

DR. SŁAWOJ-SKŁADKOWSKI, PPULK. LEK.

ZANUJ ZDROWIE



ZESZYT III.

BIBLIOTEKA „ŻOŁNIERZA POLSKIEGO”. — WARSZAWA 1919.



Pałac na Wygonach

BIBLIOTEKA „ŻOŁNIERZA POLSKIEGO“.

Nr 62

SŁAWOJ SKŁADKOWSKI.

Lekarz-podpułk.

SZANUJ ZDROWIE

ZESZYT III.

WARSZAWA — 1919 r.

**Wydawnictwo Redakcji „Żołnierza Polskiego“,
Wierzbowa 9.**



93362

Arch.

1. Zdrowie twoje nie jest wyłączną twą własnością.

Każdy człowiek wie o tem, że dobrze jest być zdrowym, a niedobrze chorować. Niewielu jednak wie, jak radzić sobie i postępować w życiu, żeby uniknąć choroby, a być długo silnym i zdrowym. Przez tę nieumiejętność uchronienia się od choroby zginął już niejeden młody i silny człowiek, który mógłby długo żyć jeszcze na pożytek sobie i innym. „Co mi tam, powiecie, umrzeć, to umrzeć, raz człowiek się rodzi i raz umiera! A przecież życie i zdrowie, to już tylko moje — niczyje więcej!” Otóż właśnie nie jest to prawdą. Zdrowie twoje nie jest wyłączną twą własnością, lecz własnością całego narodu

Urodziłeś się na naszej ojczystej Polskiej ziemi, tak jak wszyscy z twej kompanji i bataljonu bez względu na szarżę, wiek i znaczenie. Żebyś wyjechał nie wiem jak daleko, do ziemi tej ciągnąć cię będzie i tęsknić do niej będziesz. Jeżeli unikniesz w życiu nieszczęścia wygnania i tułaczki, w tej ziemi ojczystej złożą twoje kości. Ziemi tej, szczęścia, życia i mienia jej mieszkańców, bronisz przed chciwością wrogów. Jeżeli zachorujesz lub

umrzesz ty, drugi i dziesiąty twój kolega, będzie ta ziemia miała mniej obrońców. Jeżeli zachoruje twój starszy brat lub ojciec, który został w domu, to ziemi tej ubędzie gospodarzy, ubędzie żywicieli rodzin, ubędzie pożytecznych, pracujących ludzi. Życie więc i zdrowie twoje i nas wszystkich nie należy wyłącznie do ciebie, ale do całego narodu polskiego, do wszystkich zamieszkujących tę naszą ziemię polską. Jeżeli więc jesteś dobrym Polakiem, nie wolno ci mówić, że nie dbasz o swoje zdrowie, bo wtedy krzywdzisz nie tylko siebie, lecz i twoich rodaków. Zdrowie i życie twoje należy do Ojczyzny i tylko dla dobra Ojczyzny wolno ci je poświęcić i nieść w ofierze. By przysporzyć Ojczyźnie ludzi silnych i zdrowych, dbałych i umiejących szanować swe zdrowie, ja — twój rodak — piszę tę książeczkę.

2. Czystość ciała.

Wiadomo, że w brudzie i nieczystości lęgną się choroby, że człowiek brudny, nieuczesany i nieumyty, nie tylko wygląda jak strach na wróble, ale i łatwo nabywa różnych chorób, przenoszonych z brudem. Ale jak tu żołnierzowi ustrzedz się od zabrudzenia i nieczystości. W koszarach, przy robotach gospodarczych i czyszczeniu broni, na mustrze, a tembardziej w marszu i w okopach, — wszędzie chcąc nie chcąc musi żołnierz zakurzyć się, unurzać w ziemi i błocie. Właśnie dlatego, chcąc być zdrowym i uniknąć chorób, musi żołnierz dbać o częste doprowadzanie swego ciała do porządku. W tym celu musisz co-

dziennie rano myć zimną wodą z mydłem ręce, twarz, szyję i piersi do pasa. Jeżeli z powodu braku, albo złego dowozu prowiantura nie może dostarczyć ci mydła w porę, kup kawałek w kantynie z dosyć dużego żołdu polowego, a zaoszczędzisz na zdrowiu to, co wydasz z pieniędzy. Po każdej pracy, walającej ręce, jak np. czyszczenie broni, również umyć ręce.

Przy myciu rannym wypłucz usta wodą i wymyć zęby szczoteczką zmaczaną w proszku kredowym. Szczoteczkę i kredę nabyć możesz tanio, a myjąc zęby, unikniesz bólu zębów i wczesnego ich wypadania.

Korzystaj z każdej sposobności kąpieli. W zimie pod prysznicem z kompanją, w lecie w rzekach, w miejscach na to wyznaczonych. Nie kąp się w miejscach bagnistych z brudną, stojącą wodą.

W razie niemożności kąpieli, myj starannie nogi, w zimie przynajmniej raz w tygodniu, w lecie — co drugi dzień. Jeżeli nogi się pocą, należy je myć codziennie, a potem wysmarować tłuszczem, np. łojem. W ten sposób unikniesz otarć i odparzeń nóg, które, szczególnie w piechocie, robią żołnierza niezdolnym do służby.

Z każdym, choćby drobnym, odparzeniem nóg, zwróć się zawczasu do sanitariusza.

Nie myj nóg, ani nie kąp się, gdy jesteś zgrzany i spocony, lecz zaczekaj aż ochłodniesz. Nogi po umyciu i ciało po kąpieli wytrzyj starannie do sucha. Kąp się nie wcześniej, jak w godzinę po jedzeniu. Ręcznika nie pożyczaj nikomu, gdyż możesz nabawić się zaraźliwych chorób oczu.

Ze względu na kurz i pył, na jaki bywa

stale nyrażony, powinien żołnierz być krótko najlepiej maszynką przy samej skórze, ostrzyżony. Strzydz włosy należy raz na miesiąc, golić się dwa lub trzy razy na tydzień. Raz w tygodniu należy obcinać paznokcie, nie za krótko i nie wycinając za głęboko w kątach paznokci. Nie wolno pożyczać grzebienia, szczotki i brzytwy, gdyż w ten sposób nabiwić się można różnych wyprysków na skórze i liszai.

Strzygąc się i goląc u fryzjera, uważaj na czystość jego rąk, narzędzi i ręcznika.

Czysty, ogolony, umyty żołnierz czuje się rzeźkim i świeżym, jest przyjemny dla siebie i innych.

3. Ubranie

Ubranie służy do ochrony naszego ciała od gorąca i zimna, deszczu i śniegu. Ma więc szczególnie ważne znaczenie dla żołnierza, który zmuszony jest dłuższy czas, nieraz po kilka dni, zostawać pod gołym niebem. Ubranie winno być dobrze dopasowane i czyste. Przy dopasowaniu ubrania uważać należy, by nie było ono za wąskie w kołnierzu, pasie i piersiach. Spodnie nie powinny ugniatać, ani ocierać szwami kroku i wewnętrznej powierzchni ud.

Celem utrzymania ubrania w czystości, ma być ono jaknajczęściej czyszczone z kurzu i plam, gdyż przez brudne ubranie przenoszą się choroby zaraźliwe.

Największą uwagę zwrócić należy na wszy w ubraniu i bieliźnie. Wszy, nietylko nie dają człowiekowi spokoju we dnie i w nocy, nietylko wywołują, wskutek drapania się, choroby skóry, ale przenoszą, przez ugryzienie, z człowieka chorego na zdrowego tyfus plamisty, na

który zmarło już dużo młodych, zdrowych ludzi w Polsce. Dlatego chętnie oddaj bieliznę, ubranie, koc i siennik do dezynfekcji, która parą zabija wszy. Bieliznę pozatem, o ile możliwości należy zmieniać co tydzień. Jeżeli nawet masz tylko jedną zmianę bielizny możesz ją wygotować w wiaderku i w ten sposób zniszczyć wszy i gnidy.

Człowiek zawszony jest obrzydliwy i tak zwani „wszarze” są wyśmiewani i pogardzani w kompanji.

Najbardziej dbać należy o dokładne dopasowanie obuwia. Zbyt małe obuwie kurczy palce, wywołuje odciski i odparzenia, obuwie za duże trze nogę i również ją odparza. Uważać należy, by od środka obuwia nie wystawały szwy lub gwoździe. Mając dobrze dopasowane obuwie, okręcasz przede wszystkim czystą nogę, wypraną i zmaglowaną, gładką onuczką, tak, aby nie było żadnych szwów i zmarszczek, mogących odgnieść nogę. Na to naciągasz oczyszczone suche trzewiki, baczac na staranne, nie za silne zasznurowanie. Dobrze jest, celem nadania miękkości i ochrony od przemakania, wysmarować onuczki i trzewiki roztopionym tłuszczem. Obuwie przemoczone należy zaraz po przybyciu na kwaterę wysuszyć, a nogi przemoczone wytrzeć do sucha, inaczej można bardzo łatwo uleść przeziębieniu. Obuwia nie suszyć za blizko ognia, gdyż pęka wtedy i kurczy się.

Podobnie jak obuwie wysuszyć należy, zaraz po przybyciu na kwatery, przemoczone ubranie.

4. Mieszkanie.

Mieszkaniem żołnierza są albo koszary, albo kwatery, wreszcie namioty i ziemianki. Mieszkanie powinno być czyste, widne i nie za ciasne.

Porządek w mieszkaniu robić należy w czasie nieobecności żołnierzy. Podłoga winna być skropiona, celem uniknięcia kurzu, okna pootwierane naprzestrzał.

Wymiatąć należy kurz i śmieci także z pod łóżek.

Koce, sienniki i słoma, lub wolina mają być czyste i odwszone.

Przy zajmowaniu kwater uważać należy, czy niema w nich chorych ludzi.

W razie obecności chorych meldować lekarzowi oddziału, celem sprawdzenia, czy nie jest to jaka choroba zaraźliwa, na którą mogliby zachorować żołnierze.

Jeżeli jest miejsce do kwaterowania w izbie i stodole, lepiej i zdrowiej jest kwaterować w stodole.

Przy budowie ziemianki uważać należy, by grunt, o ile możności, był piaszczysty i wzniesiony. Zaopatrzyć ją w podłogę. Okienko urządzić możliwie duże.

Światło jest wrogiem chorób.

Ziemiankę często wietrzyć.

Namioty ustawiać nie za ciasno i często wietrzyć przez uniesienie skrzydła.

Nie kopać pod namiotem dołów.

O ile możności nie ustawiać namiotu w miejscu, gdzie już uprzednio stał inny namiot, gdyż ziemia jest zanieczyszczona.

Słomę, służącą do spania, wynosić na dzień na słońce z namiotu.

Miejsce ustępowych nie zanieczyszczać.

W koszarach zalewać je wapnem, w polu przysypywać ziemią celem zabicia woni i usunięcia chorób zaraźliwych.

Zanieczyszczanie otoczenia koszar, kwater lub namiotów odchodami, śmieciami, kośćmi i t. d. odbije się napewno na zdrowiu zamieszkujących je żołnierzy, i dlatego nie powinno mieć miejsca, choćby przez poczucie koleżeństwa.

Czyste, widne mieszkanie jest przyjemne i podtrzymuje dobry humor i wesołość żołnierzy. Ciemne, wilgotne i brudne pomieszczenie przynębi nawet wesołego człowieka.

5. Jedzenie i woda do picia.

Jedzenie otrzymuje żołnierz przeważnie już gotowe. Chodzi więc głównie o to, by jadł czystymi rękami i z czystego naczynia.

Mięsa cuchnącego lub koloru zielonkawego nie należy jeść, lecz pokazać je przełożonemu lub lekarzowi.

Konserwy „wzdęte”, czyli z wysadzonym dnem, cuchnące przy otwarciu, są również szkodliwe, a mogą być i trujące.

Trującą być może również nieświeża kiełbasa i ryby.

Chleb spleśniały jest szkodliwy dla zdrowia.

Konserw i mięsa tłustego nie należy jeść zimnych, lecz po odgrzaniu.

Po mięsie tłustym, rybach i grzybach nie wolno pić nawet dobrej zimnej wody.

Woda do picia powinna być czysta, zimna, bez smaku i zapachu, ze studni dobrze utrzymanej, położonej zdala od miejsc ustępowych i śmietników.

