



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց
Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Մտեղծագործական համայնքներ
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial
3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) license.**

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

ԲՃՇԿԱԿԱՆ-ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՄԱՏԵՆԱՇԱՐ ԹԻԻ 2

ԲՃԻՇԿ Մ. Կ. ՄԱԼԱՔԵԱՆ

Թ Ո Ք Ա Խ Տ Ը

ԴԱՐՄԱՆԸ ԵՒ ԿԱՆԻԱԶԳՈՒՇԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

Պատգմները զգուշացնել են հիւանդ-
ները բժշկելի. ա՛յս բոլ ըլլայ արդի
բժիշկին պարտականութիւնը:



ՏՊԱԳՐ. ՍԱՆՃԱԳՃԵԱՆ — Կ. ՊՈԼԻՍ
1931

616.9

Դ-16

21 JUN 2013

04 AUG 2010

616.9

Ս-16

ԲԺՇԿԱԿԱՆ-ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՄԱՏԵՆԱՇԱՐ ԹԻԻ 2

ԲԺՇԿ Մ. Կ. ՄԱԼԱՔԵԱՆ

610

133-ՄԱ

Թ Ո Ք Ա Խ Տ Ը

ԴԱՐՄԱՆԸ ԵՒ ԿԱՆԻԱԶԳՈՒՇԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

Պատգեները զգուշացնել են հիւանդ-
ները բժշկել. ա՛յս քաղ ընայ աղի
բժիշկին պարտականութիւնը:

1003
10252



ՏՊԱԳՐ. ՍԱՆՃԱԳՃԵԱՆ — Կ. ՊՈԼԻՍ

1921

010
ՆՆ-ԵԵ

ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ

Թոփախար փոխանցիկ, միփրուպային եւ անեղիփորեն մահացու հիւանդութիւն մըն է:

Թոփախի միփրուպին գիւտը եւ անոր դիւրաւ փոխանցման ոչ աճման պարագաներու ուսումնասիրութիւնները յուսացում արդիւնք չեն տուած՝ այդ անեղի հիւանդութենէն մարդկութիւնը փրկելու համար: Երկար տարիներէ իշեր կատարուած գիտական յառաջադիմութիւններուն հակառակ, թոփախը մնացած է ո՛չ միայն մահացու, այլ նաեւ օրկ օր աւելի տարածուն:

Հասարակ ժողովուրդը հանդուած է քի՛ անհաս մը երբ թոփախէն վարակուած է, այդ անձը պարտի ուշ կամ կանուխ մեռնի, եւ մարդկութիւնը, տեսնելով հաւանականութեանը եւ յետեւյն կը սպասէ այդ փառք վերջաւորութեան: Է՛հ, ի՞նչ ընենք, թոփախատոր էր... մեռաւ...:

Մեծ պատերազմներ, մեծ կոտորածներ, մեծ համաճարակներ, մեծ աղետներ ո՛րքան ալ անեղի, ո՛րքան ալ անբնական, ո՛րքան ալ աւերիչ, ո՛րքան ալ մահացու ըլլան, կուգան, կ'անցնին, ժամանակաւոր են:

Գաղով թոփախին՝ դադար չունի ան, հանգիստ չունի, ընդհատաւիթ, օրկ օր աւելի՛ կը տարածուի, աւելի կը ապանակ եւ ընկերային պատուհաս մը կը դառնայ:

Հասարակ ժողովուրդը՝ թոփախին անբուժելիութեան հանդէպ հին նախապաշարունակն կառչած կը մնայ, եւ, կան նաեւ դժբախտաբար բժիշկներ՝ որոնք մեկ քանի յուսալիք բութիւններէ վերջ կը վնասին եւ թոփախատորը կը բողբոն կոյր բնութեան եւ հիւանդին փնտրանքին խաղաղիկ:

Ժամ է այդ տեսակ մտայնութեան մը դիմ պայքարի:

և ե ջանայ հակադրեցուքին մը յառաջ բերել, եւ ասի, մաս-
նաւորաբար բժիշկներու աւագ պատրաստութիւնն է:

Կարգ մը բժիշկներ զուցէ խորհին թէ իրենց պաշտօնը
ժողովուրդ իրքեղ չի՝ այլ ի հարկին դարմանել, եւ յետոյ
ժանսնակ ալ չունին: Այս գաղափարը պիտի է: Ամեն փնջ
կը կերպարանափոխուի, կը քարեշրջուի եւ երբ բժիշկները՝
որ ընկերային առողջապահութեան բնական առաջնորդներն
են՝ չօգնեն ժողովուրդի գիտակցութեան եւ զարգացման, նա
դարձեալ տեղի պիտի ունենայ ուրիշին ձեռքով, իրենցմէ
դուրս եւ իրենց դէմ, եւ այն ասէն բժիշկը պիտի կորսնցնէ
իր նիւթական ու քարոյական դիրքը:

Այս փոքրիկ եւ ժողովրդական աշխատութեամբ կ'ու-
զենք ցուցնել թէ՛ մարդ ինչո՞ւ թո՞քախաւսուր կ'ըլլայ եւ
ի՞նչպէս, եւ, թո՞քախտէ զերծ մնալու կանխագործչական մի-
ջոցները պարզելէ վերջ, վերջացնել եւ ուսուցանել թէ՛ հա-
րիւրին ուրախ կարելի է թո՞քախտէ բժշկուիլ, պայմանաւ
որ շատ եւ շատ դարման ըլլայ:

Ուրեմն հիւանդները խնամել եւ առողջները կանխա-
գործչացնել, ահա՛ մեր նպատակը, եւ երբ յաջողիմք ժողո-
վրդին մտայնութիւնը փոխել՝ արդիւն մեկն շիուշի վարձա-
տուած կ'ըլլանք:

ԲԺ. Մ. Կ. ՄԱԼԱԿԵԱՆ

Ռոստոքոյ 15 Նոյ. 1920



Թ Ո Ք Ա Խ Տ Ը

Ը Ն Դ Շ Ա Ն Ո Ւ Ր Տ Ե Ս Ո Ւ Թ Ի Ի Ն

Թողախտը փոխանցել, վարակիչ, միջբրոպային հի-
ւանդութիւն մըն է՝ որուն ախտաւոր ազդակն է Բոխի-
մանրէն՝ գտնուած 1883 թուականին Գերմանացի գի-
տուն Բոխի կողմէ:

Թողախտը ո՛չ միայն կը մեռցնէ ենթակայ ան-
հատը, այլ կը հնձէ ամբողջ ընտանիքը, կը մարէ ան-
թիւ օճախներ, կը փճացնէ սերունդը, որով համաշ-
խարհային ճշմարիտ պատուհաս մըն է սերունդին, ցե-
ղին, ամբողջ մարդկութեան: Կռուիլ թողախտին յէմ-
կը նշանակէ ուրեմն կռուիլ մարդկութեան դոյաթեան
համար:

Ծիւրախտը աշխարհիս զրեթէ ամէն կողմ է՛ն չատ-
տարածուած հիւանդութիւնն է. միմիայն Ֆրանսա տա-
րին միջին հաշուով երկու հարիւր հազար զոհեր կուտայ:

Անգամ մը որ անհատ մը վարակուած է եւ հիւան-
դութիւնը բաւական յառաջացած ու անդարմանելի ա-
ւերներ գործած է մարմնոյն մէջ, մեր ունեցած դար-
մանի միջոցները չատ ատեն տկար են եւ անզօր: Աւելի
զիւրին է եւ խոհեմութիւն՝ թողախտէն չի վարակուել,
եւ առ այդ պէտք է գիտնալ թէ՛ ինչո՞ւ եւ ինչպէ՞ս
մալդ թողախտաւոր կ'ըլլայ:

Հին աստեղները թոքախտը առանց որոշ պատճառի մը հիւժուժի խորհրդաւոր ձև մը ունէր: Այսօր շատ յստակ կերպով դասաւորուած և ճանչցուած ակտ մընէ. մակաբուժային հիւանդութիւն մըն է և իր մակաբուժը միջոցով մընէ, Գոթի պատիւը՝ զոր յիշեցինք:

Այս միջոցով թոքին մէջ հասնելուն և հաստատուելուն պէս կը բաղմանայ և յառաջ կը բերէ խլունկներ՝ որոնց արտադրման հետ կ'աճին նաև թարախ յառաջ բերող անթիւ մակաբուժներ: Ատեն մը խլունկը կը մնայ կղզիացած, անհատական, և ենթակային ընդհանուր վիճակը լաւ ըլլալով, հիւանդութիւնը պարզ հարբուխի մը, բայց երկարող չի խնամուած հարբուխի մը ձևը կ'առնէ: Յետոյ, քիչ ու շատ երկար ժամանակ վերջ, խլունկի աւերները կ'ընդարձակին, կը կակուղանան, թոքը կը պարպուի, ենթակային ընդհանուր վիճակը կը վատթարանայ, հագը կը շատնայ և մաղաւթաթափութիւնը (պսղոս) առատ է, տաքութեան աստիճանը կը բարձրանայ, և ահա արդէն թոքախտաւոր մը ունինք մեր առջև:

Թոքախտը երբեմն սուր՝ ընթացք մը կ'առնէ և կը սկսի թիֆոյի մը նման տաքութեան աստիճանի բարձրացումով: Իսկ շատ ատեն ենթակայ մը թոքախտ կ'ըլլայ անդգալաբար, քրոնիկ վիճակի մէջ, առանց տենդի, առանց ցաւի, նենդաւոր, թաքուն վիճակի մը մէջ, շատ շատ չի խնամուած հարբուխի մը կը նմանի: Հիւանդը քիչ ու շատ կը հազայ, քիչ ու շատ կը թքէ. ինքը՝ ինչպէս նաև իր պարագաները՝ հոգ չեն ընէր. պարզ հարբուխ մընէ, ո՛չ ուրիշ բան, և որ պիտի անցնի: Արդարեւ այս սկսնակ թոքախտաւորը կ'աշխատի, իր գործերով կը զբաղի, կ'ուտէ, կը խմէ և ամէն մարդու պէս կը քնանայ: Բայց կամայ կամայ կը հի-

հարնայ, պզտիկ աշխատութենէ մը վերջ կը յոգնի, քալած ատեն ոտքերը կը կտրուին, ախորժակը կը պակսի և տենդով որ առօրեայ զբաղումներուն բաւարարութիւն տալու ոյժ չի մնար վրան, բժիշկի մը կը դիմէ:

Բժիշկը, շատ ատեն, մասնաւորաբար գաւառներու մէջ, այլ և այլ նկատումներով — երբեմն անհատական շահու, ինչ որ ներելի չէ, և երբեմն ալ հիւանդին բարոյականը չի պակսեցնելու սխալ ըմբռնումով — կը վստահեցնէ հիւանդը թէ՛ ունեցածը մեծ բան մը չէ, սաստիկ հարբուխ մըն է կուրծքին իջած և քիչ մը խնամքով պիտի բժշկուի կատարելապէս: Այսքան թեթեւօրէն վարմունք մը արդէն բաւական է որպէսզի հիւանդը ամէն խնամք և զգուշութիւն մէկ կողմ թողու, իսկ հիւանդութիւնը հսկայաքայլ յառաջանայ:

