

Ս. ՅԵ. ՆԵՉԼԻՆ

ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՋՈՎ ՀԻՎԱՆԴԻ
ՌԵԺԻՄՆ ՈՒ ԲՈՒԺՈՒՄԸ

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԽՍՀ ԱՌԺՈՂԿՈՄՍԻ ՍԱՆ. ԼՈՒՍ. ԲԱԺԻՆ
ՅԵՐԵՎԱՆ

1939



16-335-08
4-56

Ս. ՅԵ. ՆԵՉԼԻՆ

ԱՅՈՒԳԱՍՏ Է 1961

ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՋՈՎ ՀԻՎԱՆԴԻ
ՌԵԺԻՄՆ ՈՒ ԲՈՒԺՈՒՄԸ



ԱՅԿԱԿԱՆ ԽՈՀ ԱՌԺՈՂԿՈՄԱՏԻ ՍԱՆ. ԼՈՒՍ. ԲԱԺԻՆ
ԵՐԵՎԱՆ 1939

A $\frac{1}{2534}$

Պատ. խմբագիր՝ Լ. ԽԱՐՄԱՆԴԱՐՅԱՆ

Թարգմանիչ՝ քժ. Թ. ԲԱԲԱՅԱՆ

Լեզվ. խմբագիր՝ ԱՎ. ՇԱԹԻՐՅԱՆ

Տեխ. խմբագիր և սրբագրիչ՝ Հ. ԱՅՎԱԶՅԱՆ

Գլավիտի լիազոր՝ Ե 1193 Պատվեր № 732. Տիրած 3000

Հայկական ԽՍՀ ԺԿՍ-ին կից «Խորհրդային Հայաստան»
հրատարակչության տպարան, Յերևան

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

ՏՈՒՔԵՐԿՈՒՄՈՐ ԲՈՒԺԵԼԻ յԵ— դա վերջին տարիներս անվիճելիորեն ապացուցված և գիտության կողմից: Հաստատված և, վոր տուրքերկուլյոզի հաջող բուժման հարցում գլխավոր դերը խաղում են վոչ թե դեղերը, այլ հիվանդի կանոնավոր ու խելացի վարած կյանքը: Այդ պատճառով ել հիվանդության ընթացքն ու նրա բարեհաջող յեղքը խոշոր չափերով կախված և նրանից, թե հիվանդը ինչպես և կատարում բժիշկների նշանակումներն ու խորհուրդները: Հիվանդը, վոր վճռական պայքար և հայտարարել իր հիվանդությանն ու այդ նպատակով հրաժարվել և իր վատ սովորություններից (ծխելուց, ալկոհոլից), վորն իր տնային պայմաններում ու աշխատավայրում ոգտվում և թարմ ուղից ու մաքրությունից, կանոնավոր սնվում, աշխատում և հանգստանում և, — այդպիսի հիվանդն առողջանալու բոլոր տվյալներն ունի նաև այն դեպքում, յեթե անգամ հիվանդությունը բավական խորն և անցել: Այլ կերպ ասած, տուրքերկուլյոզով հիվանդի բախտը մեծ չափերով կախված և իրենից, հիվանդից:

Այս դրքույկի նպատակն և տուրքերկուլյոզով հիվանդին սովորեցնել դիտակցարար վերաբերվել իր հիվանդությանը, իր բուժմանը, իր ապրելու յեղանակին: Գրքույկն ողտակար և նաև հիվանդին շրջապա-

առողներէի համար, վորոնք պիտի իմանան թէ հիվանդի արագ առողջացման համար ինչպիսի լավադույն պայմաններ կարելի յե ստեղծել:

Հիվանդի հիմնական խնդիրը՝ իր առողջանալու համար մղվող պայքարն է: Այդ հարցի լուծումը մի կողմից կախած է իր ժամանակին բժշկի գիմեկուց ու կանոնավոր բուժվելուց, մյուս կողմից հիվանդը միշտ պիտի հիշի, վոր տուբերկուլյոզի դեմ պայքարում մեր գլխավոր դաշնակիցներն են բնության ուժերը, մաքրությունը, կանոնավոր սնունդը, սեփերը և երաժիշտ չափ առողջ աշխատանքը և կանոնավոր հանգիստը:

Հիվանդը չպիտի մոռանա, վոր վարակվելու վտանգը գլխավորապէս առաջանում է իր հիվանդության սրտին քիչ դիտող ու անմաքրասեր հիվանդից: Այն գեղքերում, յերբ հիվանդը դիտի նախադրուշական բոլոր միջոցները և դրանք կատարում է ամենայն հշտապահությամբ, նա չըջաղատողներին չի վարակում: Այն հիվանդը, վորը պաշտօրանում է իր մոտիկներին, դրանով իսկ հոյ և տանում իր մասին: Յուրաքանչյուր բժիշկ դիտե, թէ հիվանդին ինչպէս ստատիկ հույում է իր բնտանիքի վարակման վախը և թէ ինչպէս իր հարազատների ու մոտիկների առողջության հարցը հաճախ խանդարում է նրա կողդուրվելուն: Այդ պատճառով եւ հիվանդն իր իսկ շահերի ախտակեալից պէտք է իմանա այն միջոցները, վորոնք կարող են պաշտպանել վարակվելուց իր հարազատներին և միասին աշխատող ընկերներին:

Բուրժուական յերկրներում տուբերկուլյոզն իրա-

վացիորեն համարվում է պրոլետարական հիվանդություն։ Տուբերկուլյոզն ամենից շատ տարածված է աշխույժ, վարակ մասսաները տառապում են ճգնաժամերից ու զործադրկությունից, աշխատանքի ծանր պայմաններից ու ցածր աշխատավարձից, վատ սնունդից, վատտուղջ բնակարանից և կապիտալիստական շահագործման այլ անխուսափելի հետևանքներից։

Սորձը պային պետության մեջ բանվոր դասակարգի և աշխատավորության մյուս տարրերի կյանքի նյութական ու կուլտուրական մակարդակը տարեց-տարի արագորեն դարձանում է, այդ պատճառով ել մեր յերկրում տուբերկուլյոզը պակասում է և բանվորական խոշոր կենտրոններում (Մոսկվա, Լենինգրադ) մինչհեղափոխական ժամանակի համեմատությամբ, համարյա յերկու անգամ պակասել է։

Մական, չնայած այդ հաջողություններին, տուբերկուլյոզը— ցարական հասարակարգի այդ ժառանգությունը— մեղանում դեռևս վերացված չէ։ Տասնյակ և հարյուր հազարավոր բանվորներ ու գյուղացիներ— հատկավորներ ու յերեխաներ, դեռ մինչև այժմ ել տառապում են այդ հիվանդությունից։ Տուբերկուլյոզն իջեցնում է բաղձահազար աշխատավորների աշխատունակությունը։ Տուբերկուլյոզը, մանավանդ ջաճել հասակում, հաջմանդամության վլխավոր պատճառներից մեկն է։ Տուբերկուլյոզային հիվանդություններից ու յորոնիկական տուբերկուլյոզային հիվանդների հիվանդության սրումից քիչ պարասուրդներ չեն տեղի ունենում զործարաններում ու ֆաբրիկաներում, յորհանուսություններում ու կոլտնտե-

տություններում: Միանգամայն անկասկած ե, վոր տուրերկուլյոզը վերանում ե սոցիալիզմի համար մըղ-վող պայքարի պրոցեսում: Բարձրանալով տեխնիկա-յի ու եկանոմիկայի ափելի ու ափելի բարձր աստի-ճաններ, խորհրդային յերկիրը միաժամանակ բարձ-րացնում ե իր ընդհանուր սանիտարական-հիգիենիկ կուլտուրան, բարելավում ե միլիտնտլոր աշխատա-վորների սննդի, բնակարանի և աշխատանքի պայման-ները: Գրանով արմատախիլ են արվում տուրերկուլ-յոզի, վորպես սոցիալական (հասարակական) հիման-դության արմատները, վորովհետեւ այդ միջոցների նպատակն ե կանխել տուրերկուլյոզով մասսայական հիվանդացումները:

Առողջապահական ուղանների միջոցով կիրառվող այդ խոշոր աշխատանքը, խորհրդային իշխանությու-նը տանում ՚ե մասսաների լայն ինքնազործունեյու-թյան հիման վրա: Գործարկումներին կից աշխատանքի պաշտպանության հանձնաժողովների և տուրերկուլյո-զային դիսպանսերներին կից սոցիալական պաշտպա-նության խորհուրդները միջոցով բանվորական հասա-րակայնությունը անմիջականորեն մասնակցում ե տու-րերկուլյոզի դեմ մղվող պայքարին:

Տուրերկուլյոզով **գիտակից** հիվանդը, իր անձնա-կան փորձով ըմբռնած լինելով տուրերկուլյոզի ամ-բողջ հասարակական վնասը, ամենուրեք — դործարա-նում, բնակվարձկոռպում, կուլտեստություններում — հանդիսանում ե տուրերկուլյոզի դեմ մղվող պայքարի միջոցառումների նախաձեռնողն ու ղեկավարը: Այս դրժույկում մանրամասն կնշվեն այն միջոցները, վո-

րոնք հնարավորութիւն կտան տուբերկուլյոզով հի-
վանդին իր մասնակցութիւնն ունենալու տուբերկու-
լյոզի, վորպէս սոցիալիստական շինարարութեան
թշնամու դեմ մղվող պայքարում:

ԳԼՈՒԽ ԱՌԱՋԻՆ

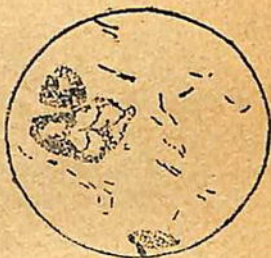
Ի՞նչ է ՏՈՒՔԵՐԿՈՒԼՅՈՋԸ

Տուրեքիուլյոյը վարակիչ հիվանդութիւնն է : Սենք վարակիչ ենք համարում այն հիվանդութիւնները, վորոնք հիվանդ մարդուց կամ հիվանդ կենդանուց անցնում են առողջ մարդկանց : Վարակիչ հիվանդութիւններն առաջանում են հասարակ աչքով անաեսանելի կենդանի ելակներից— միկրոօրնից . նրանք այնքան մանր են, վոր նրանց կարելի չի տեսնել միայն հատուկ մեծացնող զօրծիքի՝ մանրադիտակի միջոցով :

ԿՈՒՆԻ ՅՈՒՊԻԿԸ

Տուրեքիուլյոյի միկրոօրն ալելի քան 50 տարի առաջ (1882 թ.) հայտարարել է գերմանացի գիտնական—պրոֆեսոր Ռոբերտ Կոխը (նկ. 1) : Յեթն մանրադիտակով նայենք այդ միկրոօրն, կտեսնենք, վոր նա ցուպիկի տեսք ունի, դրա համար ել կոչվել է «Կոխի ցուպիկ» (նկ. 2) : Գիտնականները մանրամասն ուսումնասիրել են այն սլաշմանները, վորոց մեջ սուրում, դարդանում ե վռնջանում ե տուրեքիուլյոյի ցուպիկը :

Այդ միկրոսկոպի մեջ լավ ապրում ու բազմանում
 և թափափանչում ու խոնավության մեջ: Արևի վառ լույ-
 սը մի քանի բույսերի բնթացքում սպանում և կոխի
 ցուպիկին: Յերեկվա սովորական ցրված լույսը կա-
 սեցնում նրա պճն ու դարզացումը: Խորթի չորա-
 ցումը, վարի մեջ դանդում և տուրբուլյուզի ցու-
 պիկը, մի քիչ կարճացնում և նրա կյանքի տեմպու-



Նկ. № 2 Կոխի ցուպիկը

Նկ. № 1 Ռոբերտ Կոխ

թյունը և նվազեցնում նրա թունախորությունը: Սա-
 կայն նույնիսկ տուրբուլյուզով հիվանդի չորացած
 խորխում կոխի ցուպիկները կարող են ամփոփելով
 ապրել:

Տուրբուլյուզի ցուպիկն աշդպես կենսունակ ու
 դիմացկուն և, վերստին նա ամբողջովին սնված և
 չափ կայուն նյութով— ճարպամոմով: Տուրբուլյու-
 ջոյի ցուպիկները ցրտից չեն վախենում:

Չափավոր տաքութիւնը նրանց վրա բարենպաստ ազդեցութիւն է ունենում: Յուպիլիկները հաջողութեամբ դարդանում են մարդու մարմնի տաքութեանը համասար տաքութեան պայմաններում: Շատ բարձր ջերմատիճանում (տուբերկուլյոզային խորխոր մի քանի բույս յեռացնելիս) տուբերկուլյոզի ցուպիկները վռնչանում են:

Տուբերկուլյոզի ցուպիկները մի քանի տեսակ են լինում, — մարդկային տուբերկուլյոզի ցուպիկ, յեղջերավոր անասունի տուբերկուլյոզի ցուպիկ, թռչունների տուբերկուլյոզի ցուպիկ, ինչպես նաև սառնարյունների-ձկների, կրիաների տուբերկուլյոզի ցուպիկ: Մարդը մեծ մասամբ հիվանդանում է մարդկային տուբերկուլյոզի ցուպիկով, յերբեմն յեղջերավոր անասունների տուբերկուլյոզը եւ մարդու համար վարկիչ եւ որինակ, յերեխաները կարող են վարակվել տուբերկուլյոզով հիվանդ կովի կաթից: Շատ հազվադէպ դեպքերում մարդը կարող է վարակվել նաև թռչունի տուբերկուլյոզի միկրոբից:

Կոխի ցուպիկն ընդունակ է որդանիղմի համար թունավոր նյութեր արտադրելու. թույններ արտադրում են նաև որդանիղմում ցուպիկների մասսայական վռնչացման դեպքում: Բժշկականութեան մեջ այդ թունավոր նյութերը կոչվում են տոքսիններ: Տոքսիններն իրենց վնասակար ազդեցութիւնն ունենում վռչ միայն այն որդանի վրա, վորտեղ այդ ցուպիկները բուռն են դնում, այլև արդան միջոցով ամբողջ որդանիղմի վրա:

Տուբերկուլյոզ լինում և մարդու բոլոր որդաններում— թոքերում, կոկորդում, աղիքներում, յերկկամներում, դեղձերում, վոսկորներում, հոդերում, մաշկի վրա և այլն: «Տուբերկուլյոզ» խոսքը հայերեն չէ և հայերեն թարգմանելիս կնշանակի բլրակ¹⁾: Հիվանդության այդ անունը ծագում և «բլրակ» բառից, վորովհետև տուբերկուլյոզով հիվանդացած որդաններում սովորաբար մեծ քանակությամբ բլրակներ են գոյանում: Տուբերկուլյոզով ամենից հաճախ վնասվում են թոքերը: Տուբերկուլյոզի 10 դեպքից 9-ը թոքային և:

Հենց վոր կոխի ցուպիկն ընկնում և մարդու թոքերի մեջ, նա թոքերի հյուսվածքում փոփոխությաններ և առաջացնում: Այն տեղում, վորտեղ ցուպիկը տրամադակալում և, աճում և փոքրիկ դնդասեղի դրխիկից փոքր, մոխրադույն, չոչափելիս սրնդ բլրակ:

Ֆեթե ալպիսի բլրակը մանարդիտակով նայենք, ապա բլրակի հենց մեջտեղում կտեսնենք տուբերկուլյոզի ցուպիկներ: Ցուպիկների շուրջը գտնվում են թոքային հյուսվածքի բջիջները²⁾, վորոնք միկրոբների և ստանձնապես այդ միկրոբների արտադրած թույների ողղեցությամբ փոփոխության են յենթարկվում:

1) Տուբերկուլյոզ—լատիներեն «տուբերկուլ» բառից և, վոր նշանակում և «բլրակ»:

2) Մարդու և կենդանու բոլոր որդանների կազմված են մանր, միայն մանրադիտակով տեսանելի մասնիկներից, վորոնք բջիջներ են կոչվում:

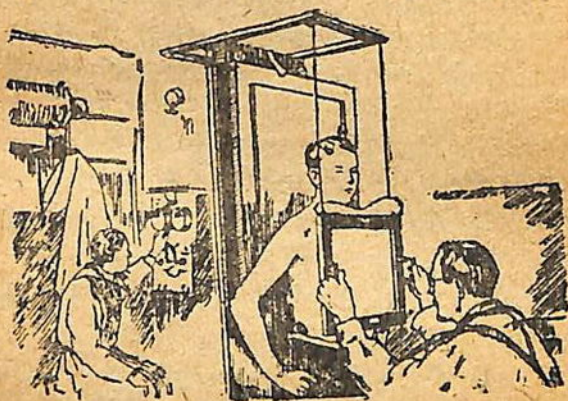
Հաճախ առանձին բլրակներ ձուլվում են միմյանց հետ և ավելի խոշոր հանդուլցյուներ կազմում :

Հետադաշում մի կարևոր հանդամանք ևս հառառալեց, վոր բլրակները և հանդուլցյուները վիչ մեծ քանակությամբ համառարած կերպով հայտարերվում են այն մարդկանց մոտ, վորոնք իրենց ամբողջ կյանքի ընթացքում յերբեք հիվանդ չեն զգացել իրենց : Առողջ մարդկանց որդանիզմում հայտարերված տուբերկուլյոզային հանդուլցյունն ունեն առողջացման պարզ նշաններ, — նրանք կամ շրջադառված են սպիրտի կամ հաղեցված կրով : Այս դիտողութայնը ցույց և տալիս, վոր տուբերկուլյոզը մեծ մասամբ բարորակ հիվանդություն և, վորը հաճախ առողջանում և ինքնարերարար, ստանց վորեւի բուժման :

ԹՈՒԲԵՐԻ ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՋ

Թուքերի տուբերկուլյոզի ժամանակ, թոքերում տեղի ունեցած փոփոխությունները կարող են տարբեր տեսակի լինել : Յերբեմն թոքերում գտնվում են միայն բլրակներ կամ փոքրիկ հանդուլցյուներ : Յերբեմն եւ հանդուլցյուների շուրջը ստացվում են բորբոքման մեծ տարածություններ . (տուբերկուլյոզային հանդուլցյուների շուրջը դոյացող այդ բորբոքումը կոչվում և ինֆիլտրատ) : Յերբեմն խոշոր հանդուլցյունում կամ ինֆիլտրատում տուբերկուլյոզային տոքսինների արդեցության տակ թոքային հյուսվածքի քայքայում և տեղի ունենում : Յեթե այդ քայքայումը չտա թե քիչ զգալի չափերով և, ապա թոքերում

կողմիւմ և դատարկ տաքածություն, վոր կալերնայ
յե կոչվում (կալերնա լատիներէն խոսք և, վոր հա-
յերէն նշանակում և «այր»)։ Այն դեպքում, յերբ թո-
քերն առողջանում են, նրանցում բաղմաթիւ սպիններ
են գոյանում։ Խրոնիկական (տեվական) տուրեր-
կուլյոյի ժամանակ միևնույն թոքում կարելի չե
զանել մի չարք տարբեր տեսակի փոփոխություններ
(հանդույցներ, ինֆիլտրատներ, կալերնաներ, սպի-
ներ)։ Ռենտգենյան ճառագայթներով¹⁾ հետազոտե-
լիս (նկ. 3) հաճախ հաջողվում և վորոչել վոչ միայն



Նկ. 3. Ռենտգենյան ճառագայթներով լուսարկելը
թոքերի տուրերկուլյոյի առկայությունը, այլև հի-
վանդ թոքերում տուրերկուլյոյից առաջացած փոփո-
խությունների բնույթը։

1) Ճառագայթներ, վորոնք 1895 թվին գտնված են գերմանա-
կան գիտնական Ռենտգենի կողմից ներքին որդանները լուսա-
րկելու համար։

Թոքերի տուբերկուլյոզի դեպքում հիվանդանա-
լու սկզբին հիվանդը քիչ և զգում էր հիվանդությու-
նը: Հիվանդը մի փոքր թուլություն և զգում և էր
սովորական աշխատանքից արագ: հոգնում և: Յեր-
բմն եւ հիվանդը նեհարում և, դունատվում, ունե-
նում և թեթև չոր հազ:

Հաճախ հիվանդն ուշադրություն չի դարձնում
հիվանդության այդ սուաջին նշաններին, դրանց դա-
տարկ բաներ և համարում ու բժշկի չի դիմում: Յեր-
բմն բժիշկն անգամ դժվարանում և սկզբում վորո-
չել տուբերկուլյոզով հիվանդ լինելը, այնքան այդ
հիվանդության նշաններն աննկատելի լինն սուաջին շա-
բաթներում:

Յերբմն թոքերի տուբերկուլյոզը սկսվում և
հանկարծակի. հիվանդն ունենում և բարձր ջերմու-
թյուն, հազ, գլխացավ, այդ դեպքում սուացվում և
այն պատկերը, վոր նման և մյուս սուր հիվանդու-
թյուններին (գրիպ, թոքերի բորբոքում): Այդպիսի
դեպքերում հիվանդության ճիշտ վորոշելը հաջո-
վում և գլխավորապես հետազոտության նորագույն
մեթոդներով (ոնեղենայան ճառագայթներով լուսար-
կելը, խորիւր մանրադիտակով հետազոտելը): Հի-
վանդության շուտ հայտարերումը շատ խոշոր նշանա-
կություն ունի: Յուրաքանչյուր հիվանդություն,
վոր հայտարերվում և էր դարգացման սկզբում, ա-
վելի հնչա և բուժվում:

Յերբմն տուբերկուլյոզով հիվանդի ախորժակը

նվազում և կամ բռնաբռնվին վարչում. այդ դեպքում հիվանդը խիստ նիհարում և, նա սկսում և հազար, վորը հաճախակի ու սուր և դառնում, յերևան և դա-
վիս խորին, վորի մեջ հետազոտելիս, կոխի ցուպիկ-
ներ են դառնում: Վորոչ դեպքերում հիվանդը տառա-
պում և գողով, դիչերային սառը քրտինքով, կրծքի
ու կողքի ցավերով:

Տուբերկուլյոզն արտահայտվում և ամենատարբեր
ձևերով: Մինչև վոչ հեռավոր անցյալը բժիշկները
տուբերկուլյոզով հիվանդի վիճակը վորոչում էյին
միայն «ստադիաներով» այլ կերպ ասած, թոքի հի-
վանդ մասի մեծությամբ: Յեթե տուբերկուլյոզով վը-
նասված և թոքի մի փոքրիկ մասը միայն (ամբողջ
թոքի մեկ վեցերորդ մասից պակաս), վորոչում էյին
վորսին ստադիան ստադիայի տուբերկուլյոզ: Յեթե
հիվանդությունը համակել ևր թոքի մեկ վեցերորդ
մասից ավելին, սակայն նրա մի յերրորդից պակաս,
ապա ասում էյին, վոր տուբերկուլյոզը դանվում և
յերկրորդ ստադիայում, իսկ յեթե տուբերկուլյոզա-
յին փոփոխությունները բռնել էյին մի թոքի ամբողջ
մի յերրորդը կամ նույնիսկ ավելին, այդպիսի հիվան-
դությունը դասում էյին յերրորդ ստադիայի չարքը:

Սակայն հիվանդ մասի մեծությամբ ստադիաների
բաժանումը չի կարող հիվանդության ծանրության
չափանիչ ծառայել: Այսպիսի, շատ դեպքերում, յերր
նույնիսկ առկա յե ընդարձակ տուբերկուլյոզային
պրոցեսը, վորը բռնել և թոքի մեկ յերրորդը կամ
նույնիսկ յերկու յերրորդը, սակայն այդ դեպքումն
ել հիվանդությունն ընթանում և այնպիսի, վոր հի-

վանդը ի վիճակի չե աշխատել, ունի նորմալ ջերմաստիճան, իրեն լավ և զգում է ինչու և նաև հակառակը, հիվանդի թուքի վնասվածքը կարծես թե փոքր և և իբր մեծությամբ դառնում և առաջին ստադիայի շարքը, սակայն հիվանդը ջերմում և, նիհարում և ի վիճակի չե աշխատել: Ահա, թե ինչու հիվանդության այս կամ այն ստադիան ինքնին գեոհո ապացույց չե վոչ հիվանդի վիճակի ծանրությունը, վոչ նրա բուժման համար անհրաժեշտ միջոցներ ու կյանքի հատուկ սեփիմ կիրառելուն:

Հենց մեր տուբերկուլյոզի ցուպիկն ընկնում և մարդու որդանիզմի մեջ, որդանիզմն սկսում և իբր պայքարը վարակի (ինֆեկցիայի) և ցուպիկներն արտադրած թույնների գեմ: Հիվանդության ընթացքն ու հիվանդի գրությունը միշտ ել կախված և նրանից, թե այդ պայքարից ո՞վ հաղթող դուրս կգա: Յեթե որդանիզմն և հաղթում, հիվանդը բոլորովին ստողջանում և, իսկ յեթե հաղթողը ինֆեկցիան և, ապա հիվանդը հարկադրված և յերկար կամ կարճ ժամանակով պառկել անկողնում: Սակայն շատ դեպքերում պայքարը որդանիզմի և ինֆեկցիայի միջև շատ յերկար և տևում: Այդ ժամանակ մարդը հիվանդանում և յերկար տարիներ, անգամ տասնյակ տարիներ: Այդպիսի տևական հիվանդությունը կոչվում և խրոնիկական, իսկ տևական հիվանդությամբ հիվանդը՝ խրոնիկ: Տուբերկուլյոզը մեծ մասամբ խրոնիկական հիվանդություն և:

Մի կողմից տուբերկուլյոզի ցուպիկը ու նրա արտադրած թույնների և մյուս կողմից հիվանդ որդա-

նիզմի ուժերի հարաբերակցութիւն—ահա ինչն է հան-
 դիսանում հիվանդի դրութեան ամենից ավելի ճիշտ
 չափանիշը: Յեթե հիվանդի որդանիզմը հիվանդու-
 թեանը լավ և դիմադրում և թույններից (տոքսիննե-
 րից) չի թունաւորուել, հիվանդը չի նիհարում, չի
 քրտնում, չի անեղում և աշխատունակութիւնը չի
 կորցնում: ապա այդ նշանակում և, վոր որդանիզմն իր
 պաշտպանողական ուժերով անվնաս և դարձնում տու-
 րերկուլյոզի թույնի ազդեցութիւնը, հիվանդի որդա-
 նիզմի ուժերը հաւասարակշռում են հիվանդութեանը:
 Հիվանդութեան աշղպիտի դրութիւնը կոչւում և
 համակշիւ դրութիւն: Յեթե ժամանակավորա-
 պես ինֆեկցիան և հաղթող հանդիսանում, ապա
 հիվանդն աշխատել չի կարողանում, նրա ջեր-
 մութիւնը բարձրացնում և մինչեւ 380 և ավե-
 լի, դիչերները քրտնում և, սաստիկ նիհարում,—այդ-
 պիտի դեպքերում մենք ունենք խախտւած հաւասա-
 րակշռութիւն—ապահամակշռութիւն: Շատ դեպքե-
 րում պայքարը ինֆեկցիայի և որդանիզմի միջև
 ձգձգւում և, այդ ժամանակ մենք ունենում
 ենք անկայուն հաւասարակշռութիւն, վորի ժա-
 մանակ հիվանդն իրեն յերբեմն լավ և զգում,
 յերբեմն վատ: Հիվանդը կարծես թե կարող և
 աշխատել, սակայն աշխատելուց հետո շուտ հոգնում
 և, մեծ տաքութիւն չի ունենում, բայց ժամանակ առ-
 ժամանակ ջերմատիճանը մի փոքր բարձրանում և:
 Աշղպիտի դրութիւնը կոչւում և յեմքահամակշիւ
 դրութիւն, այսինքն վոչ բավականաչափ հաւասարա-
 կշիւ:

Կայուն, լավ համակշռությամբ հիվանդը կարող է, աշխատել և բուժվել, առանց արտադրությունից կտրվելու: Ապահամակշիռ և յենթահամակշիռ սրտ-ցեաներով հիվանդները կարիք ունեն սանատորական կամ հիվանդանոցային բուժման, կամ տանը՝ անկողնային պահպանության, մինչեւ վեր նրանք հասնեն կայուն համակշիռ դրության:

ԼԱՆՉԱԹԱՂԱՆԹԻ (ՊԼԵՎՐԱՅԻ) ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՋ

Թոքը պատած է կրկնակի քսակով—լանջաթաղանթով: Լանջաթաղանթի մի մասը ծածկում է թոքերը և կոչվում է թոքաթաղանթ, մյուսը միակցված է կողերի հետ, կոչվում է կողաթաղանթ: Այդ յերկու թերթ լանջաթաղանթների (թոքային ու կողային) միջև գտնվող տարածությունը կոչվում է լանջախորշ: Հաճախ տուբերկուլյոզը մնասում է լանջաթաղանթը և ստացվում է լանջաքաղանքի տուբերկուլյոզային բորբոս: Պլեվրայի տուբերկուլյոզը հաճախ պատահում է թոքերի տուբերկուլյոզի ժամանակ: Ցավերն ու ծակոցները կողքում, վոր հաճախ դրում է տուբերկուլյոզով հիվանդը, առաջ (ևն դալիս) պլեվրիտից: Յերբեմն տուբերկուլյոզային պլեվրիտի ժամանակ պլեվրայի խորշում հեղուկ է կուտակվում, իսկ մի քանի դեպքում էլ թաքախ՝ և առաջանում է ջրիկ (եքսուդատիվ) կամ թաքախային պլեվրիտ:

ՎՈՍԿՈՐՆԵՐԻ ՅԵՎ ՀՈՂԵՐԻ ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՋ

Վոսկորների ու հողերի տուբերկուլյոզն ամենից չատ մնասում է յերեխաներին (առանձնապես փոքրա-

հասակներին), մեծերն ավելի հագլաղեղ են այդ հի-
վանդությունն ունենում: Այդ հիվանդությունը թողո-
վելով մեջ հայտնի յե «վոսկրուտիչ» անունով, և ի-
րոք տուբերկուլյոզը յերբեմն կարծես թե ուտում և
վնասված վոսկորը: Յերբեմն վոսկորի ներսում կազմ-
վում և թարախակույտ, վորը վարող և ծակել դուրս
դալ. այդ ժամանակ վերք և ստացվում, վորից թա-
րախ և հոսում, այդպիսի վերքը խուղակ (Ֆիստուլա)
և կոչվում: Խուղակից թարախի հետ դուրս են դալիս
քայքայված վոսկորի կտորներ:

Տուբերկուլյոզով վնասված վոդնաչարը զգալիորեն
քայքայված լինելու դեպքում կարող և ծովել, վորի
հետևանքով սապատ և առաջանում: Այդրի կամ ծնկի
անուշադրության մատնված տուբերկուլյոզի դեպքում
յերեխան յերբեմն ամբողջ կյանքում կաղ և մնում:

Բայց յեթե հիվանդությունը ժամանակին և հա-
տաբերված և ժամանակին ել ձեռնարկված և նրա
կանոնավոր բուժման, ապա կարելի յե յերեխայի կա-
դալը կանխել:

ՄԱՇԿԻ ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈԶ («ԳԱՅԼԱԽՏ»)

Գայլախո կոչվում և մաշկի տուբերկուլյոզ հի-
վանդությունը: Տուբերկուլյոզի ցուպիկը մաշկի մեջ
կարող և ընկնել վերքի վամ քերծվածքի միջոցով, կամ
նա մաշկի մեջ մտնում և տուբերկուլյոզով վնասված
մի այլ որդանից, արյան հոսանքի միջոցով: Մաշկի
վրա սկզբում առաջանում և բլրակ, հետագայում, յե-
թե հիվանդությունն աչքաթող և արվում, վերքեր են

առաջանում : Սովորաբար դաշլախտն սկսվում է յերեսի վրա, քթի մոտ : Հետագայում նա կարող է բռնել յերեսի մեծ մասը և նույնիսկ վիզը : Չբուժվելու դեպքում հիվանդությունը կարող է յերկար տարիներ և նույնիսկ տասնյակ տարիներ տևել : Բայց յեթե դաշլախտով հիվանդն իր ժամանակին, հենց հիվանդության սկզբից, դիմում է բժշկի, ապա բավականին կարճ ժամանակում բուժվում է կամ արեվի, կամ արհեստական լույսի և կամ թե փոքրիկ սպիրացիայի միջոցով :

ՅԵՐԵՆԱՆԵՐԻ ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՉ

Փոքրահասակ յերեխաների տուբերկուլյոզը հաճախ արտահայտվում է ախտիկ կոչված «դեղձախտի» (սկրոֆուլյոզ) ձևով : Գեղձախտի ժամանակ բուրբուքում է յերեխաների աչքերի շարակցական թաղանթը, թարախակալում են ականջները, զլխի վրա յերեվում են ջրավոդ ցաներ, ուռչում են վզադեղձերը :

Տուբերկուլյոզով վնասված դեղձերը ուռչում են նրանցում մեծ քանակությամբ խոշոր հանդույցներ դանվելու հետեվանքով : Յերեմն ամբողջ վիզը պատած է լինում տուբերկուլյոզային պինդ դեղձերով մինչեվ ընկույզի և նույնիսկ ավելի (մինչեվ իսկ ձվի) մեծության : Այդ ուռուցքները կարող են փափկանալ, նրանց մեջ թարախ է դոյանում : Յեթե թարախը յերես է դուրս գալիս—խուղակի ստացվում, փորը կարող է ամիսներով ու տարիներով թարախակալել :

Տուբերկուլյոզով հիվանդ յերեխան դանդաղ է ա-

Հում և թույլ և դարգանում, տասներկու տարեկանին կարելի չե Տ կամ 9 տարեկան համարել: Նա նիհար և լինում, մաշկը բարակ և նուրբ, վոսկոբները բարակ, մկանները թույլ, կուրծքը նեղ: Այսպիսի յերեկան սովորաբար վատ և ուտում, չուտ հոգնում և և մրսկոտ և: Նա չի սիրում շատ խաղալ, վազվղել ու շարություն անել, հոգնում և տրադ չարժումներից:

ՄԱՐԴՈՒ ՈՐԳԱՆԻԶՄԸ ԻՆՉՊԵՍ Ե ՊԱՅՔԱՐՈՒՄ ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՋԻ ԻՆՖԵԿՑԻԱՅԻ (ՎԱՐՍԱԿԻ) ԴԵՄ

Տուբերկուլյոզը զանազան ձևվերով և վնասում մարդու օրգանիզմին և նրա հետեվանքը կարող և միանգամայն տարբեր լինել: Մեծ մասամբ, յերբ կիսի ցուպիկն ընկնում և օրգանիզմի մեջ դա մարդու համար աննկատելի յե մնում և նա չի հիվանդանում: Շատ դեպքերում տուբերկուլյոզով վարակված մարդը այն հեշտությամբ և տանում և առանց վորելի բուժման արադ առողջանում և: Այդ տեսակետից հեղաքրքրական ևն տուբերկուլինի պատվաստման միջոցով կատարված փորձի տվյալները (տուբերկուլինը տուբերկուլյոզի տոքսիններ պարունակող տուբերկուլյոզային ցուպիկների հյուլին և):

Յեթև մի կաթիլ տուբերկուլին, անգամ լուծված յիճակում պատվաստեն տուբերկուլյոզով վարակված մարդու մաշկի մեջ, ապա պատվաստված տեղում ուռուցք և կարմրություն վառաջանա: Դա կատարվում և այն պատճառով, վոր տուբերկուլյոզով վարակված մարդու բջիջներն ընտելանում են ցուպիկի ու նրա

թույնների դեմ պայքարելուն: Կարմրությունը և ուսուցքը հետվանք են որդանիղմի բջիջների և տուրերկուլյոզային տոքսինների միջև յեղած պայքարի: Իսկ այն մարդը, վորի որդանիղմում յերբեք տուրերկուլյոզային վարակ չի յեղել, տուրերկուլյոզի պատվաստումից մաշկի կարմրություն և ուռուցք չի առաջանում: Մեծ քաղաքների համարյա ամբողջ հասակավոր բնակչությունը վարակված և տուրերկուլյոզով: Այդ յերեւում և ինչպես տուրերկուլյոզային փորձարդյունքներից, նույնպես և նրանից, վոր համարյա բոլոր մարդկանց թոքերում կարելի յե հայտարերել առողջացած տուրերկուլյոզի այս կամ այն փոփոխությունները: Չնայած մեծ քաղաքների բնակչության տուրերկուլյոզի ինֆեկցիայով զւխովին վարակված լինելուն, այնուամենայնիւ իրականության մեջ տուրերկուլյոզով հիվանդանում և բնակչության 3—4 տուկոսը միայն:

Ինչու տուրերկուլյոզային վարակը մի քանի դեպքերում որդանիղմում մեծ ավերածություններ և զործում, յերբմէն և տուրերկուլյոզով վարակված մարդը հեշտությամբ և տանում վարակը, անգամ չեկատելով այն, ուրիշ դեպքերում ել հիվանդանում և, ասկայն հիվանդությունը շատ հեշտությամբ և տանում և արագ ել առողջանում, ե: Բանը այն և, վոր այդ հիվանդության ընթացքը կախված և վոչ միայն վարակի ու թույնի ներդրությունից, այլ խաչոր չափերով այն որդանիղմի վիճակից, վորտեղ նա ընկել և: Մարդու որդանիղմը, նրա մեջ տուրերկուլյոզային

վարակ ընկնելիս անդործ չի մնում, այլ ընդհակառակը, վարակի դեմ սպաքարի յե մտնում:

Ամենից առաջ որդանիզմն արդելում և կոխի ցուպիկներին իր մեջ թափանցելուն: Այսպես որինակ, ներչնչվող սղի հետ, փոշու միջոցով քիթն ու թոքերն ընկնող միկրոբները, որդանիզմից մեծ մասամբ դուրս են դալիս հազալիս ու փուշտալիս: Արյան մեջ դանվում են նյութեր—հակաթույններ, վորոնք թուլացնում են միկրոբներին և անվնաս են դարձնում նրանց թույնները: Արյան մեջ դանվող այլ նյութեր միկրոբներին լուծում և մարսում են: Արյան մեջ կան նաև այնպիսի նյութեր, վորոնք կուտակում են միկրոբներին, սուսրնձում և դրանով անվնաս դարձնում նրանց: Արյան սղիտակ զնդիկները ընդունակ են միկրոբներին վորոտալու, նրանց մարսելու և վոչնչացնելու:

• Որդանիզմի սպաքարը տուբերկուլյոզային միկրոբների դեմ հաճախ կատարվում և և այլ ճանապարհներով: Վերը մենք խոսեցինք տուբերկուլյոզային բլրակների մասին: Բլրակը— դա տուբերկուլյոզային ցուպիկի ու նրա թույնի աղդեցության տակ կերպարնափոխված բջիջների հասարակ կուտակում չէ: Դա միևնույն ժամանակ տուբերկուլյոզային ցուպիկների դեմ մարդու որդանիզմի կողմից կառուցած արդելաղիծ, չրջապարիսպ է: Բլրակում, արյան սղիտակ զնդիկները չղթալով չրջապատում են ցուպիկին իր թունավորած բջիջներով: Այդ կարծես առաջին փականն է: Այնուհետև բլրակներն ու հանդուցիկները չրջապատվում են սպիների ամուր հյուսվածքով: Աստիճանաբար այդ հյուսվածքը դերանում և բլրա-

կին, վորն ամբողջովին վեր ե ածվում սպիի: Յերբմն
ցուպիկի ու նրա թույնների ազդեցության տակ բոր-
բոքված ու քայքայված հյուսվածքներում արյունից
նստում են կրային աղեր: Թոքի վնասված մասը կար-
ծես թե վեր ե ածվում կրի մի փոքրիկ կտորի: Հա-
ճախ հիվանդությունը դրանով ել վերջանում ե, որ-
պանիզմը չնչին կորուստներով հաղթող ե դուրս դա-
լիս: Չի աշխատում, չնչառությանը չի մասնակ-
ցում թոքի մի փոքրիկ մասը, վորտեղ սպի կամ կրա-
յին կուտակում ե գոյացիլ: Այդ կորուստը առկայն
նշանակություն չունի, — մարդը կարող ե ապրել,
թեկուզ նա չնչում ե իր թոքերի մեկ յոթերորդ մա-
սով միայն:

Մարդու որդանիզմում տուբերկուլյոզային ցու-
ղիկների վիճակը կախված ե որդանիզմի դրությու-
նից: Միկրոբի աճելն ու բազմանալը կախված ե այն
միջավայրից, վորի մեջ միկրոբն ընկնում ե: Առողջ
մարդու որդանիզմը միկրոբների համար վատ միջա-
վայր ե. առողջ մարմնի մեջ կոխի ցուպիկները չեն
կարող հաղթել որդանիզմի պաշտպանողական ուժե-
րին, նրանք չընթացաբերում են սպիռնեքով ու կրով, վո-
րոնք խանգարում են նրանց հետագա ներթափանցմա-
նը թոքերի առողջ մասերի հյուսվածքների մեջ:
Բայց չափից դուրս աշխատանքից, թերասնունդից,
անկանոն կյանքից, կամ վրեժի հյուժող հիվանդու-
թյունից թուլացած որդանիզմը թույլ ե դիմադրում:
Այդպիսի որդանիզմի պաշտպանողական ուժերը թույլ
են լինում ե այդպիսի դեպքերում լավ, ամուր սպի
չի գոյանում:

Թողքերում կամ գեղձերում՝ սպիլի կամ կրային
ֆուստակման մեջ յերբեմն կոխի կենդանի ցուպիկներ
են պտնվում, վորոնք այստեղ տարիներով ու տասն-
յակ տարիներով կարող են ապրել: Սակայն, յերբ
մարդու առողջությունը թուլանում է, սպիլների ամ-
բությունը պակասում է, կիրը վարող է լուծվել: Այդ
դեպքում ցուպիկները ներս են թափանցում թոքի ա-
ռողջ մասերը և սկսում իրենց քայքայիչ աշխատանքը:

Այսպիսով, մենք տեսնում ենք, վոր տուբերկու-
լյոզով վարակվելու և հիվանդության յեւքը գլխավո-
րապես կախված է որդանիզմի դիմացկանությունից և
նրա դիմադրողական ընդունակություններից: Հետե-
ւապես այն բոլոր պատճառները, վորոնք թուլացնում
են մարդուն և նրա դիմադրողական ուժերը միկրոբների
դեմ — հանդիսանում են տուբերկուլյոզային վարակի
լավագույն բարեկամներն ու ոգնականները: Այդ
պատճառներն են՝ մի կողմից վնասակար ու ուժից վեր
աշխատանքը, (բանվորի աշխատանքը կապիտալիստա-
կան սխտությունների մեջ) և մյուս կողմից՝ կենցա-
յային վատասողջ պայմանները — վատ կամ անմաքուր
սնունդը, բնակարանը, հարբեցողությունը, ծխելը,
անկանոն սնունդը, անկանոն կյանքը: Աշխատանքի ա-
ռողջ պայմանների և առողջ կենցաղի համար մղվող
սպաքարը՝ տուբերկուլյոզին հաղթելու լավագույն
միջոցն է:

Այդ իսկ պատճառով տուբերկուլյոզի բուժման
հիմքը կանոնավոր կյանք վարելն է, այլ կերպ ա-
սած, նրա հիգիենիկ ուժիմը: Տուբերկուլյոզով հի-
վանդի հիգիենիկ ուժիմի հիմնական տարրերն են

(բաղկացուցիչ մասերը) թարմ ողբ, կոփումը, աշխատանքի ու հանգստի կանոնավոր հերթափոխումը ու կանոնավոր սնունդը:

ԳԼՈՒԽ ՅԵՐԿՐՈՐԴ.

ՈՒԱԲՈՒԺՈՒՄ

Բժշկականությունը վաղուց արդեն հաստատել է, Վոր մաքուր թարմ ողբ տուրերիսւլյոզի բուժման լավագույն միջոցներից մեկն է: Սակայն մի ժամանակ բժիշկները դանտում էյին, Վոր իրը թե ողով բուժել կարելի չե միայն կլիմայական հատուկ պայմաններում — ծովափում, լեռներում կամ հարափում: Անգլիացի բժիշկ Կորմանիլը 1858 թ. աղացուցեց, Վոր ողով բուժել կարելի չե կլիմայական ամեն մի պայմանում և Վոր տուրերիսւլյոզով հիվանդների մշտապես վաղ շնորհքում լինելը նրանց մեծապես վնասում է:

ՆԵՐՇՆՁՎՈՂ ՅԵՎ ԱՐՏԱՇՆՁՎՈՂ ՈՒ.

Յուրաքանչյուր մարդու, ստանաճնապես հիվանդ մարդուն ողտակար և միայն մաքուր, ամեն տեսակի խառնուրդներից ազատ ողբ: Ինչից և կազմված մաքուր ողբ: Մեր ներշնչած մաքուր ողբ կազմված է յերկու գլխավոր մասերից—թթվածնից ու բորակածնից: Մաքուր ողի հարյուր մասին բարակածին լինում է մոտավորապես 79, իսկ թթվածին— 21 մաս: Մարդու շնչելու համար հարկավոր է միայն քթվածին:

Մարդու արտաշնչած ողն իր բաղադրությամբ
ուարբեր և ներշնչված ուղից : Արտաշնչած ողում թթվա-
ծինը քիչ և (100 մաս ողին միայն 16 մաս թթվածին) :
Անկախ կա մի այլ զազ-ածխածթու¹⁾ 100 մաս ողին
մոտ 4 մաս անխածթուի չափով , ինչպես նաև ջրա-
զուրուշի և մի քանի վնասակար խառնուրդներ : Ար-
տաշնչած ողը , վոր քիչ քանակությամբ թթվածին և
մեծ քանակությամբ անխածթու յե պարունակում ,
հետագա շնչառության համար , այլևս պիտանի չէ :
Յեթե չողափոխվի աչն շնքը , վորտեղ յերկար ժա-
մանակ մարդիկ շնչել են , այնտեղի ողը բոլորովին
կվեանա ու վնասակար կդառնա , մանավանդ տուրեր-
կուլյոզով հիվանդի համար :

Վորքան ավելի մաքուր և ողը , այնքան նրանում
ավելի քիչ են զանազան հիվանդությունների առաջաց-
նող ամեն տեսակի միկրոբները : Շարունակ մաքուր
ողում լինելը տուրերկուլյոզով հիվանդին պահպանում
և յերկրորդական հիվանդություններից (որինակ ,
զբխոյ , անդինա և այլն) , վորն առանձնապես կարևոր
և տուրերկուլյոզային պրոցեսի բարեհաջող ընթացքի
համար :

Վորքան բնականայրից հեռանում \եւ , այնքան ա-
վելի և ավելի յե մաքրվում ողը միկրոբներից և ու-
րիչ խառնուրդներից :

1) Ածխածթուն ինքնին թունավոր չէ , բայց ողում նրա մեծ
քանակությունը աղացուցում և օդի կեղտոտված լինելը որդանիդ-
մի համար վնասակար նյութերով :

Ողբ կարող է փչանալ վոչ միայն շնչառության-
նից: Արդյունաբերական քաղաքներում ու ավանդե-
րում, վորտեղ չարունակ ծխում են գործարանների
ու ֆարրիկաների ծխնելույզները, ողբում կարող է
մուր, ալսինքն ածխափոշի լողալ: Չոր յեղանակին
փոշի կա վատ ջրվող փողոցներում, նաև բնակարան-
ներում, յեթե նրանց նկատմամբ բացակայում է պատ-
շած խնամքը: Բնակարանում ողբ փչանում է խո-
նավությունից, վատ պահվող գուլարաններից, սպի-
տակեղեն լվանալուց և կերակուր պատրաստելուց,
ձխախոտի ծխից, կեղտոտ մարմնից, կեղտոտ հագուս-
տից ու սպիտակեղենից: Փողոցի ողբ կարող է փչա-
նալ նաև բնիկների (ավտոմոբիլային) հոտից, ալյու-
վատ խցանված տակառներով անմաքրություններ տե-
ղափոխելիս: Սակայն այդ բոլոր վնասակար յերե-
վույթները զգալի չափով կարելի յե մեկուսացնել
քաղաքների բարեկարգության փերարերյայ միջոցների
կիրառմամբ (կանաչադարդում, փողոցների ջրում և
այլն):

ՄԱՔՈՒՐ ՈՂԻ ԲՈՒԺԻՉ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

Թոքերի միջով չարունակ անցնող մաքուր ողբ լա-
վապույն միջոցն է խորխը հեշտությամբ և ազատորեն
խիսելու համար: Հայտնի յե, վոր հիվանդները խորխը
յափ խխում են առավոտները մաքուր ող դուրս գա-
լիս: Այդ առանձնապես կարևոր նշանակություն ունի

Թոքային հիվանդությունների համար: Յեթն հիվանդը ողում չարժւում է— նա ավելի խորն է շնչում, այդ դեպքում ողը մտնում է Թոքի ամենախոր մասերը և լորձով խցանված Թոքերի մանր ցնցուղները (բրոնխները) մատչելի չեն դառնում մաքուր ողով ուղափոխելու համար: Մաքուր ողի այդ ազդեցությունը չի դադարում նաև քնած ժամանակ: Ամառը բաց ողում կամ բաց արած լուսամուտներով սենյակում քնող հիվանդները հաճախ հաղալուց դարձնում են, խորիս են արտախիտում և սկզբում կարծում են, վոր թարմ ողը իրենց վնաս է: Բայց նրանցից շատերն ել շուտով նկատում են, վոր անհետանում է առավոտյան սրտա արտախիտումով հաճախ հոգնեցուցիչ նոսրան և վոր— դրա հետևանքով սկսվում է ինքնազգացողության զգալի բարելավում:

Մաքուր ողը նպաստելով մանր ցնցուղների լորձից ազատվելուն, հետևապես նաև Թոքերի ավելի լայն ուղափոխությանը, դրանով իսկ ունում է թրթվածնի լսով կլանվելուն և արյան բազադրության բարելավելուն: Այդ անմիջապես արտահայտվում է հիվանդի ամբողջ որդանիքի վրա, ընդվորում հիվանդըն ամենից առաջ նկատում է ախորժակի լավացում: Վատ ախորժակը և յերբեմն ել նրա կատարյալ բացակայությունը հաճախ հանդիսանում է սկսվող տուբերկուլյոզի ամենաբնորոշ նշաններից մեկը և յերբեմն ուժերի արտադ անկման պատճառ հանդիսանում: Ախորժակի յերևան դալը չափազանց բարենպաստ ազդեցություն է անում տուբերկուլյոզով հիվանդի առողջության վրա և հնարավորություն է

տալիս ողտազործելու բուժման մի այլ կարևոր լե-
զանակը— բավականաչափ ու կանոնավոր սնունդը:

ՄԱՔՈՒՐ ՈՂԸ ԹԵԹԵՎԱՑՆՈՒՄ Ե ԹՈՔԵՐԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԸ

Ինչպես վերին արդեն նշվեց, արտաչնչված ողը
թթվածնով ավելի աղքատ է քան մաքուր, թարմ ո-
ղը: Վորպեսզի թթվածնով աղքատ ողից անհրաժեշտ
քանակությամբ թթվածին ստանա, մարդն ստիպված
է իր թոքերով ավելի ուժեղ աշխատել և ավելի հա-
ճախ շնչել: Այդ պատճառով էլ վատ ողով շնչում
ավելի հաճախ և ավելի մակերեսորեն և շնչվում,
իսկ թարմ ողում, ընդհանրապես, ուշ-ուշ և խորն
և շնչվում: Մաքուր ողը թեթեվացնում է թոքերի
աշխատանքը և դրանով ոգնում է հիվանդության ա-
րագորեն դադարելուն:

Մաքուր ողը մարդու ամբողջ օրգանիզմի վրա
զրգոող ազդեցություն է գործում: Մաքուր ողում
լինելուց հետո մարդ իրեն զգալիորեն առույգ և աշ-
խատունակ է զգում: Նախեցեք զբոսանքից վերադար-
ձած մարդուն— նրա տեսքը զվարթ է, դեմքի դույնը
կարմիր, առողջ, աչքերը վաղյուն. թարմ ողի բարե-
նպատակ, կայտառացնող ազդեցությունն արտա-
հայտվում է մարդու վրա միայն Ֆիզիկական (մարմ-
նի), այլև մտավոր աշխատանքի վրա: Թարմ ողն
էլ ավելի խոշոր նշանակություն ունի արյունապահա-
կամ հիվանդությունից թուլացած մարդկանց, մա-
նավանդ տուբերկուլյոզով հիվանդներին աշխատանքի

Համար: Վատ ողբ դժվարացնում է թոքերի աշխատանքը՝ անխաթթուն, ջրադուրչին և որդանիղմի համար զանազան անպետք թափոցների արտադրման դժբախտ, վտանգավոր դուրս են գալիս դադի ձևով: Թափոցների մեղքը և ներշնչվող վատ ողբում գտնվող վնասակար խտնուրդները թուլացնում են մարդու որդանիղմը ամեն տեսակի վարակի, այդ թվում նաև հոխի ցուպիկների դեմ պայքարելու նրա ընդունակությունները: Մաքուր ողբում աշխատող մարդիկ (որինակ, ձկնորսները) ավելի քիչ և ավելի թեթեւ են հիվանդանում տուբերկուլյոզով, քան բանվորական վնակ շենքերում աշխատող մարդիկ, որինակ դերձակները: Այդ պատճառով նստած աշխատանքով զբաղվող մարդիկ որսկան մի քանի ժամ պետք է բաց ողբում անցկանցեն:

ԱՄԲՈՂՁ ՈՐԸ ԲԱՅ ՈՂՈՒՄ

Վերևում ասածներից հետո պարզ հասկանալի չէ, թե ինչու մաքուր ողբ այնքան խոշոր նշանակություն ունի տուբերկուլյոզի բուժման դժբախտ:

Տուբերկուլյոզով հիվանդներին սանատորիաներում ավելի ամբողջացման հիվանդներն ամառն ամբողջ ժամանակ ապրում են բաց ողբում, շենքերից դուրս, ցերեկը նրանք անց են կացնում այդում կամ պուրակում, իսկ դիչերում են հատուկ կառուցած ծածկոցներում (պատշգամբներում): Պատշգամբը նստում է զեպի հարավ և յերեք կողմից ծածկված է:

Սանատորական չափ հիվանդներ ձմռանը նույն-

պէս որվա մեծ մասը բաց ողումն են անցկացնում —կամ զբոսնում են, կամ պառկում պառչգամբում, ցուրտ յեղանակին ծածկվելով մորթե վերմակներով: Թույլ հիվանդները բաց ողում ժամերով նստում կամ թիկն են տալիս բաղմոցներում, ըստ վորում տարվա ցուրտ ժամանակ վոտները շիաթաթում են մորթե պարկով կամ տաք վերմակով:

Այսպէս և կաղմակերոված զործը սանատորիաներում: Հարց և ծաղում, արդյոք տնային պայմաններում հիվանդը կարո՞ղ և այդքան ժամանակ բաց ողում անցկացնել: Յեթե հիվանդը չի աշխատում, որինակ, հիվանդության պատճառով արձակուրդում և դանդում, նա պիտի աշխատի ամառն ամբողջ օրը (24 ժամ) բաց ողում անցկացնել, իսկ ձմռանը՝ որվա մեծ մասը: Յուրտ յեղանակին զբոսանքի դնալիս, կամ բաց ողում պառկելիս հիվանդը պիտի բաժակահաչափ տաք հագնի: Չմեովա ցուրտ օրերին պիտի հագնի տաք հագուստ, տաք սպիտակեղեն ու կոշիկներ: Պառկելիս պիտի ծածկվի տաք վերմակով, առանձնապէս վոտները պիտի լավ փաթաթի: Ամենից լավ և, յեթե հազած և թաղիքե կոշիկներ (փալենկի): Սակայն հիվանդի յերեսը պետք և բոլորովին բաց լինի, վորպեսզի առանց վորեւ արդելքի թարմ ողչնչի:

Տնային պայմաններում բաց ողում պառկելու հնարավորություն ունենալու համար անհրաժեշտ և անձրեվից, արեւի չափազանց վառ ճառագայթներից, կամ ուժեղ քամուց պաշտպանվելու հարմարություններ ստեղծել — ծածկ, այդում հովնոց (բեսեդկա),

կամ հյուղակ շինել: Այն տունը, վորտեղ հիվանդն
է ապրում, յեթե ունի թեկուղ մի փոքրիկ կանաչ այ-
դի կամ բանջարանոց, ապա ամենից լավ է հենց
աթշպիսի տեղում հովնոց կամ հյուղակ շինել:
Արդտեղ պետք է դնել յեղեգնից հյուսած բաղկաթոռ,
թախթ կամ բազմոց, վորը հեշտ լինի տեղափոխել:
Այդպիսի հովնոցում կամ ծածկի տակ հիվանդը
կարող է ամառ ժամանակ նաև քնել զիջերը: Յեթե
հովնոց չկա, ապա ամառը կարելի չէ քնել մի կող-
մից բաց պատշգամբում, իսկ գլուղում՝ խոտանո-
յում:

Աշխատող հիվանդը, վորը 7—8 ժամ անց է կաց-
նում ցեխում կամ դրասենյակում, բաց ուղում լինե-
լու համար պիտի ոգտագործի իր ազատ ժամերը,
մանավանդ քնելու ժամերը: Քաղաքաներում դրոս-
ներու համար ամենից լավ է լինել կուլտուրայի և
հանգստի պարկերում, մերձքաղաքային վայրերում
ու անտառներում, քաղաքային այգիներում, պու-
րակներում և այլն:

Քաղաքից դուրս ողն ալելի մաքուր է, քան քա-
ղաքում: Ալելի սմբակաղմ հիվանդն ըստ հնարավո-
րության պիտի ալելի հաճախ դուրս դա քաղաքից,
որինակ հանգստի որերը: Յուրաքանչյուր տարվա
հերթաբերան արձակուրդը նույնպես քաղաքից դուրս
պիտի անցկացնել— դնալ դյուղ, ամառանոց կամ
հանգստի տուն: Դաշտի կամ անտառի ողը թարմ
է, դուրեկան և թթվածնով հարուստ: Տուրերկուլյո-
ղով հիվանդների համար առանձնապես ոգտակար է
տափաստանի կամ փշատերեմ սոճու անտառի ողը:

Վորքան ել վոր հիվանդը աշխատի ավելի շատ ժամանակ ջենքից դուրս, թարմ ոդում դանկել, աշխատեանայնիով նա ստիարված և դարձյալ բախական ժամանակ իր սենյակում անցկացնել: Իսկ մի քանի հիվանդներ, պրոցեսի սրվելու կամ վորեվե այլ բարդության հետեանքով, բժշկի կարգադրությամբ, ժամանակ առ ժամանակ, մի քանի որով, իսկ յերեմն նաև չարաթնեքով սկիտի պատկեն: Սակայն այդ դեպքում ել հիվանդն ամբողջ որը սկիտի թարմ ոդ չնչի:

Մանատորական պալատում ամռանն ամբողջ ժամանակ բաց մն լուսամուտները, իսկ ձմռանը՝ վերնափեղկերը:

Վերնափեղկը—լուսամուտի չըջանակի վերեվի հետ ծալովի մասն և, վորը ջինված և աջակես, վոր դեպի սենյակի ներսն և բացվում վոչ թե ամբողջովին, այլ մասամբ: Դրա հետեանքով ողի ցուրտ հոսանքը նախ ուղղվում (և) դեպի առաստաղը, աջակես և, իսկ հետո աստիճանաբար իստնվում և սենյակի ողի հետ: Այս դեպքում ողի սուր ցուրտ հոսանք չի ստացվում, վորը թույլ հիվանդի համար անդուրեկան և:

Յուրաքանչյուր հիվանդ 15—20 րոք. ծախակով կարող և իր տան լուսամուտների համար վերնափեղկեր ջինել, սակայն յեթե այդպիսի ծախս անելը նրա ուժերից վեր և, ապա լուսամուտի վերնափեղկը կարելի չե փոխարինել ավելի եթան հարմարանքով:

Ֆաներայով կամ բարակ տախտակից ողանցքի մեծութ-
յան արկղ են շինում: Արկղի մի պատը սղոցում են,
արկղը այդ պատով դրվում է ողանցքի մեջ, վոջը
պիտի դարձված լինի դեպի դուրս: Արկղի սեն-
յակի կողմը դարձված ներսի պատը պիտի չեղ-
դրված լինի և դեպի առաստաղը դարձված բացվածք
ունենա: Այդպիսի պարզ և եծան զործիքը ապահովում
է թարմ ողի անընդհատ հոսանքը և այս դեպքում
սենյակի արագ ցրտելը հնարավոր չէ: Գիշերը փեղկի
և ողանցքի մեջ կարելի չէ քաթանի շիրմա դնել:
Շիրման չի խանգարում ողի ազատ փոխանակու-
թյանը, բայց քամու շարժումը դեպի հիվանդի կող-
մը արգելում է:

Բայց յեթե չկա վոջ փերնափեղկ, վոջ արկղ, վոջ
շիրմա— ապա հիվանդի սենյակում ձմեռն (եւ ողան-
ցըն ըստ հնարավորության պետք և յերկար ժա-
մանակ բաց թողնել: Սենյակն առանձնապես պիտի
լավ ողափոխել ստավոտյան զարթնելուց հետո, յերե-
կոյան քնելուց առաջ, նաև յուրաքանչյուր անգամ
ուտելուց հետո: Յուրա յեղանակներին պիտի հող-
տանել սենյակները կանոնավոր տաքացնելու մասին,
վոքախողի ուժեղ ողափոխումից, հիվանդը, մանա-
վանդ չափազանց զգայուն ու դեռևս իր որդանիդմը
թափականաչափ չամրապնդված հիվանդը, ցրտից
չլնառափի:

ՎՈՐՏԵՂ ԴՆՆԼ ՄԱՀՅԱԿԱԼԸ

Հիվանդի մահճակալը պիտի դրվի լուսամուտի
մոտ: Պառկած հիվանդը սենյակումն եւ կարող է

տաք, խաղաղ յեղանակին դրախ մաքուր ող շնչել։
Դրա համար անկողինը պիտի սարքել բարձր, լուսա-
մուտի մակերեսին հավասար։ Յեթե լուսամուտը
բարձր և, ապա անկողնու համար կարելի չե ոգտա-
դործել նույնիսկ սեղանը։ Գլուխը կարելի չե դնել
հենց լուսամուտի դռին։ Պառկելով սենյակում, հի-
վանդը դրա շնորհիվ, կարող և դրախ մաքուր ող շնչե-
լել։

ՄՐՍԵԼՈՒ ՅԵՎ ՄԻՋԱՆՑԱՀՈՎԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Հաճախ հիվանդները թարմ ող քիչ են շնչում
այն պատճառով, վոր վախենում են մրսելուց և
մանավանդ միջանցահովից։ Մրսելու ազդեցության
են վերադրում ամեն տեսակի, անգամ մրսածության
հետ վոչ մի տանջություն չունեցող հիվանդություն-
ներ։

Իր մեջ իրական վտանգ պարունակում և մարմնի
ուժեղ և խիտ սառչելը։ Յեթե, որինակ, մարդը
ընկել և սառույցի բացվածքի մեջ, ամբողջովին թըրջ-
վել և ու դողացել, կամ թեթե հալնված մարդը քա-
մու ժամանակ յերկար կանգնել (և ցուրտ անձրևի
տակ, ապա դրանից հետո զարմանալի չե, յոր նա
վորեկ հիվանդությամբ հիվանդանա։

Լուրջ նշանակություն կարող և ունենալ նաև ան-
համաարաչափ սառչելը։ Յեթե, որինակ, ցուրտ յե-
ղանակին յերկար ժամանակ և առանց չարժվելու
նստենք բաց լուսամուտի առաջ, վորտեղից սառը
ողի սուր հոսանք և գալիս, ապա յերեսի կամ վզի

մի կողմը կատուի: Սուր և անհավասար սառչում տեղի
յն ունենում նաև այն դեպքում, յերբ մարդիկ (նույն-
նիսի տաք հագնված) թրջում կամ ուժեղ կերպով
մրսեցնում և վտանները: Նման դեպքում, մրսելուց
վերջին հիվանդանում են մանավանդ այնպիսի մար-
դիկ, վորոնք ցրտի սովոր չեն: Այդ պատճառով էլ,
ինչպես առողջ մարդիկ, նույնպես և մանավանդ հի-
վանդները, պետք և դուռնաճան ամբողջ մարմինը
կամ նրա առանձին մասերը խիստ և անհավասարա-
չափ մրսեցնելուց:

Սակայն, վորպեսզի մրսելու ելությունը հասկա-
նալի լինի, անհրաժեշտ և խմանալ, վոր համարյա
բոլոր, այսպես կոչված մրսածության հետևանքով
հիվանդությունները (զրիպ, անդինա, թոքերի բոր-
բոքում և այլն) խկապես առաջ են դալիս զանազան
միկրոօրգանիզմ: Մրսածությունն ամօրձականողին այդ
հիվանդությունները չի առաջացնում, սակայն նա
թուլացնում և մեր որդանիղմը և նրա ընդունակու-
թյունները պաշտպանելու միկրոօրգանիզմից, վորոնք որ-
դանիղմի մեջ են ընկնում: Մաքուր, թարմ ողը, վո-
րի մեջ միկրոօրգանիզմ չառ քիչ են, չարապիլի լսով
և պաշտպանում ունեն տեսակի հիվանդություննե-
րից, քան նեղ, հեղձուկ բնակարանի ողը, վորը բա-
ռացիորեն լեփ-լեցուն և հիվանդությունների ամեն
տեսակի հարուցիչներով:

Յսվոք սրտի, հաճախ առիթ և լինում նկատել,
թե ինչպես քաղաքի բնակիչները վախենում են ամե-
նաթեթե միջանցահովից, թարմ ողի ամենամեղմ հո-
տանքից: Բաց լուսամուտներից առանձնապես վախե-

նում լեն փոքր յերեխաներ ունեցող մայրերը, սակայն փոքր յերեխաների համար ևս մնաց և վոչ թե թեթե միջանցահովը, այլ աղականված փչացած ողը:

Թարմ և սառը ողին մշտական ու աստիճանաբար վարժվելը կոչում և ցրտի և մրսելու դեմ: Այդպիսի կոչումը հատկապես խոշոր նշանակութուն ունի սուրերկուլյոզով հիվանդի համար:

ԹԱՐՄ ՈՂԵ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ Ե ՎՈՉ ՄԻԱՅՆ ՀԻ-

ՎԱՆԻՆԵՐԻՆ, ԱՅԼԵՎ, ԱՌՈՂՋՆԵՐԻՆ

Յերբ հիվանդը սանատորիայից կամ կուրորայից տուն և վերադառնում, նա ձգտում և իր տնային պայմաններում ևս կիրառել ունի իմ այն կանոնները և կանոնախոր ապրելակերպը, վորոնց սովորեցրել են նրան ախտից: Սանատորիայում սովորած լինելով բաց հովնացում քնելու, լայն բացված լուսամուտների, ամենօրյա յերկարատև զրոտանքների, մաքուր թարմ ողի, — բնականաբար նա տանն իւր ամենից առաջ յնուանդուն կերպով հող և տանում ողափոխութեան մասին: Սակայն աշտուղ նա ամենուրեք հանդիպում և իւր հարադասներին դիմադրութեանը, վորոնք պահպանում են «տաք շունչը», և ձմռանը հաճախ քսոց ողանքից ավելի յեն վախենում, քան կրակից: Այդպիսի դեպքերում հիվանդը պետք և հանդիստ ու համբերութեամբ, սակայն հաստատականորեն բացատրի իւր ընտանիքին, վոր մաքուր ողը անհրաժեշտ և ողտակար վոչ միայն հիվանդ մարդուն, այլև սուսողին, ինչպես հասակաւորին, նույնպես և յերե-

խալին: Թարմ ողբ բուժման հրաշալի միջոց և վոչ միայն հիվանդացած մարդու համար, նա նախապահ-պանում և առողջներին զանազան հիվանդություննե-րից, այդ թվում նաև տուբերկուլյոզից:

Չե՞ վոր մաքուր ողում միկրոբներ (այդ թվում նաև տուբերկուլյոզային) չնչին քանակությամբ են լի-նում, իսկ կեղտոտված ողում՝ նրանք չարիազանց չատ են: Մարդիկ, վորոնք չարունակ վատ ող են չնչում, հաճախ տառապում են արյան պակասու-թյամբ ու գլխացավով: Մաքուր ողը նպաստում և հանգիստ քնելուն, արյան լավ բաղադրությանը, նորմալ ախորժակին, այդ բոլորն առողջության դրամական են հանդիսանում:

Վոչ միայն մաքուր ողը, այլև ամբողջ ապրիլա-կերպը, վոր գիտությունը պատվիրադրում և տու-բերկուլյոզով հիվանդին, հիմնականում ողտակար և նաև առողջ մարդու համար: Յեվ յեթև առողջ մարդը կատարի սանատորիան ուժիմի բոլոր կետերը, այսինքն հոգ տանի թարմ ողի, մաքուր բնակարանի, կանոնավոր սննդի, աշխատանքի ու հանգստի խելացի հերթափոխության մասին, յեթև նա ի չարը չգործադրի ծխելն ու վողելից խմիչքները— նա կը-կուլի, կամբաղնդվի և դրանով իսկ կպաշտպանի իր որդանիդմն ամեն տեսակի հիվանդություններից:

ՊԱՅՔԱՐ ԽՈՆԱՎՈՒԹՅԱՆ ԴԵՄ

Մաքուր ողի մասին հողատարությունը պահան-ջում և պայքարել բնակարանի խոնավության դեմ:

Բնակարանում խոնավություն առաջանում է նը-
րանից, վոր շենքի պատերը խոնավանում են, ա-
սինքն ջուր են ծծում: Շինարարական նյութերը
(փայտ, աղյուս կամ քար) հոծ մասսա չեն ներկա-
յացնում:

Շինանյութերի առանձին մասնիկների միջև
գտնվում են փոքրիկ, աչքի համար աննկատելի բաց-
վածքներ—ծակոտիներ, փորոնք սովորաբար լցված
են լինում ողով: Այդ ծակոտիների միջոցով շարու-
նակ կատարվում է սենյակի ողի և դրսի ողի փոխա-
նակությունը. դա կոչվում է շենքի բնական ողափո-
խություն (ինքաբեր ողափոխություն):

Սակայն խոնավության դեպքում այդ ծակոտիե-
րը ողի փոխարեն ջրով են լցվում: Բնական ողափո-
խությունը դադարում է և շենքում ողը նեխած է լի-
նում: Խոնավությունը շատ վնասակար է դարձնում
բնակարանը առողջության համար: Մարմնի նորմալ
զսրը չխացումը (ջրադուրը առադրումը) չնչա-
սության և քրտինքի դատվելու միջոցով, դժվարա-
նում է: Խոնավ ողը մարմնից շատ տաքություն է
խլում և կարող է հասցնել սառչելու: Խոնավ պատերի
միջև վնասակար գազեր առադրող բորբոս է դոյանում:

Խոնավությունից խուսափելու համար բնակելի
սենյակում թաց իրեր չպիտի պահել, որինակ, թաց
սպիտակեղեն և հագուստ: Լվացքը, ամանեղեններ
բխնալը և կերակուր պատրաստելը պիտի կատարվի
առանձին շենքում: Հատակը և պատերը լվանալուց
հետո պիտի չորացնել, իսկ աչուհետև սենյակը հիմ-
նովին ողափոխել: Խոնավ շենքը հաջողվում է չորաց-

նել, յեթե ամառը մի քանի որ շարունակ աշնտեղ
վառարան վառվի միաժամանակ և յեռանդուն կերպով
ողորթուի:

ՈՂԻ ԶԵՐՄԱՍՏԻՃԱՆԸ ԲՆԱԿԱՐԱՆՈՒՄ

Վերջնական բնակարանում ողը չոր լինի և վոչ
չափազանց սառը, անհրաժեշտ և հող տանել բնակո-
րանքը կանոնավոր տաքացնելու մասին: Բնակարանի
նորմալ տաքությունը համարվում է Յերսիուսի ջեր-
մաչափով 14—16 սասիճանք: Ավելի բարձր տաքու-
թյունը թուլացնող անվտանգութուն և ունենում մարդու
միտ: Սանտոսրիաներում յեղած տուրքիկուլյոզով հի-
վանդները հաճախ սովորում են 12 և 10 սասիճանքի:
Սակայն այլևի ցածր ջերմաստիճանի մարդկանց մեծ
մասը զգվարությամբ և բնույթանում, իսկ աշխարհի
ցուրտը կարող է թուլացնել որդանիզմը և հետագա-
յում մրսածության հիվանդությունների պատճառ
հանդիսանալ:

ԱՍՏԻՃԱՆԱԲԱՐ ԹԱՐՄ ՈՂԻՆ ԸՆՏԵԼԱՆԱԼԸ

Յեթե հիվանդը թույլ և և սառը ողին անսովոր,
առցա վորոչ զգուշություն պահպանելով, նրան սառը
ողի պիտի վարժեցնել աստիճանաբար: Տարվա ցուրտ
յեղանակին, սկզբում չպիտի բանալ այն սենյակի լու-
սամուտը, վորտեղ հիվանդն և պառկած, այլ հարե-
վան սենյակինը, յեթե այդ սենյակը հիվանդի սենյակի
հեռ հաղորդակցվում է բաց դռնով: Այնուհետև ողա-
փոխությունը կարելի չէ կտտարել վարագույրն իջեց-

բաժ կամ լուսամուտի և մահճակալի մեջ չէրմա դնելով, իսկ բաղնիքանաչափ սովորելուց հետո, ողախութեանը թույլատրելի չե վարադույրը բարձրացրած բաց լուսամուտով: Քանի զեռ հիվանդը չի ընտելացել, ողանցքը կամ լուսամուտը կարելի չե բաց անել մոչ ամբողջ որը, այլ սրվառ ավելի տաք ժամերին: Այդպիսի դեպքերում լուսամուտը փակում են լվացումների կամ շփումների ժամանակ, ուժեղ քամու կամ ցուրտ աճնրելի ժամանակ, յեղանակի խիստ փոփոխութեան դեպքում և այլն:

Ձմեռը բաց ողում պատկերուն նույնպես պետք և աստիճանաբար սովորեցնել իրեն: Յուրա ողում անցկացնելուն կարելի չե վարժվել սկսելով կեռ ժամից և մնալ յերկար ժամերով: Համարյա ամեն մի հիվանդ, նույնիսկ ամենաթույլը, աստիճանաբար վարժվում և ցուրտ ողին: Միայն հասակավորները, արջունադակասները, կամ շատ ջղախին մարդիկ յերբեմն դժվարութեամբ են վարժվում ցրտին: Այդպիսի հիվանդները ստիպված են լինում շատ յերկար ժամանակ դուրս լինել:

ՊԵՏՔ Ե ՔԹՈՎ ՇՆՁԵԼ

Անհրաժեշտ և սովորել ջնջել բթով, և մոչ թե բերանով:

Յերբ մարդ բթով և ջնջում, ապա սառը ողը բթի միջոցով բաղնիքն յերկար ճանապարհ անցնելով տաքանում և: Կոկորդում, ցնցողներում և թոքերում, նույնիսկ ցուրտ յեղանակին, ողն արդեն բաղնիքն

տաքացած ե մտնում: Բերանով շնչելիս ողջ ավելի
կարճ ճանապարհ ե անցնում: Այդ պատճառով եւ
ցուրտ յեղանակին սառը ողջ ընկնելով ողատար ու-
ղիները ե թոքերը, կարող ե վնաս պատճառել:

Բթի մեջ բազմաթիվ մանր մադիկներ կան, վո-
րոնք պահում են փուչին: Յեթե փուչոտ ողջ քթով ե
ներշնչում, փուչին քթում նստում ե այդ մադիկներէ
վրա, լորձի հետ դուրս ե գալիս ե չի հասնում մինչե
կոկորդը, ցնցուղներն ու թոքերը: Յերեխաներին ա-
մենավաղ հասակից պետք ե սովորեցնել քթով կանո-
նափոր շնչելու: Յերբմն յերեխաները քթով շնչել
չեն կարողանում, քթի կտմ քեթըմպանի վորեւ հե-
վանդության հետեւանքով: Այդպիսի հիվանդությունն
անհրաժեշտ ե անմիջապէս բուժել մասնագետ բժիշկ-
ների մոտ:

Գթով կանոնափոր շնչին առանձնապէս խոշոր
նշանակություն ունի տուբերկուլյոզով հիւանդի հա-
մար, վորովհետեւ հիւանդությունից թուլացած թոքե-
րը պետք ե պաշտպանել փուչոտ ե կեղտոտված ողից:

ԳԼՈՒԽ ՅԵՐՐՈՐԳ

ԿՈՓՈՒՄ (Բուժում ջրով ու արեւով)

Մենք արդեն գիտենք, վոր վարժվելու դեպքում
մարդիկ ցուրտ ջերմաստիճանը հեշտությամբ են տա-
նում: Այսպէս, սամատորական շատ հիւանդներ ձմե-
ռը, նույնիսկ 15 աստիճան ցրտում հալնոցում քնում
են: Յրաին գիմացիուն մարդը առանց վնասվելու թե-
թեւ ե հալնոքում նաեւ ցուրտ յեղանակին, անսովոր

մարդը կարող է մրակել նույնիսկ մուշտակը հագած
ժամանակ: Յրախն անսովոր մարդը թարմ ող չի սի-
րում, ողանցքը հաճությամբ լաց չի անում, իսկ
ձմեռային սառնամանիքին պատրաստ է նույնիսկ վա-
ռարանի մոտից չհեռանալ կամ քաշվել մի ալլ, թե-
կուզ հեղձուցիչ, միայն թե տաք անելուն: Ահա թե
ինչու անհրաժեշտ է, փորպեղի տուբերկուլյոզով հի-
վանդը, փորի համար թարմ ողը հանդիսանում է
բուժվելու ամենակարևոր միջոցներից մեկը, իրեն
ցրալի սովորեցնել:

Մտոր ողը ամենից առաջ ազդում է մաշկի վրա,
փորը և կոփվելու կարիք ունի: Մաշկը մեր մարմնի
համար միայն ծածկոց չէ, փոր նրան պաշտպանում է
արտաքին աշխարհի մնասակար ազդեցություններից:
Մաշկը-որդան է, փորը մարդկային որդանիզմի
կյանքում խոշոր նշանակություն ունի: Շատ նշանա-
փոր դիտնականներ յենթադրում են, փոր մաշկի մեջ
մշակվում է տուբերկուլյոզային ցուպիկների թույների
(տոքսինների) դեմ պաշտպանողական նյութեր, և փոր
հետևապես մաշկը տուբերկուլյոզային ինֆեկցիայի
(վարակի) դեմ, որդանիզմի պաշտպանության դուր-
ժում խոշոր դեր է խաղում:

Մաշկի կարեւորագույն ֆունկցիաներից մեկը—
քրտինք և ճարպ արտադրելն է: Քրտինքի հետ միա-
սին որդանիզմից արտադրվում են նրա համար վնա-
ռակար, ամկիւրդ դարձած նյութերը— թափոնները:
Քրտինքն արտադրվում է մաշկի հատուկ գեղձերի
միջոցով: Տուբերկուլյոզով հիվանդը ժամանակ առ-
ժամանակ սաստիկ քրտնում է: Յեթե մաշկը կեղտոտ-

ված է, ապա քրտինքային գեղձերի ծակոտիները կարող են խցանվել և այդ դեպքում քրտինքը չի կարող կանոնավոր արտադրվել:

Մաշկում կան նաև հատուկ ճարպային գեղձեր, նրանք մաշկաճարպ են արտադրում: Այդ մաշկաճարպի շնորհիվ, մաշկը փափուկ, հարթ և առաձգական է: Յեթե մաշկի մաքրությանը չհետևին, ապա մաշկը կկեղտոտվի և ճարպագեղձերի ծակոտիները կխցանվեն: Այդ դեպքում ճարպը վատ է արտադրվում, մաշկը չորանում և և հեշտությամբ ճաքճաքվում: Խցանված գեղձերում ճարպը կանգ է առնում, նրա մեջ ընկնում են փառժին միկրոօրգանիզմներ, վորոնք իրենց համար նպաստավոր միջավայրում, ինչպիսին ճարպն է, առատությամբ բազմանում են: Մաշկի վրա սկզբում դոյանում են բշտիկներ, իսկ հետո սղուկներ:

Պրուկներն առանձին հեշտությամբ դոյանում են անմաքրասեր, հաճախ քրտնոդ տուբերկուլյոզով հիվանդի վրա, վորովհետև թուլացած մարդու մաշկի բջիջները միկրոօրգանիզմի ավելի վատ են պաշտպանվում: Անմաքրասեր տուբերկուլյոզով հիվանդի մաշկի վրա հաճախ նկատվում են դեղին բծեր, վորոնք առաջանում են հատուկ տեսակի սնկիկներից: Վռչ սնկիկներն և վռչ ել թարախային սղուկներ կան այն հիվանդների վրա, վորոնք իրենց մաշկը խիստ մաքուր են պահում:

ՋՐԱՐՈՒԺՈՒՄ : ՎԱՆՆԱՆԵՐ

Ջուրը տուբերկույտոյով հիւանդի բուժման գործում խոշոր դեր է խաղում : Ջրաբուժումը նպաստում է վոչ միայն մաշկի մաքրութեանը, այլև մաշկի, վորպես որդանի, լավ աշխատելուն, վորն ունենում է որդանիդի պաշտպանութեան ուժեղացմանը ամեն աեսակի ինֆեկցիաների դեմ : Ջրաբուժական պրոցէդուրաների կանոնաւոր կիրառումը բարելաւում է արտի գործունեյությունը և արշան չըջանառությունը, լավացնում է ախորժակը և նպաստում ամէլի կանոնաւոր և խորը շնչելուն :

Մաշկը մաքուր պահելու համար վերցորյակը մեկ անգամ պիտի վաննա ընդունել կամ բաղնիքում լողանալ : Վաննան պիտի տաք լինի, բայց վոչ չափաւանց կիզիչ (32—35 աստիճան) . վաննա պիտի ընդունել 10—12 բուրե տեւողութեամբ : Միաժամանակ ունառով պիտի լավ լվացվել, վորպեսզի մաշկի վրայից հեռացվեն քրտինքը, մաշկաճարպի մնացորդները, կեղտը, մաշկի թեփը և այլն : Լողանալուց հետո խորհուրդ և որվում ամէլի սառը ջրով (վոչ չափաւանց սառը, 24—28 աստիճան) ջրցանվել, ապա մաշկը լավ չորացնել ու կես ժամ, մեկ ժամ հանդստանալ :

Վորոչ հիւանդներ վաննա ընդունելիս պետք է վորոչ զրուշություն պահպանեն : Յեթե հիւանդի ջերմությունը բարձր է, ապա վաննայի ընդունումը պետք է կարճատեւ լինի (մոտ 5 բուրե) : Հյուժված կամ խիստ ջերմող հիւանդները վաննա ընդունելուց ժամանակավորապես պետք է հրաժարվեն :

