

A. 1. 3007
1007

2007

Варшавский кодекс
при несчастных случаях

**Esimene abi • •
õnnetuste korral.
Tiisikuse wastu
wõitlemisest. • •**

Таргва пружубе
Таргва



Jurjewis (Cartus) • •
„Postimehe“ kirjastus.

1904

Esimene abi ☪ ☪
õnnetuste korral.

Tiisikuse wastu
wõitlemisest. ☪ ☪



~~470~~

Jurjewis (Cartus) ☪ ☪
„Postimehe“ kirjastus.



Esimene abi õnnetuste korral.

Dr. med. H. Paldrock.

Haavade rohitsemine.

Haavade rohitsemisel peab kõige rohkem selle pääle rõhku panema, et kõik, mis haavade rohitsemisel tarvitatakse, „täiesti puhas“ on. Mis on aga arsti silmis puhas? Selle pääle peame vastama, et ainult niisugused riistad, nõuud, haavasidemed j. n. e. puhtad on, millel ühtegi põrmu küljes ei ole, mis haigust sünnitada võiks. — Wäga ilus nickelist tehtud, ehk ka veel poleeritud, tangifene, wõi mõni muu sarnane riist, näeb filmale küll puhas välja, — aga haawa juures ei tohi teda weel sellepärast mitte tarvitada, sest et õhust, ehk mujalt, tema külge palju haiguse sigitajaid pisielulakaid on tikkuda wõinud, mis nii wäikesed on, et nad filmale nägemataks jääwad. Need peawad enne arahäwitatud olema, ja siis alles on sarnane riist arsti silmis puhas.

Salgi ärge tarwitage haavade sidemeteks wärwitud riie! Wärv wõib, haawa sisse jõudes, wäga hädaohulikka tagajärgeid awaldada. Walge linane riie on wäga häa haawasideme riie. Aga ka siin peab selle eest hoolitsema, et ta „täiesti arstlikus mõttes“ puhas oleks.

Kuidas meie neid asju „arstlikus mõttes täiesti puhas“ saame?

Asjad, mis keetmist kannatawad, peawad enne tarvitamisele wõtmist hästi läbikõrgetama. Weega pandakse nad kaanega kinni kaetud nõuus tulele. Kodatakse kuni nõuust välja woolaw aur wee keema minemist äratunda lasseb, ja keedetakse siis weel $\frac{1}{4}$ tundi. Siis tõstetakse nõuu sees olevate riistadega tule päält kõrwale ja walatakse, ilma kaant päält äratõstmata, ettevaatlikult wesi riistade päält ära. On nõuu riistadega jahedaks läinud, siis wõib wiimseid kohe tarwitusele wõtta. Roostet ei tohi aga riistade küljes, mis haavade juures tarwitusele wõetakse, ialgi näha olla. Juba enne läbikõrgetamist peab kõik rooste hoolsasti riistade küljest ära puhas tatud olema. On aga ärakeetmine talitatud, siis ei tohi riistad mitte liig kaua niisked seista, muidu tuleb rooste külge. Kui metall-asju keedetakse, wõib keetmise-weele natufene söögi-soodat juurde lisada.

Niisjama tuleb ka kõik haavade sidumise materjal läbikõrjata, enne kui teda haavade juures tarvitamisele võetakse. Nurgad võivad ka sidemeid täiesti puhtaks teha. Praegusel ajal saab igast apteegist ja rühmipoolest juba suurel määral valmistatud täiesti puhtast haavastidumise materjali.

On üleval nimetatud haava rohitsemise abinõud „täiesti puhtaks korrata“, siis hakkab haavarohitseja oma käsi puhastama.

1. Sooja veega ja seebiga peseb ta oma käed hästi puhtaks. Siis lõikab ta küüned hästi lühikeseks, ja puhastab nende alt viimase kuni musta raasukese välja. Käte puhastamise juures tarvitavad arstid väikseid harjasid, mis selleks otstarbeks rühmipoolest saada võivad. Nende hind on 8 kopikat ja kannatavad nad keetmist, nii et neid enne tarvitamisele võtmist täiesti puhtaks oleksid saada võivad.

2. Puhtaks pestud käte päale valab keegi juuresolija pudelist piiritust, millega käed ja isäranis küünelõused hästi pesta tulevad. Piiritusega pesemisel on otstarbe kõik rasva, mis pesemisel veel mitte naha küljest maha tulnud pole, ärajalutada ja ühes ka rasvaga ühenduses olevaid haiguseoluseid ärahävitada.

3. Seebi-veega ja piiritusega puhastatud käsi pestakse veel hästi sublimadi-veega. Selle valmistamiseks müüakse apteegist valmis sublimadi-vett (1:1000).

On üleval nimetatud viisil käed puhastatud, siis hakatakse haava eest hoolitsema.

Haava ümbrus tuleb niisjama puhastada, nagu arst oma käsi puhastas. Jalgi ei tohi puhastamise juures haava poole pühkida, vaid ilka haavast eemale, et mitte haava sisse ümbruse puhastamisel musta ei sattuks. — Haava ennaft ei tohi aga mitte seebi-veega puhastama hakata, vaid ainult sublimadiga. Ainult siis, kui haava ümbrus juba puhtaks korda on saadetud, tohib haava ennaft puhastama hakata, kus juures haava seest kõik kõrvalised olused välja nopitakse.

Puhta haava päale raputatakse „jodoformi ehk xeroformi“ pulbert, kaetakse puhta linase lapiga haava kinni ja seotakse sidemed ümber. Kui verejooksmist haavast karta on ehk seda tagasi hoida soovitakse, siis peavad sidemed kaunis kõvasti ümberseotama. Muudu ei ole mitte vaja liig kõvasti haava kinni siduda.

