

T. 548.003

Што такое
СУХОТЫ
(тубэркулёза)

і як з імі змагацца?

Напісала

Доктар мэдыцыны

МАРЬЯ ГОЛУБ-БУЧЫНСКАЯ
доктар-сэкундарка санаторыі „Альбэртыnum.“

ВІЛЬНЯ 1932 г.

Выданьне аўтора.

1 1000
30.7.32



Biblioteka Narodowa
Warszawa



30001007935433

Друк. ім. Фр. Скарыны, Вільня, Завальная вул. 6-10.

I. Што за хвароба сухоты ці тубэркулёза?

Сухоты — хвароба бедных, немач сацыяльна слабых.

З усіх хваробаў *найбольш* распаўсюджаная, *найбольш шкодная* немач *сухоты*. Сухоты — хвароба *заразлівая*; гэта знача яна перадаецца з хворага сухотніка на здаровага чалавека.

II Якія заразкі спрычыняюць сухоты?

Сухоты спрычынены сухотнымі заразкамі ці сухотнымі, тубэркулёзнымі бацыламі — гэтак званымі *Кох'аўскімі палачкамі*.

Гэтыя заразкі гэта жывыя, вельмі дробныя жыватворы, якіх мы звычайным вокам ня бачымо, а бачымо іх толькі праз мікраскоп *) Заразкі жывуць у целе чалавека і жывёлы чужапасна і так найлепш размнажаюцца. Сухотныя заразкі можна знішчыць варкай (гатаваньнем у вадзе) ці гарачай парай. Таксама нішчацца, забіваюцца сухотныя заразкі сонечным сьвятлом і рознымі дэзынфэкцыйнымі сродкамі, напр. вапнай.

*) Мікраскоп гэта адумсловае прыладзьдзе з павялічваючымі шкламі, праз якія мы можамо бачыць рэчы, каторых звычайным вокам пабачыць нельга.

III. Як люді заражаюцца сухотамі?

Заразіцца і захварэць на сухоты можна толькі тады, калі сухотныя заразкі дастануцца ў цела чалавека. Бяз сухотнага заразка няма сухот.

У цела чалавека сухотныя заразкі да-стаюцца трыма шляхамі:

1. пры дыханьні,
2. — „ — ядзе (піцьці),
3. праз скуру.

1). ЗАРАЖЭНЬНЕ СУХОТАМІ ДЫХАУ НЫМ ШЛЯХАМ (УДЫХАНЬНЕМ):

а) *Заражэньне кропачкамі сьліны.*

Калі сухотнік кашляе, чхае, голасна гавора, то з ягоных вуснаў пырскаюць большыя, меншыя і сусём малыя сенькія кропачкі сьліны. У гэтых кропачках сьліны ёсць шмат, часам на тысячы і мільёны жывучых заразкаў. Калі здаровы чалавек удыхае гэта паветра з кропачкамі сьліны, то можа лёгка заразіцца сухотамі (зараза кропачкамі).

б) *Заражэньне пылам.*

Калі сухотнік плюе на зямлю, пад, памост (падлогу), то плявуец зьмешваецца з пылам. Гэты пыл з сухотнымі заразкамі падмятаньнем, пыленьнем ускаламуціцца, падыймецца ў гару, зьмяшаецца з паветрам. І калі здаровы чалавек удыхне гэта паветра.

з сухогнымі заразкамі, то можа лёгка заразіцца сухотамі.

2) *ЗАРАЖЭНЬНЕ СУХОТАМІ СТРАУНЫМ ШЛЯХАМ (КОУТАНЬНЕМ).*

Сухотныя заразкі могуць быць ў ежы: у негатаваным малаце, масьле, сьмятане, тварогу, мясе мала смажаным ці мала вараным ці мала печаным ад сухотнай жывёлы. Сухотныя заразкі таксама могуць быць на варыве, садовіне, пячыве, занячышчаных пылам, абмацаных рукамі. Зьядаючы гэтакую нявараную ці запэцканую ежу можна лёгка заразіцца і захварэць на сухоты.

3) *ЗАРАЖЭНЬНЕ СУХОТАМІ СКУРАЙ.*

Сухотныя заразкі могуць лёгка дастацца ў цела здаровага чалавека параненай скурай і сьлізістай павалокай і заразіць яго. Калі дарослыя п'юць з тае самае шклянкі, што сухотнік піў, калі ядуць той самай лыжкай, з тае самае міскі, талеркі, што еў сухотнік, калі дакурываюць папаросу сухотніка, калі карыстаюцца тэйсамай адзежай, хусьцём (бялізнай), што і сухотнік, калі йграюць на дудцы сухотніка, — то могуць лёгка гэтакім чынам заразіцца і захварэць на сухоты. Але асабліва дзедзі-сысунцы і паўзунцы, якія поўзаюць па бруднай падлозе, якія ўсё пхаюць у рот, якія сысунь свае запэцканыя пальцы, — могуць лёгка заразіцца і захварэць на сухоты ў брудных хатах, гдзе жыве сухотнік і плюе на падлогу.

IV. Адзгані сухот.

Азнакі сухот наступныя: хворы хутка морыцца, баліць яму ў грудзях, паміж лаптакмі, худзее, марнее, малакроўны, не смакуе ў ядзе, кашляе, мае звышаную тэмпературу (цяплыню), пацее ўдзень, або ўноч, цяжка дышае. Часам хвароба пачнецца крывацеччу (кыватокам) з горла.

V. Што спрыяе ўзьніку сухот?

Узьніку сухот спрыяюць і падтрымліваюць разьвіцьцё хваробы розныя абставіны. Перш-на-перш усё тое, што аслабляе наш арганізм, як: п'янства, курэньне, асабліва ў моладзі, дрэнная ежа (аджыўленьне), неправідловае жыцьцё: за мала сьпаньня, гуляньне па начах, жыцьцё ў хатах неправетраных, брудных, вогкіх, цёмных, дзе мала сонца, у хатах прасычаных парай, пылам.

У дзяцей на разьвіцьцё хваробы ўплываюць таксама і розныя хваробы, як дзіцячыя, асабліва водра, кіхтар (каклюш). У часе плоцьлівай сьпеласьці арганізм часта аслабляецца гэтак, што дрэмлючыя сухоты йзноў прабудзяцца.

У ўзрослых на разьвіцьцё хваробы уплывае цукроўка (сахарное мочеизнуреніе (*diabetes mellitus*)) і іншыя хваробы. У жанчын на разьвіцьцё хваробы уплываюць рады безпары, або вадта часты палог у жанчын слабых, малакроўных, у жанчын, якія жыўць у дрэнных абставінах.

VI. Формы туберкулёзы.

Сухотныя заразкі могуць заразіць усе воіны чалавека. Найчасцейшая форма туберкулёзы ёсьць туберкулёза лёгкіх — сухоты. Іншыя формы: туберкулёза горла, кішок, абрушніцы, аблэгачніцы, скуры (lupus), нырак, мачавога мяхура, вуха, вока, мазгоў, мазгавых абалонак, касьнеў (касьцяед), клубоў (суставаў), хрыбетніцы (робіцца горб).

VII Як сьцерагчыся ад сухотаў, як з імі змагацца?

А) ЯК СЬЦЕРАГЧЫСЯ АД СУХОТАУ УЗРОСЛЫМ?

а) Што павінен рабіць сухотнік пры кашлі,
каб не заразіць друіх?

Сухотнік і кожны чалавек пры голаснай гутарцы, кашлі, чханьні павінен прыкрыць рот насоўкай, а калі няма насоўкі, дык рукой. Добра ёсьць навучыцца кашляць з зачыненым ротам.

Пры кашлі, чханьні кожны павінен адварнуць галаву ад суседа і ня кашляць, ня чхаць у твар (аблічча) іншага. Калі сухотнік спакойна дышае, то ягонае дыханьне не разьлівае. Толькі ў беспасярэдняй блізкасьці з хворым, менш як 1 з паловай (паўтара) мэтра, пры кашлі, чханьні, гутарцы, разлятаючыя ўва ўсе староны кропачкі вельмі небясьпечныя акружаючым.

в) Што павінен рабіць сухотнік з сваей флеймай?

Ні здаровы, ні хворы ня сьмеюць пляваць на зямлю, под, памост. Нельга коўтаць (глытаць) флему, трэба выплёвываць у кішанковыя сплявачкі, а калі іх няма, то ў адумysłовую старую, непатрэбную нінавошта міску, у якую наліты які-небудзь дэзынфекцыйны разчын, напр. разчын соды ці вапны. Гэту сплявачку ці міску трэба выліваць кожны дзень у ўборную (адходак) і вымыць разчынам соды.

с) Чыстасьць ежы.

Ежа, асабліва якую мы ямо сырую, павінна быць чыста прыгатаванай, добра вымытай. Таксама і страва павінна быць чыста прыгатаванай, павінна варцца ў чыстых гаршкох ці саганох. Міскі, талеркі, шклянкі, лыжкі з якіх ямо, п'ємо і якімі ямо павінны быць чыстыя.