Խղճամիտ բժիշկ մը, եթէ հիւանդութեան սկզբը նաւորութեան ժամանակ ամէն ճշմարտութիւն պարզէ թէ՛ ի՞նչ վտանգ կը սպառնայ ենթակային կեանքին և իր շուրջը գտնուողներու ապագային մասին, հիւանդը, եթէ իր զրամական կարողութիւնն ալ ներէ, մտիկ պիտի ընէ գիտութեան մարդուն խօսքերուն և հարիւրին ութսուն բժշկուելու հաւանականութիւնը պիտի ունենայ: Այո՛, թոքախտը բուժելի է՝ պայմանաւ որ լաւ դարմանուի և կարելի եղածին չափ շուտ:

Կարելի է մէկ քանի բժիշկներ մեզ դիտել տան թէ՛ եթէ ճշմարտութիւնը ըսեն, անմիջապէս հիւանդը և պարագաները իրար կ'անցնին, բժիշկ կը փոխեն և կը կապուին այն բժիշկին՝ որ հիւանդութիւնը շատ պարզ և թեթեւ կը ցուցնէ: Եւ եթէ ենթական բժշկուելու բախտն ունենայ, առաջին ճշմարտութիւնը ը-

սող և զգուշացնող բժիշկը պիտի նկատուի տգէտ և շառլաթան: Այո՛, այս տեսակ օրինակներ մենք ալ կը ճանչնանք, բայց խղճամիտ բժիշկին համար ըսի-ըսաւները կարեւորութիւն չունին. պէտք է ճշմարտութիւնը խոստովանիլ, որովհետեւ շատեր պիտի օգտուին և բը-ժըշկուին, քանի որ թոքախտն ալ ուրիշ հիւանդու-թեանց պէս բժշկելի է յաճախ, պայմանաւ որ հիւան-դութեան աւերները շատ յառաջացած՝ որով և անդար-մանելի չըլլան:

Թոքախտաւորի մը հիւանդութեան իսկութիւնը ծածկել նախապաշարուած մը դարձած է և դժուար այդ նախապաշարումը մէկ հարուածով ջնջել: Բայց վի-ճակագրութիւնները կը ցուցնեն թէ՛ եթէ ճշմարտու-թիւնը ըսուի, տասը թոքախտաւորին ութը կը բժըշկ-ուին, իսկ եթէ հիւանդութիւնը ծածկուի, տասը հի-ւանդին ութը կը մեռնին. տարբերութիւնը խիստ մեծ է:

Եւ արդէն ի՞նչ օգուտ կայ ծածկելու, քանի որ հիւանդութիւնը յառաջանալով ուշ կամ կանուխ հի-ւանդը պիտի իմանայ թէ թոքախտաւոր մըն է. բայց այն ատեն շատ ուշ է արդէն և դատապարտուած է մեռնելու. և մեռնելէ առաջ, ճամբուն վրայ, ճամբուն երկայնքը պիտի ցանցնէ միլիոնաւոր միքրոպներ և պիտի վարակէ նախ իր ընտանիքի անդամները, յե-տոյ ազգականները, ծանօթները, ամբողջ աշխարհը:

Պէտք է ջնջել այս հիւանդութիւնը ծածկելու նա-խապաշարումը, և ասիկա՝ բժիշկներու աւագ պարտա-կանութիւնն է:



ԻՆՉՊԷՍ ՄԱՐԴ ԹՈՔԱԽՏԱՌՈՐ Կ'ԸԼԼԱՅ

Այսօր հաստատուած իրողութիւն մըն է որ՝ թո-քախտը բոյսի մը նման հունտի մը ցանքէն յառաջ կուգայ, և այդ հունտը Քոխի միքրոպն է՝ որ ամէն տեղ կայ:

Թոքախտաւորի մը թուքին մէջ այդ միքրոպներուն թիւը անհաշուելի է, ինչ որ մարդուն մտքէն անգամ չանցնիր, և կարելի է դուշակել այն վտանգը՝ որ թուքին անթիւ միքրոպները կը սպառնան: Թուքը չոր-նալով և փոշիի վերածուելով, միքրոպները ամէն տեղ կը թռչին, օդին մէջ, մեղ չըջապատող առարկաներուն և կերած սնունդին վրայ:

Եւ որովհետեւ անթիւ թոքախտաւորներ առանց ո՛ր է է տարրական զգուշութեան կը թափառին մեր շուր-ջը, կարելի է հետեցնել թէ, մասնաւորաբար մեծ քաղաքներուն մէջ, միլիոնաւոր Քոխի միքրոպով լե-ցուն մթնոլորտի մը մէջ կ'ապրինք գիշեր ու ցերեկ:

Վերջին տարիներս փորձառականութեամբ հաս-տատուած է թէ՛ թոքախտաւորի մը քրտինքն ալ իր մէջ կը պարունակէ Քոխի պատիլը, սակայն ասի բացա-ռութիւն մը կարելի է նկատել:

Թոքախտաւորի մը կողկոյանքին մէջ ալ գտնուած է Քոխի միքրոպը. բայց այս վտանգը շատ մեծ չէ, որով-հետեւ մէկ կողմէն քիչ անդամներ կողկոյանքը բացօթ-եայ տեղեր կը թափուի, և յետոյ, արտաքնոցներուն մէջ տեղի ունեցած խմորումները բաւական զօրաւոր են մեռցնելու և ջնջելու համար թոքախտին միքրոպ-ները:

Ուրեմն ամենամեծ վտանգը յառաջ կուգայ թոքին մէջ դոնուած միքրոպներէն:

Բայց խնդիր է գիտնալ թէ՛ քանի որ ամէն կողմ այդ միքրոպը կայ, ինչո՞ւ ամէն մարդ թոքախտաւոր չըլլար: Գլխաւոր պատճառը այն է որ, բոլոր միքրոպները, ինչպէս նաև Գոխի մանրէն, մարդու մը մարմնոյն մէջ հաստատուելու և աճելու համար, անհատը պարտի ենթակայ ըլլալ: Իրաւցընէ մարդ մը թոքախտաւոր ըլլալու համար Գոխի մանրէն անհրաժեշտ է, բայց պէտք է նաև մարմնոյն ենթակայութիւնը, այսինքն մարմինը պարտի ներկայացնել հոնտին աճման յարմար հող մը: Օրինակի համար, զօրաւոր կազմ ունեցող անհատները Գոխի մանրէնէն բնաւ չեն ազդուիր, որովհետև մարմինը իր մէջ ունի պաշտպանողական բնական միջոցներ՝ ներմուծուած միքրոպներուն դէմ կռուելու և զանոնք ջնջելու համար: Արդարև մարմնոյն մէջ կան շարժուն, գաղթող բջիջներ՝ որոնք աչալուրջ պահապաններու բանակի մը դերը կը կատարեն, և երբ վնասակար միքրոպ մը մարմնոյն ո՛ր և է մէկ մասին մէջ մտնէ ու հաստատուի, անմիջապէս այդ գաղթող բջիջները անոր շուրջը կը խուժեն, կը շրջապատեն և կարճ ժամանակուան մէջ զանի կը լափեն: Այս շարժուն, բարերար բջիջները կը կոչուին ուսիջ քֆիջներ (phagocytes) և անոնց յաղթական պայքարը օտար միքրոպներուն դէմ քֆֆալիտոսիս (phagocytose):

Ո՛րչափ մարմինը առողջ ըլլայ, այնքան բջջակերութիւնը առատ և գիւրաւ կ'ըլլայ: Ընդհակառակը, եթէ ո՛ր և է պատճառով մարմինը տկարանայ, կամ երբ գործարանական վատթարացում մը գոյութիւն ունենայ, մարմնոյն պահապան բնական միջոցները կը պակսին և արտաքին միքրոպները ազատ ասպարէզ

գտնելով կ'աճին ու կ'ուռճանան և իրենց աւերները կը գործեն: Մարդ մը, ուրեմն, որ առողջ եղած ժամանակ անվախօրէն թոքախտաւոր միջնորոտի մը մէջ կ'ապրէր՝ առանց վարակուելու, տկար մէկ միջոցին՝ թոքախտի դիւրին մէկ զոհը կը դառնայ:

Պիտի տեսնենք թէ ի՞նչ են այն պատճառները՝ որոնք գործարանական տկարութիւն յառաջ բերելով մարդը ենթակայ կ'ըլլայ թոքախտի:

Երկու կարգի պատճառներ կան թոքախտ ըլլալու համար:

1. — Ուղղակի պատճառներ և
2. — Նախապատշաճ պատճառներ (prédisposant):

ՈՒՂՂԱԿԻ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐ

Գեներալներու միջոցով փոխանցում. —

Նախապէս կը կարծուէր թէ կենդանիներու և մարդոց թոքախտին մանրէն տարբեր տեսակ է: Շատ փորձերէ վերջ այսօր հաստատուած է թէ՛ այդ մանրէին այլազանութիւնը աւելի արտաքին երևոյթ մընէ՝ քան իրական: Արդի բոլոր բժիշկները և մանրէաբանները ընդունած են իբր անվիճելի իրողութիւն թէ՛ կենդանիները կրնան ուղղակի փոխանցել թոքախտը մարդոց: Այս փոխանցման միջնորդն է գլխաւորաբար՝ կաթը, երկրորդ՝ միսը, և փոխանցումը տեղի կ'ունենայ մարսողական գործարաններուն մէջ: Բացառաբար գտնուած է նաև պանիրին և կարագին մէջ թոքախտին միքրոպը, բայց միշտ քիչ քանակութեամբ: Ընդհան-

բայէս միսը եփած կ'ուտուի, որով միքրոպը կը ջնջուի ջեռուցումով: Բայց շատ առանձնապէս մէջ հում կաթը խմել սովորութիւն է, և այսպէսով, կաթը գլխաւոր միջնորդն է՝ թոքախտի միքրոպին կենդանիներէ մարդուն փոխանցման: Ահա՛ մէկ քանի օրինակներ՝ բժշկական ուսումնասիրութիւններէ քաղուած:

Չորս ամսուան աղիքի հիւծախտէ կը մեռնի տղեկ մը՝ որուն սնունդն էր կովու մը չեփած կաթը: Տղուն՝ մահուանէն վերջ կովը կը մորթեն և անոր թոքախտաւոր ըլլալը կը հաստատուի մանրէաբանական քննութեամբ (Dr Demme):

Աղջկանց գիշերօթիկ դպրոցի մը մէջ կարճ ժամանակի մը ընթացքին աշակերտուհիներէն 13ը թոքախտի նշաններ կը ցուցնեն և որոնցմէ չորսը կը մեռնին: Կը մորթեն դպրոցին յատուկ կովը՝ որուն թոքախտաւոր ըլլալը կը հաստատուի (Olivier):

Թոքախտի առանց ո՛ր և է անցեալի, առողջ ընտանիքի մը երեք զաւակները իրարու հտեէ 2-3 տարեկան հասակին մէջ թոքախտէ կը մեռնին: Այս տղոց սնունդն էր՝ չեփած կաթը տունին մէջ գտնուած կովու մը՝ որ առողջ կը կարծուէր: Կովը մորթելով տեսնուած է որ կենդանին կատարեալապէս թոքախտաւոր էր (Prumers):