Niistasi, mis mitte keetmist ei kannata, peab, nagu käed, seebi-veega, piirituse ja sublimadiga puhastatama.

Haawadest woolama were kinni panemine.

Kattunud weseooned ajawad haawadest werd wälja. On wese-woolamine haawast wälke, siis pole see mitte kardetaw. Suba puhta lapikese pääle rufumine paneb niisugusel korral were seisma. Wigastatud suuremast weseoneest woolab aga juurel möödul werd wälja, ja ei aita siis pääle rufumine tihti mitte. Niisugusel korral on arwatawasti üks tuijsoon wigastatud ja peab selle eest hoolt kantama, et weri kuni haawani mitte ei pääseks. Woolab näituseks jalahaawast werd wälja, siis peame ümber kintsu kõwasti ühe rätiku siduma, et weri mitte haawani ei pääseks; sideme ja haawa wahel peab were juurde woolamisele takistus tehtama.

On aga haaw pääs ehk näos, siis ei tohi mitte kaela ümber rāti siduma hakata, mis inimese ärakägistaks, waid haawa enese pääle pandakse tomp lappisid ja seotakse kõwasti sidemed ümber, nii et tomp haawa weseonefid kõwasti kinni rufub.

Kui aga täiesti puhast haawasidumise materjali jessel filmapilgul mitte käepärast ei juhtu olema, kui haawamine juhtub, mis siis teha?

Et haawast mitte liig palju werd wälja ei woolaks, mis ihu nõrgaks teeks, peab ülewal nimetatud wiisil selle eest hoolitsema, et weri mitte haawani ei pääseks. Ei juhtu ühtegi rätikufest just käepärast olema, siis täidab ka riim ehk paks nõör sedasama kohust. Ei ole aga ka wiimseid mitte saada, siis wõdetagu särk seljast ja rebitagu see sidemeteks, ja seotagu neid otstarbekohaselt ümber. Kui weri seisma pandud on, siis kaetakse haawa pääle wõimalikult puhas lapp ja pandakse sidemed ümber. Haawa pääle pandaw lapike ei tohi mitte must ega higinene olla, waid ta peab puhta wee sees hästi läbipeetud olema, enne kui teda haawa pääle pandakse. Selleks jääb aega küllalt üle, kui weri juba seisma pandud on. Muidugi peawad haawast, enne kinnisidumist, kõik filmaga nähtawad mustad ollused wälja puhastatud olema.

On esimene abi jessel wiisil antud, siis peab haige koge kõige ligema arsti juurde wiidama.

Magu näha, on haawa ümber pandud sidemete otstarbe kahesugune. Nad peawad liig palju were kaotamise eest kaitsma ja ärakoidma, et wäljaspoolt mitte musta, tolmu j. n. e. haawa sisse ei pääseks. Ma olen aga tihti tähele pannud, et mulda, lehma-wäljajheidet ja ämbliku-wõrk, kõige tolmuga, mis wiimaste küljes on, haawade pääle pandakse, et werd seisma panna. Kui mõistematate see on, saab iga lugija aru. Hoaw, mis muidu terweks saanud oleks, peab pääle pandud mustuse pärast mädanema hakkama ja sattub hädaohtlikusse seisukorda.

Weel furd juhin tähelepanemist selle pääle, et kõige rohkem rõhku just puhtuise pääle panna tuleb, kui haavasid rohiisetakse. — Nüride asjadega wigastuste tagajärjeks inimese ihu pääl on sinised plekid, werega täidetud muhud ehk ka haawad.

Pääle pandud külma weega niisutatud lapid kaotawad mõne päewa jooksul sinised plekid ihu päält ära. Suuri werewoolusi naha alla peab tingimata arsti abil rohiitsema; funi arstini jõutakse, peab fülmawee lappidega haiget kohta rohiitsema.

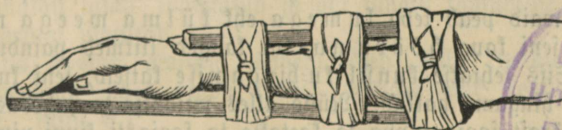
Ihuga kõwa asja wastu põrkamisel wõiwad sinised plekid tagajärjeks olla, aga ka liikmed äranikastatud ja luud katti murtud saada.

Liikme äranikastamist tuntakse juba ta wälimise rifutud fuju läbi ära, kui wigastatud liiget teise niisamauguse terve liikmega wõrreldakse. Wigastatud liikme liikumine on takistatud. Ühele poole liikumine on tihti waba ja waluta, kuna teisele poole liikumine takistatud ja walus on. Et tekkimat paistetust tagasi hoida, peab haigele märjad lapid ümber haige liikme siduma ja kohe arsti juurde wiidama.

Kohe pääle nikastamist on harilikult kerge, liiget jälle õigele kohale jääda. Hakatakse aga ootamisega, kas ehk mitte häda ise ei paraneks, aega wiitma, siis läheb paistus suureks, mis liikme kohalseadmist wäga raskendab ehk ka wõimataks teeb.

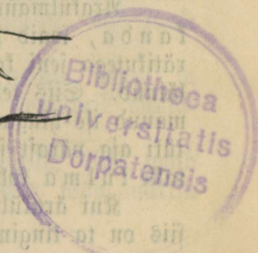
Juhtub nikastamise juures ka weel luu murtuma, siis on walu wäga suur; iseäranis kui murdunud luu otsjad üheteise külge puutuwad. Lääbivaatamisel tuntakse murdunud kohta jelleläbi ära, et kohal, millel harilikult liikumine puudub, liig waba liikumist tähele panna wõib. Kui murtud luu-otsasid teine teise wastu rufudes ettepaatlikult hõdrutakse, siis kuuleb ligidal hoitud kõrw praginat.

