

Τὸ ὕδωρ τοῦ ὑποδοχέως μὴ ἀναρροφώμενον ὑπὸ τοῦ γώματος τῆς γάστρας ἐντὸς δύο ὥρων, δέον νὰ ἀπορρίπτεται ὡς ἐπιβλαβές.

Ε.

ΠΕΡΙ ΑΝΑΙΜΙΑΣ

Τὸ αἷμα ἡμῶν ὡς γνωστὸν συνίσταται κυρίως ἐκ τινος ὑγροῦ, τοῦ ὀροῦ, καὶ τῶν ἐν αὐτῷ πλεόντων λευκῶν καὶ ἐρυθρῶν αἱματοσφαιρίων. Τοῦ ὅλου βάρους τοῦ αἵματος τὸ μὲν μικρότερον μέρος ἀποτελοῦσι τὰ αἱματοσφαίρια, τὸ δὲ μεγαλύτερον ὁ ὀρός. Τὰ ἐρυθρὰ αἱματοσφαίρια εἶνε τοσοῦτον μικρά, ὥστε ἐν ἐνὶ κυβικῷ ὑποχιλιόμετρῳ ἀνθρωπίνου αἵματος ἐμπεριέχονται κατὰ μέσον ὄρον 5 ἑκατομμύρια τοιούτων: τῶν δὲ λευκῶν σφαιρίων ὁ ἀριθμὸς εἶνε πολὺ μικρότερος, διότι ἐπὶ 800 μέχρι 1000 ἐρυθρῶν εὔρηται ἐν μόνον λευκῶν. Ἄν λοιπὸν ἐλαττωθῇ σημαντικῶς ἡ ὀλικὴ ποσότης τοῦ αἵματος ἢ τὰ ἐρυθρὰ αἱματοσφαίρια, ἐπέρχεται ἡ νοσώδης ἐκείνη κατάστασις, ἣν ὀνομάζομεν *ἀναιμία*.

Ἐν ᾧ δὲ σημαντικῇ ἐλαττώσει τοῦ ποσοῦ τοῦ αἵματος, ἤτοι ἀπώλειαι αἵματος, ἀρκούντως ἐνωρὶς ἀναπληροῦνται πάλιν, τούναντιον ἐκ τῆς ἀπώλειας τῶν ἐρυθρῶν αἱματοσφαιρίων ἀναπτύσσεται ἡ *χρονία*, τ. ἔ. ἡ μακρότερον διαρκούσα ἀναιμία, ὅποτε ἡ ἀναπλήρωσις χωρεῖ λίαν βραδέως.

Παρὰ πᾶσι τοῖς ἀναιμικοῖς ἀνθρώποις ἐπικρατοῦνται κατὰ τὴν αὐτὴν σχεδὸν τάξιν τὰ ἐπόμενα συμπτώματα: Τὸ ἐξωτερικὸν δέρμα αὐτῶν καὶ οἱ ὄρατοὶ *μυκῶδεις ὑμέτες* ἔχουσι ἐκτάκτως ὠχρὸν χρῶμα καὶ ἰδίως τὰ χεῖλη καὶ τὰ ὄντα. Ἐπειδὴ δὲ τὸ ἐν τῷ αἵματι ὀξυγόνον εἶναι σὺν ἀναμιγμένον μετὰ τῶν ἐρυθρῶν αἱματοσφαιρίων, οἱ δὲ μῦς ἵνα λειτουργήσωσιν, ἔχουσι χρεῖαν αἵματος ἐμπεριέχοντος ἱκανὸν ὀξυγόνον, διὰ τοῦτο μετὰ τῆς ἀναιμίας ἐλαττοῦται κατ' ἀνάγκη καὶ ἡ λειτουργικὴ δύναμις τοῦ αἵματος. Μετ' αὐτῆς δὲ ἀκολουθοῦσιν ἄκρα ἀδυναμία καὶ ὀλιγοδρακία βέπουσα εἰς λιποθυμίας, ἐξηρησιμένη ἀναπνοὴ κατὰ τὰς μετρωτάτας ἐντάσεις, μάλιστα δὲ κατὰ τὴν διὰ τῶν κλιμάκων ἀνάβασιν, ὀχληρὰ σφύξις τῆς καρδίας, πείσις καὶ μεστότης ἐν τῇ κοιλότητι τοῦ στομάχου, νευτικὴ καὶ μάλιστα ὀχληρὸς καὶ τοσοῦτον συχνάκις ἐπικραταλμβανόμενος ἔμετος, ὥστε ὁ πάσχων νὰ πιστεῖται εἰς τὴν ὑπάρξιν στομαχικοῦ κατάρρου. Συχνὰ δὲ ἐπισυμβαίνουν καὶ ἐπίμονοι καὶ ἐξάντλησιν ἐπιφέρουσαι κοιλιολυσαίαι ὡς καὶ συχναὶ ῥύσεις ἐκ τῶν ῥινῶν.

Πλὴν τοῦ εἶδους τούτου τῆς ἀναιμίας, ἣτις ἀπὸ νῦν συχνότατα ἐν τῇ μέσῃ ἡλικίᾳ ἀπὸ τοῦ εἶδος τοῦ μέχρι τοῦ τεσσαρακοστοῦ ἔτους, ἰδία τις ἀναιμία παρατηρεῖται καὶ ἐν τῇ παιδικῇ ἡλι-

κίᾳ, προερχομένη κατ' ἐξοχὴν ἐκ πάσης νόσου, ἣν συμπαρακολουθεῖ ἀπώλεια ὑγρῶν. Ἡ ἀναιμία αὕτη ἐνσκήπτει καὶ εἰς παῖδας καὶ εἰς κοράσια ἡλικίας 8 μέχρι 10 ἐτῶν καὶ διαγιγνώσκεται ἐκ τῆς «χλωρότητος» τῶν παιδίων, ἣτις παρέχει φόβους εἰς τοὺς γονεῖς. Τὸ δὲ περιεργὸν ἐν τῇ ἀναιμίᾳ ταύτῃ εἶναι ὅτι, ἐν ᾧ τὸ ἐξωτερικὸν δέρμα εἶνε ὑπόχλωρον ὠχρὸν, οἱ ὄρατοὶ *μυκῶδεις ὑμέτες* δὲν ἀλλάσσουσι πάντοτε χρῶμα, ἀλλὰ φαίνονται ἀκόμη μετρίως ἐρυθροί. Σχεδὸν πάντοτε ὅμως τὰ παιδία αἰσθάνονται ἀσυνήθη κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην ἀτονίαν, ἀποκάμνουσιν εὐκόλως, εἶναι δύσθυμα ἢ εἰς ἄκρον εὐπαρόξυντα, συχνάκις δὲ καὶ ἀνορεκτοῦσι καὶ μάλιστα ἀηδῶς τρώγουσι τὰ κρέατα.

Ἐὰν ἀνερευνησῶμεν τὰ αἰτία τῆς ἀναιμίας, θὰ εὔρωμεν ὅτι ἡ νόσος αὕτη χωρὶς τῶν ἀμέσων ἀπωλειῶν αἵματος ἀποβαίνει συνήθως ἐξ ἐλαττώσεως τῆς παραγωγῆς καὶ διαταράξεως τῆς κατεργασίας τοῦ αἵματος, ἐνῶ ἐξ ἄλλου τὰ ὑγρά τοῦ σώματος ἐξακολουθοῦσι καταναλισκόμενα. Συνηθεστάτη δὲ αἰτία τῆς παθήσεως καὶ ἐνηλικίων καὶ παιδίων εἶναι τὸ διατρίβειν συνεχῶς ἐν διεφθαρμένῃ ἀτμοσφαιρᾷ, μάλιστα δὲ ἐν τῇ ἀτμοσφαιρᾷ ὑπερπλήρων καὶ ἀνεπαρκῶς ἀερισζομένων οἰκήσεων. Ἄλλα αἰτία εἰσι τὰ ἐξῆς: Ἐλλειψὶς ὑπαιθρίων κινήσεων, κακὴ ἢ ἀνεπιτήδειος διατροφή, ὑπέρμετρος τοῦ πνεύματος ἐντασις, συνεχεῖς συγκινήσεις καὶ ταραχαὶ τῆς ψυχῆς καὶ ὁ πληθμελής βίος, οἷον ζῶσι συνήθως οἱ ἀνθρώποι τῶν μεγάλων πόλεων. Τὴν δὲ ἐν ταῖς ἀνωτέραις κοινωνικαῖς τάξεσι καὶ μάλιστα παρὰ ταῖς γυναιξὶ συχνότερον ἀπαντῶσαν ἀναιμίαν ἐπαυξάνει ἔτι μᾶλλον τοῦτο, ὅτι ἡ σωματικὴ ἀνάπτυξις τῶν κορασιῶν παραβλάπτεται μὲν ὡς ὑπὸ τῶν σχολικῶν ἀπαιτήσεων. Σύντονος ἐντασις τοῦ πνεύματος καὶ μετ' αὐτῆς ἔλλειψις ὑπαιθρίων κινήσεων ἐπιφέρουσι ἐξασθένεισιν καὶ ἔκλυσιν τοῦ γυναικείου σώματος, ἄλλως τε καὶ ἐπειδὴ τὰ μαθητεύοντα κοράσια καὶ αὐτὰς κατὰ ἐλευθέρως ὥρας τῆς ἡμέρας κατατρίβουσι κατὰ τὸ πλεῖστον ἐν τῇ ἀτμοσφαιρᾷ τῶν δωμάτων.

Διὰ τίνων ὄπλων λοιπὸν δυνάμεθα νὰ πολεμήσωμεν ἀποτελεσματικῶς τὸ νόσημα τοῦτο; Πρὸς τὴν ἐρώτησιν ταύτην ἡ ἐπιστήμη, ἐρειδομένη ἐπὶ τῆς πείρας, ἀποκρίνεται τὸ ἐξῆς: Τὸ σπουδαιότατον μέσον πρὸς ἀπαλλαγὴν τῆς ἀναιμίας εἶναι *σκόπιμος βίος* καὶ μάλιστα *τακτικὴ διαίτα*. Ἐπειδὴ οἱ ἀναιμικοὶ ἀνορεκτοῦσι συνήθως καὶ διὰ τοῦτο ὀλίγον μόνον δύνανται νὰ φάγωσιν ἐφ' ἅπαξ, διὰ ταῦτα πρῶτος κανὼν τῆς διαίτης αὐτῶν ἔστω ὁ ἐπόμενος: Νὰ τρώωσι πολλάκις καὶ δὴ κατὰ πᾶσαν δευτέραν, εἰ δυνατόν, ὥραν τῆς ἡμέρας μεταλλάσσοντες ὡς δυνατόν τὰ φαγητὰ ἐν τῷ κυρίως γεύματι καὶ τῷ δείπνῳ νὰ τρώωσι κατ' ἐξοχὴν κρέας, παραλείποντες πάντα

ζωμόν, διότι ούτος είνχι ἡττον θρεπτικός, οἱ δὲ ἀσθενεῖς ἔχοντες μικρὰν συνήθως ὄρεξιν παραιτοῦνται μετὰ τὸν ζωμόν τὸ κρέας· ὡς ἐπιδόρπισμα νὰ τρώγῃσι νωπὰς ὀπώρας ἢ εὐπεπτόν τι ἔδεσμα ἀλεύρου κατὰ τὸ δεύτερον πρόγευμα νὰ τρώγῃσι πολλάκις καὶ δριμεία, οἷον σαρδίνιας, χαβιάριον, σικύους ἐν ἄλμῃ καὶ τὰ τοιαῦτα, δι' ὧν ἐρεθίζεται μὲν ὁ στόμαχος, ἐπιτείνεται δὲ ἡ ὄρεξις καὶ ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ γεννᾶται εἰς τὸν ἀσθενῆ ἔτι μᾶλλον καθ' ἑκάστην ἢ περὶ τὸ τρώγειν ἡδονή. Πρὸς θεραπείαν τῆς ἀναιμίας πρὸς τῇ σκοπίμῃ διαίτῃ ἀναγκαιοτάτη εἶναι καὶ ἡ τοῦ σώματος κίνησις· διότι, ὡς ἀνωτέρω ἤδη ὑπεδείχθη, ἡ ἐργασία καὶ ἡ ἄσκησις τῶν μυῶν συντελεῖ μεγάλως καὶ εἰς τὴν κατεργασίαν τοῦ αἵματος. Συνεπιζῶν δὲ τις τὸ σῶμα εἰς ἰσχυρὰν τῶν μυῶν ἐργασίαν, φέρει αὐτὸ εἰς ἰσορροπίαν πρὸς τὴν θρέψιν καὶ ἐπαυξάνει τὸ ὀλικὸν ποσὸν τοῦ αἵματος. Κινούμενος δὲ τις ἐν ὑπαίθρῳ ἀπολαύει συγχρόνως καὶ καθαρὸν ἀέρα, ὃν βεβαίως δὲν δύναται νὰ εὔρη ἐν ταῖς μεγάλαις πόλεσι. Καθαρὸν ἀέρα ἀναπνέει τις κυρίως ἐντὸς τῶν δασῶν, ἐπὶ τῶν ὄρεων καὶ παρὰ τὴν θάλασσαν, ἐν δὲ τοῖς δωματίοις τότε μόνον δύναται νὰ ἐπιτύχῃ τοιοῦτον, ὅταν ταῦτα εἴνε λίαν εὐρύχωρα καὶ διατηρῶνται καλῶς. Διὰ τοῦτο οἱ ἀναιμικοὶ ὀφείλουσι κατὰ τὴν θερμὴν ὥραν τοῦ ἔτους νὰ διατριβουσι μέρος τῆς ἡμέρας ἐν ὑπαίθρῳ, ἐν τῇ κήπῳ, ἐν τῇ δάσει ἢ εἰς τὴν πεδιάδα, ὅτε μὲν περιπατοῦντες, ὅτε δὲ καθήμενοι, ἕκαστος κατὰ τὴν ἑαυτοῦ δύναμιν. Ἀναιμικὰ δὲ κοράσια καὶ γυναῖκες δέον νὰ ποιῶνται μετρίαν ὅσον ἔνεστι χρῆσιν γυναικείων ἐργοχειρῶν καὶ νὰ ἐργάζωνται ταῦτα, εἰ δυνατόν, μόνον ἐν ὑπαίθρῳ, ἄρα κατὰ τὴν θερμὴν ὥραν τοῦ ἔτους, ἵνα δύνανται νὰ ἀναπνέωσι τοῦλάχιστον συγχρόνως καθαρὸν ἀέρα.

Πολλοὶ πιστεύουσιν ὅτι ἡ ἀναιμία (λευκοφλεματία) θεραπεύεται μόνον διὰ φαρμάκων καὶ δὴ σιδηρούχων. Ἀλλὰ ἡ γνώμη αὕτη δὲν εἶναι ὀρθή, διότι τὰ ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ προσδιοριζόμενα σιδηρούχα φάρμακα δύνανται μὲν ἴσως νὰ στήσωσι τὴν πρόσδον τῆς νόσου, ἀλλ' οὐδέποτε καὶ νὰ ἐξισθῶσι πρὸς τὸν τακτικὸν βίον, τὴν κατάλληλον διαίταν, τὸν καθαρὸν ἀέρα καὶ τὴν κίνησιν. Ἰδίως δὲ ἀποτρέπομεν τοὺς ἀναιμικοὺς ἀπὸ πάσης αὐτοθεραπείας διὰ σιδηρούχων σκευασιῶν.

Ἐπὶ πᾶσι δέ, συντόνου εὐχῆς ἔργον εἶναι νὰ μὴ ὑπερφορτίζηται τὸ πνεῦμα τῶν παιδίων καὶ μάλιστα τῶν κορασιῶν διὰ σωρείας μαθημάτων καὶ νὰ περισταλῶσιν ἐπομένως αἱ ἀπαιτήσεις τῶν σχολείων καὶ ἰδίως τῶν παρθενογυγείων διὰ τῆς ἐλαττώσεως τῶν σχολικῶν ὥρων καὶ τῶν διὰ τὴν κατ' οἶκον ἐνασχόλησιν ἐπιτασσομένων τοῖς παιδίοις ἔργων.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΤΩΝ ΑΥΤΟΧΕΙΡΙΩΝ

Τῇ 16 Φεβρουαρίου ε. ε. ὁ William Ogle ἀνέγνωσεν ἐνώπιον τῆς «Στατιστικῆς Ἐταιρίας» ἔκθεσιν περὶ τῶν ἀνὰ τὴν Ἀγγλίαν καὶ τὴν Οὐαλίαν αὐτοχειριῶν, ἐν σχέσει πρὸς τε τὴν ἡλικίαν, τὸ φύλον, τὴν ἐποχὴν καὶ τὸ ἔργον τῶν κατοίκων.

Διὰ τῆς ἐκθέσεως ταύτης βεβαιοῦται ὅτι ἀπὸ τοῦ 1858 μέχρι τοῦ 1883, ἦτοι ἐν διαστήματι 26 ἐτῶν, ἐσημειώθησαν ἐν ταῖς ἀνωτέρω χώραις 42,530 θάνατοι ἐξ αὐτοχειρίας. Ἀναλογούσιν ἐπομένως κατὰ μέσον ὄρον 72 αὐτοχειρίαι κατ' ἔτος ἐπὶ ἐνὸς ἑκατομμυρίου ἀνθρώπων. Αἱ αὐτοχειρίαι αὐξάνουσι ταχέως μετὰ τῶν ἐτῶν μέχρις ἐπέκεινα τῆς μέσης τοῦ ἀνθρώπου ἡλικίας καὶ ἐλαττοῦνται πάλιν κατὰ τὰς μᾶλλον προκεχωρηκυίας τῆς ζωῆς περιόδους. Ὁ μέγιστος αὐτῶν ἀριθμὸς συμπίπτει κατὰ τὴν ἀπὸ 55 μέχρις 65 ἐτῶν περίοδον, καθ' ἣν ἀναλογούσιν 251 αὐτοχειρίαι εἰς ἐν ἑκατομμύριον πληθυσμοῦ κατ' ἔτος. Ἐὰν ἐξαίρεση τις μίαν τῆς ζωῆς περίοδον, κατὰ πάσας τὰς λοιπὰς αἱ αὐτοκτονίαι τῶν ἀνδρῶν εἴνε πολὺ περισσότεραι ἢ τῶν γυναικῶν, ἡ δὲ μεταξὺ αὐτῶν διαφορὰ αὐξάνει σὺν τῇ ἡλικίᾳ. Ἐξαίρουμένη περίοδος ὡς πρὸς τοῦτο εἶναι ἡ ἀπὸ τοῦ 15ου μέχρι τοῦ 20ου ἔτους, καθ' ἣν αἱ τῶν θηλέων αὐτοχειρίαι ὑπερβαίνουσι κατὰ τι τὰς τῶν ἀρρένων. Λαμβάνοντες ἀπάσας τὰς ἡλικίας ὁμοῦ εὐρίσκομεν ὅτι, εἰς ἴσους ἀριθμοὺς ἐξ ἀμφοτέρων τῶν φύλων, αἱ αὐτοχειρίαι τῶν ἀρρένων πρὸς τὰς τῶν θηλέων κατὰ τὰς αὐτὰς τῆς ζωῆς περιόδους ἔχουσιν ὡς 267 πρὸς 100.

Ἐκ τῆς ἐκθέσεως τοῦ William Ogle καταφαίνεται ἐπίσης ὅτι ὁ ἀριθμὸς τῶν αὐτοχειριῶν αὐξάνει καὶ μειοῦται λίαν ὀρισμένως κατὰ τοὺς καιροὺς τοῦ ἔτους, ἀποτελῶν ἐν τῇ βαθμολογικῇ αὐτοῦ κλίμακι κανονικὴν ἐτήσιαν καμπύλην, τὰς ὁποίας τὸ μὲν χαμηλότερον σημεῖον συμπίπτει πρὸς τὸν μῆνα Δεκέμβριον, τὸ δὲ ὕψιστον πρὸς τὸν Ἰούνιον. Ἐπαγγέλματα πρὸς ἃ ἀντιστοιχεῖ ὁ ἐλάχιστος ἀριθμὸς αὐτοχειριῶν εἶναι αἱ χειρωνακτικαὶ τέχναι, αἱ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἐκτὸς τῆς κατοικίας ὑπὸ ἀνθρώπων σχετικῶς ἀγραμμάτων ἐπιτηδευόμεναι. Τούναντίον αἱ οἰκουρικαὶ ἀσχολίαι τῶν πεπαιδευμένων, ὁποῖαι εἶναι αἱ ὑπὸ τῶν λογίων σπουδαζόμεναι, εἶναι ἐκεῖναι πρὸς ἃς ἀντιστοιχεῖ ὁ μέγιστος ἀριθμὸς τῶν αὐτοχειριῶν.

Ἡ κοινοτάτη μέθοδος αὐτοκτονίας εἶναι ἡ διὰ τῆς ἀγχόνης. Ταῦτη ἔπονται κατὰ σειράν αἱ διὰ πνιγμοῦ, σφαγῆς, πληγῆς, δηλητηρίου, καὶ ἡ διὰ πυροβολισμοῦ. Αἱ γυναῖκες προτιμῶσι τὸν πνιγμὸν ἀπὸ τῆς ἀγχόνης, καὶ τὸ δηλητηρίον ἀπὸ τῆς σφαγῆς ἢ τῆς πληγῆς. Ἡ ἐκλογὴ τῆς μεθόδου ἐπηρεάζεται καὶ ὑπὸ τῆς ἡλικίας.