

OM
FYSIOLOGISKA KLÄDER

AF

ANTON NYSTRÖM.

MEDICINE DOKTOR, PRAKTISERANDE LÄKARE I STOCKHOLM.



STOCKHOLM.
ADOLF BONNIER.
Kongl. Hof- och Universitetsbokhandlare.

Edgar F. Cuyler

1137 B. 100



22101731382

Med

K10165

OM

FYSIOLOGISKA KLÄDER

AF

ANTON NYSTRÖM.

MEDICINE DOKTOR, PRAKTISERANDE LÄKARE I STOCKHOLM.



STOCKHOLM.

A DOLF BONNIER.

Kongl. Hof- och Universitetsbokhandlare.

21866322

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welMOmec
Call No.	
	QT

Såväl den uppmuntran jag rönt genom ett välvilligt och temligen allmänt erkännande af den för sex år sedan publicerade broschyren *Om Foten och den rigtiga formen på skodon*, som en från flera håll uttalad uppmaning att skrifva något medicinskt om andra delar af vår beklädnad, samt ock ändtligen en del vanvettiga seder och moder samt bristande omtanka på hithörande olämpor och sjukdomar ha föranledt mig att nedskrifva följande lilla arbete.

Som meningen är att ej allenast afhandla olämpligheten i en del beklädningsartiklar och deraf framkallade sjukdomar, utan ock att söka i någon mån afhjelpa desamma, har jag också bemödat mig att framhålla åtskilliga förbättringar i våra klädedrägter, som måhända skola kunna blifva af nytta.

Måtte den goda afsigten härmed rätt förstås och måtte den hos det täcka könet isynnerhet föisona några angrepp å vissa bruk, som ej kunnat tillbakahållas.

Afsigten är emellertid ingalunda att i annat än sanitärt hänseende inverka på moderna, d. v. s. att med all möjlig hänsyn till *verklig* smak söka garantera organismens helsa och välbefinnande.

Må moderna vara hvilka som helst, en sak få vi dock ej glömma, nämligen att *helsan* dock är den skönaste prydnaden och att en person, om än aldrig så vacker och utstyrd på det präktigaste, ändock ej gör ett angenämt eller harmoniskt intryck på andra människor utan att helsans fägring hjälper till. Må vi alltså med samfällda krafter söka att, hvad på klädedrägten ankommer, afhjelpa de hinder, som härigenom bevisligen förorsakas.

Stockholm i April 1873.

ANTON NYSTRÖM.

1. Hufvud-beklädnaden.

Vinter- och sommarhattar. — Solstyng.

Låtom oss börja kläd-granskningen med våra hufvudbonader, och då taga hvad som, ehuru upp-tagande ett litet rum, är mest i ögonen fallande, nämligen de små näpna fruntimmershattarne. Vi vilja dock genast göra det medgifvande, att de, med af-seende på den rikliga tillsats af löshår, som fruntimren nu för tiden bära, torde i någon mån få ursäktas och ej anses fullt så skadliga som mången tror. Löshåret är ju en riktig liten pels och eger en förträfflig för-måga att behålla värmet å de delar det betäcker. En viktig punkt finnes dock dess oaktadt alltid att iakttaga, nämligen sjelfva hjessan och den främre delen af hufvudet, som äro proportionsvis särdeles klent skyddade, äfven om hårets naturliga tjocklek är god nog. Tydligare blir detta hos fruntimmer med stark hårförlust, som i allmänhet mest förorsakas af blodbrist, reumatisk eller scrofulös disposition och hvilken liksom hos karlar i allmänhet är lika stark eller starkare upptill i hjessan än på andra ställen. Derföre må man tillse, att just detta parti, som i de flesta fall ej beklädes af löshåret, får vid utgående under *vintertiden* en desto varmare beklädnad. Fruntimmershattarne böra derföre dels *sluta väl till* rundt-

omkring pannan och tinningarna, hvarigenom luftdrag förhindras öfver dessa delar samt hjessan; dels böra de vara *fodrade* med flanell eller annat värmande ämne, som så fästes vid hatten, att det får komma i beröring med hufvudet. Hur mången dam på modet går ej här i 10—15° kyla och kämpar en hård kamp i sin lilla eleganta pariserhatt — en kamp, som visserligen med otrolig energi af ett stort antal genomkämpas, men som dock mången tillvinner sig endast genom en ådragen större hårförlust eller en svår reumatisk hufvudvärk m. fl. andra lidanden och obehag, som fordra tålmod och läkarevård.

Fruntimmer kunna ej i herrhattarne finna någon ursäkt; ty dessa egendomliga skorstensmodeller äro, fastän endast tunna kapslar, ganska varma hufvudbonader, beroende dels derpå, att de sluta tätt till kring hufvudet och betäcka större delen af detsamma, dels på den varma luft, som härigenom blir innesluten öfver hjessan.

Vid mycket sträng köld kan man dessutom få betydligt förhöjd värme å hufvudet genom att helt enkelt lägga en näsduk eller dylikt inuti hatten.

Men genom herrhattars sätt att sluta så fast kring hufvudet är det å andra sidan nödvändigt att sommartiden ha hattar af något glest ämne, som genomsläpper luften, eller ett litet ventilationshål å kullen på hattar af täta ämnen (filt, vaxduk, kautschuk o. d.). Hettan blir eljest hos de flesta olidlig och måste afhjelpas genom att flitigt blotta hufvudet, hvilket för mången med benägenhet för förkylningar kan vara ganska riskabelt.

För karlar är onekligen hattar med höga kullar bäst under *sommartiden*; och skälet är helt enkelt det, att solstrålarne derigenom, såsom vid orientaler-nas tjocka röda mössor och turbaner, aldrig få komma

för nära hjessan, såsom sker vid låga kullar. Vid de höga kullarne finnes alltid ett isolerande luftlager emellan hjessan och den af solstrålarne träffade hattytan, hvilket förhindrar en alltför stark upphettning. Med dessa höga kullar har man ock lägenhet att vid mycket stark hetta lägga öfver hjessan en våt näsduk, ett kålblad eller andra fuktiga ämnen, som genom vattnets egenskap att vid afdunstning binda eller röfva värme från den närmaste omgifningen än mer hålla hufvudet svalt och lemna än säkrare skydd emot *solstyg.*

Denna farliga sjukdom (hjernhinneinflammation) kan ofta på en förvånande kort stund utveckla sig, då hufvudbonaden är olämplig, synnerligast då den har låg kulle. Särskildt erinrar jag mig ett sådant fall, der jag å en ångbåt såg en man med låg mössa vid stark sommarhetta efter att under endast ungefär 25 minuter ha varit utsatt för solstrålarne falla ned liksom träffad af slag. Lyckligtvis fanns is ombord och genom att omedelbart härmed grundligt afkyla hjessan och nacken qvicknade mannen (som ej var öfverlastad eller eljest sjuk) till efter en kvarts timma.

Skulle is ej finnas till hands vid dylika tillfällen, är det bäst att flitigt begjuta hjessan med kallt vatten eller helst hålla den under en vattenpump och låta vattnet friskt löpa. — *Binda på ett vitt*

*ger också mera tillfredsställelse
helt klippning af hufvudet
helt af hufvudet i blånadlag.*

2. Hals- och öfre bröst-beklädnaden.

Om härdningar. — Halsdukar, linningar, kragar. — Sjukdomar. — Urringade lif och västar. — Nattkläder. — Skjortor och undertröjor.

Det är visserligen en förträfflig sak att härda sin hals mot förkylningar genom att ej i onödan veckla för mycket kring den och att företaga dagliga kallvattenstvättningar, men det är att gå allt för långt att för *alla* rekommendera att vinter som sommar gå nästan barhalsad i den tro att heshet kommer endast af förklemning.

Cynikernas fader Antisthenes säges ha t. o. m. gått naken för att härda sig; "jag är blott ansigte" skall han ha sagt till dem, som gjorde anmärkningar häremot. Emellertid har det sig litet svårt att i vårt klimat liksom i Athen vara mera ansigte än i ansigtet sjelft; vackert så ibland när snön och frosten slagit sig ned hos oss och börjat smeka vårt skin!

Härmed vare ingalunda sagt, att ej mången kan utan olägenhet gå barhalsad hos oss om vintern; endast det torde man få påstå, att flertalet ej tåla det. Ett ymnigt skägg eller frånvaron af all disposition för katarr kunna låta personer göra försök till sådana härdningar innan temperaturen gått ned till ungefär — 5°. Måttlighet är här af särdeles vigt, måttlighet i härdningen såväl som i beklädnaden. En mindre sidenduk kring halsen eller en liten pelskrage, pelerin, torde vara för flertalet den lämpligaste betäckningen kring halsen sedan vintern på allvar inbrutit.

Ej härda sig med en vecka, /

Hvad särskildt kalla öfversköljningar beträffar, som mången företager hvar morgon hela vintern igenom, bör man dermed vara mycket försigtig och endast företaga dem, då man är säker på att bli tillbörligen uppvärmd efteråt — antingen genom att återgå till sängs för en kvart eller genom en rask promenad omedelbart efter påklädseln. I motsatt fall äro dylika öfversköljningar bestämdt skadliga och öka eller frambringa benägenhet för katarrer i strupen och luftröret.

En annan mindre uppmärksammas omständighet vid halsbeklädningen är *linningarnes* och *kragarnes vidd*.

Synnerligast gäller detta mankötet, då fruntimren i allmänhet alltid ha mer urringade och vida halsbeklädningar, ehuru äfven bland dem, synnerligast de arbetande klasserna, motsatsen eger rum. Dessa linningar och kragar äro hos ett förvånande stort antal personer alltför trånga och förorsaka ganska betydliga olämpor, utan att ofta, besynnerligt nog, de lidande sjelfva närmare tänka derpå.

De flesta af de vener, som föra blodet från hufvudet till hjertat, ligga nämligen helt ytligt under huden och de djupare äro i alla händelser så placerade, att det obetydligaste tryck kring halsen inverkar på blodströmmen i desamma och en något högre grad af trycket ögonblickligen förnimmes i hufvudet såsom en obehaglig pressning i inre och yttre delar.

Är detta tryck beständigt, utvidgas venerna så småningom och en blodstockning följer i hufvud och ansigte; tyngd, hufvudvärk och yrsel iakttagas ofta, men genom vanan att kanske under årtal ha nyttjat samma skjortor och kragar tänker mången aldrig på orsaken dertill, utan finner sig i sitt öde, som de tro vara framkalladt af hvarjehanda andra omständigheter, t. ex. förstoppning och stillasittande lif,

framåtböjd ställning under träget arbete o. s. v. Naturligtvis kunna dessa omständigheter också framkalla och bidraga till denna blodstockning i hufvudet, men i vida högre grad sker det, om linningarne och kragarne äro för trånga, hvilket ofta emellertid är den enda orsaken — synnerligast vid den minsta framåtlutning med hufvudet.

Verkelig fara för hjernan riskeras emellertid endast hos äldre personer med sköra kärlväggar, men en lycka är dock, att detta tryck å halsen i allmänhet ej är långvarigt och att natten lemnar en helssam lindring och frihet i blodcirkulationen.

Inom hudpraktiken observeras vidare ett par andra olägenheter af för trång halsbeklädnad, nämligen dels en stark retning på lymfkörtlarna hos skrofulösa personer samt dels framkallande och underhållande af flerfaldiga utslag å de pressade ställena.

Så länge denna pressning fortfar, är det omöjligt att med något medel kurera hvarken körtlar eller utslag, och man kan ej nog uppmana patienterna till att vidga linningarne, så att ingen tryckning någonstades eller i någon sorts ställning förnimmes.

I de flesta fall finnes alltid vid de utslag, man här observerar, en disposition i kroppen, så att den yttre retningen endast verkat som en närmare orsak till utbrottet; men här blir utslaget alltid särdeles envist och ibland elakartadt. De fall, der jag synnerligast observerat dessa utslag, ha varit hos scrofulösa, reumatiska och syfilitiska individer.

Vidden hos kragar och skjort- samt klädningslinningar bör alltid vara så stor, att man åtminstone kan rymligt placera båda händernas fingrar å hvardera sidan af halsen innanför beklädnaden. Här för fordras dock ungefär 1 tum större vidd (d. v. s.

längd) än de åtsittande kragarne och linningarne eljest ha.

Den i sanning ofta vådliga *dekolletering*, som man vid supeer ser hos damer — "barhalsade" kallades förr de lif, som brukas, ehuru de nu egentligen borde kallas "barbröstade" — är ett mode, som förtjenar allvarlig tillsyn från fäders och männens sida. Allt med måtta! Emellertid är det ej ifrån plastisk synpunkt, som vi här skola taga saken i betraktande, utan från fysiologisk, och då kan man ej gilla den alltför öfverdrifna uringningen på balklädningar.

Den har ganska visst lagt mången ung ros på sjuk-sängen och i grafven, ehuru man väl ej kan säga, att den ensamt gjort det eller att ej mången gått fri från sjukdom och krämpor. Men finnes ett anlag till lungrot eller lungkatarr, säkert är, att här är ett ypperligt tillfälle att få detsamma utbildadt. Det är ganska möjligt eller t. o. m. troligt, att denna de öfre bröstpartiernas nakenhet ofta hos fruntimren framkallar den der katarren och förtätningen i lungspetsarne, som man vet anses af läkarne så ödesdiger. I motsats till dessa stadsdamer ser man bondqvinnor i allmänhet vara så särdeles måna om att ha just bröstet väl betäckt och inpackadt. Mortalitetens-statistiken visar oss också en påfallande skilnad i lungrotens härjningar i städer och på landet, i det att $\frac{1}{5}$ af dödsfallen i städer förorsakas deraf, under det eljest af totalsumman endast $\frac{1}{10}$ berott af lungrot. Mångfaldiga andra orsaker än den här framställda finnas naturligtvis, men utan tvifvel är denna fruntimernas dekolletering en af de viktigare bland dem.

Skall detta bruk bibehållas, må man då följa ett i England allmänt sätt att i någon mån neutralisera dess skadlighet: att nämligen ha öfre delen af bröstet betäckt med ett fint flor eller gaztyg.

Detta kan tyckas vara ett temligen klenlytt skydd, men är icke desto mindre ganska verksamt, i det att ett varmt luftlager ständigt kvarhålls närmast intill huden, som sålunda aldrig så hastigt kan afkylas som utan denna beklädnad. Effekten är märkbarast vid drag eller hastigt gående eller dansande, dervid ständigt nya luftlager komma i beröring med kroppen. Förhållandet är här alldeles enabanda som vid ett ljumt bad på t. ex. 30 °; ty ligger man deri absolut stilla, kan man finna sig ganska länge utan obehag, under det frysning snart påkommer om man rör sig. I detta fall komma de 37 ° varma kroppsdelarne ständigt in i kallare vattenlager, under det hela kroppsytan, då man ligger stilla, sjelf upphettar det närmaste vattenlagret till en temperatur som närmar sig dess egen och som därför ej kännes kall.

Oaktadt bröstbeklädnaden hos mankønet i allmänhet är förståndigare än hos kvinnorna, finnes det äfven der väsendtliga fel, bland hvilka i synnerhet de öppna västarne må framhållas. De sednare årens mode häruti, som ingalunda är fult utan tvärtom ganska vackert, då det ger bröstet ett bredt och manligt utseende, är dock mycket skadligt, då bröstkatarr i allmänhet lätt uppstår deraf. Dock är botemedlet nära till hands, utan att modet därför behöfver ändras; det består nämligen endast i en flanellslapp så stor som skjortbröstet och som man bär under detta, då den urringade västen begagnas. Mången tål ej ens att vintertiden gå utan en dylik flanellslapp under skjortbröstet, då de vanliga, halföppna västarne begagnas, under det de ej känna något obehag från bröst eller hals, då detta försigtighetsmått iakttages.

Äfven torde mången finna sig väl af att bära yllefoder å västens ryggsida, utan hvilket ofta fru-

senhet och bröstkatarr ständigt äro tillstädes vintertiden.

Utän tvifvel ha ofta både läkare och patienter förgäfves användt en hel mängd medel och de sednare gjort stora uppoffringar för att vid bruns- och badorter söka bli qvitt de sjukdomar och krämpor, som dock genom en något tjockare bröstbeklädnad hastigt skulle gått bort af sig sjelf. *Sublata caussa, tollitur effectus*: häfves orsaken, försvinner verkan! —

På samma vis förhåller det sig med *nattkläderna*. Huru många, både vuxna och barn, kunna omöjligen vänja sig att sofva med armarne och skuldrorna under täcket; och huru vanligt är ej, att hos dessa finna bröstkatarrer och hosta, synnerligast nätter och morgnar! Här är det enklaste medlet, att låta dessa personer ta på sig en kort tröja af flanell eller tjockt bomullstyg — om ej ett försök att placera sängen vid en varm vägg leder till målet. En person har så t. ex. omtalt för mig, hurusom han, som alltid sofver med armarne uppslagna och händerna under hufvudet, under åratals förgäfves blifvit behandlad för en chronisk strup- och lungkatarr och ändtligen blef sänd till Ems därför. Intet hjälpte; af Emserkuren blef han tvärtom sämre i hela organismen. Hemkommen funderar han på, om ej den kalla ytterväggen, mot hvilken hans säng i åratals stått, vore olämplig att ha så nära in på sig under sömnen; flyttar derpå sängen till en varmare vägg — och från den stunden var katarren borta!

Hvad beträffar *skjortor* och *undertröjor*, så torde, angående materialet, hellinne böra alldeles förkastas på grund af dess alltför kylände egenskap — sommar som vinter. Det sanitära värdet beror nämligen för dessa plagg på materialets *hygrokopiska* egenskaper, d. v. s. på dess förmåga att upptaga och behålla

fuktighet. Är denna förmåga obetydlig, såsom fallet är med linne, blir resultatet, att fukten från den svettande kroppsytan för det första endast obetydligt upptages, utan till stor del får kvarstadna derå; och för det andra, att hvad som upptagits lätt åter af-dunstar, hvarigenom, i förening med afdunstningen från huden sjelf, en stark afkylning följer. Den svett, som härvid direkt från huden afdunstat, kvarlemnar ytterligare en stor mängd fasta beståndsdelar, som täppa porerna, hvarigenom den naturliga s. k. omärkliga hudperspirationen, som utsläpper betydliga kvantiteter vatten och gaser, hämmas. Allt detta medför ingen ringa våda för organismen, synnerligast för blodcirkulationen och omsättningen i sjelfva huden, hvilka häraf minskas, och för lungan samt njurarne, hvilka utom de vanliga kvantiteterna måste afskilja äfven de, som skulle gått genom huden.

Huru skadliga linneskjortor å somliga, just sydliga ställen, anses, kan ses deraf, att Neapolitanarne kalla dem "likskjortor".

Jag vill här meddela resultatet af en jämförande undersökning öfver *hygroscopiciteten* hos *ylle*, *silke*, *bomull* och *linne*, dervid tygstycken af oblandadt material tjenat till prof. Efter att ha blifvit fullkomligt uttorkade tillklippes lika stora lappar af alla fyra sörterna och dessa erhöles med tillhjälp af en känslig våg samma vikt. De blefvo derpå doppade i vatten och på alldeles enahanda vis pressade, så att allt vatten, som härigenom kunde afgå, afgick.

Huru den i väfnadstrådarne upptagna och efter utpressningen kvarstadnande vattenkvantiteten konstant densamma var synas deraf, att i alla dermed gjorda försöken erhöles antingen precis samma utslag på vågen eller visade sig de obetydligaste differenser. Så t. ex. upptogo i trenne försök.

1,20 ort ylle	2,01; 1,97 och 1,96	ort vatten;
„ silke	1,44; 1,42 „ 1,44	„ ;
„ bomull	1,32; 1,34 „ 1,36	„ ;
„ linne	1,09; 1,06 „ 1,09	„ .

Afdunstningen, som egde rum samtidigt och under alldeles samma förhållande för alla lapparne, visade sig också vara proportionsvis enahanda i alla försöken, och se här tabellen öfver ett af dem:

1,20 ort af:	Upptaget vatten.	Qvarhållet vatten efter afdunstningen		
		efter 1 timme.	efter 1½ timme.	efter 2 timmar.
Ylle	1,97 Ort.	1,43 Ort. = 72,5%	1,15 Ort. = 58,5%	0,90 Ort. = 46 %.
Silke	1,42 „	0,80 „ = 56,5%	0,48 „ = 34 %	0,25 „ = 17,5%.
Bomull	1,34 „	0,77 „ = 57,5%	0,46 „ = 34 %	0,21 „ = 15,5%.
Linne	1,06 „	0,46 „ = 43 %	0,18 „ = 17 %	0,07 „ = 6,5%.

Häraf synes tydligt, hvilken ofantlig öfvervigt yllet har öfver alla de öfriga ämnena, och huru linnet i sanitärt är det sämsta, d. v. s. till hvilken betydlig grad det måste afkyla kroppen vid svettning. Silke visar sig vara något obetydligt bättre än bomull, och båda betydligt öfverlägsna linnet.

Personer med reumatisk disposition har jag sett tidtals lida af reumatism vida mer än andra tider utan att de kunnat uppge någon yttre orsak — tills dess tal kommit på deras skjortor, då ofta uppdragats, att dessa varit af linne de ifrågavarande tiderna, under det bomullsskjortor eljest burits.

Bomulls-, silke- och ylleskjortor samt tröjor äro såsom mest hygroskopiska också de helsosammaste.

Emellertid böra personer med utslag eller benägenhet därför ej bära ylle närmast kroppen, utan antingen bära det öfver bomullsskjortan, utfodra det med slitna bomulls- eller linnelappar, eller i stället bära tricot-tröjor af silke eller silke och bomull blandadt — som

numera allmänt finnas att tillgå. Synnerligast sommartiden äro dessa särdeles angenäma och nyttiga.

Ej sällan höres emellertid, att personer länge frukta för att bära undertröjor, troende att de derigenom skola skämma bort sig. En läkare, som af denna orsak ej kunde förmå en person att bära ylletröjor, svarade på dennes fråga: hvad skall jag då ha när jag blir gammal? — "laga att ni först blir gammal!"

Det kunde hända, att personer icke blifvit gamla just därför, att de ej burit ylle närmast kroppen, synnerligast om en afgjord disposition till förkylningar funnits eller de en gång legat i en reumatisk feber eller bröstkatarr o. d. Derfor behöfva ej alla bära undertröjor, men nog torde det för flertalet personer vara nödvändigt vintertiden, n. b. om icke deras andra kläder äro mer än vanligt tjocka och varma eller en verklig korpulens finnes; ty denna sednare är liksom skälarnes späcklager en utomordentligt varm pels, som ofta gör vinterkläder t. o. m. nästan öfverflödiga.

Individualiteten bör emellertid få i detta hänseende afgöra, huruvida undertröjor böra begagnas sommar- som vintertiden; men framförallt bör man akta sig för en del allmänna fraser och regler om att hårda kroppen etc. Som bekant finnes det hos många en verklig kalllufts- och kallvattens-mani, ofta förbunden med panik för ytterhalsdukar och ylletröjor, och dessa personer äro i allmänhet ifriga apostlar för sin lära. Denna är ock ganska förträfflig — för dem den passar; och kloka försök må gerna anställas af en hvar. Vi ha endast velat påpeka nödvändigheten af att gå den gyllene erfarenhetens väg samt att individualisera hvarje fall.