Ժնէվի բժիշկներէն մէկուն աղջիկը, մինչև 16 տարեկան կատարեալապէս առողջ, մէկէն կը սկսի առանց որոշ պատճառի մը հալիլ-մաշիլ: Տասը ամիսներ երթեւեկող բժիշկները աղջկան հիւանդութենէն բան մը չեն հասկնար, և հայրը, գիտութեան ծառայելու սիակ նպատակով, աղջկան մահուանէն վերջ քաջութիւն կ'ուսննայ անոր դիագնոստիկան կատարելու և կը հաստատէ թէ աղջիկը աղիքի հիւծախտէ մեռած է: Ընտանիքին պա-

րագաներուն մէջ ո՛րէն թոքախտաւոր չկար: Բայց հայրը կը յիշէ թէ ամէն կիրակի աղջիկը բարեկամի մը ագարակը երթալով՝ կով կ'թած ժամանակնին՝ հում հում կաթ կը խմէր: Միեւնոյն ագարակին կովերը Բոխի թիւպէն-քիւլինի փորձի կ'ենթարկուին և կը հաստատուի թէ 5 կովերէն 4ը թոքախտաւոր են, որոնց երկուքը նոյնիսկ ծիծերու հիւծախտ ունէին: Այսչափը բաւական էր բացատրելու խեղճ աղջկան աղիքի հիւծախտին պատճառը: Կովու կաթով սնուցուած տղոց զրեթէ կէսը թոքախտէ կը մեռնին՝ և այն ալ՝ հազիւ մէկ-երկու տարեկան հասակին մէջ:

Այս տղերէն կը տեսնուի թէ վտանգը խիստ մեծ է, բայց շատ դիւրաւ կարելի է առաջը առնել: Ինչպէս միսը՝ կաթն ալ խմելէ առաջ բաւական է լաւ մը եռացնել. ահա՛ միջոց մը պարզ, գործնական և վստահելի. պէտք է բնաւ չգոլ ծածել հում կաթ:

Մարդու միջոցաւ փոխանցում:

Ըսինք թէ թոքախտը ամենէն շատ տարածուած հիւանդութիւններէն մէկն է և այդ տարածման ու փոխանցման գլխաւոր և ամենէն կարեւոր ազդակն է մարդը:

Թոքախտը կը փոխանցուի պարզ հպումով (համբոյր), սեռային յարաբերութեամբ, ժառանգականութեամբ, սեղանի յատուկ սպաններով (դգալ, պատառաքաղ, գաւաթ և այլն), թուփին միջոցով և այլն: Վերոյիշեալ փոխանցման պատճառներէն ամենէն կարեւորը, դիւրինը և յաճախակին ապահովաբար թուքն է: Հաշուուած է որ մարդ թուքին միջոցաւ միջին հաշուով 7 միլիառ թոքախտի միքրոպ կ'արտաքսէ մէկ օրուան մէջ: Ենթական կը թքնէ հողին վրայ կամ թաշկինակին

մէջ. թուքը կը չորնայ, կը վերածուի ամենափոքրիկ մասնիկներու՝ բռնաւորուած անթիւ Բոխի պասիւններով, և, հովէն ու հոսանքէն քշուած, կը տարածուի չրջակաները՝ ամէն տեղ. այդ մասնիկները կ'երթան տեղաւորուիլ վարագոյրներու, գորգերու, հագուստներու և վերջուպէս ամէն տեսակ կահկարասիներու վրայ, ինչպէս նաև կերակուրներու, պտուղներու, ծաղիկներու վրայ, այնպէս որ առանց չափազանցելու կարելի է ըսել թէ՝ եթէ թոքախտաւոր մը մասնաւոր և խնամով հականեխուած ամաններու մէջ չլծքնէ, իր շուրջիններուն համար փոխանցման տեսական աղբիւր մընէ։ Դուրսը, փողոցներուն, հանրային կառքերուն, եկեղեցիներուն, թատրոններուն, սրճարաններուն մէջ թոքախտին պասիւլը պարունակող փոշին պակաս չէ, և, այդ միջոցները ա՛յնքան առատ կ'ըլլան՝ որքան թոքախտաւորներուն թիւը մեծ է և զգուշական միջոցները թերի կամ պակաս։

Ընդհանրապէս մեծ, բազմամարդ քաղաքներու մէջ միջրոպաւոր փոշիները աւելի առատ են՝ քան գիւղերու մէջ, և շատ անգամ բազմամարդ կեդրոններուն մէջ, նեղուածք, խոնաւ տուններ, անբաւական և խարդախուած սնունդին հետ միացած՝ հիւծախտին տարածման կը նպաստեն խիստ զիւրաւ։

Ժառանգականութիւն:

Հին ատենները, երբ դեռ գաղափար չունէինք թոքախտին մանրէին և անոր փոխանցման միջոցներուն վրայ, բժիշկներուն համար միայն հիւծախտաւորին տըղան ժառանգականութեամբ թոքախտաւոր կ'ըլլար։

Բոխի պասիւլին գիւտէն իվեր հազարաւոր փորձեր, ուսումնասիրութիւններ, օրինակներ հաստատած են թէ՝

ժառանգականութեամբ թոքախտաւորներ կան, բայց ասիկա բացառութիւն մընէ։ Ինչ որ ճշմարտութիւն է և գրեթէ ընդհանրական՝ այն է թէ՝ թոքախտաւորի մը զաւակները ծնունդով թոքախտաւոր չեն, բայց տկար ըլլալով, դիւրութեամբ ենթակայ են թոքախտէ վարակուելու, եթէ թոքախտաւոր ծնողաց հետ մէկ յարկի տակ ապրին։

Եթէ թոքախտաւոր հօր մը կամ մօր մը հորածին տղան ընտանիքէն հեռացուի ու առողջ մթնոլորտի մը մէջ ապրի՝ թոքախտաւոր չ'ըլլար։

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԻՉ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐ

Հողը:

Ըսինք թէ թոքախտին գլխաւոր և առաջին պատճառը միջրոպ մըն է՝ որ մարդուն կը փոխանցուի այլևայլ միջոցներով։ Բայց քանի որ այդ միջրոպը ամէն տեղ կը գտնուի, ինչո՞ւ համար կարդ մը մարդիկ իրենց կեանքին ամբողջ տեւողութեանը կը դիմադրեն յաղթականօրէն՝ և ուրիշներ այնքան զիւրաւ զոհ կ'ըլլան Բոխի պասիւլին։ Ի՞նչու, օրինակի համար, երկու անհատ թոքախտաւորի մը քով միևնոյն պայմաններուն տակ ապրելով, մին թոքախտաւոր կ'ըլլայ՝ իսկ միւսը զերծ կը մնայ։

Պատճառը այն է որ միմիայն միջրոպը բաւական չէ։ Անշուշտ թոքախտը առանց Բոխի պասիւլին չ'ըլլար, բայց որպէսզի այդ միջրոպը աճի, զարգանայ և հիւսնաւորութիւնը յառաջ բերէ, պէտք է որ գտնէ պատաստուած և իրեն աճման յարմար հող մը։

Չափազանց տաքութիւնը միայն հիւանդին արդէն խախտւոյ առողջական վիճակը չի ծանրացնէր, այլ անոր ոյժը սպառելով և մարմնոյն կազմաձեւերուն գործառնութիւնները տկարացնելով, ախտաւոր միջրոպներու, նամանականդ Բոխի պասիլին դիւրաւ ճարակ ըլլալու կը նախապատրաստէ մարմինը:

Յուշ:

Թոքային հիւանդութեանց մէջ ցուրտը միշտ նկատուած է ամենէն կարեւոր ազդակը: Բիչ մը ցուրտ առերեւմ, հարբուխ եղած եմ, կը հազամ, ոսկորներս կը ցաւին... այսպէս կ'ըսեն հիւանդները:

Ցուրտը ինքնին վնասակար չէ, քանի որ լերան վրայ շինուած սանաթարիօմներուն մէջ կը տեսնուի որ թոքախտաւորին ախորժակը կը բացուի և իր ընդհանուր վիճակը կը բարելաւուի: Աւելի՛ օգին յանկարծական փոփոխութիւնները և հոսանքները վնասակար են, որոնք միջրոպներու աճման յարմար գետինը կը պատրաստեն:

Օղ եւ Լոյս:

Լոյսին քիմիական և քնախօսական ազդեցութիւնը բոյսերուն վրայ՝ շատեր գիտեն: Նմանապէս արեգակնաճառագայթները կենդանիներուն քով, ներքնաքլիշային ոքսիտացման, մկանային աշխատութեան, արիւնամաքրութեան վրայ բացայայտ ազդեցութիւն ունին: Դիտուած է որ լոյսէ բոլորովին զրկուած կամ քիչ լուսաւորուած վայրերու մէջ բնակող անհատները կը դեղնին ու կը տկարանան, ճիշտ ինչպէս մութին մէջ աճած բոյսերը: Տեսէք բանտէն ելած մարդ մը, ինչպէս գունատ է: Միջրոպաբանները խիստ մօտէն և խնամքով ու-

սումնասիրած են լոյսին ազդեցութիւնը մանրէներու վրայ: Փորձով հաստատուած է որ, կարգ մը միջրոպներ, արեւուն ճառագայթներուն ազդեցութեան տակ կը մեռնին և կը ջնջուին. այս կարգէն է թոքախտին պասիլը: Ուրեմն մութ, լոյսէ զրկուած տան մէջ թոքախտին միջրոպը աւելի դիւրաւ կ'աճի, այնպէս որ այսօր առածի կարգ անցած է ըսել. — «Ո՛ւր որ արեւը չի մըտներ, հոն թոքախտը բոյն կը դնէ»:

Օդին կարեւորութեան և ազդեցութեան վրայ խօսիլ աւելորդ է: Թող մէկը ապականուած օդի մէջ ապրի, մարմինը վատառողջ պիտի ըլլայ, շնչառութեամբ աւելի քիչ թթուածին կը տրուի կազմաձեւերուն, մարմնոյն ներքին այրումը կը դանդաղի և տաքութեան և ուժի արտադրութիւնը կը պակսի: Նոյնպէս ապականուած օդին մէջ ամխային թթուն կը կուտակուի, որով կը սկսի տեւակոսն, անզգալի և դանդաղ շնչանդձութիւն մը: Ասոր իբր հետեւանք սննդառութեան գործունէութիւնը կը խանգարի, որով յառաջ կուգայ մարմնական ընդհանուր վատթարացում մը, որով միջրոպին աճման և ուճացման յարմարագոյն հող մը:

Թափոնները, եկեղեցիները և մասնաւորաբար վարժարանները պէտք է ընդարձակ ըլլան և սափ օդաւորել: Նմանապէս գէթ պառկած սենեակը պէտք է օդաւտ ըլլայ:

Ցարիք եւ Սեռ:

Երբեմն մօրը կաթը չի բաւելուն պատճառաւ նորածին տղուն կը տրուի կովու կաթ և ուրիշ սննդեղէններ, որոնց վրայ աւելնալով խնամքի պակասը, անպայման առաջ կուգայ սննդառութեան խանգարում (փսխում, փորհարութիւն և այլն): Տղան կը տկարանայ,

ոչինչ ցրտառութեամբ մը դիւրաւ հարբուիս կ'ըլլայ, և օրին մէկը խոյլեր առաջ կուգան՝ որոնք թոքախտին առաջին քայլերը կը կազմեն:

Տղան դպրոցին մէջ եթէ զրկուի օգէ և լոյսէ, աոնէ անբաւական սնունդ մը, ունենայ ուղեղային չարաչար աշխատութիւն, յուսախաբութիւններ, տեսակ տեսակ սրտնեղութիւններ, առաջ կուգայ մարմնոյն ընդհանուր տկարութիւն մը՝ որ թոքախտին դուռ կը բանայ:

Երբեմն ալ կը պատահի որ տղան չափէն աւելի շուտ կը մեծնայ և այդ պահուն իրեն փիղիքական աճման անհրաժեշտ եղող տարրերը չընդունելով թերի կամ խարդախուած սնունդի չնորհիւ, տղան կ'ունենայ զլխուցաւ, իրիկունները քիչ մը տաքութիւն, ինչ որ կը վերագրուի աճման տենդին (fièvre de croissance), բայց արդէն թոքախտը սկսած է:

Տղան դպրոցը աւարտած է. չուկայ պիտի իջնէ: Ոմանք բացօթեայ կամ օգուէտ վայրեր պիտի ապրին. շատ լաւ է: Բայց կարգ մը երիտասարդներ պիտի երթան գոցուիլ խանութներու, գործարաններու մէջ. ասոնք հիւանդանալու հակամէտ են:

Գալով կիներուն, տարբեր հարցեր ալ կան նկատելի: Սեղմիրանին՝ թոքային և մարտդական գործարաններու վրայ ըրած գէշ ազդեցութիւնը շատ անգամներ ըստած և ծանօթ է ամենուն:

Յետոյ կայ աղջկան կազմութեան չրջանը. շատեր այս չրջանին մէջ կ'ունենան անարիւնութիւն կամ դալկախտ: Շատ հաւանական է որ կարգ մը ուրիշ պատճառներ արբունքի դալկութիւն յառաջ բերեն. սակայն շատ ատեն թաքուն թոքախտ մը կը քննանայ

անարիւնին քով, և, օրին մէկը, ո'ւրէ չափազանցութենէ վերջ կամ ամուսնացած ատեն երեւան կ'ելլէ:

Նոյնպէս եթէ տան մը մէջ թոքախտաւոր մը կայ, էրիկ մարդը ընդհանրապէս ամբողջ օրը տունէն դուրս կ'ապրի, իսկ կինը՝ գիշեր ցերեկ հիւանդին մօտ ըլլալով՝ աւելի ենթակայ է վարակուելու:

Ծերերը, ընդհանրապէս փիղիքապէս տկարացած են և մարմնոյն բջիջները իրենց առուգութիւնը կորսնցուցած ըլլալով՝ աւելի դիւրաւ թոքախտի միջբրոպներուն ճարակ կ'ըլլան: Ընդհանրապէս այնպէս կը կարծուէր թէ ծերերը թոքախտէն դերժ կը մնան: Ընդհակառակը, հազարաւոր օրինակներ հակառակը կը հաստատեն և ծերերն ալ նրիտասարդներուն նման կրնան թոքախտէ վարակուիլ:

Արհեստներ:

Շատ մը արհեստներ մարմինը կը նախապատրաստեն թոքախտի. ասոնցմէ ոմանք չափազանց յոգնութիւն պատճառելով, ուրիշներ իրենց հակառողջ աշխատանքներով, մարմինը կը տկարացնեն և դայն ենթակայ կ'ընեն միջբրոպի աճման: Երկաթագործները, ջաղացպանները, մարմարիոնի վրայ աշխատողները, հնահաւաքները, փռապանները, ծխախոտ պատրաստողները ևայլն ասոնց կարգէն են: Այս արհեստաւորները չափազանց յոգնութեան հետ, եթէ ունենան նաեւ առողջապահական միջոցներու պակասութիւն, սնունդի անբաւարարութիւն ևայլն, թոքախտաւոր ըլլալու մեծ ենթակայութիւն կ'ունենան:

Ընդհանրապէս գոց, մօլթ, օղէ զրկուած, խոնաւ, գրասենեակներու մէջ աշխատող պաշտօնեաներն ալ թոքախտի միջբրոպի աւերներուն զոհ կ'երթան:

Հիւանդութիւններ:

Թոքախտի ընդունակութեան հող պատրաստող պատահական պատճառներէն պէտք է յիշել նաև կարգ մը սուր կամ քրոնիկ, տեղական կամ ընդհանուր հիւանդութիւններ՝ որոնք մարմինը տկարացնելով թոքախտին մանրէին մօտեքը և անոր աճումը կը դիւրացնեն: Թոքախտը շատ ատեն կը յաջորդէ քիչ ու շատ երկար տևող հարսանիքին (rougeole=Գրգաւմոխ)՝ որ հասարակ և պարզ հիւանդութիւն մը նկատուած է, կապուտ հազի (coqueluche), էնֆլուէնցայի եայլն:

Քիթի խցումը, կրկնուող փողացաւը (angine), նշագեղցատապը (amygdalite) կանոնաւոր շնչառութեան արգելք հանդիսանալով, թոքախտի սկսման կրնան նպաստել:

Շատ անգամներ թոքախտաւորէ մը լսելու առիթն ունեցած ենք թէ սկիզբէն, մէկ-երկու տարի առաջ, կրծամաշկի բորբոքում մը, չոր կամ հոսումով (pleurésie sèche ou avec épanchement) ունեցած է և անոր յաջորդած է արդի հիւանդութիւնը:

Ուղեղային հիւանդութեանց մէջ թոքախտը հազուագիւտ չէ: Անդամալուծութեան, յիմարութեան, վերնոտութեան (épilepsie), իսթէրիի (hystérie), եայլնի մէջ ջղային խանգարումով, արեան կանոնաւոր շրջանը և մարմնոյն ընդհանուր անդառութիւնը մեծապէս կը խանգարուին և միջոցաւ աճման նպաստաւոր հող մը կը պատրաստեն:

Նմանապէս չաքարախտը օրկանական մեծ տկարութիւն առաջ կը բերէ և նմանաւանդ չաքարային միջավայր մը ստեղծելով, թոքախտին մանրէն ամենադիւրաւ կերպով կ'աճի և կ'ուռճանայ:

Վերջապէս ալքոլամոլը իր կեանքը շատ անգամ թոքախտով կը վերջացնէ:

Զարաչար յոգնութիւն:

Ֆիզիքական կամ մտաւորական չարաչար աշխատութիւնները մարմինը կը յոգնեցնեն և կը տկարացնեն, և, քանի որ հողը տկար է, Քիթի մանրէն կրնայ դիւրաւ պատուաստուիլ և թոքախտ արտադրել:

Տրամութիւն եւ յուզում:

Տրամութիւնը, յուզումները, մտքի երկարատև չարչարանքները շատ անգամ առաջ կը բերեն ջղային ընկճում մը՝ որ կ'ազդէ մարմնոյն ամբողջ կազմին և անոր առողջութեան վրայ. հողը տկարանալով, մանրէն դիւրաւ կ'աճի: Իբրև փորձ՝ կարգ մը կենդանիներու մարմնոյն մէջ միջրոպներ ներմուծած են, և հաստատուած է որ ասոնցմէ ոմանք աղմուկ հանելով վախի ենթարկուած են, և միւսները՝ հանգարտ թողուած: Առաջինները շուտով մեռած են. իսկ վերջինները մեծ մասամբ ողջ մնացած են և կամ միջրոպները դժուարաւ և դանդաղօրէն աճած:

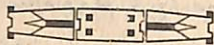
Թուառութիւն, գրկանք:

Թշուառութեան իրր հետեւանք, անունդի պակասը մարմնական ընդհանուր տկարութիւն մը առաջ կը բերէ՝ որով մանրէները արագօրէն և դիւրաւ կ'աճին:

Աղքատները, գէշ և անբաւարար սնունդին հետ ունենալով նեղ, մութ ու խոնաւ բնակավայր և հագուստի ու վաւեղանիւթի նուազութիւն, պատրաստ հող մը կը ներկայացնեն թոքախտի:

Մեծ քաղաքներու, բազմամարդ կեդրոններու մէջ, գործը ձախողուած բազմանդամ ընտանիքներ, գործաւորներ, զրկուածներ շատ դիւրաւ զոհ կ'երթան թոքախտի:

քախտին: Եւ ասոնց թիւը խիստ մեծ է, ինչ որ ընկե-
րութիւնը պարտաւոր էր և կրնար խնամել և թշուա-
ռութիւնը նուազեցնելով՝ փրկել թշուառ մարդկութեան
այս հէգ բեկորները:



ԿԱՆԽԱԶԳՈՒՇՈՒԹԻՒՆ

.....

Նախորդ էջերը, կը կարծենք, պարզօրէն կը հաս-
տատեն թէ՛ որքան ալ լազան և հասարակ պատճառներ
ամէն վայրկեան մարդը թոքախտաւոր կրնան ընել: Թո-
քախտը՝ Դամոկլեան սուրի նման ամէն անհատի գըլ-
խուն վերեւ կը գտնուի: Այսօր կամ վաղը մարդ թո-
քախտաւոր կրնայ ըլլալ: Բայց կրնայ նաև կարգ մը
զգուշութիւններով՝ զերծ մնալ այդ ահռելի պատուհա-
սէն, որուն անունն անգամ սոսկում կը պատճառէ հա-
սարակութեան:

Հոս մենք երկու կէտ նկատի կրնանք առնել: Նախ
մէկը՝ որ արդէն թոքախտաւոր է, հիւանդութիւնն ալ
քիչ ու շատ յառաջացած: Կռուիլ պէտք է աւերներուն
դէմ, ինչ որ դժբախտարար շատ ատեն անկարելի է և
կամ լոկ բժիշկի գործ: Դրքիս վերջին մասին մէջ պի-
տի ջանանք համառօտակի երկու խօսք ըսել թոքախտի
դարմանին վրայ:

Միւս կէտը մեզի համար աւելի կարեւոր, աւելի
դիւրին է, այն է՝ պարզել հասարակութեան առջև այն
ամէն իրադրոճելի կանխազգուշական միջոցները՝ որոնց
կիրառումով թոքախտէ զերծ կրնանք մնալ:

Այս կանխազգուշական միջոցները երկու տեսակ են.