Wigastatud liikme ümber seotakse märjad rätid, pandakse wahapaberit ehk gummiriiet ehk märjade rättide pääle ja seotakse siis weel sidemed ümber. Ei kaitse need sidemed haiget kohta mitte küllalt liikumise eest, siis pandakse sidemete pääle puupilpad ehk kepifeseid ja seotakse nende pääle weel sidemed — liige pandakse lahase. (Pilt 1.) Nüüd wõib julgesti arsti poole sõita, misjuures sõidu ajal selle pääle hoolsasti waadata tuleb, et haige koht mitte



Pilt 1.

Lahasse pandud käsi.



liiasti põrutatud ei saaks. Sõidul olgu haige käsi rätikuga kaela seotud, haige jalg aga pehme koti pääle mahutatud.

Zuhtub aga haawa kohal luu murdunud olema, siis peab ülewal nimetatud wiisil enne haaw kinniseotama ja siis pandakse haige koht lahasse.

Põlenud haawasid

jaotatakse kolme järku. Esimesel järgul on ainult naha punetamist näha; teisel raskemal järgul on wesi-willid naha pääle tekkinud; kolmandal järgul on nahk, lihaksed, ergud, weresooned ehk isegi luud rifutud.

Zuhtub keegi koduse talituse juures mõnda ihujagu ärapõletama, siis määrigu ta kohe ärapõlenud koha pääle glycerini, poomõli (oleum olivarum) söögi-soodaga segatud, ehk ka wärnitsat lubjaweeaga segatud. Tihti jääwad willid, mis muidu põlenud koha pääle tekkis, tulemata, ja walu kaob ruttu. Põlenud haawad rohitsetakse eelnimetatud haawarohitsemissel wiisil.

Mitte üksi kuum, waid ka kõwad happed ja seebikiwi sünnitawad põlenuid haawasid. Happe läbi ärapõletatud koha pääle raputatakse pakjusti soodat, et happe wõimu wähenendada, ja seotakse poomõliga lapid siis weel ümber.

Seebikiwiga ärapõlenud kohtade pääle seotakse ädikaga niisutatud lapid.

Silma sattunud lubja läbi sünnitatud walusid wähenendab suhkruweega silmast lubja wäljapesemine.

Ärakülmamise

tagajärjed jaotatakse kolme järku: 1) ärakülmanud kohal on nahk punane; 2) ärakülmanud kohale tekkiwad wesiwillid ja 3) nahk, lihaksed jne. hakkawad mädanema.

Külmanud kohtasid peab seni lumega hõõruma, kuni nad soojaks lähewad ja hõõgama hakkawad. See abinõu aitab ka siis, kui ärakülmanud ihujaod ka juba walgetarwalised wäljanäewad. Siis määratakse õli ehk raswa haigete kohtade pääle ja seotakse sidemede ümber. Haawade rohitsemine on ka siin harilik.

Ärakülmanud inimest ei tohi ialgi kohe sooja tuppä kanda, waid peab teda lumega ehk külma weega niisutatud rätikutega seni kaua hõõruma, kui kanged liikmed painduwaks on läinud. Siis tehtakse kunstliku-hingamise katseid, seni kui ärakülmanud ise hingama hakkab. Müüd alles wiidakse ta jahedasse ja siis tüki aja pärast sooja tuppä ja kaetakse ta soojasti kinni ning antakse talle külma kohwi, teed ehk wiina juua.

Kui ärakülmanud inimene otseskohe wäljast sooja tuppä wiidakse, siis on ta tingimata kadunud.

Uppumine

ei tuleks mitte nii tihti ette, kui inimesed ujumise ära õppiks. Wanemad peavad selle eest hoolitsema, et lapsed ujumist õppiksid. Kes ujuda oskab, võib hädakorral iseennast ja ka teisi päästa, kui uppumisesurm ligidal on.

Ei ole appituliatelj, kes wette kukkunud päästa tahawad, mitte latti, nõõri ehk muud sarnast asja käepärast, siis tõmma ku nad kuued seljast ja kõitku need käiseid pidi üheteise otja ning ulatagu hädasolijale üks ots kätte.

Du keegi läbi õhukese jää läbimurdes wette sattunud, siis katsetu päästjad temale mõnda latti, nõõri jne. kätte ulatada, kus juures päästja redeli pääl lamades jääb möõda hädasolejale ligineda katsetub. Päästja, kes redeli pääl lamab, ei pruugi mitte karta, et ta ka jääst läbi murrab, sest et redeli läbi tema raskus laiemä osa jää pääle ärajaotatud saab.

Du jää-õuku sattunud isikul taskunuga käepärast, siis lõõgu ta nuga jää sisse ja tõmma ku ennast selle najal wälja.

Du aga keegi juba tükk aega wee all olnud, enne kui teda weest wälja tõmmati, siis näeb ta nagu surnud wälja. Tihti on see aga ainult mineetus. Sellepärast peab õnnetut kohe päästa püüdma ja teda elusse tagasi kutsuma. Kõige päält saadetakse arsti järele.

Siis tõmmatakse õnnetu seljast märjad riided maha ja määsitate rulli.

Mahapandud riiderulli pääle pandakse õnnetu, nii et rull rinde alla tuleb ja ka maõ kohale ulatab.

Õnnetu juust puhastatakse kõik lima ja must wälja ja tõmmatakse ta lõõg sidemega kaela wastu, nii et suu lahti seisab. Müüd pandakse õnnetu kummuli, nii et nägu maõ poole pöõratud on, riiderulli pääle ja litjutakse selja pääle, et kõõust ja kopsudest wesi wälja woolaks. Siis pöõratakse ta selili ja seatakse riide rull talle piha alla. Awitaja lamab põõwili õnnetu pääl kohale, wõtab ta käed oma kätte ja tõstab nad pikkamisi üle õnnetu pääl kuni maani, nagu pilt nr. 2 näitab. Selle läbi saab rinnakast laiäli tõmmatud ja õõh tungib kopsudesse, mis kuuldawat kõõrinat sünnitab.

Siis tõstab awitaja õnnetu käed jälle rinnale tagasi ja rufub nendega ühes rinda kõõku, mis läbi õõh kopsudest wäljalitjutakse. (Pilt 3.)

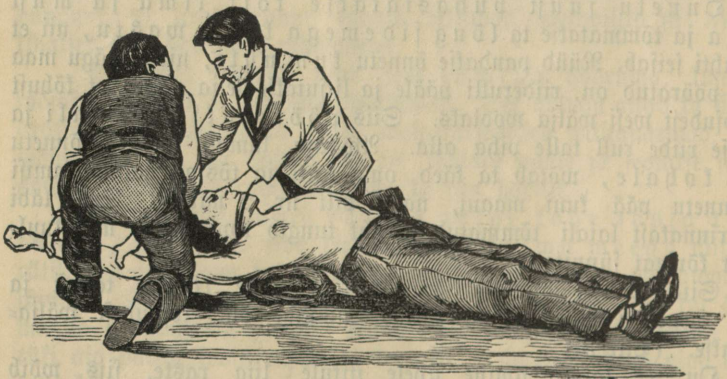
Du see toimeõdamine ühele isikule liig raske, siis wõib ka õnnetu kumbagist käest üks isik kinni hakata, mis tõõd märkfa fertgitab. (Pilt 4.)



Pilt 2.
Õhu kopsudesse tõmbamine kunstliku hingamise abil.



Pilt 3.
Õhu kopsudest väljarusumine kunstliku hingamise abil.



Pilt 4.
Rähe ißiku läbi toimetatud kunstlik hingamine.

Seda awitamise-wiisi nimetatakse: kunstlikuks hingamiseks. Hingamise liigutamisi ei tohi mitte liig pääliskaudu, ei ka mitte liig kärmelt ettevõtta, waid peab hariliku hingamise wiisi umbes 15 korda minutis toime panema ja selle eest hoolitsema, et kõik korralikult toimendatud saaks. Rohkem tundi peab tihti kunstlikku hingamist toimendama, enne kui õnnetu ise hingama hakkab. Sellepärast olgu aitajatel kannatust, kui see raske toimepandaw abinõu abiks wõetakse.

Wing,

mis hõõgawatest sütest wälja woolates eluruumiisid täidab, uimastab seesolijaid nii, et nad minestusesse langewaad, wõi ka ära surewad. Wingu sees olnud isikuid peab kohe wälja wärsked õhu kätte wiima. Kui nad mitte ise ei hinga, siis tehtaku neile kunstlikku hingamist, seni kui nad ise hingama hakkawad. Wingu toa ukseid ja aknad peab pärani lahti tegema, et wärsked õhk kõik wingu toast wälja ajaks.

Lämmatamise surm juhtub ka ülespoomise läbi. Leiab keegi ülespoomud isiku, siis löigaku ta kohe nõõr läbi, päästku sõlm kaela ümbert lahti ja tehku õnnetule kunstlikku hingamist.

Minestuses olijatel peab kõik riided, mis hingamist takistawad, lahti päästma ja aidatagu kunstliku hingamise läbi isik jälle mõistusele tagasi. Jalgi ärgu katsutagu minestatut selle läbi mõistusele tagasi kutsuda, et teda seisma ehk istuma seatakse.

Minestuse sarnast uimastust juhtub ka teistel põhjustel. Hoop pää pääle, sissewõetud mürk, piiritus ehk suurel määdul joodud wiin, juur werewoolus haawast jne. wõiwad niisugust minestust sünnitada. Raske on iga kord kohe minestuse põhjust kätte saada. Wõimalikult ruttu saadetagu arsti järele, ise aga antagu ülewal nimetatud wiisil esimest abi.

On keegi fõgemata midagi hapet joonud, siis antagu talle jõõgi=soodaweeega ehk piimaga segatud sisse. Antagu talle palju leiget wett juua ja äritatagu teda õfsele, näpuga kurgus kõditades.



Tiisikuse wastu wõitlemisest.

Dr. H. Koppel.

See haigus, mis praegu kõige rohkem inimesi hauda wiib, on tiisikus. Teda leidub üle terve maailma igal pool, niihästi külmaades põhja ja lõuna jäämerede maades, nii parajas wõõs, kui ka poolitaja palawa päikese all; teda leidub kindlal maal, kui ka saartel, madalikkudel, lagendikkudel, kui ka kiltmaadel ja mäges-tikkudes. Tuntud oli ammu, et kuues kuni seitsmes osa kõigist suri-jatest tiisikuse läbi sureb; nemad arwustiku-teated näitawad aga, et lugu sellepoolest weel palju halwem on, kui juba seegi arw mõtelda lasseb.

