

# O jétiki, sušici ali dêri.

Spisal

dr. Anton Pogačnik,

tačas zdravnik v Gorici (via del Ponte nuovo št. 26),  
bivši skozi 25 let specialist za pljučne bolezni  
na Dunaju.



NOVO MESTO 1898.

Založil pisatelj. — Tiskal J. Krajec.

Cena: 25 krajearjev, po pošti 28 krajearjev.  
Knjižica se dobiva pri lastniku: Janku  
Lebanu, nadučitelju na Trebelnem pri  
Mokronegu (na Dolenjskem)

4120

N. 1947/3448

P. n.

*Gospod dr. A. Pogačnik, zdravnik v Gorici, mi je poslal pričujočo razpravo „o jetiki“ s prošnjo, da jo dam tiskati na njegove stroške, pa da sploh poskrbim, da se poučni in koristni spis razširi kolikor največ mogoče med mili mu narod slovenski; on v tem obziru da ni praktičen, ker je največ živel med Nemci ter potemtakem ne pozna razmer po Slovenskem i. t. d.*

*Rad ustrezam osivelemu, velčislánemu zdravniku, ki je bil tudi toli prijazen, da je morebitni materijalni dobiček, ki bi ga dala ta knjižica, blagodušno prepustil meni samemu. To omenjam le zaradi tega, da bode vsakdo vedel, da dr. Pogačnik ne hlepi po kakem materijalnem dobičku, ki bi ga dosegel s tem spisom, marveč da je njegova vzvišena in plemenita namera le: nesebično koristiti dragim rojakom svojim! —*

*Dr. Pogačnik je velezaslužen mož. Zdravnik je že 42 let. Prej je bil vojaški višji zdravnik ter skozi 25 let spćijalist za pljučne bolezni na Dunaju. Kolik ugled je vžival v tem obziru, kaže to, da so ga klicali celó na cesarski dvor in k najvišjemu plemstvu. Isto takó je bil i med drugimi meščani v visokih čisljih. Kakor sloveči Kneipp, je tudi dr. Pogačnik poskusil svoj izum praktično na samem sebi; kajti bil je jako bolehen na pljučih, zaradi česar je zapustil vojaško službo ter se z vso unemo*

posvetil proučevanju te bolezni, hoteč koristiti sebi in drugim sotrpinom. V nemškem jeziku je izdal knjigo z naslovom: „Die Tuberkulose und Tuberkelbacillen. Eine populäre Anleitung zur Verhinderung und Heilung der Tuberkulose“. Knjiga ta je doživela pet natiskov in je bila odlikovana z veliko zlato svetinjo na mednarodni razstavi v Bruselj-u l. 1888. Nemci so pozdravili Pogačnikovo knjigo z veseljem. „Der Cursalon“, list, uredovan po kopalniškem zdravniku dr. Josipu Hirschfeldu, je n. pr. med drugim pisal o Pogačnikovi knjigi nastopno: „Die in der Brochüre angeführten Grundsätze der Behandlung der Tuberkulose sind nicht nur schöne neue Theorien des Verfassers, sondern gediegene, aus seiner reichlichen Erfahrung hervorgegangene Resultate, denen nachweisbar eine grosse Anzahl von Brustkranken ihre Lebensrettung verdankt“ i. t. d.

Svetoslavni zdravnik, vseučiliški profesor dr. Škoda pa je g. Pogačniku pisal nastopne vrstice: „Geehrtester Herr Collega! Ich komme ihrem Wunsche nach, Ihnen meine Ansicht über Ihre Arbeit, die Tuberkulose betreffend, mitzutheilen. Diese geht dahin, dass ich die von Ihnen in Anwendung gebrachte Therapie als sehr zweckmässig erachte. In Bezug auf die Erfolge dieser Therapie theile ich jedoch Ihre Anschauungen nicht ganz und halte dafür, dass die Therapie viel weniger vermag, als Sie anzunehmen scheinen. Aus diesem Grunde würde ich rathen, von den mehr eingreifenden Mitteln — kalten Abreibungen, Bier und Wein oder Brantwein, selbst Chinin, Eisen und Opium etc. nur solange Gebrauch zu machen, als

der Kranke sich dabei entweder wohler, oder doch nicht schlechter befindet“. —

Pričujoča slovenska izdaja se opira zvečine na peti natisek gori omenjene Pogačnikove nemške knjige.

Naravno je, da jaz ne morem biti odgovoren za vsebino te knjižice, ker sam nisem zdravnik. Morebiti se komu utegnejo zdeti čudni g. doktorja nazori bodi si v tem ali onem oziru, n. pr. v tem, da Pogačnik jetike ne prišteva nalezljivim boleznim. A to naj nikogar ne moti, saj je veda dandanes prosta, in velikanski uspehi v praksi, s katerimi se lahko ponaša g. pisatelj, pričajo s tem, da v svojih izvajanjih ni na krivi poti.

Ne porečem preveč, ako trdim, da bode vsakdo s pridom bral to knjižico, in da je bila zategadelj vredna, da se objavi in razširi med Slovenci. Posebno jo priporočam svojim kolegom, slovenskim učiteljem, katerim bode vrlo dobro služila pri pouku v šoli.

Nekaterim gospodom si jo usojam poslati na ogled.  
Kdor je ne mara kupiti, mi jo vrni pod istim zavitkom.

Trebelno pri Mokronogu, maja meseca 1898.

Janko Leban,  
nadučitelj.



# O jétiki, sušici ali dêri.

Spisal

dr. Anton Pogačnik,

tačas zdravnik v Gorici, (via del Ponte nuovo št. 26), bivši skozi  
25 let specialist za pljučne bolezni na Dunaju.



NOVO MESTO 1898.

Založil pisatelj. — Tiskal J. Krajec.

Cena: 25 krajcarjev, po pošti 28 krajcarjev. Knjižica se dobiva pri  
lastniku: Janku Lebanu, nadučitelju na Trebelnem pri Mokronogu  
(na Dolenjskem.)

4126



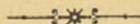
N. 1947/3448





## O jetiki, sušici ali dêri.

(Spisal dr. Anton Pogačnik, zdravnik v Gorici.)



**K**ot zvest sin slovenskega naroda, rodom iz Doberle vesi na Koroškem, sem se namenil, da na večer svojega življenja napišem razpravo o jetiki, sušici ali deri. O tej strašni in morilni bolezni sem imel priliko pridobiti si obilnih izkušenj posebno na Dunaju, kjer ta bolezen strašno razsaja, in kjer sem kot specijalni zdravnik za prsne bolezni deloval skozi celih petindvajset let. Na podlagi svojih obilnih izkušenj torej napišem to razpravo v korist in rešitev svojih rojakov.

Mnogo let sem bil zdravnik tudi med Slovenci, in sicer na Koroškem, Štajerskem in Oger-skem; zdaj bivam na Primorskem. Reči moram, da je jetika povsod močno razširjena. Vendar mislim, da bi se tisoč in tisoč ljudij lahko obvarovalo te bolezni in mnogo mnogo bolnih bi se še dalo rešiti, ako bi le bili povsod znani vzroki in bistvo te bolezni. Da se to doseže, v to naj pomore sledeča razprava!



## Kaj je jetika?

To je stara, povsod znana bolezen, ki je neozdravna, če se popolnoma razvije. Jetika umori najmanj desetino vsega človeštva. Ona napada človeka pod vsakim podnebjem, v vsaki dōbi ali starosti, v vsakem stanu. Potemtakem je jetika res najstrašnejša in najbolj uničujoča bolezen. Kakor se prepričamo po natančnejšem opazovanju te bolezni, tiči glavni vzrok te bolezni v krvi sami. Ako hočemo torej, da nas ta bolezen ne napade, moramo skrbeti za to, da si ohranimo zdravo kri. Le zdrava, čvrsta kri more zabraniti, da se ne razvijejo oni mikroskopično-majhni tuberkelski bacili, katere pri vsakem dihljeju vdihamo. Toda ti bacili se razvijejo le pri slabi krvi, se pomnožijo na milijone, uničijo pljuča ter človeka umoré. Najboljša obramba zoper jetiko je torej le zdrava, čvrsta kri, v kateri se tuberkelski bacili nikoli ne razvijejo. Zategadelj popolnoma zdravega, čvrstega človeka nikoli ne napade jetika. Pač pa je slabič, to je telesno propal, bled, šibek človek v vedni nevarnosti, da ne bi se ga lotila jetika, posebno, če prej ko prej ne skrbimo za to, da se tak slaboten človek primerno okrepi.

Pred kakimi desetimi leti je neki zdravnik — dr. Koch v Berlinu na Nemškem — iztaknil v izmečku jetičnih ljudij neskončno majhne kali ali klice. Pokazalo se je, da so tuberkelske tvarine v pljučih, kakor tudi vsi tuberkelski vozli in uljésa, polni teh majhnih stvaric, katere imenujemo bacile; da potemtakem tuberkulozo pljuč ali drugih delov telesa provzročujejo bacili, ki se na milijone

zaredijo v njih. Ti bacili so neskončno majhni, da jih moremo videti le, če jih gledamo skozi večalo (povečevalno steklo), ki jih tisočkrat poveča. Bacili so takó majhni, da se v jednom samem krvnem telescu — in teh je v človeškem telesu blizu devet bilijonov — lahko razprostrè najmanj 50 bacilov.

V zraku vse zemlje plavajo ti bacili z milijoni drugih klic. Ko dobijo sebi primerna tla, se brž razvijejo in pomnožijo ter uničijo vsak živ ud ali organ. Primerna tla za razvoj teh bacilov je slaba kri v človeku. Pri vsakem dihu prihaja kaleča snov v pljuča; to pa omogočuje, da se napravijo tako zване tuberkule ali trdine. Veliko ni na tem, kje človek živi; ampak glavna reč je, pri kakšnem zdravju, pri kakšni moči je. Le od tega je odvisno, ali človek dobi jetiko ali ne; saj smo že povedali, da le oslabela kri sprejema tuberkelske bacile ter jih plodi nadalje. Zdrav človek, čvrsta kri ne vsprejema tuberkelskih bacilov. Uprav zaradi tega pa ne moremo reči, da se jetika prijema zdravih ljudij. Pač pa jetiko dobé oslabeledi ljudje, četudi živé v najboljšem, najzdravejšem zraku. Tako sem jaz zdravil nekoč neko kraljičino. Ta je živela v najboljši, najzdravejši palači, ki je stala na gori sredi gozda. Toda različni slučajni vzroki so jo oslabeledi in izpridili njeno kri. Dobila je jetiko ter za njo tudi umrla. Jaz navajam ta slučaj le zategadelj, da dokažem, da se jetika ne razširja vsled nalezljivosti. Človek oboli lahko za jetiko, če živi tudi daleč od jetičnih ljudij, torej kjer bolezen vsled nalezljivosti ni mogoča. Dovolj je torej le oslabela kri, ta je prvi pogoj za vzprejem tuberkelskih bacilov. Popolnoma krepkega, dobro rejenega, zdravega

človeka nikdar jetika mahoma ne napade. Zmerom ga morajo zunanje okoliščine in vplivi prej oslabiliti; oslabelega se potem lahko loti jetika. Večkrat slišimo, kakó celó zdravniki sodijo o tem ali onem človeku, češ: „Poglejte ga no, kakó je bled in slab, skoro gotovo dobi jetiko!“ Srečen tak človek, če še nima jetike; kajti v takem stanu ga je še mogoče ozdraviti in okrepiti, ga ubraniti jetiki. —

Da je človek že tuberkulozen, o tem se preprečamo, ako preiščemo njegov izmeček (pljunec) pod večalom, ki tisočkrat poveča gledano stvar. Ako v izmečku najdemo tuberkelske bacile, potem vemo, da so deli pljuč že založeni s tuberkelsko snovjó. Seveda v tem slučaju opazimo lahko še druge posebne pojave. Ciplja (žila utripalnica) človeku posebno naglo bije, 80krat do 100krat mu udari v jedni minuti. Koža po telesu, posebno na prsih je jako razgreta. Človek kašlja več ali manj; ob tem tudi bljuje. Izmečki ti so rumeni, vlačni, časih celó krvavi. Bolnika trese mrzlica, boli ga glava, nima nobenega teka, muči ga žeja. Dihanje je kratko. Če zdravnik pritisne uho na njegove prsi, sliši neko predenje ali prasketanje v bolnikovih prsih. Ob pljučnih koncéh je tudi slišati soglasno prasketanje, v znamenje, da so pljučni deli že napolnjeni s tuberkelsko snovjó. Kašelj postaja zmerom hujši, izmeček čedalje obilnejši; bolniku se popolnoma nič ne da jesti, poti se, hujša, slabi, dihanje je čedalje nagleje, dokler človeka ne uduši.



## Kaj je vzrok jetiki?

Glavni vzrok, da se izpridi kri, ter se potem razvije bolezen takó strašna in uničevalna kakor je jetika, je — ob kratkem povedano: oslabilitev človeškega telesa sploh! Da se to zgodi, je veliko povodov, a isto tako je neštivilno vzrokov, ki pospešujejo razvoj jetike, te pogoste in razširjene bolezni. Sicer pa je treba reči, da vsak slučaj take bolezni ima svojo zgodovino. Ne najdeš skoro dva slučaja, ki bi si bila povsem podobna. Le v tem se strinjajo vsi slučajji, da telo ne more več pravilno delovati, vsled česar človek oslabi, in se ga loti jetika.

Najnavadniši vzroki jetike so ti-le:

Dedna naklonjenost, to se pravi: če je kdo že po svojem rojstvu nagnen do jetike. Ni dvoma, da so otroci, katerih oče ali mati je bila jetična, zelo naklonjeni do jetike. Ako jim ne pomagamo s sredstvi, ki ovirajo jetiko, zapadejo žalostni usodi. Toda oprt na svoje mnogoštevilne izkušnje morem trditi, da se taki otroci dajo obvarovati jetike, ako že zgodaj skrbimo za to, da preprečimo v njih razvoj jetike. Da izvirajo taki otroci od jetičnih ljudij, to je kaj lahko spoznati po njih postavi in po tem, kako izgledajo. Navadno so blede in slabotni, imajo ozke prsi ter pokašljujejo. Seveda je stvar jedna in ista, če so tudi njih stari (stari oče, stara mati), umrli za jetiko. Zeló pogostoma so taki otroci škrofulozni. Toda jetike same na sebi ti otroci ne prinesejo na svet, ampak le veliko naklonjenost do nje.

Najpogostejši vzrok, da se razvije jetika, je gotovo: pomanjkanje primerne hrane, posebno če človek veliko dela, telesno ali dušno. Ob takih razmerah ni čuda, če teló slabi in se jame razvijati jetika. Pri tem je treba pomisliti posebno na delavce, recimo na dninarje, tovarniške delavce, krojače, tkavce, mizarje i. t. d. to je na take ljudi, ki za malo plačilo opravljajo veliko dela. —

Ce govorim o hrani, mislim seveda na tako hrano, ki more nadomeščati tkanine, torej na jedila, ki imajo v sebi mnogo beljakovin, kakeršna so n. pr.: meso, jajca, sir. Da se taka jedila pa še lažje prebavijo, naj se pijejo tudi močne ali opojne pijače, recimo: vino, pivo ali žganje. Seveda treba, da je množina pijače primerna tudi množini zavžitih jedij; na malo jedi, pij malo; na več jedi, smeš piti več. Če težko delajoči človek pojé še več krompirja, ki nima skoro nič beljakovin (redilnih snovij) v sebi, kmalu oslabi. Nasprotno bi pa isti človek ob mesu in jajcih, in če bi vrh tega še pil vino ali pivo, čedalje bolj se krepil, najsi bi opravljal še težja dela. Pomniti je, da vse kisline, torej tudi očetna kislina, katero tako radi vživamo sè salato, zelo pokvari kri in pospešuje jetiko.

Pokvarjen želodec tudi lahko vodi do jetike. Život se le nedostatno redi, če nam želodec dobro ne prebavlja. V tem slučaju ni nič lažjega, nego da se nas loti sušica.

Zrak in svetloba sta tudi zelo potrebna, da si ohranimo zdravje. Pomanjkanje dobrega zraka in svetlobe pospešuje jetiko. Malo zračene,

vlažne, temne sobe, v katerih prebiva mnogo ljudij, posebno prostori v kletih, pospešujejo, kakor sploh znano, pri otrocih škrofulozo, pri odraslih pa jetiko. Kjer se ti vzroki ne dadó odpraviti, tam se zdravnik največkrat zastonj trudi, da bi z zdravili kaj dosegel. Pravo gnezdo jetike so potemtakem bolnice, kamor pameten zdravnik ne bode pošiljal zdravit se jetičnih ljudij; a vrhu tega so slična gnezda ječe, tovarne, temna, nizka stanovanja po mestih in po deželi. Da je tudi svetlobe nujno treba, ako si hočemo pridobiti čvrsto kri, o tem se lahko prepričamo. Le pogledjmo ljudi, katerim pomanjkuje pri delu svetlobe, n. pr. rudókope! O, kako so blede! In vendar ima že vsaka bledota klico jetike v sebi!

V obče se mora reči, da več vojakov umrje za jetiko, nego li nevojakov (civilistov.) Temu so vzrok ne le veliki napori, ki so združeni ob komaj zadostni hrani z vojaškim stanom; menjava topline, kateri so velikokrat izpostavljeni vojaki, nego tudi pomanjkanje dobrega zraka po vojašnicah (kosarnah.) Sploh vidimo, da čem bolj človek prebiva v čistem svežem zraku, tem manj je podvržen jetiki. Živali, ki živé v prostem zraku, redko obolé na pljučih; potemtakem so one na boljšem od človeka. Seveda tu mislim le ubogega človeka, ki si ne more omisliti ne zdravega stanovanja, ne dovoljne in primerne hrane. Domače živali pa se čedalje bolj bližajo človeku, kar se tiče jetike; kajti konji, psi, domači zajčki postanejo tuberkulozni. Posebno velja to pri tistih kravah, ki so po kletnih prostorih nagnečene, kakor se to rado godi tu pa tam po mestih. Mleko takih krav je za otroke jako dvomljive redilnosti.

Podnebje ima tudi jako velik vpliv na razvoj jetike. Opazuje se, da je gorkejša podnebja na vsak način kvarljivejša od mrzlega. To velja posebno v slučaju, če je z gorkim podnebjem v zvezi tudi slabo stanovanje in pomanjkanje primerne hrane. Takó je dokazano, da v Rimu, Parizu, Trstu in v Nici ljudje bolj mrjó za jetiko kakor na Dunaju, v Berlinu, Londonu.

Velik telesen trud ali napor tudi telo slabi, posebno če nam manjka hrane, ki bi bila primerna trudu ali naporu. To je najpoglavitejši vzrok, zakaj je jetika tako razširjena med delavskim stanom. Seveda pospešuje jetiko še posebno tako delo, pri katerem največ trpe pljuča, n. pr. pri tkavcih, pevcih, trobentačih i. t. d.

Naporno duševno delo in strasti, posebno one, ki nas tarejo, škodljivo vplivajo na naše telo ter pospešujejo jetiko. Kdo tega ne ve, da strasti vzročujejo, da nam hitreje bije ciplja (žila) ter nam jemljejo tek? Potemtakem strasti vodijo do tega, da telo hira. Ta stvar škodi tudi bogatim ljudem, ki se sicer ubranijo vseh drugih, jetiko pospešujočih vplivov.

Vsakovrstne nerednosti (ekscesi) uporabijo telo na tak način, da dotičnemu človeku to lahko čitamo z obraza. Ne le vsakovrstna nezmerčnost, ki upeha in zdela živčevje in druge tkanine, in ki potemtakem tudi moti prebavo, nego tudi ponočno čuvanje, preobilno popivanje močnih pijač škodi životu. Človeku pešajo moči ter jetika se jame razvijati. — Posebno treba pomniti, da človeka jako vzame, če pije preveč močnih pijač, a pri tem ne vživa dovolj redilnih jedij (posebno mesa, jajc, sira). Ne le, da ne smemo piti preveč



žganja in drugih likerjev — posebno v taki pijači nahajajoča se patoka zelo škoduje živcem — nego zdrževati se moramo tudi preobilega vina in piva. Le opazujmo ljudi, ki radi pijó! Videli bomo, kakó kmalu izgubijo tek, kako hujšajo, in ako prej ne zapadejo treslici (dilirium tremens), se jih loti jetika. Močne pijače, zmerno pite, nas varujejo jetike, če ž njimi vred vživamo tudi primerno redilno hrano; če smo pa nezmerni v vživanju takih pijač, posebno žganja, se nas loti jetika.

Iz različnih boleznij se tudi lahko izcimi jetika. Najpogostejši vzrok, da nastaja jetika je vsekako — pljučni katar (pljučni nahod), posebno, če nastaja v človeku slabotnem; če na to bolezen ne pazimo, takó da katar postane kroničen (dolgotrajen). Pljuča so vsled tega bolešno prizadeta, kri se pokvari in tuberkule ali trdine se vgnezdijo v pljuča. Pljučni katar, ki traja čez štiri tedne, je že sumen.