Hvad särskilt sommartiden beträffar, så är det i allmänhet lika nödvändigt att då liksom vintertiden

bära undertröja, helst af halfylle eller silke, synnerligast för personer, som ha benägenhet för förkylningar och lätt svettas; ty afdunstningen och den deraf beroende värmeförlusten äro ganska betydliga och ganska riskabla — om ej ett hygroskopiskt ämne finnes mellan huden och luften — så fort man kommer i skuggan eller efter solnedgången. Ett då påtaget ytterplagg är visserligen ett ganska godt skydd, men kan ej jämföras med en undertröja; ty vanligen inkommer vid respirations- och andra kroppsrörelser mycket luft mellan skjortan och huden, och starka afkylningar kännas trots ytterplagget allt emellanåt rätt obehagligt genomila kroppen, om den förut varit mycket svettig.

3. Nedre bröst- och bukbeklädnaden.

Snörlifvet och planchetten. — Respirationen. — Klädningsband, skärf, remmar o. d. — Sjukdomar i buken; åderbräck och bensår; hæmorrhoider; lifmodersjukdomar. — Föreslagna förbättringar. — Rockar och undertröjor.

Till en början vända vi oss till några bekanta fruntimmersplagg, nämligen *snörlifvet* och *planchetten**), hvilka otyg i förening med hårdt åtsittande kjortelband, skärf och remmar vållat stor skada på organismen, icke allenast å respirationen och cirkulationen, utan ock på bukens och underlifvets inelfvor m. m.

Först likväl måste vi bemöta den tron, som hos mången finnes, att dessa artiklar äro nyttiga genom det stöd, de lemna åt bröstkorgen och bröstet. Att en sak *kännes* som ett stöd är för det första ej det samma som att *vara* ett stöd; för det andra är det stöd snörlifvet och planchetten lemna endast ett stöd åt lätjan och slappheten. Detta är lätt att bevisa — huru "tydligt" de nådiga damerna än påstå sig känna den välgörande inverkan. Hvad först angår bröstet, finnas nog de fruntimmer, som verkligen behöfva ett litet stöd för dem; men dels är en allmänt stärkande behandling här mest af nöden, dels behöfvas ej verkliga snörlif, utan enkla lifstycken, som hänga på skuldrorna och ej tillsnöras kring lifvet.

*) Obs. *Planchette* betyder egentligen en liten plank, emedan den förr gjordes af trä. Vi finna således redan i härledningen, att man ej vid dess uppfinning tagit särdeles hänsyn till kroppens mjukare former och byggnad.

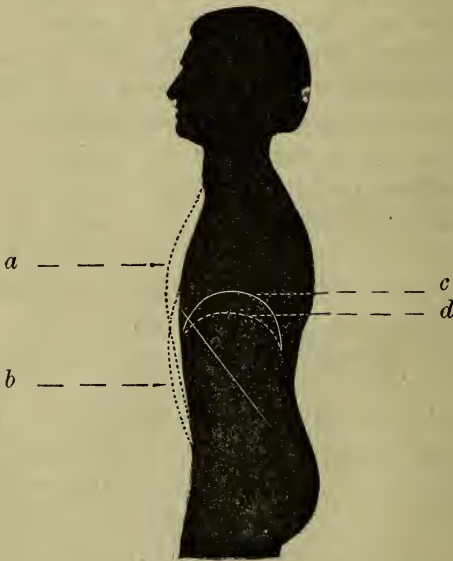
Den pressning detta lifstycke bör utöfva skall i alla händelser vara helt ringa.

Hvad beträffar snörlifvets förmenta stöd åt kroppen, beror villfarelsen derpå, att fruntimren känna ett stadigt tryck å bröstkorgen, som derigenom liksom fastlåses, ty den kan hvarken böjas med ledighet åt sidorna, ej heller kan den på längt när icke utvidgas så mycket som eljest. Känslan blir verkligen den af en sorts stöd, på grund af styfheten och kraften, som ej kan öfvervinnas; men om orörlighet betyder stöd i fruntimmernas lexikon, så gör den det ej i den vanliga meningen. Tag bort detta stöd, och kroppen sjunker ihop, ty krafter saknas att bära upp bröstkorgen och ryggraden. De muskler, som skola göra detta, och dessutom andra för respirationen nödvändiga muskler (t. ex. diaphragma) ha till stor del förblifvit överksamma och derigenom försvagats och förminskats (atrofierats) och detta till men icke allenast för bröstkorgen utan för hela organismen, för dess cirkulation, näring och värme, som för deras tillbörliga fysiologiska skick behöfva en harmonisk rörelse af alla dessa muskelgrupper.

Hvad nu särskildt respirationen beträffar, så minskar ej blott snörlifvet lungans utvidgning vid hvarje andedrag, det sammantrycker faktiskt hela bröstkorgen, och reffbenen kunna t. o. m. på sina ställen bli för hela lifvet böjda *inåt* lungorna till. De fleste läkare torde ha varit i tillfälle att å dissektions- eller obduktionsbordet se dylika exemplar af qvinliga bröstkorgar, der en djup intryckning funnits efter snörlifvet å de nedre äkta och de öfre falska reffbenen och derpå en utbugtning af de öfriga falska reffbenen, så att en tinglas-lik form uppstått i st. f. den naturliga breda koniska.

Genom denna snörlifvens tillklämning af bröst-

korgen minskas lungans vitalkapacitet eller andningsstorlek alldeles oerhördt. I allmänhet andas alla icke kroppsarbetare allt för ytligt; åtminstone fordrades det, att de emellan de sittande göromålen alltemellanåt ginge upp och andades djupt en stund, samt att de gjorde det förnyade gånger under vistandet i den fria luften. Personer finnas, hvars lungvesikler (de minsta små luftrummen) genom lungans relativa överksamhet och tilltryckning på vissa ställen alldeles sammanfallit, hopklibbats och hopväxt, hvarigenom ett tillstånd uppstått (atelektas), som ofta ej kan kureras.



Schematisk figur, framställande kroppens formförändringar vid respirationen; *a* utmärker bröstets utspänning vid bröst-typen, *b* buken utspänning vid buk-typen; *c* diaphragmas ställning efter utandningen, *d* dess ställning efter inandningen.

Man urskiljer tvänne typer af *respiration*, nämligen buk- och bröstrespiration. Den förra, hvars

inspiration verkställes hufvudsakligen medelst diaphragma (mellangärdet, en stor bugtig muskel som komplett afstänger bröstet från buken; *c* å figuren), är den som eger rum under sömnen och under en lugn verksamhet (se *b* och *d* å figuren); den egentliga bröstrespirationen (*a* å figuren) vidtager först då bukrespirationen stegrats nästan till sin höjdpunkt och eger rum i allmänhet endast vid lifligare rörelser; den är öfvervägande vid häftigare springande, dansande, andnöd o. s. v. Emellertid har man länge trott, att kvinnor af naturen andades mer med bröstrespiration än karlar, hos hvilka bukrespirationen är förherrskande, och därför velat nästan identifiera qvinlig typ med bröstrespiration och manlig typ med bukrespiration. Detta är dock ett misstag, hvartill de olycksaliga snörlifven och de åtsittande kläderna gifvit anledning. Detta framgår tydligast deraf, att karlar, som, för att få en vacker figur och för att axlarne skola se bredare ut, snöra sig — hvilka narrar för ej så längesedan funnos ganska allmänt, ehuru de ej ännu torde höra till de utdöda racerna — att dessa verkligen andas med s. k. qvinlig eller bröstrespirationstyp.

Vidare har man anställt noggranna mätningar hos gossar och flickor af 10 års ålder och hos dem ej funnit någon märkbar skilnad i respirationstypen; och anmärkningsvärdt är vidare, att bondkvinnor, hvilka ej bära snörlif, andas vida mer som män än stadskvinnor, samt att skilnaden mellan den manliga och qvinliga typen under sömnen knappast är märkbar alls.

Huru svårt det för den ovande är att ej få andas med buken, vet man af exempel med personer, hvilkas underlif på försök blifvit omgjutna med gips, som sålunda förhindrat deras utspänning, men der en

så stark andnöd inträffat, att gipsen så hastigt som möjligt måst aflägsnas.