Inimesi sureb just esimesel eluaastal väga palju, siis edasi kuni 15. aastani ikka weel wõrdlemisi enam, kui täiskaswanuid. Dr. Nikitenko järele sureb näituseks 17 Wene riigi kubermangus enam kui pool kõigist sündinud lastest juba enne 15. eluaastat ära. Wäikesel lapsel ei ole riigielu kohta ammu nii suurt tähtsust kui täis-kaswanul. Mis põhjusel niipalju lapsi sureb, sellest räägime mõni teine kord; tiisikus ei ole wähemalt mitte laste suremise suuremaks põhju-seks, siin on muid palju mõjuwamaid elulõpetajaid. Jätame selle-pärast lapsed kõrwale ja waatame, mis haigus täiskaswanute seas, see on 15—60 aastaste inimeste seas, kõige suuremat lõikust peab, siis leiame, et mitte enam iga kuues, waid koguni iga kolmas inime tiisikuse kätte sureb. See näitab otse usumata olewat, aga on ometi õige, nagu Saksa ülem wäearst, Dr. Köhler, kindlate arwude waral näitab. Just selleläbi saab tiisikus nii hirmjaks, et ta inimesi nende kõige paremas eas omale ohwriks nõuab.

Jätame kõik südamerawalud ja kurwastused, kõik hoolekandjateta jäänud waestelaste wiletsused tähelepanemata ja waatame üleüldisest seisukohast ainult kahju pääle, mis üffil kogufond wõi terve riik aastas tiisikuse läbi enneaegu kadunud elanikkude läbi saab, siis on meil väga suurte arwudega tegemist. Iga inimese töbjõudu wõime ju raha järele ülesarwata. Arwustik näitab, kui lüua keegi läbijega-mini töwõimuline on, nii on meil aastase töw-wäärtuse ja töw-aas-tate summa kokkuseadimisel inimese, kui töbjõuu, hinda kerge wälja arwata, sellega ühes ka kahju suurus, mis inimeste enneaegne surm sünnitab. Tohtrid Sokolow ja Grebentschikow on ära arwanud, et Wene riigis teiste suur-riikidega wõrreldes selleläbi, et meil terwis-hoiulikud olud weel väga halwal järjel on, 1891. aastal 886—1331 miljoni rubla eest töbjõudusid surma läbi enam kaduma on läi-nud, kui mujal. Keskmise aastane kahju suurus oleks 1000 miljoni rubla, mis alles hoitud wõiks saada — kas see ei pea mõtlema panema!

Ja vähemalt kolmas osa sellest summast tuleb tiisikuse arve päale panna. Terves Europas sureb prohw. Leydeni arvamise järele aastas umbes 1 miljon inimest enneaegu tiisikuse kätte. See summb teadusemehi, see summb riiksid abi otsima.

Suureks abiks tiisikuse vastu wõitlemises on see, et tiisikuse sünnitaja piisielukas meile nüüd tuttav on, et meie teame, et see haigus külgehakkaw on ja mil teel ta külgehakkab.

Kõik inimesed, kes tiisikuse-haigetega kokku puutuwad, kes tingimata selle tõbe idusid oma kehasse saawad, ei jää mitte haigeks; mõni on tõbele palju kõwem vastu panema kui teine. Kust see tuleb? Tugew, terve keha on palju kõwem ka tiisikusele vastu panema, kui nõrk keha. Haigus ei lähe mitte pärimiseteel wanematelt laste külge, laps pärib aga wanemalt tihti mitmesuguseid kehalikka nõrkusi, mis tiisikuse külgehakkamist märksa fergendawad, nagu nõrk terwis, kitsad rinnad jne. Laotawad nüüd tiisikuses wanemad oma nõrkade laste ligemas ümbruses järjest tiisikuse-idusid laiali, siis on arusaadaw, miks-pärast tihti terwed perekonnad tiisikuse läbi kaowad. Wõiistliku kaswatamise läbi läheb korda ka õige nõrkade laste terwist nii wõrd karastada, et tiisikus neile enam hästi ligi ei pääse.

Kõige parem abinõu tiisikuse vastu on tingimata tiisikuse eest hoidmine. Selleks on faks teed olemas: 1) meie katsume inimesi üleüldse tiisikuse-idudega kokkupuutumise eest hoida, 2) meie katsume ka nõrkade terwist nii wõrd parandada, et nende haiguse wastupanemise-jõud neid nii hõlpsasti haiguse ohwriks saada ei lasse.

Õfimeise nõudmise täitmises on meil puhtus suureks abinõuks: keha puhtus, eluruumide puhtus, riiete puhtus. Ka hooletandmine, et haigete röga mitte pörandale ehk muidu maha ei jattu, waid ise-äransis selle tarwis ülesseatud nõunde sisse sülitakse, käib puhtuse liiki.

Glawad perekonna-liikmed kitsastes ruumides koos, siis ei suuda mõni kord küll ka kõige suurem puhtus kõike kahju eemal hoida; siis ei jää mõni kord muud nõuu üle, kui haiget, terwete kaitsmiseks, terwetest äralahutada.

Tiisikuse piisielukad wõiwad teed jõõfide kaudu meie kehasse leida, jellepärast on ka jõõfikudega ettewaatusi waja.

Teise nõudmise täitmiseks peame lapsi kehaliku ärahellitamise eest hoidma, peame hoolt kandma, et neil küllalt kehalikku liikumist on, kus juures rinnast juureneb, kops kasvab ja wastupidawamaks läheb. Meie peame lapsi harjutama külmale wastupanema, et mitte iga wäike külmetamine neid kiratsema ei pane. Kõõfikude kehalikkude harjutuste ja karastamise abinõude tarwitamisel on aga üks pää-nõudmine, et lapse keha tublisti toidetud oleks. Kus jõõf halb ehk kassin on, jääb ei mõju ka harjutused palju.

On inimesel, kelle ihus juba tiisikus ajest leidnud, weel terweks-

saamist loota? Selle küsimise pääle ei teatud aastat 50 tagasi weel muud wastust, kui kurb „ei“. Küll katsuti ja soovitati ta wastu kõiksuguseid rohtusid, aga asjata. Alles läinud aastajaja keskajal astus Dr. Brehmer imestust äratava sõnumiga ilma ette: tiisikusehaiged wõivad terveks saada. Praegu ei kahle keegi enam selle üle.

Nii kui tiisikuse eest hoidmises kahte pääteed nägime olemat, nii wõime ka tiisikuse parandamiseks kahte mõõduandwat mõtet leida.

1) Katsutakse otse haiguse-idude pääle mõju awaldada, et nende kasvatamist takistada ehk neid koguni kehas ärahäwitada. Siia liiki tuleb kõigi tiisikuse-rohtude tarvitamine arvata, nagu: kreosot, kreosotal, guajacol ja palju muid. Pääle selle weel Kochi tuberkulini pruukimine ühes teiste jarnaste rohtudega, ja kõige uuemal ajal Daani arsti Finjeni läbi üleswõetud heleda elektrivalgusega parandamine. Oli tähele pandud, et piiselukad pimedas palju paremini kasvawad, kui walguses, ja heleda päikese paistel koguni otja jaiwad. Finjen katsus päälisfaudse nahatiisikuse juures heleda walguse läbi, mis kammis sügawasse naha sisse mõjub, piiselukaid ärahäwitada, ja praegu on see tal iseäraliste, selle jaoks tehtud lambikeste abil ka korda läinud. Ka kopsude sees katsutakse walguse abil tiisikuse-batjillustel elu hapuks teha, aga esiotja ei ole sellest juuremaid tagajärgefid nähtud.

Mis tiisikuse-rohtudesse puutub, siis wõib üleüldiselt ütelda, et tingimata mõjuwat rohtu selle tõbe wastu siamaale ifka weel ei tunta, et aga siiski tarwitusel olemate rohtude seas mitmed leiduwad, mis digel wiisil ja ajal tarwitatult tiisikuse parandamises häädeks abinduudeks on, milledest meie mööda minna ei tohi.

2) Katsutakse haige inimese keha kosutada, kõwendada, tema haigusele wastupanemise-jõudu suurendada, et mitte haigus temast, waid tema haigusest, wõitu suudaks saada. Sellel parandamise-wiisil on praegusel ajal pää-tähtsus; selle parandamise-wiisi järele käies on praegusel ajal wõimalikuts jaanud, suurt oja tiisikuse-haigetest, kui nende tõbi weel liig raskeks ei ole läinud, selle küüsiist päästa.

Pää-abinduudeks selle parandamise-wiisi tarwitamisel on: sünnis maakoht, wärste, puhas õhk, wõimalikult palju päewapaisetet, tubli ja siindsa toitmise eest hoolekandmine, kehajõuu karastamine ja suurendamine, kehalikud liigutused, kõigiti korraldatud elamisewiis, kus haige õpib üksikute abinduude tähtsusest arusaama ja neid sellepärast kindlasti täitma. Siia juurde tulewad siis weel mitmesugused kasulikud arstirohud, mis mitmeti juureks abiks on.

Arwati taua aega, et tiisikuse-põdejad ainult soojades maakohtades paraneda wõiwad, ehk jälle kõrgemal mägedes, kus õhk iseäranis puhas ja selge. Saadeti haiged Egiptusemaale, wõi sellepoolest kuulsale Madeira saarele. Muidugi mõista, suutsiwad niisuguseid reisisid ainult õige jõukad ette wõtta. Riideti, nagu ei tuleks mõnes soojas

maakohas üleüldse tiisikust ettegi; aga kahjuks ei ole need arvamised mitte õiged. Ka soojades maades on niisama tiisikuse-haigeid, kui külmemates, ja ka soojemad maad ei paranda tiisikust sugugi rohkem kui ja hedamad.

Soovitati siis mereõhku, elukohti mereääres, isegi meresõituisid haigetele. Sellel on ju oma tähendus, aga ka siin on oma head ja wead kõrwti. Mida enam elukoha mõju tähele panema hakati, jeda enam nähti ära, et elukoha mõju haiguse parandamises mitte nii suur ei ole, kui kaua aega arwati. Leiti, et pea igal pool mõistlikult kõikide tähtsate abinõuude tarwitamisel tiisikuse wastu woideldes pea ühesuguseid tagajärgefid suudetakse fätte jaada. Inimene, kes kodust omafete seast ära kaugele pidi minema, ei saa koduigatsufest lahti, see mõjub tema meeleolu pääle, wähendab elurõõmu, jõogi-ifu ja ka elujõudu. Praegusel ajal on siis üleüldse maksew arwamine see, et ühelgi maakohal iseäralist mõju tiisikuse parandamiseks ei ole, et see mitte ainult wõimalik ei ole, waid koguni soovitaw on, et tiisikuse-haigeid selles maajas parandatakse, kus nemad elanud ja kuhu nad pärast elama jääwad ja tööd tegema hakkavad. Mõnel soojemal maakohal on ju küll omad hääd külsed, aga sääl ärähellitatud inimene ei kannata pärast enam oma kodu karedaid ilmu ja peats jäädawalt wõõrile jääma. Tiisikuse-haigete parandusmajad ehitatagu sellepärast nende kodumaale.

Õhk olgu waba, wärste, puhas, ilm päewapaistene, mis tiisikuse-haigetele peab kosutust tooma. Kinnistes ruumides ei seja õhk kaua omas puhtuses, sinna tuleb ikka ühest ehk teiselt poolt midagi halba juurde; ainult waba, järjesti liikuw wälimine õhk wõib wärste olla, mis karastab ja kosutab ja elustab, mis kehategewust suurendab, nii et ta toituisid paremini ärageedib, et tal toiduisu on, et ta selle mõjul kõwem on haigusele wastupanema. Õhk olgu tolmust puhas. Õhuga sissehingatud tolm äritab juba enne õrna, haiget kopsu. Tolm ei wõi kopsude sisse jääda, ta umistats muidu kopsu-käigud ära, ta peab siis ühes rögaga wäljakõhitama. Tolmu kehast wäljasaatmine tarwitab nii ka ilmaaegu kehajõudu ära. Puhast, wärsket õhku leiame mereäärest, kus aga jälle tihti karedad tuuled meile waewa teewad, puhast, wärsket õhku leiame aga ka kõrgetest, kuwadest metsadest, kus ka tolm ei ole, ega ka maa sees mädanewate taime-olluste halw aur jeda ei riku. Suurt lugu peetakse kuwadest okaspuude, kuuse- ja weel enam männimetsast, kus pääle muude hääduste kerge waigu-hais hingamise tegewust fergendada aitab.

Tiisikuse-haigete wõimalikult tubli toitmise pääle peab suurt rõhku panema. Harilik nähtus on, et niisugused haiged endid palju tugewamad tunnewad, et nende haigus wäheneb, kui nad keha poolest tublimaks, raskemaks lähewad. Misugused jõgid selleks kõige kohasemad, on raske ütelda. Kuu aega peeti fergelt seeditawaid raswa-jõökuisid kõige paremateks, anti haigetele järgesti kalamaksa-õli, junniti

neid palju piima jooma, alkoholi tarvitama. Praegused arvamised lähewad sellest lahtu; praegu ei seisja raswad, ei piimgi kaugelt enam nii juures lugupidamises. Kalamaaksa-õli asemel, mida ainult wähesed ilma südamepööratuse wõtta suutsiwad, soowitatakse nüüd niisama suguste tagajärgedega hääd wärsket wõid ehk koort. Piima peetakse hääts toiduks, aga ainult teiste toitudega läbisegamini tarvitatud. Enne soowitati pääle lehmapiima küll lambapiima, küll kitsapiima, küll hobusepiima, küll eeslipiima; praegu ei tehta nende wahel enam suuremat wahet. Ka röötsale piimale ei anta enam suuremaid eesõigusi. Kes haput piima paremini himustab, söögu haput, aga segagu hapnemisel pääle tõusnud koor jälle piima sisse, muudu on hapupiimal liig wähe toidurammu; kellele wõipiim ehk petipiim maitseb, muretsegu eucjele seda; kellel wõimalik on iseäralikult walmistatud piima, kumisji ja kesiri, osta, ostku seda, kui see tema tahtmise järele on.

Ka alkoholilistest jookidest peetakse tiisikuse parandamises wähem lugu kui enne. Ainult mõnel korral nõrkade haigete juures suurel söögiihu puudusel wõib seda tulusalt abiks wõtta. Ikka ühesugust sööki süüa, rikub ka terwelgi söögiihu ära, mis siis weel haigel inimesel. Söötkides peab wahetus olema; mõistlik ühendamine ja ringkäik on ikka isuratarwad. Ka tiisikuse-haiged wõiwad süüa, mille järel neil isu on, kui sellel aga tarwilik toidurammu ei puudu ja kui see seedimisele üleliiga raskest ei tee.

Suurt jagu päewast wäljas waba, wärsk õhu sees wiibides harjuwad haiged õhu ja ilma muudatustega ära, lähewad wastupidawamaks, saawad karastatud. Ei ole neil wiimaks wäljasolemiseks ehk wäljaminemiseks waja enam kõige ilusamat ilma oodata, ei halwast ilmast haiguse suurenemist karta. Kellel wäljas käimine raske on, wõib sündjas kohas soojade riiete sees istuda, ehk maas olla.

Pääle waba õhu on weel keha karastamisel terwise kohta suur tähtsus, muud kui ettevaatust ei tohi unustada, et mitte liiale ei minda.

Keha käimine, tegemine jne. ei wäsitä, leiab selle läbi soowitawat kosutust. Keha nõuab teatava jao liigutust, kui tema tegewus korras peab seisma. Liigutuste mõjul on toitude õigesti otstarbeks aratarvitamine elawam, söögi-isu suurem. Keha tegewusel kasvab keha jõud, tõuseb elurõõm. Kõige selle pääle waadates ei ole sugugi soowitaw, et tiisikuse-haiged, kes liiga nõrgad ei ole, endid kõigest tegemisest eemal hoiaks. Otse ümberpööratud: nad peaks enestele sündsat ametit otsima. Liialt wäsitaw, mis juba higistama ajab, ei ole enam hääd, niisama töö, mis muudu kahju wõib sümmitada, nagu kõik tolmune töö.

Tiisikuse-haige terve elamine peab kindlasti korraldatud olema. Nii kui igal haigel, on ka tiisikuse-haigel tahtmisiwõim nõrgendatud. Hõlpsasti langeb ta niisugusesse loidwasse wõi loiusse olekusse, kus ei ole söögi-isu ega eluwärskust, ning kus siis haigusele wastupanemise-wõim

ruttu väheneb. Igalt haigelt peab tingimata antud eeskirjade täitmist nõudma. On ta sellega juba mõni aeg harjunud, siis ei tee see temale pärast enam raskusi, aga hakatus on tülitav. Kodus, omaksete seas, on raske haigelt niisugust kõwa eeskirjade täitmist leida. Sika jääb see wõi teine käsi täitmata, katsutakse sellest kuidagi mööda saada.