1. Հասարակական կամ Ընկերային կանխազգուշութիւն

II. Անհատական կանխազգուշութիւն:



I ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ ԿԱՆԽԱԶԳՈՒՇՈՒԹԻՒՆ

Ասոր նպատակն է գործածումը այն միջոցներուն՝
որոնք միջրոպին տարածման արգելք կը հանդիսանան:

Թոքախտը շատ ընդհանրացած հիւանդութիւն մըն
է ընտանի կենդանիներուն մօտ: Արդ, տեսանք թէ
թոքախտին մանրէն գլխաւորաբար կաթի և մօի միջո-
ցով կը փոխանցուի: Անշուշտ օրէնքներ հաստատուած
են որպէսզի մորթուած ամէն կենդանի անասնաբուժա-
կան քննութենէ վերջ սպառման յանձնուի: Սակայն
Տաճկաստանի մէջ ամէն ինչ անկատար և անկանոն է:
Օրէնքը դրուած է, բայց յաճախ միայն դրամ շորթելու
միջոց մըն է այն և ո՛չ ուրիշ բան: Արդէն անասնա-
բույժներ կը ճանչնանք՝ որոնք իրենց տգիտութեամբ կը
փայլին: Տեսանք իբր թէ գիտութեան մարդ մը՝ թուրք
անասնաբույժ մը՝ որ կովը եղէն չէր կրնար զանազանել,
ըսածնիս չափազանցութիւն չէ և ոչ ալ բացառութիւն:
Եւ յետոյ արդէն ամէն տեղ ալ անասնաբույժ չկայ:
Ամենէն կարճ, դիւրին և գործնական միջոցն է կաթը
խմել՝ միայն լաւ մը եռացնել վերջ և լաւ չեփած միսը
երեք չգործածել:

Տեսանք նաև թէ ծիրախտի տարածման ամենա-
պարզ, ամենադիւրին և գլխաւոր պատճառն է թոքախ-
տաւորի չորցած թուրքին մասնիկներուն չնորհիւ թրու-
շրտող միլիոնաւոր միջրոպները: Թուրք ուրեմն գլխա-
ւոր թշնամին է և պէտք է կռուիլ անոր դէմ ազ-
դուօրէն:

Իւրաքանչիւր թոքախտաւոր պարտի թքնել դիւրաւ հականեխելի մասնաւոր գրպանի թքամանի մը մէջ: Եթէ այս զգուշութիւնը կանոնաւորապէս ձեռք առնուէր և գործադրուէր, արդէն թոքախտը զգալիօրէն պիտի նուազէր: Բայց որպէսզի բժիշկը կարենայ այս կանխազգուշական միջոցները պատուիրել թոքախտաւորին, պէտք է որ նախ ձեռով մը ենթակային հասկցնէ իր հիւանդութեան իսկութիւնը և այն ամէն վճռանքները՝ որոնք կը սպառնան նախ իրեն և յետոյ իր պարագաներուն:

Նմանապէս հիւանդը տան մէջ մասնաւոր և հականեխուած թքամանի մը մէջ պիտի թքնէ՝ և ո՛չ թէ գետնէն կամ թաշկինակին մէջ:

Հակառակ այս միջոցներուն, շատ դիւրաւ ըմբռնելի է որ թոքախտաւորի մը բնական սենեակին մէջ դարձեալ միջրոպներ կրնան գտնուել, որով, աւելի ապահովութեան համար, ամէն օր հարկ է պատահանները բաց թողուլ գէթ մարդ չեղած ատեն և յետոյ թաց սփռոցով մը գետնայարկը և կահկարասիները սրբել. բացարձակապէս արգիլուելու է աւելի գործածութիւնը:

Եթէ թոքախտաւորը մեռնի, անհրաժեշտ է հիւանդին բնական բոյոր սենեակները հականեխել՝ բժիշկի մը պատուէրին համաձայն, և, հիւանդին անկողինները, հագուստները կամ լաւ մը հականեխել և կամ այրել:

Ահա՛ համառօտակի ինչ որ ամէն մարդ պէտք է գիտնայ և գործածէ թոքախտաւոր մը ունեցած պահուն.

1. Թոքախտը ամենէն շատ տարածուած հիւանդութիւնն է:

2. Կարելի է շատ անգամ թոքախտէ դերձ մնալ, եթէ թոքախտաւորը թքնէ մասնաւոր թքամանի մը մէջ:

3. Ո՛րքան որ թոքախտաւոր մը զգուշանայ փո-

ղոցներուն մէջ թքնելէ, ա՛յնքան թոքախտի տարածման արգելք կ'ըլլայ, որով մարդկութեան մեծ ճառագութիւն մը կը մատուցանէ:

4. Թոքախտը բուժելի է:

5. Թոքախտաւոր գտնուած տունները բնաւ չաւելի, այլ թաց սրբելով մը մաքրել փոշիները:

Քանի մը խօսք ալ ընթանեկան կանխազգուշական միջոցներու վրայ՝ մանաւանդ երբ թոքախտաւոր մը ամուսնացած է և զաւակներ ունի: Պէտք է որ ընտանիքին հայրը, եթէ օրինակի համար ինքն է թոքախտաւորը, աշխատի քիչ ու շատ հեռու մնալ իրեններէն, որովհետեւ մատաղ հասակին մէջ տղաք աւելի ենթակայ են հիւանդութիւնը իւրացնելու: Միւս կողմէ մասնաւոր հոգ տանելու է ընդհանուրին լաւ և առատ սննդառութեան:

Կրնայ ըլլալ որ հետեւեալ պարագան պատահի. տղան կը ծնի և մայրը թոքախտաւոր է. այն ատեն պէտք է որ մայրը սնուցանէ տղան և աշխատելու է առողջ ստնտու մը դռնել, տղան մօրմէն զատել. կարելի է այս միջոցով շատ ատեն տղան փրկել:

Ընտանիքներու մէջ եթէ թոքախտաւոր մը կայ, ջանալու է որ, եթէ անշուշտ կարելի է, հիւանդը իր պառկելու մասնաւոր սենեակը ունենայ:

Նոյնպէս աւելորդ է կարծեմ ըսել թէ՝ եթէ երիտասարդ մը թոքախտաւոր է, պէտք է զգուշանայ ամուսնանալէ, և ասի՝ երկու տեսակէտով, նախ իր անձին չահուն համար, և երկրորդ՝ յիմարութիւն պիտի ըլլար գիտակցաբար առողջ մէկը վարակել և մէկի տեղ երկու կամ աւելի հիւանդներ ունենալ ու խնամել:

Կարճ ժամանակի մէջ յաջորդական յղութիւնները, և մանաւանդ եթէ սնունդի ալ պակասութիւն ըլլայ,

կինը ենթակայ կ'ըլլայ թոքախտի. պէտք է խիստ մօտէն բժիշկը հսկէ յղի կնոջ առողջութեան:

Վարժարաններու մէջ թոքախտին դէմ կռուելու պարագան առողջապահական միջոցներու գլխաւոր մէկ էջը կը կազմէ: Դպրոցի վարիչներու և ուսուցիչներու առաջ պարտականութիւնն է խիստ հոգ տանիլ դպրոցական ընդհանուր առողջապահութեան և ի մասնաւորի թոքախտի կանխազգուշական միջոցներուն: Կասկածելի աշակերտը անմիջապէս դպրոցէն պիտի հեռացուի և կրկին դպրոց պիտի ընդունուի՝ եթէ բժիշկէ մը որոշ և լուրջ վկայական մը ներկայացնէ: Նոյնպէս, աղոց մեկնումէն վերջ, վարժարանին բոլոր պատուհանները պէտք է բացուին և ամէն օր փոշիները պէտք է մաքրել՝ թրջուած սրբիչով մը կամ թաց կտաւի կտորով մը. երբեք պէտք չէ աւելի:

Նմանապէս բժիշկ մը կանոնաւորապէս, գէթ ամիսը երկու անգամ, պարտի վարժարան այցելել և մանրակրկիտ քննութենէ անցնել կասկածելի աշակերտները:

Վերջապէս ներելու չէ որ աշակերտները մէկ ամանէ ջուր խմեն, ինչ որ սովորութիւն. եղած է դժբախտաբար:

Մեր վարժարաններու շինութեան ժամանակ երբեք կարծեմ բժիշկի մը կարծիքը չէ առնուած, ինչ որ պատճառ է թէ բոլորն ալ հակառողջապահական են: Անշուշտ այժմ կարելի չէ վերաշինել բոլոր վարժարանները: Այդ պակասը մասամբ լրացնելու համար վերե պարզուած կանխազգուշական միջոցներու գործադրութեան մէջ՝ բնաւ թերանալու չին կրթական գործիչները:

Հասարակաց կառքերու, թրամվայներու, չոգե-

կառքերու մէջ, ինչպէս որ արդէն յաճախ խոչոր գրեմով ազդարարուած է, երբեք պէտք չէ թքնել:

Պզտիկ տղաքները օրը 10-20 անգամ, և մեծերն ալ, մասնաւորաբար կիները, զիրար համբուրելու գէշ սովորութիւնը իբր թէ քաղաքակրթութեան նշան մեր մէջ մուտք կը դնէ: Ինչո՞վ կարելի է կանխատեսել թէ այդ համբոյրին հետ պիտի չառնէ մարդ հարիւրաւոր միջբոսներ թոքախտի կամ սիֆիլիզի: Ամերիկայի և Անգլիոյ մէջ համբոյրի սովորութեան գէժ կռուելու ընկերութիւններ հաստատուած են: Պէտք է որ ամէն մարդ իր կողմէն օգնէ այդ վնասակար սովորութիւնը անհետացնելու համար: Սիրոյ, գգուանքի, բարեկամութեան համբոյրը գուցէ վաղը առանց կասկածելու Յուդայի համբոյրի փոխուի...

II. ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԿԱՆԽԱԶԳՈՒՇՈՒԹԻՒՆ



Եթէ կարելի ըլլար միջբոսի տարածումը արգելել, չառ պարզ է հասկնալ թէ թոքախտը գոյութիւն ունենալէ պիտի դադրէր: Բայց կարելի է ըսել նաեւ թէ այդչափ թոքախտաւոր ալ պիտի չգտնուէր՝ եթէ մարդիկ տկարացած և ենթակայ հոգ մը ունեցած չըլլային:

Ուրեմն պէտք է անհատին հոգը բարեփոխել և դեռ հիւանդութեան միջբոսը բոյն չի դրած, գործարանական և ժառանգական տկարութիւն ունեցող ենթակայի մը կազմածը զօրացնել: Արդէն բնախօսական թշուառութիւնը կամ տկարութիւնը (misère physiologique) թոքախտի տարածման գլխաւոր պատճառներէն մէկն է:

Թոքախտաւոր ծնողաց նորածին մանկան համար կանխազգուշական միջոցները պէտք է սկսիլ տղան ծնած օրէն իսկ: Եթէ մասնաւորապէս մայրը թոքախտաւոր է, հարկ է անմիջապէս տղան մօրմէն զատել և յանձնել ուժեղակազմ և առողջ ստնտուի մը, որուն բնական տունն ալ ըլլայ օդասուն: Ամէն օր տղան պիտի ընդունի գաղջ ջուրով լոգանք, յետոյ քիչ մը քօլոնիայի ջրով ամբողջ մարմինը լաւ մը մարձել, այսպէս սով մօրթին գործունէութիւնը կը գրդուի (stimuler), արեան շրջանը կը կանոնաւորուի և ջղային դրութեան գրգռումները կը մեղմանան: Մասնաւոր հոգ անելու է տղան կաթէն կտրելու պահուն՝ որպէս զի մարմնական զգալի խանգարումներ տեղի չունենան: Թեթև, դիւրամարս և սակայն անդարար կերակուրներ պիտի տրուի և տղան մանուկ հասակէն մարմնամարզի վարժեցնել՝ որպէս զի կուրծքը լաւ աճի:

Կտրելի եղածին չափ ուշ վարժարան զրկել և ուսուցիչին պատուիրել որպէս զի տղան չափէն աւելի չաշխատի և չնեղուի դպրոցին մէջ:

Երբ տղայ մը հիւանդութեամբ մարմնի տկարութիւն ունի, պէտք է ամէն միջոց գործածել, մասնաւորաբար առողջապահական և սննդառական, որպէս զի մարմինը գտնէ իր նախկին ոյժը և առողջութիւնը: Անշուշտ առողջապահական խնամքը, օդը, լոյսը, մարմնամարզը դօրաւոր ազդակներ լին տկարացած մարմինին վերակենդանացման համար, բայց ասոնք երկրորդական են՝ ընտիր, առատ, լաւ պատրաստուած և դիւրամարս սնունդին քով, որը առաջինն է տկարացած մարմնի մը վերականգնման համար:

Նոյնպէս թոքախտը թշուառութեան արդիւնք է.

գլխաւորաբար հարիւրաւոր զրկումներ զոհ կ'երթան այս ախտին:

Ցորչափ չփոխենք ընկերային արդի կազմը, չբարեւանք գործաւորին, աշխատաւորին, աղքատին դիրքը, բոլոր մեր վերեւ յիշած կանխազգուշական միջոցները պիտի չարգիլեն թոքախտին տարածումը և անոր աւերները:

Անհրաժեշտ է լրջօրէն զբաղելու ընկերային միջոցներու թարգմաւածմամբ, և այն ատեն՝ թոքախտին դէմ մղուած պայքարը աւելի արդիւնաւոր կ'ըլլայ:

ԴԱՐՄԱՆ

Թոքախտը դարմանելու համար հին ժամանակներէ ի վեր գիտական կամ փորձական (empirique) անթիւ տեսակ դարմաններ գործածուած են և հնարուած՝ անվրիպելի նկատուած ահադին քանակութեամբ դեղեր: Այժմ, այդ բաղադրան, այլազան, անկապ, ներսէն ու դուրսէն գործածելի դեղերէն հազիւ քանի մը հաճը գործածական փնայած են և անոնք ալ խիստ վերապահութեամբ և զգուշութեամբ:

Մեծ մասը արդէն մոռացութեան դաժապարտուած են:

Փորձառութիւնը ցոյց տուած է թէ օգափոխութիւնը, դաշտային կեանքը, լաւ սննդառութիւն մը, մէկ խօսքով առողջապահական միջոցներու կիրառումը՝ աւելի լաւ արդիւնք կուտայ, քան դեղերու գործածութիւնը՝ որոնք մասնաւոր և ակներև չա՛ մը չի տալով

հանդերձ, ստամոքսն ալ յոգնեցնելու անպատեհութիւնն ունին:

Քրիստի միջոցաւ գիւտէն վերջ, գիտունները, բժշկները ջանացին և կը ջանան դեռ գտնել թոքախտի մասնաւոր դարման մը՝ չիճուկ մը՝ որը անպայման պիտի դարմանէր այս ահուկի ախտը: Տարին մէկ քանի անգամ գիտական գիւտերու հորիզոնին վրայ կամ թերթերու մէջ յուսոյ նշոյլներ կը նշմարուին, բայց մինչև այսօր տակաւին միջոց մը չունինք, և, ահա՛ յոյսերէն ու ոգեւորութիւններէն վերջ՝ յուսախաբութիւնը շուտ հասած է:

Այժմ այն եզրակացութեան հասած ենք թէ, ցնոր տնօրինութիւն, հիւանդութեան մանրէն ջնջել, երկրորդական խնդիր է, եթէ կարելի է այսպէս ըսել:

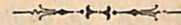
Ինչ որ պէտք է գիտնալ և ընել՝ պարզ է. — այն է մարմինը զօրացնել, բարեփոխել, հողը բարւոքել՝ թոքախտի ենթակայ չըլլալու համար:

Իբր դեղ կարելի է յիշել *arsénic*, *phosphate*, բաղադրութիւնները, *lécithine*, *tanin*, *thiocole* ևն.: Իսկ մարմինը զօրացնելու համար՝ առողջապահական դարմանը աւելի օգտակար է:

Օրինակի համար՝ մարմնական շարժումները, մարմնամարզը, ջրաբուժութիւնը, այսինքն մէկ խօսքով մարմնական առողջապահութիւնը, և յետոյ լաւ սննդաւութիւն մը, օգտփոխութիւնը կ'ամբողջացնեն թոքախտաւորի մը արդի դարմանումը:



ՄԱՐՄՆԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ



Ֆիզիկական ճարձումներ.

Երբ հիւանդութիւնը բաւական յառաջացած է, ֆիզիքական շարժումները, մարմնական յոգնութիւնը կրնան շատ ծանր բարդութիւններ յառաջ բերել (աւրիւն թքնել, տաքութիւն, արիւնախուժութիւն և այլն): Այս պարագային մէջ անհրաժեշտ է կարելի եղածին չափ քիչ շարժիլ և յոգնիլ, այսպէսով մէկ կողմէն նոր կնճռոտութիւններ յառաջ չեն գար, և երկրորդ՝ ենթական իր անունըէն առած ոյժը չը սպառեր:

Զրաբուժութիւն.

Երբ թոքախտաւոր մը յողացաւ չունի, կարելի է ամբողջ մարմնոյն տալ թեթեւօրէն գաղջ կամ աղի ջուրով լողանք, որուն աստիճանը հետզհետէ պիտի իջեցուի 15 աստիճանի. յետոյ լաւ մը չորցնելու համար բաւական է քիչ մը կարծր անձեռոցով արագօրէն շփել:

Կարելի է նաեւ տուշ տալ, սակայն անհրաժեշտ է աստիճանաբար վարժեցնել: Նախ պէտք է սկսիլ 25 աստիճանով և քանի մը օր վերջը միայն 15 աստիճանով շարունակել: Զգեստները հագած մարդու մը մարմինն տաքութիւնը միջին հաշուով 32-33 աստիճան ըլլալով, 15 աստիճանի տուշ մը պաղ տուշ կը համարուի: Տուշը մորթային գործունէութեան ամենէն զօրաւոր գրգռիչն է և շատ կը գործածուի գերմանական սանաթորիումներուն մէջ: Հոս համաօտակի պիտի պարզենք տուշին առաւելութիւններն ու վտանգները:

Պաղ ջուրի գործածութիւնը ջղային գորգուում առաջ կը բերէ, որուն անդրադարձումով մարմինն մակերեսին հերափողիկները կը կծկին և իբր հետեւանք մորթը անարիւն կ'ըլլայ: Արիւնը մակերեսէն խոյս տալով, տաքութեան կորուստը կը նուազի:

Արտաքին հերափողիկներու այս կծկումին կը համապատասխանէ ներքին երակներու ընդլայնում մը և արիւնը կը խուժէ ներքին գործարաններուն մէջ: Արեան չրջանը կ'արագանայ, սրտին կծկումները աւելի ստէպ և ընդհատուած կ'ըլլան: Շնչառութիւնն ալ շատ կ'ազդուի և կ'ըլլայ արագ, անկանոն և երբեմն ալ անձկալի:

Անմիջապէս քիչ յետոյ, ասոր հակառակ երևոյթներ տեղի կ'ունենան, ինչ որ կը կազմէ տուչին հակազդեցութիւնը (réaction): Կծկուած մորթային հերափողիկները անմիջապէս կ'ընդլայնին, արիւնը աւելի առատութեամբ կը խուժէ անոնց մէջ և մորթը կը կարմրի: Թնդիւնները կը պակսին, բայց աւելի կը զօրանան և անոնց թիւը նախապէս եղածէն աւելի կը նուազի, վերջապէս շնչառական չարժումները նուազ արագ են և աւելի կանոնաւոր: Ներքին երակները կը կծկին և տաքութեան աստիճանը կը պակսի:

Արեան չրջանի այս փոփոխումներուն ջղային դրութեան գրգռումներուն իբր հետեւանք, ընդհանուր աննդառութեան գործողութիւնը կ'արժարծի, գործարանական աշխատութեան կ'աւելնայ, մէղի արտաքսումը աւելի առատ: Պաղ ջուրին ջղային դրութեան վրայ ազդած խռովքին կը յաջորդէ տեսակ մը խաղաղ հանգստութիւն: Եւ ոյժի աճման հետ, միւս կողմէն քունն ալ աւելի կանոնաւոր կ'ըլլայ:

Սակայն, ինչպէս կարելի է դիւրաւ ըմբռնել,

նկատի ունենալով տուչի ուժգին ազդեցութիւնը, պէտք է անկէ օգտուիլ մեծ խոհեմութեամբ և անոր գործածութիւնը արգիլել ո՛չ միայն յօդաջաւ, այլ նաև տեւական տաքութիւն, թոքային ընդարձակ աւերներ և սրտի հիւանդութիւն ունեցող թոքախտաւորներու:

Ամէն պարագայի մէջ ջուրը 15 աստիճանէն վար երբեք ըլլալու չէ, որովհետեւ մարմնոյն տաքութեան յանկարծական և խիստ մեծ անկումը արիւնը խուժել կուտայ դէպի ներքին գործարանները և այսպէս յառաջ կուգան շատ անգամ դիտուած կնճռոտութիւններ, որոնք են՝ երակի պայթում, արիւնախոռոչում, արիւնաթքութիւն և յաճախ սրտի տեսակ մը կարկամութեամբ՝ մարմուռը և ուժաթափութիւն:

Ամէն պարագայի մէջ տուչը՝ զգուշութեամբ գործածելով՝ թոքախտի դարմանին մէջ կարեւոր ազդակ մընէ:

Ելեկտրականութիւն.

Ֆիզիքական ուրիշ ազդակներ ևս անխտելի օգտակարութիւն ունին. ասոնց կարգէն է մասնաւորաբար ելեկտրականութիւնը: Ստուգիւ ելեկտրականութիւնը կ'ազդէ ջիւղերուն, արեան, երակներուն և մկանունքներուն վրայ, նոյնպէս մասնիկներու փոխանակութիւնը կ'աճեցնէ և ընդհանուր աննդառութիւնը կը բարեփոխէ:

Գիտենք որ տեսակ տեսակ ելեկտրականութիւն կայ և փորձառութիւնը կը ցուցնէ թէ կալվանական ելեկտրականութիւնը աւելի օգտակար է:

Հագուստներ.

Թոքախտաւոր մը բրդեղէն հագուստներ պիտի ունենայ, պայմանաւ որ ամառը շատ հաստ, իսկ ձմեռն ալ շատ թեթև չըլլան:

Ենթակա՛ն դուրս ելած ժամանակ միշտ վերարկու մը (բարտըսիւ) ձեռքին վրայ ունենալու է, որպէսզի եթէ մէկէն օդը փոխուի, անմիջապէս հագնի:

Նմանապէս ամառ և ձմեռ, գիշեր և ցերեկ, մսին վրայէն ֆանելա հագնելու է, և ասի՝ ստիպողաբար և անպայման. այսպէսով հիւանդը աւելի նուազ ենթակայ է մսելու, որով կարգ մը կնճռոտութիւններէ (արիւնախտութեամբ, թոքատապ և այլն) զերծ կը մնայ:

Անակալայր.

Հիւանդին պառկած սենեակը պարտի ըլլալ օդասուն և պատուհանները հարաւային կողմը, այսինքն արեգակին դէմ բացուին: Սենեակին տաքութիւնը ամառ և ձմեռ 15 կամ 17 աստիճանը անցնելու չէ:

Սենեակին մէջ աւելորդ կահ-կարասիներ, մանաւանդ վարագոյրներ գտնուելու չեն:

ՍՆՆԴԱՌԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ



Թոքախտաւոր մը բժշկելու և դարմանելու համար երեք գլխաւոր և կարեւոր ազդակներ կան.