En naturlig period finnes dock i kvinnans lif, då bröstrespirationen är relativt mer i verksamhet, och denna är det framskridna stadiet af hafvandeskap, då fostrets storlek försvårar bukrespirationen, ehuru äfven då denna sednare är ganska betydligt verksam, så mycket mer som fruntimren då ej kunna bära snörlif eller åtsittande kläder.

Af precis samma betydelse som snörlifven äro naturligtvis dessa *klädningsband* och *skärp*, som surras och fästas öfver snörlifvens mest åtsnörda parti, sålunda förstärkande effekten. Äfvenså är karlarnes sed att ibland ej begagna hängslen utan låta byxorna antingen genom *åtdragning af spännet* eller medelst s. k. *svältrem* hållas fast kring lifvet ingalunda oskadlig. Tvertom är denna tryckning på magen ganska känbar och för mången outhärdlig mer än en kortare stund; och hos mången uppstår, synnerligast om ansträngande kroppsarbeten derunder företagas, ganska allvarsamma kongestioner och blodstockningar i hufvudet, respirationssvårighet, magsyra m. m.

Dock bör anmärkas, att trycket af byxorna eller remmen för det första ej är så starkt som af fruntimmers-donen, hvilka dessutom ha en vida större tyngd att uppbära, och för det andra, att detsamma träffar ett vida lägre parti af magen och att det väsentliga uppbärande partiet är nedre delen af underlifvet, eller korsbensregionen, samt höftbenen. Detta är också orsaken att ej alla karlar kunna bära byxorna på detta vis, emedan en egen höftform dertill fordras, utan att flertalet bära dem medelst hängslen.

Vi vända oss nu till buk- och bäckenhålornas organer för att tillse, hvilka åkommor och olägenheter det ifrågavarande buktrycket åstadkommer här.

Lefvern presenterar sig då först för att förete högst betydande förändringar som följer deraf. Icke allenast läget är förändradt, i det en stor del af organet har blifvit nedtryckt många tum nedom refbenskanten (som det eljest normalt jemnt och nått når eller öfverskjuter med en obetydlighet), så att det räcker ned till höftregionen; utan det är dessutom ofta förminskadt (atrofieradt) och till sjelfva strukturen förändradt. En fibrös ärrväfnad har ofta ställvis bildats och intagit lefversubstansens plats, d. v. s. alldeles förintat densamma. Ytterligare får man ofta se djupa intryck å lefverns yta — en omständighet, som gifvit de pathologiska anatomerna anledning till termen "snörlifslefer."

Äfven *mjelten* blir skjuten nedåt och dess mäktiga blodkärl bli liksom ock lefverns delvis tilltryckta och sträckta, hvilket blir en orsak till cirkulationsrubbingar i dessa för blodberedningen så viktiga organer.

Magsäcken hopklämmes också, hvilket visserligen gör föga när den är tom, men desto mera då föda håller på att intagas eller är intagen. Å ena sidan hindrar trycket att tillräckligt med föda intages, ty plats finnes ej. Man anmärker också i sällskaper ganska ofta, att damer äta så litet; men är detta i sjelfva verket ej att undra på, ty de *kunna ej* äta mycket, då magen är så hopklämd. Herrar kunna åter af motsat skäl förtära oerhördt mycket mera, och ha ytterligare medel i sin magt att finna sig komfortabelt genom att "släppa ut ett ref" i västspännet! Nyssnämnda omständighet torde vara en särdeles viktig orsak till dålig nutrition och blodbrist hos många unga fruntimmer. Vidare retar trycket magslemhinnan, som för starkt pressas mot den intagna födan, och härigenom få vi en orsak till

magsyra, som också genom hinder för det venösa blodets lopp från magen förorsakas. Jag må här tillägga som en belysning, att jag experimenterat härmed och fått en särdeles stark magsyra efter ungefär en $\frac{1}{2}$ dags strängt kroppsarbete under det en svältrem bars, hvilken dock ingalunda var hårdt åtdragen. Denna magsyra fortfor trots remmens bortläggande och flitigt bruk af Carlsbadervatten (som för en stund lindrade hvar gång det dracks) i ungefär $1\frac{1}{2}$ veckas tid. Huru födans assimilation skall bli ofullständig under ett dylikt tryck kring lifvet, kunna vi förstå, då vi besinna dels leverns förändringar, som betydligt minska gallsekretionen, och dels pancreas' (magspottkörtlens) utan tvifvel också minskade afsöndring. Denna minskade körtelafsöndring, som visserligen bör kunna vara tillräcklig till den lilla qvantitet föda, som af de åtsnörda fruntimren intages, blir emellertid chronisk, d. v. s. inrotad eller mer och mer konstant och blir då otillräcklig vid andra tider, då de ifrågavarande personerna af en eller annan orsak, t. ex. läkares råd eller mognare förstånd eller ökad aptit, vilja äta mer än vanligt.

Dyspepsi eller *dålig matsmältning* ger sig då tillkänna genom matleda, uppstötningar, gasbildningar, känsla af tyngd i magen m. m., och ger patienten mången sur anledning att tänka på nödvändigheten att ösa än djupare ur vishetens brun.

En annan följd af buktrycket är, att en del af blodet tvingas från buken till andra kroppsdelar, då hela den före födans intagande rymda blodkvantiteten ej längre får plats i bukens ådror och organer; hjertklappning och congestioner till hufvudet m. m., synnerligast ansigtet, uppstå då, och torde man få anse detta tryck vara en minst sagdt lika vigtig orsak till dessa röda näsor och blossande kinder, hvilka så

ofta observeras efter middagar, som den i blodmassan upptagna maten och drycken.

Även i benen stockar sig blodet genom buktrycket, och i dessa delar blir det känbart hufvudsakligast hos personer med mycket utvidgade vener eller s. k. åderbråck (varices), i hvilka en än större spänning och smärta härigenom uppstå.

Åderbråck äro en sjuklig förslappning, utvidgning och förstoring af venerna och äro ganska ofta en ärftlig åkomma, ofta framkallad af en reumatisk eller gikt-konstitution eller af ett långvarigt tryck å eller inuti buken m. fl. orsaker (hvarom mera nedan). Finnes någon af de nämnda dispositionerna i kroppen, blir denna närmare och direkta anledning än vådligare.

Den mest kända lokala anledningen till åderbråck å benen är emellertid hos qvinnor hafvandeskapet, och orsaken härtill är, att dels bukpressen är för stark, dels lifmodren trycker direkt på de stora venstammarne som föra blodet från benen. Hvarje annat tryck, analogt med detta lifmodrens under hafvandeskapet, medför alldeles samma resultat, hvarför personer med den nämnda dispositionen ej kunna vara nog försigtiga i att undvika detta buktryck. Vid behandlingen af åderbråck är också af särdeles vigt att hålla lifvet öppet och att se till, att patienten ej en dag får vara förstoppad. Trycket af ekskrementmassor och tarmgas visar sig också hos alla sådana patienter konstant förstora åderbråcken och föröka obehaget och lidandet. De flesta åderbråck äro tydligt synliga och äro därför ej obekanta för patienten; men en del åter synas ej, utan förnimmas egentligen endast som kramp i vadorna; detta är de djupa åderbråcken eller de i de djupa venerna inuti och emellan musklerna, i hvilka blodstockningen

framkallar en retning, som yttrar sig som vadramp. Bland de symptom, som vidare mycket plåga åderbråkspatienter, må framförallt nämnas starkt kliande utslag (ekzemer) och sår (de vanliga bensåren), hvilka båda i de flesta fall uppnå en hög grad, då de en gång börjat.

Dessvärre ha läkarne i allmänhet alltför mycket försummat dessa åkommor och sjukhusen vägrat att emottaga patienter behäftade dermed; hvaraf emellertid följdén blifvit, att qvacksalvare blifvit desto mer rådfrågade. Af en ganska rik erfarenhet härom kan jag emellertid ej annat än finna mig manad att vid alla tillfällen — således äfven vid detta — varna emot dessa qvacksalvarnes behandling; vård kan den ej kallas, ty den är tvärtom komplett vanvård. Nästan alltid användas en mängd retande salver eller grötar, som just reta såren och utslagen än värre — då de, så som nu sker, ständigt ligga på; *icke en enda* af våra qvacksalvare förstår, efter hvad jag af patienternas fullkomligt samstämmade berättelser kan döma, *ett spår* af grunden för behandlingen af dessa åkommor. Och dock, huru plåga de ej patienterna, huru kunna de ej förbittra hela deras lif, natt och dag! Huru många fall qvacksalvarne kurerat vet jag ej, men väl huru många de ej kunnat kureras, samt att de stackars patienterna hållits kvar i "kuren" både *halfva och hela år* — under det åkommorna under lämplig behandlig kunna kureras på 4—6 veckor (förutsatt att patienterna följa läkareföreskrifterna). Till förordningarna bör, hvad nu buktrycket beträffar, höra att dels, såsom nämndt, sörja för öppet lif, hvarför lindriga laxeringar äro nyttiga, dels att ej bära snörlif, remmar eller andra don, som det minsta pressa samman buken. Vi återkomma nedan vid tal om bukbeklädnaden, än en gång till dess åkommor.

Ett annat icke mindre viktigt kärlområde, hvilket på enahanda vis som benens vener af buktrycket åverkas, är *hæmorroidal-venerna* kring ändtarmen. Äfven dessa kunna blifva varikösa, d. v. s. förstörade och bildande knölar — hæmorroider — hvilka af flera orsaker kunna uppstå: ärftlighet, reumatism, exkrementsanlingar och knölar å bäckenet m. m., men som alltid i hög grad förvärras och ibland äfven direkt framkallas af förhöjdt tryck å eller inuti buken eller eljest något hinder för det venösa blodets återflöde, t. ex. åtskilliga lefver-, lung- och hjertsjukdomar. Äfven här är hafvandenskapet liksom också habituellet omåttligt ätande och drickande ofta orsaker.

Af hæmorroider särskiljer man tvänne slag, nämligen *slem-* och *blodhæmorroider*. De förra äro egentligen endast ett förlöpare-stadium till de sednare; de äro en katarr i ändtarmens slemhinna, beroende på blodets stockning i och kring dess väfnad med åtföljande utsvettning af blodvatten (serum) och förökad verksamhet i slemkörtlarna. Slemflöde från ändtarmen är därför i förening med klåda i ändöppningen det mest framträdande symptomet vid detta slag.

Blodhæmorroiderna åter, som äro det fullt utbildade stadiet af samma åkomma, yttra sig som mer eller mindre betydliga knölar innanför eller i ändöppningen, åtföljda af klåda, värk, sårnader m. fl. obehag; hvilka bli synnerligen svåra, då knölarne förstöras och framtränga utanför ändöppningen (yttre hæmorroider). Dessa blodhæmorroider kunna emellertid vara antingen *blinda*, d. v. s. då intet blodflöde från dem eger rum, eller *flytande*, då de tidtals brista och låta blod afgå. Med afseende på den lättnad och lindring i de öfriga symptomerna, som patienterna härvid erfara, har man kallat detta *gyllenåders-flytning* — i den naiva tro att en helsosam, gyllene åder emellanåt

hade den omtänksamheten att öppna en säkerhetsventil för människans komfort. Lindringen genom denna blödning är oneklig, men uppfattningen deraf hos publicum har varit oriktig. — *äfven hos läkarn*

Blödningen kan dock ofta vara särdeles betydlig, så att stor afmattning följer, och denna blodförlust, som hos svaga personer är allt annat än nyttig, kan ofta fordra en lång tid för att repareras.

Ej sällan händer det, att personer, som tidtals lida af hæmorroider, kunna få hastiga recidiver deraf utan att de veta att af sig sjelfva angifva någon orsak härtill. Det har ofta händt mig, sedan jag kommit att närmare tänka på buktryckets faror, att jag vid konsultationen härför, fått på efterfrågan den upplysningen, att patienten just den dagen, som hæmorroiderna åter framkommit, tillfälligtvis begagnat rem kring litvet eller låtit byxorna uppbåras genom stark åtdragning af spännet. Detta är nämligen mycket ofta händelsen hos herrar som rida, då de finna det angenämt att ej under ridt ha hängslen. — Den för organismen i allmänhet och äfven för hæmorroiderna eljest nyttiga ridningen blir naturligtvis under dessa omständigheter ganska skadlig. Vill man undvika ett generande tryck af hängslen, så är ju intet lättare än att förlänga dem under ridningen; byxorna falla ju ändock ej ned.

Ryttare ha äfven anmärkt ansvällning af benen och befintligen åderbräck, då de haft åtsittande byxor under ridning.

Emellertid kunna vi af det sagda lätt förstå den ofantliga vigten af att på allt sätt minska bukpressen hos hæmorroidarier, och att bukbeklädnaden icke på minsta vis må trycka.

Det återstår oss nu, att afhandla ännu ett organ, som af de åtsittande snörlifven och banden betydligt

åverkas, nämligen *lifmodern*. I allmänhet har man, synnerligast fruntimren sjelfva, tänkt för litet härpå, men torde just ett onaturligt tryck å buken, som pressar alla organerna nedåt bäckenet till, i ganska betydlig grad ha orsakat en mängd af dessa underlifslidanden, hvarmed vår tids damer äro så rikt utrustade. Icke allenast lägeförändringar — stjälpningar, sänkningar, framfall o. s. v. — utan ock inflammationer, katarrar och sårnader kunna deraf förklaras.

Såsom nyss blifvit nämndt, uppstår nämligen med ifrågavarande plagg en blodstockning i underlivet och med denna följer, alldeles som vid ändtarmen, en blodöfverfyllnad i och ansvällning af lifmoderns väfnader, hvartill katarrar, flytning och sår kunna sälla sig.

Här liksom för lägeförändringarna finnes visserligen en mängd andra orsaker, som ensamna kunna framkalla åkommorna i fråga, men med eller utan en förening af blodtrycks-orsaken med dem, kan ej förnekas och får ej förglömmas, hvilken utomordentligt vigtig role denna härvid spelar.

Det är allmänt erkänt, att såväl inflammationer som lägeförändringar äro synnerligen frequenta hos svaga, scrofulösa och bleksigtiga fruntimmer. Hos dessa ligger den närmare anledningen emellertid icke allenast i sjelfva organernas slapphet och minskade motståndskraft, utan lika mycket i den stora benägenheten för venösa blodstockningar — beroende dels på venväggarnes slapphet, dels den svaga cirkulations- och respirations-verksamheten, hvilka båda momenter ha det allra största inflytande på blodströmningen från kroppens olika delar till hjertat.

Om vi nu kunna finna stor anledning till de ifrågavarande åkommorna hos lifmodern redan i detta

allmänna svaghetstillstånd, huru mycket mera skäl ha vi ej att anse ett abnormt buktryck är en ytterligare orsak af särdeles stor betydelse.

Detta tryck är emellertid så betydligt, att man bör med den allra största sannolikhet kunna antaga, att detsamma ofta kan samverka till eller t. o. m. ibland helt och hållet framkalla dessa lidanden äfven hos starka och förut friska fruntimmer.

För att hålla oss speciellt till lifmodersänkningar och framfall, så vet man, att dessa dels uppstå plötsligt, dels, hvilket är det vanligaste, så småningom. I proportionsvis mycket få fall har orsaken varit en våldsamt yttre skakning såsom vid ett fall eller hopp; utan i de flesta fallen är det bukpressen, som varit den närmaste orsaken — under det den allmänna eller predisponerande varit lifmoderns större tyngd och väfnadernas förslappning i perioden efter en förlossning.

Hos den arbetande klassen, som lider lika mycket om ej mer af dessa åkommor, beror de vanligen derpå, att qvinnan lemnat barnsängen för tidigt samt gått upp och förrättat gröfre sysslor, som tagit bukmusklerna i anspråk, ehuru äfven till en ej ringa del också derpå, att dessa menniskor i allmänhet ej söka hjälp i tid, då ännu endast en lindrigare grad af lidandet finnes.

