glycerin	25,0

Ägeda sügelemise puhul, mida ka tihti ette tuleb, pinseldakse järgmise rohuga:

Bromocoll	7,5
Zinc. oxydat.	
Amyl tritic. aa	10,0
Glycerin,	15,0
Aqua dest. ad.	60,0

**Desinfektsiooni abinõud**, vaata: Haigusidude hävitamine.

**Difteriitis.** Difteriitis ehk kurgutõbi on üks kardetavamatest külgehakkavatest lastehaigustest. Tema tekitajaks on Löffleri poolt üles leitud difteriitise batsillus. Asupaigaks võtavad need batsillused omale peasjalikult kurgu ja nina ilanahad, rohkenevad siin hulgakombel ja on oma kihvti läbi kardetavad niihästi lapsele kui ka täiskasvanule. Kõige sagedamini on haiguse pesapaigaks neel (kurk). Kaks kuni seitse päeva peale külgehakkamist tekivad kõigepealt külmavärinad, palavik, oksendamine, haige on uimane, söögiisu puudub, pea valutab, neelamine on raske, hääl kähiseb ja kael valutab. Punetavate ja paistetunud kurgurahude (-näärete), neelukaare ja kurgunibu (-tila, -nipu) peale tekib valkjashall kile, mis ka üsna ruttu edasi laguneda võib kõrisõlme ja hingekõri peale. Sealjuures paistetavad kaela mahlnäärmed (rahud) üles ja on valusad. Need nähtused ilmuvad kõik kahe kuni kolme päevaga ja kaovad kergematel juhtumistel jälle ära järgmiste kolme kuni viie päeva jooksul. Raskematel juhtumistel aga lähevad haigusnähtused ühtlugu ägedamaks, palavik on kõrge, ihu kah-

vatu, haige ise uimane ja ei suuda jalul seista. Kihvt, mida batsillused kehas tekitavad, teeb teatud tingimistel häda ka südamele, südamekotile (-ümbrikule), kopsudele, neerudele ja ergukavale ja lõpuks toovad hinge kinnijäämine, kopsupõletik, südamenõrkus ja südamehalvatus surma. Võtab raske haigus õnnelikuma pöörde, kujuneb siiski tihti terve rida kaunis kardetavaid järelhaigusi, mis riivavad südant, kopsu ja neerusid, või jälle halvatused, nagu silma, kurgulae, kõrisõlme, hingamise, põie ja pärasoole lihaste halvatused, jah isegi, käte ja jalgade halvatused. Mõnikord kaob järelhaigusena ka hää ära või jääb visalt kähisema, silm võib kõerdi vaatama jääda või keel kogelevaks jms.

Vanuse, kehatugevuse ja tõbehoo igakordse raskuse kohaselt on difteriitis kord kergem, teinekord raskem. Surevus on esimestel eluaastatel, 5—7 aasta vanuseni, kõige suurem, mida vanemad aga haiged, sedavõrd rohkem kahaneb surevuse arv ja vanas eas on ta üsna väike.

On difteriitis kord laiali lagunenud, siis peavad vanemad lapsi hoolsalt silmas pidama. Kurdavad lapsed valu üle kaelas, on neil palavik ja neelamine raske, siis peab kohe vaatama, kas lapsel valkjaid või kollaseid täppisid ei ole kurgulae või kurgurahude peal. Jaataval korral jäetagu laps, kui ta koolis käib, koju, lastagu teda kurku kloorkaaliga (*kalium chloricum*) kuristada (1 teelusika täis  $\frac{1}{4}$  toobi palava salveitee peale) ja viibimata kutsutagu abiks arst, et see õigel ajal ravitsema saaks hakata ja takistada võiks haiguse edasilagunemist.

On arst haiguse difteriitiseks tunnistanud, tuleb haige kohe eraldada, ja teised perekonnas viibijad lapsed lahutada ja arsti ülevaatuse alla seada. Otstarbekohane on ka haigeks jäänud lapsi kohe haigemajasse asendada. Kõik asjad, mille külge haige puutunud (söögi- ja jooginõud, ihu- ja voodipesu) tuleb poolekstunniks keeva vee sisse või haigusidusid hävitavate vedelikkude sisse panna, et haigusidud hävineksid. Haige ravitsejatel peaks, kui vähegi võimalik, seljas olema niisugused kaitseriided, mis hõlpsad pesta. Haigetoast lahkudes ja igakord enne söömist — sööma ja jooma peab alati teises ruumis — tuleb käsa pesta haigusidusid hävitava vedelikuga ja suud peab tublisti loputama ja kuristama. Haigetuba tuleb, kui haige paranenud on, haigusidudest puhastada ja põhjalikult tuulutada. Veel h u l g a a e g a peale haiguse kadumist võib haigus paranejalt hakata teiste külge.

Ravitsemiseks peetakse praegusel ajal kõige paremaks B e h r i n g i s e e r u m i sissepritsimist. See on täielikult kahjuta ja tarvitusel üle terve maailma. Mida varem haige ravitsemise alla võetakse, seda kindlam on paranemine, ja igasugune viivitus on patustamine haige elu vastu.

Peale selle on veel soovitav kaela peale panna jää peal jahendud mähiseid (komprensa) ja neid tihti vahetada, jätü-

kikesi alla neelata ja külma veega kuristada. Tõuseb põletik sedavõrd kangeks, et neel ja kõrisõlm kitsaks muutuvad, nii et hingamine raskeks jääb ja lämbumine ähvardab, siis lõikab arst elupäästmiseks tükke kõrisõlme või hingetorudesse ning pistab metalltorukese sisse, mille kaudu siis on märksa lahedam hingata.

**Elektri löök**, vaata: Välgu löök.

**Eliting**, vaata: Roos.

**Enneaegseks sünnituseks**, abortiks, nimetakse seda, kui ihuvili emahüst välja tõugatakse enne valmimist. Põhjusteks on siin: ema raske haigus, ihuvilja rikked, emaka vead, siifilis, kukkumine, tõukamine, hoobid, hirm, ehmatus, ärevus jne. või ka jälle meelega ettevõetud abinõud enneaegseks sünnitamiseks. Et enneaegset sünnitust nüüd ei juhtuks, selleks peab naisterahvas igal tingimisel eemal hoidma kõigist ülealnimetud põhjustest. Ülepea on raskejalgsel soovitatav: puhtas, värskes õhus viibimine, hoolikas keha pesemine, mõõdukad liigutused ja tegevus, kergesti seediv toit, lahedad riided, soojad vannid kuni 27 kraadini, korratu seedimise eest hoidmine, mõõdupidamine sugulises läbikäimises raskejalgsuse esimestel kuudel ja täielik vahepidamine järgmistel kuudel. Väsitavate teekondade, iseäranis kauema raudtee sõidu eest tuleb hoida. Iseäranis ettevaatlikud peavad noored naised olema esimese raskejalgsuse ajal, sest elu on näitanud, et kui esimene laps enneaegselt sünnib, siis ka järgmisega seesama õnnetus tahab korduda.

Enneaegse sünnituse esimesed tundemärgid on samasugused nagu harilikul mahasaamisel, kiskumine seljas, valud ja verejooks. Sellepärast peab sünnitaja viibimata voodisse heitma, seal igal tingimisel rahulikult püsima ja ämmaemanda kutsuda laskma. On ihuvili korralikult välja tulnud, siis kaob ka verejooks ja kuupuhastused hakkavad jälle korralikult käima. Ei lõpe verejooks või läheb koguni veel ohtramaks, siis on see tõenduseks, et välja ei ole tulnud mitte kõik ihuvilja osad. Nende jäänuste pärast aga ei suuda ennast emakas täielikult koomale kiskuda, ja seni kui lugu nii on, ei kao need elukardetavad verevoolused. Sellepärast kutsutagu viibimata arst. Ei ole arsti ligidalt saada ja näitab verejooks tõesti hädaohtlik olevat ja ilmuvad minestuse tundemärgid, siis asendatagu haige nii, et pea kehast madalamal oleks, sest et verel sel kombel kergem on peajudesse voolata ja minestus tulemata jääb. Haigele antagu kosutavaid vedelikke, marjaviina, konjakit, ram-muleent jms., piserdatagu nägu ja rinda külma veega ning las-tagu, aknaid ja uksi lahti tehes, värsket õhku tuppa. Kaebab haige külmavärinate üle, siis katsutagu teda soendud mähiste, palava vee pudelite jms. abil soendada. On verevoolus nii

kange, et kartma peab, et haige ehk enne arsti päralejõudmist otsa saab, siis katsutagu seda seisma panna, palavat vett (kuni 45° C.) ematupesse pritsides.

On ihuvili välja tulnud, tuleb haiget ravitseda nagu lapsevoodis olijat kunagi.

\*

Extr. secal. cornut. 3,0

Aq. destill. 120,0

Syr. Cinnamon 15,0

— 2 tunni tagant supilusika täis kange verevooluse puhul.

**Ergunõrkus (neurasteenia) ja nervilikkus.** Nervilikkuse all mõistetakse ergukava nõrkust, mis avaldub ärevuses, ärritud olekus, ergunõrkuseks niisugust, mille juures silma paistab rohkem nõrkus. Nervilikkust peetakse rohkem loomulaadi (temperamendi) omaduseks, kuna ergunõrkuseks enam ehk vähem selgete piirjoontega, iselaadi haigust nimetakse, mis möödaläinud aastasaja viimasel poolel sedavõrd laiali lagunes, et seda otse võiks nimetada selle aastasaja haiguseks.

Ergunõrkuse põhjused seisavad meie elamisviisis. Rahvaarv kultuurriikides on rohkesti suurenenud viimasel aastajal. Iga üksiku inimese võitlus elu eest on sellega ühtlasi ikka ägedamaks läinud, nõuab ikka suuremat ja suuremat erkude pingutamist. Sealjuures ei jää pettumused ja saatusehoobid tulemata; sinna juure seltsivad haigused, äkilised raha-kaotused, õnnetused, mured, vaimujõu kurnamine, ja tervisevastane eluviis ühes muude pahedega hävitab ergukava lõpuks täiesti.

Ravitsemisel on peaasjaks, üleliiga äritud, nõrgendud ergukavale tarvilikku rahu anda ja asjakohase toitmisviisi ning olude lahendamise läbi jälle kosutada. Nii siis: haige saata sündsasse ümbruskonda mõistlikkude inimeste juure, kus tal oleks võimalikult palju kosutavat värsket õhku, palju päikest ja okaspuu metsa. Tal peaks võimalus olema puhata vabas looduses päikese käes. Teed peavad mõnused olema ja ei mitte liig järsud. Maastik olgu vahelduv, mitte ühetooniline. Toit olgu lihtne (mitte peened road!): puuvili, aiavili, hea liha, hea piim. Soovitav oleks suurema linna lähedus, et kui haigel soov tuleb, ta vahel vahelduseks võiks jalutada linnauulitsatel. Suurelinna neurasteenikud ei suuda hästi ilma sihukese linnata elada. Kliima ei tohi olla liig pehme ega ka udune. Peale selle veega ravitsemine, soonetasumine, turnimine ja elektrivool. Ravitsema peab mitu kuud, kui soovitakse, et see oleks mõjukas.

\*

Rp. Natr. brom. 15,0

Aq. destil. 180,0

Tr. Valerian. 10,0

M. D. S.

1 supilusika täis 3 korda päevas.

**Ergupõletik** (Neuritis). Kaunis tihti võivad ergud põletikuliselt haigeks jääda. Nad teevad siis ägedat valu, mis veel suuremaks tõuseb siis, kui haiget kehaosa liigutakse, mipärast ka haige seda kehaosa võimalikult rahul püüab hoida. Ergupõletik tekib erkude vigastamisest, rõhumisest, külmetamisest, külgehakkavate haiguste puhul kehas kujunenud kihvtist, siifilisest, suhkruhaigusest, jooksvast, influentsast jne. või kihvtide mõjul, nagu näit. alkoholist ja nikotiinist. Mõnikord esineb ergupõletik iseseisva haigusena ja algab palavikuga, paljude või mitmete erkude peale laiali lagunedes, näit. mõlemi käe või mõlemi jala erkude jne peale. Arsti asjakohasel ravitsemisel paraneb ta harilikult. Tagajärjeks võib aga ka olla vältav halvatus ja lihaste kidunemine. Iseseisvat ergupõletikku peab igatahes pidama raskeks haiguseks ja niihästi haige kui ka arsti käest nõuab ta palju kannatust. Ravitsemine seisab selles, et haigele kehaosale rahu antakse, ettevaatlikult sisse õõrutakse, elektrivooluga ja muude arstirohtudega ravitsetakse. Sealjuures peab toit olema otstarbekohane ja seedimine hästi korralik. Hoiatama peab ebakohase ja liig ägeda soonetasumise eest. Valude vastu aitavad kompressid, iseäranis piirituse kompressid, siis lendav salv ja arstirohtude naha alla pitsimine.

**Erguvalu** (neuralgia). Õieti tunneme küll kõiki valusid alles erkude kaudu, aga arstid nimetavad erguvaluks ainult niisuguseid valusid selle või teise tundeergu piirkonnas, kus puuduvad vigastused, põletikud ja muud harilikud haiguse põhjused.

Sellega ei ole veel öeldud, nagu tekisid erguvalu iseenesest, vaid vererikked, külgehakkavad haigused, iseäranis influentsa, jooksva, soetõbi, korduv palavik, suhkruhaigus, vigastused on tihti erguvalu põhjuseks, sagedasti pealegi kaua aja tagant veel.

Mõnda erguvalu on arstil hõlbus parandada, nii näit. neuralgilist hambavalu, s. o. niisugust valu hammaste piirkonnas, mille põhjuseks ei ole hamba, lõualuu ega igemete haigeks jäämine ja mis oma kõige selgemal kujul esineb raskejalgsete hambavalus. Paljudel juhtumistel võib vilunud arst seda valu ühe minutiga „ära nõiduda“. Pole muud vaja, kui haigel ühe käega lõua alt ja teisega kukla tagant kinni võtta, pea sel kombel tugevasti ülespoole tõmmata ja nii kaugele taha nihutada kui annab. Haige viibib selles seisukorras 1 — 1½ minutit ja tunneb siis enamal jaol juhtumistest, iseäranis lapsed ja raskejalgsed, et valu kadunud on.

Möödaminevaid hoogusid ravitsetakse migreeni juures juhatud rohtudega, iseäranis on aspiriini-tablettidel hea mõju.

Peale aspiriini võib sisse võtmiseks veel soovitada järgmisi pulbreid: antipiriin, fenatsetiin, piramidoon, salütsiil — 0,5 grammi mitu korda päevas.

Sealjuures hoitagu tee, kohvi, alkoholi, vürtside ja lihatoitude eest, söödagu võimalikult vähe või ei sugugi. Soovitav on rohke liikumine värskes õhus, ka hoolitsetagu seedimise eest. Sinepiplaaster on hea mõjuga. Üleüldise ergulikkuse puhul on Heimi ergutee (nervitee) soovitav :

Piparmünditeed,  
Baldriani juurt,  
Isujuurt,  
Pomerantsi lehti,

igaühelst ühepalju. Üks kuni kaks tassit päevas juua.  
Kestavad valud kauemat aega, pöördagu arsti poole.

\*  
Melubrin 0,5—1,0 sisse võtta  
1—3 korda päevas

\*  
Bromural 0,3  
Tabletid mitu korda päevas erkude rahustamiseks.

\*  
Rp. Chloroform  
Ol. Hyoscyam. aa 30,0  
M. D. S.

Peale määrada.

\*  
Spirit. sinap. 20,0

20—30 tilka kustutuspaberi peale tilgutada, haige koha peale panna, gummiriidega katta.

**Gaasi kihvtitus,** vaata : Lämpumine.

**Haavade ravitsemine.** Kõigepealt tuleb haava hoolikalt pesta, et ta pärast ei läheks mädanema. Selleks võetakse lisooli vett või äädikhapu savimulla vett. Verd katsutakse vaigistada (vaata ka : Verejooks) ja väikeste haavade peale kleebitakse Inglisplaastrit. Suuremate haavade jaoks määratakse boorsalvi õhukese mähise peale, pannakse see puhtaks pestud haava peale, selle peale haava puuvilla ja seotakse õhukese haavasidemega kinni.

On haava ääred laiali, siis litsutakse need kokku, puistakse pisut Bismutum subgallicum'i peale ja kleebitakse Ameerika plaastriga kinni.

Kriimustuste peale puistakse niisama ka õhuke kiht Bismutum subgallicum'i, pannakse haava-puuvilla peale ja seotakse kinni.

Tulehaavad : vaata sellenimeline juhatus.

Peatingimiseks igasugu haavade ravitsemisel on piinlik puhtus. Mõnel pool on harjunud viisiks panna haavade peale vere vaigistamiseks ämblikuvõrku, see jäetagu aga tegemata, sest et selle läbi ette on tulnud rohkesti verekihvtitusi.

\*  
Xeroform. 5,0  
Haava salv.

**Habeme vistrik.** See häda tekib külgehakkamise teel, enamasti habemeajajate kaudu, ja ulatab kõigi nende kohtade peale, kus habet kasvab, niisama ka kulmude peale. Iga üksiku karva ümber tekivad väikesed vistrikud ja karv langeb pärast maha. Päeva jooksul tuleb sagedasti äädikhapu savimulla sulatisega pesta, ei parane häda sel kombel, siis õdrutakse kolm korda päevas 10-protsendilise väävlisalviga. Soovitav on sealjuures igapäev habet ajada. Ka järgmine abinõu viib kindlasti eesmärgile, kuigi ta on pisut valus. Pintseti abil tõmmatakse iga tõbine karv ja teised naabruse karvad ükshaval välja, kas ühe korraga või, kui tõbi rohkem laiali lagunenud, siis osakaupa mitmel korral. Selle järele tuleb mitmel korral tsinkpastat peale võida, siis paraneb tõbi varsti ja karvad hakkavad uuesti kasvama.

**Haigete riided.** Voodis puhkajatel haigetel ei tohi peale ihupesu muid riideid seljas olla. Soojemalt ennast riidesse panna on neil kahjulik, iseäranis veel palavikulistel haigetel, sest seesugusel viisil ei suuda keha üleliigset soojust välja ajada, vaid riided peavad selle kinni. — Nõrga kehaehitusega inimesed, kellele tulla ähvardavad jooksja ja katarrid, võivad võrdlemisi soojemaid riideid tarvitada. — Need inimesed, kellel sagedasti üles paistetavad kaela- ja kurgurahud, ei talita sellega sugugi hästi, et kaela kinni mähivad soojade rätikutega; palju otstarbekohasem on neil kaela, külma veega pestes, karastada, siis ei ole külmetamist nii hõlpsasti karta. — Kellel neerupõletik on olnud, see peab alati kandma villaseid sukke; kes kõhuvoolmete all kannatab, peab villast riidet kõhu peal kandma. — Kellel jalad higistavad, see peab kandma villaseid sukke ja neid sagedamini vahetama.

**Haigete toitmine.** Haigete toitmine on sagedasti heaks paranduse abinõuks. Sellepärast peab iseäranis raskelt haigetele andma ainult niisugust toitu, mis arst soovitanud.

Tähtis on ka see, kudas haigele toitu anda. Kõigepealt peab toit olema isuäratav. Sellepärast olgu joogi- ja sööginõud puhtad, toidu ja joogi soojus paras. Soojade toitude kraadimääraks olgu 40° C. = 32° R. Road ei tohi olla segamini ühe taldreku peal. Tükkides liha ei ole hea, parem peeneks lõigata. Voodis lamajatele võib talvakujulised padjad lükata patjade vahele, et haige poolistukile tõuseks. Üsna nõrku peab muidugi ise toitma. Neile ei anta aga iialgi rohkem kui üks teelusika täis korraga suhu, ja nimelt parema käega, kuna pahema käega haiget peapadja alt toetakse. Sedaviisi „toita“ tuleb vähemalt iga 2—3 tunni tagant, ööseti aga ka siis, kui haige kurdab, et tal suu kuiv on, või ta unepuuduse all kannatab.

On arst jääpillisid (-tükikesi) soovitanud, siis peavad need olema ernesuured ja antakse haigele teelusikaga.

Hambuta raukadele, lastele ja nendele, kes pu-  
reda ei saa, antakse piima sees leotud ehk hästi peeneks  
hakitud toitu. Jooki klaasides ulatatagu alati ainult poolelti  
täidetult. Et haige omale vedelikku peale ei pillaks, selleks on  
nokaga tassid head. Liig palju vedelikku korraga suhu  
valada, on hädasohtlik, sest et see hingekõrisesse võib sat-  
tuda ja sealt kas koguni kopsupõletiku tekitada. Me e le m ä r -  
k u s e t a haigetel pööratagu pea külje poole, avatagu suunur-  
gad sõrmega ja antagu toitu ainult teelusikaga.  
Neile kel suu haige, on kõige parem pudrutaolist toitu anda.  
Hästi otstarbekohane on suu p u h a s t a m i n e iseäranis ras-  
kesti haigetel; see mõjub isuäratavalt.

On arst vedelat toitu soovitanud, siis on keelatud  
kõik kõvad toiduained, isegi leotud sai ja kuivikud, õõrutud  
munad (rebuga ehk ilma) ei ole lubatud. Toitu peab andma  
korramõõdulikult; raskesti haigetele võib siiski igal ajal pisut  
anda, iseäranis kui nad seda nõuavad ja see arsti korraldus-  
tele vastu ei käi. Karastavat jooki (vett, jäätükikesi, piima,  
limonaadi jne.) võib niisama ka igal ajal anda.

**Haigetoa tuulutamine.** Juba igas eluruumis läheb õhk  
halvaks, seda enam veel haigetoas, mis iseenesest arusaadav  
on. Ei leidu toas õhupuhastuse sisseseadet (ventilaatori), siis on  
tuulutamiseks sellest küllalt, kui lahti teeme akna, õhuakna  
või ukse. Harilikult kardetakse sealjuures „tõmbetuult“, kuid  
päriselt asjata. Haige tuleb tuulutamise ajaks vaibaga ainult  
kuni kaelani kinni katta ja siis ei ole külmetamist karta.  
Külmal aastaajal võib haige tuulutamise ajaks muidugi teise  
tuppa kanda. Tuulutada aga tuleb tuba vähemalt kaks, kolm  
korda päevas, üks kord kaugemat, teised korrad lähemat aega.  
Ahjude ja pliitade kütmise kaudu tekitud tuulutamist ei või  
kunagi pidada küllaldaseks.

**Haigetuba.** Haigetuba olgu, Dr. Vildti eeskirjade järele,  
võimalikult avar, valge ja vaikne; kõik polsterdud mööblid,  
üleliigsed kardinad ja teised asjatad tolmupüüdjad koristagu  
ära. Tarvilik on selle asemel suurem laud rohupudelite, side-  
mete ja muude tarbeasjade jaoks, niisama ka tunnikell ilma  
löögita ja väike kell helistamiseks, kui haigel tarvis läheb abi.  
See väike kell asugu seesugusel kohal, et ta haigel oleks käe-  
pärast ja haige kohe voodis helistada võiks. Lõhnavad lilled  
ei ole haigetoas sündsad; lehetaimed, on aga looduslikeude  
õhuparandajatena hästi asjakohased. Haigetoa õhu värsken-  
damiseks võivad aknad, kui haige hästi on kinni kaetud ja voo-  
disirmi abil tõmbetuule eest kaitstud, suvel ööd kui päevad lahti  
olla; talvel tuleb aknad sagedasti, aga igakord ainult lühikeseks  
ajaks avada. Suitsetamise, keetmise, pesu pesemise ja kuiva-  
tamise eest haigetoas peaks tingimata hoidma. Päikesepaiste-

line tuba on väga soovitatav. Paistab päike silma, siis võib abi leida, kardinat, voodisirmi või voodit teise kohta tõstes. Lampisid ja küünlaid, väljaarvatud elektri- ja gaasilambid, ei tohiks haigetoas eneses põlema süüdata ja ära kustutada, sest et see õhku rikub. Et haigetoas tarvilik vaikus valitseks, selleks vaadatagu, et ukсед ei känuks ja aknad ei kliriseks: hoitagu muusikaharjutuste eest, uksekellale mähitagu riie ümber, laululinnud ja koerad viidagu eemalseisvatesse ruumidesse. Haigetoas eneses hoitagu igasuguse müra eest ja räägitagu rahulikult, vaikselt, kuid siiski mitte sosistades, sest et see haiget äritaks. Haigetoa õhusoojus olgu  $15^{\circ}$ — $16^{\circ}$  C. järele ja seda mõõdetagu ühtlugu ustava kraadiklaasiga.

**Haigusidude hävitamine.** Mõnusaks, haisuta desinfectiooni abinõuks, mis ka halva haisu ära kaotab, on kaliumpermanganicum. Seda pulbrit võetakse üks noaotsa täis toobi vee peale ja seda vett tarvitakse siis asjade pesemiseks jne. Haigeravitsejate käte pesemiseks jne on lysoli-lahu küll mõjukam, kuid hais on tal vastikum.

Tähendada tahaksin, et lysol lautades, kus piimalehmad viibivad, tarvitamiseks ei kõlba, sest et piim hõlpsasti omandab lysoli ja karbooli maigu.

Eluruumide puhastamiseks haigusidudest tarvitakse viimasel ajal rohkesti formaldehydi-lubja segu.

Umbes 50 kubikmeetrit suure toa jaoks võetakse kolm toopi toorest formaldehydi, 3 kilogrammi (umbes  $7\frac{1}{2}$  naela) värsket kustunud lupja ja 9 toopi keeva vett. Puhastava toa aknad pannakse kõvasti kinni ja umbes 70-toobilise puu- või plekknõu sisse puistakse esmalt kustutamata lubi, siis vesi ja kõige viimaks formaldehyd, ning ukсед keeratakse lukku. Auru, mis nüüd toas tõuseb, lastakse mõjuda kuus tundi.

Tahetakse tuba varsti jälle tarvitada, siis lükatakse peale seda, kui formaldehydi aur juba küllaldaselt on mõjunud, üks umbes kahepangeline nõu tuppa, mille sisse on valatud  $2\frac{1}{2}$  naela kustutamata lupja ja  $3\frac{1}{2}$  toopi keeva vett. Lõpuks lisatakse pooltoopi salmiaakpiiritust juure ja veerandtunni pärast võib siis tuba tuulutada.

Laialdane aga ekslik on arvamine, nagu võiks tuba haigusidudest puhastada karboolivee piserdamisega. Nagu täpipedalised teaduslikud katsed on näitanud, ei saa haigust tekitavad bakteriad selle läbi sugugi surmatud, vaid tuppa tekib ainult karbooli haisu! Ruumid, kus külgehakkavad haiged viibinud, tuleb otstarbekohaselt koristada ja põrandad karbooliveega tublisti üle küürida. On seinad õlivärviga värvitud, siis tuleb need niisama ka karbooliveega pesta, katavad seinu aga tapeetid, peab juba ohtra tuulutamisega leppima. Polsterdud toolisid peab mõnda päeva tuulutama. Puu- ja raudasjad õrutakse üle kange karboolivee sisse kastetud lapiga.

Haisevate haavade peale puistakse peeneks jahvatud kohvi, mille peale hais ära kaob.

Igasuguse haisu kaotamiseks kõiksugunõudest loputakse neid külma või sooja veega, millele juure on lisatud mõni lusikatäis sinepajahu.

**Halb hais suus.** Tuleb suust halba lehma, siis on selle põhjuseks kas seedimise korratus, ninahaigus, kurgulae või kõri haigused või halvad hambad.

Peab selle korratuse ära parandama, mis halva haisu tekkimise põhjuseks on, siis loputakse suud sagedasti mangaanihapu kaali (kalium permanganicum) veega.

**Halva haisu kaotamine,** vaata: Haigusidude hävitamine.

**Halvatus.** Enamasti on halvatused parandamatad. On veel pisut nagu elu, liikumist tunda, tuntakse haiges kehaosas sügelemist või valu, siis on lootust veel olemas. Halvatuse põhjuste kõrvaldamine ja sisemised rohud jäävad muidugi ainult arsti määrata, kuid ka välispidised abinõud mõjuvad siin hästi. Elekter, leiged seebi-, soola- ja merevee vannid, kal-musejuurte, kadakamarjade ja sipelga vannid on head, võib ka haige kehaosa kinni mähkida puuvilladega, mille peale puistatud on kampverit. Kasu toob ka üleüldine mudimine ja riideharjaga õõrumine. Hispaania kärbse tinktuuri ja salmiaakpiiritusega (tinkpiiritusega) sisseäärimine. Muda- ja rauavanid mõjuvad sagedasti eeskujulikult.

Põiehalvatuse, niisama ka suguosade halvatus puhul võib ristluude peale panna sinepi või Hispaania kärbse plaastri. Toit olgu kergesti seediv ja eluviis mõõdukas, kaunis rohkesti värsket õhku, igasugu liialdused on keelatud. Soojad, lõdvaks tegevad joogid ei ole kasulikud.

**Halvatus, palavuse,** vaata: Palavuse halvatus.

**Hambavalu.** Valutab õõnes hammas, siis võetakse tükike puhastud puuvilla, tilgutakse sinna peale hambatilkasid ja pistetakse hambaauku. On hambavalu ühenduses jooksvaga, siis võetakse üks kuni kaks aspiriini tabletti ja õõrutakse põske naha sügelemise juures juhatud salviga. On igemed alla vajunud, nii et suurem osa hambast igemest väljas on (iseäraline hellus külmade ja soojade jookide vastu), siis kastetagu seda kohta igapäev üks kord kaheprotsendilise põrgukivi veega (lahuga) ettevaatlikult.

\*

Exalginum (Methylacetanilidum). 0,3 pulbrid. 1—3 korda päevas sisse võtta.

Neraltein. 0,5 tabletid 2—4 korda päevas valu vaigistamiseks sisse võtta.

Validolum camphoratum — puuvilla tükiga õõnsasse hambasse valu vaigistamiseks.

Trigemin. 0,5—1,0 valu vaigistamiseks sisse võtta.

**Hammaste ja suu ravitsemine.** Paljud inimesed jätavad hoopis hooletusse suu ja ja hammaste ravitsemise, aga ometi on see väga tarviline asi.

Igakord peale söömist tuleks hambaid puhastada pehme harjaga või vähemalt suud veega loputada, et välja uhtuda toidujäänusi, mis muidu hõlpsasti käärima hakkavad ja hammastele kahju teevad.

Suu loputamise veeks võetagu lahjat äädikhapu savimulla sulatist või myrrhi-tinktuuri,  $\frac{1}{2}$  teelusikat klaasi vee peale, või ka mangaanihapu kaali vett.

Hammaste puhastamiseks võetagu kriidipulbrit või, veel parem, hambaseepi, sest et see hambaid nii hõlpsasti ei kriidusta kui kriidipulbri terad. Ka magneesia on hea.

Vesi ei tohi külm olla.

Iga pooleaasta tagant lastagu hambad hambaarsti poolt läbi vaadata, kes hamba peale tekkinud kivikorra maha võtab ja juhtuvad augud plombeerib.

Kobedaid ja kergesti verd voolama hakkavaid igemeid pinseldagu myrrhi-tinktuuriga või igemete põletiku juures nimetud rohuga.

Mõnus vesi igapäevaseks suu loputamiseks on järgmine:

Piparmündi õli	5,0
Aniissi õli	3,0
Näälikese õli	8 tilka
Coccionella tinktuuri	6,0
Thymoli	1,0
Piiritust	$\frac{3}{4}$ toopi.

Võetakse mõned tilgad klaasi vee peale suu loputamiseks.

Iseäranis seesugused inimesed, kes kokku puutuvad tolmulaadiliste asjadega, nagu möldrid, pagarid, maalrid, krohvijad, kivilihvijad ja paljud teised, peaksid rohkem hoolt kandma oma hammaste eest ja neid sagedamini laskma arsti poolt läbi vaadata.

**Hammaste tegemine.** Lapsel kasvavad suhu kaksikümend piimahammast, kuid kuuendal või seitsmendal eluaastal langevad nad välja, kuna nende asemele tulevad tugevamad hambad. Harilikult algab hammaste tegemine 7. kuul peale ja lõpeb 25. kuul. Kuid mitte alati ei ole lugu nõnda, vaid hammaste tegemise ajajärk on vahel üsna mitmekesine. Sel ajal peab laste eest iseäranis hästi hoolitsema ja neid kõigepealt hoidma külmetamise eest; korraliku seedimise eest hoolitsemine on tähtis.

Kumbagisse lõualuusse tuleb kümme hammast, ja nimelt neli esihammast, neli purihammast ja kaks silmahammast. Hambad ilmuvad enamasti paarikaupa kumbagil pool lõualuud. Alumise lõualuu hambad ilmuvad harilikult pisut varemalt kui nendekohased hambad pealmises lõualuus.

Kõigepealt, enamasti seitsmendal kuul, ilmub alumiste esihammaste keskmine paar, siis ülemiste esihammaste keskmine paar, sellepeale mõlemad äärmised esihambad. Teise eluaasta jooksul tulevad silmahambad ja nende järele purihambad. Sellega on esimene hammaste tegemine lõpule jõudnud.

Mõned emad annavad hambaid tegijale lapsele mahlakannikese juurt (Veilchenvurzel) närida. See on kaunis asjakohane, siiski tuleb juurt mitu korda päevas pesta keeva veega, sest et muidu sinna sigib bakteeriaid.

**Hämmorroid**, päraavause muhud. Seda nime kannab pärasoole tõmbsoonte pahtumine, laiumine. Tõmbsoon pun-dub mõnest kohast erne või Greeka pähkli suuruseks muhuks, enamasti päraavauses, seespool või väljaspool. Vahet tehakse umbsete ja verd jooksvate hämmorroide vahel. Vere pahtumine tõmbsoontes tekitab pärasoole ilanaha katarri ja selle tagajärjel tunneb hämmorroide all kannataja enese vahel päris haige olevat, seedimine on korratuses, isu ära, liikmed jõuetud, valud ristluudes, valu, sügelemine ja põlemine pärasooles, pahatihti palavik. On haigus jõudnud kõige kõrgemale kraadile, lõhkevad muhud ja verd tuleb välja, mõnikord tilkhaaval, teinekord suuremal mõõdul. Peale verejooksu tõmbuvad muhud kokku ja roja heitmine ei ole enam nii valus. Sellepärast tunneb haige enesel peale verejooksu olevat märksa kergema ja peab seda õnnelikuks pöördeks, kuid et sagedasti korduv verejooks pikapeale jõudu raugestab, siis ei või ka hämmorroide peale kergelt vaadata.

Hämmorroide sagedamateks põhjusteks on: istuv eluviis, nii siis puudulikud kehaliigutused; puudulik seedimine ja selle läbi tekkiv roja pahtumine pärasooles; peale selle kõiksugu vere ringivoolu rikked paisete ja pigistuste tagajärjel; ratsasõitmine ja pärvus.

Kõigepealt peab hämmorroide all kannataja selle eest hoolitsema, et ta kunagi ei istuks liig kaua, või tarvitagu vähemalt iga vaba aega keha liigutusteks. Liigsöömine ja -joomine on keelatud, seedimine tuleb alati korras hoida. Iseäranis kiidetakse veriheina (sapirohu) teed, ka leige mee-vee pitsimist pärasoolde. Külmad istevannid. Põletikuliste muhkude puhul — rahu. Verekaanid muhkude lähedale. Head, kuid kallid on küünlakesed anusool pärasoolde pistmiseks, vähema mõjuga, kuid odavamad on küünlakesed proktool ja noridaal.

Soovitavad on ka järgmised kaks salvi :

I.	Chrysarobin	0,6
	Jodoform	0,3
	Extr. Belladonn.	0,5
	Vaselin	25,0
II.	Extr. opii sol. (1 + 1) gtt.	X
	Extr. hamamelid spir.	1,0
	Liquor Plumbi subac.	2,5
	Lanolin	35,0

Ka järgmised küünlad pärasoolde pistmiseks on hästi head:

Bismut. oxyjodat.	
Bismut. subgallic. aa	1,0
Zinc. oxydat	1,0
Resorcin.	0,1
Bals. peruv.	1,0
Ol. Cacao	20,0
Fiant suppositor	nr. X

Jooksevad hämmoroid verd, siis on soovitatav pista pärasoolde sidrunivee sisse kastetud puhastud puuvilla tükikest.

**Higistama ajavad** abinõud on aspiriini-tabletid ja leedritee. Tarvitamise juhatus, vaata: Influenta.

**Hingeldustõbi** (rinna tardumine, astma) tekib harilikult keskmises vanuses inimestel, kes pealtnäha päris terved, kuid ergurikete all kannatavad; mõnel juhtumisel on see ka päriuse teel saadud. Hingeldustõbe hood tulevad kõige sagedamini öösel ja vahelduvad vabade vaheaegadega. Juhuslisi põhjusi ei ole teinekord sugugi olemas, kuna nad teistel juhtumistel selles seisavad, et kõht liig täis söödud, sooltesse liig palju gaasisid kogunud on jne. Ka meeleeäritus jms. võivad olla juhuslisteks põhjusteks. Haigel ilmub äkki vajadus sügavalt hinge tõmmata, kuid seda ta teha ei suuda, sest et õhk üle teatud piiri kopsus enam edasi ei tungi. Selle tagajärjel algab tal hirmus hingeldus ja hingetõmbamiseks võtab ta kõik jõu kokku. Niihästi sisse kui ka välja hingates kahisevad ja vihisevad rinnad. Hingeldamine tekitab haigel kirjeldamata hirmu, süda hakkab metsikult ja tormilikult kloppima; ihu läheb külmaks, nagu siniseks ja tuiksoone tuikamine (puls) aeglaseks. Haige jookseb harilikult toas edasi-tagasi, kisub aknad ja ukсед lahti. Seesugune hoog vältab harilikult veerandtundi, mõnikord aga, lühikeste vaheaegadega, mitu tundi. Hoog lõpeb kas äkki või aegamisi ühes rõhituste ja aegutamisega, kusjuures haiged enesel tunnevad olevat üsna hea ja ainult mõnda aega veel kõhivad ja rögistavad. Hoog ise elukardetav ei ole, on aga seda piinlikum. Hingeldustõbe tagajärjel võivad tekkida veel teised haigused.

Hoo puhul tehakse haigel kõigepealt riided lahti ja lastakse tuppa kuiva, sooja, värsket õhku. Soovitavad on peale selle jäätükid või suhkrujäätis ja must kohvi. Ka naha erutamine on tulus, näit. terpentiiniga rindu õõruda, soojad jalavannid teha, sinapiplaastrid rinna ja selja, käevarte ja sääremarjade peale. Rohtudest avaldavad kõige paremat mõju uimastavad rohud, missuguseid ainult arst välja kirjutab. Hädakorral võiks võtta 0,3 grammi Doveri pulbrit, ja tunni aja pärast veel teine pulber, kui esimene mõju ei avalda. Samuti soovitatakse ka aptegis saadaval olevate rahustavate sigarite suitsetamist, kusjuures haige seda suitsu sisse tõmmata katsugu, mitte aga välja puhuda, nagu harilikult tubaku suitsu. Pealegi tuleb seda suitsu ainult niipalju tõmmata, kui hoo vaigistamiseks just tarvis läheb, sest vastasel korral harjub organismus sellega ära ja suits ei avalda pärast enam soovivat mõju. Kergendust toob ka põlema pandud salpeetrilise paberi auru sissehingamine. On hoog möödas, peab haige kõigi nende põhjuste eest hoidma, mis tema arvates hoo välja kutsuvad. Verevaesust, hüsteeriat, seedimise korratust peab asjakohaselt ravitsema. Peale selle on haigel tulus keha pesta jaheda veega, õõruda ja ka turnida, sest et see vere paremini ringi voolama paneb ja teda liig palju kopsu ei kogu. Haige peab viibima võimalikult kauem värskes õhu käes; suvel võib ka vees käia, kuid mitte supelda (ujuda).

Kal. jodat.

Liq. ammon. anis aa 5,0

Aq. destill. 150,0

3 korda päevas supilusika täis piimaga peale söömist.

### **Hingetorude katarr** (Bronchitis—kõriharude limastus).

Hingetorude katarr ehk põletik, s. o. hingetorude ilanaha põletik, võib olla kiire ehk hiiliva käiguga, ühe- ehk mõlemi-poolne.

Hingetorude katarri sagedamaks põhjuseks on külmetamine (kui palava kehaga äkki astutakse jahedusse, läbi-märjaks saadakse või sisse hingatakse külma, niisket õhku) ja tolmu, suitsu, gaasiga täidetud ruumides elamine ja töötamine. Täielikult terveid ja keskmises vanuses inimesi hingetorude katarr just hõlpsasti ei taba, seda enam aga lapsi ja raukasid, iseäranis neid, kellel kops või süda haige.

Tähtsamateks haigusnähtusteks on köha ja röga. Haiged tunnevad ühtlugu kõtistamist kaelas ja nagu oleks rinnaluu ülemise osa taga midagi katki, mõnel jälle, nagu oleks terve rinnaluu alune üksainus suur haav. Köha kõtistab ühtlugu kurgus, ilma et esiotsa kuigi palju röga tuleks. Piinab nn. kuiv köha. Kuna hingetorusse ühtlasi sitket lima kogub, siis hakkab rind hingates korisema, mida vahel ka lähedalseisjad kuulevad. Niikaua kui köha piinav on ja röga ainult

suure jõupingutusega välja saab rögistada, ei saa haige hästi magada. Väsitav kõhimine ja selle läbi tekitud veretungimine pähe panevad pea valutama, hääle kähisema, südame pöörutama, ajavad isegi oksendama, ja pea käib ringi. Mõne päeva pärast muutub sitke, veniv röga harilikult vedelamaks ja mäda-taolisemaks. Selle läbi jääb kõha kergemaks.

Ülatab katarr sügavamale, peenematesse hingetorudesse, muutub hingamine raskeks.

Haiguskäik on harilikult see, et seisukord soojal aastaajal märksa paraneb, sügisel ja talvel, või kui uued kahjulikud mõjud mõjuvad, halvemaks muutub. Vältab haigus mitu aastat, siis on karta, et ta kopsu laiumisele, niisama ka südame laiumisele ja suurenemisele viib.

Hingetorude katarr nimetab rahvas harilikult „kergeks külmetamiseks“ ja parandab seda higistama ajamisega. Mõnikord aitab higistamine (rinnatee, leedripuu õite tee, seltersiga segatud palava tee joomine) ka tõesti üsna hästi, aga on hingetorude katarr väikest last, nõrga tervisega inimest või rauka tabanud, siis ei soovitaks meie küll mitte ainult omaabi peale loota.

Üleüldse peab haige viibima mõõdukalt soojas toas ja, tunneb ta ennast olevat üsna haige, siis voodisse heitma. Vahevahel üks linnakse- ehk kõha-kompvek võtta, see pehmen-dab; soovitav on sealjuures keedusoola lahu auru sisse hingamine ehk inhaleerimine, niisama sooja piima joomine meega. Rinda õõrutakse sooja veega, või pannakse, mis veel parem, sinepi-plaaster peale.

Kellel kalduvus hingetorude katarr poolle on, peab tublisti karastama rinnaelundisi. Kõige paremini sünnib see igapäev õõrudes rinda ja selga jaheda veega, millele juure lisatakse kolm supilusika täit viina ja keedusoola. Peale selle võetakse õhuvannisid, esmalt toas. pärastpoole vabas õhus ja kuristakse igapäev soolase veega. Hoitagu suitsuga täidetud ruumide eest.