Արշունախիման ժամանակ վաննա ընդունելը վը-

տանկալոր է: Տուրեղկուլյորային սանատորիաներում
և հիվանդանոցներում հիվանդները վաննա բնդունում
են միայն թժչկի նշանակումով: Տանը դանվող հիվան-
դը վաննա բնդունելու և բաղնիքում լողաճարու մա-
սին նույնպես պետք է ստանա իրեն բուժող թժչկի
ցուցումները:

ՇՓՈՒՄ

Որդանիլովի կոմիտան և մաշկի մաքրության համար
խոշոր նշանակություն ունեն կանոնավոր շփումները:
Բոլոր հիվանդները, նույնիսկ չափ թույլները սովորա-
բար հիանալի կերպով են տանում ամենօրյա շփում-
ները: Շփում չպետք է անել միայն թոքային արյու-
նահոսության դեպքում, վարակահատվ աչդ ժամանակ
հիվանդը լիակատար հանգսի կարիք ունի: Շփումը
հիվանդին ոգտակար և միայն այն ժամանակ, յերբ
այն ճշտությամբ կատարվում է զիտության կողմից և
փորձով մշակված կանոններով համաձայն:

Ամենից լավ է շփումները կատարել առատոտները,
դարձնելուց անմիջապես հետո: Շփել պետք է միայն
տաք մաշկը: Սառը կամ մրսած մաշկի շփումը անու-
շալտ և՛ իսկ յերբեմն կարող է միասել: Յեթե մաշկը
անբավարար կամ անհավասարաչափ է տաքացած, ան-
հրաժեշտ է այն նախապես տաքացնել շփելով չոր
սրբիչով:

Պետք է շփել կամ թաց սրբիչով, կամ սպունգով,
կամ թե հատուկ ձեռնոցով: Շփվելու ձեռնոցը կարելի
է կարել ջուրը լավ ներծծող կտորից: Սրբիչը կամ

ձեռնոցը պետք է լավ թրջել, ապա մզել, վորպէսզի նրանից ջուր չկաթի:

Շփումը պետք է կատարել արագ, պիտի չփել ամբողջ մարմինը մասերով, — սկզբում թեպէն ու վիզը, հետո կուրծքը, թիկունքը և վտաները: Շատ հիվանդներ չփում են միայն մարմնի վերեւի մասը: Դա սխալ է, վորովհետեւ հաճախ արշան կոնգստումից ստուշում են հիվանդի վտաները: Վտաների յեռանդով չփելը արագացնում է նրանցում արշան շրջանառութիւնը: Ջրով չփելուց հետո նույն կարգով պետք է չորացնել մաշկը սափանով կամ սրբիչով (լավ է խափոտ). այդ դեպքում մաշկը չորանում, տաքանում և կարմրում է. յերեւան է վալիս դուրեկան, կայտառ ինքնազգացութիւն: Մակաշն յեթի չփելուց հետո հիվանդի ինքնազգացութիւնը վատ է, և կայտառութեան, թարմութեան զգացում ու դուրեկան տաքութիւն չի ստացվում, մաշկը չի կարմրում, կամ դող և առաջ պալիս — մաշկը փշաքաղվում է, ապա այդ նշանակում է, վոր չփումը կանոնավոր չի արված և վոր այն վնաս է:

Դիմացկուն հիվանդը ինքը պիտի իրեն չփի, թույլ հիվանդին պիտի չփի նրան խնամողը (սանատորիաներում քույրը կամ դրանում բալ վարժված հիվանդապահը): Ավելի թույլ կամ հեշտութեամբ մրսող հիվանդներին պետք է չփել և հենց անդն ու տեղը սրբիչով անմիջապէս չորացնել մարմնի մասերն առանձին-առանձին: Թույլ կամ ջղաշին հիվանդները յերբեմն վատ են տանում մաշկի ամուր չփումը: Այդպիսի դեպքերում պետք է սահմանափակվել մաշկն առանց ուժեղ չփելու, միայն սրբելով ու չորացնելով: Յերբեմն հիվանդները դուր լվացումներն ավելի լավ են տանում,

քան չփումները: Սառը ջրով շփելուն հիվանդը պետք է ստտիճանաբար վարժվի: Կաղեբուրված և յաճ գիրացած հիվանդները չփումը կարող են սկսել սենյակի ջերմաստիճան ունեցող ջրով: Աստիճանաբար կարելի է ավելի սառը ջուր վերցնել, յուրաքանչյուր որ մոտավորապես մի աստիճան սառը և այդպիսով իրեն վարժեցնել ուղղակի ջրմուղից վերցրած ջրին:

Շփելուն սովորեցնել ավելի զգուշությամբ պիտի վարժեցնել ավելի թույլ, տենդոլ կամ հյուծված հիվանդներին: Այդպիսի դեպքերում սկզբում մի քանի որ չարունակ չոր սրբիչով շփելու միջոցով մաշկը վարժեցնում են, իսկ հետեւյալ որերին չփումը կարելի է սկսել նախ տաք, իսկ այնուհետեւ զով ջրով:

Բայց վնասվածքներով տաք ջուրն առանձնապես կայտառացնող ու թարմացնող ազդեցություն չի գործում, ուստի ջրին, բժշկի ցուցումով, կարելի է փոքր քանակությամբ անդանի աղ (մեկ շիշ ջրին մեկ հացի դղալ աղ), մաքուր սպիրտ կամ հոտաւետ քացախ ավելացնել: Այդպիսով, թույլ հիվանդին կարելի է ստտիճանաբար վարժեցնել նաև սառը ջրի:

Իրեն պիտի սովորեցնել ջրի միջեւ այն աստիճանի ջերմության միայն, վորն ավելի դուրեկան ինքնազգաստություն է պատճառում: Այդ պատճառով կարիք չկա ձգտել անդատճառ շատ սառը ջրի սովորելուն:

Դիմացկուն հիվանդը իրեն չի կարող և անթի ժամանակ: Թույլ հիվանդին խորհուրդ է տրվում միջեւ չփում կատարելը, անկողնում մի բաժակ կաթ խմել, կամ մի ախտ չլիա ուտել: Շփումից հետո $1/2$ կամ $3/2$ ժամ պետք է պառկել մահճակալին հանդրա-

տանալու, փորն առանձնապէս կարեւոր և հոգնածութեան դեպքում: Ամենից լալ և շփումներն սկսել ամառնը և աշնուհետեւ չարունակել ամբողջ տարին: Վորպեսզի չմրսեն, ցուրտ ժամանակ շփումը պետք և տաք սենյակում անել:

Շփումների վարժված կանայք աշկարիւր կարող են չարունակել նաև դաշտանի ժամանակ: Ասկայն աշկ ժամանակ կանայք պետք և շինն մինչև զոտկատեղը միայն, այն էլ վոչ շտիպողանց ստոր ջրով:

Դաշտանի ժամանակ շփումներ չպիտի սկսել: Հղի կանայք շփումները պիտի կատարեն զգուշութեամբ և միայն բժշկի ցուցումներով:

Պահպանելով վերը նշված բոլոր կանոնները, հիվանդը շփումներ կարող և կատարել վոչ միայն հիվանդանոցում՝ կամ՝ սանատորիայում, այլև իր տնային պայմաններում: Դրա համար պետք և ունենալ ամենահատարակ հարմարություններ—աման, սպունդ և սրբիչ:

Սառը սենյակում շփումն ավելի լալ և անել վտակույց հետո, թեկուզ աշկ լինի վոչ թե առափոտյան, այլ որվա ուրիշ ժամերի:

ԼՈՂԱՑՈՒՄ: ՍԱՌԸ ԶՐՅԱՆ

Գետում լողանալն ու սառը ջրցան ընդունելն ավելի ուժեղ միջոց և, քան շփումը: Տուբերկուլյոզով հիվանդը դրանք կարող և կատարել մեծ զգուշութեամբ և բժշկի նշանակումներով միայն, հակառակ դեպքում, կարող և պրոցեսի սրում կամ պլեվրիտ ստաց-

վել: Լսողանոյ և ջրցան ընդունելը կարելի չե խորհուրդ տալ լալ գիրացած հիվանդներին միայն, վորոնց տուբերկուլյոզային պրոցեսը կանգ և առել և մորոնք ունեն ասոյջ յերկեամենի և սիրտ:

Տուբերկուլյոզով հիվանդն առանձնապէս պիտի դուռնա ծովում լողանալուց, թեկուզ բժիշկն ել թույլ տալով լինի, վորովհետեւ ծովի ջրում յեղած աղերը և ալիքները բախումները ծովում լողանալը դարձնում են ուժեղ ներդրածող միջոց: Դրա համար սկսում պետք և սովորել ալի մոտ ծովի ջրով չփելուն, ապա ընկղմվել և խկույն գուրս գալ: Միայն աստիճանաբար կարելի չե վարժվել 5—10 բութի ջրում մնալուն: Դժբախտաբար, բուժվելու համար հարաւ ղնացող հիվանդները յերբեմն առանց բժշկի խորհրդի և առանց գլուշության անհրաժեշտ կանոնները պահպանելու լողանում են ծովում: Դրանից հետո բժիշկներն ականատես են լինում լողանալու ցավալի հետեւանքներին, ինչպէս թոքերի պրոցեսի որման, արյունախիտման կամ պլեվրիտի:

Անդամ կաղգուրված տուբերկուլյոզով հիվանդը չպետք և տարվի լողանալով կամ այն սպորտի վերածի: Լսողնալը լալ և այն դեպքում միայն, յերբ հոգնածության զգացում չի առաջանում:

ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՋԻ ԲՈՒԺՈՒՄԸ ԱՐԵՎՈՎ

Տուբերկուլյոզի բուժման դործում, ողին և ջրին դուռնից վորոչ նշանակութուն ունի նաեւ արեւը: Շփեցաբեկի բժիշկներ Ռոլեն և Բերնդարդն ապացուցել են վոսկորների, հոգերի և գեղձերի տուբերկուլյո-

յոյլի վրա արեւիլի ունեցած ուժեղ ազդեցութեանը: Իրենց լեռնային սանատորիաներում հիվանդներին առաիճանարար նրանք սովորեցնում են առեւնալի որ յերկար ժամանակ արեւիլի տակ պառկելուն: Բաշակա-նաչափ յերկար ժամանակ բուժակուց հետո դարձանալի հաջողութեաններ ունեցան. ուսած հոգերը նստում ե-
լին, վերքերն առողջանում, թարախակալած խուղակ-ները վաւիւնում: Վոսկորներն ու հոգերի ծանր հիվան-դութեամբ յերկանները, վորոնք դրա հետեւանքով տեղից չէլին կարողանում չարժիւել և վորոնց պատ-դարակներով էլին բերում, մի յերկու տարուց հետո վաղվղում էլին սահուններով ու դահուններով:

Խորհրդային սանատորիաներում ու հիվանդանոց-ներում վոսկորներն, հոգերն, գեղձերն ու մաշկի տուրերկուլյոզով հիվանդների նկատմամբ մեծ հաջողու-թեամբ արեւիլի բուժում (և) կիրաւում: Մեր միջին դո-սում ևս բուժման այս մեթոդը (միջոցը) տալիս և բաշականին լավ հետեւանքներ, ինչպէս և հարաւա-յին կուրորաներում— Ղրիմում և Կովկասում:

Տուբերկուլյոզի գեղձում արեւաբուժման ազդե-ցութեանը կայանում (և) նրանում, վոր նա բարեւում և արյան բաղադրութեանը, ամրապնդում և մարմնի բոլոր հյուսվածքները, նրանց ալիւլի յեռանդուն դոր-ծունեւութեան և մղում և դրանով ոգնում և սրգանալ-մին ալիւլի ուժեղ կերպով սղաչապանալիւս տուբերկուլ-յոզի և նրա թուլի գեմ: Արեւի ազդեցութեանը ար-տաքինից առանձնապէս լավ նկատելի յե մաշկի վրա, վորն արեւիլի վանաններից հետո դառնում և արեւ-այրակ, հարթ, փափուկ և առանձգական:

ԱՐԵՎԱՐՈՒԺՈՒՄԸ ԹՈՔԵՐԻ ՏՈՒՔԵՐԿՈՒԼՅՈՋԻ
ԴԵՊՔՈՒՄ

Թոքերի տուրերկուլյոյի դեպքում արեւարութումը, դժբախտաբար, չի տալիս այն փայլուն հետեւանքները, ինչ վեր մաշկի, վոսկորների և դեղձերի տուրերկուլյոյի դեպքում, այդ պատճառներով եւ հաղվողեայ և կիրառվում այն: Ավելին, Թոքերի տուրերկուլյոյի դեպքում անզգուշ արեւարութումը կարող է լուրջ հետեւանքներ առաջացնել, ինչպես պրոցեսի սրում, ջերմատուխանի բարձրացում կամ արյունախիտում: Թոքերի տուրերկուլյոյը, վորին հատուկ է բարձր ջերմատուխանը, արյունախիտումը կամ Թոքային հյուսվածքների քայքայումը՝ արեւարութումը վտանգավոր է ու պետք է վճռականապես աղկելվի:

Ի հարկե, հիվանդն ինքը չի կարող իմանալ թե արեւարութումն ուղուտ է իրեն, թե վնաս: Այդ պատճառով եւ Թոքային հիվանդն արեւարութում պիտի ընդունի բուժող բժշկի թուլտուլթյամբ միայն: Դժբախտաբար, շատ հիվանդներ յերբեմն արեւարութումն սկսում են իզենց նախաձեռնությամբ, նման յերեւուլթներ առանձնապես հաճախ նկատելլի յեն Աւիժովի ախերին, Ղըրմում և Կովկասում: Մինչդեռ հարափային արեւին առանձնապես ուժեղ և ներպործում և նրանից ողտվելլի մեծ զգուշությամբ պետք է չափավորվի և բժիշկի վերահսկողության տակ վերցվի:

Արեւմտութեան դեպքում արեւի տակ պետք է պառկել միանգամայն մերկ կամ ծայրահեղ դեպքում բարակ կիսաւարտիկով (արեւի մաննա) : Արեւի տակ հաղնիած չպետք է պառկել, այլապես մարմնի գեր-տաքանալու վտանգ կա : Գլուխն անպայման պետք է ծածկել թաշկինակով, սրբիչով կամ հատուկ հովանոցով : Յեթե արեւի վաննայի ժամանակ գլխացւոյ առաջ դա, գլխին սառը ջրով թրջած քաթան պետք է դնել :

Արեւին պետք է սովորել շատ զգուշութեամբ ու աստիճանաբար : Անզգուշութեան դեպքում կարելի չէ մաշկի ալրվածք ստանալ, վորք հաճախ նկատելի չէ հյուսիսից առաջին անգամ հարավ յեկածների վրա : Մաշկի ուժեղ ալրվածքի դեպքում հիվանդը դող և դրում, ջերմաստիճանը բարձրանում է, մաշկը խիստ կարմրում, իսկ յերբեմն նաեւ բտիկնէր են առաջ դուրս : Արեւից կանոնավոր չողովելու դեպքում կարող է անքնություն, գլխացւոյ և նշարդային համակարգ-դութեան խանգարման ալ նշաններ ուռաջանալ :

Արեւի վաննաները սովորաբար սկսում են որակաւ 3—5 րոպեից, լավ ինքնազգացութեան դեպքում որակաւ կարելի չէ ավելացնել 5 րոպե և հասցնել մեկ-յերկու ժամի : Միաժամանակ ուշադրութեամբ պետք է հետեւեն ինքնազգացութեանը, ջերմաստիճանին և դարկերակին : Սանատորիաներում կամ դիսպան-տերներին կից արեւահրապարակներում (այդպիսի հրապարակները կոչվում են սոլյարիումներ) քույրը կամ բժիշկը հիվանդի ջերմաստիճանը չափում և արեւ-

վի տակ պառկելուց առաջ և հետո, հաշվում է զարկեր-
բակը և նշում ինքնապղպտակները: Դրանք նկատի
ունենալով, բժիշկը նշանակում է հաջորդ որեքին ա-
րեվի տակ պառկելու տեղի ուղեկները: Վերոջ հիվանդ-
ներ շատ շուտ սովորում են արեվին և շուտով առողջ
արեվայրակով ծածկվում: Շատերը դանդաղորեն են
սովորում, իսկ շատերն եւ առհասարակ արեվը վատ
են տանում: Այդպիսի հիվանդները բոլորովին պետք և
հրաժարվեն արեվարուժումից:

Արեվի վաննայից հետո ողտակար և մոտ քառորդ
ժամ ստիերում պառկել ու հոլմանալ: Հոլմանայուց
հետո պետք է չիում կատարել, սակայն փոչ շատ սա-
ռը ջրով: Ավելի լավ է արեվի վաննաներն ընդունել
առափոտյան ժամերին— թեթեւ նախաճաշից հետո:
Արեվի տակ չպետք է պառկել փոչ քաղցած և փոչ էլ
լիքը ստամոքսով:

ՈՐԱՅԻՆ ՎԱՆՆԱ.

Ողային վաննա մենք կոչում ենք մերկ կամ թե-
թեւ հագուստով ողում լինելը: Այդ ժամանակ ամ-
բողջ մարմինը կարծեք լողանում է ողում: Մերկ
մաշկի վրա ներդրածում են ողն ու ցերեկվա լույսը
(նույնիսկ այն ժամերին, յերբ ցերեկվա վառ արեվ
չկա): Հետևապես, ավելի ճիշտ կլինի այդ վաննա-
ներն անվանել արեվաողային վաննաներ: Այդ վաննա-
ներն ընդունում են կամ վաղ առափոտյան, կամ յերե-
կոյան դեմ, յերբ արեվն ուժեղ չի ներգործում: Ողա-
յին վաննան նույնպես կոփող պրոցեդուրա է, ինչպես

և շփումը: Մաշկի և ամբողջ մարմնի վրա ողալին
փաննաների բերենալատ ներգործության հետևանքով
ամբաստնվում և սրտի գործունեությունը, բացվում
և ախորժակը, լսարկավում և արյան բաշխումը, թե-
թեփանում և խխումը, շնչառությունն ավելի խորն և
կատարվում:

Վորպես կանոն, ողալին փաննաները լավ տանում
են նաև թուշլ, արջունապակառ հիվանդները: Այս
պրոցեդուրան ավելի թուշլ և, քան արեմի փաննան,
նա աշխարհի բարդություններով չի սպառնում: Այ-
նուամենայնիվ, ողալին փաննան ևս բացառապես պի-
տի ընդունել բժշկի նշանակումով, վորովհետեւ նա
կարող և վնասակար լինել այն հիվանդների համար,
վորոնք տառապում են թոքային արյունահոսությամբ,
սրտի, անոթների և յերկկամների մի քանի հիվանդու-
թյուններով, ինչպես նաև հյուսվածքների և տենդոդների
համար: Կանայք պաշտանի ժամանակ ողալին փան-
նաներ չպետք և ընդունեն, իսկ այն կանայք, վորոնց
ջերմատոմանը բարձրանում և կամ ինքնազգացու-
թյունը վատանում պաշտանից սուաջ, այդ որերին ո-
ղալին փաննաներ ընդունելուց պետք և հրաժարվեն:

Ողալին փաննաներ ընդունելուն պետք և աստիճա-
նաբար վարժվել: Միայն դիմացկուն հիվանդները կա-
րող են ամառ ժամանակ ողղակի բաց ողում փաննա
ընդունել: Սակայն տարվա ցուրտ ժամանակ ու ամռան
փստ յեղանակին (այլով հիվանդի սառը պրոցեդուրա-
ների նկատմամբ բավականաչափ դիմացկունության
բացակայության դեպքում) ընդհատումից խուսափե-
լու համար ողալին փաննաներ կարելի ք և սենյակում

ընդունել: Առաջին որերը, հիվանդն առավոտները
 հազնափելուց առաջ, կամ յերեկոյան քնելուց առաջ
 հանված, տաք սենյակում, չուստիկներով կամ բութիկ,
 մոտ 10 րոպե պետք է ման դա փոսցի վրա կամ մերկ
 պիճակում մարմնամարդություններ կատարի: Մի քա-
 նի որից հետո այդ կարելի չէ անել բաց ողանցքով,
 ապա նաև բաց լուսամուտով, յեթե հիվանդն այդ ժա-
 մանակ չի մրսում: Ողաջին վաննաներ ընդունելը պի-
 տի սկսել ամառվանից: Բաց ողում ողաջին վաննաներ
 պիտի ընդունել յերբ ողի ջերմաստիճանը ստվերում
 15—20 աստիճան է, իսկ հետո աստիճանաբար ու
 զգուշութեամբ պետք է վարժվել սովելի ցուրտ
 յեղանակի: Ողաջին վաննաները պետք է սկսել
 10—20 րոպեյից, նախած յեղանակին, այլով հիվանդի
 կոփվածութեանն ու դիմացկանութեանը: Լավ ինքնա-
 զգացութեան դեպքում կարելի չէ հասնել մինչև մեկ
 ժամի և ուլելի:

Ողաջին վաննաներն ընդունելու ամբողջ ժամանակ
 պետք է չարժողութեան մեջ լինել, որինակ թեթեւ
 մարմնամարդություն անել, դնդակ կամ այլ չարժուն
 իրադեր իտղալ: Յերբեք ողաջին վաննաներ չպետք է
 ընդունել չափազանց հոգնած կամ տաքացած դրու-
 թեամբ:

Ողաջին վաննաներից հետո պիտի չտապ հազնվել,
 ապա մի փոքր դրոսնել ($1/4$ — $1/2$ ժամ), ախուհետեւ
 պառկել և հանգստանալ: Գետնին մերկ չպետք է
 պառկել: Ողաջին վաննան ու նրանից հետո դրոսանքը,
 հոգնեցուցիչ չպետք է լինեն: Ողաջին վաննան
 ողտակար է այն դեպքում միայն, յերբ բավականու-

թյուն և պատճառում և կայտառություն ու թարմություն տալիս (այդ բնության բնական ուժերով բուսվելու բոլոր մեթոդների վրակե կանոնն է, այն համասար չափով վերաբերում է նաև արեվով ու ջրով բուսվելուն) :

Մրսելը, փշաքաղվելը կամ մաշկի կապտելը ապացույց է, վոր վաննան վնաս է : Այդ դեպքում անհրաժեշտ է սրբիչով անմիջապես չոր չփում անել : Բայց յեթե այդ չի ողնում, անմիջապես պետք է հաղնրվել, իսկ հետո արագ քայլերով, զբոսնելով, մարմնամարզությամբ վրամ վորեւե աշխատանք կատարելով տաքանալ :

Ողաչին վաննան լավ է ընդունել բոլորովին մերկ, իսկ յեթե այդ հնարավոր չե (որինակ, պաշտպանված չենք չլինելու պատճառով), ապա աղամարդկանց ու յերեխաների համար ամենակարճ կիսալարտիկն էլ ըստական է : Կանայք կարող են հագնել բարակ կտուրեց ողը լավ թափանցող և մեջքի վրա մեծ բացվածք ունեցող սովորական լողահագուստ :

Յեթե ողաչին վաննան ընդունվում է պայծառ արևով ժամանակ, ապա յլուխը պետք է ծածկել սրբիչով կամ ծղոտե զլխարկով :

Սանատորիաներում ողաչին վաննան սովորաբար ընդունում են հատկապես պաշտպանված հրապարակներում, այդպիսի հրապարակներ կան նաև մի քանի դիտպաններին կից : Տնային պայմաններում ողաչին վաննաներ ընդունելը հնարավոր է ցանկապատված ըստ կամ հովնոցում, կամ լուսամուտները բաց արած սենյակում : Լավ և ողաչին վաննա ընդունել

հարթ կոտորում, մանավանդ յեթե նա ծածկ ունի
(անձրեվից կամ արեւից սրաշոպանելու համար) : Քա-
նի վրո ողաշին վանհաներն ողտակար են ինչպէս
հիւանդներին, նույնպէս և առողջների համար, ուստի
լավ կլինի տերարիումներ կազմակերպել նաեւ յուրա-
քանչյուր բնակավարձկոսպում և կոլտնտեսությունում :

ՀԱԳՈՒՍՏԻ ՀԻՓԻԵՆԱՆ

Սովորաբար կարծում են, վոր փողոց դուրս գա-
լիս, ինչպէս և դիշերը, հիւանդը պետք է տաք հագ-
նելի : «Դա միանգամայն սխալ տեսակետ է — ասում և
պրոֆեսոր Սոկոլովսկին (տուբերկուլյոզի բուժմանը
հմուտ խոշորագույն դեմքերից մեկը), վորովհետեւ
չափազանց տաք հագուստը դժվարացնում է ազատ
շարժումները, առաջ և բերում քրտինք և հոգնածու-
թյուն» : Ամառ ժամանակ հագուստը պետք է լինի ա-
զատ ու թեթեւ, դա հեշտացնում է արեւի ճառա-
ղաշիների և թարմ սղի ազատ շփումը մաշկի հետ ու
նպակեցնում է քրտնոտությունը : Հանձնարարվում է
տաք յեղանակին հաղնել սպիտակ քաթանի կամ պա-
րուսինի հագուստ : Սպիտակ հագուստն անց է կաց-
նում արեւի լույսը և տաքությունից պահում : Արեւի
ողտակար ճառաղաշիները հասնում են մինչեւ մաշկը,
ինչ ամբարդ տաքությունը կասեցնում է հագուստը :
Մաշկի մաքրության համար խոշոր նշանակություն
ունի աչն հանգամանքը, վոր սպիտակ հագուստը հեշ-
տությամբ և բխցվում, հետեւապէս և կարելի չէ
հաճախ փոխել : Ստանձնապէս վատ է աչն հագուստը,

վոր խանդավառւմ ե կանոնաւոր ու խորը շնչելուն նեղ ոճիքները, ձիգ դոտիւները, ձիգ կտպած վզնոցները, նեղ լիթերը:

Զմռանը հազուադէպ պետք է տաք լինի, բայց վոր ծանր, աշտակ, փոխանակ չափազանց տաք, ծանր ոյրեկար մորթե մուշտակի, կարելի չե հաղնել տաք (մորթե կամ բամբակե), սակայն կարճ, հետեւապես թեթեւ վերարկու: Գլխերները չափազանց տաք չպետք ե ծածկել, վորովհետեւ տոթ ե լինում, դժվար ե շնչվում ե ուժեղանում ե քրտնաթորությունը: Զմռան օրերին, յերբ սառնամանիքներն ուժեղ չեն, տաք չպետք ե փաթաթվել:

Կարեւոր նշանակութիւն ունի գլխարկի հարցը: Գլխի մաշկը պակաս թաւոմ ոգի կարիք չունի, թերեւս նույնիսկ ավելի, քան մաշկի մյուս մասերը, մինչդեռ սովորաբար այն չափազանց խնամքով ծածկում են: Սխանգամայն աղտոտ կերպով կարելի չե առանց տաք մորթե գլխարկի յոյա գնալ, իսկ ամռանը, յերբ արեւը չափազանց կիզիչ չե, ամենից լավ ե ման գալ առանց գլխարկի ե բաց փոյ: Աննյակում գլուխը բոլորովին չպետք ե ծածկել: Այդ անհրաժեշտ ե չափազանց փոշոտ սենյակում, ինչպես օրինակ, այն արհեստանոցներում, վորտեղ շատ արտադրական փոշի չե գոյանում:

Բանիօրներն ու ծառայողները աշխատանքից տուն վերադառնալուց հետո հազուադէպ պետք ե փոխեն: Դա առանձնապես կարեւոր ե փոշոտ կամ կեղտոտ արհեստանոցներում աշխատողներին համար:

Ամառ Ժամանակ ոգտակար ե ավելի թեթեւ վորտնաման հաղնել, իսկ գլուղում կամ սթառանդում

սանդալ: Եւ ամէնի ոգտակար եւ աշխարհի պայմաններ-
լում, բոքիկ ման գալու սովորել:

Մաշկի խնամքի ու նրա մաքրութեան համար, լաւ
հնարաւորին, անհրաժեշտ եւ սպիտակեղենը հաճախ
փոխել: Դա առանձնապէս կարեւոր նշանակութիւն
ունի այն հիւանդներին համար, վորոնք հաճախակի
քրտնում են: Սպիտակեղենը պետք եւ փոխել 6 որշակք
մեկ անգամից վոչ ուշ, իսկ ուժեղ քրտնողներն՝ ամէնի
հաճախ: Յերեկիմ սպիտակեղենը զիջերը պետք եւ փո-
խել, ալլ կերպ ասած, պետք եւ ունենալ զիջեցային
սպիտակեղեն:

ՄԱՇԿԻ ՄԱՔՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Առանձին ուշադրութիւն պետք եւ դարձնել մաշկի
այն մասերի մաքրութեան վրա, վորոնք հաճախ են
քրտնում եւ վորոնց մեջ կեղտը հեշտութեամբ եւ կու-
տակվում: Ինչպէս՝ կոնսորակերը, աճուկային ծալ-
քերը, յեղունգների տակը: Յեղունգները պետք եւ կարճ
կտրել եւ ամեն որ մաքրել: Գլխի մազերի կարճ
խուզելը եւ հաճախակի սափրվելը նույնպէս հեշտապ-
շում եւ զլուխն ու յերեսը մաքուր պահելու գործը:
Ատամները պետք եւ լվանալ ամեն անգամ ուտելուց
ստաջ եւ յուրաքանչյուր անգամ կեղտոտելուց հետո:

ԳԼՈՒԽ ԶՈՐՐՈՐԴ

ՀԱՆԳԻՍՏՆ ՈՒ ԱՇԽԱՏԱՆՔԸ

Տուքերիւղյոյոյմ հիմանդի համար ատոյջ ուժիմ
կապմակերպելիս ատաջնակարգ դեր եւ խաղում նրա աջ-

խատանքի հարցը: Այդ դեպքում պետք է նկատի ունենայ և լուծել մի շարք հարցեր. — արդյոք հիվանդն ընդհանրապես պիտի աշխատի⁶, իսկ յեթե նա կարող է աշխատել, ապա իր համար ի՞նչպիսի աշխատանք պետք է ընտրի, որակյան նա քանի ժամ կարող է աշխատել և այլն: Սակայն այդ բոլոր կարելիոր հարցերին բոլոր դեպքերում չի կարող մի պատասխան լինել, պատասխանը պետք է լինի տարբեր, նախած պրուցիսի ընթացքին և հիվանդի ներկա դրությունը:

ԼԻԱԿԱՏԱՐ ՀԱՆԳՍՏԻ ՌԵԺԻՄԸ

Տուբերկուլյոզի մի քանի ձևերի ժամանակ, յիրենմն տեղի յե ունենում համակշռության (հավասարակշռության) լիակատար խանգարում. հիվանդն ունենում է բարձր ջերմաստիճան, նա իրեն չափազանց թույլ և զգում: Այդ ժամանակամիջոցում հիվանդը, բժշկի կարգադրությամբ, պետք է բոլորովին հրաժարվի աշխատելուց և անկողնում պառկի: Լիակատար հանգստով մենք խնայում և պահպանում ենք հիվանդի ուժերը: Նա աշխատանքի ու շարժման վրա ուժ չի վատնում: Ուժերն այդքան խնամքով տնտեսելու ապրկեցության շնորհիվ հիվանդը հաճախ հաղթահարում է հիվանդությանը և աստիճանաբար կազդուրվում է: Հիվանդն ըստ հնարավորին, պետք է պառկի բաց ոդում, իսկ յեթե ինչ-ինչ պատճառներով այդ հնարավոր չի, ապա լուսամուտների լայն բաց արած տեղակում:

Թենք դիտենք, վրա յուրաքանչյուր հիվանդ տրդան

սովորաբար հանգստի կարիք և զգում: Որինակ, ջարդ-
փած ձեռքը դնում են գլխի մեջ և դրանով նրան լիա-
կատար հանգիստ տալիս և դրա հետեւանքով ջարդ-
փածքը ստողջանում է: Յեթե վնասված ծայրանդամը
չարունակ անհանգստացնենք, ապա նրա ստողջանալը
կձգձգվի և կսկսվի կարող և անկանոն կատարվել:

Հիվանդ թոքը հանդիսա վիճակում, նույնպես ա-
րագորեն և առողջանում, վերսկսեմով այդ պայման-
ներում արագ և կատարվում հիվանդ մասի սպիացու-
մը: Թոքին լիակատար հանգիստ տալ չի կարելի, վո-
րովհետեւ առանց շնչելու ապրել հնարավոր չէ: Սա-
կայն ամբողջ որդանիցմի բնդհանուր հանգստանալու
ժամանակ թոքերի բեռնվածությունը թեթեւանում է:
Հաշտի յե, վոր աշխատելիս մարդ ուժեղ և շնչում:
Շատ ծանր աշխատանքի ժամանակ, որինակ մեծ ծան-
րություններ տեղափոխելիս, մարդ շնչում է իր թո-
քերի ամբողջ ուժով, իսկ անկողնում հանգիստ պառ-
կած ժամանակ շնչում և հանգիստ ու դանդաղ, այդ
գեպքում թոքերը բավականաչափ թեթեւություն են
ստանում և կարծեք թե հանգստանում են: Մենք ար-
դեն դիտեք, վոր շնչառությունը հեշտացնելու համար
խոշոր նշանակություն ունի մաքուր թարմ ուղից ուղ-
արվելը:

ՀՈԳԵԱՆ ՀԱՆԳՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Տուբերկուլյոզով հիվանդի համար շատ կարեւոր
նշանակություն ունի նաև մտավոր հանգստությունը:
Սոսրաժեշտ է, վոր դանդաղեզը հանգստանա: Յեթե

մենք յերբեմն անհրաժեշտ ենք համարում հիվանդին անկողին պառկացնել և նրա որդանիզմն աղատել ամեն տեսակի ամօքորդ ծանրաբեռնությունից, ապա այդ դեպքում անհրաժեշտ է միաժամանակ նրան աղատել նաև մտավոր յուրջ աշխատանքից: Թույլ հիվանդը չափ չպետք է կարդա, նա ժամանակավորապես պետք է հրաժարվի չափադանց դժվար կամ հուղող գրքեր կարդալուց:

Առանձնապես կարեւոր է հիվանդին աղատել ամօքորդ հոգսերից ու հուզումներից: Մեղնից յուրաքանչյուրին հայտնի չէ, թե որդանիզմի համար վորքան խոշոր նշանակություն ունի մարդու ինքնազգացությունն ու արամադրությունը: Վատ տրամադրություն ունեցող մարդու ակորժակն էլ վատ է լինում, նրա ստամոքսն ու աղիքները վատ են աշխատում և սնունդն էլ վատ է յուրացվում: Թոքերի հանդատության համար նույնքան կարեւոր է հանդիսա տրամադրությունը: Նաչեցեք բարեկացած ու վախեցած մարդուն և դուք խելույն կնկատեք, թե ինչպես ուժեղ է շնչում նա:

Հաճախ հիվանդները բժշկին ասում են, վոր թեև իրենք էլ հիանալի կերպով դիտակցում են հուզվելու վնասակարությունը, սակայն ստորյա հոգսերից ու ցաղերից անզոր են աղատվել: Այս առարկությունը ճիշտ է վորոշ չափով միայն, բայց վոչ ամբողջովին: Շատ բան կախված է հիվանդից և նրան շրջապատողներից: Որինակ, հիվանդը դռնովում է հիվանդանոցում կամ սանատորիայում, վորտեղ նա ամբողջովին ազատ է հոգսերից, աղմուկից ու վշտերից: Մինչդեռ հիվան-

Վը յերբեմն զատարկ առիթներով վեճի յե լռնվում իր
սլալատի հարեման հիմանդների հետ: Յերբեմն հի-
վանդը չափազանց բծախնդիր և դեպի իրեն խնամող
բուժպերնոնալը և իրեն վիրավորված և զլուծ նույ-
նիակ աճալիսի գեպքերում, յերբ վոչ մի վիրավորանք
չկա:

Ծածկամիտ հիվանդն իր իրական կամ թե թվա-
ցող վիրավորանքը ծածկում և, իսկ թաղցրած վիրա-
վորանքը զրկում և նրան հանգատությունից: Այդպիսի
գեպքերում ամենից ճիշտ և իր ապրումների մասին
հայանել բժշկին, վորը կարող և այդ բանը հանդիսա
կերպով լուծել: յեթե սլալատի հարեմանը կամ, առենք
հիվանդապահն իրոք սխալ են թույլ տվել, ապա բժիշ-
կը կարող և միջոցներ ձեռք առնել, վորպեսպի նման
գեպքեր այլևս չկրկնվեն:

Հաճախ հիվանդին հուղում են նրան ալցեկող աղ-
պականները: Նրանք ջղախնայնում են նրան ամեն տե-
սակի մանրուսներին, բամբասանքների և ասեկոսներին
մասին իրենց պատմություններով:

Տնային պայմաններում նույնպես կարելի յե շատ
լան անել հիվանդի համար խաղաղություն և հան-
դրատություն ստեղծելու ուղղությամբ: Տանն ել պիտի
խուսափել հիվանդի համար անտեղի վիրավորանքնե-
րից, աղմուկից ու վրդովեցնող վեճերից: Հիվանդի
սենյակում չպետք և թույլ տալ վոչ աղմակալից հա-
վաքույթներ, վոչ ուշ տեղող յերեկույթներ հարե-
ցողությամբ և վոչ թղթախաղեր: Նույնիսկ ամրա-
կաղմ տուրերկուլոցողով հիվանդները պետք և խուսա-

մենն ազարտ խաղերից, վորոնք շատ մնաս են նյարդալին համակարգության համար:

Հիվանդի ճնշված տրամադրությունը հաճախ առաջանում է նրանից, վոր նա իրեն անբուժելի յի համարում: Ծիշոտ է, շատ դեպքերում տուբերկուլյոզը յերկար տարիներ է տևելում և գիտությունը տուբերկուլյոզն անմիջապես բուժելու համար իր տրամադրության տակ դեռելով վատահելի միջոց չունի: Չհաշած դրան, հիվանդը վոչ մի հիմք չունի հուսահատմելու: Ընդհակառակը, գիտակից ու վոյջամիտ առբերկուլյոզով հիվանդը բաղականաչափ հիմքեր ունի ստրագայի վրա արիարար նայելու համար:

Հայտնի յի, վոր քաղաքներում տուբերկուլյոզով վարակված և համարյա ամբողջ շափահատ բնակչությունը, մինչդեռ տուբերկուլյոզով հիվանդանում է միայն նրա փոքր մասը: Տուբերկուլյոզով հիվանդները շատ դեպքերում առողջանում են նույնիսկ առանց փութել բուժման: Բացի դրանից, ժամանակակից բժշկականությունը տուբերկուլյոզի հաջող բուժման համար իր տրամադրության տակ մի շարք մեթոդներ ունի (տես վերցրերորդ գլուխը): Յեթե հիվանդը և նրան շրջապատողները բաղականաչափ համառություն ու բարի կամք ցուցաբերեն, ապա հիվանդության հաղթահարումը հնարավոր է և նույնիսկ այն ժամանակ, յերբ տուբերկուլյոզային պրոցեսը շատ խորն է անցել:

Ք Ո Ւ Ն

Հիվանդի, ինչպես նաև առողջ մարդու հանդատության համար քուեր շատ մեծ նշանակություն ունի:

Մնած ժամանակ դանդաղեցը համարյա լիովին հան-
դրատանում է, շարժումից հանդատանում է ամբողջ
մարմինը, շնչառությունն ավելի դանդաղ ու խորն է
լինում և նույնիսկ սիրտը, վոր լիովին չի հանգստա-
նում և վոչ մի բույն, նույնպես մասնակի հանգստա-
թյուն է ստանում—քնի ժամանակ նա մի քիչ դանդաղ
և բարձրում :

Տուբերկուլյոզով հիվանդը հաճախ տառապում է
անքնությունից : Հիվանդին անքնությունից ազատելու
համար նախանշրժեշտ է պարզել վատ քնելու պատ-
ճառները : Այդ պատճառները կարող են բազմադան լի-
նել : Յերբեմն հիվանդի քնելուն խաղաղում է սաս-
տիկ հաղը, գիշերային քրտինքը, ծանր ողը, աղ-
մուկը, սառած վոտները, յերբեմն էլ հոգսերն
ու ապրումները : Շատ անգամ վատ քնելու պատ-
ճառ է հանդիսանում քնելուց առաջ կերած
առատ ընթրիքը : Սանատորիայում և հիվանդա-
նոցում հիվանդը յերբեմն վատ է քնում Փիզիկական
աշխատանքի բացակայության հետևանքով : Սանա-
տորիայից դուրս կանոնավոր կերպով աշխատող հի-
վանդը սովորաբար քնում է միայն աշխատանքային ո-
րից հետո :

Վատ քնելու պատճառները տարբեր են և այդ
բոլոր դեպքերում բուժումն էլ տարբեր է լինում :
Հիվանդն իր անքնության մասին պետք է հայտնի
բժշկին, վորը կարող է պարզել վատ քնի պատճառը
և վերացնի այն : Լավ քնելու լավագույն յերաշխիքը՝
այս գրքույկում խոսվող հիպինոսյի բոլոր կանոնների
պահպանումն է : Սենյակի լավ ողավոխումը, մաշկի

կանոնավոր խնամքը, կանոնավոր սնունդը, կանոնա-
վոր կենցաղը շատ զեպքերում ապահովում են լավ
քունը և միայն հազվադեպ է, յերբ բժիշկը հարկա-
դրոված և լինում քնարեր միջոցների գիմեղ: Գիշերը
հիվանդ պետք է քնի 8 ժամից վոչ պակաս (մոտավո-
րապես յերեկոյան ժամի 11-ից մինչև առավոտյան
ժամի 7-ը), ավելի թույլ հիվանդները՝ նույնիսկ
9—10, (մոտավորապես յերեկոյան ժամի 10-ից մին-
չեմ առավոտյան 7—8-ը): Բացի դրանից, հոգնող ու
թույլ հիվանդների համար ոգտակար և կեսորից հե-
տո 1—2 ժամ հանգստանալ:

ԶԱՓԱԶԱՆՑ ՅԵՐԿԱՐԱՏԵՎ ՀԱՆԳԱՏԻ ՎՆԱՍԻՆ

Տարերկուլյոյի լիակատար հանդատով բուժելը
կարող է նաև բացատրական կողմեր ունենալ, վորով-
հետեմ յերկար ամիսների ու նույնիսկ տարիների ըն-
թացքում չափազանց յերկարատեմ հանդատի հետե-
մանքով, որդանիվմը քեքչանում ու խամանում է աշ-
խատանքից: Հիվանդի թե մկանները թե սիրտը և թե
ուղեղը աստիճանաբար թուլանում ու ծուլանում են:
Յեթե հիվանդը կես կամ մեկ տարի սանատորիայում
կամ հիվանդանոցում լիակատար անկործության կամ
անկողնային հանդատի պայմաններում է գտնվում,
նա աշխատանքային կյանքից միանդամայն խամանում
է: Սանատորիայից կամ հիվանդանոցից դուրս գալուց
հետո նրա նախկին աշխատանքն իր ուժերից վեր և
թվում: Հետեմապես, հիվանդի լիակատար հանդիսաը
պետք է լինի կարճատեմ ու չարունակիի այնքան

ժամանակ, քանի դեռ որդանիզմն անկարող է հաղթահարել իր հիվանդությանը:

Բայց հենց վոր անցնում է պրոցեսի սրությունը և վերականգնվում որդանիզմի հավասարակշռությանը, անհրաժեշտ է, վոր հիվանդն աստիճանաբար վարժվի շարժվելուն և աշխատելուն: Յերբ ջերմաստիճանն սկսում է իջնել և հիվանդի ուժերն ամրանում են, նրան պետք է թույլ տալ անկողնից վեր կենալ, գուդարան դնալ և սեղանի մոտ նստել, իսկ վորոշ ժամանակից հետո, փողոց կամ պատշգամբ գուրս գալ: Հետապալում նրան թույլատրում են ինքն իրեն շփելու և անկողինը հավաքելու, ախուհետե թույլատրվում է զրոսանք, սկզբում կարճատեղ— 10—15 րոպեով: Կազդուրված հիվանդը կարող է որական մի քանի ժամ զրոսնել:

ԱՇԽԱՏԱՆՔԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄ

Հենց վոր հիվանդի ջերմաստիճանը կայունանում է և յերեվում են որդանիզմի հավասարակշռության այլ նշաններ, նա պետք է սկսի աշխատելու վարժվել, անկախ նրանից, թե վորտեղ է գտնվում՝ հիվանդանոցում, սանատորիայում, թե տանը: Տուրերկույլով զով հիվանդների համար խորհրդային բուժական հիմնարկներն աստիճանաբար սկսում են աշխատելու համար հարմարանքներ ստեղծել:

ՀԱՄԿՈ—ի Լենինի անվան սանատորիան մեծ արհեստանոցներ ունի (հյուանոց, փականագործական, կազմարարական, կարի, լուսանկարչական): Մի քա-

նի սանատորիաներում աշխատանքները կատարվում են բաց ոդում (այգում, պարկում, բանջարանոցում և այլն), ինչպես ծառեր խուզել, բույսեր տնկել, խոտ գլխել, խոկ կաղղուրված հիվանդների համար մարդեր փորել, վաշտ սղոցել կամ կոտորակել և այլն:

Մտավոր աշխատանքով զբաղվող հիվանդներին, բացի դրանից, կարելի չե աստիճանաբար վարժեցնել մտավոր աշխատանքի: Որինակ, ավելի լուրջ ընթերցանության, գրասենյակային և զժադրական աշխատանքների և այլն: Չեռազործ սիրող հիվանդները կարող են կարելով, ասեղնագործությամբ զբաղվել:

Դժբախտաբար, սանատորական հիվանդների մեջ լինում են աշնավիսիք, վրոնք չհասկանալով աշխատանքային մարզանքի խոշոր նշանակութունը առողջության համար, առարկում են սանատորիայում աշխատանքի դեմ: Նրանք կարծում են, վոր յեթե իրենք սանատորիա յեն յեկել, ապա աշտեղ պետք ե միայն հանգստանան և վոչ թե աշխատեն. դեպի աշխատանքային մարզանքն այդպիսի վերաբերմունք ցուցաբերելը ճիշտ չե, վորովհետե աշխատանքը կաղղուրված սանատորական հիվանդների բուժման գործի ամենակարեւոր մասն ե կազմում:

Աշխատանքը հիանալի միջոց ե նաե տուբերկուլյոզով հիվանդների մարզանքի համար, վորը խրոնիկական տուբերկուլյոզի ժամանակ խիստ կարեւոր ե: Սրտի ամրապնդման համար լավագույն միջոցը՝ դարձկի դեկավարությամբ, սրտի աստիճանաբար վարժեցումն ե: Սակայն, բացի բժշկի և բժշկական մյուս

սերտանալի հսկողութիւնից ցանկալի յի, վոր հի-
վանդն ինքը նույնպէս իրեն հետեւի: Հիվանդը պետք
է հիշի հետեւյալ կանոնը, — վաչ աշխատելիս, վոչ
գրոսնելիս աշխատելու չամեղ, վոր շնչարգելութիւն,
երտնի բարախում և հոգնածութիւն առաջանա: Պարե-
լի յի շատ մեծ դրոշմներ կատարել առանց հոգնելու
կամ շնչարգելութեան, յիթե աշխատարարի դանդաղ,
կանգնողութեան քով: Կարելի յի թեք ու բարձր աստի-
ճաններով բարձրանալ առանց սրտի բարախումի, յի-
թե բարձրանալ առանց շտապելու և հաճախակի դա-
դար ասնելով:

Աշխատանքը շատ լավ է ազդում նաեւ հիվանդի
տրամադրութեան վրա: Հիվանդանոցում կամ սանա-
տորիայում յիւրկար ժամանակ մնալու հարկադրված
հիվանդը, միապաղաղութիւնից, անդործութիւնից և
իր մոտիկներից ու իր սովորական պայմաններից
կտրվելու հետեւանքով, սկսում է ծանձրանալ: Այդ-
պիսի դեպքերում ծանձրուցիւթը արդէք և հանդի-
սանում հիվանդի աստղանայուն: Ծանձրուցիւթից կոր-
չում է ախորժակը, քունն ու կայտառութիւնը: Աշ-
խատանքն այդ դեպքում չափազանց բարեբար միջոց
է: Աշխատանքից, մանավանդ թարմ ողում աշխատե-
լուց հետո բարձրանում է ընդհանուր տրամադրու-
թիւնը, բարելավվում է քունը, բացվում է ախոր-
ժակը, անհետանում է փորկապութիւնը: Տրամա-
դրութիւնն առանձնապէս բարձրանում է կոլեկտիվ
(միասնիկ) աշխատանքի ժամանակ:

ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՋՈՎ, ՀԻՎԱՆԴԸ ԱՐՏԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՄԵԶ

Շատ տուրերկույցողով հիվանդներ, չնայած իրենց իրոնիկ հիվանդությանը, տարիներով ու տասնյակ տարիներով աշխատում են արտադրության մեջ: Տուրերկույցողով բանվորների շարքում կարելի չէ հանդիպել արտադրության մեջ հին աշխատողների և վորակյալ բանվորների, փականադրծների, ճախարակադրծների: Նրանք հաճախ իրենց արտադրական պլանը առողջներին համառար կատարում և նույնիսկ գերակատարում են:

Տուրերկույցողով բանվորի աշխատունակությունը մասամբ կախված է նաև նրա կատարած աշխատանքի բնույթից: Որինակ, տուրերկույցողով հիվանդ բանվորը դադարի վրա, կամ փականադրծ-դործի բարբ բանվորը հաճախ աշխատում է վորակա լիարժեք փարպետ, աշխատում է չգիջելով առողջներին և կայուն և պահում իր աշխատունակությունը, իսկ անհամարատատիտն աշխատանքում, նույն բանվորը անոնց դործին վորեւի ողուտ տալու, կարող է հաշմանդամ դառնալ:

ԱՇԽԱՏԱՆԻԱՅԻՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ

Մեծ նշանակություն ունի վոչ միայն աշխատանքի տեսակը, այլև այն պայմանները, վորոնց մեջ մարդն աշխատում է: Որինակ, մի տպագրիչ աշխատում է մաքուր տպարանում, վորտեղ լույսն ու ոդն

առաւ եւս և վորտեղ փոշին քիչ և, մյուսն աշխատում
և հին, խեղդող ողում և փոշոտ տպարանում :

Միենույն բնույթի աշխատանքի ծանրությունը
սարբեր պայմաններում տարբեր է: Այսպէս, մե-
նատնտես գյուղացու աշխատանքը շատ ծանր է, իսկ
խորհանդեսություններում ու կոլտնտեսություննե-
րում, փորտեղ կան տրակտորներ, կոմբայներ, հըն-
ծիչներ, կալսիչներ և գյուղատնտեսական այլ մեքե-
նաներ, փորոնցով կատարվում են ամենածանր աշխա-
տանքները, փորտեղ աշխատանքը կազմակերպված է
պլանաչափորէն ու կանոնավոր բաշխված կոլտնտե-
սականների միջև, աշխատելը շատ ավելի թեթեւ է :

Փոշու մի քանի տեսակները թուլացնում են թո-
քերը, ինչպէս նաև ամբողջ որդանիքը, հետևյալս
վորոշ տեսակի փոշու ներշնչման հետ կապված դրադ-
մունքները տուբերկուլյոզով հիվանդի համար վնա-
սակար են: Վնասակար փոշու թվին և պատկանում
մետաղի, քարի, ծխախոտի և փայտի մանր փոշին:
Փոշին կարելի չէ հեռացնել փոշածուծ խողովակների
ոգնությամբ: Այն ֆարբիկաներում ու գործարաննե-
րում, փորտեղ փոշածուծներ են դրված, փոշի հա-
ծարչա չկա, յետէ նույնիսկ արտադրությունն ինքնին
կապված է մեծ քանակությամբ փոշի արտադրելու
հետ :

Խորհրդալին իշխանությունը մեծ ուղադրություն
ու միջոցներ և հատկացնում աշխատանքի պաշտպա-
նությանը: Նոր ֆարբիկաներն ու գործարանները կա-
ռուցվում են աշխատանքի առողջ պայմաններ ապա-
հովող տեխնիկական բոլոր կատարելագործություննե-

բով: Մեքենաներ մտցնելու և աշխատանքային առողջ պայմաններ ստեղծելու շնորհիվ չափ ծանր ու վնասակար աշխատանքներ թեթեւի և ավելի պակաս վնասակար են դառնում:

Յեխերում թքամաններ դնելը, հատակը խոնավ յեղանակով մաքրելը, խիստ մաքրությունը, ուղափոխումը, արտահագուստը, վնասակար արտադրություններում աշխատող բանվորների համար կլեմատիվ աշխատանքային ուրը, հասարակական սննդի, ձեռնարկություններում ֆիզկուլտուրայի և ջրցանների կազմակերպումը — ահա դեպի աշխատանքի առողջացումը տանող կարեւորագույն միջոցները: Աշխատանքի պաշտպանության խորհրդային ուղանքները (աշխատանքի տեսչություն) խստիվ հետևում են այս սրենքների ու կանոնների կիրառմանը:

Այս միջոցառումների կենսագործումը չափ հեշտանում և բանվորական հասարակայնության աջակցությամբ: Տուբերկուլյոզով հիվանդներն ակտիվ կերպով պետք է աջակցեն արտադրության մեջ այս միջոցառումների կիրառմանը:

ՈՒՐԻՇ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՓՈԽԱԴՐԵԼԸ

Յեթե տուբերկուլյոզով հիվանդն աշխատում է իր ուժերից վեր, կամ իր համար անհամապատասխան աշխատանքում, նրան պետք է փոխադրել ավելի թեթեւի և ավելի առողջ պայմաններ ունեցող աշխատանքի: Այդ դեպքում կարևոր է, Վոր ուրիշ աշխատանքի փոխադրելու հետևանքով հիվանդի վորակավորումը

ճիջնի և աշխատավարձը չատ չպակասի: Յեթե որինակ, տուբերկուլյոզով հիվանդ ճախարադործը, ծանրը դետալների վրա աշխատելիս շատ հոգնում և, նրան պետք է փոխադրել միջին կամ թեթեւ դետալների մշակման: Այս դեպքում հիվանդին ըստ կյանքի կմնա իր նախկին մասնադիտության, իսկ աշխատավարձը կամ կմնա նախկինը, կամ մի քիչ միայն կպակասի: Յեթե ավելի թեթեւ աշխատանքի փոխադրելը զգալիորեն կպակասեցնի հիվանդի աշխատավարձը, որինակ, ավտոդեն զոդումից կշոողի կամ պահեստապետի աշխատանքի փոխադրելիս, դրա հետ միաժամանակ հիվանդին պետք է փոխադրել հաշմանդամության և կենսաթոշակով ապահովել նրան:

Հաշմանդամության մասին 1932 թ. որենքը, աշխատունակությունը զգալիորեն իջած յուրաքանչյուր բանվորի իրավունք է վերապահում հաշմանդամության 3-րդ կատեգորիայով կենսաթոշակի անցնել և միաժամանակ շարունակել աշխատելը:

Դիտարաններն երում բժիշկների դիտողությունները ցույց են տվել, վոր տուբերկուլյոզով հիվանդ բանվորները հիվանդանարուց հետո, սիրով փոխադրվում են ուրիշ, իրենց ուժերին ավելի համապատասխան աշխատանքի: Որինակ, նորմալորողի, ընդունողի, վերահսկիչի: Նրանք այդ աշխատանքները լավ են կատարում և այնտեղ յերկար ժամանակ պահում են իրենց աշխատունակությունը: Այդ աշխատանքներն արդեն կյանքը ինքն և ստուգել և դրանք կարելի չեն հանդատութաթբ հանձնարարել այն տուբերկուլյոզով

հիվանդներին, փորոնք հարկադրված են իրենց աշխատանքի բնույթը փոխել:

Տուբերկուլյոզով հիվանդների համար համապատասխան պրոֆեսիաների թվին պետք է դասել նաև ծորակավարի, դրոշմանոցավորի, փոքր մամուլների վրա աշխատող մամլողի, պտուտակ կտրողի, կշռողի, պահեստապետի պրոֆեսիաները:

Յեթև տուբերկուլյոզով հիվանդը փորակյալ բանվոր է (որինակ, փականագործ, հյուան, կաղապորիչ և այլն) և արտադրական մեծ ստաժ ունի, ապա աշխատունակությունը նվազելու դեպքում, ամենից լավ է նրան իր ցեղում փոխադրել հրահանգչի կամ վարչական աշխատանքի: Դրանով իսկ հիվանդը կուտակուրծվի իր մտնադիտության պծով աշխատանքի ամելի թեթև և սուղջ պայմաններում և նյութապես էլ լավ ապահովված կլինի:

ՎԵՐԱՎՈՐԱԿՈՎՈՐՈՒՄ (ՎԵՐԱՈՒՍՈՒՑՈՒՄ)

Հաճախ տուբերկուլյոզով հիվանդներն աշխատելով իրենց համար անհամապատասխան պործում, ուրիշ փոշ մի աշխատանք չվիտեն, բացի իրենց մշտական պրոֆեսիան: Այդպիսի դեպքերում նրանց համար շատ զգվար է լինում ուրիշ աշխատանք կատարելը, փոր կապված չլինի նրանց փորակավորման ու աշխատավարձի իջեցման հետ: Այդպիսի դեպքերում հիվանդին պետք է ուրիշ պրոֆեսիա սովորեցնել: Տուբերկուլյոզով հիվանդ մեռապագործներին փորակավորելու համար, ամենից շատ կհարմարի

դազգյաճաժարի, ճախարակագործի, չրջհասարակա-
րի, Փրեկտորի և այլ պրոֆեսիաները:

«Կրասնոյե Սորմովո» դործարանում բժիշկների
բրիգադան բանվորական հասարակայնության և ազա-
նավարական սկիտիլի հետ միասին քննել և տուբեր-
կուլյոզով հիվանդ բանվորներին աշխատանքի պայման-
ները: Պարզվել է, վրա դործարանի շատ տուբեր-
կուլյոզով հիվանդ բանվորներ լավ են աշխատում,
մի քանիսը նույնիսկ դերակատարում են իրենց պլա-
նը: Դրանք յեղել են դործիքարարներ, ճախարակա-
գործներ, կադապարագործներ, ընդունողներ, մանր ու
միջին դետալների վրա աշխատող փականագործներ:
Տուբերկուլյոզով հիվանդ բանվորների մյուս մասը
զանվելիս և յեղել անհամապատասխան պայմաննե-
րում— տաք ցեխերում, դաբրնոցային ցեխում, ավ-
սուցեն ձուլման ցեխում, շատերն աշխատելիս են յե-
ղել դիչերային հերթին: Անհրաժեշտ և համարվել
այս խմբի բանվորներին փոխադրել ավելի առողջ
պայմաններ— ունեցող աշխատանքի, կամ նույնիսկ
վերականգանել: Բանվորների այս ամբողջ խումբը
յենթարկվել և բժշկական հանձնաժողովի քննության,
բանվորական հասարակայնության մասնակցությամբ
հանձին սոցալաճավագրության պատվիրակի: Հանձնա-
ժողովի վորոշմամբ հաջողվել է 9 հիվանդի դիչերա-
յին հերթափոխությունից փոխադրել ցերեկայինի,
20 հիվանդի փոխադրել այլ աշխատանքի. որինակ,
մեխանիկական ցեխի ծորակավարներին մեծ ծորակից
փոխադրել են վորքի վրա, իսկ արտադրական մեծ

ստաժ ունեցող կադաւարիչին փոխադրել հրահանգել աշխատանքի :

Բայց տաք ցեխերում վորպես սեփազործ բանվորներ, ձուլողներ, հնոցապաններ և այլ աշխատող տուրերկուլյոգով հիվանդներին անհրաժեշտ և յեղել ուրիշ սլոտֆեսիաներ սովորեցնել :

«Կրամնոյե Սորմովո» գործարանում տուրերկուլյոգով հիվանդներին վերուսուցանել են գործարանի կադրերի բաժնի սլոտֆեսիանիկական կուրսերում : Սովորելու ժամանակամիջոցում բոլոր բանվորները թաշակ (նպաստ) են ստացել, բացի գրանից, ոսպաղահովադրական գանձարկղը, տուրերկուլյոգով հիվանդներին ուսանելու ամբողջ ժամանակամիջոցում բախտ բարել և լրացուցիչ վճարելով մինչև լրիվ աշխատութարձր : Շատ տուրերկուլյոգով հիվանդ բանվորներ հաջողությամբ ավարտել են ուսուցումը և վորպես ճարտարակազմներ աշխատում են մեխանիկական ցեխում :

Տուրերկուլյոգով հիվանդ բանվորների աշխատանքի սաշտպանության և աշխկադմակերպման մասին մոտիկ անցյալում ՀԱՄԿԻ-ի և ՌԽՖՍՀ Առժողկոմատի ստորադրությամբ հրատարակված կանոնադրությունն այդ ասպարիզում լայն հնարափորություններ և առեղծում — (տես այս գլխի հափերվածը) :

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ : ՊԱՐԵՐ

Հիվանդի ուժերի վարժեցման ու ամրապնդման

Համար աշխատանքը միակ միջոցը չէ : Համարյա չկա
աշխատանքի մի աշխարհի տեսակ, վրբի ժամանակ
ամբողջ մարմինը, նրա բոլոր մասերը կանոնավոր
ու համասարաչափ աշխատեն :

Այսպես, սրինակ, մատյոր աշխատողներն իրենց
մկանները չեն մարզում : Կռանահարը կամ փայտահատը
աշխատում է գլխավորապես ձեռներով, իսկ նամակա-
տարը գլխավորապես վտներով : Դերձակը, կոշկակա-
լը, դրասենյակային աշխատողը նստակյաց կյանք են
վարում, ամբողջ սրով նստում են փակ շենքերում,
մեջքը ծռած և կանոնավոր շնչառության համար
յերբեք չուղղելով իրենց կրծքավանդակը : Ֆիզիկական
(մարմնական) վարժությունների կատարյալ բացա-
կայությունը, կամ մամնի միայն մի մասի վարժու-
թյունը չի տալիս ամբողջ մամնի յավ հավասարա-
չափ դարդացումը, ուստի աշխատանքին վորպես
լրացուցիչ միջոց հանդիսանում է Ֆիզկուլտուրան,
արխնքն մարմնամարզությունն ու խաղերը :

Մարմնամարզությամբ, խաղերով ու Ֆիզկուլ-
տուրայի մյուս տեսակներով (դահուկել, սահուկել,
թիավարել, լող սալ) կարող են դբաղվել միայն ա-
մենից ավելի կազդուրված հիվանդները բժշկի թույլ-
տրվությամբ և նրա մշտական հսկողությամբ :

Բժիշկը սովորեցնում է հիվանդին թե Ֆիզկուլ-
տուրայի վոր տեսակները և ինչ ժամանակարնթաց-
քում են սպասկար հիվանդի համար : Ապգրուրված
հիվանդի համար առանձնապես հարմար է ամենուրյա
առապտոյա տնային մարմնամարզությունը մի քանի
րոպե տվողությամբ (առավոտյան լիցք) : Ամռանն

այդ պետք է անել բայց բուսամուտներով, ձմռանը՝
բայց ողանցքներով:

Ամենց լավ է, յեթե հիվանդը մարմնամարդու-
թյան ձևերին սովորում է սանատորիայում, վերով-
հետև մարմնամարդությունն ողտաւար է այն պե-
տում միայն, յերբ նրանով վանճաւոր կերպով են
գրաւվում:

Յերբեմն տուբերկուլյոզով հիվանդը հարցնում է
բժշկին, թե կարելի չէ իրեն պարել:

Պարը մարմնի վարժություն է, վորի ժամանակ
գլխավոր ուղղությունը դարձվում է վոչ թե չար-
ժամների առողջության համար ողտաւար լինելու,
այլև նրանց պեղեցկության վրա: Յերաժշտության
նպատակցությամբ կատարվող շարժումներն ինքնին
մնասաւար չեն կարող լինել կապուրված տուբեր-
կուլյոզով հիվանդի համար: Իսկ այն տրամադրու-
թյունը, վոր ստեղծում է պարելը, կարող է ողտա-
ւար լինել հիվանդի համար: Այդ պատճառով անխտիր
լոլոր հիվանդներին պարելն արգելելու հիմք չկա-
րացց պետք է պարի այն հիվանդը միայն, վորին
թույլ է տվել բժիշկը:

Պարելու ժամանակ շատ կարեւոր են նաև այն
սլաքամները, վորոնց մեջ կատարվում է այն:

Սովորաբար պարադաշխում ողը ծանր է ու
խեղդող, հազեցած՝ տաքացած ու քրտնած մարմին-
ների դուրըջիացումով, ծխախոտի ծխով: Հաճախ պա-
րում են մինչև լույս, «պարում են մինչև ուժատպառ

լինելը»։ Այդ պարեքը հողնեցուցիչ են ու վնասակար։
Տուբերկուլյոզով հիվանդների համար դրանք կրկնա-
կի վնաս են։

Այն հիվանդը, վորին բժիշկը թույլ և տվել պա-
րելու, կարող է պարել բաց ուղում կամ լամ ողափո-
խած ու չծխած սենյակում, իրեն հոգնածության
չհասցնելով։

Հ Ր Ա Հ Ա Ն Գ

ԱՐՏԱՆԴՐՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՋՈՎ ՀԻՎԱՆԴ ԲԱՆՎՈՐՆԵՐԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՅԵՎ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԱՌՈՂՋԱՅՄԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ

Արտադրութեան մեջ տուրերկուլյոզով հիվանդ բանվորները աշխատանախութեան ռացիոնալ ուսումնառութեամբ և հաշմանդամութեան պրոֆիլակտիկան պահպանելու նպատակով պետք և կիրառվեն տուրերկուլյոզով հիվանդ բանվորների աշխատանքի կազմակերպման և անողջացման վերաբերյալ մի շարք միջոցառումներ :

Այդ միջոցառումները պետք և ընդգրկեն տուրերկուլյոզով հիվանդ բանվորների հետևյալ խմբերին :

1) Բացելավոր հիվանդներ, վերոնք իրենց խոր խում տուրերկուլյոզային ցուպիկներ են արտադրում, 2) այն բոլոր հիվանդները, վերոնք բուժվում են արհեստական պնևմոտորաքսով, անկախ նրանց խոր խում տուրերկուլյոզային ցուպիկների առկայութեանից, 3) այն տուրերկուլյոզով հիվանդները, վերոնք թեև տուրերկուլյոզային ցուպիկներ չեն արտադրում, սակայն ունեն տուրերկուլյոզային ախտով պրոցեսս ցույց տվող (պրոցեսսի պարբերաբար սրում, ինտուք-

սիկադիայի ընդհանուր յերեմիւլթներ և աւլն) կամ
տուբերկուլյոզային պրոցեսի վերջացած չլինելը ցույց
տալով յերեմիւլթներ, 4) չբուժված տուբերկուլյոզա-
յին պրոցեսի հողի վրա թութերում և լանջաթաղան-
թում խրոնիկական ցերոտիկ փոփոխություններ, վո-
րոնք ուղեկցվում և սիրտ-անոթային սխառնմի զգալի
ու կայուն խանգարումով:

ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐ ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈԶՈՎ ՀԻՎԱՆԴ- ՆԵՐԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՈՒ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՌՈՂՋՅՄԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ

I ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ

1) Յեխային վարչությունը ցեխերում տուբեր-
կուլյոզով հիվանդներին լույսի, ուղի, շենքի չորու-
թյան, ջերմաստիճանի միապաղպաղության տեսակետից
պետք և հստակացնի վորքան հնարավոր և լավ աշխա-
տատել:

2) Տուբդիսպանսերների յեղրակացությամբ ցեխա-
յին վարչությունը կամ ձեռնարկության վարչությու-
նը տուբերկուլյոզով հիվանդներին պետք և ազատի
դիչերային հերթի աշխատանքներից և փոխադրի ցե-
րեկվա հերթի աշխատանքների, իսկ վորտեղ այդ
հնարավոր և նույնիսկ առավոտվա հերթի:

II ՈՒՐԻՇ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՓՈՒԱՂԻՆԸ

1. Ժամանակավոր փոխադրում. Տուբերկուլյոզով
հիվանդները, տուբերկուլյոզային պրոցեսի սրման,

արհեստական պնեւմոտորաքառվ և այլ միջոցներով բուժվելու դեպքում, տուբուլիսպանների յեղբակացութեամբ ցեխալին վարչութեան կամ ձեռնարկութեան վարչութեան կողմից պետք և փոխադրվեն նախկին պրոֆեսիայի թեթեւ աշխատանքների կամ նույն ցեխում, կամ մի այլ ցեխում ուրիշ աշխատանքի, աշխատավարձի տարբերութեանը (աշխատավարձի պակասելու դեպքում) գոյութեան ունեցող կանոնների համաձայն լրացնելով ապահովագրութեան միջոցները: Փոխադրման անհրաժեշտութեանը, նրա տեղագրութեանը և աշխատանքի բնույթը փոփոխում և տուբուլիսպանները և ձեռնարկութեան և ԲՍԸ կողմից:

2. Մշտական փոխադրում. Այն տուբերկուլյոզով հիվանդները, վերոնք իրենց առողջութեան վիճակով չեն կարող նախկին պրոֆեսիայի աշխատանքը շարունակել, տուբուլիսպանների յեղբակացութեամբ, ցեխալին վարչութեան կամ ձեռնարկութեան վարչութեան կողմից պետք և փոխադրվեն ուրիշ համապատասխան աշխատանքի: Արտագրութեան կամ հաստիքային պայմանների հետեւանքով տվյալ ձեռնարկութեան մեջ ուրիշ աշխատանքի փոխադրվելու հնարավորութեան չլինելու դեպքում, պարտավորեցնել տրվյալ արտագրութեան արհմիութեան կազմակերպութեանը տնտրողանների համաձայնութեամբ, ապահովել տուբերկուլյոզով հիվանդին համապատասխան աշխատանքով ուրիշ ձեռնարկութեան փոխադրելը: Այն դեպքում, յերբ ուրիշ աշխատանքի մշտական փոխադրումը կապված և աշխատավարձի զգալի պակասելու հետ, հիվանդը, գոյութեան ունեցող կանոնների

Համաձայն, ԲԱՆՀ կազմից փոխադրվում և Հաշման-
ղամուխթյան:

III ԿՐՃԱՏՎԱԾ ԲԱՆՎՈՐԱԿԱՆ ՈՐՎԱ ՓՈՅԱԴՐՈՒՄԸ

1. Ժամանակավոր փոխադրում. 1. Տուրերկուլ-
յոզային բուժող հիմնարկներից դուրս գլխից տուրեր-
կուլյոզով հիվանդների մի մասի աշխատունակու-
թյունը վերականգնելու նպատակով տուրքիսպաններ-
ների յեղրակացությամբ ցեխային վարչությունն
այդպիսիներին ժամանակավորապես փոխադրում և
կրճատված բանվորական որվա, աշխատալարձի տար-
րերությունը վճարելով սոցալաւհովադրության մի-
ջոցներից (զոյություն ունեցեղ կանոնների Համա-
ձայն): 2. Ժամանակավորապես կրճատված բանվո-
րական որվա պետք և փոխադրվեն տուրերկուլյոզով
հիվանդների հետեյալ խմբերը.

ա) աշն հիվանդները, վորոնք մոտիկ անցյալում
ունեցել են տուրերկուլյոզային սրում.

բ) թարմ ինֆիլտրատիվ պրոցեսով հիվանդները.

գ) հիվանդները կուլապոթերապիայի (տորակո-
պլաստիկա) կիրառումից հետո:

3. Տուրերկուլյոզով հիվանդների ժամանակավո-
րապես կրճատված բանվորական որվա փոխադրումը
պետք և կատարվի տուրքիսպանների կլինիկական
և արտադրական հսկողության տակ, բանվորական
որվա առօրեանարար յերկարացմամբ, մինչև լրիվ
աշխատունակության վերականգնումը:

4. Մեկ ամսից ավելի տեւողությամբ կրճատված
բանվորական որվա փոխադրումը ձեւակերպվում և
ԲԱՆՀ-ի միջոցով:

2. Մշտական փոխադրում. կայուն սահմանափակ անաշխատունակությամբ տուրերկուլյոզով հիվանդները, տուրդխապանսերներ յեղրակացությամբ ցեխային վարչության կողմից պետք է փոխադրվեն կրճատված բանվորական որվա, դոյություն ունեցող կանոնների համաձայն ձեւակերպելով հաշմանդամությունը:

Ծանոթություն. — Յեթե տվյալ ձեռնարկության սլաշմաններում կրճատված բանվորական որվա փոխադրումը բացարձակորեն անհնար է, ապա հիվանդը պետք է փոխադրվի ուրիշ աշխատանքի, ուրիշ ցեխ կամ ուրիշ ձեռնարկություն վերափորակավորվելու համար:

4. Վ Ե Ր Ա Վ Ո Ր Ա Կ Ա Վ Ո Ր Ո Ւ Մ

1. Այն տուրերկուլյոզով հիվանդները, վորոնք աշխատում են տուրերկուլյոզային սրոցեսը սրող վտանգավոր սլրոֆեսիաններում (տաք ցեխեր, փոշոտ արտադրություն, ծանր Փիղիկական աշխատանք, կաղապարիչներ, կոճղահատներ, դլանիչներ, դարբիններ, բեռնողներ, սեւադործներ և այլ սլրոֆեսիաններ) տուրդխապանսերի յեղրակացությամբ, ցեխային վարչության կողմից ուղարկվում են վերափորակավորման: Հիվանդի վերափորակավորման փոխադրելը ձեւակերպվում է ԲԱՆՀ միջոցով:

2. Տուրերկուլյոզով հիվանդների վերափորակավորումը պետք է կատարվի տուրդխապանսերների և ձեռնարկության համաձայնությամբ՝ ձեռնարկության

արտադրութեան պայմաններում կամ պրոֆտեխնիկա-
կան դասընթացներում, կամ թե հատուկ հիմնարկ-
ներում — տուրեր կուլցոնդային աշխատանքային պրո-
ֆիլակտորիաներում:

3. Տուրեր կուլցոնդով հիվանդները վերափորակա-
վորման ժամանակ ապահովվում են արտադրական
նպատակով (համաձայն սոցիալական ապահովագրու-
թյան Միութենական Խորհրդի 1932 թ. հունիսի 26-ի
№ 173 վորոշման): Նպատակ տրվում է ուսուցման ամ-
բողջ ընթացքում, ըստ վորում ուսուցումը մի տա-
րուց ավելի չպետք է տեղի: Սակայն, յեթե ուսու-
ցումը սովորողից անկախ պատճառներով սահմանված
ժամկետում չվերջանա, ապա սոցապահովագրական
որդանների կողմից նոր ժամկետ է տրվում պահպան-
վելով նպատակ իրավունքը: 2) Ժողովրդական անտե-
սության առաջատար ճյուղերի բանվորներին ու ծա-
ռայողներին և մյուսներին, վորոնք իրենց աշխատան-
քի տեսակով հախառարեցված են 1-ին և 2-րդ կատե-
գորիաներին (համաձայն սոցիալիտական ապահովա-
գրութեան Միութենական Խորհրդի 1932 թ. փետր-
վարի 29-ի № 47 վորոշման) նպատակ տրվում է նրանց
միջին աշխատավարձի 50 տոկոսի չափով: Մնացած
բանվորներին ու ծառայողներին նպատակ տրվում է
նրանց ընդհանուր աշխատավարձի 40 տոկոսի չափով:
Բոլոր դեպքերում նպատակն ամսական 150 ռուբ. էի
կարող դերազանցել:

Աշխատավարձը վորոշելու համար վերցվում է
վերջին որացուցային լրիվ յերկու ամսվա աշխատա-
վարձը: 3) Ուսուցման ուղարկվող կենսաթոշակավոր-

ները պահում են կենսաթոշակից ուղտվելու իրենց իրավունքը:

Վերաուսուցման ժամանակի համար նրանց նպաստը նշանակվում է ընդհանուր հիմունքներով, յեղնելով այն աշխատավարձից, վորի հիման վրա հաշված է յեղել կենսաթոշակը: Կենսաթոշակն ու նպաստը (նաև թոշակն ու նպաստը) ընդհանուր գումարով ամսական 150 ուրբ. չպետք է գերադանցեն: Տուրքերկուլ յողային աշխարհֆիլակտորիաներում վերափոխակափորվող բանվորներին վճարելու կարգը կարգափորվում է ՀԱՄԿԽ-ի քարտուղարության 1934 թվի հոկտեմբերի 13-ի վորոշումով: Վերափոխակափորման գըծով արտադրական նպաստը վճարում է տուրքերկուլ յողային աշխարհֆիլակտորիան, իսկ այնտեղ, վորտեղ աշխարհիք չկան՝ պրոֆիտորհուրդը: 4) Վերափոխակափորման Ժամանակ խորհուրդ է արվում հիմանդներին տեղափորել տուրքիսպանսերների գիշերային ամնատորիայում վերուսուցման ու բժշկական սխտեմատիկ վերահսկողության ավելի լավ եֆեկտափորությունը ապահովելու նպատակով:

Պարտափորեցնել սոցապահովագրության վճարման կայաններին տանել ձեռնարկություններում աշխատանքի անցած բանվորների հաշվառը:

Այս հրահանդը դեկափար պետք է հանդիսանա տակայանների, տուրքիսպանսերների աշխատակիցների, գործարկումների, վճարման կայանների և արդյունարերական ձեռնարկությունների վարչությունների համար:

Մտածված և կանոնավոր սնունդը տուրքերի ու
յոդով հիվանդի ռեժիմի ու բուժման դորժում առաջ-
նակարգ դեր է խաղում: Հայտնի յե, վոր պակաս
և անկանոն սնունդը կարող է խիստ թուլացնել մար-
դու որդանիղմը և նրա պաշտպանողական ուժերը,
իջեցնել ինֆեկցիաների դեմ նրա հաջող պայքարի
ընդունակությունները և դրանով նպաստել զանազան
հիվանդությունների, այլ թվում նաև տուրքերի ու-
յոդի զարգացմանը: Դրա պերճախոս ասպացույցն է
1914—19 թ. թ. համաշխարհային պատերազմը, վորի
ժամանակ տվի էր մատնված և քողջ պետություն-
ների բնակչությունը (Գերմանիա, Ավստրիա): Այդ
պետություններում պատերազմի ժամանակ տուրքեր-
կուլյուրը 2—3 անգամ շվելի աճեց խաղող ժամանակի
համեմատությամբ: Ներկայումս մոլեզնող համաշ-
խարհային տնտեսական ճգնաժամը նույնպես վատա-
ցե լե անդի դործը և զարկ տվել տուրքերի ու յոդի
աճմանը կապիտալիստական յերկրների միլիոնավոր
դործադուրկների մեջ:

ՄՆՄԱՆ ՀԻՆ ՄԵԹՈԴԸ ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՋԻ ԺԱ- ՄԱՆԱԿ

Մինչև վերջին ժամանակներս այն կարծիքն
էյին, վոր յուրաքանչյուր տուրքերի ու յոդով հիվանդի
բուժման հիմնական մեթոդը դիրացնելն է: Շատ

բժիշկներ, որինակ, այն տեսակետին ելին, վոր յեթե
տուրեքկուլյոզով հիւստիսը սկսում ե դիւրանալ, դա ա-
բաղ առողջացնելու նախադուշակն ե: Այդ պատճա-
ռով տուրեքկուլյոզային սահմանորիաներում հիվանդ-
ներին տալիս ելին չափազանց ուժեղ սնունդ, վոր-
անց հիվանդի որական փայլ հաճախ 2—3 անգամ ա-
վելի յեր լինում, քան սկսանջվում ե առողջ մարդու
համար: Այժմ հաստատւած ե, վոր դիւրացնելու այդ
միջոցը սխալ ե, շատ դեպքերում նույնիսկ վնասա-
կար:

Մնունդն որդանիլմին առաւելագուշն ողուտ ե
տալիս այն Ժամանակ, յերբ սոսամոքսն ու աղիքները
լավ վիճակում են: Մարսողական գործարանները
խանդարման դեպքում որդանիլմը վատ ե յուրացնում
սնունդը: Միանգամայն ճիշտ ե ասված, վոր մարդ
սնվում ե վոչ թե սննդի այն քանակությամբ, վոր նա
ուտում ե, այլ այն քանակությամբ, վոր աղիքներն
են յուրացնում: Մարդուն դերկերակրելու դեպքում
նրա սոսամոքս-աղիքային ուղիները կարող են չդիմա-
նալ այդ չափից դուրս ե արտասովոր բեռնվածության
ե չկարողանալ կատարել իրենց աշխատանքը: Յեւ
իրոք, այն հիվանդները, վորոնց չափազանց շատ են
կերակրում, հաճախակի թառապում են լուծերից,
վորովայնի ցավերից ե վատ մարսողության այլ
նշաններից: Հիվանդը նույնիսկ կարող ե կորցնել ա-
խորժակը ե նիհարել: Չպետք ե մոռանալ այն ասած-
վածքը, թե առողջ սոսամոքսը տուրեքկուլյոզով հի-
վանդի ամբողջ ե:

Կանոնաւոր մարսողության համար անհրաժեշտ ե

բաժարար չափով մարտդական հյուսիսի արտադրու-
թյուն (ստամոքսահյութ, լեզի և այլն) : Յեթե մարդ-
անունդն ստանում և կրկնապատկւած կամ յեռա-
պատկւած քանակությամբ, այդ սնունդը լրիվ մար-
սելու և յուրացնելու համար անհրաժեշտ և մարսու-
ղական հյուսիսի նույնպիսի յեռապատկի քանակու-
թյուն : Յեթե այդ հյուսիսը ավելի քիչ են արտա-
դրւում, քան անհրաժեշտ և այդպիսի մեծ քանա-
կությամբ սննդի համար, ապա սննդի մի մասը չի
մարսւում, չի յուրացւում և դուրս և դալիս կդան-
քի հետ : Այս դեպքում որդանիդքը տանուլ և տալիս,
իդուր տեղն ահադին ուժ վատնելով սնունդ ընդունե-
լու, ծամելու, տաքացնելու, մարսողության ուղիներ-
ի ամբողջ յերկարությամբ անցկացնելու համար :

Յերբմն չափից ավելի սնունդ ընդունելիս ևլ
հիվանդի ստամոքսն ու աղիքները կարողանում են
լավ կատարել իրենց աշխատանքը և հիվանդը սկսում
և դիրանալ : Յեթե չառ նիհար հիվանդը մի քիչ դի-
րանում և և վերականգնում և իր նորմալ քաշը կամ
նույնիսկ մի քիչ ավելանում և՛ դա բարենպաստ նը-
շան և : Սակայն չափից դուրս զերացումը և ճարպա-
կարումը վնասակար և՛ ճարպը հիվանդի սրտին բնու
եղանում, ճարպակալւած հիվանդը դժվարությամբ
և չարժւում, ավելի դժվար և չնչում, չառ և քրտնում
և իրեն ավելի վատ և դուրս :

Ահա թե ինչու մենք կոչ ենք անում հիվանդներին
կանոնաւոր, խելացիորեն, դիտաւանդորեն հիմնավոր-
ված ձևով սնվել և մոչ թե կերակրվել չափից չառ
ու չափից ավելի զերանալ : Առողջության համար

կարեւոր է ինչպէս սննդի քանակը, նույնպէս և նրա վորակը:

ՍՆՆԻԻ ՔԱՆԱԿԸ

Միայն և այն կարծիքը, վոր իբր թէ տաւրերկուցուցով թուր հիվանդների, ինչպէս և բոլոր առողջների համար կարելի չէ սննդի միւնույն քանակը սահմանել: Այս տեսակետից, սո՛ենից առաջ անհրաժեշտ է խիստ անհատական մոտեցում (հաշիվի առնելով յուրաքանչյուր առանձին հիվանդի որդանդմի տաճանահատկությունները): Յեթե հիվանդը լայն սնված է, նա սովորաբար պետք է ուտի մոտավորապէս այնքան, ինչքան առողջ մարդը: Յեթե հիվանդը չափազանց չափ է դիրացել, միաժամանակ պետք է պահանջներ նրա սննդի ուղղութիւնը (որբաժինը): Հաճախ ականատես ենք լինում, թէ ինչպէս աշղպիսի հիվանդը կորցնելով ամէկորդ ճարպը, սկսում է իրեն ամէլի լայն դրալ, անհետանում են ճնշողութիւնն ու սրտի խիտցները, հիվանդը հեշտութայմբ և բարձրանում սանդուխքներով և ամէլի լայն է աշխատում: Սակայն յեթե հիվանդը նիհարել է, իսկ նրա մարմնական որդանները կանոնավոր վիճակում են, ապա աշղպիսի հիվանդին հարկավոր է ուժեղ սնունդ (բայց վաճ դերկերակրում) և այդ ուժեղ սննդի չորհրդով հիվանդը հնարավորութիւն է ունենում վերականգնելու իր նորմալ քաշը:

Սննդի քանակը պետք է կախված լինի նաև հիվանդի աշխատանքի բնույթից: Լրիվ բեռնվածու-

Եյամբ աշխատողն ավելի շատ սնունդ պետք է ստանա, քան հանդստացողը: Ծանր աշխատանք կատարողը, որինակ, բեռնակիրը, դարբինը կամ կալսողը ավելի շատ պետք է ուտի, քան Թեթև Փիղիկական աշխատանք կատարողը, որինակ, դոնադուհը, կամ դրասենյակացին աշխատողը: Մենդի քանակը կախված է նաև տարիքից (յերիաստարդն ավելի շատ պետք է ուտի, քան ծերը) ու հասակից 180 սանտ. հասակ ունեցող մարդու որդանիլմն ավելի մեծ քանակութեամբ սնունդ է պահանջում, քան կարճահասակ, որինակ 140—150 սանտ. մարդու որդանիլմը:

Այստեղից միանգամայն պարզ է, վոր ինչպես բոլոր առողջ, նույնպես և բոլոր հիվանդ մարդկանց համար միասնական որոշածին չպետք է լինի: Մենդի քանակը պետք է վորոշի բուժող բժիշկը, վորն այդ դեպքում հաշիվի պետք է առնի տվյալ հիվանդի որդանիլմի դրությունը, տարիքը, հասակը, աշխատանքային բեռնվածությունը, սովորությունները և այլ առանձնահատկությունները:

Որինակ, բաժարար սնվածքով, մոտ 30 տարեկան, միջահասակ, աշխատանքի միջին բեռնվածու թյամբ հիվանդ տղամարդու համար կարելի չէ նշեց որվա մոտամոր միջին օացիոնը:

Թիւ Կամ ձուկ 200—250 գրամ:

Հաց սև 400 գրամ, սպիտակ— 200 գրամ

Կաթ 2 բաժակ

Ճարպեր 50 գրամ

Ձու 2 հատ

Կարտոֆիլ 200 գրամ

Բանջարեղեն (ալիւլի լալ և Թարմ դադար, կա-
շամբ) 200—400 դր.

