

UPPLYSNINGAR OCH RÅD

RÖRANDE

SKYDDSÅTGÄRDER

MOT

TUBERKELSJUKDOM,

SÄRSKILDT LUNGSOT



KARLSTAD

NYA WEHMLANDS-TIDNINGENS AKTIEBOLAG

1905

1. *Tuberkelsjukdom (tuberkulos)* är smittsam och lägger årligen flera människor i grafven än någon annan sjukdom.

Tuberkelsjukdom.

Den uppkommer därigenom, att ett slags ytterligt små, för blotta ögat osynliga klyfsvampar (bakterier), som fått namn af tuberkelbakterier (tuberkelbaciller), intränga i kroppen och där på något ställe finna gynnsamma villkor för att frodas och föröka sig.

uppkomst.

Tuberkelbakterierna, som utgöra sjukdomens smittämne, kunna komma in i människokroppen med luften som inandas; men de finna äfven väg genom små sår eller sprickor i huden (särskildt kring munnen och näsan, någon gång å händerna och andra kroppsdelar) eller å munnens, svalgets och näsans slemhinna samt i vissa fall (särskildt hos barn) genom tarmslemhinnan.

smittämne.

Från det först angripna stället kunna de efter förökning sprida sig i omgifningen och till andra ställen i kroppen samt där åstadkomma mer eller mindre svåra sjukliga förändringar.

2. *Lungorna äro allra oftast* (i $\frac{1}{2}$ af alla tuberkulosfall) *utsatta för tuberkelsjukdom, som då kallas lungсот; men sjukdomen kan ock taga sitt säte i ledgångar och ben och där gifva upphof till varbildning och benröta* ("höftsjuka", "ledsvamp", "puckelrygg" o. s. v.) eller ock uppträda i lymfkörtlar som "skrofler", i huden som "frätande hudtuberkler" (lupus), i hjärnan som hjärnhinneinflammation, i tarmarna som "tvinsot" o. s. v. I större mängd inkomna i blodet kunna tuberkelbakterierna stundom framkalla häftigt och hastigt förlöpande "allmän tuberkelsjukdom" (akut allmän miliartuberkulos).

Lungсот.

andra slag af tuberkelsjukdom.

3. *Tuberkelsmitta sprides bland människor utan all jämförelse oftast genom upphostningar och slem från personer, som lida af lungсот; men jämväl sårvätska eller var från kroppsdel, som är angripen af tuberkelsjukdom, kan stundom öfverföra smitta.*

Tuberkelsmittas spridning.

Sjukdomen kan dessutom under vissa förhållanden framkallas genom födoämnen, som härröra från tuberkelsjukt djur, såsom kött, men framför allt mjölk (särskildt från angripet jufver).

Upphostningar och slem. 4. *Upphostningar och slem från person, som lider af lungrot, kunna medföra fara för smitta på flerahanda sätt.*

stänk vid hosta. Vid hosta, harklande, nysning och i viss mån äfven vid talande och skratt utslungas ända till en meter från en lungrotssjuk ett stänk, som ofta medför lifskraftiga tuberkelbakterier och till större eller mindre del kan hålla sig svävande i luften en half timme eller längre. Detta stänk kan råka den, som befinner sig framför och tillräckligt nära; det kan ock följa med luften, som inandas af närmaste omgifningen samt för öfrigt orena väggar och golf m. m.

slem å läppar och skägg. Vid en lungrotssjuks läppar eller skägg kvarlådande slem kan öfverföras till andra människor genom kyssar, begagnande af samma mat- och dryckes-kärl, sked, gaffel, munstycke, servett, näsduk, handduk o. s. v.

orena fingrar. Genom orena fingrar, äfvensom genom flugor kunna smådelar af upphostningar föras öfver till människor eller till födoämnen, som af dem skola förtäras.

Särskildt äro barn genom sin vana att krypa omkring på golven och sticka sina fingrar och leksaker i munnen, peta sig i näsan eller rifva kliande utslag och såriga ställen i ansiktet o. s. v. lätt utsatta för att komma i nära och farlig beröring med damm eller smuts och därvid lådande tuberkelbakterier från vårdslöst kringspidda upphostningar.

intorkade upphostningar. Upphostningar, som få torka in på golf, väggar, mattor, möbler, kläder, täcken, näsdukar m. m., kunna, söndersmulade genom trampning eller nötning och upphvirflade med damm, införas i kroppen med den inandade luften eller med födoämnen, hvarå dammet lagt sig.

släpande kjolar. Genom långa, släpande kjolar, som uppfånga damm och smuts, medföras lätt smittämnen af olika slag, däribland äfven tubelkerbakterier.

länbiblioteks-böcker. Under flerårigt begagnande smutsade länbiblioteksböcker hysa ofta å bladens hörn tuberkelbakterier till följd af den allmänna ovanan att väta fingrarna å läpparna, då bladen skola vändas.

5. *Ehuru tuberkelbakterier förekomma så allmänt och på olika sätt kunna komma in i människokroppen, är dock faran för smitta mindre, än man på grund häraf kunde föreställa sig, och kan för öfrigt undvikas, om vissa försiktighetsmått iakttagas.*

Emedan solsken på mycket kort tid tillintetgör lungrotssmitta och äfven dagsljus, ehuru svagare, verkar dödande på smittämnen, äro tuberkelbakterierna ej mycket att frukta ute i naturen, där de för öfrigt lätt skingras och fördelas i fria luften, bortspolas af regn o. s. v.

Likaså förlora tuberkelbakterierna snart sin lifskraft och därmed sin förmåga att framkalla sjukdom i ljusa, soliga, väl vädrade rum, där allting hålles väl rent.

I mörka, instängda och smutsiga lägenheter bibehålla de däremot sin lifskraft och därmed sin smittofarlighet i veckor, ja månader. I allmänhet är dock tuberkelsmittans förekomst i en bostad inskränkt till de delar af rummet, som en lungrotssjuk orenat, och dess öfverföring till inboende från bostaden allena antagligen vida mindre vanlig än genom det nära umgänget med en lungrotssjuk.

Det är hufvudsakligen de färska upphostningarna och stänket från hostande lungrotssjuk, som äro farliga.

I allmänhet smittas ej lungrot såsom mässling och andra utslags- tebrar vid tillfällig sammanvaro med en sjuk eller kortare vistelse i lägenhet, där tuberkelsmitta finnes.

Så mycket farligare är att ständigt och under längre tid vara i nära beröring med en lungrotssjuk, som ej iakttagit stor försiktighet med sina upphostningar, och särskildt vid samvaro i trång, mörk, instängd och smutsig bostad.

Äfven det nära samlifvet i verkstad, fabrik eller skola kan, ehuru i allmänhet mindre än i bostad, medföra fara för lungrotssmitta, där ej förebyggande försiktighetsmått iakttagas.

6. *Lyckligtvis finnes hos en stor del människor en viss motståndskraft mot smittan.*

En frisk människa äger nämligen i sin kropp talrika skyddsanordningar, som uppfånga och tillintetgöra tuberkelbakterierna, då de i mindre mängd och mera tillfälligt komma i beröring med kroppen.

Smittan slår därför mest an på dem, som lida af medfödd allmän svaghet eller äro försvagade genom sjukdom eller

Smittofara.

ute i det fria.

i ljusa rum.

i mörka rum.

samvaro med sjuk.

tillfällig.

långvarig.

Människors motståndskraft.

mottaglighet.

af andra orsaker (fattigdom och umbäranden, trångboddhet med inandning af förskämd luft, mycket stillasittande inomhus, synnerligen i framåtlutad ställning, öfveranstängande kropps- och själs-arbete, vistelse i damm- och rök-fylld luft, missbruk af spritdrycker, sorger och bekymmer o. s. v.)

Afkomlingar af lungots sjuka samt barn, som nyligen genomgått mässling eller kikhosta, äro därför ofta mycket mottagliga för sjukdomen.

Försiktighets-
mått vid hosta.

7. *Enär upphostningar kunna innehålla* (förutom andra smittämnen) *tuberkelbakterier* (i många fall utan att den hostande vet sig vara lung-siktig), *bör hvar och en, som lider af hosta, vid hostanfall* (särskildt inomhus) så mycket som möjligt hålla munnen slutet, eljes med tätt framför munnen hållen bomullstapp, linne- eller gas-lapp (som därefter uppbrännes) eller näsduk (i nödfall med handen) *hindra, att stänk kringsprides, samt afbörda sig upphostningarna i spottkärl*, där de lätt kunna oskadliggöras.

Den, som lider af lungot och uraktlåter dessa försiktighetsmått, utsätter sina medmänniskors hälsa för fara.

Iakttagas däremot samvetsgrant sådan försiktighet, att upphostningarna oskadliggöras, förebygges faran.

Osedet att spotta på golven bör för öfrigt bortläggas äfven med hänsyn till faran för spridning af andra sjukdomar (såsom snufva, luftrörskatarr, halsfluss, influensa, mässling, kikhosta, difteri, scharlakansfeber, lunginflammation m. fl.)

Spottkoppar.