Huru som helst, återkomma vi dock i alla fall, antingen vi ha med arbetande eller icke arbetande qvinnor att göra, till bukpressen som det viktigaste momentet. Men hos arbeterskan är det emellertid ingalunda ensamt musklerna, som utöfva detta tryck, ty äfven hon har ju, om också icke i allmänhet snörlif, dock kjortlar och starka band, hvarmed de förra bindas kring lifvet.

Må ett antal bildade damer ej trösta sig för

mycket med afseende derpå, att de ej bära snörlif eller att dessa "äro detsamma som intet". Detta sednare uttryck, som är särdeles mycket gouteradt, kunna vi för det första endast med bästa vilja ej betrakta mer än till hälften, ja till en fjerdedel sant, och för det andra är det endast *en del* af respirationsmekanismen, som deraf drar nytta. Men låtom oss också för en stund alldeles afse från snörlifven i fråga om underlifvet; hela den öfriga tvångspressen — kjortel- och kalsongsattiraljen — finnes ju kvar! Den kan man väl åtminstone ej kalla "detsamma som intet", ty i så fall skulle ju fruntimren tappa hela herrligheten; då ändtligen skulle faktiskt detsamma som intet kvarstå. Om åtminstone trycket utöfvades på och tyngden uppbars af höfterna och korsbenet skulle faran ej vara fullt så stor, men så sker det ej. Det är nämligen långt ofvanom nafveln eller kring nedre delen af bröstkorgen (ungefär på midten af snörlifven) som banden åtdrages — hvilket man på sjelfva huden hos dessa fruntimmer kan se, ty den är just å detta område rodnad och i allmänhet betydligt veckad, för att ej tala om de fall, der verkliga utslag lokaliserat sig här på grund af retningen och hettan.

Vanan gör emellertid otroligt, och de flesta fruntimmer förlora så småningom all känsla af tryck och bli slutligen moraliskt öfvertygade om att tryck ej finnes. Mången tror sig t. o. m. kunna bevisa detta genom att låta andra känna efter; men huru mycket magen än härvid indrages, skall antalet fingrar, som då kunna fås innanför kjortelbanden, vara ganska obetydligt — under det magens naturliga utspänning och volymtillökning vid hvarje inandning är ganska betydlig, d. v. s. den *skulle vara det* hos fruntimmer liksom hos karlar. Hos desse sednare

utvidgas buken vid hvarje inandning ungefär $\frac{1}{2}$ tum åt hvarje sida och framåt, motsvarande diaphragmans nedsänkning samt den rymd, som af dess högre och lägre stånd (ex- och inspiration) begränsas, eller ungefär 33 kubiktum (se *b* å figuren sid. 20 och rummet som omslutes af *c* och *d*). Lägga vi härtill den quantitet af föda, som vi vid måltiderna intaga, och som belöper sig till i medeltal ungefär samma antal kubiktum, så kunna vi förstå huru löst alla våra kläder böra hänga kring lifvet för att ej bli hinderliga för alla kroppens vegetativa funktioner.

I st. f. att tala om att med några fingerspetsar känna efter om en klädespersedel trycker eller ej, skulle man alldeles lägga bort hvarje den mest aflägsna tanke på tryck, och i stället se till, att så mycket plats finnes innanför lifbanden, skärpen och snörlifven m. m., att ett par hopvikna handdukar eller en liten dyna med bekvämlighet kunde placeras emellan dem och buken i pausen efter en *vanlig* (ej djup) utandning. Då först blir det plats för buken att utvidga sig tillräckligt under inandningen och för födan att i tillräcklig mängd intagas i magsäcken, som får bli i sitt naturliga läge upp i den s. k. maggropen under bröstkanten, i st. f. att som nu sker hos fruntimren födan och magsäcken nedtränges långt ned i bukens nedre partier och derigenom trycka småtarmarne före sig ned i bäckenet och vidare sänka eller skeftrycka lifmodern, äggstockarne o. s. v.

Men då fruntimren ej få bära kläder, som sitta det minsta åt kring lifvet, då t. o. m. en liten kudde skall kunna placeras innanför klädningsbanden, huru skola då alla dessa kjortlar och underkläder bäras uppe?

Den reform vi härför våga föreslå är både enkel samt lätt att verkställa, och består i att fruntim-

merna begagna antingen *hängslen* liksom karlarne eller *underlif* som gå *öfver skuldrorna*. Både hängslen och underlifven förses med lämpliga knappar, knapphål eller spännen, hvori kalsonger och kjortlar lättvindigt fästas.

Äfven urringade klädningar kunna förenas med hängslen, naturligtvis med förutsättning att urringningen ej lemnar hela skuldran bar, utan att klädningslifvet har en liten linning öfver skuldrans yttersta rundning. Mången skall måhända tro, att skuldrorna genom detta uppbärande af en mängd kläder skola för mycket ansträngas och nedtryckas. Å ena sidan är risken ganska obetydlig, ty skuldran uppbäres af trenne särdeles starka muskler (*sternocleidomastoideus*, *cucullaris* och *serratus magnus*), som snart bli stärkta och vanda att bära detta tryck. Å den andra sidan finnes ej annat naturenligt sätt!

Må man ej säga, att dessa rymligare lif, som af denna förändring blir en följd, skola göra våra fruntimmer klunsiga och disgraciösa; ty för det första äro de smala klädningslifven och kroppsformerna ingalunda vackra eller graciösa och för det andra är det för det stora flertalet människor en komplett vansak att bedöma hvad som behagar dem i klädnings- och modesaker — en omständighet som vi äfven påpekat i broschyren om foten och skodonen.

Gå vi i det estetiska betraktandet af lifvet och dess beklädnad liksom af foten m. m. till den grekiska antikens erkända skönheter, så få de rymliga lifven genast det afgjordaste företräde. Å ena sidan begagnade de gamla skönhetsälskande grekerna intet annat än hvad som var verkligt skönt och å den andra kunde det ej falla dem in att med deras utomordentligt utpräglade natursinne tänka på an-

dra kläder än dem, som harmonierade med kroppens naturliga former och ej sådane, som på något vis förändrade desamma och inkräktade på dess välbe-
 finnande.

Vår tids dramatiska scener bjuda oss ej sällan på stycken, t. ex. *Iphigenia*, *Giftbägaren* m. fl. der man är i tillfälle att i verkligheten se och studera dessa antika kläder och den kroppsform de afteckna; och underligt vore, om ögonen nu för tiden skulle vara så förvillade af vanan, att man ej allmänt gåfve dessa "klunsiga" ehuru *naturliga* former företråde framför våra ömkligt insnörda damers allra smärtaste "liljestänglar".

Det kan ofta göra lika ondt i ens själ som i dessa damers kroppar att se naturen så vanvårdad och pinad; och ändock, hur mången dam glädes ej i sitt stilla sinne öfver medvetandet att ha en sådan der "nätt och graciös figur"!

Jag tror mig ej origtigt ha uppfattat vår populära betydelse af graciös i detta hänseende, ty man hör verkligen mest uttrycket "tjock och klunsig" begagnas som det förras motsats. Men huru origtig är ej denna uppfattning! Grace är nämligen en för-
 tjusande och naturlig förening af harmoniska rörelser, ställningar och sätt att skicka sig i tal och umgänge. Förutsatt att ej vanskapligheter eller sjuklig fetma förefinnas, har kroppens tjocklek snart sagdt alls intet att göra med gracen. Af europeiska scener torde inga bättre än de parisiska, synnerligast théâtre français, kunna bevisa allt detta; och ganska ofta är man der i tillfälle att se berömda skådespelerskor med t. o. m. någon korpulens utveckla en verklig
 hämryckande grace.