Малако ад кароў трэба піць зваранае. Незваранае малако можна піць толькі ад здаровых кароў і ад коз. Нельга абмацаваць рукамі, а асабліва бруднымі рукамі ежу: хлеб, наагул пячыво, садовіну. Ніколі нельга есці бруднай ежы. Прад тым як есці гародніну, садовіну, трэба яе добра вымыць вадой.

Есці з агульнай міскі вельмі нездарова, асабліва нездарова есці з аднае міскі з су-

хотнікамі, бо можна лёгка заразіцца ад яго сухотамі і захварэць. А таму, як здаровы, так і хворы павінны мець сваю міску, шклянку, кубак, лыжку. Сухотнік, а таксама і здаровы нічога не дае каштаваць з сваёй талеркі, міскі сваёй лыжкай.

Улетку кожная гаспадыня павінна нішчыць мухі, бо яны разносяць на сваіх лапках заразу ўсялякіх хвароб.

d) *Чыстасць асабістая.*

Перад кожнай ежай трэба мыць рукі. Трэба хоць адзін раз у дзень чысьціць за пазногцямі. Рот — часта, а абавязкава раніцай і ўвечары паласкаць, зубы — часта і грунтоўна чысьціць. Кожны дзень раніцай вымыць рукі, твар, шыю, пад пахамі, адным словам добра вымыцца да палавіны цела.

e) *Чыстаць хусьця (бялізны)*

Флегмай сухотнік можа лёгка запэцкаць бялізну. А таму трэба бялізну (хусьцё) сухотнікаў палажыць у адумysłовыя палатняныя торбы, намачыць на 24 гадзіны ў рэчыве соды і аддзельна ад іншай бялізны выпраць і выварыць.

f) *Чыстасць вопраткі, пасьцелі.*

Усё гэта павінна быць чыстым.

g) Сон.

Спаць удвух ці ўтрох вельмі нездарова, а з сухотнікам і небяспечна, бо можна лёгка заразіцца ад яго сухотамі.

А таму, як здаровы, так і сухотнік павінны спаць на аідзельным ложку. На ложку, на якім сьціць сухотнік, ніхто не павінен больш спаць.

h) Чыстасць хаты.

У хаце павінна быць чыста. Нельга ўхадзіць ў хату з бруднымі нагамі ці ў брудных ботах. Трэба выціраць ногі. У хаце нельга пыліць, бо ў пыле шмат шкодных для здароўя заразкаў. Падмятаючы на падворку ці падмятаючы хату, трэба зямлю скрапіць вадой.

У хаце ня трымаць авечак, сьвіней, гусей, курэй і цялят. Трэба 3 разы ў год, а найменш 1 раз у год выбяліць хату вапнай. Вапна забівае ўсе заразкі хваробаў. Хату, гдзе памёр ці з якой перабраўся сухотнік, трэба выбяліць вапнай.

Ложак, на якім спаў сухотнік, стол, лаўкі, зэдлікі, куфры і іншыя рэчы, якія былі ў хаце, гдзе жыў-быў сухотнік, трэба добра вымыць цёплай вадой з содай і зялёным мылам.

i) Чыстасць кніжак.

Чытаючы кніжку, сухотнік можа флег-

май запэцкаць яе, ці то кашляючы, чхаючы на адчыненую кніжку, ці то пераварачваючы лісты кніжкі бруднымі рукамі, ці сьлінячы пальцы, каб абярнуць лісты кніжкі.

А таму ніхто не павінен пэцкаць кніжак, кашляць на адчыненыя кніжкі, абяртаць лістоў кніжкі запэцканымі рукамі, або сьлініць пальцы, абяртаючы лісты кніжкі.

В) ЯК СЬЦЕРАГЧЫ ДЗЯЦЕЙ АД СУХОТАЎ?

1. *Маці* ці другая асоба, акая гадуе дзіцяне, *ня сьмеюць*:

а) ці то насоўкай, ці шмацьцём змочаным ў сваёй сьліне чысьціць сьсунцу ці дзіцяці твар, рукі, рот і нос;

б) *ня сьмеюць браць у свой рот соску (сысолку), мачыць яе сваёй сьлінай*. Калі соска ўпадзе, то трэба добра яе вымыць вадой.

в) *Нельга каштаваць ежу дзіцяці той лыжкай, якой дзіця будзе есьці*.

2. *Маці павінна дбаць аб тым, каб у хаце было чыста*, каб дзеці гулялі і бавіліся на чыстым памосьце. Калі ёсьць под (гліняная падлога), то заслаць якім-небудзь кавалкам старога палатна.

Глядзець, каб дзеці ня бавіліся сьмяцьцём.

3. Бацькі не павінны цалаваць дзяцей у вусны.