**Jalad, külmad.** Nõrga tervisega inimesed kurdavad sagedasti, et neil jalad ja käed külmad on, isegi jääkülmad ja higsed. Need hoolitsegu nüüd, et neil peaasjalikult talvel, aga ka suvel, soojad jalanõud oleksid, kandku ainult villaseid sukki ja vahetagu neid tihti. Kõige paremaks abinõuks peale selle on aga jalgade pesemine ja õõrumine külma veega, iialgi aga mitte sooja veega, sest et see kudagi karastada ega värskendada ei või. Hellitud inimesed ei tarvitse esiotsa just üsna külma vett võtta, vaid harjutagu endid selleks aegamisi. Ka ei aita mitte sellest, et jala lihtsalt vee sisse pistame, vaid me peame seal tublisti pesema ja õõruma, kõige rohkem aga jala-taldu. Seda tuleb päevas vähemalt üks kord ja, kõige parem, enne voodisse heitmist teha. Jalad lähevad selle tagajärjel harilikult hästi ja ruttu soojaks. Kui jalgu mitu nädalat järke-

misi sel kombel õõrume külma veega, siis harjub veri aegamisi ikka enam ja enam jalgadesse voolama ja toob sinna ühtlasi soojust, elu, ning inimene tunneb terves kehas mõnusat.

**Jalahigi** vähendamiseks ja selle halva haisu kaotamiseks pinseldagu jalgu igal hommikul ja õhtul formaldehüdiga ja puuderdagu siis paksult salitsiil-puudriga.

Järgmine soovitusväärt rohi on:

Acid. chromic	5,0
Aqua	95,0

Sellega pinseldakse õhtul ja raputakse salitsiil-puudrit paksult peale.

**Jalataldade õhetamine.** Mõjukas abinõu selle vastu on järgmine:

Kollast vaha	20,0
Oliivi õli	70,0
Peeru palsamit	10,0

Panni sees süte peal sulatakse vaha ja õli kokku; on segu pisut jahtunud, siis liigutakse palsam sekka, kuni segu kõvaks jääb. Segu hoitakse hästi kinni seotult alal. Hommikul ja õhtul õõrutakse jalataldad sellega tublisti sisse.

**Igeme põletik.** Põletikulisi igemeid pinseldakse kolm korda päevas joodi-tinktuuri ja myrrhi-tinktuuri seguga (kumbagi ühepalju) või järgmise rohuga:

Thymoli	0,25
Myrrhi-tinktuuri	20,0
Ratanhia-tinktuuri	10,0

Need mõlemad rohud on ülepea kobedate ja kergesti verd voolama hakkavate igemete ravitsemiseks soovitavad.

**Imetajatele naistele** on keelatud järgmised toidud ja joogid: Joogid: viha, kange õlut, porter, viin, limonaad, liköör, punsh, romm, marjaviin, vahuviin, selters.

Toidud: angerjad, õunad, aprikoosid, pirnid, lavaseened, pardiliha, äädikas, sest et see piima vähendab (keedetud äädikas on toitudes lubatud); rasv, iseäranis seesugused rasvad, mis üsna värsked ei ole; anepraad, suhkrujäätis igasugusel kujul, võrtsid, sinep, köömlid, pipar, kaneel, nelgid, muskaatpähklid, vanilje, safran, kurgid, heeringad, mustikad, läbi sõela ajamata kaunvili, juust, kaaprid, kirsid, küüslauk, kapsad, kaalid, lehesalat, vähid, koogid, lõhe, mädarõigas, melonid, mürklid, austrid, igasugu värsked puuvili, pasteedid, petersil, ploomid, seemed, suitsetud liha ja soolaliha, redised, rõikad, salat, sardellid, hapukapsas, spargel, tikrad, trühvliid, juurekraam, suitsetud vorst ja sibulad.

\*

Lactogal — kuhjaga teelusikas neli korda päevas piimaga; imetajatel naistel rohkendab piima ja teeb rammusamaks.

**Imejate laste mao-soole katarr** tekib mitmesugustel põhjustel, ja nimelt:

a) üliohtrast toitmisest, mida ette tuleb niihästi rinnalastel kui ka lehmapiiimaga toidetavatel lastel. Üliohtrasti toidetud lapsel käivad peale toitmist luksud ja ta hakkab oksendama, kannatab puhutuste ja läbijooksu all. Roja on vedel, limane või rabe ja seedimata juustuosakestega segamini;

b) liig lahjast piimast või liig vähesest toidust. Lapsed himustavad palju magada ja tunduvad olevat külmad. Roja tuleb vähe, see on kuiv ja tumedavõitu.

Harilikkudel oludel peab laps vedelikku saama:

2. nädala lõpul:

$\frac{1}{2}$  toopi =  $\frac{1}{4}$  toopi piima +  $\frac{1}{4}$  toopi vett 8 söömaajal;

4. nädala lõpul:

$\frac{3}{4}$  toopi =  $\frac{3}{8}$  toopi piima +  $\frac{3}{8}$  toopi vett 8 söömaajal;

8. nädala lõpul:

$\frac{9}{10}$  toopi =  $\frac{6}{10}$  toopi piima +  $\frac{4}{10}$  toopi vett 7 söömaajal;

12. nädala lõpul:

1 toop =  $\frac{6}{10}$  toopi piima +  $\frac{4}{10}$  toopi vett 7 söömaajal;

20. nädala lõpul:

1 toop =  $\frac{3}{4}$  toopi piima +  $\frac{1}{4}$  toopi vett 6 söömaajal;

28. nädala lõpul:

1 toop =  $\frac{9}{10}$  toopi piima +  $\frac{1}{10}$  toopi vett 6 söömaajal;

36. nädala lõpul:

$1\frac{1}{4}$  toopi =  $1\frac{1}{4}$  toopi piima ilma veeta 6 söömaajal;

Rinnalaste läbistikune joogihulga mõõt on:

2. nädala keskel	500 g.	14. nädala keskel	850 g.
4. " "	600 "	17. " "	870 "
8. " "	800 "	20. " "	900 "
10. " "	820 "		

Mao-soole katarr muudeks põhjusteks võivad olla:

c) bakteriate sisserändamine rikke läinud või puudulikult keedetud piima kaudu; toiduvaheldus piimalehmadel jne.

Ravitsemine nõuab muidugi kõigepealt haigust tekitavate põhjuste kõrvaldamist. Siis jäetakse piima andmine paaril, kolmel päeval päriselt ära ja toidetakse last selle asemel kaeratuumiga või mõne hea lastejahuga. Lapse vanuse järele antakse kolm korda päevas  $\frac{1}{2}$  kuni 1 sentigrammi kalomelipulbrit, ülepea kuus korda. Asjakohased on klistiirid leige kummeli-teega, puhutuste puhul mõned teelusikad ristiköömliteed, sealkõrval soojad-niisked mähised kõhu peale. On läbijooks liig suur, antakse mitu korda päevas teelusika täis saalepi-tuumi (vaata: Soole-katarr). Hakatakse mõne päeva pärast jälle piima andma, siis lahjendakse seda esialgselt vee asemel riisiveega.

**Imejate laste läbijooks.** Imejate laste läbijooks on see haigus, mis suurema osa nendest eluõitest esimesel eluaastal hauda viib. Teda tuleb ette mai- ja oktobrikuu vahel, kõigesagedamini juuli- ja augustikuul, iseäranis nendel lastel, kes emapiima ei saa, ja põhjuseks on üsna kindlasti vist see mõju, mida avaldab kuumus piima peale: kõigepealt haigusbakteri-riid, mis ühes halva piimaga kehasse satuvad; teiseks läheb vedel lehmatoit sel ajal hõlpsasti käärima ja käärimisained satuvad toidu läbi piimasse. Põhjuseks võib olla ka see, et last liig palju söödetakse, ja lõpuks, last liig vara pudruga hakati toitma.

Enamasti on lapsed juba enne haigusnähtuste ilmumist rahutud. Nad karjuvad haledasti ja kisuvad jalgu ühtlugu vastu kõhtu, kõht on pundunud ja vajutades hell; mõnda aega enne haigeksjäämist on roja enamasti ka nagu „hakitud“ rohekas ja limane; teinekord ilmuvad esmalt rõhitused ja oksendamine. Kuna nüüd kõht valjusti koriseb, tuleb roja ikka sagedamini, 10—20 korda päevas, ühtlasi muutub ta ikka vedelamaks, on kord rohekas, kord riisivee sarnane ja limaga segamini; sinna juure seltsib okse, kui seda ennemalt ei olnud. Ei anta õigel ajal abi, jäävad lapsed, ühtlugu roja heites, ikka roidunumaks, endine hele kisa kostab nüüd ainult veel kähiselt ja krooksuvalt, silmad langevad sügavasti sisse, nina läheb teravaks, sõrmed külmaks ja siniseks, nahk kuivaks, ja kui veel krambid tulevad, lõpeb lugu haledalt.

Piimaga toitmine tuleb kohe järele jätta, selle asemel antagu lastejahu või veel parem kaera hebemeid; neid tuleb tublisti keeta, läbi kurnata ja vedelik imemispudelisse panna; iga pudelisse peale selle veel terake soola ja pisut suhkrut. Imemismgummi sisse tuleb teha suurem auk, et limane vedelik paremini läbi pääseks; soovitamam on tuumi (lima) paksemaks keeta ja siis lusikaga sisse anda. Sel kombel tuleb toita mitu päeva järgemisi. Sisse antakse kolm korda päevas üks kalomeli-pulber ja iga tuumi pudeli sisse pannakse väike noaotsa täis tannalbiini (kahel päeval). Kuna aga lapse seedimise elundid kahe esimese kuu jooksul tärglise ollusi ei seedi, siis peab seesugustele lastele lastejahu ja kaera hebemete asemel piima lahjendama.

Ei peaks need kodused abinõud aitama, peab viibimata kutsuma arsti. Ühtlasi hoitagu lapse mustad mähkmed alal, arstile vajaduse korral näitamiseks.

**Influenta.** Influenta on katkusarnaselt laiali lagunev külgehakkav haigus. Tema tekitajaks on batsillus. Mõnel haigel algab ta järsku ja kiirelt: haige tunneb enese üleüldse haige olevat, pea ja liikmed valutavad, külmavärinad, nohu ja kõha, näo ja huulte peale ilmuvad tillukesed rakukesed. Influenta nüüd kas lepib nende nähtustega ja kaob niisama kiirelt

jälle, või ta läheb kaugemale ja tabab hingekõri, seedimiselundisid ja ergukava.

Läbistikku vältab influentsa ühe nädala, kuid sagedasti tekib temal järelhaigusi, mis ta nädalate- ja kuudepikkuseks venitavad. Kardetavad on kopsu ja rinnakile põletikud, kuna salajane ehk algaja tiiskus jälle influentsa puhul iseäranis ägedaks muutub. Järelhaigustena võivad veel ette tulla neerupõletik, halvatused, krambid, südamehaigused, silma ja kõrva haigused, pikaldased mao ja soolte katarrid, ergupõletik.

Haiguse algul tuleb kohe heita voodisse ja külmad (soojaks muutuvad) mähised (kompressid) rinna ümber panna. Toitu vähesel määral võtta, võimalikult ainult piima. Paljudel juhtumistel aitab hästi higistamine. Selleks võetakse 2—3 aspiriini tabletti sooja leedritega ja kaetakse ennast hästi villaste vaipadega (higistamiseks võib ka veel võtta natrium salicyl. 4,0—5,0 päevas, 0,5 salofeni, 0,25 hiniini, pyrenoli 3 korda päevas 1 gramm, 0,5 antipyriini, 1,0 salipyriini, 0,5 fenatsetiini). Peale higistamist kuivatakse keha üleni ära, õõrutakse lihtsa viinaga sisse, selle järele vahetatakse pesu.

Kui kõht kinni on ja valutab, siis peale soojade kompresside veel klistiir teha: 3—5 klaasi sooja keedetud vett pärasoolde lasta, millele järgneb kergendust toov puhastus.

Hästi ettevaatlik peab olema paranemise ajajärgul, sest et liig varane ülestõusmine, eksitused toidukavas, vaevalt märgatav kerge külmetamine järelhaigustele põhjust annab.

\*

Chininphytin 0,1—0,2 mitu korda päevas.

**Inglise haigus.** Inglise haigus tabab lapsi varases lapsepõlves ja algab ta peaaesjalikult kevadel. Enamasti algab ta  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  aasta vanuses ja võib kuni 6. eluaastani kesta. Iseäranis tuleb teda ette neil lastel, kelle vanemad ise läbi on teinud lapsepõlves selle haiguse. Tema lahtipuhkemist hõlbustavad kõigepealt halb õhk, halb, tervisvastane korter, must eluviis, halb toit, lastehaigused, iseäranis kopsupõletik, hingekõri ja soolte katarrid. Harilikult algab ta sellega, et lapsed endid haiglased tunnevad, öösel väga rahutud on, pea neil kangesti higine on, läbijooksu ehk kõha saanud või ka üleüldised krambid. Kahjuks peavad vanemad kõiki neid nähtusi väga heameelega lihtsalt hammaste tegemise veaks. Natukese aja pärast aga ilmuvad juba haiguse pärisnähtused. Lapsed, kes juba istunud või isegi püsti seisnud on, ei taha ennast enam heaga püsti ajada, vaid katsuvad lamada või poollamakil olla, nad karjuvad, kui nende ümbert kinni võetakse, iseäranis rinnakorvi ümbert. Nad veeretavad peaga patjade peal siia ja sinna või tuhnivad pea sügavasti patjadesse. Varsti märgatakse rohkem higistamist, juuste väljalangemist kukla tagant, kusjuures see koht lamedamaks kujuneb. Rinnakorvi

peale ilmuvad kaks pisut lookas pikuti rida kirsituume suurseid muhkusid ja luud käerandmete ja luupaiksete kohalt muutuvad paksemaks. Need luud kui ka teised seest õõnsad luud, küljeluud, labaluud, alumine lõualuu, niisama niudeluud muutuvad haiguse edenemisel märksa kõveramaks ja jäävad enamasti ka kestvalt niisuguseks, mis teinekord raskendab neid liikmeid tarvitarnast ehk jälle naabruse elundite peale kahjulikult mõjub. Need kondikava rikked tulevad sellest, et luudel lubjasoolad puuduvad ja nad selle tagajärjel liig pehmed on.

Haiguse ärahoidmiseks toidetakse lapsi korralikult, ei anta neile mitte toorest piima, vaid keedetud. Kui laps juba  $\frac{1}{2}$  aastaseks saab, lisatakse veel liha- (vasikakondi-) leent juure, millel munakollast ja tangu ehk riisi tuumiks sees. Peale selle antakse üks kuni kaks korda päevas piimaga keedetud riisi ehk tangu pudru. Aasta vanustele lastele võib juba juure lisada kaabitud sinki, pehmet muna, hästi läbikeedetud ja peeneks hakitud spinaati ja õunapudru. Peaasi on aga piinlik puhtus, milleks last sagedasti pestakse ja igapäev kord leige vee sees ( $25-26^{\circ}$  R ehk  $28-30^{\circ}$  C) vannitakse, sealjuures ohtrasti seepi tarvitades; teiseks peab lapsele andma võimalikult rohkesti värsket õhku ja eluruumid olgu valged, tervislikud.

Soovitavad on ka igapäevased soolavannid;  $\frac{1}{2}$  naela soola vanni peale; veesoojus  $26^{\circ}$ . Sisse antakse lastele kalarasva ja kolm korda päevas noatsä täis vosvorihaput kaalit.

**Juukse sammaspoolik.** Habemeajamise teel ülekantav haigus, mis habemevistikust sellepoolest lahku läheb, et teda ka mujal keha peal ette tulla võib ja mitte ainult näo peal. Iseloomulikuks märgiks on ümargune ohatusplekk helepunase äärega ja väikeste rakukestega. Keskelt on plekk kahvatupunane või ihukarva. Tõbise koha pealt katkevad juuksed pooleks ja ainult lühikesed tüükad jäävad järele. Kaks korda võitakse järgmist salvi peale:

Chrysarobin	3,0
Vaselin	27,0

Või lastakse aptegis järgmist rohtu valmistada:

Naphtholi	0,1
solv. in Alcohol. absolut q. s.	
Ol. Rusc. aeth.,	
Balsam. peruvian. aa	5,0

Seda rohtu tuleb pinsliga ümberringi võida, ikka väljapoolt sissepoole tõmmates, et tõbi edasilaguneda ei saaks.

**Juuste ravitsemine.** Professor Lassar, üks kuulsamatest juusteravitsemise eriteadlastest, soovib nõrga juustekasvu ja juuste väljalangemise puhul järgmist ravitsemisviisi (nn. Lassari juusteravitsemise viis):

Kõigepealt igapäev, pärastpoole harvemine määrada pea peale tõrva- või tõrva-väävli-seepi ja siis sooja veega hästi vahutama ajada; selle peale leige veega ohtralt loputada. — Valkjate juuste jaoks võetakse värvita tõrvaseepi. — Peale ära-kuivatamist pestakse vähesel määral järgmise lahuga:

Glitseriini	30,0
Karboolhapet	0,5
Vett	300,0

On juuksed selle järele pisut kuivemad, niisutakse järgmise lahuga:

Naphtholi	0,5
Piiritust	200,0

ja õõrutakse juuksed siis jämeda rätikuga päris kuivaks.

Lõpuks võitakse juukseid veel järgmise salviga:

Salitsiilhapet	1,0
Benzoe-tinktuuri	2,0
Bergamoti-õli	1,0
Oliivi-õli või vaseliini	46,0

On peas rohkesti k o õ m a, pestakse pead mitu korda nädalas juuste väljalangemise juures juhatud juuksepiiritusega ja võitakse peale selle järgmise seguga:

Karboolhapet	1,0
Väävlipulbrit	10,0
Peeru-palsamit	2,0
Oliivi-õli	10,0
Bergamoti-õli	1,0
Lanoliini	20,0

**Juuste väljalangemine.** Üheks juustekasvu üldise kahanemise põhjusteks peetakse, et juuksed ühes peakatete tarvitusele võtmisega oma ülesande, pead külma vastu kaitsta, kaotanud on. Seda tõendab ka see, et juustekasv meestel, kes sooje ja õhukindlaid mütsi kannavad, rohkem kahanemas on kui naisterahvastel. Muud kahjulikud mõjud, mis juukseid väljalangema panevad, on seedimise korratused, higistamine, üleliigne võidmine ja kähardamine. Ka kasimatus mõjub kahjulikult, sest higi ja rasv, mis näärmed välja eraldavad, hakkavad määnduma, selle tagajärjel hakkab peanahk sügelema ja juuksed langevad välja. Sellepärast on juuste ravitsemise esimeseks ja tähtsamaks asjaks puhtus.

Eeskujuliku juustepiiritusena igapäevaseks pea pesemiseks võime soovitada:

Hiniini	1,0
Naphtholi	0,2
Kastoor-õli	5,0
Peeru-palsamit	5,0
Piiritust	180,0

Langevad juuksed välja peale raskeid haigusi, ergupalavikku jne., siis ei aita selle vastu peaaegu mingi rohi. Harilikult aga hakkavad juuksed mõne aja pärast jälle kasvama. Vaata ka: Habeme vistrik, Juukse sammaspoolik ja Juuste ravitsemine.

Rp. Tinct. Cantharid.	3,0
Chlorali hydrati	2,0
Adipis lanae	5,0
Vaselini	
Aq. amygd. amar.	
Aq. Calc. ana	10,0
M. D. S.	

Peanaha sisse õõruda, kui juuksed välja langevad ergulise peavalu tagajärjel.

**Kaelarahude paistetus** tekib sagedasti külmetamisest, kõri katarrist, kurgurahude põletikust jne. Kael tuleb sisse õõruda sooja õliga ja, villast rätikut ümber mähkides, soe hoida, ühtlasi peab häda tekkimise põhjust kõrvaldama, s. o. esialgset haigust ravitsema. — Lastele, kes tihti kaelarahude paistetuse all kannatavad, antakse kalarasva (kolm korda päevas tee- kuni supilusika täis) kauemat aega ja rahkude peale õõrutakse jood-kaali salvi.

**Kaelavalu** tekib kurgurahude põletiku ja paistetuse puhul, külmetamisest, kõri katarrist jne. Kael kipitab ja neelamine on raske.

Kõigepealt vaadatakse, kas siin tegemist ei ole difteriitiseaga (vaata see), iseäranis lastel. Ei ole difteriitise märkisid leida, siis kuristagu haige sagedasti äädikhapu savimulla lahuga või kloor-kaaliga salveitee (Salvia) sees. Enne magama heitmist seatakse kaela ümber Priesnitsi mähis. Hästi hea on ka järgmine kuristamise essents:

Thymol	0,3
Tinct. myrrhae	30,0

Ühe klaasi vee peale võetakse seda pool teelusika täit ja kuristakse sagedasti.

**Kanapimedus.** Kanapimeduse all tuntakse seda haiglast seisukorda, kus inimene päevaajal hästi näeb, öhtul aga ehk viletsa valgustuse juures märksa viletsamini, peaaegu sugugi ei näe. See haigus võib olla kas iseseisev või jälle silma üksikute osade haiguse tundemärk. On haigus iseseisev, nagu me seda ka kanapimeduse all enamasti mõistame, siis ei leia meie silmade juures mingisuguseid muutusi. Vaid tema põhjeneb silma võrkkile nõrgas toitmisel, mis tuleb terve keha viletsast toitmisest. Sellepärast leidub seda haigust kõige sagedamini vangide ja soldatite seast. On juhtumisi, kus terve rood korruga kana-

pimedaks jääb otsekui oleks see külgehakkav, kuid põhjuseks on, nagu juba tähendud, vilets toitmine. Sellepärast tuleb ka paranemine toiduolude paranemisest.

**Kangestus.** Tekib sagedasti käte, jalge, näo jne. vigastuste tagajärjel, tihti ka üsna tähtsusetu vigastustest. Ta võib juba esimestel päevadel peale haavamist ilmuda, vahel aga alles 3—4 nädala pärast. Ka peale mahasaamist ja sündinud lastel tuleb teda ette. Kangestus laguneb peaaegu alati pikkamisi üle keha laiali. Haiged kurdavad, et hingamine raskendud on, kuklas valu tundub ja pead nagu tagasi kistakse; siis läheb kramp lõualuude (puremise) lihaste peale üle, nii et hambad kõvasti kokkulitsutud on, viimaks ka keha peale. Nägu, käed ja jalad jäävad enamasti krambi piirkonnast välja. Lõppude lõpuks lamab haige liikumata ja higistab kangesti. Keha on harilikult looka kistud, selg nõgus. Ihusoojus on sagedasti päris harilik või ainult vähe kõrgem; mõnel juhtumisel tõuseb ta aga väga kõrgele. Need haiged kannatavad hirmsate valude all ja lõppude lõpuks tuleb surm, paranemine ainult harukordadel.

Kangestuse tekitajateks on kangestuse batsillused.

Abiandmine niisugustel juhtumistel peab täielikult arsti hooleks jääma, kes kangestuse tekkimise põhjuse üles otsib ja kõrvaldab ning kangestuse vastase seerumi tarvitusele võtab. Haigetoas valitsegu täielik rahu ja olgu hästi tuulunud; kõike, mis haige erkusid ühel või teisel kombel erutada võiks (ere valgus, lärm, külgepuutumine jne.), tuleb eemal hoida. Tehakse auruvannisid (lamades) ja seatakse jääkott pikuti selgroogu, muidugi arsti juhatusel. Ei saa haige neelata, antakse toitu toru abil ninasõõrme või suu kaudu, kusjuures toru otsas trehtel on, millesse vedelat toitu valatakse. Toidetakse ka toitvate klistiiride abil. Tuumist (kõrdisarnast) toitu neelavad haiged sagedasti paremini kui üsna vedelat.

**Karjumine väikestel lastel.** Mitte harva ei tule ette, et väikesed lapsed, enamasti öö ajal, ebaharilikult palju ja kaua karjuvad, ilma et mõnda haigust märgata oleks; kõik rahustamise katsed on tihti tagajärjeta. Selle piinliku karjumise põhjused on kas nälg või valu, mõnususeta olek või hellitamine; põhjuste üle selgusele jõuda ei ole raske. — Karjub laps nälja pärast, siis hakkab ta sõrme imema, kui see temale suhu pistetakse, ja jääb rahulikuks, kui süüa saab.

Karjub laps valu pärast, siis on hääl lõikavam; ta ei võta pakutud toitu vastu, vehib käte ja jalgadega ja läheb sealjuures üsna tumepunaseks ja sinikaks. Ei ole näha, et mähkmed rõhunud on, siis on arvatavasti tegemist sisemiste valudega. Tõmbab laps reied vastu kõhtu ja ajab nad järkjärgult jälle sirgeks, hakkab ta äkki karjuma, peale selle, kui mõne

silmapilgu rahul on olnud, siis võib kindlasti arvata, et ta puhutuste all kannatab ja seda parandab kohe kõige paremini kummelitee klistiir või soojade mähiste panemine kõhu peale. On puhutus mööda, jääb laps rahulikumaks.

On karjumine palaviku, köhimise, oksendamisega jms. ühenduses, siis tähendab see haigust, mis arstiabi nõuab.

Karjub laps ainult sellepärast, et ta alalise süles hoidmise, ringi kandmise ja kiigutamisega ära on hellitud, nii et ta ärkvel enam ei püsi, vaid alati liigutamist nõuab, siis jääb ta kohe rahulikuks, kui ta sülle võetakse. On lastel viisiks päeva magada ja öösel üleval olla, siis hoitagu neid päeval mitmesuguste meelelahutuste abil unest eemal ja vannitagu neid enne magama panemist.

**Keele haigused.** On keel haige, siis peab kohe arsti juure minema, sest et sinna väga kergesti võib kujuneda vähjatõbi.

Keele haiguse puhul on tubaka, alkoholi ja vürtside tarvitamine keelatud.

**Keskkõrva põletik.** Keskkõrvas, iseäranis kuulmenaha õõnsuses, tuleb pahahti ette raskeid ja väga valusaid põletikke. Põhjuseks on kas külmetamine või läbipõetud külgehakkav haigus, nagu läkastuskõha, leetrid, sarlakid, influentsa jne., vahel ka äge nina ja kõri katarr.

Põletik algab väljakannatamata valuga kõrvas ja kõrge palavikuga, mille tagajärjel sagedasti ka sonimine ette tuleb. Varsti hakkab keskkõrva mäda koguma. Teeb arst väljapääsemise tee mädale lahti, siis jäävad valud varsti ära ja põletik hakkab ruttu paranema. Vastasel korral uuristab mäda iseomale läbi kuulmenaha tee, sealjuures saavad aga kuulmeluukesed vigastud, kuulmenahk läheb paksuks, ühtlasi aga ei pääse kaudeltki mitte kõik mäda korraga välja ja põletik muutub sel kombel pikaldaseks (krooniliseks), kusjuures kõrvast ühtlugu haisevat mäda nõrgub.

Sellepärast ärgu viivitagu keegi keskkõrva põletiku puhul silmapilkugi, vaid otsigu arstiabi võimalikul korral nimelt just kõrvahaiguste eriarsti juurest, kes täiesti hädaohuta ja varsti paraneva lõikuse abil mädale sünda väljapääsemise tee avab. Põletiku puhul ei ole siis haigel enam muud teha kui kõrva arsti juhatusel mööda üks või kaks korda päevas puhastada, milleks kõrva äädikhapu savimulla või boorhappe vett pritsitakse ja haava puuvillaga ära kuivatatakse. Tähendada võib veel, et see valu vähendab, kui kõrva taha, kõrvalehe ja juuste vahele ehk pisut allapoole kõrvalehte, sinepilaaster pannakse. Üle veerandtunni peal hoida ei maksa, muidu kisu ta rakud ülesse, ja see ei ole hea.

Iseäranis ettevaatlik peab olema, kui kõrvas eneses ja kõrva läheduses haavu, tükkeid või kriimustusi on, et siis mäda sinna peale ei satuks, sest mäda võib seal tekitada vihaseloomulisi paiseid, mis naljalt paraneda ei taha.

\*

Exalginum (Methylacetanilidum) 0,3 pulbrid 1—3 korda päevas valuvaigistamiseks sisse võtta.

**Kihvtitused.** (Vaata ka eritisi juhatusi, nagu alkoholi kihvtitus, arseenika kihvtitus, lysoli kihvtitus jne.) Kindlaid tundemärke, mis alati ja igalpool kihvtituse puhul meile silma paistaksid, ei ole. Aga kaunis kindlasti võib kihvtitust oletada, kui inimest äkki tabavad rasked seedimisrikked, äge oksendamine ja läbijooks, ergurikked, ta meelemärguse kaotab, krampide all kannatab, iseäranis kui teada on, et ta alles hiljuti tegemist on teinud mõnesuguse asjaga, mis kihvtine võiks olla, seda söönud või joonud on. Kihvtiollused võivad aga ka inimese kehasse sattuda väikese haava kaudu või hingates.

Kui kindlasti on teada, et kihvt kehasse sattunud, siis peab enne arsti päralejõudmist seda nii ruttu ja hästi kui kudagi võimalik välja toimetada ehk kahjutaks teha katsuma. Nii siis tuleb kõigepealt selle eest hoolitseda, et õnnetu oksendaks ja kõht tal lahti oleks, muidugi ainult siis, kui seda juba kihvtituse enese tagajärjel veel ei ole. On õnnetu meelemärguseta, siis pannakse tale külmad mähised (kompressid) pea peale, õõrutakse rinda ja kõhtu külma vee sisse kastetud rätikutega tublisti ja jalge alla seatakse soojad pudelid. Nägu õõrutakse kange viinaga või lõhnaveega (odekolonje), jalgu sinepi- ehk sipelgapiiritusega. On õnnetu ühtlasi väga uimane ja unine, siis püütakse teda peale selle veel hüüete ja rääkimise varal ärkvel hoida ja antakse talle erutamise otstarbel musta kohvi, konjakit, liikvat.

Oksendamist kutsutakse sel kombel välja, et inimesel kõri suu kaudu sulega kôdistakse. Ei vii see eesmärgile, aetakse sõrm õige sügavasti suhu, kuni kõrini. Oksendamist hõlbustab see kui esmalt joodakse sooja seebist või õlist vett.

Toiduainetest tulnud kihvtituste puhul talitakse järgmiselt: Kõigepealt katsutakse kõigi toiduainetest tulnud kihvtituste puhul välja kutsuda oksendamist. On see sündinud, siis antakse:

Lihast ja vorstist tulnud kihvtituste puhul kõhtu lahti tegevat rohtu ja tehakse klistiirisid, pannakse sinepipaberit sääremarjade ja reite peale. Sisse antakse kanget kohvi, rotveini ja parkhapet; viimast sel kombel et teelusika täis parkhapet veerandtoobi vee sees ära sulatakse ja iga kümne minuti tagant üks supilusika täis sisse antakse.

Kalast tulnud kihvtitus, nagu liha ja vorsti kihvtitus.

Juustu kihvtitus, nagu liha ja vorsti kihvtitus.

Austrist (ööstritest) tulnud kihvtitus, nagu lihast ja vorstist tulnud kihvtitus, sinna juure teelusika kaupa soodat.

Seenekihvt, nagu liha ja vorsti kihvt, pea peale pannakse jääd või külma vett.

Vaniljekihvt: aetakse oksendamata ja sisse antakse parkhapet ja koleeratiktuuri, kaera- või odra-tuumi.

Hapetest tulnud kihvtitused, nagu äädika-essentsist, soolahapest jne. Tekitakse oksendamist ja sisse antakse veega segatud magneesiumi, soodat, lubjaset, kaera-tuumi ja õli sisaldavaid jookisid. (Vorstikihtituse puhul õli ja piima ei tohi anda).

Alkaalidest, lehelistest, näit. kaali-lehelisest, rohelistest seebist, soodast, lubjast jne. tulnud kihvtituste puhul tekitagu kõigepealt oksendamist. Sisse antakse lahja äädikat, sidrunivett, viinakivi-happe vett, kaeratuumi ja õli sisaldavaid jookisid.

Mõned vastukihvtid sagedamini ettetulevate kihvtituste puhul:

Eeter ja alkohol, vaata: Alkoholi kihvtitus.

Bensiin: Sisse antakse oksendamise rohtu ja kanget musta kohvi ja konjakit. Värsket õhku muretseda ja haige voodisse asendada.

Tina (Bleiweiss, mennig): Sisse antakse oksendamise rohtu ja Inglise soola (Bittersalz) ja õli; koleeratikasid iga tunni tagant 25 tilka.

Kloroform: Antakse salmiakpiiritust nuusutada ja muretsetakse värske õhu eest; ei tule õnnetu meelemärgusele, katsutakse kunstlikult hingamist soetada, vaata: Välgulöök.

Kloorhappu kaali: Sisse antakse puhastud soodat noaotsa täie viisi ja hoolitsetakse sooja aseme ja higistamise eest. Kusele ajava rohu sisse andmine on soovitatav, vaata see.

Kihvtitused gaasid, vaata: Lämpumine.

Lubi, vaata: Alkaalid ja lehelised.

Karboohlhape, vaata: Happed.

Ving, vaata: Lämpumine.

Vasevitriool: Sisse antakse oksendamise rohtu ja siis munavalget. Õli ega rasva ei tohi anda.

Oksaalhape: Oksendamise rohtu ja siis lubjaset, hädakorral kriiti.

Lysol: vaata: Lysoli kihvtitus.

Petrooleum: Sisse antakse oksendamise rohtu ja katsutakse kunstlikult hingamist soetada (vaata: Välgulöök); siis antakse sisse palavat musta kohvi, ja sinepiplaaster sääremarjade peale.

Elavhõbe, sublimaat: Oksendamise rohtu ja siis munavalget.

Salpeeter: nagu kloorhapu kaali.

Striiniin: Oksendamise rohtu ja siis parkhapet, nagu lihakihtituse juures juhatud; hädakorral kanget kohvi. Vaata: Seente kihvtitus.

Tähendama peame rõhuga, et eespool antud juhatused ainult esialgseks abiandmiseks on määratud, kuni arst pärale jõuab, kelle järele tingimata peab saatma. Teistsuguste kihvtituste puhul, missuguseid siin raamatus pole nimetud, tekitagu, nagu juba tähendud, kõigepealt oksendamist.

**Kivihaigus.** Kujunevad sisemiste elundite rikutud tegevuse tagajärjel kehaõõnsustesse kõvad kivikesed, liivatera suurusest kanamuna suuruseni, siis on see laiemas mõttes see haiglane seisukord, mida nimetakse kivihaiguseks. Enamasti käib see nimetus neeru, kusejuhtide ja põie kivide kohta.

Kusejuhtide kivid tekivad enamasti vanematel inimestel, ja meeste seas leidub rohkem kivihaigeid kui naisterahvaste seas.

Neerukivid (neeruliiv). Neerukivideks ehk neeruliivaks nimetakse neerudes ettetulevaid kivikesi, selle järele kui suured nad on. Mõned nimetavad ka kusejuhi kivikesi ühise neerukivi nimega. Nad kujunevad sooladest. Seda haigust tuleb ette igas, enamasti aga keskmises elueas ja harilikult ainult ühes neerus; haigus võib ilma valudeta olla, kui neeruliiv sedavõrd peenike on, et ühes kusega takistamatalt välja uhutakse. Suuremad kivid jäävad tihti siiski peatama ja sünnitavad siis äkki algavaid ägedaid neeruvoolmeid (vaata ka: neeruvoolmed). Kivid õõruvad vastu neeru ilanahka ja võivad selles sel teel välja kutsuda põletikku, mädanemist ja paiseid, kusejuhid võivad ummistuda ja siis algab neeru-veetõbi. Selle haiguse iseloomulikumaks tundemärgiks on, nagu juba tähendud, neeruvoolmed, see et kuses liiva ja kivikesi leidub, sagedasti ka veel lima, verd ja mäda.

Neerukivid teevad äkilist, enamasti ühekülgsset valu, mis konarlisel teel sõites suureneb, ja iseäranis siis, kui kõht täis on. Nihkub kivi neerust kusejuhisse, siis sünnib see enamasti suurte valude all.

Haigus lõpeb asjakohasel ravitsemisel enamasti paranemisega, halva pöörde võtab ta ainult siis kui neerus ehk kusejuhtides peaksid tekkima paised.

Haiguse ravitsemiseks peab arst esmalt otsusele jõudma, missugustest ollustest koos seisavad kivikesed ehk liiv.

Kusejuhtide puhastamiseks aga võib sisse võtta n.a.r. biboracicum (1,0—2,0 päevas), salooli (0,3 mitu korda päevas), helmitooli (1,0 veega 3—4 korda päevas). Neeruvool-

mete vastu kirjutab arst küünlakesed, mis valu märksa vähendavad.

Põiekivid sünnitavad põie kohal ja lahklihas (tamm) valu. Kaasas käivad kuse kinniolek, kusetung ja kusetilkumine. Vahel tundub suguosades ka sügelemist. Kintsud on kanged, lamades kergem, seistes raskem.

On haigus alles algamas ja tuntakse ta varakult ära, siis võib parandamist loota. Põletiku puhul võib imema panna verekaanisid ja teha linaseemne mähiseid. Haigust pehmen-davad ka linaseemne keedise sissevõtmine ja leiged poolekeha vannid. (Linaseemne keedist valmistakse sel kombel, et 1 nael linaseemneid veega niikaua keedetakse, kuni see tuumiseks (limaseks) jääb ja vesi veerandtoobi peale ära kaob.) Ka soovitaksime haigele kusemisega ikka pisut tagasi hoida, sest et sel kombel valu vähem on.

On haigus juba kaugemal, peab südimalt ravitsema. Kõigepealt peab haige eemal hoidma viinast ja õllest ja rohkesti vett jooma, mis väiksemad kivikesed välja uhub ja uusi kujuneda ei lase. Ka võib kergemaid kusele ajavaid rohtusid tarvitada, nagu peetersili ja kadakamarja keedist. Otstarbekohane on ka sooda vesi: 4 grammi soodat veerandtoobi vee peale, 24 tunni jooksul lonkshaval ära juua. Laita ei ole ka leesikalehtede keedis, salool 0,3 gr. mitu korda päevas ja urotropiin.

**Klistiirid**, vaata ka: Arstirohtude võtmine.

Lastele on klistiirisid teha kõige parem väikese gummipalli pitsiga, millel pikk, peenike gummitoru otsas, sest et siis vigastusi kudagi ette ei või tulla. Laps pannakse pahema külje peale ja lastakse jalad kõrgele tõmmata, nagu istudes. Puusa alla pannakse padi.

Vee soojus olgu 37<sup>o</sup> C.; veele võib ka pisut seepi juure lisada.

**Koera hammustamine.** Hammustuse haav pestakse lysoli veega põhjalikult puhtaks, puistakse Bismutum subgallicum'i peale ja seotakse kinni.

On kahtlus olemas, et koer ehk marutõbine oli, seotakse hammustud liige ülevalt poolt haava gummirihmaga kinni, tehakse napsuklaas küünlatule peal soojaks ja pannakse ruttu otseti haava peale, nii et õhk enam haava ligi ei pääse ja napsuklaas nagu kupusarv haava peale jääb.

Haav ise põletakse välja, hädakorral tuletikuga, püssirohuga või põleva sigariga, ka kange manganihapu kaaliga võib välja sööta, või manganihapu kaali pulbrit (kali hyperman-canic.) otsekohe haava sisse puistata.

Marutõbe kartusel pööratagu tingimata ka arsti poole.

**Köha.** Köha on äkiline, äge, krambisarnane õhu välja pressimine läbi kinnise häälepraio ja harilikult selleks, et mõnda tülitavat ollust (rõga jms.) kõriharudest välja ajada.

Harilisteks kõharohtudeks on igast vähegi paremast rohukauplusest hõlpsasti kättesaadavad Coryphini kompvekid ja Valda pastillid. Need on valmistatud kompveki kujul ja neid peab nagu kompvekkagi süüs imema.

Väga hästi mõjub ka benzoet sisaldav oopiumi-tinktuur rinna-tee sees (3 kuni 4 korda päevas 20 tilka tassitäie rinna-tee sees). — Lastele antakse.

Rinna-siirupit	10,0
Altee-siirupit	40,0

iga kahe tunni tagant 20 tilka kuni üks teelusika täis.

**Kõhnatõbi.** Kõhnatõbe peetakse sagedasti eksikombel tiiskuseks, kuid päriselt on ta mitmesuguste kurnavate haiguste tagajärg. Sagedasti leidub seda tõbe ka lastel ja ta põhjuseks on siin hooletus ja vilets toitmine. Haiguse tundemärkideks on kõigepealt uneta olek ja pärastpoole silmatorkav kõhnaks jäämine. Lapse nägu omandab vanainimese ilme, silmad on sügavalt pea sees; nina ja lõug teravad; käed ja jalad lähevad ikka peenemaks, kuna kõht ikka suuremaks paisub. Nahk muutub närtsinuks ja kortsuliseks. Lapsed himustavad enamasti ainult jahutoituisid, oksendavad aga toidu sagedasti kohe jälle välja, ja kõht on neil peaaegu alati lahti.

Peale asjakohase toitmisviisi on peasjaks puhtus ja supelused (vannid) Eeskujulikuks abinõuks lastele kõhnaks jäämise vastu on kalamaksa traan (kalarasv). Kui kõhnatõbe algusel kohe toitmisviisi otstarbekohaselt korraldakse, siis toob see isenesest juba paljudel kordadel paranemist. On laps aga juba kauemat aega kõhnatõbine, siis on paranemise lootused enamasti kahtlased. On aga juba rinnalapse juures kõhnatõbe märgata, siis peab siin ema ise tingimata oma toidukava paremale järjele seadma.

**Kõht lahti!** Seda kurtmist kuuleb pahatihti. — Harilikult peaks inimene kahekümne nelja tunni sees ainult üks kord väljas käima, tuleb seda aga tihemalt ette, ei ole roja mitte paras sitke, vaid kõrdisarnane või vedel, siis võetakse kolm kuni neli korda päevas 25 koleera-tilka. Kasulik on neid tilkasid võtta kummeli- ja piparmündi-tee seguga, kumbagist ühepalju.

Ka asjakohase toitmise teel võib kergesti kõrvaldada kõhu lahtiolekut. Kõhtu kinnipanevalt mõjuvad siin järgmised toidud ja joogid: riis, nisujahu supid, munavalge, mustika kompot, kartulijahu, nisujahu, tammetõru kohvi, kaera-kakao, rotvein.

Lastele antakse kõhu lahtioleku puhul saalepi-tuumi, vaata: Soole katarr.

Imejad lapsed saavad vahel sellepärast kannatada kõhu lahtioleku all, et piim liig rohkesti rasva sisaldab. Seesugusel puhul on roja kollakas-valge ja läikiv.

Siin tuleb piim enne keetmist kaks tundi seista lasta ja siis koor ettevaatlikult ära võtta, või jälle muretsetakse teisest kohast lahjemat piima. On haigus iseäranis visa kaduma, peab toitma hakkama linnakse ekstraktiga; vaata ka: Imevate laste läbijooks.

**Kõhukatarr** (Mao katarr). Meie teeme vahet kahe kõhukatarril vahel: äkilise ja pikaldase.

Äkiline katarr läheb suuremalt osalt varsti jälle mööda, kuna pikaldane kaua vältab.

Esimese põhjusteks on: külmetamine, ebakohane raskelt seediv toit, rasvased ja vürtsilised toidud, kihvtised ollused toidu sees, liig külmad või liig palavad joogid, alkohol, kõhu liig täis söömine.