Det återstår oss ännu att nämna några ord om vissa kläder med afseende på värmets kring bukens och ryggens nedre delar. Det gäller endels *kapporna* eller de vida *paletåröckarne*. Dessa äro aldrig uppfunna för nordiska klimater och äro ~~ock~~ vintertiden ganska skadliga och ohelsosamma, ty den kalla luften kommer upp emellan kläderna och kroppen och afkyler denna betydligt samt förorsakar hvarjehanda reumatiska åkommor och tarmlidanden; från hvilka de sålunda utsatta personerna ej bli fria förrän de fått mer åtsittande ytterkläder. — *baljor och*

Vidare förtjena *ylletröjorna* uppmärksamhet i samma hänseende. Det händer nämligen någon gång, att de ej äro tillräckligt långa eller att de krympt ihop genom tvätt och derigenom blifvit för korta, hvarigenom likaledes magen förkyles och reumatisk värk i länd- och korsbens-trakten uppstår. I de flesta fall tänka ej patienterna sjelfva härpå, då de för dessa lidanden konsultera läkaren, som emellertid ej kan ordinera något bättre än förlängda ylletröjor samt till en liten tid möjligen dessutom en yllebindel kring lifvet. *med*

4. Extremiteternas beklädnad.

Underärmar, kalsonger. — Krinolin. — Strumpeband; åderbräck. — Strumpor.

Med afseende på den i förhållande till hudytan ringa muskel- och blodmassan i armarna och med afseende på dessas fria position i den omgifvande luften, äro dessa extremiteter fullt ut lika mycket i behof af beklädnad af underärmar som kroppen af undertröja. En del undertröjor finnas utan ärmar, men dessa kan man bestämdt anse som skadliga för axlarne och armarne, som dervid ej få annan beklädnad än skjort- och rockärmen, hvilket sommar- som vintertiden är lika otillräckligt. —

Benen behöfva i jmförelse med armarne ej så mycket beklädnad, ty deras muskel- och blodmassa är i förhållande till deras hudyta vida större. Dock böra reumatiska personer helst begagna yllekalsonger under det sådana af bomull, hvilka allmänt i renlighetshänseende begagnas, för alla andra äro fullt tillräckliga. *helst afpitande Bomulletröja*

Fruentimmer böra dock i allmänhet mera än män begagna yllekalsonger eller åtminstone sådana af halfulle. De bära ju inga byxör utän finnes alltid en stor luftquantitet kring deras ben, skiljd från huden endast genom kalsongerna. Vidare böra de vara fullständigt hopsydd, så att luften och kylan ej kunna, som nu sker, nå upp till underlivvet, der ett stort

antal förkylningar förorsakas dels häraf, dels af kalsongernas för tunna stoffer.

Värst blir förhållandet då man begagnar *krinolin* — ett lika skadligt plagg som det i estetiskt hänseende gör klädningens utseende ytterligt smaklöst och dess fall och veck oplastiska. Må damerna äfven med afseende härpå taga grekerna till mönster!

Vi öfvergå nu till de tvänne persedlar, som återstå oss att afhandla, nämligen *strumpebanden* och *strumporna*.

Strumpebanden äro i de flesta fall alltför trånga och öfva i allmänhet ett skadligt tryck, isynnerhet å de vener, som föra blodet från vaden, smalbenet och foten. I endast ytterst få fall bära män strumpeband, då korta strumpor allmänt begagnas af dem, utan är det fruntimmerna, som vi äfven här måste se figurera. Det kunde väl i någon mån gå an, om deras vador vore bygda såsom männernas; men så är ej fallet, ty öfver sjelfva vadbuken finnes i allmänhet en ganska obetydlig afsmalning, då denna hos mankönet är vida mer utpräglad, hvadan strumpeband här onekligen kunna vinna ett stöd mot den börjande vaden. Hos kvinnan måste i dess ställe ett desto starkare tryck användas. För fullkomligt friska personer kan det väl stadna vid ett mer eller mindre generande obehag, men hos andra, synnerligast sådana med ansvällda vener eller verkliga åderbräck — båda under hafvandeskapet plågsammast — blir verkan ej allenast en ofta olidlig smärta, utan ock en betydlig förvärring af åderbräcken och de åtföljande utslagen och såren.

Fruntimren gjorde därför bäst att i allmänhet alldeles utdömma alla strumpeband och i stället låta strumporna bli fasthängda vid kalsongerna — om de ej kunna få strumpor, som uptill vore försedda med

en mjuk ressort-väfnad af 3—4 tums bredd eller dylikt. — *Vonkelstrumpband, 9 andra stuffer*

Hvad till sist *strumporna* beträffar, så är det nödvändigt, icke allenast för tårnas — hvilka af den tunnaste strumpa kunna pressas och bibehållas skefva — utan ock för värmets skull, att de äro rymliga. Blodet pressas eljest, såsom allmännare är känt vid handskar, till stor mängd ut ur ådrorna, hvadan en under vintern väl behöflig värmequantitet ock går förlorad. Bäst vore, såväl med afseende på trycket å foten i allmänhet som på tårnas skefpressning, att ha en särskild hylsa stickad för stortån och de öfriga fyra tårna i resten af strumpändan. — *Orindyl*

Hur onödigt det än kan synas, att särskildt förorda ullstrumpor om vintern, är detta icke desto mindre för fruntimren nödvändigt. Ett ganska stort antal gå nämligen aldrig dermed — af ingen annan orsak än koketteri. Vi kunna härvid ej stort värdera dessa halfylle- eller fina merinostrumpor, som damer ibland begagna; ty de äro i hvilket fall som helst så ytterst tunna, att, om ock väfnadéns kvalitet är god och nyttig, qvantiteten är rent af en ridikylitet. *Cozy*

Fruntimren veta väl, att ordentliga, tjocka och nyttiga ullstrumpor fordra något större skor eller promenadpjäxor än de nyssnämnda hårväfs-strumporna eller bomullsstrumporna, men se detta kunna de flesta för sin död ej lida! — *9 års under den*

INNEHÅLL.

Förord	Sid. 3.
1. Hufvudbeklädningen:	
Vinter- och sommarhattar. — Solstyng.	„ 5.
2. Hals- och öfre bröstbeklädningen:	
Om härdningar. — Halsdukar, linningar, kragar. — Sjukdomar. — Urringade lif och västar. — Natt- kläder. — Skjortor och undertröjor.	„ 8.
3. Nedre bröst- och bukbeklädningen:	
Snörlifvet och planchetten. — Respirationen. — Klädningsband, skärp, remmar o. d. — Sjukdomar. i buken; åderbräck och bensår; hœmorroider; lif- modersjukdomar. — Föreslagna förbättringar. — Rockar och undertröjor.	„ 18.
4. Extremiteternas beklädning:	
Underärmar, kalsonger. — Krinolin. — Strumpe- band; åderbräck. — Strumpor.	„ 36.



På ADOLF BONNIERS förlag har i bokhandeln utkommit:

Bernhard, M., Helsans bok. Populär dietetik för bildade af alla klasser. 2 delar i ett band. Häft. 4 R:dr 50 öre; inb. 5 R:dr.

Bock, C. A., Sundhetslära för folket. Öfversättning af D:r A. Lamm. 1 R:dr.

Donné, A. Våra barns framtid. Rådgifvare vid barna-uppfostran i och utom hemmet under alla årstider. 2 R:dr.

Fleury, L., Vattenläkekonsten. (Efter D:r G. W. Schartaus tyska bearbetning) i sammandrag öfversatt af Fingal Möller. 1 R:dr 25 öre.

Husläkaren för menige man. Af en erfaren läkare. 75 öre.

Johnston, J. W., Hvardagslivets Kemi. 2:dra svenska upplagan. 2 delar i ett band med 118 träsnitt. Häft. 5 R:dr 25 öre; inb. 6 R:dr.

Lewes, G. H., Hvardagslivets Physiologi. 2 delar i ett band med 69 träsnitt. Häft. 6 R:dr 75 öre; inb. 7 R:dr 50 öre.

Munde, C., Vattenläkaren eller om bad- och brunnsinrättningen i Gräfenberg. 85 öre.

Payen, A., Menniskans näringsämnen. Medlen att förbättra och förvara dem samt urskilja de förändringar, de kunnat undergå. 1 R:dr 50 öre.

Rause. J. H., Det kalla vattnet, dess invärtes och utvärtes bruk samt nyttan deraf, på vetenskapliga och erfarenhetsgrunder bevisad. Öfversättning från 2:dra tyska upplagan. 1 R:dr 25 öre.