ՍՆՆԴԻ ՎՈՐԱԿԸ

Մարդու որդանիլմի համար անհրաժեշտ և վոչ
միայն վորոչ քանակի, այլև վորոչ վորակի անունը:
Մենքի վորակի հարցը ճիշտ վորոշելու համար ան-
հրաժեշտ և նկատի ունենալ, վոր անունդն որդանիլ-
մի համար նշանակություն ունի յերեք տեսակեանց:

Առաջին՝ անունդն անհրաժեշտ և մարմնի նորմալ
ջերմատիճանը պահպանելու համար:

Յերկրորդ՝ անունդը որդանիլմի բոլոր մասերին
աշխատելու ենեղիտ յե տալիս (որինակ, մկաննե-
րին, սրտին և այլն), դրա համար, ինչպես վերը
նշվեց, անունդը պետք և համապատասխանի հիմանդի
աշխատանքի չափին ու ծանրությանը:

Յերրորդ՝ անունդն իր մեջ պարունակում և նաև
չինանյութ որդանիլմի համար: Շինանյութի անընդ-
հատ մատակարարումն անհրաժեշտ և վոչ միայն յե-
րեխայի կամ պատանու տնող, այսպես կոչված, կա-
ռուցիվ որդանիլմի համար, այլև մեծ մարդու
համար: Բջիջները, վորոնցից կազմված են մարդու
կամ կենդանու բոլոր որդանները, հալիտյան չեն
ապրում: Չանաղան բջիջների կյանքի տեխոլոգիանը
տարբեր և և տատանվում և մի քանի ամսից մինչև
մի քանի տարի: Մարդն անընդհատ աշխույժ արած
«խունանում և» փոխվում են մաղերը, թեփոտվում և
մաշկը և այլն: Մաշված բջիջները փոխաբերվում են

նոր, յերիտասարդ բջիջներով: Նոր բջիջը կառուց-
վում է որդանիզմի յուրացրած սննդից: Այստեղից
հասկանալի չէ, Վոր սնունդն աշխարհման պետք է
պարունակի այն բոլոր նյութերը, վորոնցից կառուց-
ված է մեր որդանիզմը և նրա զանազան բջիջները:

ՍՊԻՏՆԵՐ

Սպիտաները մարդու և կենդանու որդանիզմի բջիջ-
ների հիմնական մասն են հանդիսանում: Այս նյութե-
րից նման են ձվի սպիտակուցին: Սպիտաները գտնվում
են մսի, ձկանի, ձվի, պանրի, կաթի, պատեհալոր
բույսերի (սիսեռ բակլա, բորի) և հացահատիկների
մեջ: Ովա ընթացքում մարդը միջին հաշվով պետք է
բնդունի մոտ 90 գրամ մաքուր սպիտաներ:

Թարմ միսը սովորաբար լավ է մաքսում և յու-
րացվում որդանիզմի կողմից: Միսը պետք է դործ
ածել լավ յեփած կամ տապակած, իսկ զդայուն
ստամոքս ունեցողներն ավելի լավ է, Վոր ուտեն ծե-
ծած միս— կոտլետ: Կոտլետը ավելի հեշտ է մարս-
վում, ինչպես նաև ավելի հեշտ է կուլ գնում, վորը
մեծ նշանակություն ունի կոկորդի տուբերկուլյոզ
ուռեցողների համար, (այլև ստամոքսի պակասու-
թյան դեպքում): Միսը հաջողությամբ կարելի չէ
փոխարինել թարմ ձկով: Չուկը սննդաբար և դյուրա-
մարս մթերք է: Միսը դործ է անվում նաև սպիտած
և աղած, սակայն թարմ միսն ավելի լավ է յուրաց-
վում և ավելի դյուրամարս է: Այդ պատճառով մենք
հիմնադներին թարմ միս ավելի ենք խորհուրդ տալիս,
քան պահածոներ և յերչիկ:

Մենդի կարեւոր և անհրաժեշտ մասն են կազմում նաև ճարպերը, բայց այդ տեսակետից շատ չափազանց ություններ կան: Այսպես, կարծում են, վոր անհրաժեշտ և յուրաքանչյուր հիվանդին կաթի հետ միասին մեծ քանակութեամբ հալած ճարպ տալ: Այժմ հայտնի յե, վոր ճարպերը հիվանդին անհրաժեշտ են բաւարար, և վոչ թե մեծ քանակութեամբ:

Ճարպերը լինում են կենդանական (կովի յուղ, ճարպ, ձկան յուղ) և բուսական (վուշի, կանեփի, արեւածաղկի և ձիթենու ձեթ): Բուսական ճարպերն ավելի եփան են, քան կենդանական ճարպերը, բայց դրանք դժվարութեամբ են յուրացվում և նրանց կերակրի մեջ կարելի չե դործածել միայն առողջ աղիքների ունեցողների համար, այն ել քիչ քանակութեամբ: Սակայն համեղ, դյուրամարս և հիվանդի համար ոգտակար ճարպը— կովի թարմ յուղն և:

Հիվանդների համար շատ ոգտակար և նաև ձկան յուղը: Այս մթերքը պատրաստվում և ձկան (ձողաձուկ) թարմ լյարդից: Ձկան լավ յուղը շատ աննշան հոտ ունի, լոտոսինայի հոտի նման: Ձկան յուղը շատ լավ և յուրացվում: Ձկան յուղ ընդունելու ամենահաջմար ժամանակը ձմեռն և և աշնանը, ամառվա չոգ սրբերին ավելի լավ և դադարեցնել ձկան յուղ ընդունելը: Աղիքների խանգարման կամ բարձր քերմատախճանով հիվանդին ձկան յուղ չպետք և տալ: Մեծահասակ հիվանդները ձկան յուղ կարող են խմել որական 1—3 հացի դրալ: Ավելի լավ և սկսել մեկ

յիւրիւ թեյի գլալ ընդունելուց և ապա աստիճանա-
բար ավելացնել:

Անսովոր մարդու համար ձկան յուղը կարող է
անհամ թվալ, դրա համար վոմանք ձկան յուղն ըն-
դունում են միան շատ աղ ցանած հացի չորուկի
հետ: Հացի չորուկի կեսը ուտում են ձկան յուղը
խմելուց առաջ, կեսը խմելուց հետո: Յեթե ձկան
յուղն ընդունելուց հետո բզկոց և առաջանում, խոր-
հուրդ և տրւում անանուխաբլիթ ծծել: Այնուամե-
նայնիւ հիւանդները մեծ մասը հեշտությամբ և սովո-
րում ձկան յուղ խմելուն: Այլիւ լավ է ձկան յուղն
ընդունել ուտելուց հետո: Կան հիւանդներ, վորոնք
հաճույքով ընդունում են այն ուտելու ժամանակ
կամ մինչև ուտելը:

ԱԾԽԱԶՐԵՐ: ԶՈՒՐ: ԱՂԵՐ

Որդանիզմին անհրաժեշտ են նաև քիմիական չա-
քաբլին նմանիող և ածխաջրեր կոչվող նյութերը:
Ածխաջրերը գտնվում են գլխավորապես հացի, կար-
տոֆիլի, բանջարեղենի և մրգեղենի մեջ: Ածխաջրե-
րի (մաքուր վիճակում) նկատմամբ մարդու որվա
սլահանջը հալատար է 400—500 գրամի:

Որդանիզմին անհրաժեշտ է նաև բալական մեծ
քանակությամբ ջուր տիրդ սնունդը լուծելու, տար-
բեր մարսողական հյութերի արտադրության (լե-
լի, թուք և այլն) մեղի, քրտնքի և այլն միջոցով
որդանիզմից արտադրվող թափոնները լուծելու հա-
մար:

ԲՆԺՆԵՐԻ ԿՅԱՆՔԻ մեջ առանձնապէս մեծ դեր են խաղում զանազան աղերը, մանաւանդ կերակրի աղը և կրային աղերը: Որդանիլում բաւարար չափով կրի առկայութեանն առանձնապէս կարեւոր և տուբերկույցով հիվանդների համար: Թոքերում կամ ալ սրդաններում դոնիոդ տուբերկույցային ոջախներին բուժման համար կիրը մեծ նշանակութեան ունի: Ազատուցմամբ և, վոր աղաքինով տուբերկույցային ոջախները հաճախ ծծվում են կրով, վորը մարդու արյունից նստում և մարմնի հիվանդ հյուսվածքների վրա: Հիվանդ թոքի այն մասերում, վորտեղ նստում և կիրը, հիվանդութեանը սովորաբար կանդ և առնում, այն այլևս չի տարածվում: Թոքային հյուսվածքի այս մասում տուբերկույցային ցուպիկները չեն կարողանում բաղմանալ, նրանք կարծես ծածկված են կրային կեղևով մեջ: Այդ պատճառով հիվանդի սննդի մեջ պետք և յինեն կիր պարունակող մթերքներ, առաջին հերթին բանջարեղեն և մրդեր:

ՎԻՏԱՄԻՆՆԵՐ

Բացի վերը թված նյութերից, սնունդը պետք և պարունակի նաև այնպիսի նյութեր, վորոնք դիտահան լեզվով կոչվում են վիտամիններ: Մի քանի տարինակ տաքի սրանից առաջ, շնորհիվ մի քանի հիվանդութեանների ուսումնասիրութեան, պարզվեց, վոր այն նյութերը մեծ նշանակութեան ունեն կյանքի համար: Այսպէս, ճարտնական նախատորմում հան-

կարծաղի յերևան յեկալ մի ծանր հիվանդություն, վորն բնթանում էր ցնցումներով և վերջանում մահով: Պարզվեց, վոր այս («բերի-բերի») հիվանդությամբ հիվանդանում էյին միայն այն նախաստինները, վորոնք սնվում էյին թեփը մաքրած բրինձով: Հենց վոր այդպիսի հիվանդներին սկսում էյին կերակրել չմաքրած բրինձով կամ ուտելիքներին բրնձի թեփ էյին ամելացնում, հիվանդությունն արագ կերպով անցնում էր: Նման դեպքեր տեղի էյին ունեցել նաև ոտար աղքերի նախաստինների հետ հեռավոր նավարկությունների ժամանակ:

Յերբեմն սնունդը հրաչալի յեր լինում իր քանակով ու կազմությամբ, սպիտաների, ճարպերի, ածխաջրերի և աղերի բավարար քանակությամբ, այնուամենայնիվ անձնակազմը հիվանդանում էր: Բայց հենց վոր մարդիկ ամի էյին իջնում և սկսում էյին թարմ կաթ լամել և սնվել բարձարեղենով ու մրդերով, նրանք արագորեն առողջանում էյին:

Այս դիտողությունները պարզ կերպով ցույց տվին, վոր մարդու նորմալ կյանքի համար միանգամայն անհրաժեշտ են վորոշ նյութեր, վորոնք պարունակվում են բուսական մթերքների թաղանթների, նաև բանջարեղենի և մրդերի մեջ: Այս նյութերը կոչվեցին «վիտամիններ»: Վիտամինների բացակայությունը կարող է առաջացնել նաև ցինդա, ռախիտ (անդլիական հիվանդություն) և այլն:

Վիտամինների ունեցած ազդեցությունն ապացուցված է նաև զանազան կենդանիների (հալեքի, ծովախոզուկների, աղամսիների) վրա կատարած

փորձերով: Վիտամիններն անհրաժեշտ են տուբեր-
 կուլյոդային վարակի դեմ մարդու որդանիղմի կողմից
 մղվող հաջող պայքարի համար: Ահա թե ինչու տու-
 բերկուլյոդով հիվանդի սննդի մեջ մեծ տեղ պետք
 է բանեն թարմ կանաչեղենը, թարմ բանջարեղենը,
 և միջոց: Վիտամիններ պարունակվում են նաև թարմ
 կաթի, սերուցքի, ձկան յուղի, կարագի, թարմ ձվի,
 հում մսի և մսահյութի մեջ: Հաճախ փորպես «Ժո-
 դովրդական միջոց» հիվանդներին խորհուրդ են տա-
 ւիս խմել դադարի ջուր կամ սոճու բողբոջների սպիր-
 տային թուրմ կամ դարահալվեյի (СТОЛОТНИК) հյութ:
 Դա վորոշ խմածու ունի, վորովհետև այդ բույսերի
 թարմ հյութը վիտամիններ է պարունակում: Սա-
 կայն, ինչպես մենք դիտենք, վիտամիններ կան նաև
 մի շարք ուրիշ, ամէլի համեղ և սննդաբար մթերե-
 ների մեջ, այդ պատճառով կարիք չկա դիմելու աշն-
 պիսի նյութերի, ինչպիսին են սոճենու բողբոջները
 կամ դարահալվեյի հյութը:

Յերկարատե յեռացումից վիտամինները վաճառ-
 նում են: Այդ սրտածառվ յեռացրած կաթի և յիմած
 բանջարեղենի մեջ վիտամինները համարյա բացակա-
 յում են:

ԿԱԹ, ԿԵՖԻՐ, ԿՈՒՄԻՍ

Կաթը՝ որդանիղմի համար բոլոր անհրաժեշտ և
 հեշտ յուրացվող նյութեր (սպիտակ, ճարպեր, ած-
 խաղբեր, աղեր, վիտամիններ) պարունակելու ջնոր-
 հիվ սոճենալով սնունդն է համարվում. սրանով և

քայտարիւում այն, վոր կրծքով կերակրվող յերեւան
 առաջին սովորներին միայն կաթով ե սնվում: Կաթը
 համեմատաբար եփան մթերք ե: Անհիշելի ժամանակ-
 ներից սկսած կաթն իրավացիորեն համարվում ե շատ
 ոգտաւետ մթերք թե առողջների ե թե մանավանդ
 սուբերկուլյուզով հիւանդների համար: Անցյալներում
 հիւանդներին խորհուրդ եյին տալիս որական մի քա-
 նի լիտր կաթ խմել, սակայն դա ավելորդ չափադան-
 ցություն ե: Հիւանդն որական 2—3 բաժակ կաթից
 ավելի չպետք ե խմի, վորովհետեւ մեծ քանակու-
 թյամբ ընդունած հեղուկը մեծացնում ե հիւանդի
 սրտի ե յերիկամների ծանրաբեռնւածությունը:
 Լուրջ նշանակութիւն ունի այն հարցը, թե կաթը
 հում պետք ե խմել, թե յեռացրած: Մի կողմից
 հայտնի յե, վոր հում կաթը վիսամիւններ ե պարու-
 նակում ե բացի դրանից, ավելի դժուրամարս ե,
 բայց մյուս կողմից պետք ե նկատի ունենալ այն
 հանդամանքը, վոր հում կաթի մեջ կարող են դանդա-
 ղանազան վարակիչ հիւանդութիւնների կենդանի
 հարուցիչներ, այդ թվում նաեւ տուբերկուլյուզի ցու-
 պիլներ: Յեթե հաստատ համոզւած լինենք, վոր
 կաթը միանգամայն առողջ կովից ե ե կթելու ժամա-
 նակ պահպանվել են հիգիենայի բոլոր կանոնները,
 այսպիսի կաթն, առանց վարխնալու, կարելի յե հում
 խմել: Իսկ յեթե այդ վատահոությունը չկա, ապա
 կաթը պետք ե անպայման յեռացնել, բայց վոչ յեր-
 կարառե:

Հռչակաւոր Փրանսիացի գիտական Պաստյորն ա-
 ռաջարկել ե կաթի յեռացնելը վտարելիք յերկարա-

տեղ, մինչև 60 աստիճան ջերմության տաքացմամբ։
Կաթն այս ձևով մշակելիս, վորը կոչվում է «սպասու-
րացում» միկրոբները վռնչանում են, իսկ վիրուսին-
ները պահպանվում։

Կաթի արժեքավոր պատրաստուկներից մեկը կե-
ֆիրն է։ Կեֆիրը պատրաստվում է մեղանի նման
հատուկ սնկիկ խառնելով կաթին։ Այս սնկիկը կոչ-
վածից է բերված։ Այդ սնկիկի սողեցության տակ
կաթի մեջ քիմիական բարդ պրոցեսներ են առաջա-
նում, վորոնց հետևանքով կաթի մեջ պարունակվող
սպիտաները մազարդվում են մանր կաթիլների ձևով և
աղիքների համար ալիւլի դյուրամարս դառնում։
Իսկ կեֆիրային խմորման ժամանակ առաջացած թը-
թունները (կաթնաթթու, ածխաթթու) կեֆիրին մի
քիչ սուր, դուրեկան թթվաչ համ են տալիս և դրդե-
ռելով ստամոքսի լորձաթաղանթը, արագացնում են
նրա ներծծումը։ Մածունը և սերը նույնպես ոգտա-
կար կաթնամթերքներ են։

Կումիսը պատրաստում են ձիու կաթից. դա ու-
ժեղ վերորացող թթվաչ սպիտակ խմիչք է։ Կումիսի
հայրենիքը բաշկիրական տափաստաններն են։ Կումի-
սը վորոշ քանակությամբ արկհոլ է պարունակում։
Իսկ մեծ քանակությամբ խմելիս մի քիչ հարբե-
ցնում է։

Կումիսը վաղուց ի վեր հռչակված է վորպես
բուժիչ միջոց տուբերկուլյոզի դեմ, այդ պատճառով
էլ տուբերկուլյոզով հիվանդները հաճախ տափաստան
են պնում կումիսային բուժման համար։ Թե հիվանդ-
ները և թե բժիշկները նշում են, վոր վորոշ տուբեր-

կույտով հիմանդներ կումխաբութման հետեանքով սկսում են լսով քնել, անհետանում և զիչերային քրտինքը, հանդստանում հազը և քաշն ել զգալիորեն ավելանում և : Բայց կումխի բուժիչ ազդեցությունը զնահանայիս պետք և նկատի ունենալ այն հանդամանքը, վոր տափաստանում բուժվողը վոչ միայն կումխի և խմում, այլ լիակատար կերպով հանդստանում և և շնչում տափաստանի չոր ու մաքուր ողը : Դրա համար զժվար և լինում վորոշել, թե ինչն և ամենից շատ հիմանդին ուղնում — հանդի^րատը, մաքուր ո^րդը, թե^ր կումխը : Շատ ավելի . հստակեան և, վոր ազդում են այդ բոլոր պայմանները միասին առած : Խորհրդային լեշխանության որոք կումխաբութարաններ են կազմակերպված Ռւրարում, Բաշկիրական ինքնավար ԽՍՀ-ում, Ղաղախտանում, ինչպես նաև Միջին Վոլգայի յերկրամասում, Կիրգիզիայում, Սիբիրի մե քանի շրջաններում և այլն :

Կումխի համապատասխան բուժիչ միջոց և վոչ բոլոր սուբերկուլյուրով հիմանդների համար : Կումխի ուր լսով են տանում առողջ սիրտ, աղիքներ և յերկկամներ ունեցող հիմանդները միայն : Այդ պատճառով կումխաբութման պիտի զնալ միայն բուժող բժշկի խորհուրդով և վոչ թե իր՝ հիմանդի ցանկությամբ :

ՈՒՏԵԼԻՔԻ ՀԱՄԻ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ինչպես հայտնի յե, մարդ ոգուտ և ստանում աննդի այն մասից միայն, վորը յուրացնում և նրա որդանիցմը և վոչ թե ամբողջ կերածից :

Չափից չատ ընդունած կերակուրը մեծ մասամբ
հիվանդին ոգուտ չի տալիս այն պատճառով, թոր
ստամոքս-աղիքային տրակտում այդ քանակի սնուն-
դը մարսելու համար անհրաժեշտ քանակությամբ
մարսողական հյութեր չեն լինում:

Այդ հյութերը բավարար չափով արտադրելու
համար հակալական նշանակություն ունի ախորժակը:
Վորքան, ամելի համեղ և կերակուրը և վորքան ամելի
չնորքով և մատուցվում, այնքան ամելի լավ և լինում
ախորժակը: Դա տառնճնապես կարևոր և տուրբիդու-
լյոզով հիվանդների համար, վորոնք հաճախ մատ ա-
խորժակ են ունենում: Կան սննդանյութեր, վորոնք
սննդաբարության անսակեություն լինելին վրէժի նշա-
նակություն չունեն, սակայն ոգտակար են, վորովհե-
տեմբ րոյց մեծ անում ախորժակը և ամելի լավացնում
մարսողական հյութերի արտադրությունը:

Սրանց թվին են պատկանում թեյը, սուրճը, քա-
յախը, մանանեխը և ծովաբողկը (хруш): Սակայն չատ
կծու և ուժեղ համեմած ճաշերը վնասակար են սու-
րերկույցողով հիվանդների համար, վորովհետեւ այդ-
պիսի կերակուրներ հաճախակի դործ ածելուց չափից
ամելի չեն դրդովում ստամոքսն ու լյարդը:

Ախորժակի համար կարևոր նշանակություն ունեն
նաեւ ուտելու պայմանները: Սեղանը միշտ պետք և
ծածկած լինի մաքուր սվուցով, ամանեղենը լավ
լվացած, մատուցողի ձեռքերը և հագուստը մաքուր:
Հաշարանի համար չենքը և ճաշի լավ ամանեղենը հի-
վանդի տրամադրության վրա լավ են ազդում և դրա
հետեւանքով ուժեղանում և մարսողական հյութերի

արտադրութիւնը: Այս պայմաններն արանձին խառն-
 թէյամբ պետք է կիրառել տուրերկուլցողով հիմնողնե-
 րի նկատմամբ: Թույլ հիմնողի արտոթակը կարող է
 բոլորովին փակվել և նա կարող է հրաժարվել ուսե-
 լուց, յեթե այն բավականաչափ մաքուր ու չնոքող
 չի մատուցված: Վատ արտոթակ ունեցող հիմնողին
 միանգամից շատ ուտելիք չպետք և տալ. այդպիսի
 հիմնողը սովորաբար հաճույքով է ուտում փոքր ասի-
 սեյով սուպը, իսկ յերբեմն բոլորովին ձեռք չի տալիս
 նրան, յեթե ասեսն թերեւեբան է լցրած:

ՄՆՎԵԼՈՒ ՊԱՐՏԱԴԻՐ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

Մնունդը շատ մեծ ընդմիջումներով ընդունելը
 լավ չէ. ասելի լավ է ուտել որական 4—5 սննդամ:
 Մնունդը լավ է յուրացվում, յերբ յուրաքանչյուր սն-
 դամ, համեմատաբար փոքր քանակութեամբ է ընդուն-
 վում: Յերբեք չի կարելի անոթի դրութեամբ աշխա-
 տանքի գնալ: 6—8 ժամյա աշխատանքային սրվա ըն-
 թացքում անհրաժեշտ է ընդմիջման ժամանակ նախա-
 ճաշել: Քնկելուց առաջ շատ չպետք է ուտել: Շատ
 կարեւոր է ուտել կանոնաւոր և միշտ որվա վերջ
 ժամերին: Այս դեպքում կերակրաւորողը վարժվում է
 իր հյութերն արտադրել փոքոշ ժամերին, այդ ժամե-
 րին եւ բացվում է մարդու արտոթակը, փոքից և
 սնունդն ասելի լավ է յուրացվում:

Մնունդը պետք է լինի դյուրամարս և աղիքների
 համար հեշտ յուրացվող: Դրա համար կերակուրը
 պետք է լավ պատրաստված լինի: Հացը պետք է լավ

թիված լինի: Շատ կոշտ միտք, սուսկերը, հին և
 կոշտ պաները վատ են յուրացվում: Հում կամ թեր-
 խաշ ձուռն ավելի լավ և մարսվում, քան պինդ յեփածը:
 Վատ և մարսվում նաև թարմ հացը (վուխց նոր հա-
 նած): Ուտելիքը չափից ավելի մեծածափալ չպետք և
 լինի: Սմբողջ որվա կերածն ու խմածը յերկուս և կես
 կվայից ավելի չպետք լե լինի: Որվա ընթացքում
 խմած հեղուկը (կաթ, թեյ, սուզ, ջուր) պետք և լի-
 նի վոշ ավելի, քան 6—8 բաժակ: Շատերը սովորու-
 թյուն ունեն ճաշին մի քանի արտև սուզ ուտել, կամ
 միանգամից մի քանի բաժակ թեյ խմել, դրանից չա-
 փից դուրս և անողուս ծանրաբեռնվում լեն ստամոք-
 սը, սիրտը և յերեկամները: Ուտելիքը պետք և լավ
 ծամել, վորի հետևանքով նա ավելի հեշտ և մարս-
 վում և յուրացվում: Այդ պատճառով ուտելիքը մեծ
 կտորներով չպետք և կուլ տալ, պետք և ուտել դան-
 դաղ ու լավ ծամել: Դանդաղ ծամելիս կերակուրը լավ
 և խառնվում թրի հետ, վորը նպաստում լե սննդի վո-
 րոշ տեսակների մարսելուն:

Կերակրի մեծ կտորները, ընդհակառակը, դժվա-
 րամասշելի յեն մարսողական հյութերի համաք, վո-
 րոնք չեն կարողանում թափանցել չծամված մեծ
 կտորների մեջ:

Մանրամթերքները պետք և լավ պահել, կարագը,
 կաթը, միտը և ձուկը ավելի լավ պահվում են ցուքո
 տեղում: Մանրամթերքները ղնելիս անհրաժեշտ և միշտ
 ուշադրություն դարձնել մթերքների թարմության և
 լավության վրա: Միկրորները աղդեցության տակ
 մթերքները կարող են քայքայվել, նեխվել և կորցնել

իրենց աննդարար հատկութիւնները: Կծված յուղի մեջ, որինսկի, ճարպի մի մասը թթուների յե վերածվում, փորոնք կարող են ստամոքսի խանդարում առաջացնել: Վատ, փշացած ուտելիքով կարելի չեն նուշխակ թունաւորվել: Այդ առաջանում և նրանից, վոր միկրոօրնների ազդեցութեան տակ մթերքների մեջ կարող են թուշներ զոյանալ (ձկան, յերշիկի և պանրի թուշն):

ՊԵՏՔ Ե ԽՈՒՍԱՓԵԼ ՓՈՐԿԱՊՈՒԹՅՈՒՆՆԵՑ

Տուրերկույտոյով հիւանդները հաճախ տառապում են փորկապութեամբ: Փորակապութեան պատճառները շատ բազմադան են: Վորոշ հիւանդների որդանդով ընդհանուր թուլութեան հետեւանքով թուշ ևն աշխատում աղիքները և կերածը դանդաղ առաջ մղում: Յերբեմն փորկապութիւնն առաջ և դալիս յերկապատեւ պատկելուց, վոր նշանակված և հիւանդին պրոցեսի վորեւ բարդութեան կամ որման սրտածառով: Աղիքների լամ աշխատելու համար շատ կարեւոր են բովականաչափ չարժումները: Փորկապութեան կարող և տաջանալ նաև աշն դեպքում, յերբ հիւանդը դործ և ամում թեւ աննդարար, բայց շախաղանց նուրը ուտելիք (կաթ, յուղ, միս):

Յուրաքանչյուր մարդ, առողջ թե հիւանդ, ամեն պր պետք և դուրս դնա: Փորակապութիւնը վնաս և յեթե վղանքը աղիքներում յերկար և մնում, նրա մեջ յեղած դանաղան թունաւոր նյութերը արյան մեջ են ծծվում, վորի հետեւանքով յերբեմն առաջանում և դիաթոզ, թուլութիւն, վատ ախորժակ, դյուրահրդուութիւն, վատ տրամադրութիւն:

Փորկապությունից խուսափելու համար ուտելիքը պետք է լինի խառը և բազմապիսի, բավական քանակությամբ բանջարեղենով ու մրգերով, աղիքների թուլությունից առաջացած կապության դեպքում առանձնապես ուտակար են գաղաղը, խնձորը և մածուիր: Աղիքները կանոնավոր մաքրելու համար ածարի սև հացը ավելի հարմար է, քան ցորենի սպիտակ հացը: Բացի դրանից, ածարի հացն ավելի հարուստ է վիտամիններով, ուստի և չպետք է հրաժարվել նրա գործածությունից: Սակն որ կանոնավոր դուրս դնալու համար անհրաժեշտ է ամենաջն համառությամբ սովորեցնել իրեն այդ բանին: Փորակապության դեպքում հարկավոր է ամեն առավոտ (անկախ պահանջից) լուպարան դնալ և համբերությամբ 10—15 րոպե նստել ու սպասել առանց վորեւե ճիզ գործադրելու: Ավորաբար, դրանից հետո աղիքները մաքրվում են ալյուրի ճշտապահ սովորության դեպքում փորկապությունը վորոշ ժամանակից հետո ինքն իրեն անցնում է: Բայց յեթե փորակապությունը շատ համատ է և հիվանդը չի կարողանում սեփական միջոցներով ապաստվել նրանից, անհրաժեշտ է անհապաղ խորհրդակցել բուժող բժշկի հետ:

ԱՏԱՄՆԵՐԻ ԽՆԱՄՔԸ

Լավ, առողջ ատամներն ողնում են ուտելիքի ավելի բազմամեղուն, վորը և նպաստում է կանոնավոր մաքրողությանը: Փչացած, փռած ատամները կարող են ստամոքսի հիվանդություններ, նիհարում և որդանիքի հյուծում առաջացնել: Ատամները սկսում են փռել գլխավորապես սննդի մնացորդները ատամների

արանքներում մնալու հետևանքով: Այդ մնացորդներն սկսում են նեխվել և ատամներ մաշող նյութեր առաջացնում: Փոսած ատամներում բուն են դնում ամեն տեսակ միկրոբներ, յերբեմն նաև կոխի ցուպիկներ:

Այդ պատճառով տուբերկուլյոզով հիվանդն առանձին խնամքով պետք է հետևի իր ատամներին: Ատամների խնամքի համար անհրաժեշտ է ամեն անգամ ուտելուց հետո բերանն ողողել (հատկապես շատ թթու կամ քաղցր ուտելուց հետո): Հիվանդ կամ փչացած ատամներ ունենալու դեպքում բերանը պետք է ողողել նաև ուտելուց առաջ, վորպեսզի ուտելիքը չկեղտոտվի վատ ատամների մեջ դոյացած փտությունով: Առավոտները՝ նախքան նախաճաշելը և քնելուց առաջ, ատամները պետք է մաքրել խողանակով և ատամի փոշով:

Յերբ ատամներն սկսում են փչանալ, նրանց անուշադրության չափեր է մատնել: Ժամանակին ատամնաբուժին դիմելով կարելի չե պլումբելյու միջոցով փրկել փտող ատամը: Սակայն ժամանակն անցկացնելու դեպքում, ատամը յերբեմն շատ արագ կերպով քայքայվում է:

ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՉՈՎ ՀԻՎԱՆՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊ- ՎԱԾ ՍՆՈՒՄԸ

Տուբերկուլյոզով հիվանդը տան պայմաններում միշտ էլ հնարալորություն չի ունենում իրեն համար ճիշտ սնում կազմակերպել: Չե՞ վոր ճիշտ սնումը թե առողջ և թե մանավանդ հիվանդ մարդու համար հարակ դործ չե. դա մի ամբողջ և բարդ գիտություն

և: Խորհրդային իշխանությունը պետական հիմունքնե-
րով մերակառուցելով մեր սոցիալ իշխանքն ու կենցա-
ղը, լայնորեն կազմակերպում է քաղաքի և գյուղի աշ-
խատավորության հասարակական սնունդը: Կանոնա-
վոր կազմակերպված հասարակական սնունդը հակա-
յական դեր է խաղում բնակչության առողջության
ամրապնդման գործում և հասցնում է շատ հիվան-
դություններին, այդ թվում նաև տուբերկուլյոզին նյա-
ղեցմանը:

Բանվորական մեծ ճաշարաններին կից կազմա-
կերպվում են բուժական սննդի հատուկ բաժանմունք-
ներ (գլխավոր ճաշարաններ): Այդ դեպքում ճաշարաններում
սնվում են դադողահի վրա չաշխատող բանվորները,
վորոնց համար բժիշկը հատուկ սնունդ է նշանակում
վորպես նրանց հիվանդության բուժման կարելի
միջոց (յերիկամներին բորբոքում, ստամոքսի խոց, շա-
քարախտ, լեղաքաթեր և այլն): Մեծ գործարաններից
շատերում հասարակական սնունդը կազմակերպված է
նաև տուբերկուլյոզով հիվանդներին համար:

Մոսկվայի «Կրասնի Բաղատիր» գործարանում դեռ
1931 թվից բուժական սնունդը կազմակերպված է
այդ գործարանի տուբերկուլյոզով հիվանդներին հա-
մար: Վերոմիստով բուժական սնունդը սովորաբար
սննդից առնելի թանկ չէ նստում, ուստի չբնագային
սոցալա հովազրական գրամարկդն այդ նպատակի հա-
մար լրացուցիչ միջոցներ է հատկացրել: Ճաշի փախ-
տական արժեքը 80 կոպեկ է, վորից 30 կոպ. վճարում
է հիվանդը, իսկ մնացած 50 կոպ. վճարում է աշա-
հավազրական գրամարկդը: Սննդի վորակին հսկում

են տուրերկուլյոյալին դիտարանսերն ու առկայանք :
Ճաշարանի սարքաւորումը ապահովապահան դրա-
մարկղի և առկայանի հետ հաստուկ համաձայնութեամբ
կատարել և փակ բանփորական կոտակրացիան : Գոր-
ծարանի ընդհանուր ճաշարանի շէնքի մի մասը հատ-
կացված և տուրերկուլյոյալ հիվանդներին համար ,
հատկացրած են նաև առանձին սեղաններ և առանձին
ամանեղեն , վորոնք միշտ յետացվում և առանձին են
պահպում : Հաստուկ ուշադրութեամբ և զարմում անողի
բարձր փորակի , անհատութեւրքների թարմութեան , լա-
վարակութեան նրանց բաղմազանութեան , բանջարե-
ղենի և մրգեղենի առատութեան վրա : Դիւտ ճաշա-
րանից սկսելով տուրերկուլյոյալ հիվանդներից շա-
տերի աստղջութեան գրութեանը լավանում և և աշ-
խատունակութեանը բարձրանում :

Խարկովի սրահտորի դործարանի հասարակական
ճաշարանին կից բաց ձեւի տուրերկուլյոյ ունեցող հի-
վանդ բանփորների համար , աջաինքն աշխատի հիվանդ-
ների համար , վորոնք խորիսի հետ տուրերկուլյոյի
յուպիէներն են արտադրում , կազմակերպված և դիւտ
մաման հաստուկ բաժանմունք : Այդ ճաշարանում հի-
վանդները սնվում են որակաւն և անկամ : Աշխատանքն
սկսվելուց առաջ-առաջին նախաճաշ , կեսօրի մոտ-
յերկրորդ նախաճաշ , ճաշ յերեք տեսակից և ընթրիք :
Անողի արձեւքի զգալի մասը վճարում և սոցապահո-
վադրական դրամարկղը : Այդ ճաշարանում սնվելու
համար հիվանդներին ընտրում և դիտարաններին կից
դործող աշխատանքի և կենցաղի աստղջացման հանձ-
նաժողովը :

Այդ հանձնաժողովի մեջ մտնում են դործարանի
բանվորական հասարակայնության ներկայացուցիչնե-
րը, դիտպանների բժշկիկները և քույրերը: Ճաշարանի
առաջին 4 սոմայա աշխատանքն արվեն ցույց և սովել
այդ միջոցառման մեծ ուղևորը, այդ ժամանակամի-
ջոցում ճաշարանում սնվող տուբերկուլյոզով հիվանդ-
ներից և վոչ մեկը չի ուղարկել հիվանդանոցային թեր-
թիկով: Շարունակ աշխատանքի մեջ լինելով, նրան-
ցից յուրաքանչյուրի քաշը, միջին հաշվով, ավելացել
էր յերեք կիլոյից սովելի: Շատերի առողջության բնդ-
հանուր վիճակը նույնպես զգալի կերպով լավացել էր:

Դորիկի քաղաքում «Կրասնոյե Սոբոլովո» դործա-
րանում տուբերկուլյոզով հիվանդ բանվորների համար
բացված և հատուկ դիետ ճաշարան: Ճաշարանը հիա-
նալի կերպով վահավորված է. ճաշարանն ունի հան-
դլատի սենյակ, լաբորատորիա, ջրցաններ, հանդեր-
ձարան: Այդ ճաշարանում մի քանի ամիս սնվելուց
հետո բարձրացավ տուբերկուլյոզով հիվանդներից շա-
տերի աշխատանքի արտադրողականությունը: Նույն
բանը մենք նկատել ենք նաև տասնյակ այլ դործա-
րաններում (Մոսկվայում Ստալինի անվան ավտոմո-
բիլային դործարանում վոլոնտեռներ «Կոմլենտերն» դոր-
ծարանում, Կոնստանտինովկայում Ֆրունզեյի անվան
դործարանում և այլն):

Բուժական անունը ստանալու համար սովորաբար
առաջին հերթին դիետ ճաշարան են ուղարկվում այն
տուբերկուլյոզով հիվանդները, վորոնք վորեմե ար-
տադրական արժանիք ունեն (հին կադրային բանվոր-
ներ, պարգևատրված հարվածայիններ և ստախանո-

վահաններ), ինչպես նաև վնասակար ցեխերում աշխատողները: Բաց ձևի տուբերկուլյոզով հիվանդների համար հատկացվում է կամ առանձին սենյակ կամ բնդհանուր ճաշարանում առանձին սեղաններ և առանձին ամանեղեն:

Տուբերկուլյոզով հիվանդներից յուրաքանչյուրն ակտիվ կերպով պետք է մասնակցի գործարանում. հիմնարկում կամ կոլխոզում այդպիսի ճաշարանի կազմակերպմանը, ինչպես նաև այդ ճաշարանի դրվագների հասարակական հսկողությամբ:

ԳԼՈՒԽ ՎԵՑԵՐՈՐԴ

ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈԶԻ ԱՆՏՈՐՈՇՈՒՄԸ ՅԵՎ ԲՈՒԺՈՒՄԸ

Տուբերկուլյոզի ախտորոշումը (դիագնոստիկան) և բուժումը բարդ գործ է: Դրա համար պահանջվում է բժշկական հատուկ գիտելիքներ, փորձառություն և սարքավորում (ռենտգեն, լաբորատորիա): Հիվանդը միշտ պետք է հիշի, վոր բուժումը բժշկի գործն է:

Բժշկականության մեջ գոյություն ունի մի լայն կանոն, «պետք է բուժել հիվանդին և վուչ քե հիվանդուքյունը»: Տուբերկուլյոզի նկատմամբ այդ կանոնը պետք է հետեվյալ կերպ հասկանալ: Տարբեր մարդկանց մոտ տուբերկուլյոզը տարբեր կերպ է արտահայտվում և հիվանդության նշանները ևս տարբեր հիվանդների մոտ կարող են տարբերվել մեկը մյուսից: Ախտորոշելիս և բուժում նշանակելիս բժիշկը

հաշվի յե առնում վոչ միայն թոքերի կամ տուրեր-
կույտոյով վնասված մյուս որդանների դրությունը,
այլև որդանիցմի ընդհանուր դրությունն ամբողջո-
վին:

Այդ պատճառով բժիշկը տուրերիկույտոյով բոլոր
հիվանդներին յերթեք միևնույն ձևով չի բուժում:
Նա հիվանդին նշանակում է բուժման այն մեթոդը,
վորը համապատասխան է համարում հատկապես
սովյալ հիվանդի բուժման համար: Դա վերաբերում է
վոչ միայն դեղերին և բուժման այլ մասնադիտական
մեթոդներին, վորոնց մասին, կխոսվի հետո, այլև
հիվանդի ուժիմին, նրա սննդին և աշխատանքին: Ո-
րինակ, տուրերիկույտոյով մի հիվանդի համար ուժե-
ղացրած սնունդը ոգտակար է, իսկ մյուսի համար նա
կարող է վնասակար լինել: Մեկը լիակատար հանդստի
կարելի ունի, մյուսին նշանակում է յերկարատեմ
յրոսանքներ և ֆիզկուլտուրա: Մի հիվանդը կարող է
շարունակել իր աշխատանքը դործարանում, իսկ մյու-
սը աշխատանքից պետք է աղատվի և ուղարկվի ար-
տաքաղաքային սանատորիա: Վորոչ հիվանդների բու-
ժում են բացառապես հիգիենիկ մեթոդների ուժիմով,
իսկ ուրիշներին կարելի չէ լինում պլեմբայի խոռոչի
ոդի ներարկումներ անել կամ այլ, ամենի բարդ ոպե-
րացիա նշանակել: Մեկին անհրաժեշտ է դեղ խալ,
կամ սրսկել (որ տուրերիկույտին), մյուսը վոչ մի դե-
պի կարելի չունի:

Ահա թե ինչու սխալ է, յերբ տուրերիկույտոյով մի
հիվանդ մյուսից վերցնում Ա այն դեղը, վորը նրան
ոդնել է, չնայած վոր յերկուսի հիվանդությունն էլ

միասնասակ է — տուբերկուլյոզ: Նույնիսկ միևնույն
հիվանդի վիճակը ժամանակի ընթացքում փոխվում է .
նա կարող է կազդուրվել կամ ընդհակառակը կարող է
սրուցեսի սրում կամ փորեկե այլ բարդություն առաջ
գալ: Նայած այդ փոփոխություններին, բժիշկը միև-
նույն հիվանդին, նրա հիվանդության տարբեր շրջան-
ներում, տարբեր մեթոդներով և բուժում: Այդ պատ-
ճառով սխալվում է այն հիվանդը, յերբ նա բժշկից
սլահանջում է իրեն բուժել վորոշ մեթոդով, վկայա-
կոչելով իր բուժումն անցյալում: Այդ մեթոդը վա-
րող եր հարմար լինել մի տարի առաջ, և բոլորովին
անհամասպատասխան ներկա պահին:

Բայց դա չի նշանակում, վոր հիվանդն իր բուժ-
ման հաջողության համար վոչինչ չի կարող, կամ վո-
չինչ չպետք է անի: Բուժման հաջող ընթացքը միայն
բժշկից չի կախված, այլ նաև հիվանդից: Ամենա-
հրմուտ և դիտակ բժիշկը հաջողություն չի ունենա,
յեթև իր բուժման ամբողջ ժամանակաշրջանում հի-
վանդը նրան չողնի և չաջակցի: Հիվանդը ինչո՞վ կա-
րող է ողնել բժշկին:

Նախ և առաջ միանդամայն անհրաժեշտ է, վոր
հիվանդն ամենայն անկեղծությամբ բժշկին հայտնի իր
դրության մասին, անցյալում տարած հիվանդու-
թյունների մասին. բժշկի հետ ունեցած բոլոր զրույց-
ների ժամանակ նա պետք է ճշտությամբ և մանրա-
մասն պատասխանի բժշկի բոլոր հարցերին: Հիվանդի
տված մանրամասն և ճիշտ տեղեկությունները մեծ
շափով ոգնում են բժշկին հասկանալու հիվանդությու-

նը, նրա ընթացքը, պատճառները և հիվանդության
ընթացքի կախումը հիվանդի կյանքի պայմաններից :
Հիվանդության յուրաքանչյուր առանձին դեպքի ու
նրա առանձնահատկությունների այդպիսի խոր ըմ-
բռնումը հիվանդության ճիշտ և հաջող բուժման
դրամականն և :

Դժբախտաբար կան հիվանդներ, վորոնք այդ չեն
հասկանում . յերբեմն հիվանդն այդպիսի հարցերի
համար բժշկի վրա բարկանում և, չհասկանալով ի-
րեն տրվող այդ հարցերի իմաստը և վորոնք անտեղի
յեն թվում իրեն : Հաճախ հիվանդները բժշկից թաղ-
նում են անցյալում իրենց ունեցած հիվանդություն-
ները, առանձնապես ծածկում են վեներական ախտերը
և հարբեցողությունը : Կանայք դալիս են յողամարդ
բժշկի մոտ, յերբեմն ամաչում են նրան, սխառնել ի-
րենց սեռական կյանքի, դաշտանի, հղիության և վի-
ժումների մասին : Բժշկի հանդեպ այդպիսի ամաչի-
տությունը անթույլատրելի և : Բժշկին սխալ տեղե-
կություններով չփոթեցնող ծածկամիտ հիվանդը վնաս-
ում և վնչ թե բժշկին, այլ իրեն : Հաջող բուժման
հիմնական պայմանը լիակատար անկեղծութունն և ու-
ստահութունը դեպի բժիշկը :

Սակայն այդ բավական չե . հիվանդը բժշկի ցու-
ցումներով պիտի հետևի իր առողջության ըննա-
քին, ինքնադիտողությանը և դրության մեջ տեղի
ունեցած փոփոխություններին և այնուհետեմ առե-
նայն ճշտությամբ բժշկին հայտնի իր այդ դիտողու-
թյունները : Յեթե բժիշկը հրահանգել և չափել ջեր-
մաստիճանը, կամ ժամանակ առ ժամանակ կշռվել,

Կամ վարենք լաքորատոր հետազոտություն կատարել,
այս այլ անհրաժեշտ և կատարել ամենայն ճշտու-
թյամբ, քանի մոր բարձրացած ջերմատիճանի կամ
նիհարելու մասին տված տեղեկությունները շատ կա-
րեւոր են ամբողջ մոմենտին հիվանդի դրությունը մո-
րոշելու, ինչպես և ճիշտ բուժում նշանակելու համար:

Հաջանելով բժշկին իր դրության մեջ նկատված
այս կամ այն փոփոխության մասին, հիվանդն իր
կողմից չպետք է առաջարկի բուժման փոքրիկ միջոց:

Ծառ հիվանդներ սիրում են բժշկին տանել. «յիս
փոքրատյություն ունեմ, ինձ բուժողական ե հարկա-
վոր»: Հիվանդի այդպիսի մոտեցումը բուժման հար-
ցերին միանգամայն սխալ և: Այդպիսի դեպքերում
բժշկին պետք է հաշտնել միայն անկանոն դուրս դնա-
լու, վատ ախորժակի կամ ցավերի մասին, իսկ թե
ինչ միջոցներ են հարկավոր այդ խանգարումների
դեմ, դա արդեն բժշկի դործն է: Որինակ, փոքրա-
պուժյան դեպքում միշտ ելլում է լուծողական հարկավոր
չե, այլ յերբեմն ամենի նպատակահարմար ե սննդի
քննություն փոխել կամ հոգնա անել:

Սակայն ամենից կարեւորը՝ բժշկի նշանակած ու-
ժիմն ու բուժման հրահանգները ճշտորեն կատարելն
է: Եյանքում առիթ և լինում նկատել այնպիսի դեպ-
քեր, յերբ հիվանդը հաճությամբ ե ընդունում բժշկի
տված դեղերը, բայց դրա հետ դժբախտաբար մոռա-
նում և ուժեղ և կենցաղի կանոնների մասին բժշկի
տված խորհուրդները — որինակ, շարունակում ե
թխել և խմել: Հիվանդի՝ դեպի իր բուժումն ունեցած
այդպիսի սխալ ե միակողմանի վերաբերմունքից հետո

բնավել զարմանալի չէ, յեթե բուժումը չի ողնում: Յեթե բժշկի վորեւէ նշանակումը հիվանդի համար անիրագործելի չէ կամ վորեւէ պատճառով անընդունելի, դրա մասին նա առանց ճնշվելու պետք է հայտնի բժշկին: Յեթե հիվանդի կշռադատությունները բավականին հիմնավորված են, բժիշկը կարող է փոխել կամ բոլորովին վերացնել իր նշանակումը: Բայց առանց բժշկի խորհրդի հիվանդը ինքնազուլ կերպով փոփոխություններ չպետք է մտցնի իր ուժիմի և բուժման մեջ:

Շատ կարեւոր է, վոր հիվանդն իր կենցաղի բոլոր լուրջ հարցերի վերաբերյալ խորհրդակցի բժշկի հետ: Ինչպես մենք արդեն զխոսեցք, տուրերկուլյադի պրոցեսի ընթացքը նշանակալի չափով կախված է հիվանդի կյանքի պայմաններից, և այդ պայմանների աճեն մի փոփոխություն կարող է հիվանդի վրա լավ կամ վատ ազդեցություն ունենալ: Յեթե հիվանդն ուղում է ամուսնանալ, փոխել իր աշխատանքի բնույթը, փոխել բնակավայրը կամ բնակարանը, ապա այս առիթնի մասին նա սուսմին հերթին պետք է խորհրդակցի իրեն մշտապես բուժող բժշկի հետ:

Միաժամանակ մի քանի բժիշկների մոտ բուժվելը խելացի բան չէ: Չանազան բժիշկներ կարող են միեւնույն դեղը տարբեր ձևով նշանակել և հիվանդը միևնույն դեղը կնդունի կրկնակի կամ յեռակի չափով ու դրանով կվնասի իրեն: Յեթե հիվանդին յերկար ժամանակ միևնույն բժիշկն է հետևում, նա կարողանում է լավ ուսումնասիրել նրա որդանիզմն ու հիվանդության առանձնահատկությունները և հեշտու-

թյամբ և նկատում նրա դրության մեջ տեղի ունեցած բոլոր փոփոխությունները: Այդ պատճառով անթույլատրելի յե առանց վորևէ պատճառի մի բժշկից մյուսին անցնել:

ՏՈՒՅԵՐԿՈՒԼՅՈՋԻ ԴԻԱԳՆՈՍՏԻԿԱՆ ՎՈՐՈՇԵԼՈՒ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Նախքան սուրերկուցողով հիվանդի բուժման ձևերարկելը բժշկը պետք է ստույգ իմանա նրա սոցիոլոգիան դրությունն, ամբողջովին առած և առանձին որդանների վիճակը: Հիվանդին ավելի խորը և հիշատակումնասիրելու համար ժամանակակից բժշկականությունը չի սահմանափակվում միայն հիվանդին հարցաքննելով և զննելով: Անհրաժեշտ է հիվանդին հետադուտել ունեղենյան ճառագայթներով, նաև կատարել խորխի, արյան և մեղի քննություն, յերբեմն յերկար ժամանակվա ընթացքում և կանոնադր կերպով ջերմությունը չափել, կշռել հիվանդին և այլն: Հիվանդը պետք է ողնի բժշկին այս բոլոր հետադուտությունները ճիշտ կերպով կատարելու գործում:

Բժշկի համար, սովորաբար, անհրաժեշտ է իմանալ թե հիվանդն ինչ քանակությամբ և խորխ արտադրում և ինչ տեսք ունի այն: Դրա համար հիվանդը պետք է փակ թքամանի մեջ հալաքի ամբողջ որվա ընթացքում արտադրած խորխը և ցույց տա բժշկին: Այդ ամանի մեջ պետք է հալաքել միայն խորխը և վաղ թե թուրը: Յերբեմն բավական է բժշկին հայտնել միայն որվա արտադրած խորխի քանակի մա-

սին: Այդպիսի դեպքում ամենից լավ է խորխի քանակը չափել, բաժանումներ ունեցող թքամանի միջոցով: Յեթե այդպիսի թքաման չկա, խորխը կարելի չէ հալածել բաժակի մեջ և որվա ընթացքում արտադրված խորխի քանակը վորոշել բաժակով կամ բաժակի մասերով: Յեթե խորխը քիչ է, նրա քանակը կարելի չէ վորոշել գլխներով կամ հաշվել, թե որվա մեջ քանի անգամ է թքել:

Խորխը լաբորատորիա տանելու համար պետք է հալածել մի հացի գլխից վոշ պակաս խորխ (առանց թքի), լցնել մաքուր շշի կամ բաժակի մեջ և ամուր խցանել կամ լավ փաթաթել, վորպեսզի տանելիս չորերը խորխով չկեղտոտվի:

Յուրաքանչյուր աուբերկուլյոզով հիվանդ պետք է ունենա առանձին ջերմաչափ և սովորի իր ջերմությունն ինքը չափել: Դա չի նշանակում, թե աուբերկուլյոզով հիվանդն իր ամբողջ կյանքում ամեն որ և կանոնավոր պետք է չափի իր ջերմությունը: Ձերմությունը պետք է չափել կամ բժշկի պատվերով, կամ յեթե հիվանդն իրեն վատ է զգում: Ձերմությունը լավ է չափել որակյան հինդ անգամ, — յերեք ժամը մեկ: որինակ, առավոտյան ժամի 9-ին, ցերեկվա ժամի 12-ին, ժամի 3-ին, յերեկոյան ժամի 6-ին և 9-ին: Ձերմության չափումները պետք է դրել, նշելով ամսաթիվը և որվա ժամն ու ցույց տալ բժշկին նրա այցելելու ժամանակ: Ձերմությունը մեկ-յերկու օր չափելը բավական չէ, անհրաժեշտ է առնվազն հինգ օր անընդհատ չափել ու դրել:

Հիվանդի դրմությունը ղեահատելու համար ան-

հըրաժեշտ է ժամանակ առ ժամանակ ստուգել նրա
քաջը: Այն դեպքում, յերբ բժիշկը կարդադրում է
հետեւել քաշին, հիվանդը սովորաբար կշաւած է
10—15 որբ մեկ անգամ, միշտ առաւելումա ժամերին,
բազմաժամ վիճակում, միշտ նույն հադուստով կաժ
միայն սպիտակեղենով: Քաջը դրվում է կիրոգրամնե-
րով, պետք է կշռվել կիրոգրամային կշեռքով:

Վո՞րն է մարդու նորմալ դաշը: Քաջը գնահատե-
լիս չի կարելի միեւնույն չափանիշով մտանալ բոլոր
մարդկանց: Մարդու քաջը կախված է նրա հասակից,
սեռից և տարիքից: Գտնում են, վոր միջին հաշվով
մարդու քաջը կիրոգրամներով հավասար պետք է լինի
նրա հասակին սանտիմենտներով, վորից պետք է հանել
100: Որինակ, յեթե մարդու հասակը հավասար
է 160 սանտիմետրի, քաջը պետք է լինի
60 կիրոգրամ: Սակայն այդ հաշվումը հարմար է
միայն միջահասակ մարդկանց համար և բոլորովին
անհարմար բարձրահասակ և ցածրահասակ մարդկանց
համար:

Յեթե մարդու վոսկորները բարակ են և մկանները
թույլ դարգացած, ապա նրա քաջը վերը նշած ձեւով
հաշված քաշից ավելի պակաս պետք է լինի:

ՏՈՒՔՆԵՐԿՈՒԼՅՈՋԻ ՎԱՂ ՀԱՅՏԱՔԵՐՈՒՄԸ

Տուբերկուլյոզն ավելի հաջող բուժելու համար
կարեւոր է, վորքան կարելի յե շուտ վորսշել հիվան-
դությունը: Տուբերկուլյոզի վաղ հայտարբերման դեպ-
քում նրա բուժումը մեծ դժվարություններ չի ներ-
կայացնում: Հիմնականում նա սահմանափակվում է

հիգենիկ ուսումով: Տուրերկուլյոզի վաղ հայտարարման դեպքում նրա բուժումը մեծ մասամբ ապահովված է: Բայց յեթե հիվանդությունը հայտարարված է աչքն ժամանակ, յերբ պրոցեսը խորն է զնացել, այդպիսի դեպքում հաճախ կարիք է զգացվում դիմելու բուժման շատ յերկարատեմ և դժվար միջոցների:

Խորը զնացած տուրերկուլյոզ վորոշելը դժվար դարձ է: Նույնիսկ վոչ բժիշկը յերբեմն տուրերկուլյոզով հիվանդի արտաքին տեսքից և մի շարք հանրածանոթ նշաններից կարողանում է ճանաչել տուրերկուլյոզով ծանր հիվանդին: Տուրերկուլյոզի վաղ դիագնոստիկան վորոշելը շատ բարդ է ու դժվար և հնարավոր է միայն հետեմյալ պայմանների առկայության դեպքում:

Նախ և առաջ բժիշկը պետք է տուրերկուլյոզի դժով մասնադիտական պատրաստություն ունենա: Այդպիսի բժիշկներ կան մեր տուրերկուլյոզային դիսպանսերներում և սանատորիաներում: Այնուհետեմ դրա համար անհրաժեշտ է վորոշ տեխնիկական սարքավորում, առանձնապես կարեմլոր և լարորատորիայի և ռենտգենի առկայությունը: Լավ լարորատորիան, մանավանդ տուրդիսպանսերների կամ տուք սանատորիայի լարորատորիան պետք է ունենա բոլոր հնարավորությունները խորխի մեջ տուրերկուլյոզի բացիլները ժամանակին հայտարերելու համար: Այդ նպատակով յերբեմն վոչ միայն խորխն են ներկում, այլ վորոշ դեպքերում նաև հարկ և լինում խորեք սրսկել տուրերկուլյոզային ինֆեկցիային:

խիստ զգայուն լաբորատոր կենդանիներին (ծովա-
դուկներին, ճագարներին) :

Սակայն տուբերկուլյոզը վաղ հայտարարելու հա-
մար առանձնապես մեծ նշանակութիւն ունի ունե-
ղենյան լավ ապարատը : Բանն այն է, վոր թոքերի
տուբերկուլյոզը յերբեմն սկսվում է աստիճանաբար
և աննկատելի : Այդպիսի աննկատելի կերպով սկսվե-
լու դեպքում հիվանդը յերբեմն վոչինչ չի զգում,
բացի թեթեւ թուլութիւնից : Նրա ջերմաստիճանը
մնում է նորմալ, ախորժակը յերբեմն պահպանվում
է, աշխատունակութիւնը չի նվազում : Չկան վոչ
հազ, վոչ կրծքի ցավեր, վոչ քրտինք և վոչ ել տու-
բերկուլյոզի այլ հանրաժանութ նշաններ :

Յերբեմն տուբերկուլյոզը սկզբում նման է լինում
վորեմբե այլ հիվանդութեան. որինակ, դիֆթերի, թո-
քերի բորբոքման, կամ մալարիայի : Տուբերկուլյոզով
հիվանդներին վորքան հնարավոր է շուտ հայտարարե-
լու համար դիսպնոսերները ժամանակ առ ժամանակ
ընդհանուր քննութեան են յենթարկում բնակչութեան
վորտչ խմբերի, վորոնց մեջ շատ թե քիչ համասեակա-
նութեամբ կարող են հայտարարվել տուբերկուլյոզա-
յին հիվանդութիւններ : Դրանց թվին են պատկանում
առաջին հերթին. 1) մարդիկ, վորոնք տանը կամ
աշխատանքի վայրում շատ հաճախակի և յերկարա-
տե շփում են ունենում բացիլատոր*) հիվանդի հետ,
կենցաղային և արտադրական կոնտակտներ (կոն-
տակտ նշանակում է շփում) . 2) այն բանվորները և
ծառայողները, վորոնք հաճախակի ու յերկարատեմ

*) Այն հիվանդները, վորոնց խորխի մեջ տուբերկուլյոզի
սուղիկներ են դառնում :

Հիվանդանում են այնպիսի տկնդացիին հիվանդութ-
յուններով, ինչպես գրիպը, բրոնխիտը, մալարիան։
Այսպես որինաի, «Կրասնոյե Սորժովո» գործարանում
այդպիսի հիվանդություններ ունեցող 480 հոգու-
ններու ժամանակ հայտաբերվեց 4 բացիլալար տու-
բերկուլյոզով հիվանդ։ 3) այն ընտանիքի անդամնե-
րը, վորտեղ տուբերկուլյոզի վերեւ դեպք է հայտ-
աբերված, յեթե որինաի, ընտանիքում յերեխան հի-
վանդանում է վոսկոբրնների կամ ուղեղի թաղանթների
տուբերկուլյոզով, ապա ուսումնասիրելով այն միջա-
վայրն ու պայմանները, վորոնց մեջ յերեխան հիվան-
դացել է, հաճախ հաջողվում է դանել տուբերկուլյո-
զի ինֆեկցիայի աղբյուրը, — մինչ այդ չհայտաբերած
բացիլալար հիվանդը։ այն ժամանակ հաճախ հաջող-
վում է հայտաբերել մինչ այդ բուրսովին աննկատե-
լի կերպով ընթացող տուբերկուլյոզի դեպքեր։ Այդ
ընդհանուր քննություններն անպայման ուղեկցվում
են ռենտգենյան յուսարկումներով։ Ինքնին հասկա-
նալի չէ, վոր վաղ հայտաբերված հիվանդների նկատ-
մամբ բուժումը պետք է կիրառվի ժամանակին և
շուտ։

ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՋԻ ԲՈՒԺՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԵ- ԹՈՂՆԵՐԸ

Պիանահանների կողմից քիչ աշխատանք չէ կատար-
ված դանելու այնպիսի դեղեր, վորոնց ողնությամբ
կարելի լինեք արագ կերպով բուժել տուբերկուլյոզը,
ասկայն այդ գործում նրանք հաջողություն չեն ու-
նեցել։ Մի քանի ուրիշ վարակիչ հիվանդություննե-
րի, որինաի սիֆիլիսի կամ մալարիայի դեմ դոյու-

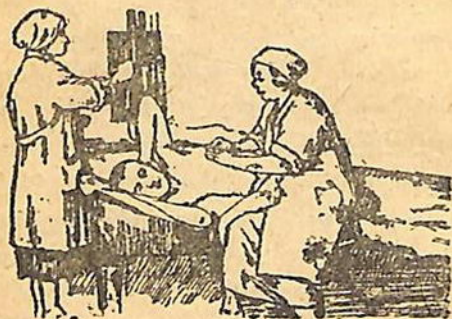
Թյուն ունեն չափազանց հուսալի և բաժանին ա-
բազ ազգող բուժիչ միջոցներ. խինինը մալարիայի
դեմ, սնդիկը, յոդը, սալվարսանը սիֆիլիսի դեմ,
վորոնք սպանում են հիվանդի որդանիզմի մեջ յեղած
միկրոբներին և դրանով ազատում նրան հիվանդու-
թյունից: Մեղ հայտնի յեն ախտիսի նյութեր, ինչ-
պես որինակ, սուլեման կամ կարբոլաթթուն, վորոնք
սպանում են նաև կոխի ցուպիկին, բայց այդ նյու-
թեքը հիվանդներին տալ չի կարելի, վորովհետև
դրանք խիստ թունավոր են: Գտնել ախտիսի ուժեղ
դեղ, վոցն առանց մարդու որդանիզմի բջիջներին
վնասելու, դրա հետ միասին, սպանել որդանիզմի
ներսում դոնովող տուբերկուլյոզային ցուպիկին,
դեռևս չի հաջողվել:

Շատ դեպքերում տուբերկուլյոզով հիվանդներին
բուժում են տուբերկուլինով (տուբերկուլինը տուբեր-
կուլյոզի սպանված ցուպիկների գլիցերինային
մզվածքն է. տուբերկուլինը պարունակում է վարոչ
քանակությամբ տուբերկուլյոզի տոքսիններ- թու-
նանյութեր):

Կանոնավոր ընդմիջումներով, շատ փոքր քանա-
կությամբ տուբերկուլին պատվաստելով հիվանդին,
դրանով մենք կարող ենք հիվանդի որդանիզմին օտի-
պել ավելի ճիշտ և հավասարաչափորեն արտադրել
հակաթույնները: Սակայն տուբերկուլինը լավ միջոց
և տուբերկուլյոզի մի քանի ձևերի համար միայն:
Բուժման այդ մեթոդը հարմար չէ ամեն հիվանդի
համար:

Թոքերի տուբերկուլյոզի վորոչ ձևերի դեպքում

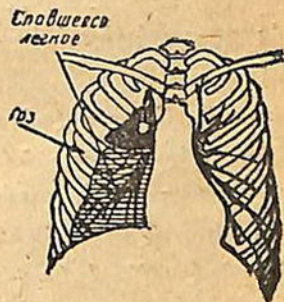
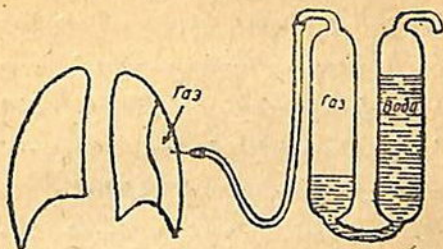
մեծ հաջողութեամբ կիրառւում է պլեւրալի խոռոչի մեջ ողի ներփչումների մեթոդը, վորը հայտնի յէ պնեյմոտորաքս անունով: Հատուկ ապարատի միջոցով ողը ներս են փչում պլեւրալի խոռոչը պլեւրալի թոքային և կողային թաղանթի միջեւ (նկար 4): Ներփչումների հետեւանքով մտցրած ողը շատ քիչ ճնշումով սեղմում է հիւլանդի թոքը, բարձի նման յըստատեւելով այն (նկ. 5): Սեղմված թոքը ժամանակավորապէս ավելի թույլ և հանդիստ է շնչում և



Նկար № 4 Պնեմոտորաքսի

վորոշ չափով հանդստանում է իր աշխատանքից: Թոքի այդ ժամանակավոր, և իհարկե, մասնակի հանդիստը, անդամ խորը դնացած տուբերկուլյոզային պրոցեսին, նույնիսկ կավերնայի և խոցերի առկայութեան դեպքում, ավելի արագ բուժման և հասցնում: Շատ դեպքերում բնութիւնն ինքը է հեշտացնում թոքի հանդիստը: Այսպէս, թոքի տուբերկուլյոզով կամ պլեւրիտով հիւլանդի կրծքավանդակը քննելիս աեսնում ենք, վոր կրծքավանդակի այն կեսը, վորտեղ

դառնալու և հիվանդ թոքը չնշեցու ժամանակ ալելի
թույլ և չարժույթ: Դրա շնորհիվ հիվանդ թոքը
նույնպես ալելի քիչ չարժույթներ և անույժ, վերջ
շափույ հանգստանում և, վերջ և նպաստում և բուժ-
մանը: Պնևմոտորաքսը յերկարատե մեթոդ և, վերջ



Նկ. Ա Ծ Պնևմոտորաքսի սխեման

հարկ և լինում կիրառել ընդմիջումներով 2—3 աս-
վա ընթացքում:

Հիվանդի թոքերին հանդիստ տալու համար յեր-
բեմն կարիք և լինում ալելի բարդ ուղեբացիաներ
կատարել (տոտժանու ճյարդի հեռացում, պլեվրային
փոկերի նորից ալում, թոքերի կնքում (պլումբիթով-

կա), սպիրտի ներարկում միջկողմային նյարդի մեջ, կողերի կարճացում (տորակոպլաստիկա) և այլն):

Գոյություն ունեն տուբերկուլյոզի բուժման մի շարք այլ յեղանակներ, վորոնք այս կամ այն նշանակությունն ունեն. որինսկ բուժում արհեստական լույսով (կվարցի լամպա) կամ ռենտգենյան ճառագայթներով: Կոկորդի խոցերը քսում և տրում են, տուբերկուլյոզով հիվանդ զեղձերի մեջ նուշնպետ տարբեր զեղեր են օրսկում կամ ներքսում: Վասկրային տուբերկուլյոզի դեպքում հիվանդ ծայրանդամի ձգում են կտտարում, յերբեմն հարկ ե լինում հիվանդ հողի կամ վոսկորի ոտերացիայի դիմել, յերբեմն ել դիպսակապեր կամ դիպսե մահճակալներ են դարձնում:

Սակայն, կիրառելով այս բոլոր ողտակար մեթոդները, միշտ պետք ե հիշել, վոր տուբերկուլյոզի յուրաքանչյուր ձևվի բուժման հիմքը հանդիսանում և վերք նկարադրած հիդիննիկ ռեժիմը:

Տուբերկուլինով կամ ողի ներփչումներով բուժվող հիվանդի համար ռեժիմի հիմնական կանոնները կատարումը (թարմ ող, կոփում, աշխատանքի ե հանդստի ճիշտ հերթափոխում, խնւացի քնուշդ ե այլն) նուշնքան սլարտադիր ե, ինչպես և մյուս բոլոր հիվանդների համար: Առանց ռեժիմի պահպանման, բուժման այս բոլոր մեթոդները վոչ մի դրական հետեւանք ունենալ չեն կարող:

ՏՈՒՔԵՐԿՈՒՅԼՈՋԻ ՄԻ ՔԱՆԻ ԱՆՏԱՆԻՇՆԵՐԻ
(ԱՐՏԱՀԱՅՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ) ԲՈՒԺՈՒՄԸ

Յերբեմն կարիք է լինում դեղեր գործածել տու-
բերկուլյոզային պրոցեսի մի քանի առանձին ծանր
կամ վնասակար արտահայտությունները մեղմելու
համար: Այնպիսի բուժումը, վորն ուղղված է վոչ
թե ամբողջ հիվանդության, այլ միայն նրա առան-
ձին արտահայտությունների և հատկանիշների դեմ,
կոչվում է սիմպտոմատիկ բուժում (սիպտոմ բա-
ռից— հիվանդության առանձին արտահայտություն):
Մերա թվին է սլատկանում, առաջին հերթին, այնպի-
սի սիմպտոմների բուժումը, ինչպիսիք են հազը,
թրոխը, արյունախիտումները:

Հազը՝ հիմնականում որդանիղմի ոգտակար հար-
ժարումն է: Հազի շնորհիվ ցնցուղներից և թոքերից
հեռացվում է խորխը, ինչպես և փոշին, վոր այնտեղ
հնկել է ներշնչվող ոդի հետ միասին: Բայց հաճա-
խակի հազը վնասում է, վորովհետեւ ուժեղ և տե-
ւական հազը ցնցում և զրդում է ձայնալարերը,
եղաստում թոքերի լայնացմանը և վնասակար է սրտի
համար: Չոր հազը միայն վնաս է տալիս: Հազը վո-
րոչ չափով սովորություն է. հիվանդը վորոչ ջանք
դնելով, կարող եւ սովորել դսպել իր հազը: Այդ
պատճառով, յերբ հիվանդը խորիս ունի, նա պետք է
աշխատի խորիսել այն վարկյանին միայն, յերբ խոր-
իսը բոլորովին մոտեցել է կոկորդին: Վոչ մի դեպ-
քում չպետք է աշխատել հազի միջոցով թոքերի
խորքից դուրս հանել խորխը, ինչպես յերբեմն ար-

տահալուում են հիվանդները: Չոր հազը պետք է միշտ դասել, նույնիսկ յեթե հիվանդը կոկորդում անդուր խուսուտ է գրում: Հազի այդպիսի դասումը ե խորխի հեշտ արտախիսումը կոչվում է «հազի կարգասահութուն»:

Յերբեմն հիվանդը շատ տանջվում է դիչերային քրտինքից. այդ քրտինքի առաջն աունելուն շատ լավ ողնում են մի քանի հասարակ միջոցներ: Քրտնելուարամադիր հիվանդը չափից դուրս չպետք է փաթաթվի, մանավանդ շատ տաք չպետք է ծածկվի անկողնում: Սենյակում պետք է պահել դուրեկան, դով ջերմութուն (12-13 աստիճան): Չափազանց ոգտակար է քնելուց առաջ դու ջրով մաշկի վաջումներ կատարել: Դրա հետ միասին անհրաժեշտ է նաև հաճախ փոխել սպիտակեղենը:

Թոքային տուբերկուլյոզի վորոշ ձեւերի դեպքում հաճախ փոքր արյունախիսումներ են լինում. ավելի հազվադյուտ են մեծ արյունահոսութունները թոքերից: Աննշան արյունախիսման դեպքում (յերբ խորխի մեջ յերեվում են արյան յերակներ կամ կաթիլներ) հիվանդը կարող է վոչ մի առանձին միջոցի չգիմել, սակայն առաջին իսկ հնարավորության դեպքում այդ մասին նա պետք է հայտնի բժշկին: Նման փոքր արյունախիսումներին առանձին մեծ նշանակութուն տալու հիմք չկա. դա հուզվելու կամ տխրելու առիթ չպետք է հանդիսանա: Կյանքում հաճախ նկատվում է, թե ինչպես շատ հիվանդներ, վորոնք առհասարակ վոչ մի ուշադրութուն չեն դարձնում իրենց հիվանդության լուրջ նշանների վրա (բարձր ջերմաստիճան,

մեծ քանակութեամբ խորխ) և նույնիսկ անուշադրութեան մատնում իրենց հիվանդութիւնը, մի փոքր արյունախխումից սարսափում են և խուճապահար յեղած անմիջապէս բժշկի մոտ վազում: Արյունախխուման առթիւ բժշկին դիմելով, հիվանդն իր հետ պետք է բերի նաև արյունախտոն խորխը: Յերբեմն հիվանդները արյուն են թրում ստամոքիից, լինդերից, քթից, կամ կոկորդից և այդ արյունը թոքային արյունախխուման տեղ են բնորոշում: Հաճախ բժշկին հաջողվում է արյունոտ թքի տեսքից վորսչել, թե այդ արյունը վորտեղից և ստամոքիից, լինդերից, քթից, թե՞ թոքերից:

Այլ բան է, յերբ հիվանդն առատ արյունահոսութիւն է ունենում թոքերից: Այդ դեպքում անհրաժեշտ է անմիջապէս բժշկի հրաւիրել, իսկ մինչ նրա դալը, հիվանդն ինքը կարող է վորոշ միջոցներ ձեռք առնել: Նախ և առաջ նա անմիջապէս պետք է պառկի անկողնում և իրեն բոլորովին հանդիստ պահի, առանց խուճապահար լինելու և անհանդստանալու: Անկողնում պետք է պառկել լիակատար հանդիստ կերպով, առանց ամելորդ և արագ շարժումների: Յեթե հիվանդը չի կարողանում հաղթահարել իր հուղմունքը, լավ կլինի փուչիկով սառուց դնել նրա սրտի շրջանի վրա: Հիվանդը զգուշութեամբ պետք է արտախիսի կուտակիված արյունը, սակայն անհրաժեշտ է ամեն կերպ զսպել չոր հազը: Հիվանդը պետք է պառկի հարմար և զլխատեղը բարձր, վորպեսպի հնարավորութիւն ունենա առանց դժվարութեան և շատ շարժումներ կատարելու արտախիսել թափվող

արյունը: Արյունաթթւման ժամանակ հիվանդին պետք է կերակրել հեղուկ և սառցրած ուտելիքով: Նրան կարելի չէ տալ նաև փոքր քանակութեամբ դոնդողակ (ժելէ), ինչպես նաև մի դեղալ կերակրի աղ լուծած կես բաժակ ջրի մէջ: Արյունաթթւման ժամանակ սառույց չպետք և կուլ տալ: Վորովհետև սառույցը կարող է ուժեղ հաղ առաջացնել և դրանով ուժեղացնել արյունահոսութիւնը: Այդպիսի տնային պարզ միջոցների շնորհիվ յերբեմն արյունահոսութիւնը մինչև բժշկի դալը դադարում է ինքն իրեն:

ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ԲՈՒԺՈՒՄ

Տուբերկուլոզով հիվանդների մէջ շատ տարածված է այն կարծիքը, թե յուրաքանչյուր տուբերկուլոզով հիվանդ պետք է անպայման և մի քանի անգամ բուժվի սանատորիայում: Այդ կարծիքը միանգամայն սխալ է: Տուբերկուլոզով հիվանդների ճնշող մեծամասնութիւնը կարող է բուժվել և տնային պայմաններում, առանց կտրվելու իր աշխատանքից և ընտանիքից: Ինչպես մենք արդեն վերելում ասել ենք, յուրաքանչյուր հիվանդի խորհուրդ և տրվում իր ամառային հանգիստն ացկացնել քաղաքից դուրս, լայն տեղ: Սակայն շատ թե քիչ ամբակաղմ և աշխատունակ հիվանդին սանատորիա ուղարկելու կարիք չկա:

Սանատորիա պետք է ուղարկել միայն այնպիսի հիվանդների, վորոնք ունեն տուբերկուլոզային պրոցեսի համակշռութեան (կոմպենսացիայի) խախտում (այսինքն բարձր ջերմութիւն, թուլութեան, աշխատ-

առանակութեան անկում և այլն) : Սանատորիայում հիվանդը պետք է մնա մինչևի այն մոմենտը միայն, յերբ հանգստի և աշխատանքային մարդման աղդեցութեան տակ կհաստատվի նրա տուբերկուլյոզային պրոցեսի կայուն կոմպենսացիան : Կոմպենսացիայի վերադանումից հետո հիվանդը կարող է սանատորիայից տուն վերադառնալ և նրա բուժումը կարող է շարունակվել դիսպանսերում : Սանատորական բուժման անհրաժեշտութեան հարցը կարող է լուծել միայն այն բժիշկը, վորը դիսպանսերում հետևում և բուժում է նրան :

Դժբախտաբար սանատորիաներում հաճախ մահապահալ են ստանում այնպիսի հիվանդներ, վորոնք բուժօրովին կարիք չունեն սանատորական բուժման : Նրանք յերբեմն նույնիսկ վիճում են դիսպանսերի բժշկի և ընտրող հանձնաժողովի հետ : Հաճախ դիսպանսերում լրում ենք հիվանդի դայրացած հայտարարությունը. «արդեն յերեք տարի յե յես դիսպանսերում հաշվառման մեջ եմ, սակայն վոչ մի անդամ սանատորիա չեմ դնացել» : Հիվանդի այդպիսի հայտարարութեանը ցույց է տալիս միայն, վոր սանատորիայի առաջ դրված խնդիրները նրա համար բուժօրովին անհասկանալի յեն, վորովհետև սանատորիաներ են ուղարկվում հաշվի առնելով վոչ թե հիվանդութեան հնությունը, այլ միայն հիվանդ թոքի և ամբողջ օրգանիզմի վիճակը :

ԿԼԻՄԱՑԱԿԱՆ ԲՈՒԺՈՒՄ

Տուբերկուլյոզի մի քանի ձևեր ուղտակար ե բուժել կուրորտներում (կուրորտ կոչվում են բուժիչ վայրերը) : Տուբերկուլյոզային կուրորտները դասվում են հարավում կամ ծովափնյա լեռնային վայրերում, ամենից շատ Ղրիմում և Կովկասում, ինչպես նաև տափաստաններում (կումիսարուժական սանատորիաներում) :

Մոլորաբար հարավ ուղարկվում են հետևյալ կատեգորիայի հիվանդները. 1) յերկարատև արեմաբուժման կարիք ունեցողները (վոսկորներ, հոդերի և դեղձերի տուբերկուլյոզի վորոշ դեպքեր), 2) իրենց հայրենի կլիմայում վատ կազդուրվողները, 3) հեղուկակուտակումով պլևրիտները, յերբ հեղուկը յերկար ժամանակ չի ծծվում, 4) կսկորգի տուբերկուլյոզի մի քանի ձևերը :

Դժբախտաբար հիվանդների մեջ չափազանց տարածված է այն սխալ կարծիքը, վոր իրր թե յուրաքանչյուր տուբերկուլյոզով հիվանդ հաջողությամբ կարող է բուժվել միայն կլիմայական կուրորտում : Մինչդեռ անհրաժեշտ է, վոր հիվանդի հարավ կամ տափաստան դնալու խնդիրը վորոշի միայն բժիշկը : Հաճախ հիվանդները վնասում են իրենց, յերբ առանց բժշկի խորհրդի հարավ են գնում : Յեթե հիվանդը, հակառակ բժշկի խորհրդի, հեռավոր կուրորտ է գընում, յերբեմն նա այնտեղ է գնում տարվա անհարմար ժամանակ (որինակ, ամառվա չողին), իսկ յերբեմն ել ճանապարհին դառնում է պրոցեսի կոմպեն-

սացիայի խանդարման շրջանում : Վերջին դեպքում
Հիվանդը յերկարատե ճանապարհորդությունից կարող
է խիստ հոգնել, և այդ հոգնածությունը կարող է
նույնիսկ Հիվանդության վատացման պատճառ դառ-
նալ :

Տուբերկուլյոզի մի քանի ձևերի կամ մի քանի
բարդությունների դեպքում (թոքային արյունախտում-
ների տրամադրությունը) կուրորտ գնալը կարող է
վնասել Հիվանդին :

Հեռապես Հիվանդները, հենց իրենց առողջու-
թյան շահերից յելնելով, կուրորտ պետք է գնան վոչ
թե «ինքնահոսի» կարգով, այլ միայն բժիշկների նը-
շանակումով և ընտրությամբ :

ԳԼՈՒԽ ՅՈԹԵՐՈՐԴ

ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈԶԻ ՊՐՈՓԵԼԱԿՏԻԿԱՆ

(կանխումը)

Պրոֆիլակտիկա մենք անվանում ենք առողջ
մարդկանց Հիվանդանալուց նախապահպանելու միջո-
ցառումները : Տուբերկուլյոզի, վորպես մասսայական
Հիվանդության դեմ պայքարի դործում պրոֆիլակտի-
կան պահանջներ չի խաղում, քան նրա բուժումը :
Տուբերկուլյոզի պրոֆիլակտիկայի գլխավոր գեները
Հիվանդի՝ դեպի հիգիենայի բոլոր կանոններն ունե-
ցած զիտակցական վերաբերմունքն է :

Հիվանդը պետք է պաշտպանի իր հարազատնե-

յողի ժամանակ հասում եխուղերից: Մի քանի դեպ-
քերում կոխի ցուպիկները գտնվում են հիվանդի
կղանքի մեջ: Այդ բանը լինում է կամ աղիքների
տուբերկուլյոզի դեպքում, կամ յերբ հիվանդը կուլ
է տալիս իր խորխը, վորի հետ աղիքների մեջ են
ընկնում նաև կոխի ցուպիկները: Կոխի ցուպիկները
մեղի մեջ են ընկնում յերկամների կամ միղափամ-
կուշտի տուբերկուլյոզի դեպքում: Տղամարդկանց
սեռական որդանների հիվանդությունների դեպքում
կոխի ցուպիկները կարող են գտնվել նաև հիվանդի
սերմի մեջ: Հազվադույտ դեպքերում չնչին քանա-
կությամբ ցուպիկներ են հայտարարվում տուբերկուլ-
յոզով հիվանդ կանանց կաթի մեջ: Սակայն վարակի
թված բոլոր աղբյուրները (բացի խորխից), այսինքն
թարախը, կղանքը, մեղը, սերմը, մայրական կաթը
առողջ մարդկանց վարակելու տեսակետից շատ քիչ
դեր են խաղում:

ԿՆՆՌԱՆԻՆՆՐԻ ՏՈՒՐՆԵՐԿՈՒԼՅՈՋ

Յերբեմն տուբերկուլյոզային վարակը մարդուն և
անցնում է ենդանուց: Էենդանինների բոլոր տեսակնե-
րից տուբերկուլյոզով ամենից հաճախ հիվանդանում
են ընտանի խոշոր յեղջերավոր անասունները (կովե-
քը): Կովի որդանիդմում տուբերկուլյոզը հաճախ
բուն է դնում կուրծի մեջ: Այդ դեպքում կուրծի վրա
սոսանում են խոշոր մարգարիտի մեծության տու-
բերկուլյոզային ուռուցքներ. այդ պատճառով էլ
այդ հիվանդությունը կոչվում է «մարգարտյակ»:

Մարդարտյաիով մնասլած կուրծից տուբերկուլյողա-
 յին ցուպիկները հաճախ ընկնում են կաթի մեջ: Այդ
 պատճառով տուբերկուլյողով հիվանդ կովերի կաթը
 կարող է վարակման աղբյուր դառնալ, առանձնապես
 փոքր յերեխաների համար: Յուպիկը կաթից կարող է
 անցնել մյուս կաթնամթերքներին— պանրին, յուղին,
 ժաժկին, հումսերին: Այդ մթերքներում նրանք
 կարող են յերկար ապրել և պահել իրենց թունավո-
 ռությունը: Պանրի մեջ, որինակ յցուպիկը կարող է
 մինչև 20 ուր ապրել: Կաթնատնտեսություններում
 զանազան կովերի կաթը, մինչև վաճառելը, իրար են
 խառնում: Յեվ յեթե այդպիսի տնտեսության մեջ
 բացակայում է անատնաբուժների (այսինքն կենդա-
 նիների հիվանդությունների մասնագետների) պատշաճ
 հսկողությունը,— ապա մեծ քանկությամբ կաթի մեջ
 կարող է ընկնել տուբերկուլյողով հիվանդ թեկուզ մի
 կովի կաթ, վորի հետևանքով և ամբողջ կաթը կվա-
 ռակվի:

Տուբերկուլյողով հիվանդ կովին յերբեմն կարելի
 յե ճանաչել արտաքին տեսքից. նա տխուր տեսք է
 ունենում, խիստ նիհարում է, այնպես վոր կողերը
 դուրս են պրծնում, աչքերը խորն ընկնում, յերբեմն
 հազում է: Սափայն բացի կովերի այդպիսի ծանր հի-
 վանդություններից, պատահում են նաև հիվանդու-
 թյան ավելի թեթև դեպքեր, յերբ կենդանին արտա-
 քինից միանգամայն առողջ է յերևում: Այդպիսի
 դեպքերում տուբերկուլյողի առկայությունը կարելի
 յե հայտաբերել տուբերկուլինի պատվաստման միջո-
 ցով:

Մյուս կենդանիներից տուբերկուլյոզ, համեմատաբար հաճախ, ունենում են խոզերը, մանավանդ աճուսեղ, վորտեղ յեղջերավոր անասուններից վարակվելու հնարավորութիւններ կան. որինակ, խոճկորներիին կովի կաթով կամ տուբերկուլյոզով վարակված կաթնամթերքների մնացորդներով կերակրելու դեպքում: Տուբերկուլյոզը համեմատաբար հաղվադեպ է պատահում այծերի մեջ. այդ պատճառով եւ ծծկեր յերեսաների արհեստական կերակրման համար մի քանիսը այծի կաթ են հանձնարարում: Սակայն դրա հետ պետք է նկատի ունենալ, վոր այծերի տուբերկուլյոզը հաճախ վեր է ածվում թոքային բաց տուբերկուլյոզի ձևի:

Հալերի մեջ յերբեմն տեղի յե ունենում տուբերկուլյոզի համաճարակ, ըստ վորում տուբերկուլյոզով հիվանդ հալերի ծերտի հետ մեծ քանակությամբ ցուպիկներ են արտադրվում. սակայն մարդու վարակվելը հալերից լուրջ դեր չի խաղում: Շատ հաղվադեպ է ձիերի, շների, վոչխարների, կապիկների, թութակների և մյուսների տուբերկուլյոզը: Վայրի դիշաթակների և մյուսների տուբերկուլյոզը չափազանց հաղվադեպ է: Սակայն ընկնելով դադանանոց, վայրի կենդանիները (որինակ առյուծը, վազրը և այլն) հաճախ տուբերկուլյոզի գոհ են դառնում:

Քանի վոր տուբերկուլյոզը վնասում է շահ կենդանու ներքին օրգաններին, ուստի տուբերկուլյոզով կարելի չե վարակվել շահ մսի միջոցով: Վորպեսզի տուբերկուլյոզով վարակված կովի կամ խոզի միս

վաճառքի չհանվի, անհրաժեշտ է օպանդանոցներում
անասնաբուժների խիստ հսկողությունն սահմանել:

ՓՈՇՈՒ ՎԱՐԱԿ: ՊԱՅՔԱՐ ՓՈՇՈՒ ԴԵՄ

Տուբերկուլոզի ցուպիկները մարդու որդանկմի
մեջ կարող է ընկնել դանադան ճանապարհներով:

Տուբերկուլոզով հիվանդի կողմից հողին կամ
հատակին թքած խորխը սովորաբար չորանում է:
Չորացած խորխի փոքրիկ մասնիկները (իբեց մեջ
պարունահած կենդանի ցուպիկներով) խառնվում են
փոշու հետ, նրա հետ ել տարածվում ողի մեջ, նըս-
տում են իրերի, պատերի, հաղուստի վրա: Առողջ
մարդը ողի հետ փոշի յե ներշնչում, փոքի մեջ կարող
են ցուպիկներ լինել, վորոնք և անցնում են թոքերի
մեջ: Վարակման այդ տեսակը կոչվում են փոշու վա-
րակ:

Փոշու միջոցով վարակվելու հնարավորությունը
սպացուցված է հետևյալ փորձով. տուբերկուլոզով
հիվանդի սենյակում յերկար ժամանակ գտնված դոթ-
քը չորացրել են: Այնուհետև մի քանի բոսլե շարունակ
թափ են տվել նրա փոշին: Ստուգելու համար, հենց
այդտեղ՝ մոտիկ, վանդակների մեջ դրված են յեղեղ
ծովախողովներ, վորոնք ստիպված են յեղել ներշնչ-
չել այդ փոշին (ծովախողովները շատ զգայուն են
տուբերկուլոզոդային ցուպիկներով վարակվելու հան-
դեպ): Դրա հետևանքով խողովների մեծ մասը հի-
վանդացել է տուբերկուլոզով:

Սակայն, բացի վարակվելու վտանդից, փոշին

դի վնասակար խտունուրդ և հանդիսանում: Փռչն
զրդուում և շնչառության որդանները— կոկորդը, չըն-
չափողը, ցնցուղներն ու թոքերը և հազ և առաջաց-
նում: Փռչու դեմ պայքարելու համար շենքերում
պետք և վռնչացնել այն պատճառները, վորոնք առա-
ջացնում են այն: Փռչին մեծ մասամբ առաջանում և
կռչիկի և հազուստի հետ բնակարան բերած չորացող
ցեխից: Դրա համար նախքան բնակարան մտնելն ան-
հրաժեշտ և խնամքով մաքրել կռչիկները: Այդ նպա-
տակով բնակարանի մուտքի մոտ քերիչ, դորդիկ,
ցանց կամ խտիր են դնում:

Աշխատանքից տուն վերադառնալիս պետք և փո-
խել հազուստը: Այս բանն առանձնապես անհրաժեշտ
և այն դեպքում, յերբ աշխատում են աշխարհի պայ-
մաններում, վորտեղ կեղտն անխուսափելի յե (հան-
քահորեր, հողային աշխատանքներ և այլն): ԽՍՀ
Միությունում բանվորներին աշխարհի դեպքերում
արտահազուստ և տրվում, վորը նրանց հնարավո-
րություն և տալիս աշխատանքից հետո փոխել հա-
զուստը: Չնայած դրան, ցավոք սրտի, հաճախ ա-
ռիթ և լինում տեսնելու թե ինչպես անմաքրասեր ու
անդիտակից մարդը կեղտոտ արտահազուստով ուղ-
ղակի մեկնվում և անկողնի վրա: Բնակելի շենքում
յերբեք կռչիկ կամ հազուստ չմաքրել: Հազուստը,
յերբեք կռչիկ կամ հազուստ չմաքրել: Կռչիկ և թափ տալ
բնակելի շենքերից դուրս:

Հատակն անհրաժեշտ և հաճախ՝ լվանալ կամ
մաքրել: Յեթե պատերը յուզաներկ են, ապա դրանք
նույնպես պետք և լվանալ:

Մեծ նշանակութիւն ունի բնակարանը մաքրելու
ձեռք: Յեթե բնակարանը չոր ամբարձու և ամբարձու, ա-
պա հատակից մեծ քանակութեամբ մանր փոշի յե-
բարձրանում, վորն ակզբից տարածվում և ողի մեջ
և ապա նորից նստում հատակին, կահկարասիների և
իրերի վրա: Այդ պատճառով սեւեռակը պետք է մաք-
րել խոնավ յեղանակով, թաց շորի մեջ փաթաթելով
հատակի խողանակը: Մաքրելուց առաջ հատակի վրա
կարելի չէ ջուր կամ խոնավ թեփ ցանել: Լուսամուտ-
ների, պատերի, կահկարասիների, իրերի փոշին
նույնպէս պետք է թաց շորով վերցնել:

Բնակելի շէնքերում չափազանց շատ կահկարասի
չպետք և պահել: Յեթե սենյակը ծանրաբեռնված է
կահկարասիներով կամ լցված իրերով, ապա նրանում
շատ քիչ ող և լինում: Այդպիսի սենյակը դժվար է
մաքուր պահել, նրա մեջ շատ փոշի յե կուտակվում:
Առանձնապէս վնաս է փափուկ կահկարասին, ինչպէս
նաև գորգերը, դրանց մեջ շատ փոշի յե ծծվում:

Պահարանները չափազանց բարձր չպետք և անել,
վորպէսզի հնարավոր լինի առանց դժվարութեամբ լվա-
նալ և մաքրել փոշուց: Պահարանների վրա ու պա-
հարանների հետեւում հնոտիք չպետք և պահել, հա-
կառակ դեպքում աղտոնող անպայման փոշի կհաւաք-
վի: Լվանալու և փոշին մաքրելու տեսակետից անհա-
մեմատ հարմար է հարթ, առանց վորեւէ փորվածք-
ների ու բարդ դարդարանքների կահկարասին: Կարե-
վոր նշանակութիւն ունի սենյակում կահկարասիների
հիշտ դասավորութիւնը: Այս դասավորութեան ժա-
մանակ ամեն կերպ պետք է խուսափել մութ անկ-

յուններ կաղմելուց վորտեղ փոշի, կեղտ, խոնավու-
թյուն եւ գոյանում: Տաս որը մեկ անգամ պետք ե
հիմնովին հափաքել, մաքրել ու լվանալ բոլոր իրերն
ու կահկարասին. ընթացիկ մաքրումը պետք ե կա-
տարել ամէն որ:

ԿԱԹՈՒԱՅԻՆ ՎԱՐԱԿ

Տուբերկուլյոզային վարակը հիվանդից առողջին
կարող ե անցնել աշտպես կոչված, կաթիլային վարա-
կի միջոցով: Խոսակիս, փուշտալիս, մանավանդ հաղա-
լիս, տուբերկուլյոզով հիվանդի բերանից դուրս են
թռչում մանր կաթիլներ, վորոնք կարող են իրենց
մեջ կոխի կենդանի ցուպիկներ պարունակել: Այդ
կաթիլներն ընկնելով առողջ մարդու յերեսի ե հա-
դուսի վրա, կարող են նրան տուբերկուլյոզով վարակել:
Իսկ յեթե կաթիլներն ընկնում են հատակի կամ դա-
նադան իրերի վրա, ապա նրանք չորանալով, փոշի յեն
դառնում ե գրանով կարող են նպաստել փոշու վարա-
կին:

Կաթիլային վարակման հնարավորությունը կան-
խելու համար անհրաժեշտ են հետեյալ միջոցները.—
Բաց ձեռ տուբերկուլյոզով հիվանդը չափազանց մոտ
չպետք ե նստի իր խոսակցին, իսկ հաղալիս կամ
փուշտալիս ձեռքով պետք ե ծածկի բերանն ու քիթը,
տփելի լավ ե ձախ ձեռքի հետեի մասով (ձեռքի հետեի
մասով, քանի վոր նրանով իրեք չեն բռնում ե ձախ
ձեռքով, վորովհետե նրանով չեն բարեւում): Քանի
վոր հաղալու կամ փուշտալու ժամանակ հիվանդի

ձեռները կեղատուլում են կաթիլներից, ապա անհրաժեշտ ե հաճախ լվանալ ձեռները:

Տուբերկուլյոզով հիվանդը պետք է խուսափի ձեռքով բարեկեցւոյ:

ՎԱՐԱԿ ՇՓՄԱՆ (ԿՈՆՏԱԿՏԻ) ՄԻՋՈՑՈՎ

Վարակումը շփման միջոցով ե մոզվում այն դեպքում, յերբ առողջ մարդու մարմնի մակերեսն անմիջականորեն շփվում ե վարակիչ նյութերի հետ: Տուբերկուլյոզային վարակի ամենամեծ աղբյուրը— խորխն ե: Շփման միջոցով վարակումը հնարավոր ե, յերբ բացիլային հիվանդի բնակարանի կեղտոտ հատակի վրա սողում են յերեխաները, վորոնք հատակին թքած խորխի մեջ կեղատուլում են ձեռքերը ե հետո մատները բերանը կոխում: Շփման միջոցով վարակումը հնարավոր ե դառնում նաե կյանքում հաճախ նկատվող հետեյալ դեպքերում.—

1) Յեթե տուբերկուլյոզով հիվանդ մոր թաշկի-նակը կեղտոտված ե խորխով կամ հազի կաթիլներով, իսկ մայրն այդ թաշկինակով սրբում ե յերեխայի ձեռներն ու յերեսը. 2) յեթե տուբերկուլյոզով հիվանդի խորխոտ թքամանը վատ ե պահվում կամ ընկնում ե խաղացող յերեխաների ձեռքը. 3) յեթե բացիլավոր հիվանդը խորխով կեղտոտում ե իր դործածության առարկաները (բարձը, անկողինը, ամանեղենը, հագուստը). 4) համբուլքների, ձեռքով բարեկեցու ժամանակ, վորովհետե բացիլավոր հիվանդների, մանավանդ անմաքրասեր հիվանդների ձեռերի

վրա մեծ քանակությամբ բացիլներ կարելի չէ հայտարարել:

Կասկածից դուրս է, վոր չիման միջոցով վարակվելու մեծ հնարավորություններ կան զվտավորապես աշտեղ, վորտեղ բացիլավոր հիվանդը և նրան շրջապատողները չեն պահպանում հիգիենայի հիմնական կանոնները: Սակայն նույնիսկ շատ մաքրասեբ հիվանդներ ճնշվում են հասարակական վայրերում (թատրոն, տրամվայ) և աշխատավայրում ողտվիլ թքամանից: Այդ պատճառով նրանք խորխը թքում են թաշկինակի, մեջ և անխուսափելիորեն թաշկինակով կեղտոտում են իրենց ձեռերը, դրպանները, հագուստի յեղրերը (աուրբերկուլյոզով հիվանդների այդ տեղերի վրա ցուպիկների առկայությունն ապացուցված է հատուկ դիտական հետադոտություններով):

Շիման միջոցով վարակը կանխելու համար անհրաժեշտ է պահպանել նախազգուշական հետևյալ միջոցները.—

1) Բացիլավոր հիվանդը փոչ փոքի չպետք է համարվի:

2) Բացիլավոր հիվանդների անկողնու սպիտակեղենը և թաշկինակները հաճախ պետք է փոխվեն ու լվացվեն:

3) Հիվանդի թաշկինակը թքամանի տեղ չպետք է ծառայի և խորխով կեղտոտվի:

4) Բացիլավոր հիվանդը պետք է ունենա իր առանձին մահճակալը, ամաններն ու յերեսրբիչը:

5) Բացիլավոր հիվանդը պետք է հրաժարվի ձեռքով բարեխելուց :

ԽՈՐԽԻ ՀԱՎԱՔՈՒՄՆ ՈՒ ՎՈՉՆՁԱՑՈՒՄԸ

Վերևում բոլոր ասածներից պարզ է, թե ինչ հսկայական նշանակութուն ունի խորխի կանոնավոր հեռացումը: Ամեն տեղ թքելու ամոթալի սովորությանը պետք է վերջ տրվի, վորպես հին կենցաղի ժառանգութուն: Չի կարելի նաև կուլ տալ խորխը, վորովհետև կուլ տված խորխը գրգռում է ստամոքսը և աղիքների մեջ ընկնելով կարող է նույնիսկ աղիքների տուբերկուլյոզ հիվանդութուն առաջացնել:

Խորխը պետք է շատ կանոնավոր կերպով հավաքել թքամանում: Ամենից լավ է, յեթե տուբերկուլյոզով հիվանդը գրպանի թքաման ունի, վորը նա կարող է միշտ իր հետը վերցնել թե աշխատանքի գնալիս և թե դրոսնելիս: Թքամանը պետք է ունենա ամուր կալարել, վորը լավ պտուտակվում է, վորպեսզի խորխը չհոսի: Ավելի հարմար է թքամանի համար ունենալ մաքուր քաթանից կարված կոճկվող վորքիկ տոպրակ. դրա շնորհիվ չի կեղտոտվի այն գրպանը, վորտեղ պահվում է թքամանը:

Կոյուղի ունեցող բնակարաններում հիվանդը կարող է խորխել ուղղակի դուզարանում կամ կոնքում և

Հետո անմիջապես ջուր բաց թողնել: Այդ դեպքում
դուռարանի կամ կոնքի մոտ հատակը խորխով չպետք
է կեղտոտվի: Թքամանից խորխը նույնպես պետք է
դուռարանում թափել: Նախքան խորխը թափելը,
պետք է մնասաղրկել նրան:

Այդ նպատակով բալական է խորխը յեռացնել
պետքանոթի մեջ, ավելացնելով սոդայի յերկու տո-
կոսանոց լուծույթ խորխի խոշոր կտորները լուծելու
համար:

Փոքր քաղաքներում և դյուղերում, մորսեղ
կոյուղի չկա, խորհուրդ է տրվում խորխը հողում թա-
ղել: Յերբեք խորխը չպետք է թափել բաց տեղում, մո-
լովհետև այդ դեպքում հնարավոր է խաղացող յերե-
խաների ու ընտանի կենդանիների վարակումը, այլև
վարակի տարածումը ճանճերի միժոցով: Ի՞նչ քանա-
կությամբ խորխը կարելի յէ այլել հետևյալ կերպ.
վառարանում թուլթ են դնում (որինակ հին լրա-
դիր), նրա վրա թափում են խորխը և ապա թղթի
հետ խորխը վառում:

Թքամանը պետք է ամեն ոք լվանալ: Թքամանը
պետք է մաքրի ու լվանա ինքը՝ հիվանդը: Յեթև նա
այդ բանը հանձնարարում է ընտանիքի ասուղջ ան-
դամներին, ապա դրանով նա նրանց վարակվելու
վտանգին է յենթարկում: Վոչ մի դեպքում չի կարելի
լի նման աշխատանքը հանձնարարել յերեխաներին,
մորոնք չափազանց դյուրագրգաց են դեպի տուբեր-
կուլյոզային վարակը:

ԱՄԱՆԵՂԵՆԻ ՄԱՔՐՈՒԹՅՈՒՆԸ : ՊԱՅՔԱՐ ՃԱՆ-
ՃԵՐԻ ԴԵՄ

Տուբերկուլյոզով հիվանդի ամանները՝ դղալը, ափսեները, բաժակը, պատառաքաղը ու դանակը պետք է միանգամայն առանձին լինի ընտանիքի մյուս անդամների ամանեղենից : Հիվանդի ամանեղենը, ընտանիքի մյուս անդամների ամանեղենից պետք է առանձին լվանալ և առանձին սրբիչով ել սրբել : Ամենից լավ է, վոր հիվանդը ինքը լվանա իր ամանները : Հիվանդի ամանները պետք է պահել առանձին դարակում : Իսկ ամենից լավ է, յեթե հիվանդն իր ամանների, ոճառի և առորյա դորձածական թյլ իրերի համար ունենա իր առանձին փոքրիկ պահարանը : Ընդհանուր սեղանի վրա ճաշելիս հիվանդն ամեն կերպ պետք է խուսափի հաղալուց, այլև բարձր ճաշով խոսելուց, իսկ հաղալիս կամ խոսելիս բերանը ծածկի : Հակառակ դեպքում կաթիլները կարող են ընկնել հարեանների կերակրի մեջ :

Վարակել կերակուրը զանազան միկրոօրգանիզմով, այդ թվում և նաև տուբերկուլյոզային ցուպիկներով կարող են նաև ճանճերը : Տեղից - տեղ թռչելով, ճանճերը նստում են բացիլավոր հիվանդի խորխի և մյուս արտաթորումների վրա, ապա նստելով սնունդամթերքների վրա իրենց կեղտոտ թաթիկներով կեղտոտում ու վարակում են նրանց : Այդ իսկ պատճառով ուտելիքը յերբեք բաց չպետք է թողնել : Անհրաժեշտ է նաև միջոցներ ձեռք առնել ճանճերի բաղմանալու դեմ : Ուտելիքի ամեն մի մնացորդ անմիջապես պետք

է դուրս տանել սենյակից: Վորովհետեւ ճանճերը սովորաբար իրենց ձվիկները դնում են դոմաղբի մեջ, ուստի պետք է աշխատել, վոր բնակարանի մուտերում գոմեր, դոմաղբի կույտեր, կեղտոտ ջրի հորեր չլինեն: Աղբահորերը և կեղտաջրի հորերը խնամքով ու ամուր պետք է փակվեն խուփով:

ԲՆԱԿԱՐԱՆԻ ՅԵՎ ԲԱԿԻ ՄԱՔՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Վատ բնակարանը տուբերկուլյոզային վարակի տարածմանը կարող է նպաստել յերկու պատճառով,— ուսաջին՝ կեղտոտ, խեղդող, մութ և խիտ բնակեցված բնակարաններում մարդիկ տուբերկուլյոզով հեշտ են վարակվում, յերկրորդ՝ վատ բնակարանը թուլացնում է մարդու օրգանիզմը և նվազեցնում է տուբերկուլյոզային վարակի դեմ նրա պայքարելու ընդունակությունները:

Վատ պահվող բնակարանը, կեղտն ու նեխածությունը նպաստում են տուբերկուլյոզային վարակի տարածմանը: Մթության, խոնավորության, կեղծի տարածմանը: Մթության, խոնավորության, կեղծի մեջ կոխի ցուպիկները շատ յերկար են ապրում և պահում իրենց թունավորությունը: Նեղ բնակարանում մարդիկ չափազանց մոտիկ են ապրում իրար: Այդտեղ տուբերկուլյոզով հիվանդների սերտ շփումը անողջների հետ անխուսափելի է: Կատարված դիտողությունները ցույց են տալիս, վոր մարդու տուբերկուլյոզով առաջին վարակումը համարյա միշտ ել կատարվում է վոչ թե բաց ոդում, այլ փակ սենյակում:

Մաքուր պահվող բնակարանում, վորտեղ փոշի ու կեղտ չկա, միկրորեն զգվար թե նստելու տեղ ու ննան: Նրանց հեռացնում են մաքրելով հաստակը, պատերը, իրերը: Սակայն նրանք պահպանվում և չաբաթներով ու նուշխակ ամիսներով ապրում են այնտեղ, վորտեղ բնակարանը լցված է ամեն տեսակի անսկեսք հնոտիքով, կեղտոտ շորերով, վորտեղ մուժ ու կեղտոտ անկյուններ չառ կան և վորտեղ ջնջոցը, խորանալն ու տաք ջուրը հազվադեպ է թափանցում:

Յեթե բաժնում կեղտն ու փոշին չառ է, ապա դրանք անխուսափելիորեն բնակարան են բերվում: Յեվ ընդհակառակը, բակի կանոնավոր մաքրումը նպաստում է բնակարանի մաքրության համար մղած պայքարին: Բնակիչների առողջության, մասնավորապես յերեխաների առողջության համար խոշոր նշանակություն ունի բակի կանաչապարզումը: Որինակ, բակում կարելի չե խոտ ցանել, ծառեր տնկել ու ծաղիկներ ցանել: Բակում բույսեր աճեցնելն առանձնապես ոգտակար է այն սլառճառով, վոր բույսերն արտադրում են թթվածին, վորը չառ կարեւոր է մեր շնչառության համար և իրենք կլանում են ամիսաթթուն: Ավազով ծածկված ճառարհներով կանաչապատված բակում վոչ կեղտ է լինում և վոչ ել փոշի:

Բակի ողը (հետեւապես նաև բնակարանինը) հաճախ փչանում է արտաքնոցներն ու աղբահորերը վառ պահելուց: Արտաքնոցների հորերը պետք է բաժակահաչափ խորը լինեն, նրանց մեջ հաճախ պետք է կիբ լցնել և տարեկան առնվադն 1—2 անգամ մաքրել:

Բնակարանը կարող է տուբերկուլյոզային վարակի ոջախ դառնալ, յեթե աշտոնող մշտապես բաց ձևի տուբերկուլյոզով հիվանդ է ապրում: Նույնիսկ հիվանդի և նրա ընտանիքի կողմից ամենամեծ դեուշության դեպքում առողջներին (մանավանդ յերեխաներին) ապահովել տուբերկուլյոզային վարակից այն ժամանակ, յերբ նրանք գտնվում են հիվանդի հետ մոտիկ ու մշտական շփման մեջ — այնուամենայնիվ հեշտ դժրժ չէ: Այդ պատճառով ել շատ կարեւոր է, վոր բացիլավոր հիվանդն առանձին սենյակ ունենա:

Առանձին սենյակը կարեւոր է հենց իրեն՝ հիվանդի համար նրա բուժման հարմարության և սեփմի կիրառման տեսակետից: Առանձին սենյակում հիվանդն առանց ճնշվելու կարող է ամբողջ մարմնի շփում կատարել և ողային վաննա ընդունելիս ամբողջովին մերկանալ: Հիվանդն առանձին սենյակ ունենալով, կարող է հաճախ ողախոխել այն չվախենալով մրսերուց, յերբեմն չափազանց վախեցող շրջապատողների դիմադրությունից:

Խորհրդային դեկրետի համաձայն, յուրաքանչյուր բացիլավոր տուբերկուլյոզով հիվանդ առանձին սենյակ ունենալու իրավունք ունի: Այդ դեկրետը հրայակ ունենալու իրավունք հեղափոխությունից տարակլած է Հոկտեմբերյան Հեղափոխությունի անմիջապես հետո, դեռ Միության մեջ բնակարանային հոկայական շինարարությունն սկսելուց մի քանի տարի առաջ: Խորհրդային իշխանությունն այդ որեն-

բով հաստատեց, թե վորքան խոշոր նշանակութեան
և տալիս նա աշխատավորութեան շարքերում տու-
բերկուլյոզի դեմ պայքարելու դործին:

ԱՌԱՆՁԻՆ ՄԱՀՃԱԿԱԼ: ՍՊԻՏԱԿԵՂԵՆ

Յերբ տուբերկուլյոզով հիվանդն առանձին սեն-
յակ չունի, ապա չափազանց կարելիոր է, վոր նա դո-
նե առանձին մահճակալի վրա քնի: Բացիլավոր հի-
վանդի՝ առողջի հետ միատեղ քնելիս, մանավանդ
յերևիսաների հետ, նրանց տուբերկուլյոզով վարակվելը
առանձնապես հաճախ է տեղի ունենում: Յեթե հի-
վանդի բնակարանը խիստ նեղվածք է և մշտապես
առանձին մահճակալ դնելու տեղ չկա, ուստի դիչերը
կարելի չէ ծալովի մահճակալ դնել, իսկ ցերեկն այն
դուրս դնել: Իր անկողինը հիվանդը՝ ինքը պետք է
հավաքի: Հիվանդը բաղձոցի կամ տախտի վրա չպետք
է քնի, վորովհետև ցերեկը նրա վրա յերևիսաները կա-
լող են խաղալ: Հիվանդը չպետք է քնի նաև հատա-
կին, վորովհետև հատակին քնողին հեշտութեամբ են
մոտենում փոքրահասակ յերևիսաները, վորոնք հաճախ
մեծերից վաղ են արթնանում:

Հիվանդի մահճակալը չպետք է դնել մութ ան-
կյունում, ընդհակառակը լուսամուտին ավելի մոտիկ
պետք է դնել: Վորպեսզի դիչերը, հիվանդի հաղա-
լու դեպքում, նրա բերանից կաթիլները չընկնեն նույն
սենյակում քնած առողջների վրա, անհրաժեշտ է նրա
մահճակալը դնել ընտանիքի մյուս անդամների մահ-
ճակալներից յերկու մետք հեռավորութեան վրա: Կա-
թիլային վարակից պաշտպանվելու ել ավելի լավ ու

Հումալի միջոցը — դա հիվանդի մահճակալի գլխակողմը՝ հիվանդի սենյակի մնացած մասից, յերկու մեկուրարծրութեամբ շիրմայով անջատելն է :

Հիվանդն անդաման առանձին յերեսսրբիչ և ան-
կողնու առանձին սպիտակեղեն պետք և ունենա : Յե-
թե հիվանդն ուղտովում և ծալովի մահճակալից, վորը
ցերեկը վերցվում և , առա հիվանդի անկողնու սպի-
տակեղենը չպետք և դրվի ընտանիքի մյուս անդամներ
անկողնի հետ , այլ պետք և համալի առանձին հա-
տուկ տապրակի մեջ : Բացիլավոր հիվանդի սպիտակե-
ղենը հաճախ կեղտոտված և լինում խորխի կաթիլնե-
րով (իսկ յերբեմն նաև մեղով ու կղանքով) , այս բո-
րով (իսկ յերբեմն նաև մեղով ու կղանքով) , այս բո-
րով արտաթորություններում կոխի բացիլներ են լի-
նում : Առանձնապես վարակի շատ նյութեր են լինում
տուբերկուլյոզով հիվանդների սրբիչների ու թաշկի-
նակների վրա : Սպիտակեղեն լվացողին վարակվելուց
պաշտպանելու համար հիվանդն իր սպիտակեղենը
պետք և համալի առանձին քսակի մեջ , լվանալուց ա-
ռաջ քսակը պետք և յեռացնել կաթսայում լցնելով նրա
մեջ յերկու տոկոսանի սոդային լուծույթ : Միայն
դրանից հետո յեռացրած սպիտակեղենը կարող և
խառնվել ընդհանուր լվացքին :

ԲՆԱԿԱՐԱՆԱՅԻՆ ՇԻՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Յարական Ռուսաստանում՝ բնակարանային և կո-
մունալ գործը քաղաքներում ամբողջովին դանվում էր
խոշոր տնատերերի ձեռքին, վրոնց և պատկանում էր
ամբողջ իշխանությունը քաղաքային դումաներում:

Այդ իշխանութիւնից նրանք լայնորեն ոգտվում եյին իրենց դատաւարդային շահատենչ նպատակներին հասնելու համար: Բնակչութեան աշխատավորական խաւի-րից ամեն տեսակի հարկերի ու տուրքերի միջոցով հավաքած քաղաքների հիմնական միջոցները նրանք ծախսում եյին քաղաքի կենտրոնական մասերի, այսինքն բուրժուազիայի բնակած մասերի շինարարու-թեան ու բարեկարգման վրա: Բանավորական թաղա-մասերն ու ծայրամասերը կորչում եյին կեղտի մեջ, չունեյին ելեկտրական լուսավորութիւն, ջրմուղ, կո-յուղի, սալահատակում և ամենահասարակ ու անհրա-ժեշտ հարմարութիւնները: Քաղաքների աճման և յեկեկոյ (գլխավորապէս բանավորական) բնակչութեան ավերացման դուզընթաց, — սողծվում եյին կեղտոտ ու մռայլ նկուղներ, մութ վորջեր, հիվանդութիւննե-րի ոջախներ: Շատ քաղաքներում բանավորական մաս-սաները ապրում եյին գլխավորապէս դորանոցային տիպի հանրակացարաններում, ընում եյին տախտակա-մածերի վրա: Մի քանի բանավորական հանրակացա-րանների տախտակամածերը յերկու կամ յերեք հար-կանի եյին. հանքաբանվորներն ապրում եյին դետոնա-ւքներում կամ կիսադետոնատներում:

Մինչհեղափոխական Ռուսաստանում տուրքերի ու յապի հաւաքական չափերով տարածվելու գլխավոր պատճառներից մեկը աշխատավորների բնակարանային սոսկալի պայմաններն եյին:

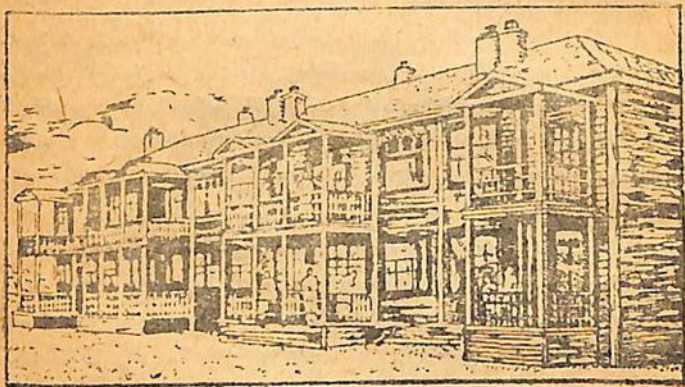
Հոկտեմբերեան Հեղափոխութեանից հետո Միու-թեան բոլոր քաղաքներում կատարվեց մեր յերկրի թնադարանային ֆոնդի (պահեստի) վերաբաշխում:

Բուրժուազիան վտարվեց իր շքեղ բնակարաններից, նը-
րանցում բնակվեցին նկուղներից տեղափոխված բան-
վորները: Միայն Մոսկվայում մոտ յերեք հարյուր
հազար բնակիչ (բանվորներ և չքավորներ) վողորմելի
մահճակալա-խցիկային բնակարաններից տեղափոխվե-
ցին բարեկարգ տներ: Այնուհետև սուղին հնգամյա-
կից սկսած, ակավեց մարդկային կուլտուրայի պատ-
մության մեջ չտեսնված հսկայական բնակարանային
շինարարությունը:

Վիթխարի չափով նոր բնակտարածություն և կա-
ռուցված քաղաքներում, բանվորական ավաններում,
խորհրդատեսություններում ու կոլտնտեսություննե-
րում: Այդ բանն, անկասկած հանդիսանում և մեր
յերկրում տուրբերկույցողի իջնելու զլխավոր պատճառ-
ներից մեկը:

Ահել են ամբողջ նոր քաղաքներ (Ստալինսկ,
Մադնիտագորսկ, Կոմսոմոլսկ և այլն), տասնյակ նոր
բարեկարգ բանվորական ավաններ են կառուցված
Դոնբասում, Ուրալում, Բադկի չրջանում, ՌՊՑՍՀ
կենտրոնական մարզերում, ազգային հանրապետու-
թյուններում և այլն: Բանվորական նոր թաղամասերը
կանաչապարզվում են, ունեն ակումբներ, թատրոններ,
կինոներ, մանկական հիմնարկներ, դպրոցներ, գիս-
պանոսներ, հիվանդանոցներ, գործարան-խուհանոց-
ներ, լայն փողոցներ, զբոսավայրեր, կուլտուրայի և
հանգստի պարկեր, բաղանիքներ լողանալու ավազաննե-
րով, Ֆիզկուլտուրայի հրապարակներ, դահուկային և
ջրային կայաններ: Բնակարանային ու կոմունալ շի-
նարարության գործում յեռանդուն մասնակցություն և

ունեցալ բանվորական հասարակայնութիւնը: Բանվորական խոշոր բնակչութիւն ունեցող չափ քաղաքային խորհուրդներ (Յարոսլավլը, Գորլովկան Դոնբասում և այլն) հաջողութեամբ ելին տանում բնակարանային շինարարութեան և քաղաքային բարեկարգութեան վերաբերյալ մրցակցութիւնը: Այժմ մշակված են Մոսկվայի, Լենինգրադի և մեր մյուս խոշորագույն քաղաքա-



Նկ. № 6 Տուն աուբերկուլյագով հիվանդների համար (Յարոսլավ)

յին կենտրոնների վերակառուցման հակառական չափազանց զգուշացրեց: այդ վերակառուցումներն արդեն սկսում են կատարվել մեր աչքի առաջ:

ՌԽՖՍՀ մի քանի քաղաքներում Յարոսլավում, Լուդսնսկում (այժմ Վորոշիլովագրադ) Անդրիջանում, Սորմովում (բանվորական թաղամաս Գորկում) հատուկ տներ են կառուցված աուբերկուլյագով հիվանդ-

ների համար : Սորմովոյի դործարանի վարչութիւնը
Հոկտեմբերյան Հեղափոխութեան 16-րդ տարեդարձի
առթիւ տուբերկույողով հարմածային բանվորների
համար կառուցել ե յերկու տուն . բնակարաններն ու-
նեն հիւանդների համար առանձին սենյակ պատշգամբ
(նկ . 6) :

Սորմովոյի որինակը շատ ֆարբիկաներ ու գոր-
ծարաններ պետք ե ընդորինակեն :

ՎԱՐԱԿԱՄԱՆ ՊՐՈՖԻԼԱԿՏԻԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՄԵՋ

Անցյալում բժշկական աշխատողների շարքերում,
— գլխավորապես քույրերի ու հիվանդապահների մեջ
տուբերկույողով հիվանդներ շատ եյին լինում : Այդ
բացատրվում ե նրանով, վոր նրանք վարակվում եյին
տուբերկույողով հիվանդներին խնամելիս : Այժմ, յերբ
տուբերկույողի պրոֆիլակտիկայի յեղանակները լաւ
ուսումնասիրված են, խնամող պերսոնալը լիակատար հը-
նարավորութիւն ունի ազատ մնալ վարակելու վտան-
դից : Որինակելի ե մաքուր հիվանդանոցներում ու սանա-
տորիաններում պերսոնալի տուբերկույողով վարակ-
վելու դեպքերը խիստ հազվագեպ են : Դրանում շատ
բան կախված ե հիվանդի վարքից : Այն բուժական
հիմնարկներում, վորտեղ հիվանդները չեն թքում վոր-
տեղ պատահում ե, վորտեղ խիստ հետեւում են, վոր
հազալիս բերանը փակեն, այնտեղ բժշկական պերսո-
նալի վարակվելու վտանգը շատ աննշան ե :

Դպրոցներում, մանկապարտեզներում, մանկատնե-

բում և մանկական մյուս հիմնարկներում բացիլավոր տուբերկուլյոզով հիվանդներ չպետք և աշխատեն: Յերեխաներին վարակվելուց պաշտպանելու համար, բացիլավոր ուսուցիչներին, մանկապարտեզների դեկավարուհիներին, մսուրների և կոնսուլտացիաների քույրերին, բժշկներին ու դայակներին պետք և տեղափոխել այլ աշխատանքի: Դպրոցներում խստիվ պետք և պահպանել «հազի դիսցիպլինան» և թքելն արգելել: Դպրոցներում անհրաժեշտ են թքամաններ դնել և ամեն ոք խոնավ յեղանակով մաքրել սենյակները:

Տուբերկուլյոզով վարակելու վտրոշ վտանգ կանոնադրված աշխատող բացիլավոր հիվանդների կողմից (աննդամ թերքներ վաճառողներ, մսավաճառներ, հացթուխներ, կթողներ, մատուցողներ և այլն): Այդ պատճառով ԽՍՀՄ-ում տուբերկուլյոզով վարակիչ հիվանդներին աննդային ձեռնարկություններում աշխատելը հատուկ որենքով արգելված է:

Ինչ վերաբերում է արտադրության սովորական պայմաններում տուբերկուլյոզով վարակվելուն, ապա դիտահյան տվյալների հիման վրա կարելի չէ յենթադրել, վոր հիդինայի անհրաժեշտ պայմանները պահպանելու դեպքում (պայքար փոշու դեմ, մաքրության, ողափոխության, զգուշության և մաքրափրության բոլոր միջոցների պահպանում տուբերկուլյոզով հիվանդ աշխատողների կողմից) աշխատանքի մեջ տուբերկուլյոզով վարակվելու հավանականությունը շատ փոքր է, այդ պատճառով բացիլավոր հիվանդներին դործադանում կամ հիմնարկում աշխատելը չպետք և արգելվի:

Այս գլխում նկարագրած նախազգուշական բոլոր միջոցներն առանձին հոգացողությամբ պետք է կերպուել յերեխաների նկատմամբ, վորոնք չափազանց դժուար են դեպի տուբերկուլյոզի վարակը (մանավանդ փոքրահասակ և ծծկեր յերեխաները)։ Յերեխաներին չպետք է համբուրել։ Բացիլավոր հիվանդին խիստ արգելվում է միևնույն անկողնում քնել յերեխաների հետ։ Յեթե հնարավոր չէ յերեխաների հետ միասող սպրոդ բացիլավոր հիվանդին առանձին սենյակ տրամադրել, ապա պետք է աշխատել յերեխաներին առանձին սենյակ հատկացնել։ Յերբեմն ամենից ավելի խելացի կլինի փոքր յերեխաներին ժամանակավորապես դուրս ուղարկել, վորպեսզի նրանք բոլորովին առանձնաձև բացիլավոր ազդականից։ Յերեկվա այն ժամերին, յերբ հիվանդը տանն է, յերեխաներն, ըստ հնարավորին, մեծ մասամբ սենյակից դուրս, բաց ոդում պետք է դնուին։

Յեթե բացիլավոր տուբերկուլյոզով հիվանդ և կրծքի յերեխա ունեցող կլինը, ապա լավ կլինի, յեթե նա յերեխային ծիծ չտա ու նրան չխնամի թեկուզ այն ժամերին, յերբ հազում է և խորխում։

Յեթե նրան թույլատրված է կրծքով կերակրել, ապա անհրաժեշտ է, վոր նա այդ ժամանակ խալաթ հաղնի և յերեխային հաղի կաթիլներից պաշտպանելու համար մատուցով վապի իր քիթն ու բերանը։

ՀԱԿԱՏՈՒԹԵՐԿՈՒԼ ՅՈԶԱՅԻՆ ՊԱՏՎԱՍՏՈՒՄՆԵՐ

Ֆրանսիացի հայտնի դիտնակա՛ն Կալմեստը առաջարկեց նորածին յերեխաների նկատմամբ կիրառել հակատուբերկուլյոզային նախադիւլւա՛կան պատվաստումը: Յերեխաներին պատվաստում են իրենց թու՛նալորությունը միանգամայն կորցրած տուբերկուլյոզային բացիլներ: Փորձը ցույց տվեց, Վոր այդ պատվաստումները միանգամայն անվնաս են: Հաստատուեց նաև, Վոր Կալմեստի յեղանակով տուբերկուլյոզ պատվաստած յերեխաները տուբերկուլյոզով ավելի հազվադեպ են հիվանդանում, քան նույն պայմաններում դանիոզ չպատվաստված յերեխաները: Հակատուբերկուլյոզային պատվաստումն առաջին հերթին անում են այն յերեխաներին, Վորոնց տուբերկուլյոզով վարակելու վտանգն ամենից չափ և սպառնում (բացիլալոր հիվանդ ունեցող ընտանիքի յերեխաներին, վոչ հիդիենիկ հանրակացարաններում ապրող յերեխաներին և այլն):

Ներկայումս Կալմեստի յեղանակով պատվաստումները լայն չափերով կատարվում են նաև ԽՍՀՄ-ում դիխալորապես Մոսկվայում, Լենինգրադում, Կազանում, Յալտայում, Խարկովում և այլն: Համաձայն ՌԽՖՍՀ Ժողկոմխորհի 1937 թ. դեկտեմբերի 10-ի Վորոշման հակատուբերկուլյոզային պատվաստումներ պետք և կատարվեն նաև մի շարք քաղաքներում, Վորտեղ սկսված են արդեն այդ մեծ ու

կարեւոր դործի նախապատրաստական աշխատանքները :¹⁾

ԳԼՈՒԽ ՈՒԹԵՐՈՐԴ.