8. I hemmen såväl som i lägenheter, som besökas af många människor (verkstäder, fabriker, handelsbodas, kontor, väntrum, spisnings- och utskänknings-ställen, kaféer, ölstugor, samlings-salar, skolor o. s. v. med tillhörande förstugor, gångar och trappor), böra lämpliga spottkoppar finnas lätt tillgängliga, jämte det att där sörjes för renlighet och luftväxling.

Utomhus bör lungots sjuk föra med sig särskild spott-flaska.

Spottkoppar, som böra vara enkla till formen och lätta att rengöra, skola dagligen efter hvarje tömning (i aflöpsledning eller afträdeskärl) eller innehållets blandning med torfströ och uppbränning väl sköljas med hett vatten samt därefter med kresolsåplösning (1 dryg matsked kresolsåpa till 1 liter varmt vatten).

Smärre koppar, som böra vara försedda med helt lock, skola innehålla litet vatten; för större passar en fyllning med kalk utrörd i vatten eller våt sågspån (ej torr sågspån, sand, granris eller dylikt).

9. Var och sårvätska från kroppsdel, som är angripen af tuberkelsjukdom, samt däraf sölade förband böra oskadliggöras enligt läkares anvisningar.

Sårvätska.

10. *Den, som lider af lungot, bör hafva sin bädd för sig, helst äfven eget rum, äfvensom egen uppsättning af glas, tallrikar, koppar, skedar, gufflar och dylikt, som icke af någon annan användas, och noggrann renlighet måste af den sjuke iakttagas i alla afseenden.*

Lungotsjuks
afskiljande
från friska.

Händerna, som komma i beröring med så mycket, hvar på smitta kan öfverföras, böra af lungots sjuk, som hostar mycket, tvättas flera gånger om dagen, särskildt då endera handen hållits för munnen under hosta samt före hvarje måltid.

renlighet.

Näsduk bör ofta ombytas, helst dagligen. Äfven ombyte af underkläder och sänglinne bör ske med korta mellan-tider.

I rum, som begagnas af lungots sjuk eller annan med tuberkelsjukdom behäftad person, måste sörjas för största renlighet, flitig luftväxling och insläppande af så mycket solljus som möjligt.

luftväxling.

Allt damm bör där borttagas genom aftvättning eller aftorkning med fuktig duk, så att upphvirfling undvikas. Äfven sängkläder böra aftorkas med fuktig duk, innan de föras ut till skakning eller piskning.

damms bort-
tagande.

Möbler, sängkläder m. m. böra ofta vädras och piskas i fria luften.

vädning af
möbler m. m.

Näsdukar, handdukar, sänglinne, underkläder m. m., som begagnats af lungots sjuk, särdeles om de äro fläckade af upphostningar, böra läggas i blöt i kresolsåplösning (1 dryg matsked kresolsåpa till hvarje liter varmt vatten) uti lämpligt, täckt kärl eller ock förvaras i särskild, väl tillsluten säck (påse), tills bykning kan ske.

tvättkläders
behandling.

Mat- och dryckes-kärl och dylikt, som af lungots sjuk begagnats, böra väl diskas med varm sodalösning (1 tesked soda till $\frac{1}{2}$ liter vatten) eller under minst 10 minuter hållas ned-sänkta i starkt kokande vatten.

diskning.

Fläckar å golvet, som kunna härröra från upphostningar, böra öfvergjutas med kresolsåplösning (1 dryg matsked kresolsåpa till 1 liter varmt vatten) och 3 timmar därefter med kokhet såplut samt golvet sedermera skuras.

rengöring.

Smittrening. 11. Rum, som bebos af lungots sjuk, bör, innan det toges i bruk af andra personer, underkastas en efter förhållandena lämpad rengöring och smittrening med efterföljande vädring.

Ljust och snyggt hållet rum kräver i allmänhet endast vanlig rengöring jämte smittrening af möjligen från upphostade ämnen härrörande fläckar å golf, väggar eller möbler (medels besprutning med en blandning af 1 matsked formalin till 1 liter vatten.) Mindre ljus eller mindre snyggt hållet bostad tar för sig så mycket grundligare och mera omfattande smittrening enligt läkares anvisning, ju smutsigare bostaden (särskildt sjukrummet) med dess innehåll är.

Gångkläder och sängkläder äfvensom bohag, som begagnats af lungots sjuk, böra smittrenas, innan de togas i bruk af andra människor.

Föga orenade föremål, som å alla ytor varit under en timme utsatta för starkt solsken, kunna därefter anses smittfria. Efter grundlig rengöring, piskning eller borstning kunna ock föremål, som äro endast obetydligt förorenade, anses smittfria, därest de under en tid af omkring 14 dagar varit utsatta för dagsljus.

Säkrast och bäst smittrenas gångkläder medels ånga i smittreningsugn. Eljes kunna de liksom stoppade möbler m. m. smittrenas genom besprutning med formalinblandning (1 del formalin på 20 delar vatten) på alla ytor (gångklädernas både rät- och avig-sida samt vrängda fickor) samt därefter hängas eller läggas undan för minst 3 timmar.

Skodon af läder rengöras med såplut.

Pälsvaror besprutas med formalinblandning.

12. Kvinna, som är angripen af tuberkelsjukdom, må ej gifva di och passar ej heller till sjuksköterska eller barnpiga.

Tillredning och försäljning af födoämnen, mjölkning och dylika sysslor må ej öfverlätas åt person, som är angripen af tuberkelsjukdom.

13. Födoämne, framför allt kött eller mjölk, som misstänkes härröra från tuberkelsjukt djur, bör genom kokning eller på annat betryggande sätt göras ofarligt att förtäras, synnerligen om det är afsedt för barn eller klen person.

Största renlighet måste för öfrigt städse iakttagas till förekommande af födoämnen förorening genom damm, stänk från hostande personer, beröring med smutsiga fingrar o. s. v.

14. Af synnerligen stor vikt är att genom ett så sundt och naturenligt lefnadssätt som möjligt söka höja kroppens motståndskraft mot smitta.

I sådan riktning verka

a) omsorg om frisk luft under arbete och hvila (sttig vädring af bostad, arbetsrum o. s. v., vistelse ute i fria luften);

b) ljus, luftig, solig bostad, arbetslokal o. s. v.;

c) renlighet i alla afseenden, särskildt hvad händerna och munhålan vidkommer;

d) sund, tillräcklig föda;

e) klok och försiktig härdning mot förkylning genom bad och under blidare årstid började dagliga kalla tvättningar (på morgonen hastig guldning öfver hela kroppen med grof handduk, som doppats i vatten af rumsvärme och därefter lindrigt urvridits, samt lika hastig aftorkning med mjukare handduk och en stunds hvila i sängen tills behaglig kroppsvärme inställer sig);

f) rörelser (framför allt i friska luften) för att stärka kroppen och vidga bröstkorgen till djupa kraftiga inandningar genom näsan (bestående i att med väl uppburet hufvud och tillbakadragna axlar upprepade gånger upplyfta armarna, fullt sträckta, först utåt och därefter uppåt samt sedan åter föra dem samma väg tillbaka till sidorna);

g) undvikande af allt, som kan rubba lifsförrättningarnas jämna gång och nedsätta allmänna tillståndet (såsom förkylning, öfveranstängning, omåttlighet, oordentligt lefnadssätt, missbruk af spritdrycker o. s. v.)

Särskildt böra de, som lida af medfödd svaghet eller äro genom föregående sjukdom eller af andra orsaker nedsatta till krafterna, vara måna om att noga följa gifna anvisningar till undvikande af smitta och till höjande af motståndskraften. De böra för öfrigt icke ägna sig åt yrke, som kräver ihållande, nedhukad ställning (såsom skräddarens, skomakarens, sömmerskans o. s. v.) eller vistelse i dammuppfyllt luft (såsom stenhuggarens, mjölnarens o. s. v.), utan hellre välja något yrke, som medför arbete och vistelse i friska luften (såsom landbrukarens, trädgårdsoflarens o. s. v.)

Barn, som i allmänhet äro särskildt mottagliga för tuberkelsmitta, böra för den skull noga aktas i hem, där

Motståndskraftens höjande.

Svaga personer.

Barn.

Digifning, sjukskötsel m. m.

Födoämnen behandling.

bröstsvalg person finnes. Deras händer böra ofta tvättas, naglarna klippas korta, och barnen tidigt läras att hålla fingrarna från munnen samt hindras från att krypa på golf, som ej är väl rengjordt.

Vård af sjuk.

Den, som sköter en lungotssjuk, bör ej utan tvingande skäl befatta sig med matlagning eller barnavård; i alla händelser icke utan att förut noga tvätta sig om händerna liksom före intagande af föda eller gående till hvila. Vid bäddning, städning och nära beröring med den sjuke bör särskild öfverklädnad af tvättbart tyg eller förkläde bäras.

Sjukdomens
botlighet.

15. *Ehuru lungot är en farlig sjukdom, är den icke obotlig. Många sjuka blifva under lämplig vård fullständigt återställda, ännu flera i mer eller mindre mån förbättrade, så att arbetsförmågan för längre eller kortare tid återställles. Utsikten för tuberkelsjuks återställande till hälsan är så mycket gynnsammare, ju tidigare den sjuka kommer under lämplig vård.*

Karlstad i september 1905.

Förste stadsläkaren

enligt uppdrag af hälsovårdsnämnden.