1. Առողջ և առատ սնունդ տալ.
2. Գիշեր և ցերեկ մաքուր օդ ծծել.
3. Մտաւորական և ֆիզիքական ամէն կարգի յոգնութիւն ջնջել:

Այս երրորդութիւնը շատ պարզ կը թուի. բայց եթէ ուշի ուշով նկատի առնուի, մեծ թիւով թոքախտաւորներ պիտի կրնան բժշկուիլ:

Խօսինք նախ սննդառական առողջապահութեան վրայ:

Թոքախտաւորի մը համար սննդառութիւնը ամենէն կարեւոր հարցն է, և, չկայ դեղ մը որ զայն փոխարինէ:

Երբ սննդառութիւնը բաւարար ըլլալէ դադրի, հիւանդին վիճակը շուտով կը ծանրանայ և վտանգը՝ մօտալուտ կը դառնայ:

Ամէն բան կարելի է յուսալ և սպասել թոքախտաւորէ մը՝ որ լաւ կը սնանի և մասնաւորաբար կերածն ալ կը մարսէ: Չկայ բժիշկ մը որ այս իրողութիւնը փորձով դիտած չըլլայ և համոզուած որ՝ սնունդի հարցը հրաշքներ կրնայ գործել:

Այս սկզբունքին վրայ յենլով, մօտաւորապէս 20-30 տարի առաջ գերասննդառութեան (suralimentation) գաղափարը յղացուած է: Կարգ մը վարպետներ ոչ միայն սնունդի չափաւոր յաւելումով մը ուղեցին մարմինն փաւանքը փոխարինել և տկար մարմինը կազդուրել, այլ փորձեցին և յուսացին թէ չափազանց տեսակ մը բռնի սննդառութեամբ հիւանդութիւնը պիտի կրնային խեղդել:

Յիրաւի այս կարգի փորձերէ վերջ հիւանդին մարմնոյն կշիռը զգալիօրէն աւելցած էր և ուժն ալ՝ իր նախկին վիճակը ստացած. սակայն, դժբախտաբար այս բարելաւումը վաղանցուկ էր և անմարսողութեամբ կամ փորհարութեամբ — ինչ որ ստէպ կը պատահէր — մէկէն միւս օրը ենթակա՛ն շահածը և քիչ մըն ալ աւելին՝ կը կորսնցնէր: Այս պատճառով այսօր գերասննդառութիւնը իբր թոքախտի դարման գրեթէ մէկ կողմ թողուած է:

Գերասննդառութիւնը անպատեհութիւններ ունի. սակայն պէտք չէ մոռնալ նաեւ որ թոքախտաւոր մը պարտի ուտել և լաւ ու առատ ուտել, առանց չափազանցելու:

Թոքախտաւորի մը ստամոքսը շատ փափուկ է և

հակամէտ. նոյնիսկ շատ անգամ թոքախտը կը սկսի ստամոքսի խանգարումէ մը վերջ:

Ուրեմն թոքախտաւոր մը խնամած ժամանակ ուշի ուշով անոր ստամոքսին մարսողական կարողութիւնը և անոր դիւրագորգութիւնը ուսումնասիրելու է, բան մը որ անհատէ անհատ կը տարբերի, և յետոյ, պէտք է գաղափար մը ունենալ թէ որո՞նք են ամենէն լաւ սնունդեղէնները:

Քիմիական բաղադրութեան համեմատ գիտունները կերակուրները դասակարած են և կը հաշուեն նախապէս թէ՛ թոքախտաւոր մը պարտի իր այսինչ և այնինչ կերակուրին շնորհիւ առնէ սա՛չափ բորակածին, սաչափ ջրածնաբնածխակ (hydrocarbure) և այլն և այլն: Գործնականին մէջ այս կարգի հաշիւները արդիւնաւոր չեն ըլլար: Մեզի համար լաւ պատրաստուած և ամէն տեսակ կերակուրները, որոնք ախորժակով կ'ուտուն, թոքախտաւորի մը յանձնարարելի սննդեղէններ են:

Ամենափոքր ծաւալի մէջ շատ զօրաւոր սնունդ մը տալու գիտումով, կարգ մը բժիշկներ, մասնաւորապէս Գերմանիոյ մէջ, իբր սնունդ կը գործածեն միմիայն միս, իր ամէն ձևին տակ: Անշուշտ ասիկա չափազանցութիւն և սխալ մը ըլլալը ամէն մարդ գիտէ այսօր, և որ ստամոքսը չափէն աւելի յոգնեցնելէ զատ ուրիշ բանի չի ծառայեր:

Այդպէս պիտի ըլլար նաև՝ եթէ հիւանդը միշտ և միմիայն խմորեղէն կամ միմիայն կաթ և կամ միմիայն բանջարեղէն ուտէր:

Արդէն ո՛չ միայն հիւանդներուն, այլ նաև առողջ մարդոց կերակուրներու պէսպիսութիւնը հաճելի և մարսողութիւնը դիւրին է. մարդ իր կերածէն աւելի՛ կ'օգտուի՝ եթէ ախորժակով ուտէ:

Կան սակայն թոքախտաւորներ՝ որոնց պէտք է տալ ամէն տեսակ կերակուրներ, և սակայն ախորժակ չունին և անոնց անկարելի կը թուի ուտել ո՛ր է բան: Խնչպէս կ'ըսէ առածը, ախորժակը ուտելով կը բացուի, փորձել և համոզել պէտք է:

Ենթական ախորժակ չունի, որովհետեւ ընդհանուր տկարութիւն մը ունի, կամ մարսողութիւնը դանդաղօրէն տեղի կ'ունենայ: Քիչ մը ոյժ տուէք որպէսզի ուտէ, և, քիչ օրէն պիտի դիտէք որ ամէն մարդու պէս կ'ուտէ, այսպէսով ո՛րչափ ուտէ՝ ա՛յնչափ պիտի զօրանայ, և ո՛րքան զօրանայ՝ ա՛յնքան ալ ախորժակը պիտի բացուի:

Եթէ առօրեայ հասարակ կերակուրներուն վրայ աւելցնենք հում միս, հաւկիթ, կաթ (ջուրի տեղ եթէ կարելի է), ինչպէս նաև ձկան իւղ (պայմանաւ որ օրական 6-8 ապուրի դգալ առնէ և ստամոքսն ալ կարենայ մարսել), թոքախտաւորի մը բժշկման մեծապէս կը նպաստենք և շատ ատեն կարծես հրաշք կը գործենք:

Օ Դ Ա Ր Ո Ւ Ժ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն



Թոքախտաւորի մը դարմանին համար օդն ալ խիստ կարեւոր դեր մը կը խաղայ: Յերեկ և գիշեր, միշտ մաքուր օդի մէջ ապրիլ. — ա՛յս է օդաբուժութեան նըպատակը:

Հաստատուած է որ թոքային արտաշնչումով օդին մէջ կը ցնդի մարմնոյն մէջ կազմուած թունաւոր նիւթերը: Անհատ մը գոց սենեակի մը մէջ 24 ժամ ապրե-

լով օդը կ'ապականէ, և, եթէ չարունակէ այդ ապականուած օդը շնչել, դանդաղ՝ բայց տեւական թունաւորում մը կ'ունենայ. անշուշտ ասոր իբր հետեանք չմեռնիր, բայց պէտք է խոստովանիլ որ հակառողջապահական է և իր առողջութիւնը քիչ ու շատ պիտի ազդուի հետզհետէ: Գալով հիւանդի մը՝ անշուշտ պիտի չկրնար ապրիլ դուռ ու պատուհան ամբողջովին գոցուած սենեակի մը մէջ:

Հիւանդի մը համար շատ յարմար պիտի ըլլար՝ եթէ բացօթեայ ապրէր. սակայն ասիկա ալ շատ անպատեհութիւններ ունենալուն համար, գէթ հիւանդի մը սենեակին պատուհանները գիշեր ու ցերեկ բաց մնալու են, ինչ որ օգտաւորութեան նպատակն էր: Յերեկը հիւանդը լաւ մը ծածկուած ըլլալով, նա մանաւանդ ոտքերը, կրնայ շուք տեղ մը բացօթեայ ապրիլ. իսկ գիշերները պատուհանները լայնօրէն բաց մնալու են: Անշուշտ եթէ վարժութիւն չունի, պատուհանները քիչ քիչ պիտի բացուին, մինչև որ լաւ մը վարժուի և ասի՝ օրուան լոյսերը:

Կարելի է ընթերցողը մեզ դիտել տայ թէ՝ հիւանդը գիշերները շատ ատեն կը քրտնի և պատուհանները բաց թողելով, ենթական կրնայ մսիլ և նոր կնճռոտութիւններու պատճառ ըլլալ: Տեսականապէս այս դիտողութիւնը իրաւացի պիտի թուէր, սակայն փորձը կը ցուցնէ թէ թոքախտաւորի մը քրտինքը կը դադրի՝ պատուհանները բաց թողելով և առանց ոչէ դեղի գործածութեան: Ահա՛ առաւելութիւն մը՝ որ ինքնին պիտի բաւէր բաց պատուհաններով պառկելու սովորութիւնը ընդհանրացնելու համար:

Առողջ և մասնաւորաբար հիւանդ մարդ մը հան-

գիտ և լաւ գիշեր մը անցնելու ամենալաւ միջոցն է պատուհանները բաց պառկիլ:

Այս միջոցը բաւական է ընդհանրապէս ջնջելու համար յուզումները, երազները, մղձաւանջները. նոյնպէս հազը կը պակսի, քունը աւելի կանոնաւոր կ'ըլլայ, առաւօտեան գլխու ծանրութիւնը կամ ցաւը կը դադրի:

Անքունութիւնէ տառապողներու լաւ միջոցն է պատուհանները բաց քնանալ. մէկ քանի օրէն կը սկսին քիչ ու շատ քնանալ, և առաւօտուն, փոխանակ գլուխը ծանր և մարմինը յոգնած ըլլալու, կարթննան ղրւարթ, թեթեւանդամ և կայտառ:

Թոքախտաւոր մը փոխանակ վերմակներուն տակ կծկուելու, ամբողջ մարմինը քրտինքին մէջ լողալու, գոց սենեակի մը մէջ, օդը ապականած, ուր քրտինք և խութի կը հոտի, աւելի լաւ է պատուհանները գիշեր ցերեկ բաց թողուլ, ուր ենթական մաքուր օդ պիտի ծծէ, չպիտի քրտնի, գիշերը հանդարտ պիտի քնանայ և ընդհանրապէս քիչ պիտի հազայ:

Ահա՛ մեր առաջարկած օգտաւորութեան օգուտները՝ որ անհրաժեշտ են ոչ միայն նոր սկսած թոքախտաւորի մը, այլ մեծ օգուտներ ունի նաև յառաջացած, ծիրած, անյոյս նկատուած հիւանդին համար:

ՀԱՆԳՍՏԱՐՈՒԹՅՈՒՆ (Cure de repos)

Թոքախտաւոր մը, մարմինը զօրացնելով իր հիւանդութեան դէմ կռուելու ի վիճակի ըլլալու համար, պարտի ոչ միայն իր ոյժը խնայել, այլ աշխատիլ՝ մարմնոյն չափէն պակաս սպառել: Մարմնոյն գոր-