Również nadaje się do picia woda źródłana i z czystych strumyków.

Wodę z rzek, jezior i błot, a także źle utrzymanych studni używać można tylko po przegotowaniu, o ile chcemy uchronić się od tyfusu, cholery i biegunki. Choroby te nabywamy właśnie przez użycie do picia nieodpowiedniej wody.

Przed odmarszem z kwater napełnić należy manierkę kawą, herbatą, lub czystą zimną wodą, aby nie pić po drodze wody z pierwszej lepszej studni.

W marszu nie pić wody dużo, gdyż to wywołuje pocenie się, osłabienie i nowe pragnienie. Wodę pić należy łykami i zagryźć kawałkiem rozmoczonego chleba: wtedy pragnienie ustępuje na czas dłuższy.

6. Choroby płciowe, alkohol i palenie tytoniu.

Sprawa chorób płciowych, nadużycia alkoholu, czyli pijaństwa i palenia tytoniu jest ważną nie tylko dla żołnierza — jest ona ogólnonarodową. Niejedno młode, pełne sił życie złamane zostało przez te choroby i nałogi. Chorobami płciowymi nazywamy takie, które udzielają się przy stosunku płciowym, czyli mówiąc poprostu, przy „spaniu” z kobietą zażyłą.

Chcąc uniknąć tych chorób, pamiętać należy, że większa część, a właściwie prawie

wszystkie kobiety, udzielające się żołnierzom, są zarażone chorobą weneryczną

Przecież wojna trwa już piąty rok i większość kobiet obszaru etapu i frontu zmuszoną została do sprzedawania swego ciała z nędzy. Jeżeli więc przychodzi do was cień kobiety wiejskiej, która mówi: „Panoczku, jest u mnie donia, ośmnaście roków, przyjdźcie wieczorem i przynieście chleba”, to wiedźcie, że tego chleba już dawno brak, że „donia” przeszła już przez ręce Niemców i Bolszewików, że za wasz chleb nabawicie się choroby wenerycznej.

W takim wypadku postąpicie jak żołnierz polski i jak człowiek rozsądny, jeżeli dacie biedaczce kawałek chleba, a „donię” — pozostawicie jej losowi.

Postąpicie, jak człowiek rozsądny, bo choroby weneryczne nie leczą się łatwo, a mogą pozostawić ślady na całe życie.

Chorobą weneryczną zarazić możecie później kobietę kochaną i zgotować jej, zamiast szczęścia — cierpienia i chorobę, która, jak np. tryper, u kobiet bywa bardzo uciążliwą, a może skończyć się nawet śmiercią.

Kto więc miał nieszczęście nabawić się choroby wenerycznej, ten przed ożenieniem się ma obowiązek pójść do lekarza i zapytać czy jest zupełnie wyleczony i nie zarazi swej żony.

Choroby weneryczne, czyli płciowe, polegają albo na wydzielaniu ropy z cewki moczowej i bólach w członku i kroku (tryper), albo występują jako owrzodzenia (szankier i syfilis).

Wszelkie środki używane przy stosunku płciowym, celem ich uniknięcia, nie są dosyć pewne.

Najpewniejszym względnie środkiem jest

użycie t. zw. kondonu, czyli woreczka gumowego nakładanego na członek. Można go dostać w składach aptecznych. Dalej, chroni do pewnego stopnia od nabycia choroby wenerycznej wysmarowanie przed stosunkiem części płciowych tłuszczem.

Środki te jednak bynajmniej nie są pewną ochroną przed chorobami płciowymi.

Ruchliwe życie żołnierza i niezbyt obfite pożywienie pozwalają mu na wstrzymanie się od stosunku płciowego w czasie pobytu na froncie.

Choroby wenerycznej nie należy taić, ani się jej wstydzić, lecz zwrócić się natychmiast do lekarza, aby móc rozpocząć w porę leczenie i ochronić od przypadkowego zarażenia się kolegów.

„Od wódki rozum krótki” — mówią ludzie. Rzeczywiście wódka, pomijając już wydatek, użyta do upicia się, pozbawia człowieka przytomności i panowania nad sobą, robi z niego zwierzę.