Pikaldase kõhukatarril põhjusteks on: halvasti ravitsetud ja poolelti parandud äkiline katarr, üleleliigne suitsetamine ja joomine, rutuline õgimine, liikumise puudus, ja lõpuks verevaesus, südamehaigus, tiiskus ja t. s. haigused, mis kõhutegevust nõrgendavad.

Äkiline kõhukatarr algab palavikuga, mille juure seltsivad peavalu ja peapööritused. Isu on täielikult kadunud, keel paksu kihiga kaetud, suus ja kõris vastik, läila maik. Kõht valutab terves ulatuses ja on vajutades hell. Käivad hapud röhitused, suust tuleb halba haisu, hakatuses on kõht kinni ja jääb siis kestvalt lahtiseks.

Pikaldase kõhukatarril tundemärgid on umbes needsamad.

Äkilise kõhukatarril alguses on kõige parem, kui haige paar päeva hoopis ilma söömata on ja kõhtu puhastab, sest et seal ehk veel haigust tekitavaid ollusi võib olla. Kõhu puhastamine sünnib oksendamise kui ka kõhu lahtitegemise teel. Oksendamise tekitamiseks tuleb kõri kõtistada või leiget soolast vett soodaga juua, kõhu lahti tegemiseks aga kastoor-õli võtta või kalomeli, viimast 0,5 grammi korruga. Kolmandal päeval võib siis juba toitu võtma hakata, nimelt piima väikestes osades ja tuumiseid suppisid munaga. Ajab siis veel oksendama, neelatakse väikeseid jäätükikesi alla ja võetakse seltersit lonks-aval. Ei tule isu mõne päeva pärast tagasi, võetakse isuäratavat rohtu, kas kõhuvalu juures nimetud teed või mõnda isupuuduse juures nimetud rohtu.

Röhituste vastu võetakse noaotsa täis puhastud soodat.

Kange palaviku puhul olgu haige mõni päev voodis, piinavat janu kustutagu jahutavate jookidega, seltersi või sidruniveega.

Pikaldane kõhukatarr nõuab ühtlugu hoolikat toitmisviisi. Lubatud ja kasulikud on: praad, munad, taine sink, piim ja sai (mitte värskel!), puuvili, rammuleem. Keelatud on: värskel

leib, kõvad munad, kartulid, kaunvili, roheline aiavili (väljaarvatud spinaat), rasvased jahutoidud, magusad toidud, tee, kohvi, soolaliha. Iseäranis soovitatakse petipiima. Haige harjugu sagedasti sööma, kuid söögu igakord vähe ja puregu toit hästi läbi. Soovitatav on ka igal hommikul keha külma veega üle õruda, niisama ka kehaliigutused värske õhu käes ja flanellist mähise kandmine kõhu ümber päeva ajal.

Haigust kergendavatest rohtudest võiks nimetada:

I. Acid. mur. dil.	2,0
Aq. destill.	200,0
Tinct. opii crocat gtt XX	

Üks supilusika täis enne ja peale söömist.

II. Pepsin germ.	
Sacch alb. aa	2,0
M. f. p. div. in dos V	

Pooltundi enne söömist üks pulber.

Peale selle on kuivad-palavad mähised iga katarri puhul tulusad.

**Kõhutõbi** (verine läbijooks). Kõhutõbi on külgehakkav haigus, tema asupaigaks jämesool. Teda tuleb ette igal maal, kõige vihasemalt aga murrab ta soojal maal. Mõõduka kliimaga maadel armastab ta külaliseks käia peasjalikult suvel ja sügise algusel, mõnikord, iseäranis sõja ajal, koguni laialt laastades.

Haigusidud peituvad haige väljaheidetes (rojas) ja haigeks jääda võib igaüks, kes nende väljaheidetega kokku puutub. Haigust kantakse laiali inimeste ehk mitmesuguste asjade kaudu, nagu pesuga, riietega, söögiainetega, veega, piimaga, puu- ja keeduviljaga. Kõige tähtsamat osa kõhutõbe laialilootamises etendavad kärbsed, sellepärast haiguse hooaeg — juuli- ja augustikuud.

Kerge kõhutõbi algab enamasti lihtsa läbijooksuga (pasandusega). Ühe või mõne päeva pärast tuleb kõhuvalu, kusjuures valu tundub iseäranis naba ümbruses, ühtlasi ajab ühtlugu roja heitma. Roja ei ole enam endine, vaid teda tuleb vähe, harva rohkem kui supilusika täis, otsekui verevõõdiline või verine lima. Roja heitmise tung muutub یرka sagedamaks ja ühtlasi kõhuvalud ägedamateks. Ööpäeva jooksul võib haige 20, 30 ja rohkem korda roja heita. Ei jää haigus veel peatama, siis muutub mõne päeva pärast ka roja. Roja on nüüd nagu kollakas ehk punakas vedelik, milles ujuvad kollased, punakad ehk punased tükikesed. Need tükikesed tuletavad meele hakitud liha ja nad on soolte ilanaha räbalad, vahel ka lima- ja veretükid. Haigel on isu kadunud ja jõud kaob tal kiiresti ning märksa. Õige ravitsemise puhul haigus palju üle nädala ei võlta. Mõnikord aga venib ta mitme nädala pikkuseks.

Raske kõhutõbe puhul, mis algada võib samasuguste tundemärkidega, nagu kergegi, muutub roja pruunikas-punaseks ehk mustjaks määrdesarnaseks vedelikuks, haiseb kui raibe ja tema sees leidub suuremaid ehk väiksemaid soolekoe (põle) tükka, isegi puhast verd. Roja heidab haige erakorraliselt tihti kas või 100 korda ööpäeva jooksul, nii et ta poti pealt peaaegu ära ei saagi. Ühtlasi raugneb ta jõud erakorraliselt ja see jõu raugemine harilikult surma põhjuseks ongi.

Kõhutõbe parandamine on tingimata arsti asi. Ja kuigi meie allpool mõned juhatused anname, siis ainult selleks juhtumiseks, kui arsti kohe ei peaks saadaval olema, näit. maal, kaugel linnast.

Kodustest rohtudest on kõige lihtsam ja parem paskpaju koor. Seda võetakse  $\frac{1}{4}$  toopi ühe toobi vee peale, keedetakse ja kurnatakse. Päeva jooksul mõni supilusika täis võtta. Paskpaju koor sisaldab nimelt kaunis rohkel mõõdul sedasama salitsiili ja tanniini, mis arstidki kõhutõbe puhul annavad. Tähendud olgu veel, et paskpaju punaka koorega, põõsakujuline ja üliabras on. Teine tema sarnane paju, nn. mudapaju, on palju sitkem ja läikivate lehtedega.

Haige peab voodis viibima, kõhu peale pannakse kas Priesnitsi ehk soojad mähised (kompresid). Toit olgu vedel: keedetud piim, tuumised supid, munavalge vesi (10 munavalget vee ja suhkruga). Janu kustutamiseks antagu vedelat odra, riisi ehk kaera keedist, sanatoogeni, laktobazziliini. Kergendavalt mõjuvad tanniini (parkhappe) klistiirid ja kaalomel (0,2—0,5 grammi) iga 1—3 tunni tagant kuni roja roheliseks muutub. Väävelhapu magneesium alguses 10—20, pärastpoole 4—5 grammi päevas.

Väga tähtis haiguse laiali lagunemise eest hoidmiseks on see, et haige roja kahjutaks tehakse ja kõik ihu- ja voodipesu, ööpott, väljakäigu koht jne. haigusidudest puhastakse. Kudas seda teha, vaata: Haigusidude hävitamine.

**Kõhuvalu.** Kõhuvalu tuleb ette paljude mao ja kõhu elundite haiguste puhul, nii et lihtsa kõhuvalu järele üksinda otsustada ei tea, milles seisab peaviga. Võib kas magu, kõhukile, maks, põrn, emakas, neerud jne. haige olla, erkude ülekandmise teel aga tundub valu kõhus. Sapi- ja neerukivid võivad, näit. kui nad kinni jäävad soontesse, sünnitada nii ägedat kõhuvalu, et täis mees minestusse langeb. Aga ka kaunis kerged võivad nad olla. Nad võivad kiirelt mööda minna või terve päeva vältada; võivad alaliselt piinata või teatud ajajärgude järele korduda.

Nad võivad ka toidust tulla, s. o. ainult peale söömist ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  või terve tund peale söömist) või selle vastandina tühja kõhuga tekkida ja peale söömist kaduda.

Vilunud arst leiab nende tundemärkide järele varstigi haiguse peapõhjuse üles ja juhhib selle järele ka ravitsemise.

Abinõu, mis igasugu kõhuvalu pehmendab, on palavad mähised, mis võimalikult sagedasti uuendamist nõuavad, ehk jälle soojad liivakotid

Ka järgmine ülihea tee kaotab varstigi kõhuvalu:

Baldriani juurt,  
Isujuurt,  
Piparmündi teed,  
Pomerantsi koort,

igaühest ühepalju kokku segada. Päevas joodakse mitmel korral üks tassitais seda teed.

**Kõhuussid**, vaata Maatussid.

**Kollatõbi.** Kollatõbi ei ole harilikult mitte haigus ise, vaid ainult haigusnähtus ehk -avaldu (sümptom). Ta avaldub selles, et nahk kollaseks muutub, iseäranis silmalaod seespoolt ja silmavalged.

Kui sapp enam soolde voolama ei pääse, siis valgub ta veresse; verega ringi voolav sapi värvaine ongi see, mis naha teeb kollaseks. Selle tagajärjel, et sapp soolde ja sealt rojaga ühes välja ei pääse, on roja kahvatu, savikarva ja vänge haisuga. Kusi selle vastu on tumepruun, sest temaga ühtlasi lahkuvad sapiained kehast. Peaaegu alati sügeleb haigel keha piinlikult, haige on jõuetu, tüksoone tuikamine (puls pikaldane. Ka oksendamist, südamepööritamist, läbijooksu ehk ummuksust, isupuudust, kõhuvalu jne. võib ette tulla.

Kollatõbi kaob mõnikord mõne päevaga, teinekord vältab aga kuude- ja aastatekaupa. Vältab haigus üle 1–2 kuu ja muutub koguni veel ägedamaks, siis peab seda pidama tõsiseks.

Haiguse paranemise tundemärgiks on see, et roja kollaseks muutub, selle järele ka kusi harilikuks.

Mis ravitsemisse puutub, siis hoolitsetakse selle eest, et väljakäimine korralikult sünniks ja võetakse selleks kastoor-õli, kaalomeli või kolm korda päevas kaks rabarberi tabletti. Enesestki mõista, et arstida tuleb ka pärishaigust, millest kollatõbi tekkinud. Vürtsiliste ja rasvaste toitude eest peab hoidma ja toidud valitagu samasugused, nagu sapikivide juures juhatud. Seedimise korraldamiseks on ka hea hommikul pooltundi enne söömist teelusika täis Karlsbadi soola pooletoobi leige veega võtta. Head mõju avaldavad: natr. salicylicum — 1 gramm 4 korda päevas, ja Saloli — 1 gramm kolm korda päevas.

Naha sügelemise vastu — leige vann soodaga (1/4 naela soodat vanni peale).

**Konnasilmad.** Niihästi konnasilmade kui ka muu pahliseks läinud naha kaotamiseks on heaks abinõuks konnasilmplaastrid ja -tinktuurid, mida igast röhukauplusest osta võib. Enne plaastri pealepanemist või tinktuuriga pinseldamist on

soovitat soe käe- või jala-vann, millele soodad juure lisatud, sest et see muhud ja konnasilmad pehmeks teeb ja rohi nõnda siis paremini mõjule pääseb. Igal rohupakil on tarvitamise juhatus ligi. On pakk või konnasilm juba ära tulemas, tehakse veel kord palava soodavee vann käe või jala jaoks.

Et konnasilmad ei tekiks, selleks on soovitat kanda lahti-seid jalanõusid.

Rp. Collod. elast. 1,0  
Acidi salycil. 2,0  
Konnasilmade peale pinseldada.

\*

Hydrarg. bichlorat. 0,5  
Collodii q. s. ad 15,0  
D. ad vitr. nigr.  
Ettevaatlikult peale pinseldada.

**Kopsukile (-kelme) põletik** (Rinnakile põletik.) Kopsukile põletik kuulub inimsoo sagedamate haiguste hulka ja ainult harva esineb ta iseseisva haigusena külmetamise ehk rinnakorvi vigastamise tagajärjel. Harilikult on ta kopsupõletiku, kopsutiiskuse, südamekoti ja kõhukile põletiku kaudne tagajärg. Lõpuks võib ta aga ka sellest kujuneda, et vereringvool mõnest muust haigest elundist, näit. neerudest, põletikku tekitavad ained sinna toob.

Vahet tehakse k u i v a ja m ä r j a kopsukile põletiku vahel. Kumbagil juhtumisel algab haigus sellega, et rinnakorvi vere-soontesse rohkem verd kogub. Verest lahtub seal kiu-aine ja sellest kasvavad kopsukile (rinnakile) külge isesugused narmad, mis sagedasti kopsu rinnakile külge kasvatavad. Kõrva vastu rinda pannes kuulduub siis seal kohal õõrumist See on kopsukile k u i v põletik. Teistel juhtumistel lahtub jälle vereleem (-vesi) kopsu ja rinnakile vahelisse ruumi, mõnikord üsna oht-rasti. Sagedasti muutub ta ka mädaseks See on kopsukile märg põletik.

Haigus algab kas äkki külmaväriatega või ta kujuneb pikkamisi, viimane juhtumine on sagedam. Kõige rohkem kurdavad haiged valude üle külje sees (k ü l j e p i s t e d), mis kehaliigutuste, aegutamise, kõhimise ja muude pingutuste puhul suurenevad. Sinna juure seltsivad lõõtsutamine (raske hingamine) ja kõdistav kõha. Haige on kahvatu ja tunneb enese nõrga olevat, isu on puudulik. Kopsukile raskema põletikuga käib kaasas palavik, mis harilikult aga just kõrgele ei tõuse. Kui rinnakile ja kopsu vahele vereleent valgub, muutub kusi tumedaks ja ühtlasi tuleb teda vähem, põhja kogub pära. Harilikult imbuub vedelik mõne nädala jooksul jälle kehasse tagasi ja siis hakkab ka kust rohkem tulema, 2—2½ toopi päevas.

Kes äkki pisteid külje sees või hingamiseraskust tundes haigeks jääb, see heitku voodisse ja saatku arsti järele. On

valud ägedad, siis võib soojad mähised (kompresid) ehk sinepiplaastrit peale panna, ka kuiv kupp ei tee kahju. Soovitav on ka joodiga määrimine (peame tähendama, et paljud jooti õieti tarvitada ei oska ja kerge määrimise asemel teda tugevasti sisse nühidavad, mis naha katki võtab). Selleks, et rinnakile vahele kogunud vedelik uuesti jälle veresse tagasi imbuks, peab tublisti higistama ja kusele ajavaid rohtusid võtma. Et aga igapäev süda sedavõrd tugev ei ole, et seda kopsukile põletiku puhul välja kannataks, on arsti juhatused soovitatavad. Niisama leiab ka arst, kas vedelik mädanema lööb ja niisugusel juhtumisel oleneb haige päästmine enamasti ainult sellest, et arst õigel ajal lõikuse teeb, kust kaudu mäda välja pääseb. Muidu aga võib palaviku vastu ja higistamiseks sisse võtta natr. saltsiilikumi, antipiriini ehk hiniini. Et vedelik paremini veresse tagasi imbuks, selleks õõrutakse sisse joodglitseriini, jootvasogeeni ehk:

Sap. virid. 20,0

Lanolin, Vaseline aa 10,0

Igapäev üks kord sisse õõruda, iga kord teise kohta.

Ka paranemise ajal peab haige ennast hästi hoidma, tugevasti toitma, võimalikult kaua puhtas, heas õhus viibima ja, kui varandusline seisukord lubab, sündsasse terviseparandamise kohta mere äärde või mägestikku sõitma.

**Kopsupõletik** on igalpool tuntud ja sage, äge ja kiire käiguga haigus. Ta võib inimesi tabada igas vanuses ja igal aastaajal, kõige sagedam on ta aga talvel.

Kopsupõletik tekib enamasti iseseisva haigusena, vahe, aga ka teiste haiguste, näit. soojatõbe, leetrite, läkastuskõha influentsa jne kaaslasena. Inimesed, kes ühe nendest haigustest läbi teinud ja selkombel juba tublisti kurnatud on, jäävad hõlpsamini kopsupõletikusse kui teised, niisama võivad need, kes kord kopsupõletikus olnud, kergesti uuesti jälle jääda kopsupõletikusse.

Kopsupõletikku on kahte laadi, üks äkiline (äge, tormilik), teine rohkem pikaldane. Esimese puhul ilmuvad haiguse tundemärgid äkki ja tormilikult, haigus algab nimelt ägedate, sagedasti tundidekaupa vältavate külmavärinatega, mille puhul ja vahel ka tagajärjel ihusoojus 40 kraadi peale tõuseb, vahel ka kõrgemale. Tuiksoon tuikab tormilikult, 100–120 korda minutis (sage puls), peavalu, janu, jõuetus ja roiduvus kõigis liikmetes, keel valge ja isu puudub, s. t. harilikud palaviku tundemärgid. Sealkõrval ilmuvad aga ka varsti erilised kopsupõletiku tundemärgid, nimelt: hingeldamine, lühike, sage hingamine kopsu ummistuse tagajärjel. Haige hingab 40–50 korda minutis, sealjuures liiguvad ninasõõrmed. Iga hingamine sünnitab haiges kohas pistvat valu ja haige katsub sellepärast kergelt, pealiskaudselt hingata ja paneb käe haige koha peale,

sellega nagu valu vähendada tahtes. Seda kopsuvalu tunneb haige nagu küljepisteid olevat. Varsti tuleb ka köha, mis tugevasti kopsusid põrutab ja haigele veel rohkem valu teeb kui hingamine. Sellepärast katsub haige ka köhimist tagasi hoida. Köha on alguses kuiv, muutub aga varsti rögaseks, röga on mõnikord verega segatud ja roostekarva.

Uuemal ajal ei võidelda kopsupõletiku vastu mitte enam palja arstirohtudega, vaid lastakse loodust ennast vabalt töötada ja hoitakse ainult kahjulikud mõjud eemal. Sellepärast kantagu haige eest muidu igatepidi head hoolt ja valvatagu sel e järele, et haige köht kinni ei oleks. On köht kinni, siis antagu köhtu lahti tegevat rohtu (vaata see), sest see ei too mitte ainult ajutist kergendust, vaid mõjub juba esialgul kohe haiguse käigu peale parandavalt. Tuba olgu avar ja hästi tuulutud. Põletiku koha peale sinepiplaaster. Toit olgu kerge aga rammus ja vedel (supid, piim, munad), vajaduse korral natuke marjaviina. Peavalu puhul jääkott pea peale ja pulbrid: antipyrin 1,0 või aspiriin 0,5. Hea mõjuga on niisked mähised keha ümber. Kipub süda nõrgaks jääma, antakse viina ehk marjaviina, kanget kohvi või:

Rp. Camphorae trit. 0,1

Sacch. alb. 0,3

M. f. p. Tal. Dos № 8.

Iga 1—3 tunni tagant üks pulber.

Ei taha röga lahti tulla, antagu rinnateed ammoniaakaniisiga, pärnaõie-teed või mett. Heaks rohuks on siin ka puhastud terpentiin, 3 korda päevas 5—15 tilka piima sees.

Toitu, mis kergesti seediv aga sedavõrd tugev peab olema, et ta haige jõudu suudab kosutada, antagu soojalt, niisama ka jookisid (marjaviina, teed konjakiga, sidrunivett jne.), sest et külmad joogid köhima ajavad.

Läheb haige peale paranemist esimest korda välja värske õhu kätte, siis ärgu tehku ta seda kareda, tuulse ilmaga, sest et haigus hõlpsasti tagasi võib tulla. Ka harjutagu ta ennast, iseäranis jahedas õhus, läbi nina hingama, sest et õhul sel kombel pikem tee kopsu on ja vahepeal küllaldaselt soeneda jõuab.

**Kõrisõlme katarr.** Kõrisõlme katarrisid on kaks: kiire ja pikaldase käiguga. Kiire käiguga ehk äge kõrisõlme katarr võib tekkida väga mitmesugu põhjustel: külmetamine ja läbimärjaks saamine, nina ja kõriharude haigused, peasjalikult kui inimene enamasti suu kaudu hingab, üleliiqsest karjumisest, laulmisest, halva, tolmuse ja suitsuga täidetud õhu sees viibimisest. Iseäranis sagedasti tabab kõrisõlme katarr rattasõitjaid, sest et nad palju tolmu sisse hingavad ja suu lahti hoiavad. Ka alkoholi tarvitamisest võib katarr tulla. Mõned haigused, nagu influentsa, leetrid, lækastusköha, siifilis

ja tiiskus tabavad tihti kõrisõlme. Mehi tabab ta nende tervisvastaste elukutsete pärast juba sagedamini kui naisa. Kõige rohkem tuleb kõrisõlme katarri ette kevadel ja sügisel, kõige harvem suvel.

Äge katarr algab pistetega ja kuivuse tundmusega kaelas, hääl kähiseb enam ehk vähem. Kui häält hoitakse ja tervishoiu tingimisi vähegi tähele pannakse, paraneb ta nädala jooksul. Raskematel juhtumistel, kui häälepaelte külge paised tekivad ja häälepaelad paistetavad, kulub parandamiseks mitu nädalat. Ka verd võib vähesel määral tulla. Iseäranis visad on influentsakatarrid. Parandamist viivitab suitsetamine, joomine, tantsimine, üleliigne rääkimine, laulmine; see kõik võib paranemist isegi takistada nii et ägedast katarrist pikaldane kujuneb.

Kõrisõlme kerge katarr paraneb, kui inimene ennast õieti hoiab, iseenesest. Peab toas viibima, ei tohi valjusti rääkida ega suitsetada, alkoholi tarvitada, juua ainult sooja jooki, seltersit piimaga; Priessnitsi mähised. Ägedalt kõdistava kõha vastu kõharohtu.

Kal. bromat.	6,0
Cocain mur.	0,2
Aq. destill	200,0

Sissehingamiseks.

Lastel ilmutab ennast äkiline kõrisõlme katarr enamasti kanges kõhas. Öösel hakkab laps äkki kähisedes, nagu haukudes, kõhima, hing ähvardab kinni jääda, ja tulebki vahel lämbumist ette. Need kõhahood, mis harilikult 1–2 tundi vältavad, võivad iga öösel korduda, üks kuni kaks nädalat; mõnikord korduvad hood harvemini, igatahes aga peale uut külmetamist. Sitke röga pehmemdamiseks on palavad joogid soovitatavad. Need kõhahood paranevad peaaegu alati.

**Kõrvade kohisemine.** 5 tilka oliivi-õli kõrva tilgutada ja boorhape veega pritsida. Ei ole lugu järgmisel päeval parem, pöördagu arsti poole.

**Kõrvavalu.** Ravitsemine samasugune nagu kõrvade kohisemisel. On valud jooksvasarnased, võetakse kolm korda päevas üks aspiriini-tablett ja pannakse palavad, kuivad heinapebre mähised haige koha peale. Ei ole kõrvapritsi käepärast, valatakse boorhappe vesi lihtsalt kõrva sisse. Haige heitku küljeli, pead võimalikult veeloodis hoides; siis võtku ravitseja pahema käega kõrvalestast kinni ja tõmmaku seda ülespoole ja väljaspoole ja valagu vedelik lusikast parema käega kõrvaauku. Vedelik ei tohi palav olla, võib ainult leige olla. Keskkõrva katarri puhul pannakse ühtlugu külmi äädikhapu savimulla või jää mähiseid peale.

**Kõrv, limane.** Kui „kõrvad jooksevad“, pritsitakse kõrva kaks korda päevas kummeli-teega, milles boorhapet üles sulatud, ja õlekõrre abil puhutakse kõrva boorhappe pulbrit. Selle peale pistetakse puuvilla tükike kõrva.

Sisepuhumiseks torgatakse õlekõrs või klaastoruke mitmel korral boorhappe sisse; seda hakkab sedavõrd küllalduses kõrre või toru külge, et nüüd tugevasti puhudes kõrva sisse lendab.

**Krambid.** Kõhukrambid tulevad vahel seedimise korratusest, peale raskelt seedivate toitude söömist, jne. Pannakse kuivad-soojad mähised mao kohta ja sisse võetakse eeterlisi baldrianitilkasid ja koleeratilkasid.

**Külgehakkavate haigete eraldamine.** Terved inimesed peavad külgehakkavate haiguste all kannatajatest võimalikult eemal hoidma, vastasel korral kantakse haigus veel enam laiali. Toome siin kooliõpilastesse puutuva määruse 44. ja 45. lhk.

**Külmamine** (külmast võetud). Külma mõju all saavad peaasjalikult kõige rohkem kannatada need kehaosad, milles vereringjooks nii kui nii juba nõrk on, nagu kõrvalestad, ninaots, varvad ja sõrmed. Niisama nagu ärakõrvetamise (tulehaavade) juures on ka siin kolm järku: 1. nähk pundub ja muutub sinikas-punaseks, sügeleb kangesti ehk valutab, 2. tekivad rakud, enamasti verise sisuga, 3. külmanud liikmete põle. Mõjub kange külm või ka ainult mõõdukas külm ühes kange tuule ehk niiske ilmaga kauemat aega terve keha peale, siis tardub inimene täielikult, langeb nagu varjusurma.

Külmanu keha tundub olevat jääkülm, ihu kahvatu, käed, jalad ja nina sinised. Liikmed on kanged ja aprad, väiksemad liikmed murduvad nagu klaas, kui neid puudutada. Kõik eluavalduused on kadunud, tuiksoone tuikamine ja hingamine vaevalt märgatavad või puuduvad täiesti. See seisukord võib aegamisi üle minna surmaks, nagu seda tihti juhtunud inimestega, kes, kas raskest teekonnast või viinast väsinud, külmast hoolimata väljas maha heidavad ja magama jäävad, et mitte enam üles ärgata.

Peasjaks külmanute toibutamisel on: **pikaldane soendamine.** Tardunu kantakse kütmata, külma tupp, võetakse hästi ettevaatlikult riidest lahti, et aprad liikmed ei murduks, õõrutakse siis lumega või külmade märgade rätikutega, või jälle pannakse ta  $16^{\circ}$ — $18^{\circ}$  C =  $12^{\circ}$ — $14^{\circ}$  R vanni ja õõrutakse seal ühtlugu, vannivett (vett olgu nii palju, et terve keha kaetud oleks) üsna aegamisi 2—3 tunni jooksul kuni  $30^{\circ}$  C (=  $24^{\circ}$  R) soendades. Niipea kui liikmed paendumas annavad, hakatakse ettevaatlikult, et tardunud liikmed ei murduks, kunstlikku hingamist soetama, nii nagu seda piksest rabatud inimese kohta oleme juhatanud. Alles siis, kui haige ise hin-

gama hakkab, asendakse ta külma voodisse, kaetakse külmade rätikutega, lastakse tuppa aegamisi pisut soojust ja hakatakse järkjärgult ikka sojemate rätikutega õõruda. Niipea kui õnnetu neelata saab, antakse talle marjaviina või muud alkoholijooki, niisama teed ehk kohvi suuremal mõõdul. Täielik meelemärkus tuleb alles mitme tunni, teinekord mitme päeva pärast tagasi.

Üksikute külmanud liikmete ravitsemine on samasugune, võimalikult asendagu nad kõrgemale.

Pärast toibutamist on külmanud liikmeid (käsa, jalgu) hea päeval soojuses hoida, ööseks aga ihtiooli, tigenooli salviga ehk Peerupalsamiga kinni mähkida.

Ka järgmine salv on hea :

Kal. caust.	0,5
Glycerin	
Spirit. vini. aa	20,0
Aq. destill.	60,0

Päevas 1—2 korda sisse õõruda, selle järele soe vann.

**Kurgu katarr.** Ravitsemine seisab peaaesjalikult sagedas kuristamises soolase veega või salvei-teeaga, mille sees kloorhaput kaalit üles on sulatud. Hästi hea on ka järgmine kuristamise vesi:

Thymol	0,5
Tinct. ratanhiae	5,0
Tinct. Myrrhae	25,0

Võetakse pool teelusika täit klaasitäie vee peale kuristamiseks, kuristada tuleb iga pooletunni tagant.

Visa kurgu katarri puhul aitab küll kõige kiiremini inhaleerimine põrgukivi veega või pinseldamine 5% Tannin-glyceriniga.

Inhaleerimiseks:

Ol. terebinthini	
Ol. juniperi aa	15,0

**Kurgurahude põletik.** Kurgurahude põletikku on mitmet laadi.

Neelamine muutub äkki valusaks, valu kiirgab vahel kõrvas. Ka kerge palavik võib tekkida. Kurgurahud on punased, läikivad ja ulatavad rohkem välja kui harilikult. Ka ülejäänud neelu ilanahk punetab. Haigel on tundmus, nagu kratsiks ja torgiks midagi kaelas. 24—48 tunni pärast on kurgurahude põletik möödunud või läheb nohuks ehk kõrisõlme katarriks üle. Harva järgneb jooksva, kopsukile põletik jne.

Kurgurahude põletiku ravitsemine seisab külmade (soojaks muutuvate) mähiste (Priesnitsi mähis) kaela ümber panemises, külmade jookide (piima, suhkruvee) joomises; sooja ja kõva toitu mitte tarvitada, küll aga külma ja pehmet (piima, tooreid mune, lihamahla). Kuristamine teeb neelamise paremaks ja

## Koolilaste eraldamise päevad kül

Haigus.	Kui haigus ette tuli kooli- ruumides.	Kui laps elas ühes kor- teris haigega, kes eraldati
Peale sarlakit.	Kool ehk üksik klass pannakse kinni desinfektsiooni ajaks. Haiguse kordumisel pannakse kool kinni üheks nädalaks.	Tervel lapsel lubatakse kooli minna 7. päeva peale korteri ja riiete desinfektsiooni ja vannitamise.
Peale difteriitist.	Nagu sarlakite korral.	Nagu sarlakite korral.
Peale kõhutõbe (dysenteria).	Kool ehk üksik klass pannakse desinfektsiooni ajaks kinni.	Nagu sarlakite korral.
Peale rõugeid.	Kool pannakse desinfektsiooni ajaks kinni. Lapsed revaktsi- neeritakse, kui seda tehtud ei olnud.	Peale riiete ja korteri desin- fektsiooni, peale vannitamist ja revaktsinatsiooni.
Peale leetrid.	Kooliruumid tuulutakse hästi läbi.	Kellel leetrid olnud, võib peale vannitamist kooli minna. Kellel mitte ei ole olnud, jääb 2-eks nädalaks koju.
Peale tuulerõu- geid.	Kooliruumid tuulutakse läbi.	Terved või
Peale punetisi.	Nagu tuulerõugete	
Peale läkastus- köha.	Kool töötab.	Kahtlase, raske, kö-
Peale epid. kõrva- näärme põletikku.	Kool töötab.	Haiged ja kahtlased
Peale silma marjahaigust.	Kõigi koolilaste silmad tuleb	
Peale tiiskust.	Kahtlaste õppijate, õpetajate ja	
Sügelised, täid, nahahaigused.	Kelle küljes neid märgatakse,	

## gehakkavate haiguste kordadel.

Kui laps elab ühes korteris haigega, keda mitte ei eraldud.	Haige laps võib kooli minna.
Lapsel lubatakse kooli minna peale haige terveks saamist 6 nädalat peale haiguse algust, pärast korteri ja riiete desinfitseerimist ja vannitamist.	Haige võib kooli minna 6 nädalat peale ohatuse ilmumist, kui köömetamist ei ole, kolm korda vanni on tehtud, riided ja korter desinfitseeritud.
Lubatakse kooli minna peale haige terveks saamist, 4 nädalat peale haiguse algust, pärast vannitamist, korteri ja riiete desinfektsiooni.	Haige võib kooli minna 4 nädalat peale haiguse algust, pärast kolmekordset vannitamist, riiele ja korteri desinfektsiooni.
Lubatakse kooli minna peale haige terveks saamist, see on 2 näd. pärast lima ja vere kadumist väljaheidetest, peale kort. ja riiete desinfekt. ja vannitamist.	Haige tohib kooli minna peale terveks saamist, see on 2 nädalat peale lima ja vere kadumist väljaheidetest, pärast vannitamist, kort. ja riiete desinfektsiooni.
Peale haige terveks saamist (4 näd.), vannitamist, korteri ja riiete desinfektsiooni ja revaktsinatsiooni.	Kui koorukesed ihu pealt on ära läinud (4 näd.), peale 3-me kordset vannitamist, korteri ja riiete desinfektsiooni.
Kui leetrid on olnud, võib koolis käia, peab ainult ülemised riided igakord vahetama; ei ole leetrid mitte olnud, siis jääb 2 nädalat koju.	Kolm nädalat peale ohatuse ilmumist, kui köömetamist ei ole ja laps vähemalt 2 vanni võtnud.
v a d k o o l i s k ä i a .	Kui koorukesed ihu pealt kadunud on (2 näd.) ja laps vannitud
k o r r a l .	Nädal aega peale ohatuse ilmumist ja lapse vannitamist.
h a g a l a p s e d s a a d e t a k s e k o j u .	Kui köhahood ära on jäänud Mitte vähem kui 6 nädalat peale köha algust.
l a p s e d s a a d e t a k s e k o j u	Kaks nädalat peale näärme paistetuse algust ja vannitamist.
j ä r e l e v a a d a t a	Kui vee- ja rähmajooksmine järele on jäänud.
t e e n i j a t e l ä b i v a a t a m i n e	Kui tiiskuse tuberkelid kadunud ja röga tulek järele jäänud.
s a a d e t a k s e k o j u .	Kui haiguse nähtused kadunud ja arst selleks luba annab.

surmab ka bakteriaid. Sagedaks kuristamiseks on sellepärast soovitatavad: salveitee, millele juure lisatud kloorhaput kaalit, mangaanihapu kaali (paar tera klaasi vee sisse), Alu m. pulv- (väike nootsa täis klaasi vee peale), Aq. calcariae (veega pooleks), boorhappe lahu kuristamiseks.

**Kusele ajav tee.** Kui kusi kinni on, ja niisama ka vee-tõbe puhul, võetagu:

#### Species diureticae

2 teelusikat 6 klaasi vee peale ja keetku nii kaua, kuni 4 klaasi järele jääb. Tihti juua (tervete neerude puhul).

**Kusi kinni, raske kusemine.** Raske kusemine seisab selles, et kust ainult kange pingutusega ja teatud seisangutes ainult tilgakaupa tuleb. Alati tundub veeheitmise (kusemise) tungi, veeheitmine ise on valus. On kusi kinni, siis ei tule põiest tilkagi.

Põhjusteks on: suguelundite lõtvus, kusetoru kitsumine, põiekivi, põie- ja neeruhaigused jne. Ka näärmetõbi ja jooksva võivad pinda valmistavalt mõjuda.

On põhjusteks neeru- või põiepõletik, siis tuleb see ära parandada. Igal juhtumisel on aga heaks abinõuks pehmen-davad, soojad vannid, millele juure võib lisada mooninuppude keedist; soovitatavad on ka soojad linaseemne pudru mähised kõhu peale põie kohta. Mitmel juhtumisel aitab juba kui kanepi- ja mooniseemnetest tuumise vedeliku keedame ja seda joome. Ka jaheda vee klistiirid mõjuvad pehmen-davalt. On häda põie- või neeruhaigusest tekkinud, siis aitab ka petersili seemnete või juurte keedis või leesikalehtede tee (igaüht 1½—2 loodi kortli vee peale).

**Kuupuhastus.** Kuupuhastus on perioodiline, iga nelja nädala järele ilmuv, verevoolus suguvõimsa naisterahva emaka ilanahast, puudub ajutiselt ainult raskejalgsel ja imetajatel. Ta algab umbes 14. eluaastal ja kustub 45. eluaastal. Harilikult seisab ta ühenduses kergete valudega, üleüldise roiduvuse ja ärevusega. Iga 4 nädala tagant lahkub nimelt üks munake munasarjast ja rändab munajuhti. See sündmustik on kuupu-hastuse põhjuseks. Sellepärast ei tule kuupuhastust ega raske-jalgsust ette siis, kui mõlemad munasarjad välja on lõigatud.

Kuupuhastuse laad oleneb kliimast, tegevusest, üleüldisest tervise seisukorrast ja meeleliigutusest. Gröönimaa naisterah-vastel näit. talvel kuupuhastust ei ole, ka mõnedel põllu-tööd tegijatel naisterahvastel ei ole suvel nende raske töö pärast kuupuhastust; maalt tulnud neudel kaob suurlinnas sagedasti kuupuhastus, niisama ka neil, kes äkki ja roh-kesti õppima peavad. Linna naisterahvastel on ülepea kuu-puhastus kangem kui maa naisterahvastel. Ärevus ja hirm

võivad kuupuhastuse seisma panna või ka enneaegu välja kutsuda. Kahvatõbi, raugestavad haigused panevad kuupuhastuse ajutiselt seisma, nii ei ole kuupuhastuse puudumine siis mitte nende haiguste põhjuseks, nagu paljud arvavad, vaid tagajärjeks. Kuupuhastuse algus nii kui ka lõpp on enamasti korratud. Enne kuupuhastuse algust vaevavad tütarlast mõnikord kuudekaupa iga nelja nädala tagant korduvad valud, või jälle algab kuupuhastus ägedate valudega, rohke verevooluga ja vältab kaua. Sigivõime kadumise ajal (vaheldusaastatel) on kuupuhastus sagedasti väga ohter, jääb aga teinekord ka kuudekaupa ära. Viimasel juhtumisel kannatavad naised sel ajal, mil kuupuhastus harilikult tulema oleks pidanud, südamekloppimise all, nagu palavat vett visataks neil üle keha, ka äkilisi higistamisi ja palavusehoogusid tuleb ette. Nende halbtuste all saavad nad harilikult ka veel 1—2 aastat peale kuupuhastuste kadumist kannatada. Iseoma äranägemise järele võivad naisterahvad kuupuhastuse ajal oma harilikku tegevust jätkata või nad peavad suuremad jõupingutused, mille hulka kuuluvad ka tantsimine ja laulmine, ära jätma. Vere sisseimemiseks peab kandma nn. kuusidet, s. o. niisugusest riidest sidet, mis rohkesti suudab enesesse võtta vedelikku. Kolmest kuni neljast sidemest on harilikudel juhtumistel küllalt. Leiget vanni võib võtta ilma kahju kartmata, ka ematupe loputused ei tee kurja. Liig ohtra kuupuhastuse vaigistamiseks on palavad loputused koguni veel soovitavad. Ka pesu peaks puhtuse pärast vahetama, kuid pesu olgu kuiv ja soendud. Enesestki mõista peab peale kuupuhastuse lõppu sooja vanni võtma või vähemalt altkeha pesema.

Mõnel naisterahval käivad enne kuupuhastust või kuupuhastuse ajal kanged, mõnikord krabisarnased valud. Siin on salypirin heaks abinõuks, seda tuleb võtta paar päeva enne kuupuhastust kolm korda päevas  $\frac{1}{2}$  grammi (seda pulbrit saab ka suurematest rohukauplustest). Sealkõrval palavad mähised altkeha peale, soojad istevannid ja järgmine tee:

Paakspuu koort

Folia Sennae

Põldhumala (maasapi, söõthumala) lehti

Orasheina (luhtrohu, seavöödi) juurt

igaüht ühepalju. Igal õhtul joodakse üks tassitais.

Paljudel juhtumistel jääb kuupuhastus ka harilikul ajal tulemata, s. o. viibib kauemaks. On siin tegemist raskejalgsusega, mille puhul kuupuhastuse ärajäämine on loomulikuks nähtuseks, siis ei tohi tarvitada mingisuguseid kuupuhastust väljakutsuvaid abinõusid. Kuupuhastuse ärajäämisel on aga vahest ka muud põhjused: külmetamine, ehmatamine, hirm, mured jne. Siin aitab enamasti palav jalavann, millele sinepijahu juure lisatakse, soojad loputused, või istevann.

Sisse võtta võib katsuda:

Ghamomillae romanae (Rooma kummelid) 20,0

Crocus (sahvran) 2,0

Sellest keedetakse pooltoopi teed ja joodakse esmalt pool sellest ja kolme tunni järele teine pool. Sealjuures hoolitsetagu korraliku seedimise eest. \*)

**Läkastuskõha.** Vahet tehakse kolme haigusjärgu vahel:

1. katarriline vältab 1—1½ nädalat hariliku kõhaga, 2. krambi-sarnane (päris) läkastuskõha ja 3. haiguse raugemise aeg (enamasti 2—3 nädalat). Teine haigusjärg võib üksikutel juhtumistel 2—3 kuud vältada, vältab aga harilikult 4—6 nädalat. Üleüldse vältab haigus selle järele läbistikku 8—10 nädalat (mite alati 18 nädalat, nagu rahvas arvab); kerged juhtumised paranevad umbes nelja nädalaga, rasketel kulub mõnikord igatahes mitu kuud, enne kui kõik nähtused kadunud on.

Peab selle eest hoolitsema, et lapsed hea ilmaga rohkesti viibiksid värskes, puhta õhu käes ja elu- ja magamisruumid ohtralt tuulutud oleksid. Toit olgu kergesti seediv. Süüa vähe aga sagedasti anda, kõige parem iga kord peale kõhahoogu. Kuiva ja purutaolise toidu eest peab hoidma, sest et need kõhahoo hõlpsasti võivad välja kutsuda. Head mõju avaldab mõnikord õhuvahetus (elukoha muutmise). Et aga sellega ühtlasi läkastuskõha mitte sinna laiali kanda, kus seda seni ei ole, on soovitatav nende väikeste haigetega äsuda võimalikult üksikult seisvasse majasse.

Hoidma peab läkastuskõha eest kõigepealt nõrki, põduraid ja tiiskusehaigeid lapsi. Läkastuskõha taudi lahtipuhkemise puhul peab nad sealtkohalt eemale viima või kodus kindlasti luku taga hoidma.

Pehmendavalt mõjub kõigist rohtudest pertussiin (metsatee ekstrakt), kolm korda päevas teelusika täis. Ka parkhapu hiniin (chininum tannicum) on soovitatav, ja nimelt 4 korda päevas 0,25 grammi.

Soovitatav on ka kreosotaal (kreosotum carbonicum); alla 1 aasta vanustele lastele 10 tilka päevas tassitäie palava piima sees, täiskasvanutele 30—50 tilka päevas; ka rohi ise tuleb enne piima sisse tilgutamist soojaks teha. — Läkastuskõha rohuks on ka Tussolum (mandlihapu antipyriin).

**Lämbumine** võib tekkida kas kihvtiste gaaside, näit. valgustusgaasi, sissehingamisest, kägistamisest (poomisest), mulla, liiva või rusude alla jäämisest või siis kui toit kõrisse kinni jääb.

Meelemärkuseta inimene asendakse kõigepealt värskes õhus kätte ja tehakse siin nahka õõrudes, kurku (neelukohta) sulega

\*) Täielikum juhatus raamatus „Naistehaigused“.

kõdistades ja salmiaakpiiritust nina all hoides katset, kas ta mitte hingama ei hakka. On see tagajärjeta, siis katsutakse kunstlikult hingamist soetada, nagu seda välgulöögi all seletame. Sealkõrval valatakse ihu peale külma vett.

Lämbunud inimeste päästmise juures peavad päästjad hästi ettevaatlikud olema. On valgustusgaas välja voolanud, siis ei tohi tarvitada lampi, küünalt või tuletikku, vaid ainult elektri-taskulampisid või katsutagu läbi saada hoopis ilma valguseta. Aknad lüüakse väljaspoolt sisse ja ukсед kistakse lahti, et tugev õhuvoolus tekiks. Ei ole võimalik aknaid väljaspoolt sisse lüüa, siis karaku päästja paari suure sammuga ja hinge kinni pidades akna juure, tehku aken lahti, pistku pea välja värske õhu sisse ja tõmmaku alles siis hinge.

On õnnetus juhtunud kaevus, kaevanduses või maaaluses koopas, siis tekitakse püssi lastes, lahti tõmmatud vihmavarju ülesse ja alla tõmmates, põlevaid õletuustisid alla visates tugevat õhuvoolust. Otstarbekohane on ka suuremal hulgal lubjapiima sisse valada. Selle peale seob päästja omale äädika sisse kastetud rätiku suu ette ja lastakse kõie külge seotult alla. Üks teine kõis olgu tal märguandmise nööri na kae ümber seotud. Seda märgunööri hoiab üleval ustav inimene, kes seda silmas peab, kas päästja vabatahtlikka liigutusi teeb. Ei tundu vabatahtlikka liigutusi, siis on ta ehk minestanud ja tuleb viibimata ülesse tõmmata.

Päästja seob õnnetu kiiresti märguandmise nööri külge ja annab ülesse tõmbamiseks märku, mille peale mõlemad ruttu üles tõmmatakse.

**Leetrid.** Leetrid on erakorraselt külgehakkav haigus, mille tekitajad veel tundmata. Kui leetrite taud lahti pääseb, siis jäävad ainult harva mõned nendest lastest puutumata, kellel enne veel leetrid ei ole olnud. Täiskasvanud jäävad puutumata, sest et nad lapsena enamasti leetrid läbi teinud on, teist korda leetritesse jäämist juhtub ainult harukordadel. Peale seda kui leetrikihvt külge hakkanud, läheb läbistikku veel 14 päeva mööda enne kui leetrid välja löövad. Enne seda aega aga tekitab juba nn. „eelkäijad“: kõha, nohu, silmad vesised, kõrge palavik. Alles peale selle kui need eelkäijad juba kolm päeva esinenud, tõuseb palavik veel korraks kõrgele ja leetrid „löövad välja“. Kõigepealt ilmuvad leetrikid näo peale ja lagunevad sealt 24 tunni jooksul üle terve keha laiali. Leetrikid on esiotsa valkjaspunased ja kuni ernesuurused, siis muutuvad nad tumedateks, korratuteks laikudeks. On lapsed nüüd mõnda päeva kõrge palaviku all ja kangesti kõhides voodis raskesti haiged olnud, tunnevad nad endil korraga peale rohket higistamist ja sügavat und jälle üsna mõnusa olevat; ka plekid hakkavad aegamisi kaduma.

Leetrite ravitsemine tuleb igal juhtumisel anda arsti hooliks, peajasalikult nende teiste haiguste pärast, mis leetritega kaasas käivad.

Tähtis on avar, hea õhuga (tihti tuulutada!) tuba; haige viibigu rahulikult voodis ja teda hoitagu tõmbetuule ja külmetamise eest (õhusoojus toas kuni 15<sup>o</sup> R). Tuba olgu poolpime. Toidud olgu vedelad pudrusarnased, kompotid, piimaga keedetud pudrud.

Hästi lahendavalt mõjub soendud mõdu.

Haige tuleb, enesestki mõista, teistest eraldada. Silmad, nina ja suu korralikult pesta. Suud maarjajää ehk boorhappe lahja lahuga loputada. Õhk toas olgu niiske, milleks tuppa võib seada kausi palava veega. Käsib arst haigele teha vannisid, kompressisid, siis peab seda ka tegema.

**Lihaste jooksva.** Kõige sagedamini tabab lihaste jooksva puusa (nimmete) lihaseid, ristluis. Kuna ta äkki ja pealtnäha ilma põhjuseta tekib, nimetab rahvas seda valu ka „lendvaks“. Haigel on kanged valud puusades, mis keha liigutamisel, nagu kumardamisel, keeramisel, püstitõusmisel, suurenevad. Just lendva tuleb enamasti raskest tõstmisest ehk äkilisest kumardamisest (kõverdamisest). Teisteks armsamateks kohtadeks on kukla tagune, õla, rind ja pea. Kukla taga tabab ta kas ühe või mõlema külje lihaseid. Viimasel juhtumisel jääb pea kangeks, liikumataks („kuklast kange“), esimesel hoiab haige peab viltu ühe külje peale. Õlajooksva puhul ei saa kätt tõsta. Rinnaiooksva teeb ägedat valu hingamise, kõhimise, aevastamise puhul. Eksikombel peetakse seda mõnel juhtumisel algavaks kopsukile põletikuks. Peajooksva, mille puhul üksikud pealihased ja peanahk haiged on, sünnitab peavalu.

Haiguse algusel annab enamasti ruttu hea tagajärje arsti-rohtude (salitsiili jne.) sissevõtmine ja higistamine. Ka asjakohane soonetasumine kõrvaldab vahel valu peaaegu nõidusliku kiirusega. Kui haigus pikemale venib, võetakse kõik need rohud tarvitusele, mis siin raamatus luuvalu (umbjooksva) kohta juhatud.

Soovitavad on higistamine, kuivad, soojad mähised; valu-tava koha peale seotakse flanelli või salitsiilvillu. Hästi mõjukas on ka kaptsiitsiini-plaastri peale panemine, mis mitmeks päevaks peale jäetakse; ka sisseõõrumised kampverpiirituse või kloroformõliga on asjakohased. Sisse võetakse kolm korda päevas üks aspiriini-tablett.

**Liikmejatku jooksva.** Liikmejatku äge jooksva on palavikuline, arvatavasti bakteriate mõjul tekkinud üleüldine haigus. Haigus algab enamasti äkki kehasoojuse tõusmisega ja võib raskeil juhtumistel terve keha kangeks teha, nii et haige abitu nagu väike laps on. Harilikult teevad ainult mõned liikmejatkud

korraga valu. Kuid järgmistel päevadel kargab haigus teiste, seni tervete, liikmejatkude peale, kuna need, mis seni valutanud, hari-likult paranevad. Sel kombel võivad kõik liikmejatkud järgemisi haigeks jääda, mõni isegi mitmel korral. Ainult harva lepib haigus ühe liikmejatkuga, kust väga pikkamisi taganeb. Kõige sagedamini saavad käe ja jala liikmejatkud kannatada. Nad paistetavad üles ja on väga valusad. Kõige vähem liigutus, litsumine, ja isegi voodi kõikumine teevad selle iselaadi kiskuva, puuriva valu peaaegu väljakannatamata ägedaks. Uhtlasi on haigel pisut peavalu, ta higistab rohkesti ja higil on hapukas hais. Kusi on tumepunane ja teda tuleb vähesel määral. Peale seda kui haigus mitu korda kord halvem, kord parem olnud, kaob ta, kuna esmalt palavik ära jääb, siis valud ja lõpuks liikmejatkude paistetus ja kangus järele annab. Haiguse kestvus on väga mitmesugune. Mõnikord on haigus juba 1—2 nädalaga möödas, teinekord vältab aga 4—6 nädalat ja veel kauem. Lästikku peab umbes ühe kuu rehkendama.

Jooksvast paranenud peavad kandma villast ehk flanelist ihupesu, ennast mõistlikult karastama (vaata see), niiskest elukorterist ja vajaduskorral ka kahjulikust elukutsest lahkuma.

Pikaldane (hiiliv) liikmejatkude jooksva areneb kas ägedast liikmejatkude jooksvast, iseäranis kui see mitmel korral kordunud, või algab hakatusest peale pikkamisi mitmekordse külmetamise ja niiskuse tagajärjel (niisked elukorterid, sage läbimärjaks saamine, töötamine tõmbetuule käes jne.).

Liikmejatkude ägeda jooksva puhul peab haige tingimata voodis lamama, toasoojus olgu ühemööduline, 14—16° R; haiged soojuses ja tõmbetuule eest hoida. Külmad 30% piirituse ehk Priessnitsi mähised, joodtinktuuriga, mesotaaniga võidmine. Palaviku puhul olgu toiduks peaaesjalikult piim, selters, tee, kergelt seediv supp, munad. Sisse võetakse salitsiilhapest  $\frac{1}{2}$  grammi iga 1—2 tunni tagant ehk aspiriini 1 gramm mitu korda päevas, head on ka salool (0,5, 3—4 korda päevas) ja natr. salicyl. (1,0 iga 1—2 tunni tagant). Natr. salicyl. klistiiri jaoks võetakse 3 grammi 50 grammi vee peale, millele veel paar tilka oopiumi juure lisatakse. Kui salitsiilrohud mõju ei peaks avaldama, võetakse antipyriini ehk hiniini, niisama fenatsetiini. Muda- ja väävlivannid. Higistamine. Palavavannid. Haige koha peale õõrutakse mesotani ja oliivi õli salvi (kumbagit ühepalju) ihtiooli ehk joodkaali salvi.

**Luuvalu**, umbjooksva, podagra (arthritis urica). Millest luuvalu tekib, ei ole veel täielikult selge, ainult nii palju on kindel, et niihästi see haigus kui ka temale lähedase neeru- ja põie kivide tekkimise kalduvus ühenduses seisab ühe kehas ringi voolava ainega, kusehappe ja tema sooladega.

Kõige sagedamaks nähtuseks on kusehappe ja tema soolade pahtumine suures varvas. Varvas punetab, on paistetunud ja valutab ägedasti.

Kõige paremaks rohuks pealepinseldamiseks on:

Tinct. jod.	
Tinct. gallar aa	10,0
Kuna aga järgmine rohi	
Chloroformii	15,0
Ol. provinc.	60,0

haige koha peale õõrutult valu vähendab.

**Mädapaise.** Kui põletiku tagajärjel mäda tekib ja ühte kohta naha all kogub, nii et see koht paisetaoliselt kõrgemaks muutub, siis nimetakse seda mädapaiseks. Nahk lööb sealt kohalt enamasti punetama, tundub kuumust, valu on tuikav, närv, mõnikord üli-äge, harilikult ka palavik.

Mädapaise tekitajaks on keha püüe, kahjulikku mäda eraldada ja välja kihutada, s. o. temast lahti saada. Ei ole see võimalik, olgu sellepärast, et nahk sealt kohalt liig paks on või e b a k o h a s e l t ravitseti (näit. triigiti, sooni tasuti), siis võivad mädaterakesed tagasi kehasse minna ja seal tekitada üleüldist verekihtitust (mädapalavikku). Sellepärast peab mädapaise puutumata ja rahul hoidma, haige liige asendakse kõrgemale ja peale pannakse niisked, soojaks muutuvad mähised. Niipea kui mädapaise valminud on, tuleb ta lahti lõigata.

### **Maksapõletik ehk maksa laiumine ja kõvenemine.**

Alguses on maks märksa laiem ja verd täis. Selle peale, põletiku teises järgus, kisub maks enese kokku, harilikust suurusest märksa vähemaks, läheb kõvaks ja on verest peaaegu tühi.

Haigus algab seedimisriketega, kõht on hell, vajutades iseäranis maksa kohast; peale söömist tundub valu. Inimene jääb kõhnaks, nahk lööb kollakas-halliks, paremaltpoolt ribide alt tunneb, et maks hulga suurem on.

Et maks peale selle kõvaks läheb, tunneb sellest ära, et ta vahepeal suurem oli, ühtlasi ilmub ka kroonilik kõhu- (mao-) ja soolekatarr, ning paremaltpoolt küljekontide alt on kõva, hämorroidid ilmuvad sagedamini ja ihu läheb sopakarva kollakas-halliks. Harilikuks põhjuseks on üleliigne alkoholi tarvitamine: viinamaks.

Parandus on ainult haiguse esimesel ajajärgul võimalik. Sellepärast keelatagu viinatarvitamine esimese kahtlust äratava haiguse tundemärgi puhul kõvasti ära ja pandagu verekaanisid rohkesti ja sagedasti pärasoole otsa lähedusse ja maksa kohta imema; sisse antagu tublisti kõhtu lahti tegevat rohtu, iseäranis Karlsbadi soola sooja vee sees ära sulatud. Toit olgu kosutav ja kergesti seediv.

Bismuth. salicyl.

Salol.

Magnes anglic. aa 10,0

M. f. pulv. div. in dos XXX

Üks pulber peale söömist.

**Maopaise** (kõhupaise). Maopaise on üks sagedamatest kõhu- (mao-) haigustest. Suure tähtsusega on, et ta varakult äratuntakse ja ravitsema hakatakse. Missugustel põhjustel maopaise tekib, selle kohta on olemas ainult osalisi teateid. Kõigepealt tekib ta vahel välistest vigastustest (hoobid, tõuked, kukkumine kõhu pihta). Sagedamini aga on põhjusteks sise-mised mao ilanaha vigastused, näit. kõrvetamine liig palavate toitude ja jookidega. Väga paljudel juhtumistel jääb ka meie eest varjule põhjus, mis maopaise tekitanud. Kõige sagedamini tekib maopaise 15. ja 25. eluaasta vahel ja palju tihemini naisterahvastel kui meesterahvastel, esimeštel näit. mitte väga harva kahvatõbe tagajärjel. Ta tekib üsna pikkamisi, hiilvalt. Pääaegu alati enne maopaise tekkimist muutub maomahl üleliiga hapuks, mille peale sellepärast haige kui ka arst tõsist tähelepanemist peavad pöörama. See maomahla ülihapuks minemine avaldub hapudes rõhitustes, närvetuses ja kõhuvaludes, nimelt enne söömist. Vahel tekitab ta ka kõhukrampsid.

Maopaise märgid on hakatuses samasugused nagu äkilisel kõhukatarril, ning sellepärast on esiotsa raske vahet teha nende vahel. Pärastpoole aga ilmub iseloomuliku tundemärgina see, et valu mitte ei tundu üle terve kõhu laiali, vaid teatud, võrdlemisi väikeses, kohas. Niisama hakkab haige enamasti igakord peale söömist oksendama, ja okse on peaaegu alati verrega segamini. Sagedasti leidub roja sees ka verd. Haiguse käik on pikaldane. Paise võib, armisid järelejättes, täielikult paraneda, kuid ta võib ka läbi uuristada maonaha; viimasel juhtumisel nõrguks aga õisvett kõhukoopasse ja selle tagajärjeks on igakord surmav kõhukile põletik. Aga isegi siis, kui paise ära paraneb, nii et ainult armid järele jäävad, võib see siiski veel üleüldise tervise peale avaldada kahjulikku mõju. Armid võivad näit. maovärati kitsamaks teha, nii et toidu pääsemine soole märksa raskendud on. Armikoht ei saa, teiseks, ka osa võtta seedimise tegevusest (toidu jahvatamisest). Kuna aga nüüd seedimise puhul kõik maovoldid toitu õõrudes töötavad, siis hakkab hell armikoht kangesti valutama, ja tagajärjeks on siis nii väga kardetud kõhukrambid.

Haige, kes kõhupaise all kannatab, saab ühtlugu kanget valu tunda, toitmine jääb tal viletsaks ja vereoksendamine kurnab omalt poolt jõudu, nii et lõppude lõpuks sugugi ime pole, kui niisugune kannataja viimaks jõukaotuse kätte sureb.

Kõigepealt peab haige oma tervet eluviisi asjakohaselt muutma, see hõlbustab juba pääsemist. Iga paise paraneb teata-

vasti kõige kiiremini ja paremini ainult siis, kui temast eemal hoitakse välised kahjustavad mõjud ja teda ravitsetakse parandavate salvidega. Maopaise juures on see võimata, sest et magu toitade seedimiseks töötama peab, siiski peab haige oma eluviisi nõnda sisse seadma, et maopaise ravitsemine kergem oleks. Esimeseks ajaks on sellepärast, maole võimalikult vähe tööd anda, s. o. ainult niivähe toitu võtta, kui elu ülespidamiseks hädasti tarvis. Ka olgu toit niisugune, mille seedimine kõhule oleks võimalikult kerge. On aga rohkesti verd tulnud, peab haige mõni päev olema päriselt söömata ja voodis viibima. Hea on väikeseid jäätükikesi alla neelata ja toitmise eest hoolitseb arst niisugusel puhul kunstlikul teel. 3—5 päeva pärast võib haige juba 1—3 toopi piima päevas ära juua, väikestes osades, kas lubjaveega, kohvi või teega segamini. Pärastpoole võib ka suppi anda, rammuleent munakollasega, hakitud liha. Neljandal nädalal võivad juba toiduks olla vasika peajud, kanaliha, kaabitud sink, kartulipudru, spinaat, porgandid, kompot, piima- ja jahutoidud, veepakid. Mõned arstid soovivad peale verevoolust mune ja üsna vähe piima (alles kümnendal päeval toop piima), kuuendast päevast peale aga juba värsket liha ja saia. Mitu aastat peavad haiged peale paranemist veel eemal hoidma toorest puuviljast, hapudest ja magusatest toitudest, kapsastest, mustast leivast, väga palavatest ja külmadest jookidest.

Ummuksuse vastu võetakse  $\frac{1}{2}$ —1 teelusika täit Karlsbadi soola klaasitäie leige vee peale. Kange kestva valu vastu — suured soojad mähised kõhu peale.

**Marutõbi.** Marutõbi hakkab inimese külge harilikult marutõbiste loomade (koerade, kasside, rebaste, huntide, harvem ka veiste) hammustamise läbi; või ka selle läbi, et marutõbiste loomade marutõbe kihvti sisaldav ila ehk veri haava külge puutub. Hammustushaavad on seda hädaohtlikumad, mida rohkem neid on, mida sügavamale lihasse ulatavad, mida lähemal nad peajule ja mida noorem hammustu on. Kui riided haava kohalt terved on, on külgehakkamise hädaoht vähem. Haigus ei ilmu mitte kohe peale hammustust nähtavale, vaid edenemiseks läheb temal pikemat aega vaja, 3—8 nädalat, haruldastel juhtumistel ka aasta ja rohkemgi. Inimesel avaldub marutõbi kõigepealt kiskuvates valudes hammustuskohas, mis enamasti pundunud on; haige on ülepea roidunud ja rõhutud, rahutu, hirmunud ja kergelt palavikus. Mõne päeva pärast kujunevad haigusnähtused selgemaks. Tekivad hinge- ja neelukrambid kõigevähemal katse juures süüa või juua, sealuu res kannatavad haiged piinliku janu all. Pärast on kõigevähemast äritusest, veeklaasi nägemisest ja isegi lihtsast joomise ettekujutamisest küllalt krampide väljakutsumiseks, mille eel kirjeldamata hirmutunne ja piin käib (sellest ka nimi *veepõlgatus*, — kartus). Selle juure seltsivad ärevushood.

haiglased ettekujutused, hullustushood, mille puhul haige rabeleb, hammustab, rusikatega vehib. See ärevus kaob pikkamisi, haige jääb rahulikumaks, võib juua, kuid elujõud kaob kiiresti, süda jääb nõrgaks, hing kinni ja tuleb surm. Haigus vältab läbistikku 5—6 päeva ja lõpeb harilikult surmaga.

Kui marutõbine loom kedagi hammustab, peab haava kohe välja pigistama, puhta veega hästi ära loputama ja tulise rauda või kange happega välja põletama (vaata: Koera hammustamine). Nagu mitmed uurijad kindlaks teinud, aitab põletamine ainult siis, kui see 5 minuti jooksul peale hammustust ette on võetud. Ainsaks tõsiseks elupäästjaks on Pasteuri marutõbe seerum. See on kunstlikult marutõbiseks tehtud looma selgroo üdist valmistatud vedelik, mis inimesele naha alla pritsitakse. Veel mõjukamaks teeb selle ravitsemise professor Babes'i leidis. Ühes peeneks õõrutud selgroo-üdiga pritsitakse naha alla ka verevett (seerumi) nendelt loomadelt, kellele ühtlugu ikka rohkema marutõbe kihvti hulgaga rõugeid pandud, nii et nad lõpuks selle kihvti vastu tuimaks on jäänud. Selle ravitsemisviisiga päästetakse inimesed ka kõige raskeematel juhtumistel, kui ravitsemisele tullaakse võimalikult vara peale hammustamist. Kui marutõbi juba lahti puhkenud on, läheb parandamine ainult harva veel õnneks. Lähemad marutõbe parandamise asutused on meil Tartus ja Helsingis.

**Migreen.** Migreeniks nimetame hooaupa ilmuvat puurivat, põletavat, lõikavat, peavalu, mis pealtnäha tervel inimesel ilma iseäralise põhjuseta tekib ja ta lühemaks või kauemaks ajaks, mõneks tunniks või päevaks, tegevusvõimetuks teeb. Põhjused seisavad harilikult seedimise elundites, kuid need korratused on igatahes sagedasti nii väikesed, et neid tähele ei panda ja ära ei tunta.

Otsaesist õõrutakse peavalu pulgaga (Migränestift) või niisutakse otsaesist ja pead 10-protsendilise mentholpiiritusega. Niisama on ka naha sügelemise juures juhatud salvi sisse õõrumine valutava koha peale hea.

Sisse võetakse kaks aspiriini tabletti, või antipiriini, fenatsetiini, piramidooni. Punetab nagu migreeni hoo puhul kangesti, siis pannakse külmad äädikalapid pea peale; on aga nagu kahvatu, siis on soojad mähised asjakohased. Ka palav jalavann on esimesel juhtumisel, s. o. kui nagu punetab, hea.

**Minestus.** On keegi langenud minestusse, siis asendakse ta siruli; on nagu kahvatu, siis jalad kõrgemale kui pea, punetab aga nagu, siis ümberpöörduvalt, s. o. jalad madalamale kui pea. Riided tehakse lahti, salmiakpiiritust antakse nuusutada, meeleskohti õõrutakse äädika-eeteriga. Nägu ja rinda pestakse värske veega; õõrutakse jalataldu ja, raske minestuse puhul, tervet keha. Sisse antakse konjakit, kohvi, vahuviina või külma vett.

Hästi mõjuvad ka eeterlise baldriani tilgad — 30—40 tilka suhkruveega. Muidugi ainult siis kui minestanu juba neelata suudab.

**Nabahaigused lastel.** 1. Verejooks nabast. Verejooks nabast on kas kerge või raske, selle järele mis tema põhjuseks on. Kergemal kujul tuleb ta enamasti halvast nabast sidumisest, kuna raskema laadi põhjuseks, mis tihti ruttu surmale suigutab, üleüldine haigus on. Kõigevähemagi verevooluse, niisama ka ülepea naba ravitsemise juures on tarvilik kõige piinlikum puhtus ja hädakorral peab viibimata arsti kutsuma. Tema päralejõudmiseni aga kaetagu verine naba puhta ehk 3% boorvee sisse kastetud haava puuvillaga. Haiguse raskust tunneb tihti juba eelkäijatest: kollatõbest, verevoolus suust ja pärasoolest ehk üksikute kehaosade taigasarnane pundumine.

2. Nabapõletik tuleb mustusest ja naba halvast ravitsemisest. Naba ja naba ümbrus punetab, on kuum ja pundunud. Vahel on ka naba peal kärn, või ta on kaetud roheka, sogase, haiseva seguga.

Kõigepealt hoitagu nabahaava pesemata sõrmedega puutumast või koguni enne juba tarvitusel olnud haava-puuvillaga ja sidemetega mähkimast. Vanni, mille sees last vannitakse, ei tohi ühtlasi tarvitada pesu pesemiseks. Naba peab puhtuses hoidma. 3% boorvee ehk äädikhapu savimulla vee mähised peal pidada. Peale puistata järgmist pulbrit:

Acidi boric.	0,5
Talci	10,0

Raskemal juhtumisel tingimata arst kutsuda, sest et verekihtitus võib tekkida.

**Närvetused, kõrvetused.** Närvetuste, kõrvetuste, hapude rõhituste, peale söömist tekkiva kõhuvalu puhul võetakse igakord peale söömist noatsa täis puhastud soodat. Sealjuures tuleb raskesti seedivate, suhkrut sisaldavate, vürtsiliste ja rasvaste toitude eest, niisama ka õlle, viina, ja ülepea alkoholi eest hoida.

**Neerupõletik.** Kuna põletikus neerud ei suuda töötada ja kust järelikult hoopis vähe tuleb, olgu ravitsemise eesmärgiks üleliigseid vedelikke kehast välja juhtida naha ja pärasoole kaudu. Selleks otstarbeks katsutakse haiget igapäev tublisti higistama ajada, tehakse palavaid vannisid ja mähitakse haige peale selle villaste vaipade sisse. Sisse antakse kõhtu lahti tegevat rohtu, peaaesjalikult Folia Sennae ja kolokvintisi. 10 grammi Folia Sennae peale valatakse 150 grammi palavat vett, kurnatakse läbi ja antakse haigele iga 2 tunni järele supilusika täis, kuni välja ajab. Higistamiseks antagu pärnaõie teed. Haige viibigu voodis ja toiduks olgu tingimata ainult piima-

supid ja tuumised supid. Tubakast ja viinast hoitagu eemla, sest et need kahjulikult mõjuvad. Kuigi haigel higistamist vaja läheb, ei tohi teda sauna ilmaski viia. Keelatud on ka kohvi ja tee, joogiks olgu puhas vesi ja piim. Paranemise aja järgul on soovitavad rauda sisaldavad rohud, nagu Ferratol, kolm korda päevas supilusika täis, või Syr. ferri jodati.

Haigusest pääsedes olgu paraneja toitmises veel kaua ettevaatlik ja söögu ainult kosutavat kuid ka kergesti seedivat toitu.

**Nina polüüp** (kasvjas). Kõigist ninahaigustest on nina sisemised õõskasvjad ehk polüüpid kõige sagedamad. Need tekivad kauavältavast kängest haisevast nohust ehk nina kõrvalõõnsuse mädanemisest. Haisva nohu puhul on üks ehk mõlemad sõermed sedavõrd umbsed, et sealt kuigi palju õhku läbi ei pääse ja iseäranis magades peab suu sellepärast lahti olema.

Kes niisugusel puhul või siis, kui nina tihti „kinni“ on, arsti poole pöörab, see võib julge olla, et arst temal ninakasvjade tekkimise takistab.

Kui ninakasvjad kord juba tekkinud on, võib neid ainult veel lõikuse teel kõrvaldada. Lõikus ei ole kuigi keeruline ega hädaohtlik.

**Nohu.** Parandamiseks tõmmatakse nohu puhul Menthol-Jodol'i või boorhapet ninatubaka viisil ninasse või nuusutakse järgmist rohtu:

Acid. carbol.	3,0
Lic. ammon caust.	3,0
Menthol.	1,0
Spir. camphorat.	15,0

Seda rohtu võib paar tilka peopesa õõnsusse lasta ja siis ninasse tõmmata. Ninaselga õõrutagu õhtul sooja oliiviõliga sisse.

Peale selle võib õhtul magama heites kaks aspiriini-tabletti võtta.

Validol (Mentholum valerianicum)  
paar tilka peopesasse ja sealt ninasse hingata.

**Nurgavoodi palavik.** Nurgavoodi palavikuks nimetakse seda salakurja haigust, mis verekihtituse laadi on ja enamasti surmaga lõpeb.

Peale mahasaamist on naisterahva suguelundid nagu üksainus suur haav ja sel kombel heaks toidupinnaks kõiksugu tõbeidudele. Kui sinna haava nüüd mõnesugusel kombel, kas ämmaemanda käte või arstiriistade küllest, mustust või tõbeidusid satub, siis on selle kõige tagajärjeks äge põletik, haavapõletik, külmavärinatega ja tuiksoone ülikiire tuikamisega, just

nagu verekihvitusel puhul. Nagu juba ülemal tähendud, lõpeb see haigus enamasti surmaga, ja kui surm ei tule, siis harilikult kestva piinarikka põdemisega.

Ka siin on haigust märksa kergem eemal hoida kui parandada. Ainuke ja kindel eemalhoidmise abinõu on aga piinlik puhutus. Juba enne mahasaamist tuleb välised suguelundid igapäev pesta ja tõbeidudest puhastada, niisama vaadatagu ka, et ihu- ja voodipesu puhastada oleks. Ja iseäranis hoolega valvatu, et ämmaemand enne läbikatsumist ette ei võtaks kui oma käed ja arstiriistad pesnud ja tõbeidudest puhastanud on. Tõbeidudest puhastamiseks on soovitatav — lysoli vesi (lahu).

**Odraiva.** Odraiva on lao ääre näärme põletik ja avaldub lao ääre kaunis kiires pundumises, mis mõne päeva pärast mädanema hakkab. Üksikutel juhtumistel ei lepi pundumine ainult lao äärega, vaid tabab tervet laugu. Võhik arvab niisugust silma nähes, selle küll raskelt haige olevat, harilikult aga on siin tegemist kaunis kerge põletikuga.

Parandamiseks võetakse üks teelusika täis boorhapet veerand toobi kummelitte peale, kastetakse rätik selle sees märjaks ja hoitakse silma peal, ja igal õhtul õõrutakse läätsetera suurune tükike punast elavhõbeda salvi lao peale.

See, kellel tihti odraivade all kannatada tuleb, peab üht arsti poolt juhatud salvi kauemat aega tarvitama, siis pääseb ta enamasti sellest tülitavast külalisest.

Vahel tekib ka pisut allapoole silmalao äärt läätsetera suurune paistetis. Sellel ei ole mingisuguseid põletiku märkisi ja kõrvaldakse ta väikese lõikuse läbi.

**Oksendamine.** Harilisteks abinõudeks igasugusel põhjusel tekkinud oksendamise vastu on: jääkillukeste imemine ja allaneelamine, jääpõis kõhu peale, vahuviin ja nälginine. Võetakse ka koleera tilkasid ja järgmist teed:

isujuurt,	pomerantsi koort,
piparmünti,	baldriani,

igauhest ühepalju ja joodakse mitu korda päevas üks tassitäis.

Rp. Mentholi	0,1
Tct. Aur. cort.	15,0

DS. 5—15 tilka 1 supilusika täis veega ergulise oksenduse puhul.

\*

Validol

10—15 tilka suhkruga mitu korda päevas oksenduse vastu.

**Oopiumi kihvtitus,** ravitsemine nagu morfiumi kihvtitusel.

**Paeluss.** Paelusside seast on meile siin järgmised kolm tähtsad: 1. sarvloomade laiuss (*Taenia mediocanellata*); 2. sea laiuss (*Taenia solium*); 3. viik, lohkepa (*Bothriocephalus latus*).

Eluviis on kõigil kolmel ühesugune. Nad elutsevad inimese peensooles ja heidavad suguküpseks saanud lülid (liikmed) enesest ära, mis siis ühes rojaga välja uhutakse. Paelussi elujärg on niisugune, et suguküpsete lülide munad ühes roja, toidu, jäänustega looma sisse satuvad, ja nimelt sea laiussi munad, nagu nimi juba ütleb, sea sisse, sarvlooma laiussi omad sarvlooma sisse. Lohkpea munad selle vastu satuvad magedasse vette (jõkke, järve) ja sealt kaladesse, peasjalikult augidesse (purikatesse) ja lõhedesse. Nende loomade kehas tulevad munadest tillukesed idulased, kes soole läbi uuristavad ja mitmesugustesse elunditesse, nimelt lihastesse, rändavad. Siin kujunevad nad rakukesteks, tangudeks. Veise, sea, kala toorest liha süües satuvad need tangud inimese makku, kus nende kest (kapsel) lõhkeb ja kesta sees olev pea uueks paelussiks edeneb.

Kui keegi omal paelussi arvab olevat, siis on kõige lihtsam kõhtu kergelt lahti tegevat rohtu, näit. 1—2 supilusikat kastoorigi, sisse võtta ja roja järele vaadata. Kahtlased lülid võetakse välja ja pannakse vee sisse, kui kauem alal hoida soovitakse, siis piirituse sisse. Need lülid näidatakse arstile, kes siis teab, mis asjaga tal tegemist on.

Mis puutub paelussi väljaajamise, siis oleks soovitat seda anda arsti hooleks, sest keha vapustus on kaunis tugev ja võib kahju teha südamele, maksale ja neerudele, kui need nõrgad on. Suurt ettevaatust on tarvis laste ja raukade juures. Verevaestel, nõrkadel, tiiskusehaigetel, raskejalgetel, kõigil rasketest haigustest paranejatel, mõnesuguste mao- ja soolehaiguste puhul peab väljaajamise edasi lükkama.

Paelussi väljaajamine ise seisab kõigepealt ettevalmistuses, s. o. päev varemalt, pealelõunat, võetakse 1—2 supilusikat kastoorigi või mõnda kõhu lahti tegevat rohtu, et sisekonda puhastada; peale lõunasöögi ei võeta sel päeval, enesestki mõista, enam suurt midagi toitu, või ainult kas pisut vett, soodavett, musta kohvi, vedelat suppi, killuke saia, heeringat, marjamahla või muud sellesarnast, et võimalikult vähe roja sooles oleks.

Kõige parem on veel, kui õhtul peale 1—2 heeringa muud midagi ei süüda.

Järgmisel hommikul vara võetakse tühja kõhu peale:

1. üsna hädaohuta abinõuna 120 tõugatud kõrvitsa seemet, pisut suhkruga segatud. Pooltundi hiljem kaks supilusika täit kastoorigi musta kohviga.

Lapsed võtavad kõigest poole osa.

Teine väljaajamise viis, mis ägedamalt mõjub kui nr 1, on järgmine:

2. 150 grammi granaati juurt (Granatwurzeln) peale valatakse  $\frac{1}{2}$  toopi külma vett, lastakse 24 tundi liguneda ja keedetakse siis tund aega, kurnatakse läbi ja joodakse see järelejäänud

vedelik ühekorraga ära, ühtlasi üks supilusika täit kastoorõli musta kohviga võttes.

Kõige kindlamalt ja käredamalt mõjub ravitsemissviis nr. 3, seda aga ei tohi ilma arstita ette võtta:

3. Õhtul söödakse, nagu juba tähendud, heeringat.

Hommikul võetakse tühja kõhu peale 8 kapslit à 0,5 grammi sõnajala-ekstrakti ja 3 kapslit kastoorõli à 1 teelusika täis. Pooletunni pärast jälle 8 sõnajala-ekstrakti ja 3 kastoorõli kapslit.

Need kapslid tuleb musta kohviga tervelt alla neelata, katki närida neid ei tohi.

Väljaajamise päeval lamagu haige voodis. Kui süda läigitama hakkab, võetakse jäätükikesi, pisut musta kohvi ehk sidruni-limonaadi.

Kui rohi mõjuma hakkab, minnakse ööpoti või sooja veega täidetud ämbri peale. Kahe pulgakesega otsitakse peale seda roja läbi, kas paeluss, ja nimelt tema pea, tõesti välja tulnud on. Otsitagu ikka peenema otsa, nn. paelussi kaela kallal, kus lülisi palja silmaga vaevalt veel äratunda võib. Kõige peenem koht lõpeb nõõpnõela pea suuruse peaga ja selle leiab kõige rutem siis kui paelussi osad musta põhjaga taldrekusse paneme. Kui pea välja on tulnud, siis tähendab see, et väljaajamine õnnestanud on, vastasel korral kasvab pea edasi ja inimesel on juba mõne nädala pärast jällegi suur paeluss.

Päeval peale väljaajamist ainult kergelt toitu võtta, näit. teed, kakaot, piima, saia, võid, tailiha, riisi-, tangu-, nuudli-suppi.

Kui väljaajamine ei õnnestanud, oodatakse kuni paelussi lülisi uuesti ühes rojaga välja tulema hakkab, mis umbes 8—10 nädala pärast sünnib. Juhime siiski veel tähelepanemist selle peale, et mõnikord paelussi pea küll ei leita, ta ikkagi aga välja tulnud on.

Kes ennast paelussi saamise eest hoida tahab, see hoidku toore ja pooltoore sea-, veise- ja kalaliha eest.

Lõpuks hoiatame veel, et paelussi väljatulemise ajal mitte ei tõmmataks, sest siis võib ta hõlpsasti katkeda ja pea jääb sisse.

**Paistetused.** Nikastamisest, pigistamisest, putukatehamustamisest tekkinud muhkude peale pannakse äädikhapu savimulla lahu sees märjaks kastetud narts; lahu olgu külm.

On paistetused seesugust laadi, et sinna arvatavasti mäda kogub, näit. paise tekkimise puhul, siis on palavad linaseemne kompressid asjakohased.

**Palavik.** Palaviku tundemärgid: peavalu, väsimus, higi ei teki, suu ja keel on kuivad, kust tuleb vähesel määral ja see on

punakas, nahk on kuum ja kuiv, iseäranis otsaesisel ja käte peal, sealjuures külmavärinad. Laste juures võib sagedasti märgata, et neil kõhukorratuse puhul äkki palavik tekib, mille enamasti suurt tähtsust pole ja mis peale kõhtu kergelt lahti tegeva rohu sissevõtmist jälle kaob.

Kergete, näit. külmetamisest tekkinud, palavikkude puhul võetakse kaks aspiriini tabletti leedri-teega ja hoolitsetakse kliistiiri abil korraliku väljakäimise eest. Muidu on palaviku puhul leige vann soovitatav, ka lastele. Haige astub leige vee sisse ja siis lastakse aegamisi külma vett juure, kuni vesi vannis jahedaks jääb. Mõne minuti pärast tuleb haige vannist välja, kuivatab ennast ruttu pealiskaudselt ära ja läheb voodisse.

Joogiks antakse väikesel määdul (supilusikatäie kaupa) vett viinakivi-happega või sidruniga või teed.

Tuba tuleb sagedasti tuulutada, läbistikune õhusoojus toas 15 kuni 16<sup>o</sup>C. Sisse andmiseks on kõhtu kergesti lahti tegev rohi, näit. Karlsbadi sool, alati soovitatav.

**Palavuse halvatus.** Palavuse halvatus ja päikesepiste vahel tuleb vahet teha. Palavuse halvatus tuleb ette peaaesjalikult sõjameestel marssimisel ja põllutöölistel suvel raske välise töö juures. Tema tekitajaks on keha üleliig kuumaks minemine lihaste ülijõudsa tegevuse läbi palava, niiske õhu käes. Päikesepiste vastandina tuleb teda ka pilves taevaga ette. Palavuse halvatus algab janutundmusega, keha on roidunud, pea uimane ja pööratab, keel on kuiv, hingamine raske ja kehasoojus tõuseb.

Palavuse halvatus tunneb järgmistest märkidest ära: inimene langeb korruga kokku ja kaotab meelemärguse, nägu on tumepunane ja silmad läikivad, hingamine on sage, nahk kuum ja kuiv (krambid).

Meelemärguseta inimene kantakse varju ja võetakse riidest lahti. Ülemine keha seatakse kõrgemale; ühtlugu lehvatakse värsket õhku ja valatakse ohtralt külma veega üle. Haiget lastakse rohkesti vett juua. Vajaduskorral peab kunstlikult hingamist soetama, nagu välgulöögi juures juhatud.

Suudab ta neelata, siis joodetakse temale rohkesti külma vett ja antakse liikvat (Hoffmanni tilkasid) — 10 tilka tüki suhkru peale — kui neid käepärast on.

Palavusehalvatuse eest hoidmiseks peab marssimise ja töö puhul tihti jooma, kohtadel, kus tuuleõhku tunda, puhkama, riided vallali päästma, pead jahutama ja peaaesjalikult alkoholi tarvitamise eest hoidma.

Niipea kui keegi marssimise või töö juures hakkab nõrkusemärgisid avaldama (küsimuse peale pikkamisi vastab) ja tuikuma, võetagu ta kohe ravitsemisele.

**Paranejad.** Külgehakkavast haigusest terveks saanud inimesed peavad enne, kui teiste inimeste sekka lähevad, sooja vanni võtma ja siis puhta pesu selge panema, mis haiguse ajal tarvitusel pole olnud. Ka pealisriided tuleb esmalt haigusidudest puhastada.

**Pärasoole väljalangemine.** Väljalangeda võib kas ainult pärasoole ilanahk, nagu seda harilikult lastel juhtub, või pärasool ise väiksemal või suuremal mõõdul. Terve pärasoole väljalangemine võib olla väga suur. Vahel näeb pärasoolt isegi jalapikkuselt välja rippuvat. Väga tihti on põhjuseks kange punnitamine roja heitmise juures, näit. visa ummuksusse, põiekivide, kusetoru kitsumise puhul. Ka peale sagedaid mahasaamisi on pärasoole väljalangemist tähelä pandud. Väljalangenud pärasoole ilanahk on harilikult põletikuline ja hakkab hõlpsasti verd jooksma.

Väikestel lastel iseäranis juhtub kange pingutamise (punnimise) juures pärasool välja tulema ja ei lähe iseenesest enam tagasi. Kuna abi niisugusel juhtumisel viibimata peab andma, siis seletame siin kudas ema seda ise teha võib, kui arsti järele kaugel on saata. Käe neli sõrme, peale väikese sõrme, tehakse poom- või provanks-õliga libedaks, välja langenud osa võetakse nende otste vahele ja litsutakse tagasipoolle, kuni sisse läheb, siis pistetakse veel keskmine sõrm kuni ligi poolest saadik soole sisse, et seda tarvilikul määral õieti nihutada; ei tehta seda, langeb pärasool lähena pingutuse puhul kergesti jälle välja. Sõrm tuleb mõneks minutiks sisse jätta, et sool hästi tagasi tõmbuks. Kogu selle talituse aja lamagu laps selili.

Mis puutub parandamisse, siis on see lastel üsna hõlbus. Peab korraldama toitmist ja seedimist ning pärasoolt sündsanda bandaasi (sideme) abil väljalangemast takistama. Ka täiealistel peab esmalt väljalangemise põhjuse kõrvaldama, korramõõduliku ja kerge seedimise eest hoolitsema, põiekivi kõrvaldama, kitsast kusetoru laiendama. Soovitav on niisama ka bandaas.

Ei lähe õnneks viga sel kombel parandada, peab ette võtma lõikuse.

**Peaaju põletik,** ajukelme põletik, peapõletik. Põletiku asukohaks on pehme ajukile.

Kõik peapõletikud, mädanevad ja tiiskuslised, ägedad ja pikaldased, on väga kardetavad haigused. Siiski ei tarvitse lootust täiesti kaotada, sest paranemisi tuleb ette, nimelt taudilise kuklakangestuse puhul. Muidugi on mõnikord paranemise kurbadeks tagajärgedeks pimedaks, kurdiks jäämine ja vaimunõrkus. Juhatusi ravitsemiseks on võimata anda, see olgu arsti asi. Ainult niipalju tähendame, et haigetuba pime olgu ja täiesti vaikne, jääkott pea peale ja kaanid kukla taha (nii mitu kaani, kui mitu aastat laps vana on). Sisse antakse kõhtu

lahti tegevat rohtu. Veel kord tuletame aga meele, et kõrva-  
haigused ja pealuu vigastused korralikult parandud saaksid,  
niisama muidugi ka tiiskus ja näärmetiiskus.

**Peaaju veetõbi** ehk **vesipea**. Peaaju veetõbe all mõis-  
tetakse kas sündides päritud või esimestel eluaastatel tekkinud  
peaaju vedeliku rohkenemist. Vee ühtlugu kasvava rõhumise  
tagajärjeks peaaju ja pealuu peale on peaaju kängumine ja  
pea ümbermõõdu suurenemine. Lapsed jäävad kehaliselt ja  
vaimliselt edenemata, vaevalt et nad rääkima õpivad, neil  
käivad krambid ja lihaste tuksatused peal ja enamasti surevad  
nad juba esimestel elukuudel ehk -aastatel. On katsutud vede-  
likku peast välja lasta, aga paranemine oli ainult ajutine. Ka  
jodnaatriumi sissevõtmisel pole enamasti kestvat tagajärge.  
Vesipead ei pea mitte üheks ja sellesamaks pidama selle pea  
ümbermõõdu suurenemisega, mida ette tuleb Inglise haiguse  
juures. Vesipea iseloomulikuks pildiks on: suur, ebakujuline,  
võnkuv pea väikese keha otsas, kängunud liikmed ja totter  
näoilme.

**Peavalu**. Peavalu on väga paljude, nimelt palavikuliste  
haiguste kaasnähtuseks ja tekib sellest, et veri peaajudes kas  
pahtub, kihvtiseks või üleliig palavaks muutub. Muidugi tekib  
peavalu ka pea vigastustest, kuid peale selle veel raskest vaimu-  
ja kehatööst, palavusest, külmetamisest, unepuudusest, meele-  
ärevusest, silma-, nina-, kõhu-, soolte-, ja neeruhaigustest ja  
suguelundite haigusest. Kuna peavalu enamasti nii siis mitte  
iseseisev haigus ei ole, vaid ainult selle või teise haiguse kaas-  
nähtus, siis peab ka peavalu parandamisel järele uurima, mis-  
sugusel põhjusel ta tekkinud. Kuid kuna peavalu iseenesest  
väga koormav ja tülitav on, siis peab ka peavalu, tahes ehk  
tahtmata, iseäraldi ravitsema, põhihaiguse peale vaatamata.

Nimelt tuleb teda selle järele ravitseda, kudas ta sellel  
või teisel juhtumisel tekkinud on. On peavalu tekkinud vere  
pähe tungimisest, mida sellest ära tunneb, et nägu ja silmad  
punetavad, kaela ja meelegahtade tuiksooned kangesti  
põksuvad, siis pannakse pea peale külmad-niisked rätikud,  
jääkotid, seatakse pea kõrgele, võetakse jahedaid jookisid,  
sooje käe- ja jalavannisid.

Otse vastupidiselt talitakse nende peavalude puhul, mis  
sellest tekkinud, et veri peaajudest ära valgunud on; seesugusel  
inimesel on huuled, igemed ja silmalaod seestpoolt kahvatud.  
Siin tuleb pea asendada võimalikult madalamale ja ei tohi  
kauemat aega püsti seista; sealjuures antagu tugevat toitu ja eru-  
tavaid jookisid, nagu marjaviin, õlut, kohvi, tee jne.; soovivad on  
värske õhk ja arstirohuna rauaollused — Ergulise peavalu  
puhul on tingimata rahu tarvis, tuleb raske töö ja mõtlemise  
eest hoida, asjakohane on ka toitev, kergestiseediv toit. —

Seisab peavalu ühenduses jooksvaga, siis tarvitakse sooje mähiseid ja õduratakse 10-ne protsendilise menthol-piiritusega või kampver-piiritusega sisse. — Mõlemil viimasel juhtumisel aitab ka veega sisse võetud aspiriini-tablett enamasti õige ruttu.

Acetal.

Sisseõõrumiseks peavalu vastu.

\*

Astrolin 0,5—1,0.

Üks kuni kolm korda päevas sisse võtta.

\*

Citrophen 0,5—1,0.

Mitu korda päevas veega. 1,0 õhtul mõjub rahustavalt ja uinutavalt.

\*

Migränin.

Kõige armsam rohi peavalu vastu, 1 gramm korraga.

**Pigistused.** Pigistud liiget tuleb vannitada külma vee sees, või veel parem, äädikhapu savimulla vee sees, millele on lisatud arnika-tinktuuri juure.

Nendesamade vedelikkudega võib teha ka mähiseid.

Kui laps otsa peale juhtub kukkuma, siis pigistavad emad vigastud kohta meie pool lusika varrega ehk lapiti noateraga, et muhk el tekiks. See talitus on otstarbekohane. Muhku siis ei teki või ta jääb väikeseks. Sest pigistamise (siin: kukkumise) puhul lähevad enamasti ikka mõned veresooned katki ja veri valgub koedesse. Litsudes aga lahutame vere laiali ja kehamahtladel on teda seda hõlpsam enesesse imeda.

Vajaduskorral on üliheaks ravitsemiseks ka soonetasumine.

**Piimaoksendus rinnalastel.** Sagedasti tuleb ette, et laps peale imemist ühe osa vahepeal hapuks muutunud piima jälle välja oksendab. On laps enese kõhu piima liig täis imenud ja tuleb nüüd muist piima välja, siis ei ole see mitte haigus, vaid lihtsalt üleliigne piim on välja heidetud. Kui aga last amm imetab, kes juba kauemat aega enne imetanud, siis on niisugune piim selle lapse maole liig raske seedida, ta oksendab selle varsti peaaegu kõik välja. Seesugusel puhul jääb laps ka rahutuks ja karjub ühtlugu. Et seda last rammusama ja raskemalt seediva piimaga harjutada, selleks lastagu teda päeva jooksul sagedamini imeda, aga iga kord ikka ainult vähe, ühtlasi ei tohi ka last võntsutada või palju liigutada, sest et see hõlpsamini oksendamist tekitab. Võib ka tükikese kaneeli võtta, keeva vett peale valada, nii et sellest lahja kaneeli-tee saame, ja sellest antakse lapsele iga kord enne ja peale imemist kaks teelusika täit sisse. Võib ka väikese noatsatäie Hufelandi lastepulbrit anda. Sel kombel ravitsedes muutub oksendamine ikka harvemaks ja harvemaks, ja laps hakkab ka rammusat piima seedima.

**Piimapalavik.** Noored emad, kellel kolmandal, neljandal ja viiendal päeval peale mahasaamist rohkem piima tuleb, kui laps imeda jõuab, muutuvad rahutuks ja saavad külmavärinad, mis harilikult  $\frac{1}{2}$ —1 tunni vältab, millele aga siis palavik järgneb, mis sagedasti mitu päeva vältab. Rind on sealjuures kangesti pundunud ja kõva ja takistab käte vaba liikumist; ka pea valutab.

Abi saab siin kohe hakatuses selle läbi, et noor ema, niipea kui ta piima paisumist märkab, vähe sööb, ainult teed ja suhkruvett joob ja üleliigse piima rinnaklaasiga (apteekides ja rohukauplustes müügil) välja tõmbab, ning viiendast päevast peale mahasaamist hakates alati selle eest hoolitseb, et seedimine korralik oleks, kas väikese klistiiri abil või supilusika täie kastoor-õli võttes. Peaks aga ka altkehas valu tunduma ja asi nagu põletikuks ähvardama minna, siis peab ruttu arstiabi otsima, sest et niisugused haigused kergesti hädaohtlikuks võivad saada.

**Piimasõlmed.** Kui imetaja rinda sinna valguvast piimast korralikult ei tühjendata, siis on selle lähemaks tagajärjeks piima seisma jäämine rinnas, mis mitte ainult piimapalaviku põhjuseks ei ole, vaid ka muhkusid ja paiseid rinnas tekitab. Samasugune lugu juhtub ka siis, kui imetamine-järsku seisma jäetakse, rindasid imetamise puhul külmetakse, rinnad litsuda saavad jne. Tekivad niisugused muhud või kõvad kohad (sõlmed), siis on ainsaks abinõuks nende põletikku ja mädanema lõõmist eemale hoida, ja see sünnib sel teel, et piim rinnaklaasiga (apteegist ehk rohukauplusest saada!) välja tõmmatakse või tugev laps imeda lastakse; sealjuures olgu imetaja toit üsna lahja, et piimatungi vähendada. Ühtlasi sulatakse valget seepi leige veega vedelaks kõrdiks, lisatakse poole tassitäie kohta 2 lusikat kampverpiiritust juure ja pannakse seda salvi päevas kaks kuni kolm korda peale. Või jälle sulatakse veerandtoobi vee sees pool naela potast, pannakse sellega niisutud linane riie soojalt peale ja korratakse seda sagedasti. Ei tehta seda kõik mitte, siis tuleb põletik ja rinna mädanemine, mis kõige ägedamate valudega ühenduses seisab. Et niisugusel puhul mädanemist hõlbustada, selleks pannakse saia, piimast ja sahvranist tehtud pudru või linaseemnete pudru peale, aga iialgi mitte liig palavalt, ja uuendakse seda alati, niipea kui külmaks jääma hakkab. Kui paremaks ei peeta arsti juure minna, kes mädale väikese löikega väljapääsemise tee avab, siis lastakse need piimasõlmed iseenesest lahti minna, mähitakse haava peale õhuke kord haavasidet ja pannakse neid sooje mähiseid (kompressisi) seni peale, kuni haava ümbert kõik pehmeks on saanud. Hoolega tuleb valvata, et rind kudagi litsutud ega rõhutud ei saaks, sest et muidu uued piimasõlmed tekkida võivad. Sellepärast ei tohi rind ka mitte rippuda, vaid ta seotagu rätiku abil õrnalt ülesse.

Tekivad naisterahva rinnas sel ajal, kui ta ei imeta, kas rõhumisest või mõnel muul põhjusel kõvad muhud, siis peab ruttu arstiabi otsima, et vähjatõbe ei tuleks. (Vaata: vähjatõbi).

### **Pimesoole (umbsoole) põletik ja soole läbiuuristamine.**

Kui kõvaks pahtunud rojatükka või juhtumisi sisse neelatud vääraineid pimesoolde kogub ja nad siia kaunis kauaks jäävad, siis sünnitavad nad oma rõhumisega soole ilanaha (sooleseina) vastu põletiku, sool võib sealt kohast määnduma lüüa ja temasse augud tekkida (läbiuuristamine). On pimesoole sisse sel kombel augud tekkinud, siis pääseb roja siit kaudu kõhukoopasse ja tekitab seal või ka ainult soole enese lähemas ümbruses põletiku. Kuid peale ülevalnimetud põhjuse võib pimesoole põletik tekkida ka külmetamisest ja vigastusest, või ka sel teel, et mõne muu naabruse elundi põletik tema peale laiuli laguneb. Selle haiguse peatundemärkideks on: kõht on hell, iseäranis pimesoole piirkonnas, ja katsudes tunneme siin pikergust, liikumata ja siledat paistetust. Sellega ühineb südame pööritus ja oksendamine. Oksendades tuleb esiootsa poolelt seeditud toit välja või rohekas viha maiguga vedelik, pärastpoole aga võib isegi pruunikat roja tulla. Haigel on ühtlugu kange palavik, tunneb ennast väga nõrga ja haige olevat ja kõht seisab kestva kinni. On haigus seesugusel kujul 8—14 päeva vältanud, siis hakkab haigus sagedasti järele andma, kuna enne seda (sagedasti) rohkesti roja harilikul teel välja heidetakse; kõik haiguse tundemärgid kahvatavad ja kaovad, järele jääb ainult pisut korratu seedimine ja kõva koht paremas kubemes, viimane enamasti mitmeks nädalaks. Mitte aga igal juhtumisel ei lõpe haigus nii õnnelikult, vaid põletik laguneb kõhukile peale edasi, millega ühtlasi kõhu valu ja hellus suuremaks lähevad, kõht hakkab üleni punduma, ja haige hingeldama, sagedasti tunneb ta kibedat veelaskmise tungi, ja see on valus. Niisugusel puhul võib haige kas kõhukile põletikku surra, või jälle muutub see haigus krooniliseks (pikaldaseks).

Tingimata surmavad on need juhtumised, kus põletiku põhjuseks soole läbiuuristamine on ja roja kõhukoopasse satub.

Märgatakse roja kogumist soolde, siis püütakse seni kui asi veel kõhukile põletikuni pole läinud, seda klistiiride või kastoõrõli abil (iga kahe tunni takka supilusika täis) välja uhtuda, sellest hoolimata, kas kõht ülepea kinni või lahti on. Kuid kui vähemat kui kõhukile haiguse tundemärki märgatakse, tuleb see kõik järele jätta, sest et nüüd peaasjaks see on, et sisekond täielikku rahu saaks ja põletik sel kombel laiemale ei laguneks, niisama ka, et määnduvad kohad soolt läbi ei uuristaks, või kui see juba sündinud on, siis läbiuuristatud kohad võimalikult ruttu kinni kasvada saaksid. Sellepärast on haigele täielik rahu soovitatav ja ka toitu antagu ainult arsti korraldusel.

Peale selle antakse arsti juhatusel veel oopiumi; viimast nii kaua, kuni haige koht vajutamise puhul enam hell ei ole.

Kannatab haige kange janu all, siis antakse tale jäätükka suus hoida, oksendab ta, antakse jäätükka alla neelata või jälle lonksuviisi seltersit. On haigus pööranud paranemise poole, siis peab kõigepealt toiduandmises ettevaatlik olema ja haiget igasugu tugeva liigutuse eest hoitama, kõige parem on teda võimalikult kaua voodis hoida.

Pimesoole põletiku eest hoidmiseks peame iseäranis hoitama ploomi tuumede ja ülepea puuvilja seemnete alla neelamise eest, nagu see mitmel halvaks kombeks on, sest just need jäänused koguvad enamasti pimesoolde, seal põletikku tekitades.

**Pöidla imemine** on üks kõige inetumatest kombetest lastel, isegi suurematel lastel leidub seda veel. Kirdlise pöidla-imeja nägu omandab aja jooksul päris inetu ilme: suunurgad kalduvad allapoole ja mokad lähevad alalise imemise tagajärjel laiaks ja paksuks. Kuna tal ka rohkem ila suust välja jookseb, siis tekib sagedasti ohtus.

Ainult visa järelvalvamisega on võimalik seda halba kommet ära võõrutada. Et võõrutamine hõlpsam oleks, selleks on soovitatav pöialt kinni mähkida, kinnast kätte tõmmata, pöialt kibedate ainetega määrada, kõige parem küll isujuurte (entsiaani) ekstraktiga.

**Pöie katarr**, põie põletik. Pöie katarri ehk põie ilanaha põletiku põhjused (ja ka haigusmärgid) võivad väga mitmesugused olla. Peaosa etendajateks näitavad olevat kuse kauane seismine põies ja põie ilanaha vigastused, isegi üsna väikesed vigastused.

Ravitsemisevõis oleneb peaaesjalikult sellest, misugusel põhjusel põie põletik tekkinud, ja selle kindlaks tegemine on arsti asi. Kuid peale rohtude ja arstiriistade abi nõuab ravitsemine ka haigelt eneselt asjakohast ülevalpidamist. Selles mõttes on külmetamise eest hoidmiseks soovitatav viibida ühemõdulises soojuses ja võimalikult voodis rahulikult; soojad iste- ja täisvannid on kasulikud, iseäranis takistud (raske) veeheitmise puhul; alkoholist, soolastest ja vürtsilistest toitudest hoitagu parem hoopis eemale; ka selle järele peab valvama, et seedimine korralik oleks.

Soovitavad on ka soojad kompressid põie kohal.

Pöie katarri vastu soovitud jookide seas seisab kõigesimesel paigal piim. Haige joogu 1 toop kuni poolteist toopi piima päevas, kas selgelt või teed, kohvi või kakaod juure lisades. Sealjuures joodagu veel seltersit, puuvilja-limonaadi või kusele ajavat teed. Haige peaks siin soovitud jookisi ühtekokku 2½ kuni 3 toopi päevas jooma ja teatud kindlate vahe-

aegade järele, et tugev kusevoolus kusetorusid saaks läbi loputada. Ka ööseti ei peaks neerude ja põie tegevus seisma. Sellepärast peaks haige õhtul ka voodis veel jooma, kas klaasitäie baldrianiteed või vett ja siis vara hommikul üles ärgates kohe jälle mõnda vedelikku võtma, näit. piima, või veel parem petipiima. See eeskiri ei käi muidugi nende haigete kohta, kes öösel ilma selletagi rohkesti vett lasevad.

Ägeda katarri puhul peab haige voodis olema, võimalikult sooja piima jooma.

Sageda ja valusa kusetungi vastu soovitame järgmist teed:

Herb. herniariae

Fol. uvae ursi

Herb. chenopod. ambr. aa 20,0

S. Tee.

Sellesamaks otstarbeks võib võtta ka järgmisi pulbreid:

Extr. semin. hyosciami Extr. cannab. indic. aa 0,4

Sacch. alb. 5,0 M. f. pulv. in dos. XII

S. 3 pulbrit päevas.

Sissevõtmiseks on asjakohased: Natr. salicyl.  $\frac{1}{2}$ —1 gramm 3—4 korda päevas, või Salol  $\frac{1}{2}$  grammi 2—3 korda päevas, niisama ka Ol. Santal. 6—12 tilka piimaga. Lõpuks: puhastud terpentiin, 5—6 tilka veega (ajab kusele).

**Poomine.** Ülespooldud inimese keha hoitakse kinni, ja alles siis lõigatakse nõör läbi. Muu ravitsemine nagu lämbumise puhul juhatud.

**Pörsahaigus,** põsknäärmete paistetuse, mumps (Parotitis epidemica). Pörsahaigus kuulub ülekantavate külgehakkavate haiguste hulka, laguneb tihti, iseäranis kevadel ja sügisel, taudina laiali, peaaesjalikult lapsi ja nooremaid inimesi tabades. Haigus algab kerge palaviku ja haigluse tundega; eest- ja alt-poolt kõrva algab paistetuse, mis ettepoole kuni silmalao alla ja allapoole kuni kaelani ulatab. Paistetuse on taigasarnane, pehme, kõrvalest kerkib kõrgele ja seisab harakil.

Paistetuse peale õõrutakse jodoformi salvi (1:20 un g. e m o l l) või joodsalvi ja kaetakse pealt puuvilla kihiga. Võib ka soojad-niisked mähised paistetuse peale panna ja paksu puuvilla kihiga kinni siduda. Kuristamiseks paar tera kali hyperm. klaasi vee peale. Sissevõtmiseks aspiriini või anti-pyriini  $\frac{1}{2}$  grammi.

**Prügi silmas.** Tolmu, liivaterakesi, kihulasi püütakse sel teel silmast välja ajada, et ülemise lao ripsmetest kinni võetakse ja laugu mitmel korral ülesse ja siis alla üle alumise lao tõmmatakse. Kihulasi võib ka abilise taskurätiku nurga abil silmast välja võtta.

**Putukate nõelamine.** Mesilaste, erilaste, parmude jne. pisted panevad naha sealt kohalt punetama ja punduma, vahel üsna kangesti. See kaob enamasti mõne päevaga täielikult. Kardetavad on kaela ja neelu nõelamised, kui näit. erilane, puuvilja süües, ühes puuviljaga suhu pistetakse. Seal pundub paistetust ruttu suureks ja võib ära lämmatada.

Ravitsemiseks kastetagu nõelatud kohta kohe salmiakpiiritusega või pinseldagu ichthyoli peale. Mesilase nõelamise puhul peab esmalt nõela ettevaatlikult haava seest välja võtma, sealjuures hoides kihvtipõiekest nõela küljes puutumast. Kui keel paistetunud on, võetagu suhu väikeseid jäätükikesi.

Sipelgast hammustud koha peale peab panema tinavee mähised.

Löök pistekoht ägedalt paistesse või tekib koguni põletik, siis pandagu äädikhapu savimulla lahu sees märjaks kastetud lappisid ühtlugu peale.

**Puutäi.** Puutäi on okaspuu metsades. elutsev putukas, munakujulise kuid lameda kehaga. 1—2 mm. pikk emane puurib end peadpidi inimese naha sisse, imeb enese verd täis ja jääb nagu suur ernes või uba naha külge kinni. Teda ei tohi mitte ära rebida, sest et siis pea naha sisse jääb ja nahapõletik edasi vältab, vaid tilgutada tuleb temale terpentini, bensiini ehk petroleumi peale. Siis laseb ta iseenesest lahti ja langeb maha.

**Raputuskramp lastel** (Spasmus nutans). See on kaunis sage haigus, mis lapsi suuremalt osalt üsna noores eas, kuni kuue aasta vanuseni, tabab. Ta ilmutab ennast lapse pea või terve ülemise keha masinlikkudes liigutustes ja nokutamistes. Suuremalt osalt tõmbavad keha või pea unes, ärkvel olekus tuleb neid veidraid liigutusi harvemini ette. Need krambiladi tuksatused tulevad peaaegu alati erkude rikkest, mille põhjus väga mitmekesine võib olla.

Raputuskramp kaob enamasti siis, kui laps vanemaks saab, iseenesest. — Tulevad need tuksatused või väristused ärkvel olekus ette, siis peab last valjusti noomima, unes ette-tulevatele tuksatustele ei või aga noomimisega midagi parata. Asjakohane on siin veega ravitsemine. Õhtul enne magama heitmist pestagu last külma veega või talle tehakse soe vann, kuhu ta 10 minutiks jääb. Kuna üks laps rohkem sooja, teine jälle külma veega nõus on, siis valitagu seesugune vesi, millega ta kõige rohkem lepib. Sisse antakse igal õhtul tassitäis baldriani-teed või 8 kuni 10 tilka vedelat baldriani ekstrakti (Extr. Valerianae fluidum). Sealjuures iseäranis õhtuti üsna kergelt toitu, suppisid, pudingit, pudru jne. kuid vähe liha. Valjusti keelatud on kohvi, tee, ja alkohol igasugusel kujul. Kontserdid, teatrid, kinod, reisud, ülepea igasugused ärevused on seesugustele lastele otse kihvtiks.

**Raskejalgsus.** a) Raskejalgsuse kestvus kõigub 275 ja 300 päeva vahel. Ilmaski pole võimalik päeva pealt ette ütelda, millal mahasaamine järgneb. Kõige ustavam on siiski see arvamiseviis et viimastest kuupuhastusest kolm kalendrikuud tagasi loeme ja seitse päeva juure arvame. Sel kombel leitud päev on see, millal mahasaamist arvatavasti loota on. Oli viimane kuupuhastus näit. 8. märtsil alanud, siis loeme 8. märtsist peale kolm kuud tagasi, saame 8. detsembri; siia 7 päeva juure lisades saame 15. detsembri, mahasaamist oleks nii siis 15. detsembril oodata. Teise arvamiseviisi aluseks on ihuvilja liigutused, kuid see arvamiseviis ei ole nii kindel kui esimene. Ihuvilja esimesi liigutusi tunneb raskejalgne altkehas harilikult 18. kuni 20. nädalal, kui siia juure 20 kuni 22 nädalat arvata — raskejalgsus vältab läbistikku 40 nädalat — siis leiame selle kuupäeva, millal umbes mahasaamist loota on.

b) Oksendamine raskejalgsuse puhul. Selle piinliku oksendamise vastu ei ole palju midagi parata. Kõige parem abinõu on; toitu ainult lamades võtta. Esimese varaine võtab naisterahvas voodis ja jääb siis veel pooleks tunniks lamama. Vedelikka võetakse terava nokaga tassist. Ei aita ka see, siis on soovitatav jääda mõneks päevaks päriselt voodisse.

c) Raskejalgsuse tundemärgid. Kindlaid tundemärke esimestel nädalatel ei ole. Väga kahtlased märgid on: südamepööritus, oksendamine, iseäranis hommikuti, suur erkude ärevus. Kalduvus kurbadele mõtetele ja nutmisele, nende toitute põlgamine, mis muidu hästi maitseisid, ja nn. vale-isu.

Kindlad märgid on kuupuhastuse ärajäämine, iseäranis ka järgnevatel kordadel. Keha paisumine puusadest ja altkehas. Rindade ja nisade paisumine. — Kõik need märgid ei anna aga kindlat teadmist.

Kõige kindlamaks märgiks on ihuvilja liigutused, mis suguseid aga alles 17. raskejalgsuse nädalal tundma hakkab.

Tahetakse aegsasti saada raskejalgsuse üle kindlamale otsusele, pöördagu asjatundja arsti poole.

**Rindade ravitsemine imetajatel.** Rindade põletikku ja teisi tõsisemaid haigusi võib ainult arsti juhatusel ravitseda.

Rinnanäärme kergest põletikust, paistetusest ja valudest katsutakse sel kombel jagu saada, et ühtlugu äädikhapu savimulla lahu või, veel parem, 95% puhta piirituse lappisid peal peetakse. Sisse võetakse Karlsbadi soola kui kõhtu kergelt lahtitegevat vahendit.

Lõhkevad nidad last imetades, siis tuleb haiged kohad äädikhapu savimulla lahuga pesta, ja siis võib järgmist salvi peale võida:

Bor-salvi	15,0	Peru-palsamit	2,0
Tsink-salvi	15,0		

Võib ka imemisklaasi tarvitada.

**Ristлуу valu.** Ristлуу valu ei ole iseseisev haigus, vaid väga mitmetsugu haiguste märk. Teda tuleb ette luusööja, selgroo, pärasoole, naisterahva suguelundite haiguste, lihaste jooksva, puusavalu, külgehakkavate haiguste algusel (väga vara ja ägedalt rõugete puhul), ergu ja selgroo üdi haiguste puhul ja peale vigastusi. See pikk haiguste nimekiri hoiatagu igaüht ristлуу valu ainult jooksvast tulevaks pidamast, mille kõrvaldamiseks ristluid harilikult kõiksugu rohtudega sisse õrutakse. Parem selle asemel ennast arsti poolt läbi katsuda lasta, kes õige vea üles leiab ja ravitsuse alla võtab, siis on lootust terveks saada, vastasel korral võib jääda eluajaks põduraks. Ka naisterahva altkeha haigustest tulnud ristлуу valude vastu ei aita kodused abinõud midagi, kuna aga valud näit. kohe kaovad, kui arst asemelt nihkunud emaka õigesse kohta seab.

**Roos ehk eliting.** Roos on palavikuga ühenduses seisev nahapõletik, mille tekitajateks batsillused *Streptococcus erysipelatus*. Ta algab ikka niisugusest kohast, kus nahk või ilanahk vigastud, olgu see suurem haav või üsna tilluke kriimustus, mida tähelegi ei tea panna. Need haavad ehk kriimustused võivad tekkinud olla vigastustest, mahasaamisest, rinnalapsel nabaparanemise riketest, lõikustest, kratsimisest, nõelapistetest. Kõige sagedam on näoroos, mis harilikult nina põletikulisest või kriimustud ilanahast algab. Roosi alguseks ei ole ka kriimustust alati vaja. Aitab juba paljast nohust või kõrvade mädavoolusest, mis ilanaha põletikuliseks teinud. Sealt on bakteriatel juba mõnus sisse rännata. Mõnedel inimestel, kel tihti (iga 1—2 aasta tagant) roos tuleb, ongi alaline nohu või kõrvad haiged, ja kui see haigus ära parandud, ei tule neid ka enam roos piinama. Ehmatamisel ja külmetamisel ei ole roosi tekkimiseks mingi sugust mõju. Hospitalites tuli enamalt nende haigete seas, kelle juures lõikus ette võetud, hulgaviisilist roosihaigeks jäämist ette; sellest ajast saadik aga, kus roosi tekkimise üle selgusele jõuti, seda enam ette ei tule, vahel harva mõned üksikud juhtumised.

Nahk haige koha peal on kas roosakas, violetikarva või purpuripunane, mõnikord isegi pisut kollasevõitu. Roosikoht on vahel pundunud (nahast kõrgem) ja rakukestega kaetud, mõnikord aga lame ja ainult võõras värv näitab, et siin roos on. Sealjuures on haigel enamasti kõrge palavik, peavalu ja nõrkus, tihti ka sonimine. Roos ilmub äkki naha peale ja on vahel kerge ühest kohast teise liikuma. Valud on põletavad.

Ravitsemiseks olgu haige voodis, tuba jahe ja sisse võetagu kõhtu lahti tegevat rohtu. Külma eest tuleb hoolega hoida. Roosikoha peale võitakse kas õli või 25-protsendilist ichthyoosalvi. Ka piirituse või terpentini lapid mõjuvad hästi. Peavalu ja ülepea haigluse tundmuse vastu jääkott pea peale, hiniini või antipyrini sisse, see vaigistab valu.

Harilikult roos väga laiali ei lähe ja kaob 6—10 päevaga, võib aga ka kuudeviisi kesta ja sagedasti juhtub, et ta sellele inimesele tagasi tuleb, kellel kord juba roos on olnud. Nii-sugusel puhul peab ihunahka karastama, supeldes, vannitades, külma veega pestes ja õõrudes. Ka hoolitsetagu selle eest, et seedimine oleks korralik.

Tähendada oleks veel, et roosi rakkusid lõhki ei lõigata vaid nõelaga sisse torgatakse, et õisvesi välja pääseks.

Roos on külgehakkav haigus, aga ei lagune mitte õhu kaudu edasi, vaid haige külge puutumise läbi, ja nende asjade kaudu, mille külge haige puutunud. Tervele nahale ei tee batsillused küll midagi, aga kriimustustesse asuvad nad kohe

Thigenol	
Spir. aether aa	10,0
Collodi	20,0
Määrida.	

\*

Acid. carbol.	
Tinct. iod.	
Spir. vin. aa	1,0
Ol. terebinth	2,0
Clycerin	5,0

Iga kahe tunni tagant määrida.

Määrides tõmmatakse esmalt terve naha peale ja siis haige koha peale.

Soovitav on ka Chinin sulf.  $\frac{1}{2}$  grammi 2—3 korda päevas sisse võtta, kui palavik liig koormav.

Juuste väljalangemine iseäralist ravitsemist ei nõua, nad kasvavad ruttu jälle uuesti.

**Rõuged.** Rõuged hakkavad külge harilikult õhu kaudu, sissehingamise teel. Kehase sattunud haigusidud sigivad 12 päeva, ilma et inimene seda ise märgata teaks. Siis algab, enamasti äkki, erakordselt äge neljapäevane palavik, mis ühenduses seisab raske selja-, pea-, liikmevaluga, oksendamise, sonimisega, vahel ka sarlakitaolise punetusega (altkeha peal). Mõne haige murrab juba see esimene palavik. 3. ehk 4. palavikupäeval ilmuvad kõigepealt näo peale, pärastpoole üle terve keha, leetrisarnased punased plekid. Ühes palaviku raugemisega lagunevad need plekid üle terve keha laiali ja kujunevad vistrikuteks ja rakukesteks. Ühtlasi ei ole kolmel päeval suurt palavikku ja haige tunneb enesel mõnusama olevat, kuid selle järele algab teine palavik, nn. mädanemise palavik, mis umbes kümme, üksteist päeva vältab. Selle väga raske haigusjärgu ajal on terve keha, nahk, ilanahad, silmad, kõrvad, isegi kõri, suguelundid rõuge-tega kaetud, ka sooled, neerud, liikmejatkad (liigendid) saavad

tihti kaasa kannatada. Selle aja lõpu poole langeb palavik ja põletiku ägedus. Rõuged kuivavad koorukesteks ja need langevad umbes 35—40. päeval, külgehakkamisest arvates, maha, inetuid armisid järele jättes. Väga paljude haigete jõud murdub selle teise palaviku puhul ja nad surevad sonides või südame-nõrkusse, või lämbuvad. Paljud kaotavad kõrvakuulmise ehk jäävad pimedaks, paljud — vigaseks, halvatuks, mõned jälle jäävad ülepea jõuetuks, põduraks ja surevad pärast mõnda muusse võrdlemisi tähtsuseta haigusse.

Kõige raskemaks rõugeliigiks on väga kiire käiguga, kuid peaaegu alati surmavad mustad rõuged; kuid ka need juhtumised on väga kardetavad, kus keha peale rõugeid iseäranis tihedalt ilmub; ülejäänud juhtumistel on haiguskäik enamasti kergem.

Nendest, kellele kaitserõugeid pole pandud, sureb läbistikku iga seitsmes rõugehaige ja rõugesse jäänud rinnalastest läbistikku pooled. Need, kellel kaitserõuged pandud, on enamasti 10—12 aastaks rõugete vastu kindlustud; ainult harukordadel on 5. aastal peale kaitserõugete panemist kergelt haigeksjäämist ette tulnud. On kaitserõugete panemisest juba aastakümneid mööda läinud, siis ei või nende kaitse peale enam suuremalt loota; siis võivad rõuged raskejalgseid, põduraid, joodikuid, raukasid isegi surmavalt tabada. Sellepärast peab lastele 12. eluaastal teist korda rõugeid panema. Hea on peale seda vanemas eas veel kord ehk kaks rõugeid panna.

Haiguskäigu kohta oleks veel tähendada, et algava palaviku puhul ihu kuiv on, selle järele tundub valu ristluudes ja sagedasti hakkab ka nina verd jooksuma. Mida kõrgemale palavik tõuseb, seda rohkem hakkab haige sonima. Nende eelkäivate tundemärkide järele ilmuvad ihu peale väikesed punased plekikesed. Iga pleki keskel võib tumedat täppi märgata, see kerkib 1—2 päevaga vistrikukese kujul ülesse ja on äärte pealt punane. Need plekid ilmuvad kõigepealt näo peale, siis rindade ja käte peale, ja lõpuks terve keha peale. 2—3 järgneva päeva jooksul muutuvad vistrikud siis rakukesteks. Ja veel kümme päeva hiljem hakkavad rakukesed kuivama ning nende peale kujuneb tume kooruke. Koorukesed langevad aegamisi maha ja järele jäävad igaühele tuntud rõuge armid. Seesugune on rõugehaiguse harilik käik. Enesestki mõistetav on, et haiguse algusel kohe arst abiks tuleb kutsuda. — Muidu tuleb haige eest samuti hoolitseda nagu sarlakihaige eest, ainult akende ette on soovitatav seada punased eesriided, sest et see värv haiguskäigu peale nähtavasti head mõju avaldab. Palaviku puhul võib ainult vähesel määral värsket vett, piima, vedelaid suppisid jne. anda. Tuba olgu soe, umbes 16 kraadi R. järele, kuid õhk olgu alati ka värsk. Tervel haiguse ajal, iseäranis aga palaviku puhul, tuleb keha mitu korda päevas käsna abil sooja veega üle õruda, mis haigele kergitust toob

ja teda värskendab. Et armisid ei tekiks, selleks on kasulik rõugeid sagedasti provanks- või mandli-õliga üle võida. Haigetuba tuleb haigusidudest iseäranis hoolega puhastada.

Rp. Ichthyol	10,0
Ol. amygdal	60,0
Lanolin	10,0

S. 3 korda päevas rõugeid määrada.  
Südamenõrkuse puhul baldrianitilgad.

**Sammaspoolikud.** Kuna sammaspoolikuid väga mitmet laadi on, siis on parem arsti käest juhatust küsida, enne kui häda suureks läheb.

Igal juhtumisel on aga asjakohane sammaspoolikute puhul verepuhastust ette võtta, milleks soovitada võime jodostarini.

Ägedasti sügelevaid sammaspoolikuid pestakse sagedasti äädikhapu savimullaga ja pannakse salitsiilpuudrit paksult peale.

Eeskujulik sammaspooliku salv, mis peaaegu alati aitab, on järgmine:

Puutõrva	10,0
Searasva	90,0

Kaks korda päevas sisse õõruda.

Peaks see salv mõnele olema liig kange, siis õõrugu see järgmise salviga:

Hydrarg. praecip. alb.	
Bismut. subnitr. aa	2,0
Zinc oxydat	
Ac boric. aa	3,0
Naphthalan	40,0

**Sarlakid** on külgehakkav haigus, kuid vahest tuleb ette ka üksikuid haigusjuhtumisi. Tõbeidude külge hakkamisest läheb harilikult nädal aega mööda, enne kui haigus ennast ilmutama hakkab. Haigus algab palavikuga, külmavärinate, peavalu, südamepööritle ja isegi oksendamisega. Ühtlasi kaob isu ja neelamine on valus, sest et kurgurahud üles paistetunud on. Tuiksoon tuikab kiiresti, haige tunneb kanget janu ja kakskümmend neli tundi hiljemalt ilmuvad ihu peale iseloomulikud sarlaki plekid, kõigepealt kaela, näo ja rinna peale. Ümberringi jääb ihu esiotsa puutumata, mispoolest ka sarlakid leetritest lahku lähevad. Sarlakitega käivad sagedasti kaasas mitmed teised haigused, sellepärast peab arsti juba haiguse algusel viibimata abiks kutsuma. Iseäranis hoolsalt tuleb haigeid nahakestamise ajal külmetamise eest hoida. Haigetoa õhk olgu puhas ja ühemõõduliselt soe. Valgus ja, iseäranis, päikese kiired — avaldavad head mõju. Ihupesu tuleb sagedasti vahetada ja uut pesu enne selga panemist soendada. Kui

haige iga päev kord provanks- või mandli õliga üle võime, on kehtamine kergem. Ägeda palaviku puhul on aga parem keha mõnikord päevas leige veega üle õõruda. Liig ägeda palaviku vastu antakse hiniini, antipyriini. Ummuksuse puhul tehakse klistiiri. Joogiks on värske vesi ja piim kõige paremad. Peale selle võib anda vedelat pudru, rammuleent ja keedetud puuvilja.

Niihästi sarlakite kui ka teiste külgehakkavate haiguste puhul tuleb haiged tervetest eraldada, niisama haigetuba haigusidudest hoolsalt puhastada. Iseäranis kerge on haigus naha kehtamise ajal külge hakkama, seesama aeg on ka haigele enesele kõige kardetavam, sest et enamasti just sel ajal teised haigused juure võivad seltsida.

Moschi orient.

Ammon. carbon. aa 0,01

Sacch. alb. 0,2

d. tal. das № XII

S. Iga tunni tagant üks pulber 1—10 aasta vanusele lapsele.

**Seedimine.** Sellest ajast peale kus Röntgen oma X-kiired üles leidis, teame me seedimise tegevusest palju rohkem kui ennemalt. Röntgeni aparadi abil näeme nimelt, kudas toit sisekonnas edasi liigub. Peale toidu võtmist hakkab magu, ennast rütmiliselt kokku tõmmates, läbistikku 3—4 tunni pärast toidupudru välja, soolde, ajama, kust toidupuder jällegi soolte liigutuste varal edasi liigub. On toit kõva ja puudulikult puretud, siis seisab ta kauem maos kui ettevalmistatud toit. Ka toidu kokkusead etendab oma osa. Kõige rutemini saadab magu söehüdraadid (suhkrained) edasi, nimelt 2½ kuni 3 tunniga. Munavalge ained viibivad kauemini maos, kuni kuus tundi, kõige kauemini aga rasvasegud (7 kuni 8½ tundi). Peensool lõpetab seedimise järgmiste 8 t. jooksul. Need tähepanekud kinnitavad tuntud teoasja, et söehüdraate sisaldav toit, nagu kaalid, kartulid, tangupuder jne. kõhu ruttu täis teevad, kuid kuigi kaua vastu ei pea, kuna aga inimene peale rasvaste toitute söömist enese kõhu kauem tunneb täis olevat, kuid rasv on raskem seedida. Toitute valmistamisel peab neid teoasju alati silmas pidama, sest nad on väga suure tähtsusega.

**Seedimine haigetel.** Kuna haigele ainult see toit kasu toob, mida ta ära suudab seedida, seedimata jääv toit temale aga magu ja soolesid erutades ainult kahju sünnitab, siis on väga tähtis teada, kui suur haige seedimise jõud igal üksikul juhtumisel on. Heaks tundemärgiks on siin keel. On haige keel kuiv ja valkja korraga kaetud, siis on seedimine arvata-vasti nõrk, on aga keel niiske ja ainult vähe valkjast, siis võib seedimist rahuloldavaks pidada. Ka kehasoojus võib meile selles asjas häid näpunäiteid anda. Ülatab kehasoojus üle

40°C, siis on seedimise tegevus peaaegu täielikult seismas, kuna aga 38–38,5°C juures seedimise elundid harilikult veel kaunis rahuldavalt töötavad. Palaviku vähenemisega paraneb enamasti ka alati isu, väheneb janu ja suu muutub niiskernaks. Sellekohane olgu siis ka haige toitmine. Palaviku langemisel peab ta rohkem toitu saama kui palaviku kerkimise ajal.

**Seedimise korraldamine palavikuhaigetel** on väga tähtis, sest et kõhu lahtiolek haiget nõrgestab, ummuksus aga palavikku kõrgendab ja haiguskäigu peale kahjulikult mõjub. Sellepärast tuleb seedimist igal juhtumisel korraldada, ja võimalikult toitude abil. Kõhtu lahti tegevvalt mõjuvad puuvilja supid, petipiim, soodavesi; kõhtu kinnipanevalt: mustika supp, kaera tuum, saago supp punase marjaviinaga.

**Seente kihvtitus.** Tihti ei oska seenekorjajad vahet teha söödava ja kihvtise seene vahel ja selle tagajärjel tekib seente sööjal kihvtitus. Sellepärast ei tohiks seeni toorelt süüa, vaid nad mitmel korral veega läbi kupatada ja keeduveesi maha valada. Ka soendud seente söömine ei ole soovitatav.

Seentest tekkinud kihvtituse nähtused on enamasti järgmised: harilikult juba mõni tund peale söömist kiskuvad ja muud valud kõhus, südamepööritus, äge, peaaegu vahepidamata terve päeva läbi vältav oksendamise, verine, limane, vesine läbijooks, põletav janu, liikmed külmad, neelamine raskestunud, jalust jõuetu, hirm, peapööritus, krambid, mõnikord ka nägemiserikked ja joobnu sarnane märatsemine.

Arsti kohale jõudmiseni oksendamist tekitada ja hõlbus-tada ja kõhtu lahti tegevat rohtu anda. Peale selle antakse piima, limast jooki, musta kohvi, liikvat ja pea peale pannakse külmad mähised.

**Silmade nõrkus.** Selle häda vastu aitab sagedasti väga hästi see, kui silmi niisutakse kaks korda päevas järgmise tinktuuriga:

20 grammi tõugatud (mitte pulbriks tehtud) ristiköömlit (venkel, uhupaats, soenibu, *Foeniculum officinale*) lastakse 100 grammi lahjendud piirituse sees 14 päeva liguneda ja kurnatakse siis läbi.

Vajaduse korral võetakse 10 teelusika täit seda tinktuuri 1/4 toobi keedetud vee peale.

Mõned tähtsad juhatused kõigile, kellel silmad nõrgad on: On su silmad nõrgad ja tahavad hoidmist, siis pea meeles järgmisi määrusi: 1. Ära vaeva oma silmi ilmaski puuduliku valguse või ämariku puhul, või kui nad kuumad tunduvad olevat või valutavad. 2. Valgus langegu alati üle sinu pahema õla raamatu või selle asja peale, mida sa silmitsed. 3. Ära kanna riideid mis kaela ümbert kitsad on. Tuba, milles

sa töötad või talitad, ei tohi palav olla, jalad aga olgu soojad. 4. Ära hoia silmi ilmaski silmitsetaval asjal liig lähedal. 5. Ära loe ilmaski lamades või sõidu ajal; pahad silmahaigused on selle tagajärjeks. 6. Ära riku oma silmi sel teel, et nendega isäralikult ja ebaloomulikult vaatad ja neid pöörivad. 7. Kui sul töö silmade peale käib, siis lase silmi vahetevahel puhata ja karasta neid külma veega pestes. 8. Kui sa ereda valguse, lume kiiskamise jne. eest kaitseks värvilisi prillisid kannad, siis ära kanna neid kauemini kui olud nõuavad: nende alaline tarvitamine nõrgestab silmi.