Uprav takó je pljučnica (pljučna vnetica) pri šibkotnih ljudeh kaj nevarna; posebno če se ugodno ne razvija ali pa, ako prebolevši pljučnico človek nima dovolj primerne hrane, da bi se okrepil. V takih slučajih se kaj lahko snujejo tuberkule ali trdine. Pri tem se ves obrodek (produkt) pljučnice spremeni v tuberkelsko tvarino, ne da bi jo telo posrebaló ali izmetalo. Ako se štiri tedne po nastali pljučnici vneti obrodek še nahaja v pljučih, težko ga potem telo še posreblje ali izmeče. Tuberkuloza se začne razvijati v telesu, ki ga počenja tresti mrzlica.

Vnetica oprsne mreže je navadno predhodnica jetike. Jaz bi celó rekel, da ona nastaja itak le pri slabotnih ljudeh. Pri obilnem, vodenem

potenju v otlinah oprsne mreže, se isto počasi posreblje; po posrebanji masi (tvarini), kakor tudi vsled tega, ker mora bolnik dolgo ležati v postelji, navadno tri do šest mesecev, kri jako oslabi in jetiki se ugladi pot.

Vsaka bolezen, ki dolgo trpi, ob kateri se izgublja dosti gnoja, torej vsako travmatično poškodovanje, dolgotrajne in obsežne rane in vredi drobja (mehkovin) [Weichtheile] in kosti: vse to slabi telo ter čestokrat provzroča jetiko.

Kaja (pušenje tobaka) se večkrat smatra za vzrok jetiki. Toda temu ni vselej takó. Če kdo preveč kadi, posebno če je še zelo mlad, to zelo pretresa njegovo živčevje, mu torej škodi. Posebno velja to o kaji v malih, zaprtih prostorih, kjer se potem dim zopet vdiha in draži pljuča. Vse take okoliščine, to priznajemo, lahko rodijo jetiko. Zmerna kaja pa, posebno po jedi, deluje dobrodejno na človeško telo, kakor vsak vžitek sploh.

Prehlad, posebno naglo ohlajenje razgretga, potnega života, se večkrat navaja kot prvi povod jetike. Res je, utegne kdo nalezti jetiko tudi na tak način; toda zmerom je pri tem potrebno dvoje: ali je bil organizem že prej oslavljen, ali se kasneje oslabi. Če se krepak človek prehladi, se utegne pri njem izcimiti res huda bolezen. Bolivo (Krankheitsstoff) se tam nabere, kjer se organ najmanj more vpirati. Zatorej nastane zdaj driska, zdaj vnetje potrebušnice ali pljučni katar, pljučnica i. t. d., nikoli pa kar neposredno jetika. Poslednje bi se zgodilo le v slučaju, če je človek že prej bil slab ali je kasneje oslabil; a to se lahko zgodi tudi po priprostem, zanemarjenem

kataru. Te nasledke imajo lahko tudi druge po prehladu nastale bolezni.

Poleg teh, posebe omenjenih, poglavitnih vzrokov jetike, imamo seveda še nebroj drugih vzrokov, ki vsi najprej oslabé organizem, in na to se šele razvije jetika. Takó n. pr. vodi slaba prebava, torej bolán želodec, uprav takó do jetike, kakor nepravó, neredno življenje, ali vživanje premalo redilnih jedij. Isto tako: preselitev iz gorkega podnebja v mrzlo. Zato pri nas skoro vsi zamorci umrô, in tudi opice dobé jetiko. Isto takó: naši misijonarji in potovalci v gorkih deželah večinoma zapadejo jetiki.

Rekli bi lahko: skoro vse navedene vzroke bi bogatini lahko odvrácali od sebe; vendar vidimo, kako tudi nje pobira jetika. Kajti premoženje ne more odstraniti povsem strastij, posebno takih ne, ki človeka tarejo, saj nesreča povsod gospodarí, pri ubogih in bogatih. Tudi bi vprašal: imajo li bogatini tudi zmerom najboljšo pomoč, ko nastane bolezen? Ali vse točno izpolnjujejo, kar se jim svetuje ali zaukaže?

Jetika se seveda najpogosteje nahaja tam, kjer so navêdeni pogoji jetike najpogosteje domá; torej tam, kjer je ob velikem telesnem naporu malo in nepopolne hrane, kjer gospodarita skrb in žalost itd. Jetiki so najbolj podvrženi: krojači, tovarniški delavci, mizarji, šivilje, posli, kovači, rokovičarji i. t. d.



## Napoved (prognoza) jetike.

Jetika se da odpraviti, če je ista šele v začetku svojega razvoja in če jo prav zdravimo; negotov je vseh zdravljenja, če bolezen že dlje časa traja; popolnoma brez vspeha pa je vsako zdravljenje, če se je jetika že popolnoma, močno razvila. Če se o prvih znamenjih jetike, ko še pljuča niso dotaknena, in ko se sploh še v nobenem organu ne nabira nikakeršno bolivo, takoj vse stori, kar je vsled izkušnje najboljše za odvrnitev jetike: — tedaj bi trdil, da lahko gotovo upamo, da bolnik ozdravi. Zato menim, da bode jetika čedalje redkejša, kolikor bolj se bomo ozirali na to važno točko zdravoslovja. To hočem tudi kasneje dokazati. Človeštvo bi bilo tedaj rešeno uprav tolikega trpljenja kakor škode. Če so se tuberkule že nabrale, potem moramo vprašati, kakó je kri namešana? To pa spoznamo po tem, kako brzo bije ciplja (žila), še veliko ložje kakor istim načinom spoznamo mrzlico. Naj so pljuča tudi jako razdejana po tuberkelski tvarini in žila počasno bije, vendar smemo upati v tem slučaju boljšega izida, kakor če bolnika trese velika mrzlica, a pljuča sicer še niso zelo prizadeta. Da se je treba ozirati pri tem še na druge reči, je umevno, namreč: ali je jetika v rodovini; ali se da vzrok jetiki popolnoma odstraniti; ali so razmere bolnikove toli ugodne, da si lahko omisli vsega, kar je potrebno za zdravljenje. Jaz posebno gledam na to, kakó navadno prebavlja bolnik. Dobrega jedca je lažje ozdraviti, kakor izbirčnega. Če izbirčen človek postane tuberkulozen, ga je zelo

težko zdraviti; kajti manjka poglavitno: ni ga namreč mogoče krepiti. Nepovoljno je tudi, če ima jetičnik vnete tudi kake druge organe; najneugodnejše pa je seveda to, če so možgani vneti in njihove mreže; nadalje, če je vneti potrebušnica, del črevesa ali sapnik. Tudi krepak značaj ima vpliv na to, kako se bolezen razvija. V otroških letih opazujemo, da se bolezen nepričakovano obrača na bolje.

Jasno je, da le pri mali infiltraciji (to je: če se bolezenski obrodek enakomerno vlaga v tkanine) pljuč po tuberkelski tvarini, je popolno ozdravljenje mogoče. Pri hujših vnetjih nastopajo le odmori; njim sledijo po nekolikem času novi izbruhi. To se godi več let, dokler organizem ne oslabi, a so pljuča popolnoma uničena.

Kaverne (t. j. manjše ali večje odprtine ali luknje v pljučih, ki jih naredijo tuberkule) ozdravijo pač redko, in sicer le male, a še to, če nanje vplivajo najboljše razmere. Ni treba v tem obziru verjeti vsem bajkam, ki se v tujih podnebnih pripovedujejo v tem obziru.

Miliar-jetika (hitra jetika), če je prišla do popolnega razvoja, se ne da ne ozdraviti, ne ustavljati. V začetku pa je ozdravna, kakor kronična tuberkuloza.

Krvavenje iz pljuč, početkom bolezni, najsi je tudi hudo, ni takó strašno; ono ne postane nikoli smrtno. Če pa bolezen dlje časa traja, škodi tako krvavenje vsled izgube krvi ter pospešuje, da bolezen napreduje. Krvavenje iz kavern utegne biti zeló hudo, da celó takoj smrtno; samo na sebi pa je tako krvavenje zlokobno.

Najsi je prognoza tuberkuloze v obče jako malo tolažilna, vendar je le bolj nadejpolna, kakor se je to mislilo in upalo še pred kratkim.



### Kakó zdraviti jetiko?

Vspešno zdravljenje te še zmerom tako strašno uničujoče bolezni, je glavni namen tega spisa. Zaradi tega bodem obračal na ta predmet posebno pozornost. Potruditi se hočem, da o tem razpravljam kolikor največ mogoče umevno, poljudno, ker ne pišem za strokovnjake, zaradi česar se nadejam, da bodem stvari sami koristil. Moja pred kakimi 24. leti večkrat izdana mala nemška navodila, kakó je spoznavati in zdraviti to bolezen, so obrodila veliko korist, česar sem se sam prepričal, in kar omenjam z veseljem. Mnogo mojih bolnikov je hvaležno priznalo, da so živeli po mojih navodilih, kar jim je jako koristilo.

V zdravilstvu prihajamo čedalje bolj do spoznanja, da za ozdravljenje kake bolezni ni upravičeno potrebno toliko zdravil. Res je, da zdravila mnogo pripomorejo, da bolezen ginejo ali jih ž njimi vsaj lajšamo; toda poleg zdravil je neobhodno potrebna zmernost v jedi in pijači, način življenja, zrak i. t. d. Vse to je jako važno, ako hočemo doseči svoj namen. Nespametno pa bi bilo, če bi odrekli nekaterim zdravilom gotovo moč.

Umivanje telesa. Jako ugodnega vpliva na zdravitev jetike je to, ako negujemo kožo in to z umivanjem telesa.

Ko se bolnik zjutraj zarana prebudi, ali, če se isti poti, po nekolikem času, ko se polagoma osuši ali drga, naj stopi iz postelje na suho rjuho ali pa na preprogo. Potem si umije ali le gornje truplo — to jaz priporočam posebno v začetku zdravljenja — ali pa ves život. Stori pa to z gobo, katero pomaka v vodo, ki je ponoči stala v spalnici. Sprva naj to umivanje traja le kratek čas, potem pet minut in še dlje. Potem naj si veliko suho rjuho ovije okoli telesa ter se ž njo drga do suha. Ko to stori, naj zopet leže v posteljo. Tam naj se dobro pogrne, tudi roke naj položi pod odejo, da se zopet prijetno pogreje.