Бацькі, не дазваляйце, каб чужыя, незнаёмыя людзі цалавалі Ваших дзяцей

Бацькі павінны дбаць аб тое, каб кашляючыя дзеці, бабуні, цёткі і іншыя сваякі не гадалі іхных дзяцей.

Сухотнік не павінен кашляць у тым пакоі, гдзе ёсць дзеці.

Узрослыя не павінны курыць у хатах, лзе ёсць дзеці.

Дзіця, таксама як і ўзрослы чалавек, павінна дыхаць носам, бо сьлізістая павалочка наса і валаскі ў ём, затрымоўваюць пыл і розныя заразкі.

С) ЯК ЗРАБІЦЬ ЦЕЛА СІЛЬНЕЙШЫМ БОЛЬШ ЗДАРАВЕЙШЫМ ДА ЗМАГАНЬНЯ З СУХОТАМІ?

Каб змагацца з сухотамі — гэтай найстрашнейшай для чалавецтва хваробай і каб перамагчы яе, трэба жыць здаровым жыццём.

ТРЭБА:

1. Дыхаць чыстым наветрам, а таму трэба часта праветрываць хаты.

Калі наветра чыстае, то ўдыхаць трэба глыбака, дыхаць заўсяды носам, а ня ротам.

2. *Добра есьці*: шмат малака, сыру, тва-
рагу, шмат туку (клуцасьці): масла, сланіны,
шмат рознай кашы, пэнсаку, грачыхі а так-
сама фасолі, гароху, баблѹ, шмат гародаві-
ны сырой і варанай (буракі, морхва і іншыя),
шмат садоўны (яблыкі, ігрушкі). Часам есьці
яйкі.

Мала есьці мяса, мала солі.

Пакінуць піць алькагольныя напіткі.

3. Каб былі *чыстымі* цела, бялізна, воп-
ратка, хата, страва.

Частае мыцьцё рук, галоўным чынам
перад ежай.

4. Часта *праветрываць* хату.

5. Шмат прабываць на чыстым паветры
і на сонцы.

Кожны дзень трэба добра выснацца. Пе-
рад тым, як ісьці спаць, добра праветрыць
хату.

Праца павінна быць датарнована да сіл
чалавека. Праца не павінна трываць надта
доўга і павінна быць у перамяжку з лягчэй-
шай працай і адпачынкам.

Вырабляць трэба ў сабе вясёлы настрой
і вясёлыя думкі.

Усё гэта робіць чалавека сільнейшым
і чалавек гэтак хутка і лёгка не паддаецца
хваробе сухотаў.



VIII. Ад сухотаў можна вылячыцца.

Ведайце і знайце добра, што сухоты-тубэркулёза лёгкіх — хвароба, якую можна вылячыць. Але гэта хвароба доўгатрываючая і вылячэнне яе патрабуе шмат гадоў, а таму патрабуе і шмат цярплівасьці ад хворага. Калі чуецца слабым, не смакуе Вам есьці, марнееце, худзееце, хутка морыцеся, — парадзьцеся зараз-жа з доктарам. Чым хутчэй пазнаў доктар хваробу, чым хутчэй яна лечыцца, тым хутчэй і пэўней яна вылячыцца.

Дбайце аб здароўі сваім, сваіх дзяцей, аб здароўі дараستاючай моладзі. Жывеце заўсяды здаровым жыцьцём, бо здароўе ёсьць найбольшым скарбам-багацьцем чалавека.

27. IX. 30 г.

Санаторыя „Альбэртынул.“
Чэхаславацчына.



Гэтае самае зўторкі

у выдавецтве

«БЕЛАРУСКАЙ КРЫНІЦЫ»

выйшла кніжка

**„Alkohol
i барацьба з ім“**

24 бачыны друку.

ГАЛОЎНЫ СКЛАД:

Bielaruskaja Kniharnia „PAHONIA“

Wilnia, Zawalnaja wul. 6—10.



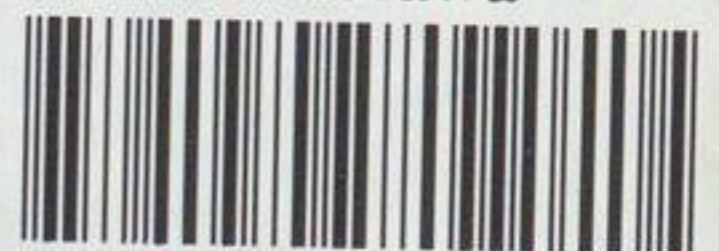
6193

SEP. 1932

6193 / B2

548003

Biblioteka Narodowa
Warszawa



30001007935433