**Silmahaigused.** Kergete silmahaiguste vastu, mis külm-temisest, suitsust, tolmu või liivaterade sissetungimisest tekkinud, võib kodusel viisil abi leida.

Silmalao põletiku puhul kastetakse tükike puhastud puuvilla äädikhapu-savimulla (1 supilusika täis äädikhapu-savimulla toobi vee peale) või boor-happe (1 teelusika täis boor-hapet pooletoobi kummelitee peale) lahu sisse ja pannakse silma peale. Seesama aitab ka siis, kui verd kergelt silma valgub.

Kõigi haiguste puhul, mis selles avalduvad, et laod punetavad, silmad kuivad tunduvad olevat, kipitavad ja seal sees nagu prügi tuntakse olevat, pestakse silma  $\frac{1}{2}$ -protsendilise Zincum sulfuricum'i lahuga (Zinc. sulf. 0,5 Aq. dest. 100,0) ja õhtul voodisse minnes õrutakse lätse iva suurune tükk punast elavhõbeda salvi silma.

Seesama abinõu aitab ka siis, kui silmad vett jooksevad ja valgust kardavad.

On silmalao nahk ja ääred haiged, mida sellest ära võib tunda, et silmaload kleebivad, kamar peale kujuneb, kipitavad ja kergesti vett jooksevad, siis lastakse iga päev natuke tsinksalvi silma või lao peale.

**Soetõbi,** kõhu-soetõbi on külgehakkav haigus. Haigusidud, soojatõbe batsillused, satuvad toiduga või hingates suhu ja sealt loomulikku teed kaudu soolikatesse, kus rohkesti siginevad ja sooltesse paised, mädahaavad, teevad.

Tõbi ilmub pikkamisi, ühtlugu raskemaks minnes. Äratundmine on esiotsa raske. Haige suudab esialgu veel mitu päeva jalul käia, kuid tunneb enese hirmus jõuetu ja maha löödud olevat, taju on halb, käed ripuvad lõdvalt ja ei suuda töötada; isu on täielikult kadunud ja senised armsamad toidud on vastikud; nüri peavalu vaevab ööd kui päevad ja uni on rahutu. Selle peale ilmuvad äkki tormilikud soojatõbe nähtused. Ootamata tabavad haiget kanged külmavärinad, mis teda voodisse sunnivad heitma. Varstigi tekib kange palavik, mis esimesel nädalal ühtlugu tõuseb, kuni 40 ja 41 kraadini. Terve keha on palavikulikult kuum ja kuiv; keel paksu halli kihiga kaetud; tuiksoon tuikab kiiresti, uni jääb tulemata, kuigi haige kangesti väsinud on; kõht on kinni; sagedasti hakab nina

verd jooksma, põrn on paistetanud. Teisel nädalal tõuseb haigus veel, palavik jõuab kartust äratavale kõrgusele ja tulevad külmad hirmuhigid, haige jääb ikka nõrgemaks, hakkab sonima ja kaotab viimaks meelemärguse. Ummuksuse asemel läheb nüüd kõht lahti. Roja on erneleeme sarnane, ja kuna haige meelemärguseta on, siis teeb ta aseme märjaks ja rojaseks. Ühtlasi lõovad hingamise elundite ilanahad katarriliseks ja selle tagajärjel tekib kuiv, piinav kõha. Kolmanda nädala lõpul, iseäranis visadel juhtumistel ka alles neljandal nädalal, tuleb pööre. Haige suigub kestvasse, sügavasse unesse, millest teda vaevalt üles raputada võib. Sellest unest ärgates on tal meelemärkus tagasi tulnud, ta tunneb jälle oma ümbruse ära ja avaldab seda ja teist soovi. Kaasaskäivatest haigustest ilmuvad vahel kopsu-, neeru- ja kopsukile põletik, kõrisõlme haigused ja kesk-kõrva põletik. Soojatõbe isaäraliseks tagajärjeks on juuste väljalangemine, aga need kasvavad jälle uuesti.

Soojatõbe teevad iseäranis kergelt lapsed läbi, kuna üle 46 aasta vanustel ta raskem läbi teha on, iseäranis lihavatel ja südamehaigetel.

Soojatõbe ravitsemine on äraootev, s. o rohud võivad esitsa tarvitamatagi jääda, olgu siis, kui mõned kaashaigused seda nõuavad. Peaasjalikult võideldakse palaviku ja jõukaotuse vastu. Kudas seda teha ja missuguseid abinõusid tarvitada, seda juhatab arst, kelle tingimata kutsuma peab, sest haigus on väga kardetav.

Haige lamagu voodis ja voodilina olgu ilma kortsudeta. Tuba olgu hästi tuulutud. Vaadata, et suu puhas oleks ja audunud kohad parandada. Keha jaheda veega pesta, peavalu ja meelemärguse kaotuse puhul jääkott pea peale.

Esimesel kahel nädalal ainult vedel toit: tuumised supid, piim, liha-mahl, kakao, kohvi suhkruga ja koorega, marjaviina, somatose, tropon jne. Kolmandal ja neljandal nädalal marjaviina, konjakit, teed rummiga, piimaga keedetud pudru, pärastpoole, kui palavik 5—6 päeva juba kadunud, hakkliha, peajusid, kuivikud, kerge aiavili. Haigele pakutagu sagedasti süüa ja juua. Otstarbekohane on pisut soolhapet.

Haiguse algusel võib maal, kus arsti kohe käepärast pole, järgmist rohtu anda, mis batsilluste signemist takistab.

Rp. Calomel  
Sacch. aib. aa 0,3  
M. f. pulv. d. tal. dos. VI

kolm pulbrit päevas, iga tunni tagant,

või :

Naphthol 4,0  
Bismuth. salicyl. 2,0  
M. f. pulv. div. in dos XII

iga tunni tagant pulber.

Palaviku vähendamiseks võib ka hiniini anda (Chinin. sulfur. Sacch. alb. aa 1,5 M. f. pulv. div. in dos. 3. õhtul iga poole tunni tagant, või Chinin. sulfur. 1,0 Acid. sult. dil. gtt. 10 Aq. destill. 150,0 Liq. ammon. anis. 2,0 iga tunni tagant supilusika täis).

Kange ärevuse, sonimise, uneta oleku puhul — jääkott pea peale ja 2 grammi brom-kaalit üks kuni kaks korda päevas sisse võtta.

Südamenõrkuse puhul marjaviina, kohvi, teed, rinda eeteriga õõruda.

Kange läbijooksu puhul 5—10 tilka oopiumi kaks kuni kolm korda päevas.

Jookseb sool verd, peab haige tingimata selili olema ja jääkott kõhu peale.

Kõigi väljaheidete peale tõbeidude hävitamiseks kresoli vett valada (Liq. cresol. sapon. 4 supilusikat toobi vee peale) või jälle lubjaveet; pesu tingimata läbi kupatada.

Läbijooksu vastu 5—10 tilka oopiumi tinktuuri 2—3 korda päevas, või:

Rp. Mixt. gummos. 150,0  
T-rae opii simpl. gtt XX  
Tunni tagant supilusika täis.

Kui haige juba paranemas on, peab siiski tingimata meeles pidama, et sooled tal ikka veel väga nõrgad on, ja toitmise asjus sellepärast piinlikult ettevaatlik peab olema. Harilikult on soojatõbest paranejatel ülihea söögiisu. Sellejuures peab aga igaühel selge olema, et toidu edasisaatmine soolikatele tublisti tööd annab ja nad lõhkeda võivad, kui neid liig koormatakse. Soolte kärisemise tagajärg on aga väga kurb. Olgugi nüüd omaksetel raske, paraneja soovisid selle või teise toidu asjas täitmata jätta, seda peab tegema, tema oma kasu pärast. Haige peab paranemise ajal voodisse jääma ja kauemat aega tuumisuppidega ning teiste eespool juhatud toitudega leppima. Lõpuks ei või me tähendamata jätta, et niihästi haigele enesele kui ka kodustele kasulikum on, kui soojatõbe haige haigemajasse viiakse.

**Sooled kubemes ehk song.** Peale kubeme võivad sooled tungida ka muudesse õnsustesse, näit. kõhukoopasse, läbi kõhukile naha alla jne. Vahet tehakse siin, kas see sooleosa liikuda annab või liikumata on. Läheb sool iseenesest või selili olles ja sõrmedega kergesti litsudes tagasi, siis nimetakse seda liikuvaks. Liikumata on ta siis, kui ta sedavõrd paksuks paisub või kinni kasvab, et enam tagasi ei lähe. Niisugused liikumatad soolte väljatulekud teevad valu ja vaevavad, ning aegamisi võib ikka rohkem sooli välja tungida. Liikumata sooleosas ei pääse roja edasi liikuma ja ka vereringvool saab takistud või jääb hoopis seisma. Ei muretseta siin ruttu arstiabi,

siis tekivad hirmus valu, pahasti lõhnavad röhitused ja rojatuükide väljaoksendamise, mis surmaga lõppeda võib. Tekkimise põhjustest oleksid nimetada: äge jõupingutus, hüppamine, raskete asjade tõstmine, keha kõverdamine kohe peale söömist, kange punnitamine ummuksuse puhul jne. Et väljatulnud sooleosa enam ei suureneks, tuleb ta tagasi litsuda, kuna liikumatad sooleosad lõikust nõuavad. On sool tagasi litsutud, peab tingimata kubemeriha kandma. Viimane olgu hästi sünnis ja padi olgu ennem suurem kui pisike, rohkem lamedam kui ümargune. Et ta töö juures paigast ei nihkuks, võib veel ühed rihmad otstarbekohaselt külge kinnitada. See, kellel sooled kubemes, hoidku ennast nii palju kui vähegi võimalik ägedate liigutuste, põrutuste ja jõupingutuste eest, niisama ka raskelt seedivate ja puhutust tekitavate toitude eest.

**Soolekatarr** on soole õõnsuse ilanaha põletik, ette tuleb seda kaunis tihti ja igas vanuses. Otsekohe hädaohtlik on ta ainult lastele, raukadele ja nõrgajõulistele, kuid ka tugevad inimesed peavad äkilise (acut) soolekatarriga hästi ära ravitsema, sest et see muidu kergesti pikaldaseks (krooniliseks) muutub ja siis aastatekaupa, sagedasti ka terve eluaja inimest piinab ja iga vähema kui külmetamise või ebatoitluse puhul ägedat valu teeb.

Sagedasti on soolekatarr kõhu- (mao-) katarriga ühenduses ja tekib ühedel ning neilsamadel põhjustel, nagu: külmetamine, läbimärjaks saamine, kõlbmatatest ja raskelt seedivatest toitudest, külma vee joomisest, ummuksusest jne.

Kiire käiguga soolekatarriga ravitsemine peab kõigepealt selles seisma, et haigele elundile (soolele) rahu antakse. Sellepärast olgu haige mõni päev voodis ja hoidku kõht mähiste abil soe. Esimestel päevadel on ainult tuumised (limased) supid lubatud, pärastpoole võib ka palavat teed anda (veepakiga); aiavilja, hapude toitude, vürtside ja iseäranis alkoholi eest tuleb tingimata hoida. Hakitud ja praetud tailiha võib süüa, rasvane ja pooltoores liha on aga kõvasti keelatud. On katarr tekkinud ebakohasest toitmisest või kehvast ummuksusest, siis tuleb kõigepealt soolekanaal põhjalikult puhastada ja selleks kolm korda tundis supilusika täis kastoorõli võtta. On katarr külmetamisest tekkinud, peab tublisti higistama. Jämesoole katarriga puhul on jälle leige vee klistiirid soovitatavad.

Peasjalikult tehakse klistiirisid leige veega ja kõhu peale pannakse niisked, soojad kompressid. — Kõige parem on hakatuses üks päev ilma söömata olla, siis selle peale võetagu kerget toitu, kõigepealt tuumsuppid, rammuleent, kuivikuid, ja joogiks teed.

Ärstitrohuna võetakse sisse kaks kuni kolm korda teelusika täis saalepi-tuumi (lima), millele kümme tilka koleeratiktuuri juure lisatakse.

Saalepi-tuumi valmistakse sel kombel, et veerandtoobilise pudeli sisse kaks supilusika täit külma vett valatakse ja sinna sisse üks teelusika täis saalepi-pulbrit puistakse, ja siis pudelis hästi segamini loksutakse. Sellepeale valatakse pudel keeva vett ligemale täis ja loksutakse viis minutit; nüüd täidetakse pudel kaelani vett täis. Saalepi-tuum seisab ainult üks kuni kaks päeva hea.

Visa soolekatarri puhul tehakse kolm korda päevas leiget klistiiri parkhappega (teelusika täis parkhapet toobi vee peale).

Rohtudest olgu nimetud: 4 korda päevas 5—10 tilka oopiumi tinktuuri või 3 korda päevas üks Doveri pulber 0,3. Ka siis, kui katarri juba õnnelikult möödab, tarvitagu haige veel kauemat aega ainult eespool ja allpool soovitatud toitusid, iseäranis hoidku ta aga ennast viina ja külma õlle eest. Soovitav on flanellist või kassinahast sidet altkeha ümber kanda.

Kroonilise soolekatarri puhul on asjakohane toitmine peasi. Keelatud on: kõik rasvased toidud, vürtsid, kõik hapud ained, kartulid, värske leib, puuvili ja kõik alkoholised joogid. Lubatud on: vasikaliha, linnuliha, spinaat ja lillkapsas, kuivikud ja röstitud sai, ka pisut kartulipudru, lahja tee. Kõik toidud tuleb hästi läbi pureda ja pikkamisi süüa. Süüa võib ennem sagedasti ja vähe, kui ühekorraga palju. Ummuksuse puhul võtku haige iga hommikul tühja kõhu peale 2 teelusikat Karlsbadi soola teeklaasi sooja vee sees, läbijooksu puhul aga iga öhtul enne magama heitmist klaas palavat tammekoore teed või tammetõru kohvi. Altkeha soe hoida flanellist vöö abil, iga öhtul palavad heinapebre või kummeli mähised, ka soojad istevannid. Ka õhumuutus on soovitav.

T. Opii simpl. 2,0

T. Valerian. aether. ad. 15,0

Iga kahe tunni tagant 20 tilka, kui kõht kehvalt lahti on.

**Soolatüükad.** Soolatüügaste kaotamiseks on suitsev salpeterhape hea aga kõrvetavalt mõjuv abinõu. Sellepärast tuleb sellega igapäev ükskord terava orgi abil soolatüügast hästi ettevaatlikult niisutada.

Kauemat aega võtab põrgukiviga põletamine, ta mõjub aga ka kindlasti ja ei ole nii kardetav. Soolatüügas tehtakse igakord niisķeks ja õõrutakse siis põrgukiviga, hommikul ja öhtul. Mõne aja pärast on soolatüügas kadunud. See ravitsemine on täiesti valuta.

Acid. salicyl.

Spirit. vini aa 1,0

Aether 2,5

Collod. 5,0

Iga päev üks tilk peale panna.

**Sõrmpaise.** Sõrmpaise on väga sage haigus, mis tõsis-tele riketele viia võib, kui ta hooletusse jäetakse. Sõrmeliikmed võivad kangeks jääda ja sooned põleliseks (viimased lükatakse siis nagu ussikesed haavast välja), käsi kuni küünarnukini võib paistesse minna, ja verekihtitus võib isegi elule ähvardavaks saada. Sõrmpaise tekib alati sellest et sõrm vigastada on saanud, kuigi see täke üsna tähtsuseta võis olla, näit. kääri või nõela, kondi ehk kalaluu piste või pind, nagu seda koduse talituse ja toiduvalmistamise juures tihti ette tuleb. Haavasse (täkkesse, kriimustusse), tungivad mädabakteriad, kes kas otse naha all või soonte ehk kondikile naabruses varstigi mädanemist sünnitavad. Kuna sõrmeotsa nahk iseäranis kõva ja pingul on, siis on paise seal iseäranis valus, tuikav ja puuriv, valu riisub haigelt öörahu. Mida varem sõrmpaise lahti lõigatakse, seda parem. Nii siis ei peaks aega seebivannide, salvide, leivapuru ja plaastritega asjata raiskama. Kui sõrmpaise õigel ajal lahti lõigatakse, siis ei ole ka tema ülemalkirjeldud halbu tagajärgi karta — kartusest selle väikese lõikuse ees on juba nii mõnelgi sõrm kangeks jäänud või viimaks koguni tervelt maha lõigatud. Pealegi ei ole lugu lõikusga nii „hirmus“, kui arvatakse, sest arstidel on uuemal ajal terve rida abinõusid, kudas lõikust ilma valuta ette võtta, ilma et haige sealjuures magama pannakse. Kohe peale lõikust kaovad tuikavad, puurivad valud.

Kes aga siiski kodusel viisil ravitseda soovib, see sidugu haigele sõrmele kataplasmat peale ja, kui paise lahti lõõnud, siis peale panna karbool-elavhõbeda salvi.

**Sügelised.** See nahahaigus tekib ainult külge h a k a m i s e teel, ja tema tekitajaks on täisarnane pisiloom. Need tekitavad ägedat sügelemist ja sunnivad kratsima. Kohad, kuhu sügelislestad endid sisse puurivad, on peasjalikult: käerandmed altpoolt, voldid sõrmede vahel, käe kõverdus küünarnuki kohal, õla ja rinna vahe, naba, istumiskoht, jalaserv seestpoolt, naisterahvastel nisanibu, meestel suguelundid, niisama kõik need kohad, kus riided, traksid, pihik, püksirihm, nahka õõruvad. Nendel kohtadel näeb terasel silmitsemisel mõne millimeetri pikkuseid, valkjad kriipsukesi, need on sügelislestade uuristused, mille teise otsas kollakas-valge nupp (sõlmeke, vistrikuke). Sellest viimasest võib sulenoa terava otsaga sügelislestast kui tillukese täpikese välja urgitseda. Peale selle leidub nendel kui ka teistel kehaosadel osalt punaseid, osalt juba katki kratitud ja verekärnaga kaetud vistrikka ja kuplaid; osalt ka märgi laikusid (nagu sammaspoolikul).

Sügelised iseenesest ei parane, vaid tarvitavad rohitsemist. Petrooleum, mida muidu harilikult kõiksugu söödikute hävitamiseks tarvitakse, siin ei aita, vaid võib teatud tingimistel isegi veel kahju saata. Voodi- ja ihupesu puhastamist haigusidudest

ei ole vaja ette võtta, sest et sügelisest nendes ikkagi elusse ei jää. Selle asemel on väga tähtis et need inimesed, kes sügelishaigete lähemas naabruses elavad või nendega koguni ühes voodis magavad, endi ihu hoolega tähele paneksid ja vajaduskorral kohe ravitseksid.

Kõige parem, kuigi pisut kallis rohi on:

Peeru-palsam	30,0
Styrax	60,0
Piiritus	200,0

Õrna nahaga inimesed võtavad piirituse asemel oliiv-õli.

Selle rohuga õõrutakse sügelisekohad hommikul ja õhtul sisse, peale selle kui keha esmalt rohelise seebiga tublisti puhtaks on pestud. Harilikult aitab juba neljast sisseõõrumisest küllalt. Selle peale pestagu ennast vannis, rohkesti seepi tarvitanades, puhtaks ja pandagu puhas pesu.

Teine soovitatav määre on:

Flor sulfur.	
Pic. liquid. aa	10,0
Sapon. virid.	
Axung. porc. aa	20,0
Pulv. cretae alb.	2,0

4—6 päeva pärast vann.

\*

Rp. Styrac. liquid.	
Flor. sulfur.	
Cretae alb. aa	10,0
Sapon. virid.	
Axung porc aa	20,0

S. Sisse õõruda. 4—6 päeva pärast vann.

Lastele on sagedasti ainult Peeru palsami (Bals. peruv.) sisseõõrumisest küllalt, või styrax'iga pooleks (Bals. peruv.; Styrac. liq. aa 40,0).

**Suguhaigused** \*). Suguhaigused on külgehakkavad. Külge ei hakka nad mitte ainult sugulise ühenduse läbi, vaid ka mõnel muul teel, näit. kui mõnda väikesesse haava suguhaiguse kihvti satub.

Suguhaigusi on peaaesjalikult kolm: pehme sanker, tripper ja siifilis. Kõiki teisi haigusi, mis suguelunditel ette tuleb, ei nimetata pahadeks haigusteks.

Kõige kergem suguhaigustest on pehme sanker, sellele järgneb tripper, kuna siifilis kõige raskem on. Kõige sagedam suguhaigustest on aga tripper, võib öelda, et peaaegu kolm

\*) Täielikumad juhatused raamatus „Uus arst. Moodne tripperi ravitsemine ja kudas end hoida suguhaiguste eest.“

neljandikku meesterahvastest ta omal ajal läbi teinud on. Ka tripperi all kanatanud naisterahvaste arv ei ole väike. Sest meesterahvaste küljest hakkab haigus naisterahvaste külge ja ümberpöörduvalt.

Tripperi tundemärgiks on see, et kusetorust valkjat vedelikku hakkab välja nõrguma. Igatahes ei tule seda mitte kohe peale külgehakkamist, vaid alles mõne päeva pärast. Esimesel ja teisel päeval peale külgehakkamist ei ole veel midagi tunda, kolmandal päeval aga tundub kusetorus juba sügelemist ja kõtistamist. Kui siis liiget altpoolt pikuti pigistada, siis võib juba sel päeval pisut valkjat vedelikku välja litsuda. Alles neljandal päeval tulevad selged tripperi tundemärgid nähtavale. Sest nüüd hakkab kusetorust piimakarva valkjat lima ehk mäda välja nõrguma. Ühtlasi on veeheitmine tuline-valus ja läheb kuni kaheksandama päevani ikka valusamaks. Ööseti läheb liige kõvaks ja see on jälle omakorda valus. Liikme kabi ja kusetoru avaus punetavad.

Ümber üheksandamast päevast peale hakkavad valud järele andma ja väljavoolus muutub vähemaks, nii et nelja nädala jooksul peaaegu kõik haiguse tundemärgid kadunud võivad olla. Kuid sugugi alati ei ole lugu nii. Sagedasti vältab tripper palju kauem, aastatekaupa, mõnikord isegi terve eluaja läbi. Kuid see on siis juba pikaldane (kroonilik) tripper, kuna esimene äge (äkiline) on ja juba mõne nädalaga paraneda võib.

Isegi neil juhtumistel, kus haige ennast kohe arsti ravitsuse alla annab, ei ole see kohe kindlustuseks, et tripper nüüd varsti paraneb, vaid ta võib ka siin pikaldaseks muutuda.

Kõigepealt jääb kusetoru eespoolne osa haigeks, väga sagedasti aga laguneb haigus mööda kusetoru ka tahapoole edasi ja võib sel kombel põieni ulatada. Siis tekib põiekatarr.

Tähtsamateks hädadeks põiekatarrri puhul on raskendunud veeheitmine ja kusetung. Haige tunneb peaaegu ühtlugu veeheitmise vajadust; aga kust tuleb ägeda valu saatel ainult vähe. Kusi on sogane, sagedasti ka halva haisuga.

Aga tripperi tekitajad, gonokokid (bakteriad) võivad veel kaugemale ronida ja munalisasse (e p i d d y m i s), sattuda: imekilul kombel jäävad mõlemad munad tripperihaigusest puutumata.

Harilikult tekib munalisa põletik alles siis kui haige juba mitu nädalat tripperis on olnud. Esimese 3—4 nädala jooksul ei tule peaaegu ilmaski munalisa põletikku ette.

Munalisa põletiku alguses tunduvad munad hellad olevat ja pisted käivad sealt läbi. (Harilikult jääb ainult üks munalisa haigeks, üsna harva mõlemad korraga). Juba järgmistel päevadel võib ka paistetust märgata. Ka seemnetoru on pun-dunud ja hell. Haigel on pisut palavikku ja isu puudub. Paistetust võib aga ka nii kangeks minna, et haige piinavat valu saab tunda.

Harilikult vältab niisugune munalisa põletik kaks kuni neli nädalat, võib aga ka kauemini kesta. Iseäranis aga munalisade põletik võib meesterahva sigitamisvõimetuks teha.

Edasi võib tripperi läbi veel eesnääre (prostata) põletikku jääda. Selle väikese, kusepõie ääres seisva, elundi ülesandeks on vedelikku valmistada, mis meheseemne vedelamaks teeb, võib olla, seda ka kauem sigitamisvõimsa hoiab. Hakkatuses tunneb siin valu lahklihas (vahelihas, tammis), aegamisi aga kasvab valu ja ulatab kuni päraavauseni. Haige ei saa hästi käia, reitevahe nagu põleb. Ka veeheitmine on raskendunud, niisama nagu põiekatarrri puhulgi. Kust tuleb sagedasti ka iseenesest.

Palju haruldasem aga tõsisem nendest tripperi kaaslastest on tripperi-jooksva. Mõnikord ilmub see jooksva alles siis, kui tripper juba mõnda kuud kadunud on ja haige ei teagi, et see jooksva tripperiga ühenduses seisab. Kõige sagedamini lööb see jooksva põlve sisse, harvemini käerandmesse või luupaiksesse. Aga ka teisi liikmekohti võib tripperi-jooksva tabada. See haigus on väga raske ja pikaldane, vältab sagedasti kuudekaupa ja sunnib haiget voodisse heitma. Sagedasti jäävad liikmed peale seda kangeks ja liikumisvõimetuks.

Veel harvem kui seda jooksvat tuleb tripperi tagajärjel südamehaigust ette, mis sellest tekib, et tripperi bakteriad südamesse tungivad. See on raske, elukardetav haigus. Haige hakkab hingeldama, köhib ja ajab röga välja, süda klopib ägedasti. Kuigi ta siis viimaks voodist tõuseb, südameklapi viga võib tale eluajaks külge jääda.

Lõpuks peame veel üht tripperi tagajärge nimetama, see on silmapõletik. Kui, nimelt, tripperimädase sõrmega ettevaatamatalt silma õõruda, siis võib saada raske silmapõletiku. Peab meeles pidama, et mäda ainult kübemeke pruugib olla, ja häda ongi käes. Sellepärast pestagu käed alati piinliku hoolega puhtaks.

Aga veel rohkem kui haiged ise, viibivad noored ilmakodanikud hädaohus. Sest kui emal tripperi tagajärjel tekkinud valgete voolus juhtub olema, siis on üsna väikesest tilgakesest küll, et see lapse silma sattudes raske silmapõletiku võib tekitada.

Kuna naisterahvastel sugugi harva tripperit ette ei tule, siis on iga ämmaemandal kohuseks iga lapsele, mis ta vastu võtab, üht rohtu silma tilgutada, mis silmapõletikku ei lase tekkida. See rohi on täiesti kahjuta, kui tripperihaigust olemas ei ole. Ei tarvitata aga seda rohtu, ja on lapsel natukegi tripperimäda silma sattunud, siis löövad silmalaod mõne päeva pärast punetama, sagedasti nii raskesti, et silm kinni on. Kui siis laod ettevaatlikult laiemale tõmmata, nõrgub sealt paksu verist mäda. Ei võeta nüüd kohe midagi silmade ravitsemiseks ette, jääb laps harilikult pimedaks. Suur osa kõigist pimedatest on just tripperi tagajärg.

Üks tripperi otsekohestest tagajärgedest on veel kusetoru kitsumine. Seda tekib kaunis sagedasti ja iseäranis siis, kui tripper mõne nädala jooksul juba parandud ei ole. Arusaadav, et kui kusetoru kitsam on, siis kust ainult seda aeglasemini välja rõhuda võib. Enamasti peavad haiged sagedamini kui harilikult vett heitma; kusejuga ei ole enam tugev ja jäme, vaid peenike ja langeb hoota (nõrgalt) maha, sagedasti on ta ka kaheharuline.

Kusetoru võib aegamisi ikka enam kitsaks minna, nii et lõpuks enam vett heita muidu ei saa, kui kateetri abil (pikk gummist ehk niklist toru, mis kusetoru kaudu kuni põieni pistetakse ja mille kaudu siis kusi välja tuleb).

Juba sellest, võimalikult kitsates piirides hoitud, kirjel-  
dusest selgub, kui raske töbi tripper võib olla, seesama tripper, mida naljatades nohuks nimetakse ja mis sellest tulevat, et inimene „vastu tuult“ vett heitvat. Tripperihaige mees ei ole mitte ainult ennast õnnetuks teinud, vaid teeb pahatihti ka naise ja järeltuleva soo sellesama saatusel osaliseks.

Meeletu on, kui mees, kellel kange tripperimäda voolus, naisterahvaga lähemalt läbi käib; harilikult tuleb seda ka harva ette, sest et see mehel ka valus on. Aga on palju mehi, kes ennast tripperist vabad arvavad olevat, seda aga mitte ei ole, ja nõnda haiguse naisterahvale külge panevad. Need on enamasti need juhtumised kus mehed enamasti mingisugust valu enam ei tunne ja ainult hommikuti väike mädatilk kusetoru otsa kogub.

Ja iga mees, kellel eluajal tripper olnud, mingi, kui ta abielusse tahab astuda, tingimata enne arsti juure ja lasku ennast läbi katsuda, kas tema kusetorus veel gonokokkisid on.

Hoiatama peame ka nurgataguste arstide ja salarohutude eest. Nurgatagune arst teab, et haige oma haigust salajas tahab pidada, ja hakkab haigelt sellepärast halastamatalt raha riisuma. Ta annab või pritsib ise haigele sedavõrd mõjuta rohtusid sisse, et haigus võimalikult kaua ei paraneks, sest mida kauem haigus vältab, seda rohkem saab ta ju haige käest oma rohtude ja abi eest raha.

Mis puutub ravitsemisse, siis on kõige parem, kui tripperihaige voodis viibib, ka siis, kui ta ennast sugugi nii haige ei tunne olevat. Sest elunähtused on õpetanud, et tripperihaigust siis, kui haige rahul püsib, võimalik on teinekord üsna lühikese ajaga parandada, isegi ilma igasuguste rohtudeta, s. o. haigus paraneb mõnikord iseenesest, loomulikult teel. Igal juhtumisel aga hoidku ta ennast ägedate ja väsitavate kehaliigutuste eest, nagu raske töötegemine, rattasõitmine, tantsimine, turnimine.

Edasi on kõige suurema tähendusega, et haige tilkagi alkoholi ei maitseks, nii siis, ei õlut, veini, likööri, ega viina. Paljude käest oleme kuulnud, et õlut küll ei võivat võtta, aga

viin ei tegevat midagi. Kuid see on — eksitus. Tripper võib juba kauemat aega kadunud olla, aga kui inimene siis alkoholi võtab, ilmub ta sagedasti uuesti.

Kõige parem on juua piima, seltersit, sidrunivett või muid alkoholita jooki. Ka hoitagu soolase toidu eest, niisama ka pipra, vürtside, sibulate ja sinepiga tehtud toitude eest. Mida lihtsam ja lahedam toit, seda parem haigele.

Suguelundid hoitagu alati puhtad, selleks otstarbeks pestagu neid võimalikult kolm korda päevas leige vee ja seebiga. Kusetoru otsa pandagu tükk puuvilla ja vahetagu seda võimalikult sagedasti. Ja iga kord pestagu käed seebiga piinlikult puhtaks, et mäda kuskile ei satuks.

Selleks, et munalisad paistetama ei hakaks, on soovitatav kohe tripperi algusel suspensoorium (vööga kott munade jaoks) osta ja seda kanda. Valitagu aga niisugune, mis mõnusalt passib, sest neid on mitmes suuruses ja kujul.

Hea on kui tripperihaige palju alkoholita jookisid joob ja selle tagajärjel sagedasti vett laseb. Sel kombel saab kusetoru ühtlugu puhtaks loputud ja sinna kogunud gonokokid välja uhutud.

Iga kord enne rohu sissepritsimist peab haige vett laskma. On rohi pritsi tõmmatud, siis litsutagu pritsi sedavõrd, et natuke rohtu välja purskaks, siis ei jää pritsi sisse õhku, mis sissepritsides paistetust sünnitaks. Pritsida tuleb pikkamisi ja mitte suure jõuga. Sest gonokokid on harilikult üsna ees, kusetoru otsas. Pritsime liig tugevasti, siis uhume nad ka tahapoole, sügavamale, ja nad võivad sealt hõlpsasti sattuda põide ja selle naabrusesse. Ülepea võib sagedasti pritsida, isegi iga kahe tunni tagant. Mõni tripper paraneb ka hästi, hoopis ilma pritsimata, ainult sissevõetavate rohtude abil.

Mis puutub tripperi otsekohesse ravitsemisse, siis on paljud arstid selle poolt, et enne kui põletik, valu veeheitmise puhul ja valusad kangestused ära ei kao, rohtude pritsimist mitte ette ei võetaks, vaid sissevõetavate rohtudega arstitakse.

Ol. lign. santal. ind.                    0,5  
d. ad. caps. gelat.  
tal. dos. № XXX

Kolm korda päevas kaks kapslit korraga.

\*

Ol. lign. santal. ind.                    15,0  
Ol. menth. pip. gtt. VIII  
3—4 korda päevas 15—20 tilka suhkruga.

\*

Fol. uvae ursi  
Herb. herniar. aa                        30,0  
Teelusika täis klaasi vee peale, nagu teed juua.

Soovitavad on veel: gonosan (kolm korda päevas 0,3 grammi), Santyl (3 korda päevas 30 tilka piimaga).

Camphor. ras.	0,2
Mixt. gummos.	100,0

Kahe tunni tagant supilusika täis valusa kangestuse vastu.

Kal. bromat.	15,0
Camphor. ras.	
Lupulin aa	2,0
M. f. div. in. dos X	

Kaks pulbrit päevas valusa kangestuse vastu.

Kui valud ja põletikulised nähtused möödas, pritsitakse sisse protargooli ( $\frac{1}{4}$ —2% lahu), argoniini (1—2% lahu), albargiini (1:500), novargaani (0,5—2% lahu), hegoononi (0,5:200). Lähem kirjeldus raamatus „Uus arst“.

Pehme sanker esineb paisekese või rakukesena kabja või eesnaha peal. Mõni päev peale külgehakkamist ilmub väike, nõõpnõela pea suurune mädavistrik, läheb ruttu suuremaks ja sügavamaks, on teravate (äkiliste) äärtega ja sogasehali põhjaga. Mõnikord ilmub isegi mitu niisugust paistet.

Alles uuemal ajal jõuti kindlale teadmisele, et pehme sankri sünnitajad teistsugused mikrokokid on kui kõval sankril (siifilisel). Sellepärast on võimalik, et ühel inimesel korraga kõik kolm suguhaigust võivad olla: tripper, pehme sanker, siifilis.

Pehme sanker on kõige kergem kõigist kolmest suguhaigusest: tema paisekohast kaugemale ei ulata ja tema kihvti veri edasi ei kannu. Harilikult teeb pehme sanker vähe valu ja annab ruttu parandada. Siiski tuleb vahel ette, et paise ikka suuremaks ja suuremaks läheb, nahk põleliseks lööb ja siis ravitsemine kuudekaupa aega võtab; ka võib liige vigaseks jääda. Ka eesnahk võib sedavõrd punduda, et enam edasi ega tagasi liikuda ei anna. See on valus ja hädaohtlik ning nõuab kiiret arstiabi.

Lõpuks võivad ka kubemenäärmed üles paistetada ja mädanema hakata — (buboonid). Tripperist tulevad harva buboonid, palju sagedamini aga pehmest sankrist ja siifilisest. Kuna aga pehme sankri buboonid alati valusad on, on siifilise buboonid valutad. See on väga heaks tundemärgiks vahe-tegemisel haiguste vahel.

Enamasti jäävad kubemenäärmed sealtpoolt küljest haigeks, kus paisegi on. Kõigepealt muutub kubemekoht hellaks, mida iseäranis kõndides, istudes või üles tõustes tunneb. Katsutakse nüüd kubet, siis tundub seal erne-, oa- või pähkli suurune liikuv muhk olevat, mis enam ehk vähem valus. Näha teda aga veel ei ole. Järgmistel päevadel kasvab muhk suuremaks ja teda on juba läbi näha; valu läheb kaugemaks, liikumine raskemaks.

Ei alane paistetetus pea, siis lööb nahk tema peal punetama ja mäda tungib välja, kui arst paistet varemalt juba väikese löike läbi tühjendanud ei ole. Viimast tuleb paremaks pidada, sest et see valudele lõpu peale teeb ja buboon rutemalt paraneb. Ilma löikamata võib lugu isegi elukardetavaks minna.

Pehme sankri ravitsemiseks on kõige otstarbekohasem kohe arsti poole pöörata, pealegi kus vähikul pehme ja kõva sankri vahel raske vahet teha on.

Kõige raskem suguhaigustest on siifilis. See on pikaldane, purev haigus ja tungib iga elundisse.

Kuna tripper ja pehme sanker juba vanal ajal tuntud haigused olid, tuntakse siifilist alles 15. aastasajast saadik. Kolumbuse madrused olid need, kes ta 1493. a. Haiti saarelt Hispaaniasse tõid, kust ta üle terve Euroopa laiali lagunes. Sel korral oli ka siifilis palju vihasem murdma kui praegu ja surevus oli palju suurem.

Siifilis algab võrdlemisi üsna tähelepanemata. Peale sugulisest ühendusest saadud külgehakkamist kujuneb kabja või eesnaha peale väike vistrik. See vistrik võib mõne aja pärast ära kaduda, ilma et teda tähelegi pandaks, pealegi kus ta mitte kohe peale sugulist ühendust ei ilmu, vaid enamasti umbes kolme nädala pärast.

Sellest vistrikust aga, või sealt kohalt, kus ta kadunud, kujuneb väike kõva paiseke (sellest ka nimetus: kõva sanker). Esiotsa ei tekita ta mingisugust valu. Aga juba mõne päeva pärast hakkavad kubemenäärmed (buboonid), näärmed kaenla all, kaela peal ja kuklas paistetama. See paistetetus vältab umbes kaks kuud. Siis, umbes kaks kuud peale külgehakkamist, lööb terve keha nagu leetrites punetama, ühtlasi on haigel peavalu ja kerge palavik. Need siifilise punased plekid ei sügele. Varsti tekib nüüd ka kaelapõletik, ja kui suhu vaadata, siis silmame kaelanäärmete peal valgeid klaasitanud plekka. See kaelapõletik on väga külgehakkav; külge hakata võib ta suudlemise, ühest klaasist ja ühe noa ja kahvliga söömise puhul.

Peale selle tekitab siifilis veel mitmesuguseid muid nahahaigusi, mille kirjeldamine siin liig kaugemale viiks. Ülepea on siifilis, nagu juba tähendud, kangesti purev haigus ja ei jäta peaaegu ainustki elundit rikkumata. Nina ja suulagi võivad sisse langeda, peaaju pehmeneda ja selgroo-üdi kuivada; juuksed langevad peast ja silmad jäävad haigeks, niisama saavad ka kops, maks, süda ja neerud põdeda. Ka halvatud võib inimene saada.

Kõige paremal juhtumisel paraneb siifilis 2—4 kuuga, enamasti aga vältab ta kuusi ja aastaid.

Mis puutub siifilise ravitsemisse, siis peab haige tingimata kohe arsti poole pöörama. Arstimine vältab kas mõne kuu

või, teatud vaheaegadega, 4—5 aastat. Selle aja jooksul peab haige ennast vähemalt iga nelja kuu tagant arstile näitama. Ühekordse arstimisega ei saa kudagi haiget terveks teha. Haige usaldagu täiesti arsti ja täitku kõiki tema juhatusi, siis on arstil võimalik isegi niipalju mõjuda, et haigus kuigi sügavale inimese kehasse ei tungi ja võrdlemisi kergelt paraneb.

Haiguse ajal elagu haige võimalikult tervishoiu nõuete kohaselt, viibigu palju värske õhu käes, õõrugu keha külma veega ja võtku nädalas 1—2 sooja vee vanni. Alkoholi ja sugulise ühenduse eest tuleb kangesti hoida. Igapäev peab mitmel korral suud loputama booraksi, kali chloricumi või mangaanhappe veega ja igemeid paar korda päevas ratanhia või myrrhi tinktuuriga pinseldama.

Mis, lõpuks, kaitseabinõudesse suguhaiguste vastu puutub, siis on küll nii mõndagi soovitatud, kuid kindel ei ole nendest ükski. Nimetame siiski gummist ehk kalapõiest gondoomi, mis liiget naisterahva haige suguosaga kokku puutuda ei lase, muidugi ainult sel korral, kui gondoom lõhki ei kärise, kärisevad nad aga pahatihti. Teiseks võib liiget glitseriini või lanoliiniga võida, sest et see väikesed kriimustused, kuhu haiguse kihvt võiks sattuda, kinni katab. Peale sugulist ühendust võib liiget mangaanhapu kaali punase veega või sublumaadi veega tublisti pesta või jälle, iseäranis tripperi vastu, paar tilka 10-protsendilist protargoolivett kusetorusse lasta. Käepärast on alati aga enamasti igaühel seep ja vesi, millega liige hästi puhtaks pesta tuleb, sest kuigi kaali ja sublumaadi vesi, kui nad küllaldaselt kanged on, batsillusi surmata võivad, siiski ikka ainult neid batsillusi, mis veel naha peal on, ja needsamad uhume niisama ka seebiveega pestes ära. On aga kihvtised idud kord väikese kriimustuse sisse tunginud, ei suuda ka sublumaat neile enam midagi parata.

**Suhkruhaigus** seisab selles, et maks jõu kaotab ümber töötada suhkrut, mida toiduained sisaldavad. Selle tagajärjel kogub liig palju suhkrut veresse, kust ta kusega välja heidetakse.

Suhkruhaiguse põhjusteks peetakse istuvat eluviisi, päri-vust, külmetamist, meeleeärevust, ülejõu käivat vaimutööd, ka jooksvat ja siifilisi, kõhu limanäärme, maksa ja soolte haigusi.

Inimene tunneb alguses enese üleüldse haige olevat, kannatab unepuuduse ja peavalu all, ergud on ärevuses, seedimine korratu, meeoleu rõhutud. Need tundemärgid on nii üleüldist laadi ja kuulutavad ainult raskema haiguse lähinemist, kuid mitte missuguse. Alles siis, kui ikka rohkem kust hakkab tulema, sealjuures kõrvetav janu on, mida kudagi kustutada ei jõua, ühtlasi haigel ka näljane isu on, võib võhik otsusele jõuda, et siin tegemist on suhkruhaigusega. Kust tuleb suhkruhaigel neli kuni kaheksa korda rohkem kui tervel inimesel. Kusi on valkjast, peaaegu vesiselge, ja keemilisel läbikatsumisel

selgub, et ta 1—10 protsenti, ja isegi üle selle, suhkrut sisaldab. Iseloomulikuks tundemärgiks on vahel ka kusel mädanenud õuna sarnane hais. Alalise janutundmuse kõrval on nahk kuiv ja palav, isegi keel ja silmad on teinekord palavad. Peale selle tuleb suhkruhaigetel mõnikord veel halli silmakaet ette, ja isegi kõigeväiksemad nahakriimustused on rasked paranema, sagedasti tekib sinna isegi põletik. Väljakannatamata on mõnikord ka suguelundite sügelemine suhkruhaigetel. Iseäranis iseloomulik on veel see nähtus, et haige kangest isust ja rohkest söömisest hoolimata ikka enam kõhnaks jääb. Suhkruhaiguse käik on kahtlane. Vahel lõpeb ta mõne nädalaga surmaga, mõnikord tuleb surm alles kauema aja järele jõukaotusest. Rohkesti on ka juhtumisi, et haige täielikult terveks saab, siiski on ka niisuguseid juhtumisi olnud, kus haigus 10, 15 ja 20 aastat ja veel üle selle on vältanud.

Suhkruhaiguse tundemärgid on vahel nii mitmetsugu, vahelduvad ja kindluseta, et ainult nende varal raske on kindlale otsusele jõuda haiguse kohta. Sellepärast on enne haiguse üle otsustamist tingimata tarvilik kust järele proovida lasta, kas ta suhkrut sisaldab. Seda tehakse keemia laboratooriumis, missuguseid igas suuremas linnas leidub. Õist kust selle läbikatsumise jaoks tarvitada ei või, sest et ta tihti suhkrut ei sisalda, kuigi päeva ajal rohkesti sisaldanud on. Kõige parem on korraks rohkesti leiba, piima ja magusaid toitusid (suhkrut) süüa ja siis kolm tundi peale seda pudelikesse kusta ning see kusi läbikatsumisele viia. Häbeneneda ei ole seal midagi. Mida varem suhkruhaigus äratuntakse, seda parem, sest et siis haigust eluviisi asjakohase korraldamise läbi halvemaks minemise eest hoida võib, või koguni täielikult parandada.

Täiesti kindlat abinõu suhkruhaiguse vastu ei ole seni veel olemas. Ainuke ja kõige mõistlikum, mis haige ülepea teha võib, on see, et ta oma tervet eluviisi ja iseäranis toidukava haigusekohaselt muudab. Tõsiselt peetagu silmas, et suhkrut, suhkruga valmistatud toitusid ja niisuguseid toiduaineid ei söödaks, mis sisemistes elundites suhkruks muutumiseks põhjust annavad, nagu seda kõik tärglist sisaldavad toiduained on.

Suhkruhaigetele on järgmised toidud lubatud:

Või, liha, kalad, munad, juust, salat, värske aiavili, seemned, hapukas puuvili; jookidena: kohvi, tee, mineralveed, piim. Magusaks tegemiseks tarvitakse suhkrut asemel sahariini-tablettisi.

Keelatud on: leib, kartulid, jahutoidud, nimelt magusad jahutoidud, kaunvili, iseäranis värsked erned, magus puuvili, ploomid, pirnid jne. niisama ka suhkur ja suhkrut sisaldavad toidud, kompotid, õlut, marjaviin, liköör, shokolad, vahuviin.

Otstarbekohane on keha õõrumine jaheda veega, supelused, vannid ja lihasteharjutused, mis ainetevahetust kehas.

elustab. Samuti tähtis on ka suuravitsemine (igapäev suud salveitee või booraksiveega loputada), ja lõpuks hoolitsetagu, et seedimine alati korras oleks.

Rohtudest, mis elundisi suhkru läbitöötamises aitavad, nimetame:

Rp. Natr. salicyl.  
 Natr. bromat.  
 Natr. bicarb. aa 15,0  
 M. f. pulv. div. in dos XXX  
 3 pulbrit päevas veega.

**Suu määndumine** tekib igemetest ja laguneb aegamisi üle terve suu ilanaha laiali. Ilanahk on paistetunud ja kaetud inetu hallikas-kollase vastikult haiseva kihiga. Igemetel asuvad väikesed verepaised. Hambad on lahti, ila kogub ülirohkesti ja on ropane-punakas. Toidu puremine teeb valu.

Suud peab sagedasti loputama salvei-teega, millele mangaanhaput kaalit või kloorhaput kaalit juure lisatud, see mõjub parandavalt. Igemeid pinseldase mirrhi-tinktuuriga.

**Täid.** a) Riidetäi elutseb riiete sees ja hammustab peasjalikult sealt kohast, kus riided või pesu ihu vastu puutuvad. Täi on pikavõitu ja hall. Tema hävitamiseks on tarvis riideid tublisti läbi keeta.

b) Peatäi asub juuste sees, iseäranis lastel; ta on ka hall, aga lühem kui riidetäi. Täide ärakaotamiseks võetakse saba-dilli-äädikat ja quassia-tinktuuri, kumbagit ühepalju, pestakse selle seguga õhtuti pead ja mähitakse rätik pea ümber, ilma et juukseid kuivataks. Hommikul kammitakse juuksed hästi läbi. Seda korratakse kaks päeva järjestikku ja kolme päeva pärast veel kord. On täisid rohkesti, pestakse magamistoa põrand lysoli-vee või veega lahjaks tehtud salmiakpiiritusega üle.

Ka puhas nafta hävitab täid, kui sellega pea sisse õõruda.

Võib ka järgmist salvi tarvitada:

Rp. Petrol. 100,0  
 Ol. olivar. 50,0  
 Bals. peruv. 10,0

c) Sadajalgne asub peajasjalikult suguelundide ja kaenlaaluse karvades. Ta on üsna pisuke ja ümarik. Kõige parem abinõu tema vastu on põhjalik sisseõõrumine halli elavhõbeda salviga kaks, kolm päeva järgemisi, iga päev üks kord.

Rp. Petrolei.  
 Bals. peruv. aa 15,0  
 Ol. lauri 1,0

Rp. Hydrarg. bichlor. corros 1,0

Spirit. vin.

Acth. sulfur aa 50,0

S. Kihvt. Üks kord peale määrida, selle järele vann.

Rp. Hydrarg. bichlor. corros 1,0

Aceti commun 300,0

Neid salvisid õrutakse sinna kohta, kus söödikuid asumas, kaks kuni kolm korda ja pestakse peale seda vannis hästi puhtaks.

**Tedretähnid.** Eeskujulik salv tedretähnide vastu on:

B. Naphthol 0,5

Acid. salic. 1,0

Sulf. praecip, 3,0

Bismut. subnitr. 3,0

Hydr. praecip, alb. 1,0

Lanolin ad 30,0

Sellega õrutakse nädal otsa igal õhtul sisse.

**Tiiskus (kopsutiiskus).** Kopsutiiskuseks nimetakse kõiki neid kopsuhaigusi, mis tekkinud on tuberklibatsilluse mõjul.

Kopsutiiskus on igal juhtumisel külgelhaiguseks. Inimene ei või muidu tiiskusse jääda, kui et tuberklibatsillused tema sisse on sattunud. Õnneks on aga lugu nii, et inimene mitte igakord tiiskusse ei jää, kui tuberklibatsillused temasse on sattunud, vaid terve inimese organismus suudab looduslikul teel nende batsilluste vastu võidelda ja neid hävitada. Alles siis kui keha selle loomuliku kaitsejõu kaotanud on, kas raskete haiguste või suurte vere- ja mahlakaotuste läbi, peasjalikult aga niisuguste halbtuste läbi, mis otsekohe kopsu peale mõjuvad, võivad tuberklibatsillused oma hävitustöö takistamata lühema või pikema aja jooksul lõpetada, kui vastuabinõusid õigel ajal tarvitusele ei võeta.

Mõnda selgitavat sõna nõuab tiiskuse päritavus. Üsna vähestel, haruldastel juhtumistel on teaduslikult kindlaks tehtud, et laps juba sündides tiiskuses on olnud. Harilikult aga saavad nad tiiskuse, isegi esimestel elunädalatel juba, tiiskushaigetelt perekonna liikmetelt külgehakkamise teel. Mis haiged vanemad lapsele aga juba idus üle kanda võivad, see on üleüldine keha-nõrkus, vähene vastupidamise võim. See keha kalduvus haigustele, täielikult võimetu olek (dispositsioon) iseäranis tuberklibatsilluste vastu avaldub juba lapseas mitmetesugu näärmetiiskuslistes muutustes, pärastpoole tiiskuslises kehaehituses: pikk ja kõhn kogu, lame rind, vimmas seisang, õlad ettepoole ja pisut nagu rippuvad, kahvatu näokarv.

Tiiskused satuvad inimese kehasse enamasti sissehingatava õhuga. Kergemeelselt välja sülitatud röga näit. kuivab õhu käes varsti ära, tema sees vabaks saanud batsillused tõusevad ühes tolmuga õhku ja ühes õhuga — kopsu. Ka kõha-

tades ja kõhides väljapurskavad pisitillukesed piisakesed, mis suust kõhides sagedasti kuni meetri kaugusele lendavad, hõljuvad selle tõttu, et nad nii imetillukesed on, kaua õhus, võivad batsillusi sisaldada ja sissehingamisel kopsu sattuda. Otsekohe külge hakata võib tiiskus tiiskusliste inimeste suudlemisest ja nendega lähemast läbikäimisest mitmel teel. Külgehakkamise hädaoht varitseb ka tiiskushaigete loomade liha ja iseäranis piima tarvitamises, milles mitmel korral batsillusi leitud, ka siis, kui lehmil koguni udar tiiskuses ei ole, vaid mõni muu sisemine elund.

Põhjuste seas, mis kas tervet keha nõrgendavad või ainult kopsu ja tuberklibatsillustele sellega pinda valmistavad, oleksid nimetada: puudulik toitmine, vilets elukorter, liig varane tööle asumine peale rasket haigust, alkoholism, halb keha-seisang töö juures ja alaline peene, terava tolmu sissehingamine, naistel — sagedad mahasaamised. Tähele tuleb panna ka, et kopsutiiskus kaunis tihti leetritele, lækastuskõhale ja kopsupõletikule juure seltsib.

Mida vanemaks inimesed saavad, seda sagedamaks külaliseks on kopsutiiskus. Kui aga kopsutiiskuse surmajuhtumisi üksikute vanusejärgude üleüldise surevusega võrrelda, siis selgub, et ta suurema hulga ohvreid 20—30 aasta vanuste seast nõuab, nii siis inimese õitseajal. Tähendud olgu veel, et ta tööstuserikastes kohtades raskemini möllab, kui põlluharimise maakondades.

Kopsutiiskuse üle otsusele jõudmiseks võib röga otse bakterioloogia laboratooriumisse läbikatsumiseks viia.

Mõnda sõna nõuab veel tiiskushaigete abielusse astumine. Siin ja seal on juba häält tõstetud, et tiiskushaigetel abielusse astumine ära keelata tuleks. Selle nõudmise põhjuseks on see, et tiiskushaigetel enamasti ka haiglased lapsed sünnivad. Kuigi meie nii kärenda abinõu poolt ei või olla, siiski määraksime tiiskushaigetele kohuseks, vähemalt nii kaua abielusse astumisega viivitada, kuni neil veel kõha on, röga tuleb, õised higistamised, üleüldine nõrkus ja muud haigusnähtused ära ei kao. Tiiskushaige, kes siiski abielusse tahab astuda, pidagu meeles, et ta oma hoolimatusega terve perekonna õnnetuks teeb. Ainult üsna lühike aeg antakse temal abielu-õnne maitsmiseks. Raugemata võitlus olemise eest, perekonna suurenemise läbi rohkenenud mured mehel, naisel jälle iseäranis sünnitamine, lapse toitmine ja ravitsemine panevad peale abielusse astumist suuri jõupingutusi ette ja hõlbustavad kardetava haiguse edenemist. Abielusse võiks alles siis astuda, kui tiiskuse edenemises — arsti tunnistuse järele — seisak on tulnud, ja ka siis ainult headel majanduslistel tingimistel; palju soovitamam on koguni peale igasuguste haigusnähtuste kadumist veel kaks aastat oodata, et tagasilööki vastu enam-vähem kindlustud olla.

Et kopsutiiskuse laiali lagunemisele võimalikult piiri panna, peab iseäralist rõhku panema röga kahjutaks tegemise peale. Kõigepealt peab kõiki, kes köhivad, tõsiselt hoiatama, et nad mitte hooletult põrandale või taskurätikusse ei sülitaks, vaid selleks süljekaussi, väljaspool kodu aga süljepudelikest tarvitaksid. Üheski majas ei tohiks süljekaus puududa, parem veel kui neid igas eluruumis ja iga trepi peal leidub. Koguni veel ei tohiks nad puududa ametikohtades, avalikkudes asutustes, vabrikutes, töökodades, raudteel jne. Laia avausega süljekausid võivad olla kas läbipaistmata klaasist, savist ehk vaabatud plekist, neid tuleb lysoli-, lysoformi- ehk kreoliini-veega täita, igapäev vähemalt kord tühjendada ja keeva veega puhastada.

Nagu tähendud, on tiiskus niisugune haigus, mis, salaja sees edasi uuristades, inimese jõudu hävitab, ta kõhnaks teeb ja surmale suigutab. Tiiskuse peanähtuseks on see, et keha rohkem jõudu ära tarvitab, kui harilik toitmine seda anda suudab. Ikka on väsimust tunda, isegi vara hommikul. Jõu- pingutust nõudva vaimu- kui ka kehatöö tegemine on võimata. Rasv kaob, nahk närtsib, juuksed langevad välja, kõik kehaosad jäävad nõrgaks. Äkilised higistamised ja läbijooksud. Kahte laadi palavikud käivad tiiskusega koos: lendav palavik ja hiiliv ergupalavik.

Lendav palavik muutub igakord peale söömist halvemaks. Tuiksoon tuikab ülikiirelt; peale kergelt külmavärinat asub lendav kuumus igasse kehaosasse, paled löövad piiratult punetama, pärastpoole muutub palavik õhtuti halvemaks. Kust tuleb vähe, see on helepunane ja põhja kogub vahel lima. Isu ja seedimine võivad kaua heaks jääda. Uni ei kosuta ja hommikul tunneb haige enesel mõnususeta olevat.

Hiiliv ergupalavik nõrgestab ergukava ja muutub harilikult õhtuti ägedamaks.

Ravitsemiseks peavad nõrgad ja jõuetud inimesed endid tubli toitmise, mõistliku eluviisi ja karastuse läbi haigusele vastupidavamaks tegema. Kõige parem, kui neil võimalik on niisugust elukutset valida, mille puhul nad hea, puhta õhu käes võivad viibida, näit. aednikud, metsavahid jne. Tolmu sissehingamisest peab tingimata hoidma, tööruumid olgu tuulunud.

Peaasi: iga tiiskushaige tarvitab rahu, puhast õhku ja tugevat toitu. Kuna aga tema saatus lõppude lõpuks ikkagi kõhust oleneb (mida parem seedimine, seda rohkem lootust paranemiseks!) siis hoidku ta liig rikkalikude söömaaegade ja raskelt seedivate toitade eest, niisama ka seedimist rikkuvate rohtude eest. Toit olgu vaheldusrikas (liha, saago, munad, lihasupid, kakao, aiavili, linnuliha, puuvili). Soovitavad on ka jõudu kosutavad erirohud, nagu tropoon, plasmoon, sanatoogen jts. Hästi otstarbekohane on piim, kuni 1½ toopi päevas ja veel rohkem; kui paljas piim vastu tahtmist peaks olema, võib pisut kohvi, teed, kakaod, keedusoola või konjakit juure lisada.

Mõned peavad hapu piima, kefiiri, koort, kumõssi paremaks. Maarjaviin ja õlut on vähesel määral lubatud. Kui haige ennast korramõõdulikult teatud vaheaegade järele kaalub, näeb ta kohe, kas toitmine keharaskust tõstab.

Eluruum olgu võimalikult päikesepaisteline ja hoitagu piinlikult puhas. Röga haigusidusid hävitava vedelikuga täidetud süljekaussidesse sülitada. Taskurätikud peale tarvitamist läbi keeta. Tugevad haiged võivad väljas käia ka talvel, ainult karedate tuultega oldagu ettevaatlik. Aknad olgu võimalikult lahti, et õhk toas puhas oleks, isegi ööseti; rõdul viibimine on hea. Keha karastakse külma veega õõrudes, leiget ja külma vett üle valades, ka dushid on head. Nõrgad ja need, kellel palavik on, puhaku hästi sissemahitult lahtise akna all. Hari-liku palaviku vastu aitavad mürjad mähised ja jaheda veega pesemine. Maa õhk on parem kui linna õhk. Mõnikord mõjub ka kauem merel viibimine ja merereis kasulikult. Ülepea on sanatooriumis viibimine ja kliima vahetamine, kellel rahakott seda lubab, kasulik.

Otsekohe parandavalt senised rohud ei mõju, nad võivad ainult kaasa aidata. On seedimine hea, võetagu külmal aastaajal igapäev 1—3 supilusika täit kalarasva, suvel on selle asemel linnakse-ekstrakt kohasem. Arstirohtudest annab kreosoot paljudele haigetele paremat söögiisu ja mõjub ka köha ja röga peale lahendavalt. Seda võetaks peale söömist kolm korda päevas:

Kreosoti	10,0
Tinct. Gentian.	20,0

3 korda päevas 10 tilka leige piimaga; või:

\*

Kal. sulfo — guajacol	5,0
Aq. destill.	120,0
Syr. cort. aur.	20,0

3 korda päevas supilusika täis.

Ei kannata seedimine kreosooti selgel kujul, siis võetakse eosoti (kreos. valerianic.) 3 korda päevas 5—15 tilka leige piimaga, guajakoli, 3 korda päevas 3—10 tilka leige piimaga, või kreosotaali (Kreos. carbon.) 3 korda päevas 5 tilka leige piimaga ehk jälle tiokooli. Hea on ka duotal, kuid kallid, aga peaaegu samasuguse mõjuga on Sirolin (pudelite): täiskasvanutele päevas 3—4, lastele 1—2 teelusika täit.

Köha vastu on hea ka sooja piima juua, veeauru sisse hingata, niisked mähised kaela ümber panna, vähemalt hoiab see köha kangemaks minemast. Niisama ei tohi valju häälega rääkida. Kanget köha pehmendab Pul. Doveri 0,3 üks kuni kolm korda päevas või:

Morphini mur.	0,1
Aq. Amygdal. amar.	10,0
2—4 korda päevas	15—20 tilka.

Rinnavalu vähendavad sinepiplaastrid, märjad mähised, joodtinktuuriga sissepinseldamine (võimalikult kergelt pinseldada, koguni mitte õõruda).

Õise higi vastu aitab piiritusega või lahja äädikaga pesemine enne magama heitmist. Pliim konjakiga enne magama heitmist. 0,5 grammi sulfonali enne magama heitmist. Nõrgema mõjuga on juba salvei-tee. Otstarbekohane on ka järgmine rohi:

Acid. camphorat 1,0

D. ad. caps. amylac.

fal. dos. № X

õhtul üks kuni kaks kapslit.

Verevooluse puhul peab haige täielikult rahul puhkama, jääkott rindade peale, jäätükikesi alla neelata ja viibimata arsti järele saata.

Palaviku puhul peab voodis olema, hiniini või antipiriini pulbrid võtma.

**Toit kõris kinni.** On kellegil toidu suutäis või mõni muu asi kõrisse kinni jäänud, siis katsutakse seda kõigepealt sõrmeaga välja tõmmata. Pahema käega hoitakse nina kinni, et suu lahti läheks ja parema käe põial ja nimetissõrm pistetakse sügavasti kõrisse. Pehmeid suutäisi katsutakse väljapoolest katki litsuda. Ei lähe see õnneks, siis taotakse rusikaga tugevasti labaluude vahele, mille läbi suutäis sagedasti välja tõugatakse.

**Toit palavikuhaigetel.** Suure tähtsusega on vähikule palavikuhaigete toitmine. Et palavikuhaigetel vähe isu, on seletav suure veekaotusega, mis kõrgendud kehasoojuse tagajärg. Mida kõrgemale seesmine soojus tõuseb, seda rohkem tarvitab keha vett ära. Isegi kõik seedimismahlad, suu-ilast algades, kahanevad kõrge kehasoojuse puhul sedavõrd, et huuled katki lõövad, kuiva keele sisse praod tekivad ja sealjuures magu mahlade vähenemise tõttu nii hellaks muutub, et toitude vastu jälkus, koguni oksendamine tekib. Niisugustel oludel oleneb väga palju haigetalitaja mõistusest ja arusaamisest. Nurumine, et haige ometi ikka sööks, ja suurte taldrekutäite pakkumine on hoopis laiduväärt. Tugevaid haigeid võib isegi nädala lamada lasta, ilma et vaja oleks neil toidupakkumisega liig piinata. Üle selle aja ei tohiks aga mitte oodata ja nõrkadel haigetel peab juba varem selle eest hoolitsema, et nad vähemalt kord päevas otstarbekohaselt toidetud saaksid.

Harilikuks haigetoiduks on enamasti rammuleem (puljong). Sealjuures ei tohi aga nüüd iialgi unustada, et rammuleem üksinda küllalt toitev ei ole ja temale teist tugevamat toitu kõrvaliseks tuleb anda.

Ülepea peab toit palavikuhaigetel võimalikult hästi seediv olema ja ühtlasi toitev. Kõige otstarbekohasemad on tuumised vedelikud, läbi kurnatud kaerajahu, manna ja riisi keedised. Kui seesugusele keedisele veel pisut piima või munakollast juure lisame, ei muutu mitte ainult maik paremaks, vaid ka toitvus tõuseb märksa. Tulusad on ka rammuleemed vasika- või veiselihaga, niisama ka puuvilja mahla shelee. Peaasi on, et haigetele mitte korraga palju toitu ei antaks, vaid parem vähehaval ja sagedamini. Joogiks on kõige rohkem kõlbulik jahe vesi, selters, marjaviinaga segatud vesi ja mitmesugused limonaadid. Kui kõht lahti ei ole, võib vee sisse ka pisut puu- ja aiavilja mahla (siirupit) segada. Antakse ka piima, kuid ainult keedetud ja selterssi või lahja teega lahjendult. Juua pakutakse palavikuhaigetele iga veerand- või poole tunni tagant klaasi või lusikaga, kuid igakord natuke.

Mõnikord on vaja haige ergukava elustada, iseäranis kui haigel süda nõrkeda ähvardab. Me anname siis kas tassitäie rammuleent, lonksu marjaviina, kohvi või teed, ja sellel on enamasti hea tagajärg, sest see erutab ergukava ja elustab sel kombel kõige tähtsama elundi, südame, kustuma kippuvat tegevust.

Pärastpoole võib hästi rammusat rammuleent anda, kui haiguskäik seda lubab, niisama ka pehmeks keedetud mune ja lihakooksid, kuid see üleminek vedela toidu pealt tugevama peale sündigu pikkamisi ja ettevaatlikult.

**Toit pikaldastel haigetel.** Pikaldaste haiguste all kannatajad võivad niihästi taime- kui ka lihatoitu tarvitada. Liha on tulus ainult keedetult, küpsetult ja peeneks raiutult anda. Kõige paremini seedivad noore linna ja vasika liha; sealih ei ole haigetele kaugeltki nii hea, ainult peeneks hakitud ja hästi läbikeedetud sinki võib anda. Mune võib suppe lisanduseks süüa ja ka pehmeks keedetult. Piim on pikaldastele haigetele hästi kasulik, iseäranis kui teda rohkemal määral ja kauemat aega tarvitakse. Piimal ei tohi aga mitte olla koor pealt ära võetud. Taimetoitudest on soovitavad sai, biskviit, piimaga keedetud riis, lillkapsas, sparglid. Seedimise ja ergukava elustamiseks võib pikaldastele haigetele enne söömist anda head punast marjaviina. Ainult südamehaigetele ja seesugustele, kes verejooksu all kannatavad, on viin keelatud. Lubatud on ka kohvi, tee ja kakao, iseäranis soovitav on kui toitev jook viimane.

**Tuiksoon.** Tuiksoon tuikab tervislises ja rahulikus seisukorras 1 minutis:

rinnalastel umbes	130 korda
kuni 1 aasta vanustel lastel umbes	120 "
" 2 " " " "	90—115 "
" 3 " " " "	80—100 "

7. aastastel	72—90 korda
12. „	70—80 „
suguvõimsaks saamise ajajärgul	80—85 „
täieealistel	70—75 „
vanas põlves	30—65 „

Palaviku puhul on tuiksoone tuikamine märksa sagedam. Hädaohtlikuks peetakse kui tuiksoon täiskasvanul 120 korda minutis tuikab; elukardetavaks, kui ta 150 ja rohkem korda minutis tuikab. Mõnesuguste peaju põletikkude puhul on tuiksoone tuikamised harilikust määrast märksa aeglasemad.

**Tulehaavad.** Põletamise või kuputamise puhul määratakse viga saanud koha peale kohe paks kiht tulehaava-salvi (Lini-ment Calcariae). Rakud pistetakse tuliseks tehtud ja ärajahtuda lastud nõelaga lahti, lõigatakse lahtine nahk ära ja puistakse järgmist pulbrit paksult peale:

Bismut, subnitricum

„ subcallicum aa part. aeq.

Hädakorral ainult tulehaava-salvi või tina-salvi. Ei ole ka tulehaava-salvi käepärast, siis tuleb ärapõletud või kupatud koht õli ehk rasva või puhastud soodaga paksult katta ja selle peale veel paks kiht puhastud puuvilla panna.

Üleüldse peetagu meeles:

Lähevad riided petroleumist, piiritusest või mõnel muul kombel põlema, siis tuleb põlevale inimesele kohe vaip või lai kuub üle visata, õnnetu maha tõmmata ja maas nii kaua edasi-tagasi veeretada, kuni tuli lämmatud on; siis rohkesti vett peale valada, et õõguvad riided kustuksid. Ka siis kui keegi ennast ühes riietega ära kupatanud on, tuleb külma vett peale valada, et tulised riided ära jahtuksid. Selle peale tuleb riided kääridega keha pealt lahti lõigata, nii et nad ilma käristamata lahti tuleksid. Tule või keeva vee läbi häda saanud inimene tuleb sooja tupp viia ja sooja teed või kohvi juua anda.

Kustutamata lubja läbi tekkinud põletishaavade puhul: Lahja äädikaga pesta ja õli peale võida.

Hapete läbi tekkinud põletishaavade puhul: kuivalt ära pühkida, siis lahja sooda sulatisega või lubjapiimaga pesta, õli peale tilgutada ja õlise lapiga kinni siduda.

**Tuulerõuged** on väga külgehakkav haigus, mis peaaegu ainult lapsi tabab. Need, kes tuulerõuged läbi teinud, teist korda enam sellesse haigusse ei jää.

Voodis viibimine on soovitatav, kuid mitte tingimata tarvilik. Haigetuba tuleb üsna tihti tuulutada. Sügelemise vastu aitab alkoholiga pesemine, salitsiilpuudri, kartuli- ja riisijahu peale puistamine. Muutub haigus tõsiseks, arst kutsuda.

Tuulerõuged on pealtnäha nii nagu harilikud rõuged kergel kujul. See on aga hoopis teine haigus. Sest tuule-

rõugete läbitegemine ei kaitse inimeserõugete eest, ja ümberpöörduvalt. Ka ei tohi tuulerõuges last iialgi pärisrõugetes haige lähedusse viia.

**Ummuksus.** Ummuksus on ülilaliali lagunenud haigus niihästi meeste- kui naisterahvastel, iseäranis viimastel, ja igas vanuses. Mõnda piinab ta kakskümmend, kolmkümmend aastat väheste muudatustega, ainult sellepärast, et haiged ise tema vastu liig ükskõiksed on. Mõned vaevlevad temaga lapsepõlvest kuni kõrge vanuseni. Juba alles sündinud lastel ja rinnalastel tuleb seda haigust sündimisest päritud soolenõrkusena ette, muutub juba noores eas sagedamaks ja on 20—50 aasta vahel peaaegu igal kolmandal inimesel painajaks. Selle haiguse (paljud teda harilikult küll haiguseks ei pea) põhjusi tuleb peaasjalikult otsida eluviisist, kõigepealt toidukava eksitustes. Esimesel joonel on süüdi ühekülgne toit, enamasti nimelt lihatoit. Puu- ja keeduviljast toiduna meie ajal suur enamus kuigi palju lugu ei pea, juba lapsepõlvest peale jääb ta liha kõrval tagumisele plaanile, nagu tähtsuseta lisanduseks. Selle läbi läheb soolelihastel see tugev erutus kaduma, mida annavad taimetoit ja temast tekkinud gaasid ja happed. Sool lõdveneb (nõrgeneb) liig kergesti seediva munavalge toidu all. Liha ja munavalge-toitu tuleb ülepea võimalikult vähe süüa selle asemel aga rikkalikult keedu- ja puuvilja, keedetult ja toorelt, kolm kuni neli korda päevas, näit, juba enne hommiku- ja pärast õhtusööki. Iseäranis mõjukaks peetakse viinamarju ( $\frac{1}{2}$ —1 nael hommikusöögiks), mett, petipiima (tühja kõhu peale  $\frac{1}{2}$  liitrit), hapupiima, kefiiri, jämedat leiba, viigimarju, datleid, hapu toitusid ja jookisid, juustu, heeringisalatit, kurkisid, kapsast, hapukapsast, nairid, rasvaseid toitusid, värsketõlut. Keelatud on kakao, šokolad, rotvein, riis, saago, kaeratum, sai. Haige söögu sagedasti ja palju — see olgu iga haige toidukava põhimõtteks. Kartus söömise eest (et soolt mitte üleliig täita!) on nii siis päris ekslik. Toit peab jäme, tugev, krobeline ja erutav olema, sest et ainult niisugune toit soolelihaseid kokku tõmbuma ja roja välja heitma suudab panna.

Pärasoole ühekordse tühjendamise tekitamiseks on klistiir ja glitseriinküünlake väga head. Peetakse sissevõtmise rohtu paremaks, siis mõjub kastroõli, 1—2 supilusika täit korraga, pehmelt ja kindlalt, niisama head on ka rinnapulber, jalapepillid ja Folia Sennae. — Rinnapulbrit antakse üks kuni kaks teelusika täit, jalapepillisi õhtul kaks pilli; Folia Sennae supilusika täis tassitäie keeva vee peale teena.

Kui sooja Priesnitsi mähise õhtul keha ümber paneme, on ummuksus järgmiseks hommikuks enamasti kadunud.

Mõnused kõhtu lahti tegevad rohud kauemaks tarvitamiseks on rabarberi-tabletid, Karlsbadi sool, paakspuu koor.

Erakordselt hea mõjuga on vahel oliiv-õli klistiirid, kusjuures klistiiri jaoks 400—500 grammi sooja oliiv-õli võetakse, ja haige lamagu selle järele veerandtundi parema külje peal. Neid klistiirisi korratakse alguses iga 2—3 päeva, pärastpoole vajaduse järele 8—14 päeva tagant.

Kõhtu lahti tegevalt mõjuvad ka hästi:

Rad. Rhei pulv.	3,0
Extr. Belladonn.	0,1
Extr. Gentian.	0,5

ut. f. pilul. № 30

Öhtul 2—4 tükki.

\*

Rp. Aloes	1,0
Rad. Rhei. pulv.	
Sap. medic. ana	4,0
Extr. gent. q. s. ut. f. pil.	
50 Consp. pulv. Irid.	

Hommikul ja öhtul 6—8 pilli teevad kõhu pehmelt lahti.

Lastel katsutakse ummuksust ikka toitude muutmise varal kõrvaldada. Puuvilja mahl, võileib, millel hästi paksult võid peal, ploomimoos, hapukoor, mesi, petipiim ja jäme leib on toidud, mis ummuksusele vastu töötavad. Kõhtu lahti tegeva rohuna võib nootsa täie rinnapulbrit anda, või jälle klistiiri või glitseriinküünlakest tarvitada.

Imevatele lastele on ummuksuse puhul kõige parem ieige veega klistiiri teha või Hufelandi lastejahu sisse anda.

**Üppumine.** Õnnetul tuleb riided seljast võtta, suu tal lahti teha ja suu ja nina kõntsast puhastada. Siis pannakse ta kõhuli, ja nimelt nii, et pea ja rind sügavamal oleksid kui keha. Selja peale litsudes aetakse vesi suu kaudu välja. Keha tuleb vaheldamisi külma ja sooja veega piserdada, rinna peale laksutakse märgade rätikutega, nuusutada antakse salmiak-piiritust, nina ja kurku kôdistakse sulega. Ei hakka õnnetu sel teel hingama, katsutakse hingamist kunstlikult soetada, nagu välgu-löögi juures juhatud.

Hakkab õnnetu hingama, siis mähitakse ta soojade vaipade sisse ja asendakse voodisse, kus veel soojalt pealt kinni kaetakse, kõige parem mõned soojad pudelid või kivid jalgade alla ja reite äärde seatakse. Niipea kui ta neelata suudab, antakse teelusikatäie kaupa palavad teed, kohvi või viina.

**Ussihammustus.** Meie maa ussidest on kihvtine ükski rästik. Peale hammustamist valutab haav kohe ägedalt, haava-ümbrus pundub üles, muutub sinikaks, külmaks ja tuimaks. Paistetust ulatab mõnikord kaugele, isegi terve keha võib üles paistetada. Üleüldised kihvtitusnähtused on: kange hirmutunne, peapööritus, silmade ees muutub pimedaks, uimastus, raske

hingamine, kange külm, minestused, oksendus ja läbijooks. Kui kohe abi leidub, paraneb enamasti pea.

Ravitsemine on peajointes samasugune nagu koera hammustamise juures juhatud (vaata see), peale selle valatakse haavasse salmiak-piiritust ja joodakse suurel hulgal alkoholi (lihtsat viina, konjakit, rommi, lahjendud piiritust, lastele veini). Haava väljajätmise eest tuleb hoiatada, sest juhtub imejal moka või keele küljes väikegi kriimustus või täke olevat, võib ta iseenast kihvtitada.

**Väärained kõrvas.** Lapsed ajavad mängides mõnikord enne, viljatera jne. kõrva. Tungivalt peame hoiatama, et seda ise mitte mõne konksu, juuksenõela või muu sellesarnase riistaga välja ei katsutaks urgitseda, sest et see suuremalt osalt õnneks ei lähe, igatahes kõrva aga sedavõrd vigastada võib, et pärast raske kõrva haigus tekib. Ei ole võimalik kohe arsti juure minna, siis pritsitagu nii kaua leiget vett (ernestele, ubadele ja teistele paisuvatele asjadele leiget õli) kõrva, kuni vesi või õli selle võõra asja kõrvast välja uhub. Sel kombel jõutakse tihti eesmärgile ja ei ole mingisugust hädaohtu karta.

Kirpudele ja teistele kõrva sattunud elusatele putukatele valatakse glitseriini ehk alkoholi peale, mis need surmab.

**Väärained kõhus.** Harva kuid siiski juhtub, et mõni raha, nõõbi või muu sellesarnase asja alla neelab. Võetakse kõhtu lahti tegevat rohtu, mis selle asja harilikult välja toob; vastasel korral pööratagu arsti poole.

**Väärained söögikõris.** Väärained neelus või söögikõris ei ole sugugi haruldaseks asjaks. Valehambad, kondid, nõelad, kalaluud, suured suutäied jms. neelatakse tihti alla ja võivad neelusse või söögikõri seina külge kinni jääda. Selle tagajärjel on neelamine enam ehk vähem raske, söögikõri kitsunud, mõnikord aga lööb ta ka põletilikuks ja hakkab mädanema. Kui need väärained iseenesest maosse ei lange või neid välja ei oksendata, siis püütagu oksendamist tekitada. Selleks tuleb neelu lusikavarre või sõrmega kõtistada, sealjuures hammustud saamise eest hoides. Vahel läheb ka õnneks väärainet sõrmega tabada ja välja tõmmata. Kui need katsed asjatakse jäävad, lämbuja rinnaga vastu seina seada ja lühidate, tugevate hoopidega selja peale, labaluude vahele, koputada. Sel kombel kopsudest väljarõhutud õhk võib vääraine kaasa kiskuda, kui see just hinge- ja söögikõri lahkkojal juhtub olevat.

Kui vääraine juba allaneelatud on, mida enamasti sellest äratunneb, et nüüd jälle takistamata süüa ja juua võib, siis söödagu rohkesti keedetud kartulid, mis selle vääraine teravad ääred kinni mähib ja ilanahka sel kombel vigastuste eest hoiab. Allaneelatud rahad on harilikult hädaohuta. Nad tulevad rojaga ühes välja.

laldi ei tohiks kõrvaldamise katsetega liig palju aega raisata, vaid toodagu viibimata arst, kes vääraine oma oskuse ja iseäraliste riistadega tihti ruttu kõrvaldab, või kui see nõukam on, maosse tõukab, kuna võhik asjata kaua vaevlenud on.

**Valgete voolus.** Selle nime all tuntakse lima väljavoolamist naisterahva suguelundist. Mõnikord tuleb seda lima vähesel, teinekord suuremal määral. Esiotsa on lima läbipaistev, haisuta, muutub aga pärastpoole läbipaistmataks, rohekaks, mädasarnaseks ja on halva haisuga. Alalise vooluse tagajärjel hakkavad ematupp, häbedusmokad ja reied seestpoolt kipitama ja sügelema, mis viimaks päris väljakannatamataks võib minna. Pärastpoole võivad seal tekkida isegi valusad haavad ja põletikud. Kuupuhastus muutub selle haiguse jooksul korratuks ja mõnikord erakorraliselt valusaks, ülepea aga ebaharilikult ohtraks. Kaaslasteks on selja ja liikmete valu, korratu seedimine ja ummuksus, nõrkusetunne ja südamepööritus ning kibe veelaskmise tung. Valgete voolus ei ole mitte iseseisev haigus, vaid suguelundite teiste haiguste, enamasti emaka katarrilise tagajärg. Peale selle võivad põhjusteks veel olla: sugulised liialdused, onanismus, üldine haiglus (näärmetõbi, tiiskus), ebakohane toit ja riided, niisked korterid, kõhuussid jne. Niikaua kui lima veel mädane ei ole ja kibedaks ei tee, on siin äkilise (acut) nähtusega tegemist, muutub aga limavoolus ohtramaks, mädasarnaseks jne., siis on see pikaldase (kroonilise) haiguse tundemärgiks. Esimene, s. o. äkiline, valgete voolus kaob sagedasti 2—3 nädala pärast hoopis iseenesest, kui haige aga rahul ja voodis püsib (sissepritsimised).

Ravitsemiseks tuleb kõigepealt muidugi neid haigusi ja rikkeid parandada, millest valgete voolus tekkinud. Valgete vooluse enese ravitsemiseks pritsitakse ematupesse 2-protsendilist kali hypermanganic. vett, kreolini vett (1 teelusikas toobi vee peale) 1-protsendilist ihtiooli vett või 5-protsendilist lysoli vett. Head mõju avaldab niisama puuvilla tripp (tampoon) õllepärmisid sisse kasta ja ematupesse pista (iga 12 tunni tagant vahetada, siidipael puuvilla tortide ümber, et hea jälle välja oleks tõmmata). Märksa raskem on pikaldase (kroonilise) valgete vooluse ravitsemine ja meie soovime tingimata arsti poole pöörduda, kes haiguse pärispõhjused ravitsemise alla võtab. Täielikumaid juhatusi leidub raamatust „Naistehaigused“.

**Välgulööök.** Kui pikne inimest surmavalt ei ole tabanud, siis esinevad kõigepealt peaju põrutuse nähtused (meelemärkuseteta olek, nõrk tuiksoon ja nõrk hingamine, ihu külm, nagu kahyatu). Sellegipärast on lootus täieliku paranemise peale suur. Õnnetu ärkavad lühema või kauema aja järele, mõnikord muidugi alles paari päeva pärast, meelemärkuseteta olekust kas täielikult tervetena, või nad on, nagu seda tihti juhtub olema, osalt hal-

vatud, kusjuures nad ei saa kõnelda, nahk neil tuim ehk ülihell on ja erguvalu all kannatavad. Need halbtused kaovad asjakohasel ravitsemisel mõne ajaga.

Kes pikse hädaohusse ei taha sattuda, see ärgu mingu äikseilma puhul üle lageda välja (maa) ja ärgu seadku ennast suurte üksikult seisvate puude alla või nende lähedusse (vähemalt 10 sammu puu kõige pikematest okstest eemale), ka mitte telegrafipostide jne. äärde. Kui aga inimene juba lagedal väljal on, siis on otstarbekohane kas maha istuda või maha heita. Toas hoitagu suurte metallasjade (kroonlühtrite, gaasitorude) juurest eemale. Toaknad võivad avatud olla, kui silmas peetakse, et tõmbetuult ei oleks, sest kinnises ruumis on lämbumise hädaoht suurem, kui pikne tõesti sisse peaks lööma. Kõnetraadi tarvitamine on äikeseilmaga hädaohtlik ja seda ei tohiks sündida. Sellepärast ei anna ka keskjaamad niisugusel ajal ühendust. Väga tihti lööb välk suurematesse inimestekogudesse (kooli, kirikusse), sõjaväe laagritesse (sest et seal rohkesti elektrit juhtivaid metalloosi leidub) ja kirikukelladesse. Sellepärast on „hädakella“ löömine äikese ajal kardetav.

Välgust uimastud inimene viidakse kõigepealt, kui ta kinnises ruumis peaks olema, vaba õhu kätte, võetakse riided seljast ära ja seatakse ta seljale maha, pea pisut madalamale kui jalad. On laud käepärast, siis asendakse õnnetu sinna peale ja laud seatakse jalgade poolt otsast pisut kõrgemale. Jalad rippugu põlvist saadik maha. Selle peale hoitakse tal salmiak-piiritust nina all, õõrutakse rinda, iseäranis südamekohta tugevasti. Külma vee sees märjaks kastetud lappisid ei tohi välgulöögi ega elektrilöögi puhul tarvitada, niisama ka mitte õnnetu peale külma vett piserdada. — Ei hinga õnnetu enam, peab katsuma hingamist kunstlikult soetada. Kõige lihtsam on siin Sylvesteri viis. Nagu ülemal öeldud, tuleb õnnetu selili asendada, riided seotakse kokku ja pandakse pea ja pihtade alla, et need pisut kõrgemale tõuseksid. Ravitseja asub nüüd õnnetu pea taha, võtab tal kätest kinni, tõmbab need siruli ja siis üle pea, ning hoiab nad selles seisukorras 2 sekundi. Selle liigutuse abil täitub kops õhuga. Selle peale lükatakse käed sedasama teed tagasi ja litsutakse nad vastu rinnakasti, mille tõttu õhk jälle välja hingatakse. Ka siin peetakse käed kaks sekundi paigal ja korratakse siis neid liigutusi umbes viisteist korda, kuni inimene iseenesest hingama hakkab, mille peale kunstlik aitamine kohe järel jätta tuleb. — Selle peale viidakse haige voodisse ja antakse tale lusika abil pisut värsket vett või marjaviina suhu.

Elektrist tabatut ravitsetakse niisama, ainult et õnnetu kõigepealt elektrivoolu piirkonnast välja tuleb toimetada. Tähtis on ka et avitaja ise elektrivooluga ühendusse ei satuks. Kui võimalik, tõmmaku ta galossid jalga ja mähkigu gummiriiet

käte ümber ja seadku omale kuivad puuhalud jalge alla, et ta maast igal juhtumisel isoleeritud oleks.

**Väljaheited.** Külgehakkavate haigete väljaheited tuleb lubjapiimaga üle valada, koleera haigetel: okse, roja ja kusi; differiitise ja sarlakide haigetel: röga, ila, kusi, nina-ila; soojatõbe ja düsenteeria (verise läbijooksu) haigetel: roja ja kusi.

Üleüldisel tarvitusel olevates väljakäigu kohtades külgehakkavad haiged ei tohi käia, juhtub seda siiski, tuleb istelaud 5-protsendilise karboolveega hästi üle õõruda, ja auku karboolvett valada.

**Varjusurm.** Vahel on eluavaldused, iseäranis hingamine ja südame tuikamine, nii madalale langenud, et elu kustunud näib olevat. Nahk tundub jahedana ja on täiesti jumeta, ükski lihaks ei liigu, hingamine seisab, niipalju kui seda silmaga näha võib, ja pulssi (tuiksoone tuikamist) ei ole tunda. Ja ometi on vahetegemine varjusurma ja surma vahel kaugele ulatava tähtsusega, iseäranis peab õnnetuste puhul elustamiskatseid seni jätkama, kuni surm täiesti kindlaks on tehtud.

Elusalt matmise hädasohtu on vaevalt karta, sest et harilikudel oludel enne kolme päeva ei maeta; selle aja peale on aga surma kindlad tundemärgid silmapaistvad. Viimased on: sinikas-, sopased- ehk roosapunased surmaplekid iseäranis selja peal; silmalaugude lahtijäämine, niipea kui nad lahti tõmmatud on; silma sarvkile sogane ja voltis; nahk kubemekohalt rohekas; surmatarduvus, mis harilikult alles 12 tundi peale surma algab ja enamasti 24—48 tundi vältab, ja kehasoojuse langemine alla 27° C., pärasooles mõõdetud.

Kui need kindlad tundemärgid puuduvad, siis peab teisel teel otsusele jõudma, ka siis kui hingamist ja tuiksoone tuikamist enam tunda ei ole. Surm on kindel, kui sõrme ehk varba ümber nõõri seome ja äranõõritud osa mitte selgesti punaseks ja pärast siniseks ei muutu; edasi, kui palavat vett ehk kirjalakki rinna peale tilgutame ja nahk mitte punetama ei löö, vaid kohe rakk tekkib, mis ruttu lõhkeb ja värvita põhja näitab.

Juhtumisi märgatakse, et liikmete seisukord peale surma muutunud on. See tuleb kiirest surmatarduvusest ja ei ole varjusurma märgiks.

**Verejooks.** Suuremate haavamiste, vigastuste, õnnetuste puhul peab katsuma suuremat verejooksu viibimata sulguda, sest et õnnetutel muidu enne arstiabi saamist liig palju kallist verd kaduma läheks või nad verest koguni tühjaks jookseksid. Kõigepealt tuleb riided vigastud koha ümbert õrnalt lahti teha, kas või kääridega lõigates või noaga harutades. On pea või ülemine keha vigastada või haavata saanud, siis seatakse õnnetu istuma ja pea kõrgele. Haava ennast ei tohi kätega

puutada, niisama ka mitte verd vaigistavat puuvilla tarvitada. Haava peale pannakse puhas taskurätik või haavamähis, selle peale siis puuvilla või taskurätikuid, kuni kaunis paks kahl tekib. Ja see kahl seotakse siis haavasidemega kinni. Ei lähe sel kombel õnneks verejooksu seisma panna, siis pannakse haavamähis või taskurätik paksult haava peale ja litsutakse kõigest jõust, kuni arst paigale jõuab. On käsi või jalg viga saanud, siis on soovitatav vigastud liiget ka pealtpoolt haava paenduva sidemega kinni siduda.

**Verekihvtitus** tekib tihti tähtsusetaks peetud ja hooletusse jäetud väiksete haavade, putukate pistete jne. läbi. Haige kehaosa paistetakse kangesti üles ja valutab ägedasti; on näit. sõrme viga, siis valutab verekihvtituse puhul terve käsi kuni õlani; ka võib mõni kord kitsast punast joont näha, mis peopesast algades kuni poole käevarreni ja veel kõrgemale ulatab. Tuleb ühtlugu äädikhapu savimulla kompressisi (neli lusikatäit äädikhaput savimulda toobi vee peale) peale panna ja kohe arst abiks kutsuda.

Seletuseks olgu veel juure lisatud, et arstid verekihvtitusest alles siis kõnelevad, kui juba terve keha haige on.

**Verekõhimine**, veresülitamine tuleb kopsu või hingekõri ebaloomulikust verevoolusest. Põhjusteks on rinna vigastamine, veresoonte lõhkemine kopsus või hingekõris, ärevus jne. Väga sagedasti on vereköhimine algava kopsutiiskuse tundemärgiks.

Üleüldse ei ole aga vereköhimine nii hirmus kardetav, nagu teda peetakse, ja suuremalt osalt on vereköhimise läbi tekkinud ärevus põhjuseeta ja asjata. Sellega ei ole igatahes öeldud, et vereköhimine tähtsuseta on, vaid ainult seda, et vereköhija peale kohe kui surmakanditaadi peale ei tule vaadata, kuigi ta arstiabi ja asjakohast ravitsemist nõuab. Haige, kes verd köhinud, püüdku ennast täielikult rahul hoida, kõige parem poolistikile. Asjakohased on jäätükid allaneelamiseks ja supilusika täis vee sees ära sulatud harilikku soola peale köha-hoogu sisse võtta. Rohke söömine ja ärevused on kauemat aega keelatud, kuid pehme, tuulevaikse ilmaga võib lühemaid jalutuskäikusi teha. Hea on ka külm piim. Joogiks antakse selget vett viina-äädikaga või sidruniga. Paranemise puhul soovitatakse petipiima, seltersit, ja rinda külma veega pesta.

**Veretungimine pähe.** Seda tülitavat pahet võib kõrvaldada külmade jalavannide abi või veel parem voolava vee abil. Kodus võib selleks otstarbeks gummitoru veekraani otsa pista ja teine ots siis vanni sisse, jalge peale juhtida. — Soovitatav on ka keha õõrumine kuiva, hästi karmi rätikuga ja paljajalu käimine kareda pinna peal. Õõrumine paneb verena poole voolama; paljajalu käimise tagajärjel muutuvad peajuu veresooned kitsamaks.

**Veripaise, koeranael.** Koeranael on nahahaigus (algab higiaugust) ja tekib puhtusetaust ja puudulikust naharavitsemisest. Iseäranis tekib sinna kohta ihu peale, mis litsuda ehk õõruda saab, näit. kaela peale liig kitsate ja kõvade kraede tõttu, õlade peale trakside rõhumisest, puusade ja reite peale riiete õõrumisest. Tihti on otstarbekohatud veeravitsemised koeranaelte põhjuseks. Mõnikord seisab nende tekkimine üleüldiste haigustega (tiiskusega, suhkruhaigusega) ühenduses.

Paha verega, nagu rahvas arvab, ei ole neil midagi tegemist, nad on kohalised põletikud. Enamasti tuleb mitu koeranaela korraga. Need nahakohad on punased, põletikulised, siledad, läikivad ja valusad. Mõne päeva pärast kujuneb põletikulise naha keskele mädatipp. Hästi puhtate sõrmedega või piirituslambi leegi sees kuumendatud nõelaga võib selle mädatipu väljapigistada ehk - torgata.

Paisete autamiseks tarvitakse meil suuremalt osalt soojelina seemne kompresse, palju mõnukam oleks siiski katalplasmata tarvitada. On paise lahti läinud, siis on soovitatav karbool-elavhõbeda salvi peale panna või seebipiiritusega niisutud lappisi. Kellel sagedasti veripaisete all kannatada tuleb, see teeb hästi, kui ta kaks kuni kolm korda päevas teelusika täie õllepärmiveega või kohviga sisse võtab.

Üksikute koeranaelte peale võib panna empl. diachyl. cum. lanolino anhydr. parat. õhukese riide peale määratult.

Tingimata tarvis on arsti poole siis pöörata, kui koeranaelad väga suured on. Sellega hoitakse halvad tagajärjed (roosi juuretulek jne.) ära.

Koeranaelast välja nõrguvast mädast võivad naabruses uued koeranaelad tekkida, sellepärast tuleb nahk paise ümber piinlikult puhas hoida.

Tihti ilmub väikestel, nimelt näärmetiiskuse või teiste haiguste läbi nõrgestud lastel rohkesti koeranaelu. Neil tuleb tanniini vanni teha (20 grammi tanniini vanni peale) ja selle järele Zinc. oxyd. pooleks talkumiga peale puistata. Kompressid äädikhapu savimulla veest (1 supilusikas veerandtoobi vee peale). Kui väikestel lastel need koeranaelad hoole tusse jäetakse, võib laialdane nahapõletik tekkida. Ja kui niisugust asja karta on, peab viibimata arsti poole pöörama.

Ka täiskasvanutele on mõnikord rohovannid soovitatavad, iseäranis, kui neil koeranaelu rohkesti tekib. Niisugusel puhul tehakse ka soodavanni või kreoliinivanni (1 gramm kreoliini toobi vee peale).

**Voolmed.** Voolmed on soolelihaste haiglane kokkukiskumine, nad on paljude soolehaiguste koormavaks, vahel isegi väga valusaks kaaslaseks.

Voolmete puhul paisub altkeha enamasti üles; ägedad torkavad, lõikavad, näpistavad, kiskuvad valud enamasti pimesooles; suuremalt osalt on jalad vastu kõhtu tõmmatud.

Igasugu voolmete vastu aitavad hästi palavad mähised; klistiirid palava kummeliteega; soojad istevannid 32—36° C. kuni 1/2 tundi; sisse võtta võib koleeratikasid. Niisama ka oopiumitinktuuri 5 tilka lühikeste vaheaegade järele. Joogiks on hea soe kummeli-, baldrianitee. (Vaata ka puhutused, sapikivid, kõhuvalu).

**Vosvori kihvtitus.** Märgid: kõhuvalu, läbijooks, okse küüslaugu hais ja läigib pimeduses.

Oksendamist tekitada (vaata: Kihvtitused), mitu korda, iga pooletunni tagant, 20 tilka terpentiin-õli kaeratuumi sees sisse anda. Piima ja rasvaseid õlisi ei tohi koguni sisse anda.

---

## Lühike juhatus koduaptegi arsti-rohtude tarvitamiseks.

**1. Ammoniaak-aniiss** — Liqueur Ammonii anisatus, kõha ja röga (limanemise) puhul 3 kuni 4 korda päevas, 15 tilka palava rinna-tee sees. Iseäranis mõjukas on, kui tassitäie palava rinnatee sisse 15 tilka ammoniaak-aniissi, paar tükikest lakritsi ja nootsa täie salmiakpulbrit paneme; 3 kuni 4 korda päevas üks tassitais võimalikult palavalt juua.

**2. Eeterline baldriani tinktuur** — Tinctura valerianae aethera, närvilikkuse, südamerõhumise (-kitsikuse), nõrkuse-tunde, kõhuvalu, krampide puhul 20 kuni 25 tilka suhkru peale või veega. Unepuuduse puhul enne magama heitmist 30 tilka.

**3. Hiina-tinktuuri segu** — Tinctura chinae composita, isupuuduse ja kõhuvalu puhul igakord enne söömist 25 tilka veega.

**4. Kastoor-õli** — Oleum ricini, pehmelt aga kindlasti mõjuv kõhtu lahti tegev rohi. Vajaduse korral üks kuni kaks supilusika täit, lastele poole vähem.

**5. Koleera-tilgad** — Tinctura anticholerica, läbijooksu puhul 4 korda päevas 25 tilka suhkru peale, parem aga veel piparmündi-teega; lastele ei tohi koleera-tilkasid anda.

**6. Liikva** ehk Hoffmanni tilgad — Spiritus-aetherus, kõhukrambi ja minestushoogude puhul 20 kuni 25 tilka.

**7. Pimpinelli-tinktuur** — Tinctura Pimpinellae, hääle kähisemise puhul iga kahe tunni tagant 25 tilka vee sees või rinnateega.

**8. Arnika-tinktuur** — Tinctura Arnicae, sisseõrumiseks nikastuste, väenamiste j.m.s. puhul; 5 osa vett 1 osa arnika-tinktuuri ja 1 osa kampverpiiritust kokku segatult sünnis jahutavateks mähisteks.

**9. Äädika-eeter** — Aether aceticus, minestuse ja uimastuse puhul haistmiseks; peavalu puhul otsaesise ja meelekoh-tade peale sisse õõrumiseks.

**10. Äädikhapu savimuld** — Liquor Alumini acetici, 2 supilusika täit ühe toobi vee peale, suu loputamise ja kuristamise veeks, hammaste ravitsemiseks ja hamba- ning kaelavalu hul. 3 kuni 4 supilusika täit 1 toobi vee peale haavade pesemiseks, mähisteks põletikkude, ohatuste, putukate pistete, mädanevate paisete, verekihvitude j.m.s. peale.

**11. Glitseriin**, — Glycerinum, lõhkenud käsa õõrutakse kaks korda päevas sellega sisse. Enne tarvitamist lisatakse iga 30 grammi glitseriini kohta 2 teelusikat vett juure, siis ei pane ta nahka nii kangesti kipitama.

**12. Hamba-tilgad** — Tinctura odontalgica, hambavalu puhul üks tilk puuvilla peale lasta ja hamba õõnsusse pista.

**13. Kampver-piiritus** — Spiritus camphoratus, jooksva, liikmevalu puhul sisse õõrumiseks; ka külmamuhkude vastu soovitav; kauase, väsitava kõndimise puhul on hea sellega jalgu sisse õõruda, sest et see värskendab; hommikuti ja õhtuti tarvitada. Vaata ka 8. arnika tinktuur.

**14. Lysol** — Lysolum, ainult veega lahjendult tarvitada (1 supilusikas 1 toobi vee peale), haavade ja kõiksugu vigastuste pesemiseks; hea desinfektsiooni abinõu, iseäranis külgehakkavate haiguste puhul; naisterahvastele ematupe loputamiseks asjakohane

**15. Myrri-tinktuur** — Tinctura Myrrhae, paistetanud, kobedate või veriste igemete pinseldamiseks, ilma et veega lahjendakse. Suu loputamise ja hamba ravitsemise veena 1/2 teelusikat õlleklaasi ääie vee peale.

**16. Salmiak-piiritus** ehk tinkpiiritus — Liquor Ammonii caustici, uimastuse, minestuse, peavalu, nohu puhul haistmiseks; sääskede ja putukate nõelamise puhul valusat kohta kohe niisutada.

**17. Tulehaava salv** — Linimentum calcariae, värskete tulehaavade peale paksult võida, selle peale haava-puuvillaga katta ja kinni siduda.

**18. Aspiriin** — Acidum acetylosalicylicum, influentsa, külmetamise, nohu, uimase pea j.m.s. puhul 2—4 korda päevas

1 tablett võtta või iseäranis õhtul enne magama heitmist kaks tabletti võtta; higistama ajava rohuna ja migreeni ja peavalu puhul üks kuni kaks tabletti, võib ka palava leedri-tee sees ära sulatada; jooksva sarnaste valude ja hambavalu puhul mitu korda päevas üks tablett.

**19. Karlsbadi-sool** — Sal Carolinum pulvis, pehmelt mõjuv, iseäranis korramõduliseks tarvitamiseks hästi sünnis kõhtu lahti tegev rohi; hommikul tühja kõhu peale 1 teelusika täis leige veega.

**20. Lakrits** — Succus Liquiritae, kõha ja kibeda kõri puhul imemiseks; ka röga (limanemise) puhul hea; vaata ka 1. ammoniak-aniiss.

**21. Parkhape** — Acidum tannicum, läbijooksu puhul mitu korda päevas nootsa täis; lastele läbijooksu puhul nootsa täis  $\frac{1}{4}$  toobi leige vee peale klistiiriks. Ka vastukihvtina kihvtituste puhul tähtis rohi, vaata: kihvtitused.

**22. Rabarberi-tabletid** — Tablettae Rhei, iga söömaajal üks tablett seedimist elustava abinõuna; kõhu lahti tegemiseks kaks tabletti vajaduse korral.

**23. Rinnapulber** — Pulvis Liquiritae compositus, ummukuse puhul 2 kuni 3 teelusika täit päevas, lastele poole vähem.

**24. Salmiaki pastillid** — Trochisci Ammoni chlorati, mõju nagu 20. lakrits.

**25. Salmiaki-pulber** — Ammonium chloratum, vaata 1. ammoniak-aniiss.

**26. Sooda, puhastud** — Natrium bicarbonicum, närveste, rõhituste puhul iga söömaajal üks nootsa täis. Kui nootsa täie soodat ja nootsa täie viinakivi-hapet õlleklaasi täie vee sisse puistame, saame mõnusa, kihiseva, karastava joogi, mis peavalu puhul mõnikord eeskujulikult aitab.

**27. Viinakivi-hape** — Acidum tartaricum, üks nootsa täis õlleklaasi täie vee peale jahutava, värskendava joogina palaviku, erutuse, skorbuuti puhul ja peale minestushoogu. Vaata ka 26. sooda.

**28. Bismutum subgallicum**, ülihea pulber haavade sidumiseks. Õhukeselt haava peale puistatult edendab ta paranemist ja takistab mädanemist. Erakordselt hea abinõu sündinud lastele naba peale puistamiseks.

**29. Boorhape** — Acidum boricum, vesiste silmade ja silmade põletiku puhul 1 teelusika täis  $\frac{1}{4}$  toobi kummelitee peale silmade kastmiseks; niisama ka kõrvavalu puhul kõrva väljapritsimiseks, võib ka kuivalt kõrva puhuda; laste suu määndumise puhul veega lahjendult pinseldamiseks. Boorhapet tuleb alati palava vee sees sulatada.

**30. Kloorhapu kaali** — Kalium chloricum, kurgurahude ja kurgupõletiku, kurgukatarri puhul 1 teelusika täis  $\frac{1}{4}$  toobi palava salveitee sees kuristamiseks. Mitte alla neelata!

**31. Mangaanhapu - kaali** — Kalium permanganicum, mõni terake õlleklaasi täie vee sees üles sulatada ja suu ravitsemise ja kuristamise veena tarvitada, iseäranis suust tuleva halva haisu kõrvaldamiseks, hea ka haavade pesemiseks; ussi ja koera hammustamise puhul kange lahuna haava väljapõletamiseks või hammustud haava peale pulbrina puistata.

**32. Folia Sennae**, kõhtu lahti tegeva rohuna 1 teelusika täis tassitäie palava vee sees tõmmata lasta ja siis juua. Folia Sennae keeda ei tohi!

**33. Kummeli-tee** — Flores Chamomillae, puhutuste ja kõhukrampide puhul juua; välispidi kuivade või märgade mähistena nendesamade hädade puhul keha peale panna; märjalt paisete pehmemdamiseks; vaata ka 29. boorhape.

**34. Leedri-tee** — Flores Sambuci, üks tassitäis võimalikult palavalt juua, tublisti higistama ajava abinõuna iseäranis 18. aspiriini tablettidega ühenduses.

**35. Piparmündi-tee** — Folia Menthae piperitae, kõhuvalu ja läbijooksu puhul palavalt juua, vaata ka 5. koleera-tilgad.

**36. Rinnatee** — Species pectoralis, röga (limanemise) puhul, vaata 2. ammoniaak-aniiss.

**37. Salvei-tee** — Folia Salviae, kähisemise, kurgu katarri, kurgurahude põletiku puhul kuristamise veeks; vaata ka 30. kloorhapu-kaali.

**38. Boor-salv** — Unguentum Acidi borici, haavade sidumiseks, takistab mädanemist.

**39. Lanoliin** — Lanolinum, kareda naha ja lõhkenud huulte peale sisse õõrumiseks, väikeste vigastuste peale kinni sidumiseks.

**40. Sebum salicylatum**, katkiste jalgade, audunud kohtade jms. peale sisse õõrumiseks.

**41. Tina-salv** — Unguentum plumbi, jahutav salv, iseäranis vanematele tulehaavadele. Neid tuleb igapäev lysoli-veega või äädikhapu savimulla veega (lahuga) pesta, siis tina-salvi kaunis paksult peale võida ja kinni siduda.

**42. Tsink-salv** — Unguentum Zinci, kuivatav salv, mida vesiste sammaspoolikute ja vesiste ohatuste puhul heameelega tarvitakse, niisama ka siis, kui lapsed audunud on; silmapõletiku puhul õhtul ernesuurune tükk silmalao peale õõruda.

**43. Vaseliin** — Vaselina flava, nagu lanoliin, ei tee aga nahka nii paenduvaks; kohane ka audunud kohtade jaoks.

**44. Ameerika plaaster** — laiaili äärtega haavade koos hoidmiseks, mähiste ja sidemete kinni hoidmiseks, näit. peale rõuge panemist; pannakse kuivalt peale.

**45. Dermatool-riie** (Dermatool-gaas) haavade ja paisete peale panemiseks, selle peale tuleb side. Hõlbustab paranemist.

**46. Gummipaber** (Guttapercha-paber), märgade mähiste peale panemiseks, et niiskus läbi ei imbuks. Peab kauem vastu kui Billroth-batist ja on selle tõttu ka odavam tarvitada.

**47. Haava-puuvill, haava-mähised, haava-sidemed** haavade pesemiseks tõbeidusid hävitavate vedelikkudega (lysolivesi jne.), veriste haavade puhastamiseks ja haavade sidumiseks.

**48. Inglise plaaster, väiksemate vigastuste (kriimustuste) ja löikehaavade peale kleepimiseks;** tehakse enne peale kleepimist tagumise külje pealt niiskeks.

**49. Kataplaasma, mõnus ja puhas linaseemne mähiste asemik paisete, veripaisete jne. pehmendamiseks ja lahutamiseks.** Paras suur tükk kastetakse mõneks sekundiks palava vee sisse, pannakse peale paisumist haige koha peale, sellele peale tükk gummipaberit ja seotakse haavasidemega kinni. 12 tunni tagant peab seda mähist uuendama.

**50. Konnasilma plaaster, konnasilmade kaotamiseks.** Tarvitamise juhatus on alati ühes.

**51. Oblaadid, mõnusad lehekesed kõiksugu vastiku maiguga pulbrite sisse võtmiseks.** Oblaat pannakse peopesa peale ja valatakse vett üle. Niipea kui oblaat pehmeks on läinud, puistatakse tarvilik pulbri osa keskele ja käänatakse ääred ettevaatlikult peale kinni. Sel kombel tekkinud nubula pistame suhu, lonks vett peale ja neelame alla; läheb üsna lidedasti.

**52. Peavalu pulk (Migreeni pulk), peavalu ja migreeni puhul otsaesist ja meelekohti mitmel korral õõruda.**

**53. Verd vaigistav puuvill väiksete haavade peale panna verejooksu sulgumiseks.**

**54. Hufelandi lastepulber** — Pulvis Magnesia cum Rheo, ummuksuse, krampide ja kõhuvalu puhul, 3 korda päevas nootsa täis veega või piimaga. Jmaski mitte kuivalt anda!

**55. Kalomeli pulber, tarvitamise juhatus leidub haiguste kirjelduste, näit läbijooksu juures.**

**56. Ristiköömlite tee** — Fructus Foeniculi, imejatele lastele puhutuste ja kõhuvalu puhul mõni supilusika täis teed sisse anda, niisama ka vaigistamise abinõuna. 1 supilusika täie ristiköömlite peale valatakse  $\frac{1}{4}$  toopi keeva vett ja lastakse  $\frac{1}{4}$  tundi palavas kohas tõmmata. Magusaks tegemiseks lisatakse suhkrut juure.

**57. Salitsiil-puuder** — Pulvis salicylicus cum Talco, audunud kohtade peale ülihea puistata. Esmalt võetakse tsinkpastaga sisse ja puistatakse siis pulbrit paksult peale. Laiemalt leidub haiguste kirjeldustes.

**58 Tsink-pasta** — Pasta Zinci, vaata 57. salitsiil-puuder.

# Tähtsamad ravitsemise abinõud.

## Tee segamine ja keetmine.

Iseäranis sagedasti eksitakse teede keetmisega, sellepärast anname siin mõned asjakohased juhatused.

Kõigepealt tähendame aga, et teed puhta taldreku või ka paberi peal segada tuleb, ja sealjuures kõik tarvis minevad ained peeneks lõikama peab, mitte aga pulbriks õõruda. Marjad tuleb katki suruda.

Tee valmistamise juures aga peame keedise ja tee vahel vahet tegema.

Keedis valmistakse sel kombel, et tarvilik hulk teed katlasse puistakse, külma vett peale valatakse (harilikult üks osa teed ja üheksa osa vett) ja tulise pliita peale seatakse. Keedis lastakse keema tõusta ja pooltundi tulise pliita peal seista ning kurnatakse siis veel palavalt läbi linase riide.

Teed valmistades valatakse tee peale keeva vett ja lastakse tulise pliita peal 10—15 minutit seista. Selle järele kurnatakse läbi.

Teede ja keediste valmistamine sündigu ikka kinnistes nõudes, iseäranis veel kui kuiv tee lõhnavatest ainetest koos seisab. Sest suuremalt osalt on just lõhnavad õli või vaigu õllused tee sees need, mis temale tervendava mõju annavad, ja ilma kaaneta lahtises keeduriistas keetes auraksid nad välja mille läbi tee suure osa oma tervendavast mõjust kaotaks.

Kõvadest ainetest, nagu juured, puutükid, koored jne. valmistakse harilikult keedist, pehmetest ja õrnadest aga, nagu õied, lehesarnased taimed jne. — teed.

Selle üleüldise määruse kõrval on aga ka mõned erandid olemas. Hästi kõva ainet, nagu leesikalehed, Jslandi sammal jne. tuleb kauemat aega,  $\frac{3}{4}$  kuni 1 tund tublisti keeta. Linaseemneid aga lastakse (lahendava abinõuna limanemise puhul)  $\frac{3}{4}$  tundi külmalt tõmmata (liguneda) ja kurnatakse siis läbi.

Tarvitakse linaseemneid mähisteks, siis puistakse need palava vee sisse ja segatakse ringi.

Salmiaki ja soola lisatakse teele vajaduse korral alles peale kurnamist juure.

## Kuivad mähised

valmistakse sel kombel, et paks kiht lamba- või puuvillu soojaks tehakse ja haige koha peale seotakse, näit. jooksva puhul salitsiil-puuvillu. Mõnedel juhtumistel võetakse selleks ka rohu- kotikesed tarvitusele. Linasest riidest või flanellist kotikesesse pannakse näit. kummelit, heinapebresi, tehakse need kotikesed soojaks ja seotakse ikka veel palavalt ihu peale.

Iseäranis jooksvast tulnud hambavalu, sooltekatarrri, kõhu-krampide ja altkeha valu puhul tundub suremalt osalt kohe nende palavate kotikeste heategevast mõju. Kuivi mähiseid tarvitakse ka seesuguste inimeste ravitsemisel, kes märgade mähiste vastu hellad on.

## Märjad mähised

valmistakse selleks, et nad oma soojuse või külmusega üksikute kehaosade peale mõjuksid, või jälle selleks, et arstirohtusi, näit. äädikhapu savimulla vett (lahu) sel teel mõjuma panna. Mähised tehakse sel kombel, et mitmekordselt kokku volditud linane riie rohu või puhta vee sisse kastetakse, kergelt või tugevamalt välja väänatakse ja haige koha peale pannakse. Märja rätiku võib katmata jätta, või jälle pannakse puuvilla või flanelli peale; võib ka märja rätiku peale esmalt gummipaberit panna ja selle peale siis puuvilla ja flanelli.

## Külmad, soojad ja erutavad mähised.

Vahet tehakse soojade, külmade ja erutavate mähiste vahel. Külmad ja soojad mähised väänatakse ainult kergelt välja, erutavaid mähiseid aga tugevasti.

Külmad ja soojad mähised võib katmata jätta või kaetakse gummipaberiga ja pannakse selle peale veel kiht puuvillu.

Erutavad mähised kaetakse ainult puuvilla või flanelliga, mitte aga gummipaberiga.

Soojad mähised tuleb kohe jälle uuendada, nii pea kui mähis jahtuma hakkab.

Külmad mähised uuendakse igakord, niipea kui ravitsetav soojust hakkab tundma.

Erutavad mähised lastakse kuni soenemiseni või ärakuivamiseni peal olla.

Kaelavalu, kurgurahude põletiku jne. puhul tarvitavad nn Priesnistzi-mähised on alati erutavad mähised. Need tehakse sel kombel, et märg riie (rätik) hästi välja väänatakse ja selle peale kiht puuvillu või flanelli pannakse, mitte ilmaski aga gummipaberit või mõnda muud tihedat riiet. Mähis las-

takse 3 kuni 5 tundi peal olla. Selle aja jooksul tekib seesugune soojus, mis ihusoojusest veel üle käib, ja see mõjub kuni kõigesügavamatesse kehaosadesse. Igatahes aga tuleb hoolt kanda, et märja rätiku peale pandud puuvilla kiht igalt poolt vähemalt kämlalaiuselt üle rätiku ulataks.

### Jäämähised.

Soovitakse jäämähiseid, siis tuleb jää Greeka-pähkli suurus-teks tükkideks raiuda ja seapõie või gummist jääkoti sisse panna mis siis haige koha peale asendakse. Tähendada on siin veel, et jäätükikesi esmalt mõneks sekundiks leige vee sisse kasta tuleb, et nende teravad ääred ära sulaksid, vastasel korral tõrgiksid need jääkoti hõlpsasti katki.

### Pudrumähised.

Pudrumähiste valmistamiseks puistakse linaseemne jahu, sinepi jahu vms. palava vee sisse ja segatakse paksuks pudruks kokku, tõstetakse see puder siis jämeda rätiku, linase riide või haavamähise peale, löödakse ääred pealt kokku ja seatakse see mähis palavalt haige koha peale. Pealt kaetakse ta gummipaberi, puuvilla või flanelliga. Jahtub mähis ära, soendakse ta uuesti üles jne. Kõigi soojade mähiste tarvitamisel peetagu meeles, et haige keha mähise vahetamise ajal kinni katta tuleb, iseäranis voodis viibijatel haigetel, vastasel korral võib ta hõlpsasti ennast külmetada. Pudrumähiste asemel on mõnusam kataplaasmat tarvitada, vaata „Lühike juhatus koduaptegi arstirohtude tarvitamiseks“ nr. 49.

Gummipaberi asemel võib parem Billroth-batisti võtta, iseäranis soojade mähiste jaoks; ta on märksa kallim, peab aga selle eest ka märksa kauem vastu.

\* \* \*

Tehakse mähised ilma arsti juhatuseta, siis eksitakse nende valikus sagedasti. Tihti tehakse näit jooksva puhul külmi mähiseid, mille tagajärjeks see on, et valud suurenevad.

Elunähtused on õpetanud, et kohaliste kuumade põletikude puhul külmad mähised ja ilma kuumuseta ja põletikuta valude puhul soojad mähised asjakohased on.

Iseäranis soovitavad on soojad mähised kõhuvalude puhul.

Erutavaid mähiseid tehakse seal, kus lahutavat, pehmen-davat mõju soovitakse avaldada.

See silmapilk, kus märg, külm rätik ihu vastu puutub, on igale haigele, iseäranis veel lastele, vastik, nii et hellad inimesed ja lapsed külmade mähiste vastu kangesti tõrguvad. Sellest saame sel kombel üle, et pesukäsna leige vee sisse kastame ja sellega kiirelt üle selle koha libistame, kuhu mähis

tuleb panna. Sel kombel ettevalmistud ihule ei ole külm mähis kaugeltki enam nii hirmutav kui jahendamata ihule.

Peale mähise äravõtmist tuleb see koht, kus mähis seisjs, alati külma veega üle pesta, siis ei ole külmetamist karta.

## Vannid.

Vahet tehakse täiskeha-vanni, poolkeha-vanni, iste-vanni ja jala-vanni vahel. Vee soojuse järele on vannid: külmad (15° kuni 24° C.), leiged (24° kuni 34° C.), soojad (35° kuni 39° C.) ja palavad (38° kuni 45° C.). Ei ole arst juhatanud kui kaua vannis viibima peab, siis rehkendakse vannis viibimise ajaks: külmas vannis 1 kuni 5 minutit, leiges 8 kuni 15 min. ja soojas 10 kuni 20 minutit. Palavaid vannisi võib ainult arsti juhatusel võtta, kes siis ka vannis viibimise aja ära määrab. Ergu-, südame- ja kopsuhaiged ei tohi ilmaski palavaid vannisi tarvitada, niisama ka inimesed, kes tuiksoonte lupjumise ja peapöörituse all kannatavad; ka raskejalgsetele ei ole palavad vannid asjakohased.

Tihti lisatakse vanni veele arstirohtusi juure, näit. kumme öisi, kliisi jms.

Täiskeha-vanni peale rehkendakse täiskasvanu jaoks:

Kliisi 5 naela. Kõige lihtsam on kliid linasest riidest kotti puistata ja esmalt 4 toobi veega 1/2 tundi keeta ning see vesi siis vanni veele juure lisada.

Kreuznachi lehelist: vedelat 1 toop (lastele poole vähem); soolalaadilist 1 nael (lastele poole vähem).

Kummeli-teed 60 gr., lastele 20 gr.

Kuuseoksa-ekstrakti 200 gr. Ekstrakt liigutakse ühe nõu sees kahe toobi palava veega segamini ja lisatakse siis vanni veele juure.

Linnakseid 5 naela, lastele poole vähem (valmistakse niisama nagu kliide vann).

Maarja-jääd 200 gr.

Meresoola, keedusoola, loomasoola 4 kuni 8 naela, lastele 1 nael.

Parkhapet 60 gr.; parkhappe asemel võib 1 nael tamme-puu koort võtta (valmistakse niisama nagu kliide vann).

Sinepi jahu jala-vannide jaoks 50 gr., täiskeha vanni jaoks 250 gr.

Sipelgaid, 500 kuni 600 gr. metsas korjatud sipelgaid (valmistakse niisama nagu kliide vann).

Väävel-kaalium 75 grammi, lastele 20 gr.

Naistehaiguste puhul tuleb tihti istevannisi võtta. Istevann seatakse siis voodi äärde. Naisterahvas võtab enese kas alasti

või jätab ainult sukad ja särgi selga, istub vanni, kus vesi nabani ulatab, ja katab pealtkeha villase vaibaga. Ilma et ennast kuivataks heidab ta siis voodisse; voodilina peale olgu aga flanellist rätik või mõni muu rätik laotud, millega haige enese siis ruttu ära kuivatab.

Täielikka juhatusi naistehaiguste puhul tarvitavate vannide kohta leidub raamatust „Naistehaigused“.

### Rabamulla mähised.

Mõnesuguste haiguste puhul soovitab arst rabamulla mähiseid. Tähele panna tuleb siinjuures, et rabamuld pesusse inetud plekid teeb, mis pärast naljalt enam välja ei lähe. Rabamullaga määrinud pesu pudeneb peagi ära. On sellepärast plekk tekkinud, siis tuleb see kohe sooja veega välja pesta, oblikhapet (-soola) peale puistata ja umbes  $\frac{1}{4}$  tunni pärast uuesti välja pesta. Kõige parem on rabamuld kivinõu sees võimalikult vähese palava veega segamini liigutada, see segu siis vana linase riide sisse panna ja märjaks tehtud pergamentpaberiga pealt katta. Selle üle võib veel vana vahariide või mõne muu väärtuseta riidetüki panna.

### Küünlakesed.

Küünlakesed on pärasoolde pistmiseks määratud. Haige lasku ennast nagu istudes põlvist kõveraks, pistku küünlake sõrme abil pärasoolde ja ajagu ennast siis kohe jälle sirgu. Tekib tung pärasoolde tühjendamiseks, siis tuleb tühjendamisega võimalikult kaua viivitada, s. o. mitte kohe esimese tungi peale tühjendada.

### Klistiirid.

Klistiirisi tehakse väikese gummipalli kujulise või pikerguse lihtsa pritsiga siis, kui sel teel mõnda rohtu pärasooide tahtakse juhtida. Soovitakse aga klistiiri ainult selleks teha, et kõhtu ummuksusest päästa ja pärasoolt jälle korralikult tühjendada, siis on selleks kõige parem tarvitada irrigaatori. See täidetakse leige veega, võib ka Greeka pähkli suuruse tükikese rohelist seepi juure lisada, haige ise heidab küljeli ja vesi lastakse pikkamisi sisse joosta. Irrigaator tuleb kehast ainult pisut kõrgemale riputada. Tekib tung pärasoolde tühjendamiseks, tuleb gummitoru kohe kinni pigistada, et vesi enam edasi voolata ei saaks. Vett tuleb nii kaua kui võimalik kehas hoida. Vaata ka „klistiirid“ haiguste kirjelduses.

### Loputused.

Suguelundite loputused võtavad naisterahvad ette sel kombel, et nad ise voodis lamavad ja lameda kausikese istu-

miskoha alla seavad, kuhu tagasivoolav vesi välja võib nõrguda. Irrigaator riputakse kehast  $\frac{3}{4}$  meetrit kõrgemale. On irri- gaator tühi, tõuseb naisterahvas istukile, et ematupesse kogunud vesi välja võiks voolata. Hea on igakord peale loputusi pooltundi puhata. Loputamiseks tarvitakse iga irri- gaatorile ostes kaasa antavat mitme auguga emakatoru, kuna klistiiritoru aga ainult ühe auguga on. Ei ole arst mõnda muud juhitanud, siis võetakse loputuseks leiget vett, millele 1—2 supilusika täit äädikhaput savimulda või teelusika täis keedusoola liitri vee peale juure lisatakse.

### Inhaleerimine.

Inhaleerimiseks, s. o. vedelikkude sissehingamiseks, tarvi- takse lihtsaid inhaleerimise-aparaatisid, missuguseid igast rohu kauplusest osta võib, kusjuures ka iga aparaadile tarvitamise juhatus juure on lisatud.

Terpentiini ja kampverit võib ka sel kombel sisse hingata, et embkumb nendest keeva või palava vee peale valatakse ja seda auru siis sisse hingatakse, milleks trehtli toru suhu võetakse ja trehtli laiema osa veenõu kohal hoitakse. Niisama võib ka suitsetamisega teha, näit. astma puhul.

### Arstirohtude mõju mitmesuguses vanuses.

Lõpuks veel mõni sõna sellest, kudas arstirohud inimese peale mitmesuguses vanuses mõjuvad. Mitmekordsed katsed on näitanud, et naisterahvastele, lastele ja üsna vanadele mees- tele ühe ja sellesama mõju avaldamiseks võrdlemisi vähem rohtu tuleb anda, kui täiskasvanud, 25-kuni 60-aastasele me- hele, ja nimelt: naisterahvale ja üsna vana mehele  $\frac{4}{5}$  kuni  $\frac{2}{3}$  täiskasvanud mehele antavast rohuosast; 10-aastasele lap- sele  $\frac{1}{2}$ ; 5-aastasele lapsele  $\frac{1}{3}$ ; ühe aastasele lapsele  $\frac{1}{20}$ ; poole aastasele lapsele  $\frac{1}{30}$ ; ühe kuu vanusele lapsele  $\frac{1}{40}$ . Ülepea tuleb meeles pidada, et rinnalapsed ja tihti ka üsna vanad inimesed mõne rohu vastu iseäranis hellad on, niisama nagu neil juba väikene toidumuudatus oksendamist või läbi- jooksu tekitab. Naisterahvad peavad kuupuhastuse, raske- jalgsuse ja imetamise ajal rohtude sissevõtmisega ettevaatli- kud olema.

# Sisujuhataja.

	Lhk.		Lhk.
<b>A</b> abort	1	Imejate laste läbi-	
Alkoholi kihvtitus	1	jooks	22
Arseenika kihvtitus	2	Influentza	22
Asemelt ära	2	Inglise haigus	23
Astma	4	luukse sammaspoolik	24
Atropiini kihvtitus	4	luuste ravitsemine	24
Audumine	4	luuste väljalangemine	25
<b>D</b> esinfektsioon	5	<b>K</b> aelarahude paistetus	26
Difteriitis	5	Kaelavalu	26
<b>E</b> lektri löök	7	Kariapimedus	26
Eliting	7	Kangestus	27
Enneaegne sünnitus	7	Karjumine väikestel	
Ergunõrkus ja nervi-		lastel	27
likkus	8	Keele haigused	28
Ergupõletik	9	Keskkõrva põletik	28
Erguvalu	9	Kivhititused	29
<b>G</b> aasi kihvtitus	11	Kivihaigus	31
<b>H</b> aavade ravitsemine	11	Klistiirid	32
Habeme vistrik	11	Koera hammustamine	32
Haigete riided	11	Kõha	33
Haigete toitmine	12	Kõhnatõbi	33
Haigetoa tuulutamine	12	Kõht lahti	33
Haigetub	13	Kõhukatarr	34
Haigusidude hävita-		Kõhutõbi	35
mine	13	Kõhuvalu	36
Halb hais suus	14	Kollatõbi	37
Halvatus	14	Konnasilmad	37
Halvatus palavuse	15	Kopsukile põletik	38
Hambavalu	15	Kopsupõletik	39
Hammaste ja suu		Kõrisõlme katarr	40
ravitsemine	15	Kõrvade kohisemine	41
Hammaste tegemine	16	Kõrvavalu	41
Hämmorroid	16	Kõrv limane	42
Higistamine	17	Krambid	42
Hingeldustõbi	17	Külgehakkavate hai-	
Hingetorude katarr	18	gete eraldamine	42
<b>J</b> alad külmad	19	Külmamine	42
Jalahigi	20	Kurgu katarr	43
Jalataldade õheta-		Kurgurahude põletik	43
mine	20	Kusele ajav tee	46
Igeme põletik	20	Kusi kinni	46
Imetajad naised	20	Kuupuhastus	46
Imejate laste mao-		<b>L</b> ämbumine	49
soole katarr	21	Leetrid	49

	Lhk.		Lhk.
Lihaste jooksva	50	Seedimine	75
Liikmejatku jooksva	50	Seedimine haigetel	75
Luuvalu	51	Seedimise korralda-	
<b>M</b> ädapaise	52	mine	76
Maksapõletik	52	Seente kihvtitus	76
Maopaise	53	Silmade nõrkus	76
Marutõbi	54	Silmahaigused	77
Migreen	55	Soetõbi	77
Minestus	56	Sooled kubemes	79
<b>N</b> abahaigused lastel	56	Soolekatarr	80
Närvetused	56	Soolatüükad	81
Neerupõletik	56	Sõrmepaise	82
Nina polüüp	57	Sügelised	82
Nurgavoodi palavik	57	Suguhaigused	83
<b>O</b> draiva	58	Suhkruhaigus	90
<b>P</b> aeluss	58	Suu määndumine	92
Paistetused	60	<b>T</b> äid	92
Palavik	60	Tedretähnid	93
Palavuse halvatus	61	Tiiskus	93
Paranejad	62	Toit kõris kinni	97
Pärasoole väljalange-		Toit palaviku haigetel	97
mine	62	Toit pikald. haigetel	98
Peaaju põletik	62	Tuiksoon	98
Peaaju veetõbi	63	Tuulehaavad	99
Peavalu	63	Tuulerõuged	99
Pigistused	64	<b>U</b> mmuksus	100
Piimaoksendus rinna-		Üppumine	101
lastel	64	Üsihammustus	101
Piimapalavik	65	<b>V</b> äärained kõrvas	102
Piimasõlmed	65	Väärained kõhus	102
Pimesoole põletik	66	Väärained söögikõris	102
Põidla imemine	67	Valgete voolus	103
Põie katarr	67	Välgulõök	103
Poomine	68	Väljaheited	105
Pörsahaigus	68	Varjusurm	105
Prügi silmas	68	Verejooks	105
Puṭukate nõelamine	69	Verekihvtitus	106
Puutäi	69	Verekõhimine	106
<b>R</b> aputuskramp lastel	69	Veretungimine pähe	106
Raskejalgsus	70	Veripaise	107
Rindade ravitsemine		Voolmed	107
imetajatel	70	Vosvori kihvtitus	109
Ristлуу valu	71	Lühike juhatus kodu-	
Roos	71	aptegi arstirohtude	
Rõuged	72	tarvitamiseks	109
<b>S</b> ammaspoolikud	74	Tähtsamad ravitse-	
Sarlakid	74	mise abinõud	114