ծարանական չափը միշտ աւելի չատ ըլլալու է օրական սպառումէն: Ուրիմն թոքախտաւոր մը պէտք է առողջ մարդէ մը աւելի ուտել և չատ քիչ սպառել: Պէտք է միշտ աչքի առջև ունենալ թէ, թոքախտաւոր մը ո՛չ միայն ապրելու է, այլ նաև տոկալու է հիւանդութեան դէմ մղուած կռիւին: Ուրեմն մէկ կողմէն լաւ ուտել, լաւ մարսել, մաքուր օդ ծծել, և միւս կողմէն՝ աշխատել ընտել սպառել կամ կարելի եղածին չափ քիչ սպառել: Ահա՛ այս է հանգստաբուժութեան նպատակը և այդ նպատակին հասնելու համար զգուշանալու է ո՛չ միայն ֆիզիքական, այլ նաև մտաւորական ու բարոյական յոգնութիւններէ՝ որոնք կը մաշեցնեն մարմինը:

Թոքախտաւոր մը հեռու մնալու է ամէն տեսակ մտատանջութենէ, մտադրադումներէ, յուզումներէ, երկար ու դժուար աշխատութիւններէ և մտաւոր ամէն տեսակ ծանր գործունէութենէ: Պէտք է գէթ առժամակ մէկ կողմ թողու առետուր կամ ուտում. բան մը որ դժբախտաբար դժուար է հիւանդին հասկցնել և համազում գոյացնել, բայց ամէն գնով պէտք է աշխատիլ ու յաջողիլ, որովհետեւ հակառակ պարագային, եթէ իր աշխատութիւնը չարունակէ, հիւանդութիւնը օրէ օր պիտի յառաջանայ և պիտի ստիպուի ինքնին գործէն քաշուիլ, բայց այն ատեն չատ ու չպիտի ըլլայ և ախտին գործած աւերները անդարմանելի:

Երկար ընթերցումներ, թղթակցութիւններ, միտք յոգնեցնող խօսակցութիւններ՝ թոքախտաւորը կը նեղեն, կը զրգռեն և կը յոգնեցնեն. ենթակային պէտք է, որչափ որ կարելի է, ստեղծել հանդարտ, խաղաղ մթնոլորտ մը:

Գալով մարմնական չարժումներուն, ժողովրդական անտեղի համոզում մը գոյութիւն ունի թէ՛ որչափ

հիւանդը պտտի, չարժի, աշխատի, նո՛յնքան ախորժակը կը բացուի: Ասիկա ճշմարիտ իրողութիւն մըն է առողջ մարդուն համար. իսկ թոքախտաւորի մը համար բոլորովին հակառակ տրդիւնք կուտայ, և ենթական եթէ քիչ մը յոգնի, բոլոր լաւ տրամադրութիւնները կը ջնջուին և ախորժակն ալ զգալիօրէն կը պակսի, նմանապէս իրիկունները ջերմի աստիճանը կը բարձրանայ, աւելի կը քրտնի ու կը նիհարնայ:

Անշուշտ բոլորովին տաքութիւն չունեցող սկսնակ, թեթեւ թոքախտաւոր մը ի հարկին կրնայ քիչ մը պըտըտիլ, չարժիլ և թեթեւ աշխատութիւններ ընել, բայց ան ալ միշտ խնամող բժիշկին պատուէրին համեմատ:

Իսկ այն հիւանդը, որ միմիայն և կանոնաւորապէս իրիկունները քիչ մը տաքութիւն կ'ունենայ, կրնայ առաւօտուն քիչ մը պտտիլ, իսկ կէս օրէն վերջ պարտի հանգստանալ:

Գալով այն թոքախտաւորին՝ որ առաւօտ և երեկոյ տեւական տաքութիւն ունի, դարմանումի գլխաւոր պայմանն է բացարձակ հանգստութիւն անկողնին մէջ կամ երկայն աթոռի մը վրայ:

Ս Ա Ն Ա Թ Օ Ր Ի Օ Մ

(Առողջարան)

Տեսանք նախորդ էջերուն մէջ թէ՛ այսօր թոքախտաւոր մը դարմանելու և բժշկելու համար ունինք չատ պարզ և հասարակ միջոցներ, որոնք են՝ լաւ ուտել, մաքուր օդ ծծել և հանգիստ առնել. բայց այս պարզ միջոցներու կանոնաւոր գործադրութիւնը խիստ դժ-

ուախ է, որովհետեւ առողջապահական միջոցներով զօրեղացնել տկարացած մարմին մը՝ մէկ օրուան խնդիր չէ, պէտք է կամք ունենալ և երկար ասան շարունակել. զալով հիւանդին՝ առաջին առթիւ ամէն պատուէր կը մոռնայ և կը թերանայ:

Այս անպատեհութեան առաջը առնելու համար մասնաւոր հաստատութիւններ կան՝ ուր շատ մը հիւծախտաւորներ կը խնամուին մասնագէտ բժիշկի մը տեւական հսկողութեան տակ: Այս հաստատութիւնը կը կոչուի սանատորիոս, որ ունի զիտական և հանգստութեան ամէն կարգի միջոցներ և դիւրութիւններ:

Հոն է որ կարելի է թոքախտաւոր մը ճշմարտապէս խնամել. ենթական վստահօրէն կը գտնէ անհրաժեշտ նիւթական ապրուստը և բժշկական հսկողութիւնը. հոն է որ հիւանդը ուրիշ նմանօրինակ հիւանդներու հետ տեւական հաղորդակցութեան մէջ ըլլալով, տեսակ մը անգիտակից նախանձախնդրութեամբ կը հասնի մտքի և ժարմնի բովանդակ կարգապահութեան, ինչ որ անհրաժեշտ է օրինաւոր դարմանի մը. հոն է որ կը տեսնեն և կը համոզուին թէ՛ ինչպէս ուրիշներ կը բժշկուին և կը սորվին իրենց հիւանդութիւնը դարմանելու միջոցները: Հոն ոչ մէկ բան գիպուածին թողուած է. — սնունդ, նիստ ու կայ, դրօսանք և այլն, վերջապէս ամէն բան չափուած, ձեւուած է:

Ասոնց վրայ պէտք է աւելցնել նաև որ սանաթորիօմին մէջ ամէն զգուշութիւն ձեռք առնուած է՝ անհատական և ընկերական առողջապահութիւնը ապահովելու համար, այսինքն թուղին, ինչպէս նաև հիւանդին տրամադրութեան տակ զրուած ամէն տեսակ առարկաներու մանրակրկիտ հակահետադարձութիւնը:

Այս պահուս աշխարհիս ամէն կողմ, թուրքիայէն

զատ, սանաթորիօմիներ հաստատուած են լեռներու բարձունքը, բլուրներու կողին, ծովեզները կամ հովիտներուն մէջ և ամէն տեղ լաւ արդիւնքներ կուտան: Թոքախտաւոր մը կրնայ դարմանուիլ և բժշկուիլ ինչպէս բարեխառն՝ նոյնպէս ալ ցուրտ կլիմաներու մէջ: Դիւրքը երկրորդական արժէք ունի. ծիւրախտաւոր մը խնամելու մասնաւոր կլիմայ մը չի կայ. բաւական է որ օդը շատ փոփոխական և ձմեռն ալ շատ խիստ չըլլայ՝ որպէսզի կարելի ըլլայ պատուհանները ամէն եղանակի մէջ բաց պահել: Բայց պայման է որ բժիշկը խղճամիտ ըլլայ և գիտակից, որովհետեւ ո՛րքան արժէք բժիշկը՝ նոյնքան արժէք կ'ունենայ անոր վարած սանաթորիօմը:

Սանաթորիօմները ընդհանրապէս լեռներու վրայ հաստատուած են, պատճառը այն է որ հոն օդը աւելի մաքուր է, կենդանարար օդը մարմինը կը զրգռէ, հոն արեգակնային ճառագայթացումը աւելի ուժգին է, այսինքն այն տեսակ պայմաններ կան՝ որոնք մարմինին կազմական գործունէութիւնները կ'արթնցնեն և ներքին այրումները կը դիւրացնեն:



ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ	3
ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՏԵՍՈՒԹԻՒՆ	5
ԻՆՉՊԷՍ ՄԱՐԴ ԹՈՔԱԽՏԱԻՈՐ Կ'ԸԼԼԱՅ	9
ՈՒՂԴԱԿԻ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐ	11
Կենդանիներու միջոցաւ փոխանցում	11
Մարդու միջոցաւ փոխանցում	13
Ժառանգականութիւն	14
ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԻՉ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐ	15
Հողը	15
Խոնաւութիւն	17
Տաքութիւն	17
Ցուրտ	18
Օդ եւ լոյս	18
Տարիք եւ սեռ	19
Արհեստներ	21
Հիւանդութիւններ	22
Զարաչար յոգնութիւն	23
Տրտմութիւն եւ յուզում	23
Թշուառութիւն եւ զրկանք	23
ԿԱՆԽԱԶԳՈՒԹԻՒՆ	24
Հասարակական կանխազգուշութիւն	25
Անհատական կանխազգուշութիւններ	29
ԴԱՐՄԱՆ	31
Մարմնական առողջապահութիւն	33
Ֆիզիքական շարժումներ	33
Զրաքուժութիւն	33
Ելեկտրականութիւն	35
Հագուստներ	35
Բնակավայր	36
ՈՆԵԴԱՌԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ	36
ՕԴԱԲՈՒԺՈՒԹԻՒՆ	39
ՀԱՆԳՍՏԱԲՈՒԺՈՒԹԻՒՆ	41
ՍԱՆԱԹՕՐԻՕՄ	43

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0289016

ՀԵՂԻՆԱԿԻՆ ԳՈՐԾԵՐԸ

1. ՆՈՐԱԾԻՆՆԵՐՈՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ (Սպասած)
2. ԱՐԱՐԻՋԸ ԳԻՏՈՒԹԵԱՆ ԱՌՋԵՒ, Բ. Տպագր. (Մամուլի տպ)
3. ՋԵՐՄԱՄՄԻՋՈՒԹԻՒՆԸ Դրչ. 10
4. ԹՈՔԱԽՏԸ > 10
5. ՍԻՖԻԼԻՍԸ (Մամուլի տպ)
6. ԿՐԾՆԸ ԵՒ ԲԱՐԵՇՐՋՈՒՄԸ (Թարգմ.)
7. ՎԱԽԸ (Մոտոյի [Թարգմ.])
8. ԳԻՏՈՒԹԻՒՆԸ ԵՒ ՓԻԼՍՈՓԱՅՈՒԹԻՒՆԸ
9. ՏԱՐԵՐՔ ԵՐԿՐԱԳՈՐԾՈՒԹԵԱՆ
10. ՊՏՈՅՑ ՄԸ ՍԵՆԵՍԿԻՍ ՇՈՒՐՋԸ (Թարգմ.)
11. ՏԱՐՎԻՆԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆ
12. ՏԱՐԵՐՔ ՓԻԼՍՈՓԱՅՈՒԹԵԱՆ
13. ՍԷՐԸ (Բնագրանկան եւ ղնագրանկան ուսումնական սխեման)

ԳԻՆ 10 ՂՐՇ.

ԿԵԴՐՈՆԱՏԵՂԻ ԿԻԼԻԿԻԱ ԳՐԱՏՈՒՆ

37, Գապրիսիան Փողոց

ԲԵՐԱ—Կ. ՊՈԼԻՍ

57, La Belle Ave., H. P.

(U. S. A.)

DETROIT, MICH.

Կը գտնուի նաև բոլոր հայ գրադարաններուն մօտ: