



**Zdravotní pokyny  
pro ženy**

### Upozornění.

Tato knížečka byla vám zaslána na zvláštní požádání. Obsahuje srozumitelně psané pojednání o chorobách žen a návod co se má učiniti v jistých případech. Knížka tato jest určena výhradně pro vaše vlastní soukromé poučení a není určena pro nějaké zábavné čtení jiných osob zvědavých aneb nerozlišujících. Ženy, které si přejí výtisk této knížky, necht' dopíšu na adresu:

W. F. SEVERA CO.  
Cedar Rapids, Iowa

## Zdravotní pokyny pro ženy



W. F. SEVERA CO.  
CEDAR RAPIDS, IOWA

NAKLADATEL



## ÚVOD

---

Tato populární praktická knížka byla pečlivě připravena a jest určena ku poučení žen. Účelem spisu jest poskytnouti ženám správné poučení o nemocech pohlaví ženskému vlastních, s udáním příčin, povahy, příznaků i způsobů léčení takového stavu. Jsou zde i pokyny jak často možno utrpení předejít, obmeziti a jak úlevu zjednati. Mnohé ženy a dospělé dívky trpí den po dni, přijímajíce bolest jako přirozené určení a proto nečiní ani pokus, aby se neduhu zbavily, aneb dosáhly úlevy od bolestí. Mnohé pacientky z přirozeného studu vyhýbají se každé rozmluvě o jakémkoliv privátním onemocnění. Takovým trpícím ženám a dospělým dívkám tato knížka přináší vítané poselství o pomoci.

Jest všeobecně známou a uznávanou skutečností, že nevědomost bývá jedna z hlavních příčin porušeného zdraví a neúspěch jest její družka. Vědomost a poznání sebe jest vítězným činitelem v zápase životním v naší moderní době. Znalost tělovědy, znalost výkonů, znalost příčin a následků jest nejvýše užitečná a to zvláště v otázkách života a zdraví. Proto v naší moderní době klade se tak velký důraz na důkladné poučování o fyziologii i ve školách, dle hesla slavného řeckého filosofa Sokrata, který dal světu vzácnou radu ve větě: "Poznej sama sebe!"

Účelem tohoto spisku jest podati popis některých nejobvyklejších onemocnění ženského ústrojí zároveň s poučením, které ženám usnadní rozpoznání takové poruchy a nepravidelnosti výkonů, tak aby proti nim mohly vyhledávati rychlou pomoc. Věříme, že rozšířením takového poučení mnohé nemoce mající spojení s ženským ústrojím, mohou býti buď to odvráceny, aneb snadněji napraveny. Až posud takovéto lékařské spisy věnovaly více místa popisování léků nežli popisu



nemoci. My jsme učinili pravý opak a používáme zde místo obyčejně věnované popisu léků, raději popisu příčin a příznaků s připojením pokynů pro domácí léčení, kdykoliv jest to vhodné a praktické.

Neočekáváme odpor se strany lékařů, poněvadž účelem svědomitého lékaře jest právě tak předejiti a zabrániti nemocem, jako je napravovati; proto doufáme, že stránky tyto naleznou příznivé přijetí a schválení i se strany lékařů. Také zde uznáváme důležitost porady lékařské a zřejmě ukazujeme kdy se má vyhledávati.

Jistý slovutný lékař prohlásil, že velké procento nemocí možno léčiti doma bez přivolávání lékaře, jen kdyby lidé vždy znali příčiny a příznaky nemocí a věděli kterých opatření použití proti nim. Pomáhati v tom směru, aby se takové poučení mezi lidem rozšířilo, jest zajisté snaha chvály hodná. Tyto stránky jsou tomu určeny. V přípravě této knížky měli jsme na zřeteli, aby posloužila ku praktické potřebě žen. Jak dalece se nám to podařilo necht' laskavě posoudí čtenářky samy.

## ZDRAVOTNÍ POKYNY ŽENÁM.

### Neduhy často souvisící s onemocněním žen.

Jsou jisté neduhy, které se nevyskytují pouze u žen, ale mají vliv na ženského ústrojí, aneb bývají v tak úzké spojitosti s nemocemi žen, že zasluhují zvláštní zmínky v této knížce. Chudokrevnost, poruchy zažívadel, zácpa, jaterní neduhy, obtíže ledvin a močového ústrojí, jakož i nervosa jsou často ve spojení s poruchami ženského ústrojí. Zmiňujeme se zde o nich, tak, aby každá chorá žena porozuměla pokynům těmto a mohla dosáhnouti úlevy.

**Blednička** neboli chlorosa vyskytuje se u žen, častěji u dívek v době vývoje před dosažením dospělosti v ženu. Může býti následkem nedostatku výživné stravy, světla, tepla a čerstvého vzduchu. Bledost obličejce, bušení srdce, závrat', porušené trávení, nečinnost jater, zácpa, krátký dech, rychlá únava, namodralé rty, průsvitné boltce ušní jsou příznaky bledničky nebo chudokrevnosti. Perioda měsíční se obyčejně nedostavuje nebo je nepravidelná, jen zřídka kdy jest nadměrná. Léčení: — Nemoc může končiti uzdravením, léčí-li se vhodně dle těchto pokynů: Velice důležitou jest dobrá, posilující a výživná potrava, taková, která tvoří bohatou krev. Polévky z masa, zvláště hovězího, syrová neb na měkko vařená vajíčka, chléb pšeničný, hovězí a skopové maso dobře upravené, mléko bohaté na smetanu jsou pokrmů nejlépe se doporučující. Hojnost svěžího vzduchu, pohyb na venku, sluneční jas, sprechy neb omývání těla před spaním a hned na to hbité tření páteře a dosti spánku v náležitě provětrané místnosti, jakož i denní procházky velice pomohou v tomto léčení.

**Zácpa**, nepravidelné vyprazdňování jest jedna z nejčastějších obtíží u žen. Příčiny toho lze hledati v nedostatku



pohybu, časté sedění, někdy také časté zdržování stolice, neboť ženy a dívky raději trpí, než by vstoupily do toaletní místnosti poněkud veřejně umístěné. Avšak nejen stud a ostýchání se, ale častěji bývá to pouhá nedbalost a pohodlnost pro kterou hlas přírody zůstává nepovšimnut. Ochablost svalů, zlenivění jater, nedostatečné vyměšování střevní, záklon dělohy čili materniku bývají také častými příčinami zácpy u žen. **Léčení:** Upravení diety jest žádoucí; strava musí býti rozumně střídaná: pokrmy z obilín, zelenin, ovoce, chléb a pod. se doporučují. Káva a mléko mělo by se z jídelního lístku vynechatí neb používání jich omeziti. Pohyb a pití vody jsou nezbytny. Sklenice vody hned ráno před snídaní a zase večer před ulehnutím mnoho usnadní. Voda může býti studená, aneb horká, dle toho kterou nemocná spíše snese. Dále jest důležité navyknutí si určitou dobu denní k vyprazdňování. — V případech zatvrzelé zácpy dopište na lékařské oddělení.

**Poruchy zažívadel:** Přílišné přepínání žaludku a ostatních zažívadel jako na příklad požití nevhodné potravy, chvatné požívání jídla i přílišné a časté jídlo může zaviniti poruchu žaludku zvanou nestravností neboli dyspepsií. Bývá to často spojeno s onemocněním ženského ústrojí. Nejčastější následek poruchy zažívání bývá tvoření se plynu z kvasící se potravy v žaludku a tyto plyny vystupují do krku působíce tak zvané říhání neboli krkání. Zadržetím jich vzniká kolika. Odporný dech z úst povstává z nestrávené potravy v žaludku. Příčinu odstraníte vyhnete-li se požívání sladkých, škrob obsahujících, a tučných jídel. Mnohé poruchy zažívadel lze napraviti správným léčením což vám bude ochotně vysvětleno dopište-li o svém případě na naše lékařské oddělení.

**Nervosnost:** Velký počet chorob nervových u žen mívá svůj původ v nějakém onemocnění ženského ústrojí. Některé ženy po každé měsíční periodě jeví dráždivost a slabost nervovou jakoby přestály záchvat nějaké nemoci. Ženy takové trpí rozličně takovými poruchami a oslaběním nervů. Duševní napjetí, rozčilování, starosti, přepracování, nadměrná, tělesná námaha, ochablá činnost jater a jisté výstřednosti mohou při-

voditi nervosu a výsledek slabých, přepracovaných nervů bývá nespavost. Takový stav volá po napravení. Jak to léčiti o tom poučení obdržíte zdarma když dopište na naše lékařské oddělení. Při léčení poruch nervových doporučuje se také pohyb na zdravém povětří, pravidelné požívání náležitě potravy, změna okolí, klid a odpočinek od veškerých starostí, duševního napjetí a vzrušení. Změna způsobu života bývá často žádoucí. Vlažné koupele, omývání těla se sprechou studené vody a hned na to důkladné tření těla se vždy osvědčuje. To by se mělo činiti každý večer před ulehnutím. Osoby trpící nervovou vysíleností měly by na noc pítí teplé mléko.

**Hysterie:** — Toto zvláštní nervové onemocnění vyskytuje se nápadně často u žen a dospívajících dívek a stav takový připisován bývá poruchám ústrojí ženského, nejčastěji materniku. Duševní napjetí, úzkost, strach, mocné pohnutí mysle, tělesné výstřednosti a zármutek mohou hysterii také přivoditi. Záchvaty hysterické z pravidla předcházívá neklid, třesení, náhlá bolest v hlavě, pocit k zadušení, náhlý ničím nevyvolaný smích nebo pláč, pronikavé výkřiky, křeče, a také záchvaty mdloby se dostávají. **Léčení:** — Hned při začátku záchvatu hysterie je dobře uvolnit těsný šat a dovolit přístup svěžímu vzduchu. Také omývání nebo polévání studenou vodou dobře poslouží. K osobám hysterickým nutno chovati se sice laskavě ale s nepovolnou přísností. Takovou pacientku třeba povzbuditi, aby sama přemáhala tento stav a příznaky hysterie. Trpí-li zácpou nutno docíliti pravidelného vyprazdňování pomocí mírných projímadel. Hořčičná náplast budiž přiložena nad krajinu vaječnicku. Jestliže záchvaty hysterické se často opakují, doporučuje se zaříditi léčení, jaké předepíše naše lékařské oddělení na požádání. Zdravý tělesný pohyb, přiměřené zaměstnání mysle, výživná potrava, pravidelný způsob života, časté koupele a pobyt venku na zdravém povětří — to vše pomáhá překonati tento stav.

**Onemocnění ledvin a měchýře:** — Ledviny jsou velmi důležité filtrační ústrojí, kterým prochází všechna krev vytvořená potravou, čímž také soustava tělesná jest zbavována látek přebytečných a nečistých. Každá porucha ledvin za-



služuje si okamžité pozornosti. Nikdy nezanedbejte příznaky jakou jsou: Naběhlost pod očima, otok kolem pasu, bolesti v zádech, tíživé bolesti bederní, časté nucení na moč, silně zbarvená, páchnoucí moč, otok na nohou u kotníku, a zadržování moče, nebo jiné obtíže močového ústrojí. Léčení: — Nemocným doporučují se teplé sedací koupele; nutno vystříhati se jídel kyselých a nápojů silných nebo kvašených; pravidelné vyprazdňování střev musí se docílit a udržeti vhodnými prostředky. Naše lékařské oddělení řízené zkušeným odborníkem ochotně podá písemný návod a radu jak si počínati při domácím léčení onemocnění ledvin a močového ústrojí. Adresujte dopisy: W. F. Severa Co., Cedar Rapids, Iowa.

### Různá období v životě ženy.

Život ženy možno rozdělit na patero období a sice: 1. Děťství, 2. Panenství, 3. Věk dospělosti, 4. Změna života a 5. Stáří. Panenství jest období zralosti kdy z dívky stává se žena; v době té také dostavuje se měsíční perioda. Jisté fyzické změny jsou patrné: prsy nabývají plnějších tvarů, ústrojí pohlavní dospívá plného vývoje. Věk ženské dospělosti jest období ženské plodnosti, trvající asi třicet roků, to jest průměrně od 15 let do 45 let, v kterých době žena jest schopna roditi dítky.

**Menstruace**, (perioda, měsíčky, barva, čmýra) jest obdobně se vracející krvácení ze sliznice dělohy u žen oplodnění schopných. Objevuje se každé tři až čtyři neděle, průměrně každých 28 dní. V našem pásmu ukáže se první tok u dívek tak asi mezi 12. a 15. rokem; v jižním, teplejším pásmu ukáže se o 2 až 3 roky dříve, kdežto v severních krajích může nastati mnohem později. Blondýnky později menstruuji než brunetky. Povinnost matek jest poučiti dcery o této přirozené funkci, kdy a jak často se dostavuje a jaké opatrnosti jest třeba. Měsíční tok souvisí s uzráváním buňky zárodkové, čili vajíčkem ve vaječniku a krev pochází z pučlého míšku, ze sliznice vejcovodův a ze sliznice dělohy. Perioda měsíční jest výkon přirozený a měla by býti bez bolesti; některé ženy při tom mají porušený rozmar, jsou dráždivé, mají vpadlé oči, oškliví si

věci, vrhnou, mají pocit tíže a nevolnosti v životě, napnutí prsův a podobně. Oplodnění jest nejmožnější krátce před a krátce po periodě. Nejčastější poruchou a nepravidelností menstruace bývá 1. zadržaná, 2. bolestná a 3. přílišná menstruace. Každá z těchto nepravidelností volá po nápravě.

**Zadržaná menstruace**: — (Amenorrhoea). O zadržané, nedostatečné menstruaci neboli bezčmýrnosti mluvíme, když se tok nedostavuje nebo jen málo, každé 4 týdny mezi věkem zralosti až do odkvetu čili změny života. V těhotenství až na malé výjimky měsíční tok přestává, jakož i v době kojení dítky ač tu a tam se někdy i při kojení vyskytne, aniž by tím jakost mléka trpěla. Jindy však mívá zadržaný tok příčinu a tou bývá někdy chudokrevnost (anaemia) u bledých, dospívajících dívek, také suchotiny, povšechná slabost tělesná, přepracování, dlouhé a pozdní hodiny pracovní, duševní námaha, studie, otylost neboli tučnost; také mizí po zánětech nitroblány děložní, při vředech různého původu, po chorobách útroh břišních, které zasáhly vaječníky. Naprostá bezčmýrnost nastává nejsou-li vaječníky vyvinuty, jsou-li zakrsalé aneb když byly operací odstraněny. Zastavení toku může býti náhlé po mocném vzrušení nebo leknutí, strachu, žalu anebo po nerozumném vystavení se zimě a mokru v době před nebo při periodě. Koupání v studené vodě, nebo zmáčení nohou v té době, ležení na studené zemi nebo sedění na chladné kamenné nebo cementové ploše také může přivoditi zadržání toku. Kdykoliv perioda jest nedostatečná nebo zadržaná objevují se příznaky jako bolesti dole v podbříšku a v bedrách, kyčlích a v zádech; také nohy bolí a končetiny jsou studené. Též dostavuje se bolení hlavy, tlučení srdce, závratě, dělá se špatně od žaludku a podobně. Léčení: — Jestliže příčinou zastavení toku jest těhotenství, nemá se činiti prázdný pokus o přivodění zastaveného toku. Jestli ale to je pouze následkem vystavení se vlivům chladna a mokra, tedy jest zapotřebí dáti nohy do horké vody a snažit se přivesti tělo do potu. Také sedací koupele se mohou zkusit; pacientka posadí se do dosti teplé vody ve vaně a zakryje se dekami; tak setrvá asi pět až deset minut načež po vystoupení z kou-



pele má se třít důkladně, po lýtkách, kyčlích a stehnách, uloží se na postel a přikryje teplými peřinami nebo dekami. Pro zapocení má vypít nějaký horký nápoj. Vyprazdňování má se dostaviti pravidelně den co den. Vystříkování rodidel horkou vodou se též doporučuje. — Dospívající dívky musí pečovat o zlepšení svého zdraví a sesílení požíváním dobré, výživné potravy, která obohacuje krev a tvoří červená krevní tělíška. Potravy a nápoje kyselé nutno vyloučiti. Pohyb na zdravém povětří, dostatek spánku a časté vlažné koupele pomohou přivoditi přirozený a pravidelný tok. Dívky stížené bledničkou a povšechnou slabostí musí stav ten napravití správným léčením a dietou. O podrobnosti dopište na naše léčebné oddělení.

**Bolestná menstruace. (Dysmenorrhoea).** — U zdravé ženy dostavuje se perioda pravidelně asi každých 28 dní a bez bolesti. Ale některé ženy zakoušejí bolesti každý měsíc. Bolesti se dostavují buď před tokem nebo po něm a bývá to obyčejně tehdy, když matka je ušinuta z pravé své polohy, nebo když se utvořil nádor a také bývají takové bolesti při zápalu materníku a vaječníku. Po dolů tížících, křečovitých bolestech následují výrony krve; bolesti jeví se v dolním podbříšku a v nohou; při tom je téměř vždy bolení hlavy a též bolesti v zádech. Každým pohybem neb prací se utrpení takové ženy jen stupňuje. V mnohých případech je těžko od žaludku, stírají se zálevy horka, bledost obličej, srdce buší neklidně, rychle, končetiny jsou studené, chuť na jídlo zmizí a nemocná jest nervově rozrušená. **Léčení:** — Když takový záchvat bolestný se dostaví, má nemocná ihned ulehnutí. Pro úlevu bolesti doporučují se sedací koupele před ulehnutím; ponořit nohy do teplé vody; přikládati teplou vodou naplněné gumové láhve na podbříšek neb z horké vody vyždímané flanelové obklady. Netrpte zácpou; pečujte o pravidelné vyprazdňování nejméně jednou za dvacet-čtyři hodin. Ženy neb dívky trpící bolestnou menstruací měly by dopisem vyžádati si poradu lékaře, který řídí naše léčebné oddělení.

**Příliš hojná menstruace (Menorrhagie a Metrorrhagie).** Trvá-li tok měsíční neobyčejně dlouho aneb je až přílišný,

tedy se to nazývá menorrhagie. Když ale krvavé výrony z matky se ukáží v čase jiném nežli připadá měsíční perioda, tedy je to metrorrhagie. Zápal matky, vaječníku nebo vejcovodu může býti toho příčina; také to bývá u žen když příliš brzy po porodu vstanou z lůžka, anebo po potratu, zvláště když část zárodku zůstane v děloze. Příliš hojný tok vyskytuje se často u mladých dívek, nejvíce u slabých, bledých, chudokrevných, jejich tělesná váha je pod normál anebo tělesnou slabostí trpících. Krvácení z matky v jinou dobu nežli při periodě může nastati v době těhotenství, po porodu dítěte, také během změny života anebo po ní. Ale každý takový krvotok jest věcí vážnou, neboť častěji se opakující ztráta krve ohrožuje zdraví každé i sebe silnější ženy. Přílišný tok u dívek a neprovdaných žen bývá provázen křečovitými bolestmi když odcházejí kousky krve a to tak vyčerpává síly pacientky, že na den neb dva musí ustati od práce a odpočívati. **Léčení:** — Pravidelné delší užívání dobrého, silicého léku a zachovávání náležitých zdravotních pravidel nechybí zjednati nápravu. Znovu varujeme před zácpou; stolice musí býti den co den pravidelná, má-li se zastaviti krvácení. Jestli je hojný tok zaviněn chudokrevností nebo tělesnou slabostí jak bývá u bledých dívek a někdy u žen neprovdaných, tedy nutno zjednati v tom nápravu vhodnými silicími prostředky a výživnou potravou, o čemž bližšího vysvětlení ochotně podá naše léčební oddělení. Vydatná potrava tvořící silnou, zdravou, bohatou krev jest žádoucí. Pohyb na čerstvém vzduchu a slunci do zdravé únavy jest také potřebný. Pochází-li krvácení od nádoru, anebo když se ukáže po porodu dítěte, tedy je nejlépe svěřiti případ zkušenému lékaři.

Nejčastěji vyskytuje se krvotok během změny života. Každá žena učiní dobře, když jest na stráži, zvláště ukáže-li se nepřirozené krvácení v době mezi jednou a druhou měsíční periodou v letech kdy obyčejně dostavuje se změna života.

**Nepřirozená menstruace** bývá zjevem dosti častým u žen a dívek, když z nějaké příčiny matka nemůže vypustiti jisté množství krve v pravidelných přestávkách, totiž každých 28



dní. Může to zavinit nějaké onemocnění neb překrvení matky nebo chabou cirkulací v sliznici dělohy, také ale chudokrevností a po nemoci dlouho trvajícím vyčerpávajícím tělesné síly; často také vězí příčina v zesláblé soustavě nervové. Krve odchází buď příliš mnoho nebo příliš málo a v nepravdělných periodách. Bývá to spojeno s bolestmi, tíživým pocitem v krajině materniku. Léčení takové nepravidelnosti má býti vzhledem k příčině, v níž taková nepravidelnost má svůj původ, buď to nervové vyčerpání nebo tělesná ochablost.

**Těhotenství:** — Toto je přirozená funkce každé zdravé ženy a neměla by přinášeti ženě utrpení. Zdravá, silná žena prochází obdobím těhotenství poměrně lehce a snadno. Jest třeba udržovati ústrojí ve zdravé činnosti a pečovati o povšechné posilování těla. Oetne-li se žena ve stavu těhotném, pozná se to dle určitých známek. Jednou z těch známek je zastavení měsíční periody, ačkoliv to vždycky nemusí býti pozitivním důkazem těhotenství. Jiná známka bývá těžkost a nevolnost od žaludku hned z rána; bývá to obyčejně mezi čtvrtým a osmým týdnem těhotenství nebo dříve u žen, které poprvé hledí vstříci mateřským radostem. Bradavky prsní se zvětší, výstoupnou a kruhy kolem nich se zbarví tmněji. Brzy po početí matka změní svoji polohu, velikost i tvar, klesne o něco níže v pánvi což vyvolá jistě nepříjemné pocity. Obyčejně pocít'ují se bolesti v dolní části beder, pod pasem, přijde' chut' na jisté nezvyklé požívatinu a žena má zvláštní choutky a nápady. Obtíže které se u žen během těhotenství vyskytují bývají: Nevolnost z rána, nespavost a zácpa. Když se během prvních tří měsíců dostaví z rána těžkost od žaludku a dávení, dá se tomu předejiti požitím nějaké lehčí potrawy nebo vypitím koflíku černé kávy na lůžku a zůstat ležet potom ještě asi dvacet minut nežli se vstane. Nespavost bývá u žen nervosních obvyklou; takovým se doporučuje pohyb venku na svěžím vzduchu, polévání těla vodou neb omývání houbou před ulehnutím. Proti zácpě zakročte ihned, aby se předešlo nebezpečí při porodu jak pro matku tak i dítě. Vypijte koflík nebo dva teplé vody ráno před snídaní a večer před ulehnutím.

**Potrat neb abortce.** Potratem míní se předčasné vypuzení zárodka z dělohy. Největší počet potratů udá se v prvních třech měsících těhotenství. Příčiny potratu jsou rozmanité, buď nějaký neuh nebo prudký tělesný pohyb jako běhání, tančení, skákání, jízda nebo vezení se po drsné hrbolaté cestě, zvedání těžkých břemen, pád, úder, těsná šněrovačka, ano i prudké kýchnutí nebo kašel může zavinit potrat. Krvotok a bolesti jsou příznaky potratu: pocít'uje-li těhotná žena bolesti v dolní části podbříška a po nich výlev krve opět s bolestí, tedy může míti za to, že hrozí potrat. V tom případě má hned uvolnit všechn oděv a ulehnouti; má bráti nápoje jen studené; jednou za dva dni má se docíliti stolice, klystýrém nebo mírným projímadlem. Když později povstane s lůžka má jen postupně ujímati se obvyklých povinností, ale uchýlit se na lůžko hned kdykoli se dřívější příznaky ohlásí znovu. Je-li žena náchylná k potratu v některé určité době, na příklad ve třetím nebo čtvrtém měsíci, tehdy má vždy v těhotenství po dosažení té doby ulehnouti nejméně na dva týdny; tím se dostane tělu klidu a odpočinku, aby žena mohla uchrániti se potratu a donositi plod do plnosti času. — Žena po potratu má zůstat ležet aspoň dva týdny jako po porodu, tak aby se uvarovala velmi vážných následků v pozdějším životě.

Zločinné abortce dopouštějí se ženy, které chtějí se tak zbaviti důkazu své nemravnosti a také provdané ženy, které nepřejí si převzít na sebe zodpovědnost vychovati dítě. Takové zločiny proti přírodě vždy mají za následek trvalou újmu na zdraví a někdy i smrt. Příroda jest neúprosná a za každým přestupkem jejich zákonů následuje trest. Výslovně zde podotýkáme a budiž nám dobře rozuměno, že nikdy a za žádných okolností nedáme radu, pokyn a vůbec nemáme nic co činiti s takovými případy, kde se vyhledává pomoc zabránit početí a těhotenství aneb zbaviti ženu těhotenství když se v něm nalézá. Jest naprosto marné a zbytečné psáti nám ohledně takových případů.

**Slehnutí — porod.** Zakončení těhotenství jest porod při němž plod a lůžko se oddělují od matky. Ženy zpravidla přejí si samy vypočítati přibližně den kdy porod má nastati. To dá



# Severův Regulátor



doporučuje se na léčení nemocí ženských, kde silného léku jest zapotřebí. Tento lék jest dlouhou řadou let vyzkoušený a osvědčil se dokonale od samého začátku.

**Pomáhá napravit porušené a nepravidelné výkony, ulevuje periodickým bolestem, posiluje a ozdravuje tělesnou soustavu ženy. Tisíce dopisů dobrovolně nám zaslanych potvrzuje jeho užitečnost a dosvědčuje jaké úlevy dostalo se ženám po užívání tohoto léku.**

Severův REGULÁTOR jest připraven a doporučuje se zvláště při léčení takových neduhů ženských, které nevyžadují léčení chirurgického. Lék tento používaný v těhotenství před porodem jakož i po něm, značně posiluje soustavu.

**Cena \$1.25**



**Vysvětlení:** Chceme-li předurčit datum, kdy porod možno očekávat, vyhledejme napřed datum poslední měsíční periody. Číslice ve sloupci hned vedle na levo označuje datum, kdy slehnutí možno očekávat. Uvedeme zde příklad: Jestli poslední perioda měsíční před těhotenstvím ukončila se dne 10. ledna, tedy porod možno očekávati dne 17. října, jak ukazuje číslice hned vedle v levo. Jestli 23. července byl poslední měsíční tok, číslice ukazuje, že 29. dubna pravděpodobně nastane porod.

Porod dělí se na tři za sebou jdoucí části, z nichž první jest rozšíření ústí matky; druhá jest porod dítěte a třetí jest vypuzení placenty čili lůžka po porodu. U žen prvně rodičích trvá porod někdy patnáct až dvacet hodin; u žen, které již rodily, bývá proces ukončen za šest až osm hodin.

Asi na dva týdny před ohlášením se porodních bolestí lze pozorovati některé předchozí známky, na příklad klesnutí matky níže v pánvi, čímž také pomínou některé dřívější nepříjemné pocity. Břich se jaksi zmenší, dýchání je lehčí a dostaví se pocit úlevy. Po snížení materníku pozoruje se někdy podráždění měchýře a konečníku a nucení k častějšímu vyprazdňování, což nemusí budít obavy, ale je spíše dobrým znamením. Konečně dostaví se stahování materníku, což trvá pár dní a žena pociťuje bolesti v zádech a od kyčlí a okolo pasu v předu. Bolesti opakují se v přestávkách od deseti do třiceti minut. Bolesti tyto možno považovat za pokyn, aby bylo připraveno lůžko a všechny potřeby, jaké jsou při porodu nutné.

**Přípravy k porodu:** Postel má míti žíněnou matraci s pružnými péry a má býti pokryta nějakou nepromokavou látkou, přes tu má se položit nějaká starší příkrývka a staré noviny, aby krev a jiné výtoky neprosáky a na to má se navrch prostít ještě prostěradlo. Mají býti též po ruce potřeby určené pro pohodlí matky i očekávaného dítěte. Pro matku má býti připravena krátká noční košilka, zásoba utěráků, mýdla a teplá voda, delší kus flanelu a jemná měkká deka nebo šat pro uložení dítěte, nežli se dá do koupele. Dále mají býti po ruce ostré nůžky na přestřižení pupeční šňůry, nádobka s vaselínem, několik yardů bavlněných nití, na dvě několikrát složených a na konci zauzlených na zavázání pupeční šňůry, několik zavíracích špendlíků a krabice Severova Antiseptického Prášku. Také má

býti po ruce dosti silné prostěradlo, upevněné k sloupku u nohou postele pro pacientku, aby mohla prostěradlo uchopit rukama a táhnouti za ně při svých bolestech; v nohou postele má také býti nějaké opěradlo, o které by se mohla opřít.

**Porod:**—První stupeň porodu, to jest doba, v níž rodička pracuje ku porodu, může trvati několik hodin až den neb déle dle toho, jak se rozšiřuje ústí materníku. Řezavé bolesti se pociťují v předu. Patří to k nejtěžšímu utrpení rodičky, ale je to nutné a nic se nedá činit, aby se to zmírnilo neb ukrátilo. Rodičce budiž dopřána plná volnost, aby si pohověla, jak může.

Bolesti druhého stupně směřují již k oddělení se a vyjití plodu a žena je nucena ulehnutí. Při tíživých bolestech dole nutí to rodičku, aby napomohla děloze, která stahováním se snaží vydati plod a pokusy tyto dějí se napínáním asi tak jako při stolici. Když tyto bolesti drží nějakou chvíli, dochází konečně k porodu a při hlasitém, pronikavém výkřiku matky přichází lidská bytost na svět. Ačkoliv ve většině případů porodní babička čili asistentka aneb i jiná rozumná a zkušená osoba, může prospěti při porodu, jest dosti případů, kde se může objeviti nějaká nepředvídaná komplikace, anebo když dítě v lůně matky má nepravděpodobnou polohu a tu jest nutno, aby zkušený lékař byl porodu přítomen.

Třetí stupeň porodu jest když později vychází placenta čili lůžko, které po jednom neb dvou záchvatech bolesti jest vypuzeno z dělohy do pochvy odkud potom lékařem neb asistentkou bývá odstraněno.

**Co činiti po porodu:** — Po narození dítěte má se matce dopřati všeho možného pohodlí. Musí míti několik hodin naprostého klidu. Nebudiž připuštěno žádné vzrušení duševní nebo tělesné. Matka má po porodu setrvati na lůžku až do dvanáctého dne. Po porodu má dostávati jen tekutou potravu až do třetího dne kdy má nastati stolice. Po tyto tři dny má býti ušetřena návštěv a raději pečovati o zotavení se a znovu nabytí tělesných sil.

**Horečka omladnic** jest nemoc nebezpečná a může býti zaviněna nedostatečnou čistotou při doteku během porodu. Každý kousek látky, vůbec všechno co přichází v dotek s rodilky i



lékařské nástroje i ruce osob ošetřujících mají být vždy napřed umyty a učiněny antisepticky čisté, neboť jakákoliv nečistota přenesená dotykem do rodidel snadno zavíjí otravu krve a velký počet takových případů končí smrtí. **Příznaky** takové horečky ukáží se obyčejně třetí nebo čtvrtý den po porodu. Začne nejprve prudkým mražením v těle, velkou žízni a nesmírnou ochablostí a zmalátnělostí. Horkost rychle stoupá, dostaví se průjem, někdy i dávení. Mysl nemocné ženy se zatemní, mluví zmateně a není-li pomoci, nastává konec během tří až sedmi dnů. **Léčení:** Povolte lékaře ihned jakmile první známky horečky spozorujete. Než lékař přijde omývejte nemocnou studenou vodou ku zmírnění horečky a na hlavu dávejte studené obklady nebo vak s ledem, aby zabránilo se komplikaci mozkové.

### Ošetření a péče o novorozeňátko.

Když dítě při příchodu na svět nepláče, to jest nevydá hlasu, tedy musí se mu z úst opatrně vyčistit šlem a prsíčka mu pokropit studenou vodou. Tělo děťátka má se natřítí sádlem, nebo olivovým olejem, aby se rozměkčila sýrovatina, kterou je více méně pokryto. Pupíček má být obvázáno bavlnkou či vatou, která napřed byla smočena v roztoku Severova Antisepsolu. První koupel má dítě dostati třetí neb čtvrtý den po porodu.

### Kojení dítěte.

Dítě hned po svém narození nemá ještě pocit hladu a není tedy žádný spěch dávat mu prs až za tři a čtyry hodiny. Tím se také má dostati matce potřebného klidu a odpočinku. V první dva dny má se dítě přiložiti k prsu, asi tak jednou za čtyry až šest hodin. Asi tak třetí den když mléko jest k výživě dítěte způsobilé může se kojiti každé tři hodiny ale později zase jen jednou za čtyry hodiny. Matka nemá nikdy navykati dítě, aby dostávalo prs v době mezi jedenáctou hodinou v noci a před pátou nebo šestou ráno. Jak matec tak i dítě jest potřebný spánek. Probudí-li se dítě, přeivně je, dejte mu napít trošku vody a ono zase usne. Špatným zlo-

vykem je dávat dítě prs pokaždé jak zavrní a tím ho konejšit. Když pláč Vašeho dítěte značí, že jest mu nevolno, napravte to a zjednejte mu pohodlí; jestli pláč dítěte znamená nějakou vnitřní obtíž, vyhledejte jaká asi obtíž to je a snažte se dítěte ulevit. Někdy stačí k nápravě trochu tepla, kdežto vnitřní nesnáze jako zácpa, větry, křeče a střevní obtíže ustoupí účinkům vhodných léků, jaké Vám poradí naše lékařské oddělení.

### Matka má sama kojiti své dítěte.

Každá zdravá matka má kojiti své dítěte a to jak k vůli svému tak i svého dítěte zdraví. Polovina nemocí dítěte se zamezí, je-li živeno mlékem své matky. Matky kojící musí se varovati mocných duševních dojmů a rozrušení mysle, neboť může se tím vyvolati neblahý vliv škodlivý zdraví dítěte i jeho matky.

### Ošetření bradavek prsních.

Ženy těhotné mají asi tři měsíce před porodem natřítí bradavky prsní vhodným prostředkem jako je Severův Antisepsol a sice ráno i večer a pokud možno vystaviti je na chvilku vlivům slunce každodenně. Tak i během kojení každé rozbolavění bradavek vyžaduje patřičného ošetření.

### Umělá výživa kojenců.

Nemůže-li matka sama kojiti dítěte a není-li možno opatřiti mu kojnou, musí dítěte býti živeno uměle. Má-li takové z láhve ssající dítěte býti udrženo při zdraví, musí dostávat čerstvé, čisté mléko od zdravé krávy a to musí býti připraveno tak, aby bylo lehké stravitelné a co nejvíce přizpůsobeno mléku mateřskému. Mléko od krávy musí býti napřed zvařeno, ochlazeno a rozředěno přidáním čisté převažené vody a oslazeno lžičkou cukru na čtvrt pajntu mléka a přidati špetičku soli. Nádobí, v němž se připravuje pokrm pro dítěte nesmí se použiti na nic jiného. Láhev, z níž kojenec ssaje, trubice i cucáček musí se udržovati v největší čistotě. Nikdy nedávejte více mléka do láhve než jen tolik co stačí na jedno kojení. Vylejte vždy zbytek mléka, které dítěte nedopilo.



### Kdy se má dítě odstaviti.

Čas, kdy se má dítě odstaviti bývá tak kolem devíti měsíců, ač je-li dítě slabé a horká doba letní k tomu je nepříznivá, tedy se to může státi o něco později. Ale mléko mateřské nebývá již dostatečně výživné, když je dítě jedenáct měsíců nebo rok staré. Když dítě dostane první zoubky, to jest první dolní řezáčky, což bývá tak v šestém nebo sedmém měsíci, tedy může matka znenáhla přestávati kojiti dítě tak často jako dříve a raději přiživovati dítě mlékem kravským a kašičkou z krupice, drceného ovsa a podobně. Když dítě dostalo již čtvrtý zoubek, má se odstaviti.

### Několik pravidel pro matky.

Zdravé dítě má dostati koupel každý den v příhodný čas a to nejlépe před dopoledním kojením a po prvním ranním vyprázdnění se. Nekoupejte nikdy dítě v tu hodinu po krmení.

Jestli dítě spí nepokojně, zvrací potravu, nebo má-li často stolici, tedy je to známkou, že dostává moc potravy, nebo tuze často anebo že potrava je silnější, nežli jeho útlé ústrojí může spotřebovati a zažít. Dostane-li dítě lišeovitou vyrážku v obličejí a na hlavičce, jest to známkou nesprávné výživy.

Neopomeňte dáti dítěti pítí chladnou vodu aspoň dvakrát za den. Dbejte o to, aby voda byla napřed převařena a potom ochlazena.

Neberte dítě do rukou vícekrát než je nutno. Když berte dítě z kočárku nebo kolébky, podstrčte levou ruku pod zádičku a roztáhněte prsty ruky, tak abyste jimi podporovali hlavičku a krk; nožičky berte pravou rukou.

Nezvykejte dítě, aby se chovalo pokaždé jak zavrň. Brzy si na to zvykne a tím častěji bude se křikem domáhat, abyste je chovali i když to pro jinou práci není možno. Není-li dítě hladové a víte, že nemá bolení, tedy ho nechte křičet. Kojenci nemají ještě slz a tedy nepláčou, jen křičí. Nechte ho křičet, tím sesílí jeho plíce a neškodí to když chvíli křičí.

Mléko určené pro dítě nenechte státi v teplé kuchyni nebo někde na slunci. Postavte je do lednice anebo do studené vody dokud nedojde k jeho použití.

Chečete-li, aby dítě za horkých letních nocí dobře spalo, omejte jeho tělíčko houbou namočenou ve vlažné vodě a to vždy než je uložíte spát.

V místnosti kde dítě spí nenechte světlo po západu slunce, aby lákalo komáry a jiný hmyz. Chraňte dítě před štípáním hmyzu hustou síťkou.

Nenechte bříško dítě odkryté a vždy chraňte je před nachlazením. Nechte mu vždy vlněný obvaz čili fáč přes bříško i za teplého počasí. To místo je nejchoulostivější a snadno se nastudí.

### Neplodnost'.

Není-li žena schopna obtěžkati, nazývá se to neplodností. Práví se, že asi jedno z každých osmi manželství jest bezdětné. Dříve panovala domněnka, že vina vždy spočívá na ženě, ale moderní věda zjistila, že v jednom z každých šesti případů bývá tím vinen muž a sice buď to jeho slabost, nemožnost čili impotence, zakrnělé nebo nevyvinuté ústrojí nebo některá jiná mužova nedokonalost znemožňuje oplodnění. V případech ženy bývá neplodnost zaviněna zánětlivou chorobou vaječnicku, nádory v děloze, zvraty ústroje toho čili jak lid říká "spadnutí matky" a také když čípek čili ústí dělohy je těsné, neprůchodné. Tyto vady však dají se vhodnou lékařskou pomocí odstraniti. O léčení zánětů pojednáváme jinde. Jiné příčiny bezdětnosti mohou býti: stáří, povšechná slabost, přílišná tloušťka, ušnutí dělohy a bělotok. Některé vysilující nemoci jako úbytě (souchotiny) malarie, cukrovka a zánět ledvin čili Brightova nemoc také bývají příčinou neplodnosti žen. Vězí-li příčina neplodnosti v onemocnění ženského ústrojí nebo v povšechné slabosti, možno zjednati nápravu rozumným léčením, o čemž bližší pokyny sdělí naše lékařské oddělení.

### Nemoci dělohy.

Děloha čili materník (uterus) jest důležitá část rodidel ženských, jež přijímá vajíčka vytvořená ve vaječnicích a v případě, že bylo vajíčko oplodněno, zůstává uvnitř dělohy, kde vyvíjí se v plod, který porodem na svět se dostává. Dě-



loha podobá se poněkud hrušce tenkým koncem dolů obrácené a tímto koncem ústí do pochvy. Stěny jsou svalnaté a jejich vnitřní povrch jest vystlán sliznicí. V těhotenství se děloha roztahuje dle vzrůstu plodu a po porodu se opět svráští do přirozené velikosti. Děloha jest protkána jemnou sítí nervů, jimiž je úzce spojena s ostatními částmi těla. Proto každou sebe menší poruchu dělohy nebo onemocnění pociťuje žena současně i jinde.

### Nepravidelná poloha dělohy.

Pomocí několika pevných vazů zavěšena jest děloha v středu pánve. Když tyto vazy nějakou námahou jsou přepjaty, ochabnou a zeslábnou takže nejsou schopny udržeti dělohu v místě, může nastati soubor chorobných příznaků vzniklých z vyzdvižení, snížení, ohnutí, a ze sklonění ku předu nebo do zadu. Děloha není nikdy v klidu: zvedá se při vdechování a klesá při vydechování. Z toho je vidno jak je škodlivé těsné utahování se, šněrovačky, a těžké sukne kolem pasu utazené. Většina případů ušnutí matky čili dělohy vyvíjí se u žen, které již byly porodily, také po potratu nebo při pokusu abortce. Také překrvení, vleklá stále se opakující zácpa nebo nošení těsného oděvu může přivodit ušnutí dělohy, jakož i otok vaječníků nebo nádory. Stav takový provázen bývá těmito příznaky: bolestná měsíční perioda; dráždění měchýře, časté močení, bolesti v dolní části, bělotok, nechut' k pokybu a k chůzi.

Zpět zvrácená děloha může nastati po nesprávném ošetření při porodu, přílišným utahením obvazu, delším nošením obvazu těsného a delším ležením na zádech po porodu. Jiné příčiny mohou býti těhotenství, upadnutí, prudký úder nebo náraz, rozšířený měchýř, průtrž, také záněty vejcovodů nebo vaječníků. **Příznaky** zpětného zvratu bývají bolesti v první den nebo dva při měsíčním toku, je-li to v těhotenství, tedy náchylnost k potratu, bělotok, tupé bolesti v kříži, dolu tíživé bolesti v podbříšku a kyčlích, bolení hlavy, zácpa, neuralgie, křeče v podbříšku a v děloze, také obtížná chůze. **Léčení:** Je-li při tom zánět, lze při místním léčení upotřebiti vystříkování pochvy horkou vodou s dobrým prospěchem. Zvrácená děloha

musí vhodným léčením býti vrácena do normální polohy. Radou poslouží naše léčebné oddělení.

**Spadá děloha** (Prolapsus). Ženy, které rodily i takové, které musí těžko pracovati, zvedati neb nositi břemena, jakož i které tuze brzy po porodu povstanou s lůžka, jsou náchylné k této obtíži. Jiné příčiny klesnutí materniku bývají: dlouho trvající námaha a napjetí sil, přepracování, skákání, delší tance, těsné šněrování, zácpa aneb namáhání se při stolici, chudokrevnost, tělesná slabost, abortce nebo potrat. **Příznaky** této obtíže bývají: Pocit tíhy v dolní části, tupá bolest v kříži a v bedrech, velká únava po chůzi, horkost, dráždivý pocit v pochvě a bělotok, nemocná se při pohybu hned unaví, ale pociťuje úlevu jakmile ulehne. **Léčení:** Spadá děloha jest jednou z nejčastějších a také velmi trapných a vysilujících obtíží žen. Není-li to hned a správně léčeno, zhorší se to a přivodí to strašlivé utrpení. Nejprve odstraňte všechnu tíhu, povolte oděv, noste sukne zavěšené přes rameno, ne okolo beder a pasu. Pečujte o náležitě vyprazdňování a netrpte zácpou. Vystříhati se jest těžké práce, zvedání a nošení těžkých břemen, prádla, zametání, šití na stroji, chození nahorů a dolů po schodech. Odpočiňte si často položením se na znak a při tom zvedněte kolena. Podrobnosti léčení jakého váš případ potřebuje, vyžádejte si z našeho léčebného oddělení.

**Zánět dělohy** bývá často následkem nachlazení se během měsíčního toku. Jiné příčiny bývají: Nezdravý stav krve, zastavený tok měsíční, pohlavní výstřednosti, nesprávné používání věnečku v pochvě ku podpoře spadlé dělohy, těsný oděv, použití chladné vody na vyplachování ústrojí, pokusy o vyhnání plodu nebo zabránění početí, natržení dělohy a povstání z lože příliš brzy po porodu. **Příznaky:** — Pocit tíhy v pávi, který prací a pohybem se zhoršuje, podbříšek otéká a jest citlivý na dotek; pálení, řezání a svědivost v pochvě; bolesti v zádech, bedrách a v kyčli, nucení na stolici a na moč. Měsíční tok bývá někdy bezbolestný, jindy zase spojen s bolestmi. Potom přijdou výtoky zprvu hojné, řídké a vodnaté, podobné bílku z vejce nebo jako vařený škrob. Tot' bělotok, který později bývá smíšen s krví. Nemočná jest nervosní, zádumči-



vá, neb podrážděná, popudlivá, nevrhá, nemá chuti k jídlu a trpí nezáživností. Léčení: — Naprostý klid a odpočinek na loži jest nutný, při čemž má přikládati obklady z měkké látky, vyždímané z vřelé vody a tyto často střídát. Kromě užívání vhodného léku určeného na ženského neduhu má jísti lehkou, prostou stravu, hlavně tekutou ale výživnou. Nutno pečovat i o volnou stolicí.

**Vředovatění dělohy:** Zanedbaný neb dlouhotrvající zánět dělohy může vésti k zvrědatění. Utvoří se zrnitá místa, neb boláčky, jež mohou býti tuhé a tvrdé; rozpadlá tkáň potom mokuje a vylučuje mok sporý neb hojný, žlutavý neb světlý. Žena pocítuje horkost a svědění, též bolesti v pravé straně podbříšku a za týlem hlavy. Měsíční tok bývá buď hojný a bolestný, neb nedostatečný, a může přicházeti buď tuze často nebo v dlouhých přestávkách a s bolestmi v slabíně ledví i v stehních. Jak si počínati v léčení, ochotně poradí naše léčebné oddělení.

**Nemoci vaječníků:** Vaječnický leží volným povrchem na každé straně dělohy a jsou to varlata ženy z nichž oddělují se vajíčka, jež po styku s mužským semenem dají podnět k těhotenství. Každý vaječník obsahuje množství buněk podobných hlavičkám špendlíku. Po uzrání zvětšené vajíčko pukne, odděluje se a vejcovodem pohybuje se do dělohy čili materníku, což normálně děje se každých 28 dní, čímž vzniká menstruace, čili čmýra neb měsíční tok, jenž jest výron krve z puklého míšku, dílem z vejcovodu a nejvíce ze sliznice dělohy. Asi tak po dvou dnech pohybu vejcovodem vniká vajíčko do dělohy. Sloučením semena mužského s vajíčkem dochází k oplodnění, což může se státi každý okamžik v mezidobí čmýrném, ač nejsnáze v prvních dnech po čmýře samé. Vaječnický se vyvíjí u mladých dívek ve věku dozralosti což v době té má značný vliv na soustavu ženského těla.

**Zánět vaječníků:** — Vaječnický podléhá zánětům což je zjevem častým a příčiny jsou mnohé: Buď to otrava krve po potratu neb porodu, zánět dělohy, máčení nohou v studené vodě neb chození rosou, holdování tanci, náhlé nastydnutí, pře-

krvení ústrojí v době čmýry, prodlévání v průvanu neb v chladu po uhrátí neb zapocení se, nebo koupel v chladné vodě po uhrátí se. U mladých dívek, školu navštěvujících mohou to zaviniti i dlouhé hodiny věnované učení a povinností školním. **Příznaky:** Kruté bolesti v podbříšku vystřelující do nohy na postižené straně, někdy až do zad a kyčlí. Podbříšek jest citlivý na dotek a tíha sukní neb oděvu působí bolest a nepohodlí. Horečka střídá se s mrazením, močení i vyprazdňování jsou provázeny bolestmi. Bolení hlavy, nestravnost, neuralgické bolesti v prsou a hysterická nervosa jsou také známkami choroby vaječnicku. **Léčení:** — Naprostý klid a odpočívání na loži jest žádoucí. Studené obklady nebo vak s ledem přikládáti nad krajinu vaječnicku; avšak je-li nemocná příliš citlivou a nevydrží to, tedy zkuste přikládat gumový vak s teplou vodou nebo teplou kašičku z lněného seménka. Natírání podbříšku nad krajinou vaječnicku s jodem může zmírniti zánět. Další rady v léčení podá naše léčebné oddělení.

## ZMĚNA ŽIVOTA.

**Změna života:** — Doba odkvětu ženského, klimakterium, označuje se vymizením čmýry, čímž doba plodnosti se ukončuje, úkol vaječnicku a dělohy přestává a početí, těhotenství a rodění stává se nemožným. Perioda ženské plodnosti od prvního objevení se čmýry v dívčím věku až do změny života bývá průměrně asi 33 roků. Změna tato dostavuje se v různý čas ale u nás v podnebí mírném bývá to po 40. roce, u některých žen blíže 50. roku i později. Rozhoduje to podnebí i způsob života. Ve většině případů bývá to mezi 45. a 50. rokem věku ženy. Ženy slabé nebo které často trpěly onemocněním dělohy mívají změnu dříve a zkouší více nežli ženy zdravé a silné. Ženy těžko pracující i které tráví dlouhé hodiny při vysilujícím zaměstnání také mnoho při tom trpívají. Jest to kritická doba v životě ženy, poněvadž jisté vážné objevy provázejí toto zakončení toku a proto opatrnost a péče o zdraví jest nutným požadavkem. Přichází-li změna ta znenáhla, nemívá žena vážných nesnází, ale dostaví-li se náhle, bývají i obtíže větší. Změna života přicházející znenáhla může se pro-



táhnouti na tři až čtyry roky; čmýra objevuje se v nepravidelných obdobích, někdy málo, jindy více až konečně vymizí docela. V té době jest dobře míti se na pozoru před rakovinou dělohy a prsu. Kdykoliv během změny života utvoří se tuhá, hnědočervená zatvrdlost v kůži prsu (kankroid), aneb po ukončení změny objevují se občasně silné krvotoky z pochvy a bolesti v podbříšku a kříži, má se nemocná hned podrobiti lékařské prohlídce a ošetření.

**Příznaky** provázející změna života bývají obyčejně tyto: Nepravidelná měsíční perioda, někdy jednou za pět až osm týdnů, jindy mnohem častější; tok trvá někdy šest až osm dní. Při tom bývá nával krve do hlavy, zardělost v obličejí, bolení hlavy, hučení v uších a hlavě, závrat', spánek neklidný a s podivnými sny. Jiné známky jsou: horečka a vyvstávání potu na těle, jakési zálevy horkosti, což jest nával krve do hlavy. Srdece bývá postiženo a nezřídka stěžuje si nemocná na bušení srdce a obtížné dýchání, neb krátký dech; také na tíži v životě a bolesti v zádech; objeví se i krvácení z nosu a to nejspíše v době kdy se jindy vyskytovala čmýra. Mimo to ženy začasté počnou v té době tloustnouti, prsy se zvětší a jsou citlivé. Nejvíce zasahá změna ta v stav nervový; nálada je proměnlivá a vystřídá se zádumčivost, zoufalství, hysterický pláč i smích, žárlivost, domněnka o úkladech a pronásledování, jakož i výbuchy hněvu a lítosti často bez příčiny. Také někdy přidruží se katar žaludeční a střevní, překrvení jater a poruchy ledvin. Bělotok je zvláště obtížný. Někdy vyskytnou se vyrážky v obličejí, osutiny a pocit svědění a palčivosti po těle a v rodidlech. V době té svaští a zmenší se děloha, pochva i vaječníky.

**Léčení:** — Především je nutno udržovati v zdravé normální činnosti ledviny i játra a míti pravidelnou stolici den co den. Učiňte si pravidlem vypítí sklenici vody hned ráno před snídaní. Jakékoliv poruchy a nepravidelnosti snažte se vhodným léčením hned napravit. Nával krve do hlavy odstraňte ponořením nohou do horké vody, do níž může se přidati hořčice. Vlažná koupel aspoň jednou týdně je velmi prospěšná. Náhlé zastavení toku v té době je nebezpečné. Proto ženy musí býti opatrné, aby nesmáčely si nohy, nekoupaly

se v chladné vodě aniž používaly chladné vody na vyplachování rodidel v době toku. Ženy pozbývající na váze mají míti dosti výživné potraviny, pítí mléko a čokoládu. Konečně zachovejte se dle této důležité rady: Netrapte se starostmi. Udržujte si veselou mysl. Odpočívejte od těžké práce co nejvíce. Pobývejte na výsluní a svěžím vzduchu jak nejvíce jen možno.

**Svědívina** (Pruritus) není nemocí ale příznakem jistého stavu. Rodidla žen bývají často postižena svěděním a to bývá buď ve spojení s těhotenstvím nebo jako následek ostrých výtoků z pochvy. Někdy jeví se i jako porucha smyslových tedy citových nervů, také se vyskytuje při cukrovce. **Příznaky:** — Svědění přílišné tak že někdy žena div není dohnána k zoufalství a jest nucena ustavičně místa postižená drapatí někdy až do krve. Svědění bývá horší při chůzi nebo při ležení na posteli pod příkrývkou a v teple. Utrpení toto znemožňuje spánek, vyčerpává síly, působí nervosu a někdy vede k melancholii. **Léčení:** Odstraňte příčinu, můžete-li ji zjistit. Jakýkoliv abnormální stav musí se napravit vhodným léčením. Přílišné svědění v noci možno zmírniti když přiloží se přes rodidla obklad vyždímaný z horké vody. Jakých dalších prostředků možno při léčení upotřebit ochotně sdělí naše léčebné oddělení. — Ohanbí může býti také postiženo kožními nemocemi jako jsou: trudy, opar, osutina, svrbivka nebo jistý hmyz (pediculi). Tyto obtíže kožní mohou povstati co následek dráždivých výtoků, nebo změny života při nestravnosti nebo při cukrovce a také se vyskytují u osob tělnatých během horkého počasí.

**Bělotok: (Leucorrhoea).** Tento velice obtížný stav značí výtoky z rodidel děli se na prudký a vleklý. Prudký počíná s mnohými obtížemi; nemocné stěžují si na bolesti v břiše i zádech, pocit plnosti, nucení k močení i pálení; břich bývá nadmut, chut' k jídlu mizí, nastupají bolesti hlavy a závrat'. Brzy ukáže se výtok zprvu lepkavý, trochu krvavý, který během téhodne zhoustne a žlutavou barvu dostane. Původ svůj má buď v nastuzení, zvláště v čase čmýry, neb podráždění mechanickým (nošení věnečků materníkových) nebo v zánětu



pochvovém neb děložním. Vyskytuje se i při tělesném zeslabení jakož i při onemocnění vaječníků a vejcevodu. Výtoky bývají hojnější krátce před měsíčním tokem a několik dní po něm. Zanedbá-li se nemoc, přejde v bělotok vlekly, který dlouho trvá a tvrdošijným jest. Léčení této nepříjemné obtíže musí se dítí vystřikováním a vymýváním pochvy s použitím vhodných antiseptických prostředků. Návod k tomu podán jest níže. Avšak s pouhým vystřikováním se daleko nedojde a nemocná musí se také léčiti soustavně užíváním k tomu účeli určených léků, o čemž poučení písemně sdělí naše léčebné oddělení.