W stanie nietrzeźwym popełniono największej przestępstw służbowych, nieposłuszeństwa, ba nieraz zabójstwo.

Skutki upicia się odbijają się nieraz na całym życiu człowieka.

Palenie tytoniu, w ilości pięciu papierosów wydawanych dziennie żołnierzowi, nie jest szkodliwe dla zdrowia.

Używane jednak w większej ilości, lub w wieku młodzieńczym, papierosy niszczą płuca i zatruwają ciało człowieka, przyspieszają starzenie się.

Z chorobami wenerycznymi, pijaństwem i trującym przepalaniem się powinien walczyć każdy Polak dbały o dobro i szczęście naszego narodu.

7. Inne choroby zaraźliwe.

Poza chorobami płciowemi znamy wiele innych chorób zaraźliwych. Wszystkie one udzielają się od człowieka chorego — zdrowemu. Zachorować na nie może nawet człowiek najzdrowszy, tak, że niema co liczyć na siebie w tym wypadku, lecz wystrzegać się tych chorób.

Tyfus plamisty przenosi się z człowieka chorego na zdrowego przez ukąszenie wszy. Jedyną więc radą przeciw szerzeniu się tej choroby jest odwszenie, czyli pozbycie się wszy za pomocą kąpieli i dezynfekcji bielizny, ubrania, kocy i sienników. Wolinę lub słomę należy spalić. Cholery, czerwunki i tyfusu brzusz- nego unikniemy przez nieużywanie zupełne surowej wody i owoców, w czasie panowania tych chorób.

Bieliznę, ubranie i pościel chorego na cholerę, czerwone i tyfus brzuszny należy poddać dezynfekcji; słomę spalić.

W czasie panowania tych chorób należy z każdym cierpieniem żołądkowym lub kiszko- wem (czyszczenie i bóle) niezwłocznie zgła- szać się do lekarza.

Myć często ręce.

Najważniejszą rzeczą jednak jest niesty- kanie się z chorym i natychmiastowe usunie- cie go z kompanji i oddanie do szpitala. Stol- ce chorego należy zalać wapnem rozpuszczo- nym w wodzie.

Chorób zaraźliwych oczu unikniemy przez użycie jedynie własnych naczyń do mycia, ręczników i mydła. Z każdym cierpieniem oczu zwracać się do lekarza.

Celem uniknięcia gruźlicy, czyli suchot,

które przenoszą się w płwocinie chorego człowieka, nie wolno pluć na podłogę izby, sieni lub schodów, ale tylko do spluwaczek. Gruźlica zabiera corocznie setki ofiar w Polsce i obowiązkiem każdego obywatela kraju jest przestrzegać przed pluciem na podłogę nawet zdrowych ludzi.

8. Marsz.

W marszu wyteńczyć masz swe siły i wypróbować wytrwałość.

Przed marszem staraj się wcześniej udać na spoczynek; nie przyjmuj udziału w zabawach lub pijatykach, bo te osłabiają odporność marszową.

W czasie pierwszego spoczynku popraw wszelkie niedokładności ubrania, obuwia i rynsztunku, a unikniesz przez to odparzeń i zmęczenia. Załatw też swe potrzeby naturalne.

Nie zostawaj w tyle, bo najbardziej męczy dopędzanie.

Korzystaj z ulg marszowych o ile przełożony je zastosuje, w lecie maszerując luźno, w zimie zwartą kolumną.

Nie niecierpliw się długością marszu, gdyż wyczerpuje to bardziej, niż maszerowanie.

W czasie marszu podaj się naprzód i zawsze karabin na rzemieniu na szyi, wtedy zrównoważysz ciężar tornistra.

Nie śpiewaj za dużo, ani nie rozmawiaj w dłuższym marszu, gdyż to wyczerpuje.

9. Udar słoneczny i odmrożenia.

W letni upalny dzień, szczególnie po niewyspanej nocy, lub nadużyciu alkoholu, żół-

nierz może uleść udarowi słonecznemu. Żołnierz taki wygląda spocony, z siną twarzą, idzie chwiejąc się, na pytanie nie odpowiada lub odpowiada niejasno — jest na pół przytomny ze zmęczenia. Żołnierz tak przemęczony winien być oddany na wóz. O ile upadnie, należy go rozpiąć, zdjąć rynsztunek, ułożyć w cieniu, dać pić i położyć na głowę płachtę, zmaczaną w zimnej wodzie.

Jeżeli to nie pomaga, wezwać lekarza, który w razie potrzeby zastosuje sztuczne oddychanie.

Maszerowanie luźną kolumną po obu stronach drogi, wczesne wyruszenie w drogę, a spoczynek w najgorętszą porę dnia, przeciwdziałają powstaniu udaru słonecznego. Nie zawsze jednak dadzą te warunki osiągnąć się ze względu na zadanie marszu.

Odmrożenia powstają w czasie marszów zimowych, w razie niedostatecznego wyekwipowania oddziału, lub dużego mrozu.

Zapobiegają odmrożeniom:

- a) szybki marsz zwartą kolumną;
- b) ciepły posiłek przed wymarszem;
- c) całe, suche obuwie, onuczki nasyczone tłuszczem, okrycie nóg papierem;
- d) okrycie uszu i policzków;
- e) rękawiczki i dość długie rękawy;
- f) ciepła bielizna;
- g) rozcieranie śniegiem części nieczułych i zbielełych z zimna (np. nosa, uszu), na co wzajemnie żołnierze winni zwracać uwagę;
- h) nieużywanie wódki, szczególnie w większych ilościach;
- i) po przyjsciu do izby należy nie od razu zbliżyć się do ognia, ale rozetrzeć uprzednio mocno części zmarznięte;

k) w razie osłabienia w marszu ~~prosić~~ kolegów o pomoc, a nie siadać, lub kłaść się, gdyż grozi to zmarznięciem.

10. Bitwa.

W bitwie ginie jeden lub kilku żołnierzy na każdych stu. Nie masz więc powodu przypuszczać, że musisz zginąć — ty. Dlatego w bitwie, podobnie jak w życiu codziennym, pamiętaj o tych przepisach zdrowotnych.

Ranny żołnierz winien wycofać się z walki, celem opatrzenia rany.

Sam rany nie opatruj, lecz udaj się do podoficera sanitarnego, lub lekarza.

W razie koniecznym opatrz ranę sam, nie dotykając rany ręką pod żadnym pozorem. Tak samo nie wolno ci dotknąć ręką miejsca opatrunku, które kładziesz na ranę.

Rannemu w brzuch nie daj pić, choćby nie wiem jak prosił, bo tem go dobijesz. Bez picia i jedzenia ranny w brzuch może być uratowany przez lekarzy, o ile pije jest napewno zgubiony.

Nie strzelaj do sanitariuszy nieprzyjacielskich, noszących opaskę czerwonego krzyża.

Jeżeli mimo wypełnienia tych przepisów, nie wszyscy wrócimy z wojny do domu, to straty nasze sprowadzimy jednak tylko do strat od kuli wroga. Większość żołnierzy, wolną od chorób, pełną sił i zdrowia, czeka tryumfalne powitanie wdzięcznej Ojczyzny.



SPIS RZECZY.

1. Zdrowie twoje nie jest wyłączną twą własnością . . .	3
2. Czystość ciała	4
3. Ubranie	6
4. Mieszkanie	8
5. Jedzenie i woda do picia	9
6. Choroby płciowe, alkohol i palenie tytoniu	10
7. Inne choroby zaraźliwe . . . ,	13
8. Marsz	14
9. Udar słoneczny i odmrożenie	14
10. Bitwa , ,	16



Arch.
93.362

1919

PISMO POŚWIĘCONE CZYNOWI I DOLI
ŻOŁNIERZA POLSKIEGO.

WYCHODZI W ŚRODĘ I SOBOTĘ.

CENA NUMERU PO-
JEDYŃCZEGO 25 F.
PRENUMERATA
2 M. MIESIĘCZNIE.
ZA PRZESYŁKĘ PO-
CZTOWĄ DOLICZA
SIĘ 30 FENIGÓW NA
MIESIĄC.

Adres Redakcji : Administracji:
WARSZAWA, WIERZBOWA Nr. 9, II p.

DRUKARNIA „ŻOŁNIERZA POLSKIEGO” DŁUGA 50.