Kõige selle pääle waadates, mis eespool öeldud, on selge, et tiisikuse-haigete parandamiseks iseäranis ehitatud haigemajad kõige kohasemad peawad olema. Neid on asutatud ja on nende tegevusel nii hää mõju olnud, et praegu niisugused paranduse-majad ehk sanatoriumid tiisikuse vastu wõitlemises kõige suuremaks abinõuks on. Minult niisuguste sanatoriumide läbi on võimalikuks saanud, tiisikusest tema endist hirmutust wõtta. Sündjal kohal olevates ja sündjasti sisse seatud ning juhutatud sanatoriumides leiawad kindlasti kolmas jagu kõikidest jäänud seest olevatest haigetest sellest tõbest pääsmist, vähemalt teine kolmandik märksat paranemist ja elupikendamist, kui nad warem, haiguse hakatusel, abi otsima on läinud. Ühes terwisega tuleb ka tööd tagasi ja see on põhjus, mis niisugustele sanatoriumidele ka riiklises elus suure tähtsuse annab.

Wõimalik on ju muudugi ka kodus terweks saada, kui kõiki eespool nimetatud asju tähele pandakse, aga see on kodus palju raskem ja ka palju kulukam, kui just selle tarwis ehitatud sanatoriumis, ja see põhjus wiib suurema jao haigeid sinna.

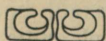
Elu sanatoriumis ei ole sugugi odaw, kui kõik nõudmised peawad täidetud olema, mis haiguse parandamiseks tarwis lähewad. See on kurb lugu. Sanatoriumide tulu ähwardab ainult jõukate inimestele kättesaadawaks jääda; kehmemad peaks wanadesse oludesse jääma, ning et kaugelt juurem hulk haigeid kehmad inimesed on, oleks ka oodatud sanatoriumide tulu wõrdlemisi väike, kui selle poolest kuidagi abinõuunid ei leita. Esiotsa on lugu selle poolest küll weel tõesti õige halb, aga meil on põhjust, ligemas tulewikus paranemist loota. Witmel pool tekivad häätetegewad seltsid, kes raha korjawad, et selle eest ka waestele odawa hinna eest ehk koguni ilma maksuta tiisikuse-parandusmajadesse pääsmist võimalikuks teha. Elukinnituse-seltsid on mõnel pool omal kulul kinnitatutele sanatoriumiuid ehitama hakanud, mis neilegi kasulikum näitab, kui et ruttu surunud isikute eest kinnituse-raha wäljamaksta. Üksikud linnad ja kogukonnad muretsewad sel teel oma haigete liikmete eest, juba riiklikultgi tehtakse sellel põllul tööd. Kui ka abi väga pikkamisi tuleb ja häda ülijuur on, rõõmustaw on siiski, et abi juba tulemas on.

Sanatoriumide tulu ei ole mitte ainult selles, et jäänud hulk haigeid terweks saawad ehk märksa paranewad ja jälle oma tööd edasi wõiwad teha, ta ulatab palju kaugemale. Kes kord sanatoriumis on elanud, on jäänud õppinud, kuidas enmast haiguse eest hoida, ning jälle

kodu oma ringfonda jõudes mõistab tema jeda kõigile tuttavatele ära seletada, mõistab jelle üle walmwada, et inimesed mitte hooletuse ega hoolimatuse läbi ise jelle haiguse küüsi ei langeks ehk teistele kardetawaks ei saaks.

Ei ole ühtegi põhjust arvata, et odawates sanatoriumides tarwilisel hooletandmisel mitte niisama häid tagajärgeid ei ole, kui praegustes kallistes. Uuema aja sellekohased katsed on näidanud, et ka nõndanimetatud rahwa-sanatoriumid väga õnnistusrikkalt töötawad. Nagu eespool seletatud, ei ole terwisekohane töö tiisikuse haigetele mitte kahjulik, waid ennem weel kasulik. Selle pääle waadates on rahwa-sanatoriumides haigetele jündsat tööd muretjeda katsjutud, mille mitmesugused tulud on. Sanatoriumi korraspidamine läheb nii odawamaks, sanatoriumi tulu haigete kohta kaswab ja haige õpib ka oma haiguse kestusel mõistlikult tööd tegema. Läheb ta sanatoriumist ära kodu, siis ei hakka ta mitte järsku hõlpsa elu päält ränka orjusesse, mis alles nõrga terwisele jälle kardetawaks wõib saada, ta ei pruugi mitte omastele ristiks kaelas olla, kes teda toitma peab. Ei, ta on õppinud jõu- ja terwiseolu kohajelt töötama, ta hakkab mõistlikult ametisse ja wõib oma päätoidust ise enesele muretjeda ehk jelle jaamiseks wähemalt märkfalt ühesaidata.

Heidame lühikest pilku uuema aja tiisikuse wastu wõitlemise pääle, siis näeme, et kahjuks ifka weel rohtu leitud pole, mis sellele haigusele lõpu teeks, aga et sellegipärast meie ammu enam nii abita tema ees ei seisja, kui weel alles lähedas minewikus. Tiisikuse parandusmajades ehk sanatoriumides on meil mõjurw abinõuu käes, mis meie seihukohta wõimjalt kindlustab ja palju suurema julgusega tulewikule wastuwaadata laheb. Kui meie ka ligemas tulewikus midagi muud mõjurwamat abinõu leidma ei peaks, kui aga arusaamine sanatoriumide tähtsusest üleüldisemaks jaab, ja neid suurel armul ehitama hakatakse ning nendesse pääsemine seltsfondilisel ühistegewusel ka waestele wõimalikuks tehtakse, siis on ka tiisikuse õitseagem warsti mööda. Inglisemaal, kus tiisikuse sanatoriumid juba kauemat aega töötawad, on just suurelt jaolt nende mõjul tiisikusesse jurejate arv juba poole wähemaks jäänud. Mis jäl on wõimalik olnud, on ka mujal wõimalik, kui aga selleks tööle asutakse.



A-2307