### Jak se má prováděti vystřikování.

K účeli tomu nejvhodnějším jest pryževový irrigátor zvaný Fountain Syringe, který lze koupiti v lékárnách a jistých obchodech. Sestává z gumové nádržky, delší trubice a několika nosců delších a kratších. Nejdelší nosec používá se na vystřikování pochvy, což má se dítí takto: Gumový vak naplňte vřelou, dříve zvařenou vodou; má ji býti nejméně dva kvarty a dodejte asi tři lžice Severova Antisepsolu na každý kvart vody. Na stěnu vedle lože neb místa kde se vystřikujete zavěste vak asi tři nebo čtyry stopy vysoko; podložte širší asi dvougallonovou nádobu na zachycení odpadající vody. Položte se na lože a zvedněte stehna a kolena tak abyste spočívala nad nádobou do níž má voda odtékati. Jen tak jest správná poloha k vyplachování rodidel. Seděti nebo státi nad nádobou se rozhodně nedoporučuje. Vložte násadku tak daleko jak je třeba, povolte kohoutek a nechte mírný, stálý proud pozvolna téci až ústrojí jest dokonale vymyto. Voda má býti tak horká jak ji možno vydržeti. Nikdy nesmí se použití vody chladné. Takovéto vřelé injekce jsou vydatnou pomocí při léčení chorob ženských, při svědivce, zánětu pochvy a při každém onemocnění dělohy. V zájmu zdraví a čistoty má se to konati denně.

### DOSLOV.

**P**OKUSILI jsme se podati v této knížce poučení o jistých nemocích ženských, které mohou se léčiti doma, pokud nejde o nějaké znetvoření aneb pokud nevyžadují chirurgického léčení. Vleklé neduhy ženské vyvíjejí se pozvolna a napravení jich musí se dítí postupně. Nemoc, která trvala měsíce nebo roky nedá se rychle vykořenit. Právě tak jako onemocnění vzniklo a vyvíjelo se pozvolna tak i léčení musí jíti postupně krok za krokem. Proto čas, trpělivost a vytrvalost jsou žádoucími činiteli v léčení. Známe a máme spolehlivé a vyzkoušené prostředky léčivé na nemoce ženské, o nichž v této knížce pojednáváme. Ale všechny případy nejsou stejné a proto žádáme, abyste nám dopsala. Naše léčebné oddělení řídí zkušený lékař provozující pravidelnou lékařskou praksi a jest považován za specialistu v nemocích ženských. Ochotně vám udělí soukromou písemní poradu a naznačí způsob jak lze pomoci dosáhnouti při nejmenším vydání pro vás. Každé takové sdělení jest přesně důvěrné mezi vámi a lékařem. Jestli si přejete nějakého poučení, rady, nebo nevíte-li kterého léku máte použití proti vaší nemoci, pište nám. Udejte vaše stáří, stav zdali provdaná nebo svobodná a sdělte všechny podrobnosti vašeho případu s udáním jak dlouho tak trpíte a které jsou hlavní příznaky nemoce vaší. Ukáže-li se toho potřeba, budou zde připraveny zvláštní léky za mírnou cenu a podán i podrobný způsob, jak může nemoc býti úspěšně léčena doma. K zajištění rychlé odpovědi napište vždy vaše jméno i adresu zřetelně. Dopisy adresujte takto:

W. F. SEVERA CO.  
Box 1064,  
Cedar Rapids, Iowa.



O B S A H.

	Strana
Aborce (potrat) .....	13
Bělotok .....	29
Blednička .....	5
Děloha zvrácená, spadlá atd. ....	24, 25
Doslov .....	31
Horečka omladnie .....	19
Hysterie .....	7
Kojení dítěte .....	20
Kdy se má dítě odstavit .....	22
Menstruace (perioda měsíční) .....	8, 9, 10
Nemluvně, péče, kojení, odstavení atd. ....	21
Nemoce dělohy .....	23
Nemoce vaječníků .....	26
Nepravidelná poloha dělohy .....	24
Nepravidelná menstruace .....	11
Neplodnost .....	23
Několik pravidel pro matky .....	22
Nervosnost .....	6
Onemocnění ledvin a měchýře .....	7
Ošetření prsních bradavek .....	21
Ošetření novorozeněte .....	20
Porod .....	13, 19
Poruchy zažívacího ústrojí .....	6
Potrat (aborce) .....	13
Přípravy ku porodu .....	18
Různá období v životě ženy .....	8
Slehnutí a šestinedělí .....	13
Spadlá děloha (matka) .....	25
Svědovina .....	29
Tabulka těhotenství .....	15
Těhotenství .....	12
Umělá výživa kojenečtí .....	21
Úvod .....	3
Vředovatění dělohy .....	26
Vystřikování, jak se má provádět .....	30
Zácpa .....	5
Zánět dělohy .....	25
Zánět vaječníků .....	26
Zpět zvrácená děloha .....	24
Změna života .....	27

## Severovy Rodinné Léky.

Severův Antisepsol.....	55 a 50 centů
Severův Antiseptický Toiletní Prášek.....	25 centů
Severův Arton, silitel srdce.....	\$1.25
Severův Balzol, proti nezázivnosti.....	50 a 85 centů
Severův Blodal, pro napravení nečisté krve.....	\$1.25
Severova Mast na nosní katar.....	25 centů
Severovy Tabletky proti nastuzeninám a chřipce.....	50 centů
Severův Balsám proti kašli.....	25 a 50 centů
Severův Lék proti průjmům.....	50 centů
Severovo Esko, antiseptická mast.....	50 centů
Severova Esorka, cenná žaludeční silivka.....	75c a \$1.50
Severův Crème .....	35 centů
Severův Prášek na nohy.....	25 centů
Severova Zlatá mast na oči.....	25 centů
Severův Gothardol, mazání na zevní upotřebení.....	30 a 60 centů
Severova Pomáda na vlasy.....	25 centů
Severův Silitel vlasů.....	65 centů
Severova Mast na rány a bolesti.....	25 centů
Severův Projímavý červokaz.....	50 centů
Severův Ledsyl, prostředek odměšující a silitel ledvin.....	75c a \$1.25
Severův Nervoton.....	\$1.25
Severovy Pilulky pro játra .....	25 centů
Severova Náplast' (flastr).....	25 centů
Severův Regulator .....	\$1.25
Severův Lék proti revmatismu.....	\$1.25
Severovo Kožní Mýdlo .....	25 centů
Severův Tláštel dětí, pro nemluvnata a děti.....	25 centů
Severovy Tabletky proti bolestem hlavy a neuralgii.....	25 centů



Dovolujeme si zaslati Vám přiloženou knížku "Zdravotní pokyny pro ženy," v důvěře, že se Vám tím zavděčíme. Ženy, které již tuto knížku četly, vyslovily se o ní velice pochvalně, neboť je to spisek užitečný, obsahující popis obyčejných neduhů, poruch a nepravidelností, jakým tak často ženy a dospělé dívky bývají podrobeny. Naleznete tam pokyny jak si zachovat dobré zdraví, jak předejít jistým nemocem a také jak možno doma léčiti nemoce, při nichž chirurgického léčení není zapotřebí. Knižku tuto měly by mít i a čísti všechny ženy, matky a jejich dospělé dcery.

Rádi bychom, aby knížka tato byla rozšířena co nejvíce mezi ženy. Proto Vám budeme povděčni upozorníte-li na ni Vaše sousedky a známé. Spis tento je tištěn také v řeči anglické, slovenské a polské. Ochotně zašleme tuto pěknou knížku na požádání, neb na udanou nám adresu.

V dokonalé úctě,

W. F. SEVERA CO.

Cedar Rapids, Iowa.