ԿՆՆՅԱԴԻ ՀԱՐՑԵՐ

Յուրաքանչյուր մարդու, առանձնապես տուրքեր կուլյուրով հիվանդի կենցաղի վրա մեծ ազդեցություն ունեն նարկոտիկների (թմրամիջոցների), առաջին հերթին ալկոհոլի (վոդեկից խմիչքների) և ծխախոտի չարք դործ դնելը :

ՆԱՐԿՈՏԻԿՆԵՐ

Հաճախ առեթ է լինում դատողությունների լսել այն մասին, վոր իբր թե ողու դործածությունը և ծխելը ուղղանկյալ համար կարող են ուղտակար լինել, վոր նրանք ախորժակ են բաց անում, բարելավում են մաքսողությունը, նախապահպանում են առաձները փռելուց : Այդպիսի խոսակցություններին յերբեմն ուշադրությամբ լսկանջ են դնում նաև տուրքերկուլյուրով հիվանդները : Անհրաժեշտ է, վոր յուրաքանչյուր տուրքերկուլյուրով հիվանդ աճենայն լրջությամբ իր առաջ հարց դնի, թե արդյոք ինքը վոդեկից խմիչք-

1) Մ ա ն օ Թ. — Համաձայն ՆՍՀՄ Առողջկոմատի կարգադրության 1938 թվից հակատուրքերկուլյուրային պատժատու մեքեր մատույակոն կարգով պետք է անցկացնել բոլոր քաղաքներում և բանժորական ավաններում (թմր.) :

ներ պետք է խմի ու ծխի, թե մոչ: Յեւ այդ հարցը
պետք է լուծի զինաության տվյալների հիման վրա:

ԱԼԿՈՀՈԼԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԴՈՒ ԶԱՆԱ-
ԶԱՆ ՈՐԳԱՆՆԵՐԻ ՎՐԱ

Ալկոհոլի հաճախ և առատորեն զործածությունը
(հարբեցողություն) ամենամիտասովոր կերպով է աղ-
դում մարդու զանազան որդանները վրա (լյարդի, յե-
րիկամների, ստամոքսի, սրտի, արյունատար անոթնե-
րի, նյարդային համակարգության և այլն): Խրոնիկ
հարբեցողները հաճախ ունենում են լյարդի ծանր հի-
վանդություն (լյարդի ցիրոզ), վորն առաջանում է
ալկոհոլի՝ այդ որդանի բջիջների վրա ունեցած ազդե-
ցությունից: Յերիկամային բջիջները վրա ալկոհոլի
յերկարատեղ ներզործության հետեւանքով հարբեցող-
ները հաճախ ունենում են յերիկամների խրոնիկական
բորբոքում: Տուբերկուլյոզով հիվանդն առանձին խնամ-
քով պետք է վերաբերվի դեպի այդ կարեւոր կենսա-
կան որդանները, վորոնք այդ հիվանդության ժամա-
նակ առանց այն ել հաճախ վրտավում են տուբերկու-
լյոզի տաքսիններից:

ՆԱՐԿՈՏԻԿՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱԽՈՐԺԱԿԻ
ՅԵՎ ՄԱՐՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ

Հարբեցողը տհաճությամբ է սեղան նստում, յերբ
լամիչք չկա: Սովորական ծխողը նախքան առավոտյան
նախաճաշը, անոթի վորին մեկ-յերկու հատ ծխում է:

Հենց նրանք ել հովտաաղանում են բալորին, վոր իբր թե մի գալաթ ողին կամ մի ծխախոտը լավագույն միջոցներ են ախորժակի համար: Հարբեցողները կամ թունդ ծխողների շարքերում նիհարած մարդիկ շատ կան: Յեթե իսկապես նրանք լավ ախորժակ ունենալին, պետք է վոր դեր լինեյին:

Հայտնի չէ, վոր ծխողները սովորաբար քաղցը չեն սիրում: Շատ ծխելը սովորաբար համեղ ու սննդաբ կերակուրների նկատմամբ ախորժակը փակում է: Հարբեցողը «նախաճաշիկին» սիրում է միայն սուր բաներ— սելյոդկա, աղը դրած վարունդ: Այս բանն ապացուցում է, վոր խմելու սիրահարների ու ծխողների ախորժակը վորեւի զրգուիչ բանի կարիք ունի:

Ընդհակառակը, արկոհուրը և ծխախոտը խեղդում են քաղցի զգացումը: Շատ ծխելու ժամանակ սննդի պահասությունը հեշտությամբ է տարվում: Այստեղից պարզ է, վոր այն կարծիքը, վոր իբր թե նարկոտիկներն ախորժակի վրա լավ են ազդում, վնասակար մտայնություն է:

Գոյություն ունի բժշկական առած, թե լեղուն ստամոքսի հայելին է: Յեթե ստամոքսն առողջ է և կանոնավոր է աշխատում, լեղուն մաքուր է ու թաց: Սպիտակավուն փառով պատած և չոր լեղուն հաճախ առաջույց է, վար մարսողական որդաններն այնքան ել բարեկարգ վիճակում չեն: Սովորական արկոհուրիկների և շատ ծխողների լեղուն սովորաբար փառով ծածկված ու չոր է լինում:

Ծխողները պարծենում են, վոր իբր թե ծխելը ուղտակար է ստամոքսի համար և թուլացնում է առա-

մի ցափը: Սակայն առամները փչանալուց նախապահ-
պանելու համար ամենից առաջ անհրաժեշտ է նրանց
չափազանց մաքուր պահել: Իսկ ծխողների առամները
չառ հաճախ փառից դեղնում են: Փառը հաճախ լնդե-
քի բորբոքում է առաջացնում: Ֆրանսիացի դիտնակա-
ն Վլոդ Բենյարն ապացուցել է, Վոբ ալիոհոլը գրգռում
է ստամոքսին ներսի պատը և թուլացնում է ստամոք-
սային հյութի ներգործությունը: Ալիոհոլն առանձնա-
պես վնաս է, յերբ այն բնդունվում է անոթի և ընկ-
նում դատարկ ստամոքսը: Հարբեցողներն առավոտ-
ները հաճախ փսխում են լորձուքի արտաթորու-
թյամբ: Դա կատարվում է այն պատճառով, Վոբ
ստամոքսի շարունակ ալիոհոլով գրգռված լինելու
հետևանքով աստիճանաբար ստամոքսի խրոնիկական
կատար (բորբոքում) է առաջանում:

Ստամոքսի և աղիքների կատարի ժամանակ կաբող
են արյունապահասություն ու թուլություն դարդա-
նալ, Վոբն առանձնապես ցանկալի է տուբերկուլյո-
զով հիվանդի համար:

ՆԱՐԿՈՏԻԿՆԵՐԻ ԱԶԴԵՅՈՒԹՅՈՒՆ ԵՆԶԱՌՈՒ- ԹՅԱՆ ՈՐԳԱՆՆԵՐԻ ՎՐԱ

Հարբեցողությունից և մեծամեծ ծխելուց հա-
ճախ կոկորդը վնասվում է: Ծխախոտի ծուխը ներս
քաշելու ժամանակ, դեպի թոքերը գնալիս նա անցնում
է կոկորդով ու ցնցողներով: Կոկորդում են տեղա-
վորված ձայնալարերը, մարդու խոսելու շատ կարե-
վոր օրգանը: Ձայնալարերը բարակ ու նուրբ են, հեշ-
տությամբ են գրգռվում և կարող են հիվանդանալ:

Յեթե կոկորդում վորեմէ բան կարգին չէ, յեթե աշտեղ նույնիսկ թեթեմ բորբոքում կա և ձայնալարերը հաստացած են, ապա ձայնը խելույն վորեմում է, մարդն սկսում է խուլուտ և խզզոցով խոսել:

Ծխողն իր կոկորդը չորացնում է: Որինակ, որահան ծխելով 10 դլանակ, մարդ 100 անգամ ներս է քաշում և յուրաքանչյուր անգամ այրում ու չորացնում է իր կոկորդը: Դրա հետեանքով ձայնալարերը բորբոքվում են, կոշտանում է նաև ձայնը: Յերբեմն ձայնալարերը չորությունից ճաքճքում են և նրանց վրա ճաքեր ու խոցիկներ են առաջանում:

Տուբերկուլյոզով հիվանդն առանձնապես պետք է խնամի ու պահպանի իր կոկորդը, վորը տուժում է հազից և վորի հետեմանքով ձայնալարերը յերբեմն ուժեղ ցնցման մեջ են դնուիում: Հազալիս կոկորդով և անցնում խորիւր, իսկ խորիւր մեջ կարող են առերկուլյոզային ցուպիկներ լինել: Յեթե չորությունից վրամ հազից կոկորդում ճաքեր են առաջացել, ապա աջդ ճաքերում հեշտությամբ կարող է տուբերկուլյոզային ցուպիկներով խորիւ մտալ:

Ալիոհոլն ու ծխախոտը վնասակար ներգործություն են թողնում վոչ միայն կոկորդի, այլեմ ամէլի խորն բնկած շնչափողերի, ցնցողունների վրա: Հարբեցողների ու ծխողների ցնցողները հաճախ բորբոքված են լինում (բրոնխիտ): Ալիոհոլն ու ծխախոտը թուլացնում են շնչառության որդանները, վորը ճանապարհ է հարթում տուբերկուլյոզի վարակի համար և հեշտացնում նրա դեպի թոքեր ներթափանցելը:

ՆԱՐԿՈՏԻԿՆԵՐԻ ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ՎՆԱՍԸ

Արդի հոգի և ծխախոտի դործածությունը չափա-
նախիճներում ծախսերի բաղադրանքին զգալի մասնան է կազ-
մում: Այն միջոցները, վորը տուրբերկուլյոզով հիվան-
դը յերբեմն ծախսում է ողու և ծխախոտի վրա, հի-
վանդին ավելի չափ հարկավոր են բուժման հատուկ
ծախսերի համար (ջերմաչափ, թքաման, առանձին
մահճակալ ու ամանեղեն, վերնափեղկ կամ ողանցք,
հիպոկենիկ հագուստ, սպունդ և աման ջրումների հա-
մար, յերբեմն նաև սանատորիայի ուղեգիրը և
այլն):

Հարբեցողն ել ավելի յե տուժում նրանից, վոր
նա վատ է աշխատում, իսկ յերբեմն աշխատանքից
բոլորովին կտրվում է: Աշխատանքի ժամանակ հար-
բեցողի հետ ամեն տեսակ անհաջողություններ ու ա-
վարիաներ (դժբախտ դեպքեր) ավելի հաճախ են պա-
տահում: Դրանից հետո կարիք կա՞ արդյոք ապացու-
ցելու, վոր հարբեցողությունը տուրբերկուլյոզով հի-
վանդի համար առանձնապես վտանգավոր է, վորովհե-
տե՞վ աշխատավարձի նվազումը վատացնում է սնուն-
դը, բնակարանը, ավելացնում է հոգսերը, իսկ այդ
բանն մենակործանիչ կերպով է անդրադառնում նրա
առողջության վրա:

ԽՆՁՊԵՍ ԹՈՂՆԵԼ ՀԱՐԲԵՑՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ
ԾԵՆԵԼԸ

Այս փոքրիկ դրժույկում հնարավոր է լինի՞ կեր-
պով նկարագրել այն բոլոր չարիքներն ու թշվառու-

Թշուռները, վորպիսիք նարկոտիկները (առանձնապես հարբեցողությունը) պատճառում են ինչպես առանձին մարդուն, առողջին և հիվանդին, — նույնպես և հասարակությանն ու պետությանն ամբողջությամբ: Յեւ յեթե տուրերկուլյոզավոր հիվանդը ցանկանում և լուրջ կերպով բուժվել և պայքարել իր առողջանալու համար, ամենից առաջ նա պետք և բոլորովին հրաժարվի վոդեկից խմիչքներից ու ծխախոտից: Այս տեսակետից տուրերկուլյոզով հիվանդը պետք է վճռական լինի և արմատացած սովորությունների նկատմամբ թուլամորթություն չցուցարեւի:

Ողնոց և ծխախոտից պետք և հրաժարվել միանգամից և վոչ թե աստիճանաբար: Վոր այդ միանգամայն հնարավոր և և ամենից լավ և նպատակին հասցնում, յերեւում է տուրերկուլյոզային սանատորիաների ու հիվանդանոցների փորձից: Այդ հիմնարկներն յեկող հիվանդների շարքում լինում են և Թուրք ծխողներ: Յեւ դրանից նրանք, ովքեր միանգամից յենթարկվում են հիմնարկության ռեժիմին, վորտեղ յամենի ու ծխելը արգելված է, ամենից լավ են կադրուրվում:

Չպետք է թագցնել, վոր խմելը թողնող հարբեցողը և ծխելը թողնող ծմրեցնող այդ միջոցներից հրաժարվելու առաջին օրերին իրենց վատ են զգում, ամբողջ ժամանակ ինչ վոր մի բան է պակասում, ամբողջ ժամանակ վատ է, բերանն անհամ, աչքում նրանց, ախորժակը վատ է, բերանն անհամ, նախատես չեն կարողանում: Այդ ժամանակ յերբեմն նաև ժամանակավոր փորկապություն է առաջանում: Առաջին շրջանում կարիք է լինում ուժեղ կերպով պայ-

քարել թողած կործանիչ սովորություններին վերադառնալու գալթակդության դեմ :

Այնուամենայնիւ այդ ժամանակաւոր, մեծ մասամբ մոչ այնքան մեծ դժվարությունները, հիւանդին հետ չախտի պահեն ալկոհոլի ու ծխելու գործածությունը միանգամից թողնելու վճռից : Մեկ կամ յերկու վեցորդակից հետո նկարագրած բոլոր անդուրեկան զգացումներն աստիճանաբար անցնում են և հիւանդը վերականգնում է մոչ միայն իր սովորական ինքնագագացությունը, այլեւ նախկին համեմատությամբ, նա զգալիորեն բարելաւում է :

ՍԵՌԱԿԱՆ ՅԵՎ ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԿՅԱՆՔ

Սեռական և ընտանեկան կյանքի հարցերն առանձնապես խոշոր նշանակություն ունեն տուրբերկուլյոզով հիւանդներին համար :

Տուրբերկուլյոզով հիւանդը, նախքան ամուսնանալը պետք է խորհրդակցի բժշկի հետ : Հիւանդի լամբության դեպքում, ամուսնությունը յերբեմն նրա համար կարող է ոգտակար լինել, վորովհետեւ ընտանեկան կյանքը մարդու կենցաղի մեջ, սովորաբար, կարգ է մտցնում : Կադուրված հիւանդի համար նորմալ սեռական կյանքը ոգտակար է : Սակայն ամուսնանալու հարցը վորոշելիս միշտ եւ պետք է կշռադատել, արդյոք նա հիւանդին նոր հոգսեր և ուժից վեր ծանրություն չի՞ պատճառի :

Առանձնապես լուրջ կերպով պետք է վերաբերվել տուրբերկուլյոզով հիւանդ կնոջ ամուսնության հարցին : Կնոջ համար ամուսնությունը կապված է հղիու-

Թյան հնարավորության հետ, իսկ տուբերկուլյոզի մի քանի ձևվերի ժամանակ հղիությունը կարող է հիվանդության վտանգավոր բարդություններ առաջանել: Սակայն տուբերկուլյոզի ալելի թեթև ու բարորակ ձևվերի ժամանակ հիվանդ կինը կարող է առանց իր առողջությանը վնասելու, տանել հղիությունը և ծննդաբերությունը, իսկ մի քանի դեպքում նույնիսկ յերեխային կերակրելը: Մինչդեռ չափերը կարծում են, վոր իբր թե տուբերկուլյոզով հիվանդ կինը վաղ մի դեպքում չպետք է հղիանա, իսկ հղիանալուց հետո ինչ գնով ուղղում է լինի, պետք է արքրտ անի:

Միայն բժիշկը կարող է այդպիսի լուրջ և դժգուրին հարցերը լուծել: Յեթե բժիշկը հղիանալու խորհուրդ չի տալիս, ապա նրա հետ պետք է խորհրդակցել այն միջոցների մասին, վորոնց սպասելիս առանց առողջությանը մեծ վնաս հասցնելու, կարելի չե հղիությունից խուսափել: Իսկ յերբ հղիությունն արդեն տեղի չե ունեցել, ապա միայն բժիշկը կարող վորոշել թե արքրտ հարկավոր է, թե վոչ: Ծննդաբերությանից հետո բժիշկը պետք է վորոշի, թե առաքերկուլյոզով հիվանդ մայրը կարո՞ղ է արդյոք յերեխային կերակրել, թե վոչ:

Դաշտանի (ամսական) ժամանակ կնոջ որդանիդմբ մի քիչ թուլանում է: Դաշտանից մի քանի ուր առաջ տուբերկուլյոզով հիվանդ կնոջ ջերմաստիճանը հաճախ բարձրանում է: Այդ պատճառով տուբերկուլյոզով հիվանդ կինը դաշտանի ժամանակ պետք է պաշտպանի իրեն գերհոգնածությունից և հուզվելուց:

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Համբոյուն ընդհանրապէս վնասակար սովորութիւնն է: Տուրերկուլյոյով հիվանդի ընտանիքում այդ սովորութիւնն առանձնապէս վտանգավոր ու անթուշլատարելի յի: Համբոյունի տուրերկուլյոյալին ցուպիկները կարող են հիվանդից առողջին անցնել:

Անմաքրատեղ մարդկանց, մանաւանդ տուրերկուլյոյով հիվանդների հետ ձեռքով բարեմելիս առողջ մարդու ձեռքի վրա կարող է ընկնել տմեն տեսակի, այդ թիւում նաեւ տուրերկուլյոյալին վարակ: Ձեռքից վարակը կարող է ընկնել ուտելիքի և խրերի վրա:

Բնակչութեան հետամնաց խաղկելում մինչեւ այժմ էլ դեռեւս դոյութիւնն ունեն կրօնական ծեռերի մնացորդներ, վորոնք առանձնապէս վնասակար են տուրերկուլյոյալին վարակը վտխանցելու տեսակետից. ոբինակ, սրբապատկերներ համբոյունը, քահանայի ձեռքը համբոյունը, իսկ հրեաների մեջ թլպատելու ծեսը, վորի ժամանակ նորածին յերեխայի տեսական անդամի թարմ վերքից բերանով արշուն են ծծում. դրա հետեւանքով հայտնի յեն յերեխայի միզատեսական որդանների տուրերկուլյոյով և սիֆիլիսով վարակելու և մահով վերջանալու բազմաթիւ դեպքեր:

ԳԼՈՒԽ ԻՆՆԵՐՈՐԴ

ՊԱՅԲԱՐԸ ԽԱՀՄ-ՈՒՄ ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՋԻ ԴԵՄ

Յարական ուժիմը մեղ մի շարք սոցիալական (հասարակական) հիվանդութիւնների (սիֆիլիս, տրախոմա, մալարիա, տուրերկուլյոյ և այլն) ծանր

ժառանգություն և թողել: Մինչհեղափոխական Ռուսաստանում տուրերկուլյոզի դեմ պայքարը զանազան երեսակների վիճակում: Այսպես, 1912 թ. ռուսական նախկին կայսրության հսկայական տերիտորիայում տուրերկուլյոզով հիվանդների համար միայն 43 բուժարան կար: Միանգամայն աննշան եր տուրերկուլյոզային սանատորիաների թիվը— 18, ընդամենը 307 մահճակալով: Տուրերկուլյոզի դեմ պայքարի գլուխ եր կանգնած բուրժուական բարեգործական կազմակերպությունը (տուրերկուլյոզի դեմ պայքարի համառուսական լիգա): Իմպերիալիստական պատերազմի ժամանակ դադարեց Լիգայի գոյությունը: Այսպիսով խորհրդային իշխանության որով միայն տուրերկուլյոզի դեմ պայքարի սկիզբը դրվեց և տուրերկուլյոզի դեմ պայքարի հիմնարկների ցանցը (դիսպանսերներ, սանատորիաներ, ինստիտուտներ) Հոկտեմբերյան Հեղափոխության դավաճին և հանդիսանում:

ԽՈՐՀՐԳԱՅԻՆ ՏՈՒՐԵՐԿՈՒԼՅՈՋԱՅԻՆ ԴԻՍԳԱՆՍԵՐ

1935 թվին ՌԽՖՍՀ-ում տուրերկուլյոզային դիսպանսերների թիվը 460-ից անցնում եր: Խորհրդային տուրերկուլյոզային դիսպանսերների աշխատանքը միտնդամայն տարբերվում և բուրժուական պետությունների դիսպանսերներից: Խորհրդային դիսպանսերը հազ և ավելի անգամ և ավելի աշխատավորների մասին և իր աշխատանքում անց և կացնում վերաչափ պրոլետարական դատակարգային դիմ: Դիսպանսերն իր աշխատանքը տանում և բանվորական մասսաների ինքնագործունեության հիման վրա: Շատ դիսպանսերներ ունեն աշ-

խառանքի ու կենցաղի առողջացման հանձնաժողովներ ,
վարոնց մեջ մտնում են նաև բանվորական կազմակեր-
պությունների ներկայացուցիչները :

Ծորհրդային դիտարաններն ըստ որևէ դրադրում
և տուրքերի ուլտրադով հիմնողներին ձրի բուժումով ,
մինչդեռ բուժութեան յերկրներում դիտարաններն
իրենց հիմնողներին չեն բուժում , վարպետի մասնա-
վոր բժիշկներին վաստակից չզրկեն :

Տուրքերի ուլտրադային դիտարանների գլխավոր խնդիրն
է անընդհատ հետևել հիմնողին հիմնողութեան ամ-
բողջ ընթացքում , բուժել հիմնողին և հող տանել նրա
ժառին : Դիտարաններն ամենից առաջ ձգտում և հայտա-
բերել աուրերի ուլտրադով հիմնողներին հենց նրանց հի-
մնողանալու սկզբից : Այնուհետև դիտարաններն իր
բժիշկների ու քույրերի միջոցով հիմնողին սովորե-
ցնում և կանոնավոր կյանքի ու ուսման : Յեթե ան-
հրաժեշտ և , դիտարանները հիմնողին ուղարկում և
ստանաւորիա կամ կուրորտ :

Դիտարանների քույրերը ծանոթանում են հիմնողի
տնային պայմանների հետ և անհրաժեշտ իրեր (մահ-
հանկալ , սպիտակեղեն , թքաման , ջերմաչափ) աւալով
ու քնակաւորանն առողջացնելու միջոցով ուղնում են
նրան առողջացնելու իր տնային կենցաղը :

ԳԻՇԵՐԱՅԻՆ ՍԱՆԱՏՈՐԻԱՆԵՐ

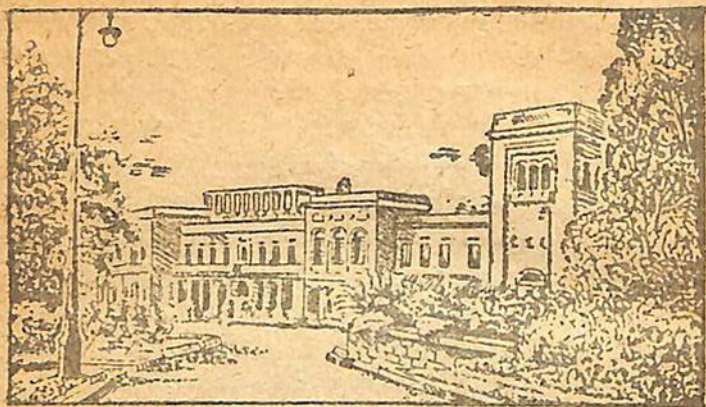
ԽՍՀՄ-ում սանատորիաներ կան , վորտեղ հիմն-
դր բուժվում և առանց արտադրութեանից կամ առիթ-
բերելու կարվելու (դիշերային սանատորիա) : Գիշերա-
յին սանատորիաներում հիմնողը սովորաբար անց և

կաջնում 12—13 ժամ, — յերեկոյան ժամի 6-ից մինչեւ
առավոտյան ժամի 6—7-ը: Մի քանի գիշերային սանա-
տարիաներ աշխատում են մի քանի հերթի, վորպէսզի
գործարաններում տարբեր հերթի աշխատող հիվանդ
բանւորները հաճախել կարողանան: Աշխատանքից ուղ-
ղակի գիշերային սանատորիա դալով, հիվանդները
լիազգիւմ են (սովորաբար տաք ջրցանի տակ), հազ-
նըվում են մաքուր սպիտակեղեն ու սանատորական
զգեստ, ճաշում են և այնուհետեւ հանգստանում: Գի-
շերը նրանք քնում են բաց լուսամուտներով ընդարձակ
մաքուր ննջարանում, իսկ առավոտյան կուշտ նախա-
ճաշ են ստանում և դնում աշխատանքի:

ՍՏԱՑԻՈՆԱՐ ՀԻՄՆԱՐԿՆԵՐ

Տուրերիկուլյոզով հիվանդները բուժվում են նաեւ
ստացիոնար հիմնարկներում (հիվանդանոցներում,
սանատորիաներում և այլն), վորոնք մեղանում լայն
ծափալ են ստացել գլխավորապէս Հոկտեմբերյան Հե-
ղափոխությունից հետո: ԹԻՖՍՀ-ում սանատորիանե-
րում, կուրորաններում, կումիսարբուժարաններում և
հիվանդանոցներում տուրերիկուլյոզով հիվանդների հա-
մար այժմս կահաւորված է 30 հազարից ավելի մահ-
ճակալ: Լաւազուին պաշտաները և կալվածատիրական
կալվածքները հատկացված են աշխատավորների բուժ-
ման համար:

Սանատորիաները, վորպէս կանոն, դանւում են
լաւ վայրերում, որինալ սոճենու անտառներում,
Ղրթի հարավային ափերում և այլն (նկ. 7): Սանա-



ՆԿ. 7. ՍԱՆԱՏՈՐԻԱԼ ԼՈՎԱԳԻԱՅՈՒՄ

տորիաները սովորաբար կառուցվում են ֆարբիկաներից, գործարաններից ու խոշոր բնակավայրերից հեռու՝ ծխից, մրից, փոշուց և գետնի կեղտամեղուց խուսափելու համար:

Սանատորիաները պետք է սարքավորված լինեն հիգիենիկ ուժիմն անցկացնելու և բնության ուժերով բուժելու բոլոր անհրաժեշտ հարմարություններով (պառաչդամբ պառկելու թախտերով, ջրցաններ, վերնափեղկեր հիվանդասրահներում, հրապարակ արեվի և ոգի վանհաների համար):

Սանատորիաները վոչ միայն բուժական հիմնադրեր են, այլև հիվանդի համար հիգիենայի դպրոց:

Սանատորիայում հիվանդը պեղք և սուլորի սենյակը
ողափոխելուն, մարմինը շփելուն, ատամները մաքրե-
լուն, տաքությունը չափելուն, նա պետք և սուլորի
նորմալ քնելուն, զբոսնելուն և ալկոհոլն ու ծխելը
թողնելուն:

ԽՄՀՄ-ում կա տուբերկուլյոզային 17 գիտական
ինստիտուտ (Մոսկվայում, Լենինգրադում, Պարկու-
յում, Կիյևում, Իվանովում, Թբիլիսիում և այլն):
Այդ ինստիտուտներում բժիշկները, գիտական աշխա-
տողներն ուսումնասիրում են տուբերկուլյոզային հի-
վանդությունների բոլոր առանձնահատկությունները և
նրանց բուժման ու պրոֆիլակտիկայի միջոցները:
Ինստիտուտներն ունեն գիտական կաբինետներ, լաբո-
րատորիաներ, հատուկ գործիքներ ու կենդանիներ,
վորոնց վրա զանազան փորձն են կատարում: Այդ
հիմնարկներում սուլորում են ուսանողներ և յերիտա-
սարդ բժիշկներ, վորոնցից տուբերկուլյոզի մասնա-
գետներ են պատրաստվում:

ԽՄՀՄ-ում (Մոսկվայում, Լենինգրադում, Պար-
կույում, Գորկիում և այլն) կան տուբերկուլյոզով հի-
վանդների վերափորակավորման հատուկ հիմնարկ-
ներ. այդ հիմնարկները կոչվում են աշխատանքային
պրոֆիլակտիկաներ: Այդ հիմնարկներում հիվանդ-
ները մի կողմից սուլորում են իրենց համապատասխան
պրոֆեսիան, իսկ մյուս կողմից ստանում են անհրա-
ժեշտ բուժումը, սնունդը և այլն:

Մինչեւ Հոկտեմբերյան Հեղափոխությունը վրէ-
 ժիք չի զբաղվել դյուղում տուբերկուլյոզի դեմ պայ-
 քաբի հարցերով և հենց ամբողջ բժշկական աշխա-
 տանքը դյուղում աննշան և յեղել: Շրջանային բժիշկ-
 ների ու բուժականների ցանցը շատ նոսր և յեղել, նրանք
 միշտ ևլ աշխատանքով ծանրաբեռնված են յեղել:
 Մասնագիտական գործիքների, դեղորայքի, հիվանդա-
 նացային մահճակալների սյակասությունը նրանց հնա-
 բաւորություն չի տվել լայնորեն ծախալել աշխատան-
 քը: Այժմ բժիշկների թիւը դյուղում տարեցտարի ա-
 ճում և: Մի քանի շրջանային հիվանդանոցներում ար-
 դեն կան տուբերկուլյոզի մասնագետ բժիշկներ:

Բացի բուժական աշխատանքից, կոլտնտեսա-
 թյուններում բժիշկներն զբաղվում են նաև առողջա-
 ման աշխատանքներով, մասնակցում են բնակարանա-
 յին շինարարության պլանավորմանը, հաշտեցնում
 են բաղանիքների, մանկամսուրների, մանկահրապա-
 րակների, հասարակական ճաշարանների կառուցումը:
 Վերջին տարիներս Կենտ. Սեվահոզ Մարդի մի քանի
 առաջավոր կոլտնտեսությունների հարվածային կու-
 տնտեսականների համար կազմակերպվել են քեփա-
 կան հանգստի տներ և կոլտնտեսային սանատորիա-
 ներ:

Առաջին կոլտնտեսային սանատորիաները կազմա-
 կերպել են Բուդյոննում և Պավլոմսկում (Վորոնեժի
 մարզ): Բուդյոննում սանատորիան կազմակերպվել և
 անդալան հիվանդանոցի բժիշկների տաղարկու-
 թյամբ, վորոնք կոլտնտեսականների մեջ այդ առթիւ

ազիտացիոն մեծ աշխատանք են տարել: Բժիշկների նախաձեռնութեամբ կոլտնտեսային մասնայի կողմից մեծ համակրութեամբ զտալ: Կոլտնտեսականների բոլոր ժողովներում սանատորիայի շինարարութեան համար հատկացումներ ելին կատարվում — աշխոբերի և շինարարութեան ժամանակ աշխատանքային ոգնութեան ձեւով: Առաջին անգամ հավաքված միջոցները հատկացվեցին սանատորիայի տնտեսութեանը (կազմակերպելու համար (ցանքսեր, անասունների բնում և այլն):

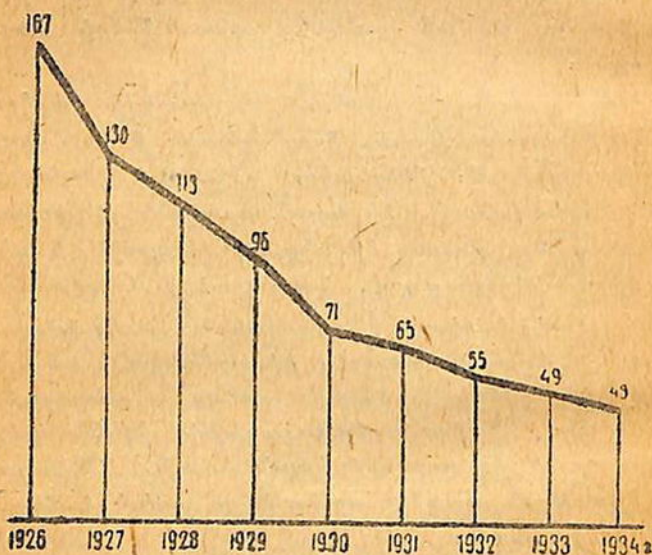
Բուզուրուսլանի շրջանում (Կույրիշեվի յերկրամաս) կոլտնտեսութեանը կազմակերպել է 60 մարդու կումիսարութեամբ: Մենդելսկու շրջանում (Թաթարական հանրապետութեան) կոլտնտեսականների յերեխաների համար, վորոնք հիմանդ են վոսկրային և գեղձային տուբերկուլյոզով, հրապարակ և կազմակերպված: Վեչերեվսկում (Մորդովական հանրապետութեան) տուբերկուլյոզային դիսպանսերում գայլախտով հիվանդների 35 մարդու համար հրապարակ և հիմնված: Հակատուբերկուլյոզային հիմնարկների շինարարութեան դործում կոլտնտեսային ինքնագործունեութեան աշխարհի որինակներն ավելի հաճախակի են զառնում:

ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼԶՈԶԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅԱՆ ՆՎԱԶՈՒՄԸ ԽՍՀՄ-ՈՒՄ

ԽՍՀՄ-ում բաղադրացիական կուլիները վերջանալուց հետո սկսվեց տուբերկուլյոզ հիվանդութեան ներկայումք, աշխարհ՝ Մոսկվայում և Լենինգրադում,

բնակչության մեջ տուբերկուլյոզը, նախապատերազմյան ժամանակի համեմատությամբ, նվազեց համարյա յերկու անգամ: Տուբերկուլյոզի առանձնապես նշանակալից նվազումն նկատվում է ԽՍՀՄ-ի բանվոր դասակարգի մեջ:

Հետաքրքրական են ժամանակավոր աշխատունակության կորստի հետ տուբերկուլյոզով հիվանդանա-



Նկ. № 8

յու նվազման վերաբերյալ տվյալները վերջին տարիների ընթացքում, այսպես՝ Մոսկվայում տեքստիլ արդյունաբերության 100 բանվորին տուբերկուլյոզի հետեվանքով ժամանակավոր անաշխատունակության սրեր ելին դալիս— 1926 թ.— 167, 1927— 130,

1928 թ. — 113, 1929 — 96, 1930 թ. — 71, 1931 — 65,
1932 թ. — 55, 1933 թ. — 49, 1934 թ. — 43 (տես
նկ. 8):

Այս թվերը ցույց են տալիս, վոր Խորհրդային
Իշխանության դատարարության քաղաքականությունը
տանում է դեպի աշխատավոր մասսայի և բանվոր
դատարարի զգալի առողջացումը: ԽՍՀՄ-ում տու-
բերկուլյոզը դադարում է պրոլետարական հիվանդու-
թյուն լինելուց: ԽՍՀՄ-ում տուբերկուլյոզի նվազումը
հետևանք է. 1) կապիտալիստական շահագործման
վոչնչացման և աշխտեղից՝ բնակչության նյութական
բարեկեցության և կուլտուրական մակարդակի
բարձրացման: 2) Խորհրդային Իշխանության հատուկ
միջոցառումների աշխատանքի պայմանների առող-
ջացման, հասարակական սննդի, կազմակերպման և
լնականային շինարարության: 3) Առողջապահա-
կան որդանների բուժական ու պրոֆիլակտիկ աշխա-
տանքի, մասնավորապես մեծ քանակությամբ տու-
բերկուլյոզային հիմնարկների շինարարության:

Սոցիալիստական շինարարության հետագա զար-
գացումը հնարավորություն է ստեղծում ԽՍՀՄ-ում
համեմատաբար պատմական կարճ ժամանակում վե-
րացնելու տուբերկուլյոզը:

Прог. 1940г.

ԳԱԱ Հիմնարար Գիտ. Գրադ.



FL0037278

25

9122 3 H.