So slabotni, blede otroci, ki nimajo nobenega teka ali veselja do jedi ter nekako zaostajajo v rašči. Pustimo jih pri navadni hrani, le umivajmo jih vsak dan zjutraj in videli bomo, da bode rastle njih tek. Kmalu se jim orudé lica in postanejo krepkejši. Opazovali bomo pri jetkoveih, ki se pridno umivajo, kakó jim zmerom bolj diši jed, jih tiščanje in bolečina na prsih gine, kakó jih kašelj polagoma zapušča, ter jim žila počasneje bije. Vse to je živa priča, da se jim zdravje boljša. Bolnika tako umivanje tudi utrdi, in mu prehlad ne škodi takó hitro. Praktični gospodarji dobro vedó, kako dobro dene živini, ako skrbimo za snago njene kože. Zato dajo vsak dan dolgo drgati konje. Prav takó dobrodejno je, da se človek, ki je naklonjen k jetiki, umiva ter si na to drga kožo.

Po vsakem umivanju pa je potreben počitek v postelji, in sicer pol ure do cele ure. Da se umivanje zvečer ne da dobro uporabiti razen pri onih bolnikih, ki so zmerom v postelji, je jasno, kajti če je bil bolnik podnevi izven postelje, or-

ganizem gotovo nima popolne moči za reakcijo kakor zjutraj. Če dovolim, da se bolniki, ki ležijo, zvečer umivajo, zgodi se to vselej le z morno (mlačno) vodo.

Zmernost v jedi in pijači in način življenja je velike zdravoslovne važnosti za jetične ljudi. Res pa je tudi, da pomanjkljiva hrana jako pospešuje razvoj jetike.

Pri vseh bolnikih, ki pri meni iščejo pomoči, je majhen tek ali popolno pomanjkanje teka navadno. Temu se pa ni čuditi, saj jih dobivam pred oči, ko jih že trese mrzlica. Toda mi moremo vplivati na boljši tek naših bolnikov bodisi po zdravilih, posebno po kininu z železom, po gori omenjenem umivanju, kakor tudi po drugih sredstvih zoper jetiko, kar še pozneje omenimo. Dokler je tek še majhen, moramo biti izbirčni v jedilih, pa jih bolniku ponujati le v majhni meri. V vsem se pa držimo načela, da bolniku dajemo kolikor možno krepko hrano, ki ima v sebi mnogo beljakovnatih (redilnih) snovij. Take jedi so kakor že omenjeno: posebno meso in jajca. Dobra je tudi mastna hrana; varovati se je le kislih, malo redilnih in težko prebavnih jedil. Neobhodno potrebne so k beljakovnatim jedilom tudi močne ali opojne pijače. Kar se tiče teh, si izberemo tako pijačo, ki ugaja bolnikovi navadi, njegovemu položaju in letnemu času. Pri tem se varujemo le kolikor mogoče kisline in patoke. Lahko torej damo bolnikom piva, vina, tudi žganja, posebno konjaka; a ne v toliki množini, da bi vsled pijače kaj trpelo živčevje. Prvo je primerno posebno za večerjo; vino, posebno rudeče (najprimernejše je ogersko, n. pr. iz Villany-a in Sexarda,



ker ni preveč opojno in ni kislo, a ima mnogo fosfora v sebi) pa za kosilo. Tudi vino spodnjeto-primorsko in primorsko je v ta namen dobro, n. pr. rudeči istrijanec. Kdor more, temu bi priporočal tudi šampanjca, posebno če bolnik ni preveč dražljiv. Kdor ima drisko, ta naj ne pije piva. Če je prebava popolnoma pokažena, svetujem, da se od začetka zjutraj in zvečer vživa le krepka juha, v katero so vkuhane jajčnato-močnate jedi. To je najlažja, a vendar redilna hrana. Opoldne poleg juhe, pečena piščeta ali teletina s svežimi jabolki ali kompot iz hrušk, pa rudeče vino. Jednako naj se vživa, če nastopi driska.

Če se tek izboljša, dovoljujem, da se zjutraj pije kava, v katero zavremo jedno jajce. Ali, če je bolnik tega navajen, naj pije čaj z jednim ali dvema na mehko kuhanima jajcema.

Le če si s tem opoldne ne pokvari teka, dovoljujem, da bolnik predpoldne vživa juho z jajcem ali tudi mleko s kruhom, z maslom namazanim.

Opoldne poleg vkuhane juhe pečeno meso, k temu kolikor mogoče tolsto prikuho, če mogoče tudi fino jajčnato in tolsto močnato jed poleg rudečega vina ali piva.

Popoldne za južino ali malico kakor za zajutrek, vendar navadno namesto jajca maslo.

Večerja, katero naj se vžije precej zgodaj, bodi iz juhe, pečenke s prikuho in navadno s pivom.

Za žejo podnevi (razen navadnih pojedin) naj se pije voda. Predpoldnem časih kako kislo vodo, recimo: Gieshübler, Selterwasser, Carinthia-Quelle, katero doboš v vsaki lekarni. Ponoči za žejo, če s tem teku ne škoduješ, kuhano in ohlajeno mleko.

Po pojedinah ali obedih opoldne in zvečer dovoljujem vžiti kako delikateso (slaščico), bodi si sardine, salami ali tolsti sir. Po vsakem obedu naj se malce počiva, da se pospeši prebava. Po kosilu (opoldne) je dovoljeno tudi nekoliko spati.

Način življenja bolnikovega mora seveda biti primeren njegovim navadam in razmeram, isto tako ustrezati letnemu času. Ako njegovo navadno delo ni pretežavno ali v zvezi s kvarnimi vplivi, no potem je pač najbolje, da ostane pri svojem starem delu; zakaj brezposlica bi ga še bolj naganjala k slabi volji. Ako more meščan poleti iti na deželo, seveda ni mu treba tukaj dela, ker mu pohajkovanje po božji prosti naravi daje dovolj kratkočasja.

Kar se dostaje bivanja v sobi in o sprehodih navlasti po zimi, bodi povedano, da naše navadne sobe, ki imajo komaj 7—8 čevljev višine, zelo pospešujejo jetiko. Bolnik naj kolikor mogoče hodi pod milo nebó. Celó o mrzlih dneh, ob 6—8 stopinjah mraza, naj ne zanemarja suhega zraka. Tudi ob meglenem, vlažnem vremenu naj ide časih  $\frac{1}{4}$  do  $\frac{1}{2}$  ure na prosto. V tem pa naj se njegovo stanovanje doma dobro prezrači. Tudi ni dobro stanovanje preveč ogrevati. Toplina v stanovanju ne bodi nad  $16^{\circ}$  R., raji nižja, nego višja.

Gledé tega, kedaj naj bolnik vstaja in kedaj lega spat, opomnim najprej, da naj predolgo ne leži v postelji. Kot odeja naj se ne rabijo pernice, skozi katere prihaja premalo zraka do bolnika. Bolnik naj poleti ne vstaja kasneje nego ob 7. uri zjutraj, pozimi pa ne kasneje kakor ob 9. uri zjutraj. Spat naj gre pa zvečer vsekako pred 10. uro.

Obleko imej bolnik tako, kakor je navajen, ali bolje: kakor ugaja njegovemu osebnemu občutku. Pomniti je le, da je treba obleko večkrat menjavati, in to ne le perilo, nego tudi zgornjo obleko sploh. Obutalo bodi pozimi posebno gorko in suho. Prav je tudi, ako bolniki pozimi nosijo flanelno jopico pod srajco, katero pa treba menjati vsak teden in vsak večer, ko gredo spat.

Zrak ima velik vpliv na bolni organizem ali na telo; kajti večkrat je uprav zrak jedini vzrok bolezni. Posebno velja to o zraku, ki je izpriden po drugih bolnikih, ali zato, ker na tesnem prostoru prebiva preveč ljudi. Tudi vlažnost, gnijoče tvarine i. t. d. okužujejo in izprijaajo zrak. Jasno je, da čim čišči je zrak v našem stanovanju, toliko ugodniše in dobrodejniše je to za bolnika. Stanovanje bolnikovo boči kolikor mogoče visoko-stropno in tako, da se da dobro prezračevati. Posebno velja to o spalnici, kajti ponoči se sobe redko odpirajo. Peči naj se dajo kuriti od sobne strani, kakor je to v navadi pri novejših pečeh. Vsled tako urejenih pečij se največ sobnega zraka odpravlja ter isti prenavlja. Pritlična stanovanja so največkrat vlažna in zaduhla, zato niso ugodna za ljudi, ki so bolni na prsih. Najboljše stanovanje je pač ono, ki se nahaja v prvem nadstropju, in ki ima okna proti jugu, takó da solnce lahko sije skozi nje v stanovanje.

Važno je tudi podnebje, ki ima dobrodejen vpliv na bolnike. Pri nas je prišlo nekako v navado, da pošiljamo bodisi pozimi ali poleti take bolnike v drugo podnebje. Ta navada ali bolje: razvada, bi kmalu postala redkejša, če bi si zapisovali, kak konec, kake vspehe imajo take selitve.

Prav ugodno in prijetno prezimovališče za jetične ljudi je mesto Gorica na Primorskem. Tja hodi zdravja si iskat posebno v novejem času prav mnogo bolnikov. No, dobi se v tem mestu vse potrebno; tudi draginja ni v Gorici velika. Tam le redko zapade sneg in ne leži dlje, nego dva do tri dni. Razlika topline med poldnevom in večerom je vsekako manjša nego v Meranu na Tirolskem.

Vsi zdravniki, ki se pečajo z jetiko, so prišli do prepričanja, da mraz bolj koristi nego škodi jetičnim ljudem. Takó lahko umejemo, zakaj imata zimski zdravilišči: Davos v Švici, ki leži 1560 *m* nad morjem, pa Görbersdorf na Nemškem, 550 *m* nad morjem, pozimi in poleti vsepolno gostov. Iz tega pa tudi lahko posnamemo, da ni potrebno, da za jetiko težko obolele ljudi pošiljamo na neznani, daljni jug. Kajti ti kraji mikajo res krepke, zdrave popotnike, a ne tako naših otožnih, dobre postrežbe potrebnih jetikovcev!

Vse drugačna pa je stvar gledé poletnih zdravilišč. Jetiko provzroča vse, kar slabi teló; potem-takem tudi poletna vročina. Zategadelj je čisto prav, če se ji izognemo, potujoč na sever, ali še bolje: v kraje, ki više leže.

Med najbolj okrepčujoča sredstva za jetične ljudi spada gibanje ali premikanje, seveda mora biti dobro uravnano in primerno bolnikovim močem. Po obedu pa naj bolniki mirujejo; a po odmoru naj se premikajo, kar je neobhodno potrebno. Nikoli naj se pa bolnik ne kreče ali premika čez svoje moči. Vkreber in po stopnicah navzgor naj hodijo bolniki kolikor mogoče počasi. Ob vsakem vremenu naj ide bolnik na

plano ali na prosto; ob slabem vremenu seveda le za kratko časa. Jezdariti se ne priporoča jetikovcem.

Vsako razvnetje, vsaka strast silno škodi jetikovcem. Kolikor veselejša je duša, toliko bolje bode delovalo teló; tek in prebava bodeta boljša i. t. d. Na tak način se bode jačilo ali krepčalo oslabeledo telo. Vse naj se poskuša, kar koli more razveseliti srce bolnikovo, če je to le mogoče. Zeló škodljivo je, če bolnik razmišlja o svoji bolezni ter ga morebitni nevspehi plašijo. Vesela, primerna družba, lepa okolica, to bode bolniku v korist. Isto takó mu ne bode škodilo, če se ukvarja z delom, ki mu je posebno priljubljeno. Bolnika ni smeti razvneti ali razdraževati, tudi če bi to razvnetje bilo veselo. Najbolje je pač, da je bolniku duša mirno-vesela in brezskrbna. —

Govoreč o zdravilih, moram najprej omeniti, da ga ni „zeljica“, ki bi naravnost zdravilo jetiko. Pač pa imamo več zdravil, ki človeško telo krepčajo. Potemtakem taka zdravila pospešujejo zdravljenje jetike. Zatorej bi bilo nespametno brniti se jih.

Kinin, v mali množini, je jedno najboljših sredstev, ki krepča kri. Ako bolniku dajemo kinin dlje časa v primerni primesi, opazimo kmalu, da mu bode bolje in da postaja krepkeji. In uprav na to, da se jetikovcem jači teló, moramo posebno paziti. Gotovo bi torej ne storili dobro, ko bi bolnikom ne ponujali takih sredstev.

Železo rudeči kri, posebno v lahko prilični obliki kot ferrum lacticum (mlečno železo), kakor ga imenujemo zdravniki. Tega se prepri-

čamo posebno pri zdravljenju bledice. Zatorej je železo poleg kinina jako dobro sredstvo zoper jetiko.

Aloe, v mali množini, poživlja čreva in človeka odpira; v zvezi z gori omenjenima sredstvomaj je za naše namene prav pripraven.

Arsen in kreosot hvalijo dandanes kot korenito sredstvo zoper jetiko; a po krivici. Jaz celó mislim, da s tema sredstvomaj škodujemo ali celo umorimo preje bolnika kakor bacile. Opazil sem, da bolniku gine slast do jedi ali tek, če smo pri njem rabili kreosot. Potemtakem tudi ni čuda, da je kmalu po takem bolniku. Jaz se nisem nikoli mogel ogrevati za to sredstvo. O arsenu trdim, da je isto tako le sredstvo uprav dvomljive veljave.

Znano je, da se je svet še pred kratkim čudil tuberkulinu, ki ga je dr. Koch vbrizgaval bolnikom, ter so sploh to zdravilo smatrali za splošno sredstvo zoper jetiko. Isto tako so to sredstvo rabili zoper „lupus“ in „lepra“. Toda vsled mnogih poskusov je prišlo to sredstvo zdaj ob veljavo. Dokazalo se je, da je bolj škodljivo, nego li koristno. Mnogi, ki so jim to sredstvo vbrizgali, so celó kmalu umrli. Pravijo, da so pri „lupusu“, ki je kožna bolezen, dosegli boljše vspehe. Pri jetiki, ki se razvija v sapniku, je tako vbrizgovanje celó nevarno za življenje.



## Druga dijetetična sredstva?

Zdi se, da so mleko rabili še najdlje kot zdravilo zoper jetiko. Prepričan sem pa popolnoma, da mleka ni smatrati v začetku jetike kot najboljše dijetetične sredstvo zoper jetiko. Posebno velja to po velikih mestih, kjer je navadno prebava slabša. Jetiko je smatrati kot distrofijo, kot bolezen, vsled katere ni prave reditve ali reje telesa. Če hočemo temu odpomoči, moramo segati po dušičnatih jedilih in pijačah, ki se daó jako lahko prebaviti. Toda mleko ima dosti manj beljakovin od mesa. Še svojo pičlo sirnino daleč zaostaja v redilnosti od kosca mesa, posebno če, zavživši meso, si privoščimo tudi požir kake opojne pijače. Tudi mleko ni takó lahko prebavno kakor dobro pripravljeno meso ali jajčne jedi; posebno velja to za ljudi, ki mleka niso vajeni.

Veliko več vredno pa je mleko, če je bolezen že napredovala, če je n. pr. nastopilo že hudo gnjenje, in trese bolnika huda mrzlica. V tem slučaju je res potrebna tekoča hrana, ki žejo gasi in je manj redilna, torej mleko. Morebiti je resnica, da si pridobimo zdravje, če vživamo sokove kake zdrave živali, kakor tudi nasprotno: da obolimo, če vživamo sokove bolne živali. Če je to res, potem bi bilo gorko mleko takoj izpod krave gotovo najprikladniša pijača. Toda, da taka pijača ni prekoristna za jetikovce, ve vsak, ki je že opazoval take bolnike.

Sirotka, seveda umetno napravljena z želodečnim sokom telet, je hrana, ki ne nasprotuje distrofiji, ker razen vode nima v sebi drugega

kakor nekaj sladkora in soli; vendar dobrodejno vpliva na zdravje. Tega sem se prepričal sam, ko sem v mladosti bil dolgo bolan za unetjem oprsne mreže (pleuritis). Ko sem spomladi jel zjutraj piti dobro sirotko, namešano z gishiblersko vodo, takoj se je jako zboljšal tek, in kmalu sem si opomogel. Izkušnja uči!

Opojne pijače so velikega pomena pri zdravljenju jetike, kar me je učila tudi lastna izkušnja. Opojne pijače imajo to lastnost, da človeku obnavljajo moč, čeprav le za kratko časa. In uprav pri jetiki je življenska moč izginila že malone popolnoma. Prebavila v tem stanju ne morejo s pridom prebavljati. Opojne pijače pa pokrepčajo prebavila, da lože opravljajo svoje delo. Iz tega sledi, da bolnik uživaj med obedom in po obedu opojne pijače. Seveda je treba pri tem ozirjemati na to, kakšna je bolnikova oseba in v kakšnem stanju je njegova bolezen. Od opojnih pijač se sme piti vino, pivo ali žganje; poslednje seveda le v manjši, primerni množini. Ubogim ljudem je žganje posebno priporočati. Navadno žganje iz krompirja ima v sebi mnogo patoke; zatorej je žganje iz žita ali iz cukrovega trsta boljše. Med raznimi vini se priporoča rudeče vino, posebno južno vino, tako, ki ima najmanj kisline v sebi in ni premočno. N. pr. dobra vina bi bila ogerska, ker imajo v sebi mnogo fosfora, dalje primorska in južnotirolska vina. Jaz imam navado, da priporočam ob slabi prebavi vino; ob boljši prebavi opoldne vino, zvečer pivo; če bolnik raji pije pivo, mu dovoljujem tudi opoldne pivo. Predpoldnem ne dovoljujem, da bi bolnik pil opojnih pijač, niti kaj jedel; to pa zato ne, da ima opoldne večjo slast do jedi.



Opojne pijače so kakor znano tudi tolstotvorne ter dobrodejno vplivajo na bolnikovo srce. Koliko množino opojne pijače sme popiti bolnik, ni lahko določiti, ker v tem odločuje bolnikova oseba. V obče naj se gleda na to, da bolnik ne bode preveč pil, da ga pijača ne omoti ali razdraži. Če kdo po zavžiti opojni pijači nekaj huje kašlja, naj ga to ne plaši. Zvečer naj bolnik vsekako manj pije kakor opoldne.

Vode rúd nice ali mineralne vode. Nekdaj so smatrali take vode za posebna zdravila zoper jetiko. Če je kdo obolel za jetiko, takoj so mu postregli s selter-ico, z gishibler-ico, glajhenberg-erico i. t. d. Stvar je bila seveda pretirana. Vendar se mora reči, da ogljikovokisle vode, če jih pijemo poleti same ali pa namešane s sirotko, dobro služijo za odpravo boliva, (recimo: sliza, gnoja i. t. d.), torej kot „expectorantia“, kakor nazivljemo zdravniki. Tudi budijo slast do jedi, kar je pri jetiki veliko vredno; to rad potrdi vsak strokovnjak. Takih ogljikovo-kislih vodâ ni treba baš piti izpred izvira; dobimo jih tudi v steklenicah. Zjutraj po zmernem izprehodu pijemo sprva le po malem; toda tudi kasneje ni treba piti teh vodâ v preveliki množini.

Pomniti je, da take vode delujejo le na to, da pospešujejo tek ali slast do jedi in da bolnik lože izmeta sliz. Nikoli ni pa smatrati teh vodâ kot redilnih, da-si priznamo, da soli in železo, ki se nahajajo v njih, koristijo krvi.

Jednakega vpliva kakor mineralne vode je tudi zdravljenje z grozdjem, t. j. grozdje človeka poživlja in čisti. Sladkor, ki se nahaja v grozdju, ugodno deluje na kri; toda poleg grozdja

mora bolnik uživati krepka beljakovnata jedila, recimo: jajca, meso. Ako bolnik živa preveč grozdja, pa opušča drugo tečno hrano, mu vtegne to še škoditi. — Zdravilišč z grozdem je nebroj, rekli bi skero, da jih je toliko, kolikor je vinorodnih krajev. Če pa prav želimo obiskati kako tako zdravilišče, potem je prav, da si izvolimo tak kraj, ki je lep, ki ima prijazno podnebje in nam ponuja vso zložnost ali ugodnost.

Salo iz kitovih jeter že dolgo smatrajo za izvrstno zdravilo zoper jetiko. Jaz ponavljam tukaj zopet, da ne poznamo gotovega sredstva zoper jetiko. Toda vse, kar more količkaj koristiti, naj skupno deluje v ta namen.

Ni težko prepričati se, da vse toľšče vplivajo zoper jetiko; celó pasjo toľščo hvalijo v tem obziru. Med toľščami deluje posebno salo iz kitovih jeter prav izvrstno, zlasti pozimi; le škoda, da je tako zoperno. Če uživanje sala iz kitovih jeter moti prebavo, potem je pač najbolje, da ga opustimo. V tem slučaju se poslužujmo toľšče, ki se najlože dá prebaviti, namreč masla, katero uživajmo najbolje s kavo vred. Salo iz kitovih jeter jemljimo iz začetka 2—3 žličke za kavo; kasneje 3—4 velike (jedilne) žlice. Vrhu tega uživajmo redilno hrano s pivom in vinom.

Toliko o zdravilih zoper jetiko. Zopet povdarjam, da nobeno samo na sebi ne zatre jetike. Vse, kar spoznamo za koristno, moramo porabiti v boju — zoper jetiko.

Način, po katerem jaz zdravim jetiko, je sledeči:

Zjutraj, ko se bolnik zbudi, naj si umije ves život z vodo, ki je tako gorka, kakor je top-

lina v sobi. Potem naj život krepko drga s suho obrisačo. Na to naj ide zopet v posteljo in naj v nji, dobro zaodet, ostane jedno uro.

Po jedni uri vžije bolnik prašek, ki je sestavljen iz Chinin sulf., Ferrum lacticum in po potrebi tudi iz Aloë soccot.

Jedno uro potem naj zajtrkuje. Pije naj belo kavo, v katero se zavrè jedno jajce, če mogoče tudi naj se kavi doda masla.

Opoldne naj vžije: juho, pečeno meso s prikuho, močnato jed, za katero naj kuharica ne varči z jajci; pije naj pa rudeče vino ali pa pivo.

Popoldne kakor zjutraj. — Zvečer: Juha, pečenka, prikuha, pivo ali tudi vino.

Čez dan naj se rabi za žejo le voda; ponoči pa, če je prebava dobra, tudi mleko.

Med mesnimi jedili priporočam bolnikom: piščeta, teletino ali govedino, kakor kdo lože ali teže prebavlja. Svinjino dovoljujem le njemu, ki se počuti že dokaj bolje. Kot prikuho priporočam najčesče krompir, uprav tako riž, nadalje kašo iz graha, iz leče, kakor tudi zelenjavo, pri čemer je pomniti, da bolnik kaj kislega ne sme uživati. Če je bolniku mogoče, dovoljujem, da se poslužuje za posladek ali za pokosilje vsakovrstnih slaščic, recimo: gnjati, salame, sira, sardin i. t. d.

Vživati mnogo jajec, to priporočam vsakemu bolniku; kajti smatram jih za bolniku jako prikladen živež. Spominjam se bolnika, ki je vsak dan pojedel vrhu druge redilne hrane še 12 kokošjih jajec. Vsled tega se je bil silno zredil.

Po vsakem obedu bolniku svetujem, naj se malce spočije. Opoldne po kosilu naj tudi nekoliko zadremlje, če mu je mogoče.

## Kakó zdraviti posamezne znake omejene (lokalizovane) jetike.

Kašelj. Poseben, jako mučen znak razdraženih pljuč je kašelj. Nastaja vsled tega, ker se v pljučih nabirajo tuberkule ali trdine, ki jih silno dražijo. Kašelj je nehotno, hitro skrčenje dihalnih mišic, katero povzročajo živci v ta namen, da bi odstranili tisto vzdražljivost ali srbenje, ali prav za prav, da bi reč, katera draži pljuča, vrgli iz njih. Namen kašlja je potemtakem povsem dober. Bolnik si n. pr. pri vodeničnem pljučnem otoku želi, da bi krepko zakašljaj, kar bi mu rešilo življenje. Isto stvar si želi pri marsikakem vnetju pljuč. Tudi pri jetiki je kašelj potreben. Le prevelik, suh, naporen kašelj je škodljiv. Glavni vzroki kašlja so: živčno draženje, draženje sapnika samega vsled draženja ušesa (vsled zveze živcev s sapnikovimi živci), draženje pljuč, ker se nabirajo sliz, gnoj, tuje reči in velikokrat tudi draženje pljučne tvarine po vgnjezdenem tuberkuloznem ali vnemljivem odbrodku (produktu). Proti kašlju torej postopajmo po njegovih vzrokih. Če se nabira sliz, rabimo sredstva ki ga odstranjajo. (V to dobro služi posebno Ipeccacuanha z natronom bicarbonicum kot: obstojni del mojega praška zoper katar). Nadalje odvajajoča sredstva po obličih (vesicantien), ali pa — kar se sme storiti le v skrajni sili — po opijatih, morfiju, po lavorikovi vodi (Kirsch-lorbeerwasser), po kloral-hidratu; poslednje sredstvo je jako zoperno. Umivanje samo, katero sem vpeljal jaz, more časih jako ublažiti kašelj.

Izmeček. Ta je posebno sprva, dokler se še niso napravile luknje v pljučih (kaverne), majhen, časih prav vlačén in se težko razstopi; provzročuje pa velik kašelj. Jaz ne svetujem, piti v tem slučaju čaj, ker ovira prebavo in s tem ob enem tudi zdravljenje. Uprav tako ne svetujem inhalacij (vdihovanj), ker iste dražijo zdrave dele pljuč ter jih utegnejo uneti. Izmeček moremo zmanjšati le na tak način, da skrbimo, da se v obče ojači teló, kar dosežemo z umivanjem, s kininom, z železom in s krepko hrano. Jaz sem zdravil že bolnika, ki je vsak dan izbljuval poln liter gnoja iz sliza, in vendar sem ga ozdravil na navedeni način.

Težko dihanje muči bolnika, če so se po večjem delu pljuč že vgnezdile tuberkule (trdine). Posebno ne more bolnik dihati, ko se kreče ali stopa navkreber. Kasneje, ko so pljuča že močno razdejana, je to težko dihanje jako mučno. Proti temu zlu rabim jaz večkrat z uspehom v gorko vodo pomočene rute, katere devam bolniku na prsi. Ali mi pa tudi obliži (vesicantionen) rabijo v to.

Bolečine v prsih. Te opazujemo že od začetka bolezni. Provzročuje jih katar, ne da bi bila pljuča že prizadeta. Take bolečine minejo časih kar same od sebe; pojavljajo pa se navadno zopet o vlažnem vremenu, o megli i. t. d. Proti temu mi z vspehom rabi obliž (vesicans). S kantaridno raztoplino (Chantariden-Solution) namažem boleče mesto ter ga pokrijem z gutaperčo (Gutta-percha). Jako dobrodejno je tako mazanje v začetku jetike, ker se tako odvaja tuberkulozni proces od pljuč.

Ponočnega potenja se bolnik reši, ako skrbi, da splošno okrepi svoje teló. V to dobro služi precejšnja mera kinina in železa. Tudi rudeče vino ima dober uspeh v tem obziru. Prav tako se lahko s pridom poslužujemo umivanja z mrzlo vodo; toda glejmo tudi, da se preveč ne zaodevamo, ter da v sobi ne bode previsoke topline.

Da se vname sapnik, da bolnika žgè v grlu, da ga boli pri požiranju, da je hripav — to so vse slučaji, ki nastopajo tekom tuberkuloznega procesa. V začetku te bolezni morejo časih astringencije — t. j. sredstva, ki skrčujejo tkanine — posebno nitras — preprečiti daljni razvitek bolezni. Kasneje, ob veliki razdražljivosti sapnika, je dobro, devati si na vrat mokro-gorke obkladke; znotraj pa si mazati s penzljem z močno morfiјеvo raztoplino ali s kokeinom (Morphiumlösung und Cocain). Bolnik naj tudi večkrat pije morno (mlačno) sirotko ter jo mešaj s kako ogljikovo-kislo vodo. To je jako dobro.

Krvavenje iz pljuč. Tega se nekateri ljudje silno boje. Vendar se tega spremnika jetike ni treba bati tako strašno. Saj je tako krvavenje večkrat le nekak budilni klic ali strel, ki je večkrat bolniku v prid, če je svoj uspeh dosegel. Izkrvavel vsled takega krvavenja menda še nihče ni, da le ni prihajala kri iz pljučnih lukenj ali kavern. Da pa skušamo ustaviti krvavenje, je čisto prav, ker kri je dragocena tekočina!

Pred očmi moramo imeti zlasti ono ozdravno krvavenje, ki nastopa v začetku bolezni ali pozneje, če bolnika kaj razdraži. Tako krvavenje sem najlože ustavil, če sem bolnikom velel, naj sedejo. Potem jim dam kot odvodno sredstvo kako gren-

čico (grenko vodo), a na to zmerno kininovo raztoplino (Chinin-Solution). Da morajo bolniki ob krvavenju iz pljuč delj časa ostajati v miru, je naravno. Vsekako naj se po krvavenju daje bolniku krepka hrana in opojne pijače v primerni množini. —

Ne morem si kaj, da ne bi tu navedel nekega sredstva, ki sem ga izumil sam, in ki mi je v mnogih slučajih služilo vrlo dobro. Večkrat sem namreč videl, da je med ljudmi navada, da podvezujejo mali prst (mezinec), če teče kri iz nosa. In to ne brez uspeha. Poskušal sem torej ob hudem pljučnem krvavenju podvezati oba nadlakta z obezo dva prsta široko. In glejte: krvavenje je prestalo takoj! Take poskuse sem delal večkrat in vselej z uspehom! Bolnikom, ki pogosto trpe na krvavenju, svetujem, da imajo take obeze na laktéh zmerom pripravljene. Ko se jih loti krvavenje, jih kar zadrignejo. V največ slučajih je tako delo bilo uspešno, kakor me zagotavljajo bolniki sami. Zatorej bi jaz bolnikom svetoval, da se poslužujejo tega takó jednostavnega in lahko izvršnega sredstva; saj je to docela neškodljiv poskus! Ob krvavenju iz pljučnih lukenj, ali kakor zdravniki pravijo: ob kavernoznem krvavenju, ko so že velike odvodnice razjedene, kajpada ne pomaga tako sredstvo, niti ne nobeno drugo. Če pa nastane krvavenje vsled tega, ker sili kri proti pljučem, potem je dobro, da si bolnik koplje noge v gorkejši vodi. Te kópeli pa naj se izvršujejo skozi več tednov vsak večer predno gre bolnik spat. Proti takemu krvavenju se čestokrat rabi železno-kloridska raztoplina (Eisen-chlorid-Lösung); škoda le, da to sredstvo škodljivo upliva

na prebavo. Ergotinovo vbrizganje (Ergotin-Einspritzungen) hvali v tem obziru mnogi zdravnik: isto tako secale cornutum (kot vnanje sredstvo); vendar je poslednje škodljivo teku. In vendar moramo gledati na to, da bolniku ostane po krvavenju vsaj tek ali slast do jedi. V početku bolezni opazujemo tudi tu pa tam kake krvne sledi, n. pr. v slizu. Taki pojavi ne zahtevajo drugega, nego da jetiki napovemo boj. Pri krvnih navalih so odvodna sredstva jako priporočljiva.

Mrzlica je pri tej bolezni nasledek po krvi razdraženih živcev. Ako moremo kri zboljšati, potem tudi mrzlica pojema. Hudo mrzlico krotimo s kininom, kateri podajemo v večji množini. Toda popolnoma preneha mrzlica le tedaj, ko preneha tuberkulozno delovanje (tuberkulozni proces). Največkrat se pojavlja mrzlica pri jetikoveih dopoldne kot mraženje, kateremu sledi vročina. Ko bolnika mrzlica trese, naj ničesar ne vživa. Preloži naj torej obed na čas, ko ga mrzlica popusti.

Važno je, da določimo hrano za poznejo dobo, to je za dobo (čas) mrzlice. Povedali smo že, da le beljakovnata hrana, torej: meso, jajca, more pregnati bolezen kot distrofijo. Če je pa bolezen že preveč napredovala, če je mrzlica dospela že jako visoko, potem ne dosežemo ničesar več s tako hrano. Da, še mrzlico bi pospeševali ž njo. V tem slučaju se torej poslužujemo hrane, ki ima malo beljakovin v sebi, torej hrane, ki je ogljika polna. V tem slučaju je torej mleko na svojem mestu; isto tako zelenjava in močnate jedi. Seveda: taka hrana ne bode zatrla tuberkuloznega delovanja (tuberkuloznega procesa), ako ji ne pridejo na pomoč drugi činitelji, kakeršni so: zrak, umivanje, zdravila.



## Nagla jetika.

Doslej popisana kronična ali dolgotrajna jetika se razvija le počasi. Časih tudi hipno prestane. Zdi se, da je bolnik popolnoma ozdravel, kar lahko traja tudi leta. Nagla jetika pa človeka kmalu umori. Imenujemo jo s tujo besedo tudi miliarno jetiko, to pa zato, ker mali, časih komaj vidni ali kakor prošó veliki vozlečki prepredejo vse ude ali organe, zlasti pa pljuča, potrebušnico, slézeno (vranico), jetra, možganske mreže. Ta, nagla jetika, je časih nadaljevanje kronične jetike. Naglo jetiko spremlja velika mrzlica, ki traja do konca življenja. Vsled tega bolnik neznansko hitro shujša, zbledi in upeša.

Navadno, vendar ne zmerom, so koj v začetku nagle jetike prizadeta pljuča; toda nikdar ne opazujemo pljučnega dušenja (Dampf), kakor pri kronični jetiki, ampak zmerom le katar (nahod). Kasneje nastopi vselej kašelj, navadno suh, nadležen kašelj, posebno ponoči. Veliko podobnost ima potem ta bolezen z mačuhom ali legarjem (tifusom), zlasti če so prizadete možganske mreže. Seveda pri taki jetiki ne opazujemo, da bi vranica otekla, pa je tudi mrzlica zmerom jednako huda, česar pri legarju ni.

Priznati moramo, da je poskus ozdraviti naglo jetiko ničev. Vsekako pa lahko poskusimo z mrzlim umivanjem, z vživanjem jedil, ki imajo malo beljakovin v sebi (zaradi hude mrzlice); bolniku to nekoliko olajša trpljenje. Tudi skrbimo za to, da bode bolnik vžival čisti zrak. S tem smo storili, kar se v tem slučaju storiti dá. Nekateri

zdravniki svetujejo, naj se takim bolnikom dáje v precejšnji meri tanina s kininom. Lahko poskusimo tudi to. Škodovalo ne bode nič.



### Kakó se li ubraniti jetiki?

To vprašanje je velike važnosti, ako hočemo v večjem obsegu delovati na to, da zatremo jetiko; kajti zdravnik se kliče dandanes navadno šele tedaj, ko je jetika že precej napredovala. V takih razmerah seveda zdravnik ne more delati čudežev, in dobro je, da še reši le nekaj odstotkov obolelih jetikovcev. Naša skrb mora biti potemtakem, da to bolezen zadušimo že v njeni káli ali klici. To se meni ne zdi nemogoče, posebno, če merodajni krogi spoznajo, kako važno je, če se narod seznaní z navodilom, kakó se ubraniti jetiki, in ako potem skupno napovemo vojsko jetiki, tej hudi človeški morilki!

Jetika napade človeka da sam ne ve, kakó in kedaj. Niti njemu niti njegovim ljudem, ki ga opazujejo vsak dan, se še ne sanja, v kaki nevarnosti je dotičnik. Treba je, da narod poučimo o jetiki, da bode imel o nji jasne pojme; da bode vedel, kakó nastaja, kako se razvija i. t. d. Narod mora jetiko takó dobro poznati, kakor n. pr. pozna strupene rastline ali strupene kače; le takó se bode ljudstvo znalo varovati te bolezni. In če se katerega loti jetika, mora zopet poznati sredstva, po katerih se nastajajoča bolezen zatré. Ko sem pred več ko 25 leti nastopil na Dunaju z namenom, da bi kolikor mogoče zatrl jetiko, izdal sem

neki prašek zoper pljučni katar. Saj je znano, da jetika prav večkrat pričenja s pljučnim katarom. Izumil in izdal sem torej „katarni prašek“ ter dodal tudi navod, kako živeti, da se izognemo jetiki ter se rešimo pljučnega katara. Prepričal sem se, da to moje podjetje ni ostalo brez vspeha. Kasneje sem spisal poljudno knjižico (v nemškem jeziku), v kateri sem opisal glavne znake jetike. S tem sem hotel ljudstvo opozoriti, kakó spozna jetiko. Tudi sem v knjižici navedel, kakó je živeti, kakó ravnati, da se iznebimo bolezni. Ta poskus je imel res nekaj vspeha, toda ne popolnega. Zatorej idem še dalje! Nauk o jetiki, kaj jo provzročuje, kakó se pojavlja, kakó se razvija, kakó strašno in smrtonosno deluje: — to vse bi moralo znati ljudstvo. O tem bi morali biti dobro poučeni v mestu in selu. Že otrok v ljudski šoli naj se o tem pouči; saj se v ljudski šoli dandanes razlaga tudi marsikaj iz prirodoznanstva. In če se to, zakaj bi se ne povedalo tudi kaj o jetiki? Da, nauk o jetiki bi se moral vcepiti v ljudski šoli že otroku, da bode znal varovati pred to morilko sebe in druge, ko doraste. Tako ravnanje se mi zdi jako pametno. Kolikor jaz vem, ni doslej nasvetoval še nihče, kako bi zajezili najpogubnejšo to bolezen, o kateri je o nekem predavanju v Gdanskem trdil doktor Bock, da vsled nje trpi tretjina vsega človeštva, a da na Dunaju vsekako umrè četrtnina vseh prebivavcev vsled te bolezni.

Pač je nedoumno, da dandanes, ko se veda že povsod razširja in imamo že toliko dobrodelnih zavodov, ki človeka varujejo vsakovrstnih nevarnostij, da se v teh prosvitljenih časih, pravim, nič

ne poskusi, kakó bi se ubranili jetiki. Že davno se otrokom po šolah kažejo strupene rastline in strupene živali, ter se o njih govori na dolgo in široko. In vendar so nezgode gledé teh strupenih živalij in rastlin le kaj maloštevilne. Če pa pomislimo, koliko jih le na Dunaju umrje vsako leto za jetiko — nad 5000 (pet tisoč) ljudij — o, kolika smrtna žetev! In vse te žrtve so zvečine mladi, krepki ljudje; kajti jetika postaja po 40. letu naše dôbe zmerom redkeja in je navadno po 70. letu ni več zaslediti. In kako strašno, kako mučno je trpljenje, ki ga morajo prebiti ti nesrečniki, predno jih reši dobrotnica smrt! Nasvetujem torej, naj bi se v naših ljudskih šolah pouku o prirodoznanstvu dodal tudi pouk o jetiki. To bi jako koristilo, čeprav šele po nekaterih letih! —

V nastopnem podajem zdaj še nekaj migljajev, ki v obče pospešujejo zdravje, posebe pa zavirajo jetiko.

Bolnice za jetikovce, kakeršne so dandanes pri nas, niso bolnice, nego pravo ognjišče jetike. Ako hočejo take hiše biti kolikor toliko koristne, morajo stati na hladnem, v zdravem kraju. Ne smele bi pa biti podobne po zunanjem navadnim bólnicam, ampak morale bi biti le jednonastropna poslopja z visokimi, dobro prevetrovanimi sobanami. Ob njih bi ne smeli pogrešati zimskega vrta. Bolniki naj bi poleti takorekoč živeli pod milim nebom. V ta namen bi moralo biti v bližnjih nasadih in gozdovih dovolj ležišč za rabo bolnikom.

Končno moramo omeniti še, kakó se ubrani človek jetike, če je že po rojstvu ali pa po raznih

škodljivih vplivih naklonjen do jetike, da-si se na njem še ni pojavil noben znak te bolezni. V tem slučaju seveda se ni treba ozirati na zdravila. Le na način življenja in na negovanje kože je treba paziti.

Takega človeka je treba skrbno čuvati že v rosni mladosti. Takega otroka naj ne doji lastna mati. Hrani naj ga dojlja ali pa mu dajajmo dobrega mleka od take krave, ki biva v dobrem zraku. Če le mogoče, dajajmo mu zmerom jednega in istega mleka, od jedne in iste krave. Prav zgodaj, že v prvem poluletju njegove dobe, naj se daje takemu otroku poleg mleka tudi juha z jajcem. Otroka je večkrat prinašati v sveži, čisti zrak. Najprej ga kopljimo v morni ali mlačni vodi, pozneje v hladni, in to dosledno. Z učenjem ne mučimo preveč takih otrôk; poklic ali stan pa naj si izvolijo tak, da bodo lahko imeli dovolj krepke hrane, pri tem pa se pridno kretali v prostem zraku. Ako je tak človek ubog, bode bolje zanj, da postane priprost posel ali hlapec, nego tovarniški delavec ali rokodelc.

Vsak slabič, bodi si, da je tak po rojstvu, ali da je oslabeled po zunanjih vplivih, naj si prične takoj umivati zjutraj život. Vrhu tega naj (čeprav ubog), vživa beljakovnate jedi za zajutrek (kavo z jajcem ali klobaso s kruhom), opoldne in zvečer nekaj mesa, in ako nima vina ali piva, nekaj žganja. Sredstvo, po katerem si človek jako učvrsti svoje telo, so mrzle kópeli dopoldne. V ta namen naj se dotičnik tudi prav pridno kreče v svežem zraku; posebno dobro je, če zahaja na lov. Tobaka naj tak slabič ne puši preveč. Posebno pa naj ne kadi pred jedjo; kajti s tem si slabi tek

(slast do jedi) in se nikoli ne zredi. Vsakóvrstno neredno življenje, recimo: ponočno čuvanje, nezumno uživanje jedi in pijače škodi takemu človeku. Ogiblje naj se tudi jedij, ki so premalo redilne ali pa težko prebavne. Tudi je treba gledati na menjava jedil ter opuščati mu je kisle jedi. So mladi ljudje obojega spola, ki so jako pridni in takorekoč delajo noč in dan, to pa iz različnih vzrokov: da preredito stariše, brate in sestre, da si prihranijo kak novc i. t. d. A ob tem delu nimajo zadostne in primerne hrane; živé malone ob sami kavi, ob čaju, krompirju; na zrak prihajajo malo kedaj. Taki omilovanja vredni mladi ljudje so pravi mučeniki svoje kreposti: jetika bode plačilo njihovemu sicer hvale vrednemu trudu! Mnogi taki blagi trpini bi se lahko vzdržali, če bi si zjutraj umivali život, a bi opoldne in zvečer vrhu kake dušičnate jedi popili malo merico kake opojne pijače. Toda, ljubi rojaki! v vaše dobro si zapomnite sledeči svét: Vino je veliko vredno zdravilo, ki človeka razveseli in krepi. Toda ne vlivajte preveč vina v sé zaradi veselja, zaradi slasti, in to brez tečne hrane! Ako bodete nezumni v pijači, postane vam ona strup, strup, ki obuja jetiko, ki vas umori. Toda če pijete vino zmerno in to k mesu, bode vas isto krepilo ter vas branilo jetike. V še višji meri velja to o žganju! Tega pijó nekateri že zjutraj brez jedi. To je jako škodljivo, kajti tako popivanje obuja jetiko ter proizvóčuje tudi druge živčne bolezni, ki človeka uničijo. —

Še nekaj! Ljudje, ki so nagnjeni do jetike, naj se ne ženijo prezgodaj. Zakon jim bodi le sredstvo, po katerem dospéjo do boljše hrane in do

zložnosti ali ugodnosti. Ženske (slabotne, k jetiki naklonjene), naj ne doje same svojih otrok. Zaradi otrok naj tudi ne prečujejo celih nočij.

Za marsikatero ljudi ni podnebje, v katerem so se rodili, dovolj ugodno. Morebiti je dotični kraj prevlažen, prevetroven, pregorak i. t. d. V takih okoliščinah bode jako dobro, ako se podnebje spremeni, ako le razmere dovolé. Velikega vpliva je tudi menjava perila in obleke sploh. Obleko je treba večkrat tudi prevetrovati, vsled česar človeka obkrožuje vedno nekak svež zrak.

Želim iz dna srca, da bi ta moj spis pomagal v to, da bi se moji rojaki znali varovati jetike, oziroma se s primernimi sredstvi odkrižati tega neljubega, strašnega gosta!

V to pomози Bog!



## Dostavek.

Iz mojega opisa o vzrokih in posebnostih jetike, vsakdo spozna, da jetika nastane le, če telo oslabi. Da se torej izognemo jetiki, ali da se je iznebimo, treba, da si telo krepčamo. Seveda: jedij in pijač, o katerih smo pisali, nima vsak bolnik, posebno pa ne neimovit kmet. A zato, dragi kmet, ne žaluj, ne obupuj; kajti jetike se lahko obvaruješ in zopet ozdraviš tudi s priprostejšim življenjem. Jaz mislim, da si vsak kmet lahko oskrbi jajec, maščobe, kakor: masla in slanine. Tudi lahko dobi svinjetine, gnjati (šunke), klobas, dalje: sira, leče, fižola, graha, pšenice in ječmena, vina in žganja. To so živila, ki pomagajo zoper jetiko. Seveda: žganje treba piti le po malem in še to le tedaj, kadar jemo: opoldne in zvečer. —

Da nekoliko opišem, kako je mogoče tudi na priprostejši in cenejši način boriti se zoper jetiko, navedem sledeče:

Na vsak način je potrebno, da si bolnik zgodaj zjutraj umiva ves život ter nato zopet leže počivat v posteljo. To velja o bolnikih, ki so komaj zboleli, pa tudi o takih, ki že dlje časa boleha:jo za jetiko. Kot zdravilo priporočam, da si bolnik kupi v lekarni 5 gr. (pet gramov) Chininum sulfuricum. To zdravilo smejo povsod dati. Od tega zdravila naj bolnik vzame vsak dan petnajsti del na jedni žlici vode, ali pa naj to zdravilo najprej zavije v oblato ter požrè; kajti zdravilo le-to je jako grenko. To zadošča za petnajst dnij. Šele pol ure kasneje naj bolnik zaj-



trkuje. Najbolje je, da pije belo kavo z vtepenim jajcem; kavi lahko vtepe tudi dve jajci. Namesto v kavi, lahko jajci vzame tudi na goveji ali prežgani juhi; juhi dodaj tudi kruha.

Predpoldnem je vsekako najpripravniša jajčnata jed ali juha z jajcem.

Opoldne naj bolnik pije juho z jajcem, potem pa naj vžije kakorkoli ima: ali svinjetine ali kako jajčnato jed. Dobre so tudi gobe, leča, fižol, ječmen; seveda pri tem ne smemo varčevati z mastjo. V moji domovini, na Koroškem, pripravljajo neko jed, nudeljne; to je močnata jed iz prosene kaše in iz skute; jed le-ta je jako redilna. Krapci (Krapfen) so tudi jako redilna jed. Kolikor je največ mogoče, naj se ob pripravi jedi rabijo jajca. Sir, tudi navadni delavski sir, je prav redilen. Orehi so redilno tolščnato sadje, zatorej prikladna jed. Le kislih jedij se bolnik zdržuj kolikor le more. Takó n. pr. naj ne vživa jesiha, limon i. t. d. Jajec lahko bolnik porabi do 10 na dan. Opoldne in zvečer (za kosilo, južino in za večerjo) naj bolnik pije vino, pivo ali žganje; poslednje seveda le v silno malih množinah. Za málico (za južino popoldne) se lahko vživa bela kava, ali tudi kislo mleko sè smetano in kruhom. To velja posebno poleti.

Za večerjo priporočam zmerom juho (govejo ali kako drugo juho), potem kako jajčnato jed, svinjetino, klobase, gnjat (šunko) ali sir.

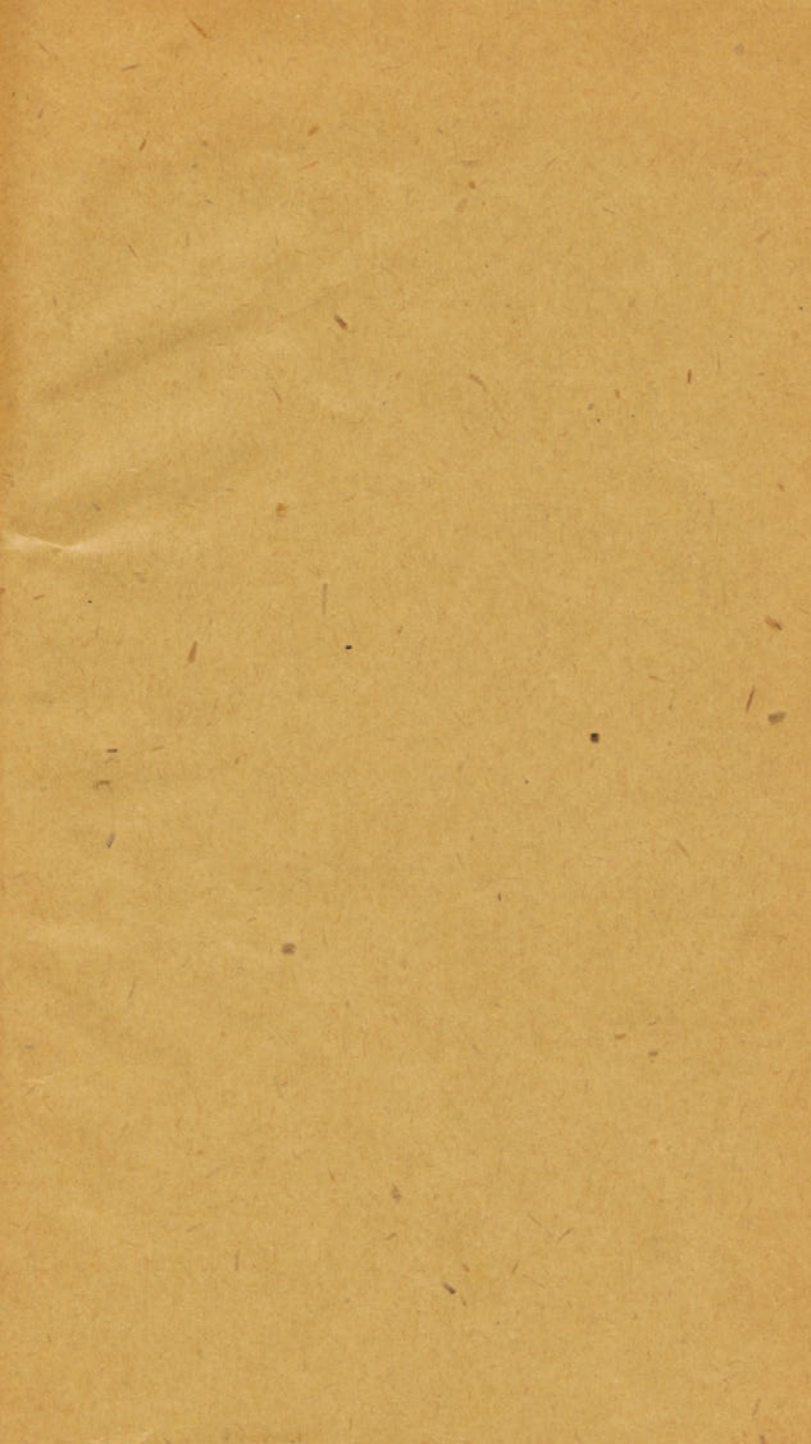
Po kosilu ali južini opoldne vsekako priporočam, da si bolnik malo počije, najsi morebiti le pol urice.

Maščoba se posebno čisla kot vspešno zdravilo zoper jetiko. Med raznimi maščobami hvalijo

v tem obziru najbolj pasjo mast. Prepričan pa sem sam, da uprav pasja mast ni tako zdravilna, kakor gre o nji sloves ali govorica. Pasja mast se dobiva pri konjedercih; iz rôk teh ljudij pa ne prihaja vselej prav tečna. Salo iz kitovih jeter ima tudi prav dober sloves; ono je uspešno; a priporočljivo le pozimi. Slanina in maslo sta tudi dobri in slastni živili, zaradi česar ju še najtopleje priporočam. —

Tako sem tudi ubožnejim ljudem, navlasti kmetiškega stanu, podal navod, kakó se varovati in rešiti jetike. Predragi rojaki, poskusite!





4126