

ԱՌՈՂ-ՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

Անոնց համար որ ունին կամ ունեցած են թոքախտ,
քրոնիկ ցնցղատապ, լանջամաղանթատապ

Դիտունները տարիներէ ի վեր կը փնտռեն թոքախտը արմատապէս բուժող գեղ մը: Դժբախտաբար տակաւին չեն գտած: Առ այժմ բժշկական լուրջ հսկողութեամբ և առողջապահական կանոններու դրժագրութեամբ միայն կարելի է արդիւնաւոր պայքար մղել թոքախտին դէմ:

Հետեւաբար զգուշացէ՛ք «շարլամաններէն», անոնցմէ որոնք թերթերու մէջ կամ ուրիշ տեղեր կը ծանուցանեն և կը հաւաստեն թէ թոքախտը կը բուժեն դեղերով (շուրուպ, հապ, եւայլն):

Այս ըսելէ ետք, տեսնենք թէ որո՞նք են այն առողջապահական խորհուրդները, որոնց պէտք է հետեւին թէ առողջները և թէ այն հիւանդները որոնք կը տառապին թոքախտէ, քրոնիկ ցնցղատապէ (պրոնչիթ, կուրծքի հարբուխ) կամ նոր ապաքինած են լանջաթաղանթատապէ (սուլու սաթլիճան), կոփէ (էնֆլուէնցա) ևն.:

Բ Ն Ա Կ Ա Ր Ա Ն

Արեւը եւ լոյսը բուժումի ամէնէն լաւ օգնականներն են: Այն սենեակներուն մէջ ուր կը ընակիք և կը պառկիք, շարունակ մաքուր օդ պէտք է մտնէ: Հետեւաբար այդ սենեակներուն կամ քովի սենեակներուն պատուհանները դիշեր և ցերեկ բաց պէտք է մնան: Այսուհանդերձ պէտք է զգուշանաք օդի հոսանքներէն, խոնավութենէ և պաղառութիւններէն:

Առանձին պառկեցէք ձեր անկողինին մէջ և եթէ կարելի է առանձին սենեակ ունեցէ՛ք: Ձեր զաւակները զատ սենեակի մէջ պառկեցուցէ՛ք:

Զգուշացէ՛ք փոշիներէն, մի աւելէք չոր աւելով, այլ խոնաւ լաթով մը սրբեցէ՛ք տախտակամածը: Վերցուցէ՛ք վարագոյրները, կապերտները և ամէն ինչ որ փոշիի բոյն կը կազմէ և կ'արգիլէ արեւին ու լոյսին մուտքը սենեակին մէջ:

Փացցուցէ՛ք ճանճերը, որովհետեւ անոնք հիւանդութեան միջբրայները կը փոխանցեն:

Ս Ն Ն Դ Ա Ռ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն

Կերէ՛ք պարզ եւ սնուցիչ ուտելիքներ, որոնց կարգին միս և բանջարեղէններ, զգուշացէ՛ք թթու ուտելիքներէն:

Ջգուշացէք չափազանց ուտելէ, չափէն աւելի ուտելը ոչ միայն չի բուժեր ձեզ, այլ կը յոգնեցնէ մարսողական գործարանները և այդպէսով կը ֆեռատէ ձեր ընդհանուր առողջութեան:

Դանդաղ կերէք եւ լաւ Ծամեցէք ուտելիքները:

Երբեք մի գործածէք ոգելից ըմպելիքներ, ախորժաբեր կոլուած խմելիքներ (ափերիթիֆ), որոնք կը թունաւորեն մարմինը և թոքախտի միջբուսին հող կը պատրաստեն: Իբրեւ ըմպելի, կրնաք խմել պարզ ջուր քիչ մը գինիով խառն և խաշածոներ (թէյ, ևլն):

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Խուսափեցէք չափազանց յոգնութենէ, եթէ կարելի է, ճաշէն վերջ ժամ մը պառկած վիճակի մէջ հանգստացէք: Գիշերը դուրս մի ելլէք և կանուխ պառկեցէք:

Մաքուր պահեցէք. ձեր մարմինը, ամէն օր լուացէք, ամէն ճաշէ առաջ և արտաքնոցէն ելլելէ յետոյ, օճառով ձեռքերնիդ լուացէք. յաճախ ածիլուեցէք և պելսերնիդ կարճ կտրեցէք: Առաւօտ և իրիկուն լուացէք ձեր բերանը և խոզանակեցէք ձեր ակոսները: Ձեր կարողութենէն աւելի աշխատանք մի վերցնէք:

Մի ծխէ՛ք, ծխախոտը ախորժակը կը խանգարէ, մարսողութիւնը կ'ուշացնէ, բերանը և կուրծքը կը գրգռէ, հազ կը պատճառէ, ինչ որ կը ֆեռատէ թոքերուն:

Ջգուշացէք հազէն: Ջգուշացէք փոշիէն. կարելի եղած չափով թեթեւ բայց տաք զգեստներ հագուեցէք, և դուրս մի ելլէք առանց հագուստ մը եւս (վերարկու ևլն.) աւելցնելու: Ձեր ոտքերը միշտ տաք և չոր պահեցէք:

Ձեր բժիշկին կողմէ յանձնարարուած դեղերը միայն գործածեցէք:

Վ Ա Ր Ա Կ Ո Ւ Մ

Խուլիսին մէջ գտնուող միջրոպներ են որ առաջ կը բերեն ցընցողներու (bronches) և թոքերու հիւանդութիւնները: Երբ խուլը կը չորնայ, միջրոպները օդին մէջ կը տարածուին և փոշիներուն կը խառնուին: Փոշիները շնչառութեան ատեն, օդին հետ թոքերու մէջ կը մտնեն, կը ծանրացնեն հիւանդներուն վիճակը և կրնան վարակել շուրջը գտնուող անձերը, կիւն, տղայ ևլն.:

ՀԵՏԵՒԱՐԱՐ ԳԵՏԻՆԸ ՄԻ ԹՔՆԷՔ

Այլ, ձեր տան մէջ, Թքէք հականեխական (eau de Javel, Crésyl) պարունակող ամանի մը մէջ, դուրսը՝ ձեր գրպանի թքամանին մէջ կամ գէթ թաշկինակին մէջ, բայց երբեք սալայատակին վրայ: Հազի կամ փռնգտալու միջոցին՝ թաշկինակը միշտ ձեր բերնին առջև դրէք, որպէս զի թոքի կամ խուլի գնդիկներ չտարածէք ձեր շուրջը:

Ձեր թաշկինակները և ընդհանրապէս ձեր ճերմակեղէնները գործածելէ յետոյ, պահեցէք առանձին տոպրակի մը մէջ, մինչև լուաց-քին օրը, երբ անոնք «եփ հանուին» եռացող ջուրով:

Երբեք մի կլլէք ձեր Թուրք կամ խուխը, որ կրնայ աղիքներու բորբոքում (փորհարութիւն) յառաջ բերել: Մի համբուրէք մանուկները, մանաւանդ անոնց բերնէն:

ՇԱՐՈՒՆԱԿ ՀՍԿԵՑԷՔ ՁԵՐ ՎՐԱՅ,

ԻՆՔՆԱՎՍՏԱՀ ԵՒ ՋՈՒԱՐԹ ԵՂԷՔ,

ՋՈՒԱՐԹՈՒԹԻՒՆԸ ԱՌՈՂՋ ԿԸ ՊԱՀԷ:

(Հաղորդուած՝ Թոքախտի դէմ Պաշտպանութեան Ֆրանսական Ընկերակցութեան կողմէ:)

ԱՇՔԵՐՈՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

Քնանալ՝ կիսաբաց ձգելով պատուհանը, սքանչելի սովորութիւն մըն է թոքերը մաքուր օդով լեցնելու և հիւծախտէն խուսափելու համար: Ունեցէք այդ սովորութիւնը. ատիկա բորբոքում կամ գրգռում չի պատճառեր ձեր աչքերուն:

Անոնք որ անխնամ կը թողուն իրենց մարմինը, տրամադիր կ'ըլլան աչքերու հիւանդութիւններուն: Մաքրեցէք ձեր առամները, ձեր եղունգները, մաշերը, ամբողջ մարմինը: Միշտ մաքուր ըլլալու պատուասիրութիւնը ունեցէք և սորվեցուցէք ձեր երեխաներուն: Մաքրութիւնը՝ առողջութիւնն իսկ է:

Ոգելից ըմպելիները կը շնտեն մարմնի բոլոր գործարաններուն:

Բնաւ մի խմէ՛ք: Միախոտն ալ ֆեախակար է աչքերուն, մասնաւորապէս աչքի ջիղերուն. բնաւ մի՛ ծխէք կամ քիչ:

Դիլսու ցաւերուն մեծ մասը կուգան աչքերէն, նոյնիսկ մեծերուն քով:

Ջգուշացէք պառաւ կիներու խորհուրդներէն: Ջգուշացէք խորհուրդ տուողներէն, որոնք նպատակով բարի, բայց տգէտ ու անձեռնհաս են:

Երբ երախայ մը կը փախչի լոյսէն, երբ անոր կոպերուն վրայ կը նշմարէք աւելորդ շերտեր կամ երբ աչքերէն թարախոտ արցունք կը վազէ, մի բաւականանաք ըսելով. «Աղէկ է որ թարախը դուրս ելլէ»: Բժիշկին տարէք դայն:

Որքա՛ն դպրոցականներ և արհեստաւոր աշակերտներ կան, որոնք աչէկ չեն տեսներ, կը տանջուին, չեն համարձակիր յայտնել իրենց ցաւը և իբրև ծոյլ կը նկատուին ու կը պախաբակուին, ինչ որ զանոնք աւելի կը զղուեցնէ աշխատանքէ մը, որ արդէն իրենց համար տաժանելի է: