

Ο ΚΕΦΑΛΟΠΟΝΟΣ.

Η κεφαλαλγία είτε κεφαλόπονος εινε συνηθέστατον και τοσοῦτον μάλλον δυσάρεστον ἐνόηγμα, καθ' ὅσον οὔτε ὑπὸ τῶν περιστοιχιζόντων τῶν πάσχοντα οὔτε ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ αὐτοῦ θεωρεῖται ἄξιον τοῦ ἐνδιαφέροντος καὶ τῆς μεριμνῆς ἐκείνης, ἣς ἀξιοῦνται τὰ λοιπὰ νοσήματα. Καὶ ὡς τὸ ἐνόηγμα τοῦτο, ὅπερ καταλαμβάνει τὸ εὐγενέστατον καὶ πολυτιμώτατον πάντων τῶν ἡμετέρων ὀργάνων, καὶ ὅπερ καθιστᾷ ὑπερὰν τὴν πηγὴν τῶν ὑψίστων ἡμῶν ἠδονῶν καὶ εὐγενεστάτων ἀπολαύσεων, εἶνε, εἴπερ τι καὶ ἄλλο, ἄξιον τῆς συντονιστικῆς προσοχῆς καὶ τοῦ πλείστου ἡμῶν ἐνδιαφέροντος. Ἄλλως τε, ἡ θεραπεία τῆς κεφαλαλγίας δὲν εἶνε πλέον τοσοῦτον δυσχερῆς, ὡς πρότερον, ἀφ' ἑσθου γινώσκωμεν ὅτι ἡ νόσος αὕτη δὲν ἔχει πάντοτε μίαν καὶ τὴν αὐτὴν μορφήν ἀλλὰ περιλαμβάνει διαφόρους τύπους, ἐκ διαφόρων αἰτιῶν προερχομένων.

Ἄλλ' ἐν ταῖς ὀλίγαις ταῦταις γραμμαδαῖς δὲν προτιθέμεθα νὰ συστήσωμεν ἀπλῶς τὰ ἱατρικὰ μέσα πρὸς θεραπείαν τῆς κεφαλαλγίας, καθ' ὅσον ἐκ τῶν τοιοῦτων συμβουλῶν προέχονται μάλλον παρενοήσεις καὶ καταχρήσεις ἢ πραγματικὴ ὠφέλεια, ἀλλὰ σκοποῦμεν νὰ γνωρίσωμεν τοὺς ἀναγνωσταῖς ἡμῶν τὰ αἷτια τοῦ ἐνοχλητικοῦ τούτου νοσήματος καὶ νὰ ὑποδείξωμεν τὰ μέσα πρὸς ἀποφυγὴν αὐτῶν, τοῖσι ὅπερ θεωροῦμεν ἀσφαλέςτερον καὶ ὠφέλιμώτερον.

Εἰς τὰ συνηθέστατα αἷτια τῆς κεφαλαλγίας ἀνήκουσιν ἡ χλωρῶσις καὶ ἡ ἀναιμία. Αἱ νόσοι αὗται, σπανιωτάτα διαγιγνωσκόμεναι, πλείστακις δὲ παρενοούμεναι ἔνεκα τῆς ἀπατηλῆς ἐρυθρότητος τῶν παρειῶν, ἥτις προξενεῖται ὑπὸ τοῦ εὐρεθίστου νευρικοῦ συστήματος, κυμαινόμεναι ὅσον ἀφορᾷ τὴν θεραπείαν αὐτῶν μεταξὺ Σκύλλας καὶ Χαρυβδῶος. Ἄλλοι μὲν νομίζουσι ὅτι ἀσφαλέστατα ἀπαλλάσσονται τῆς χλωρῶσεως ἡ ἀναιμίας, καταπίνοντες σιδηροῦχα φάρμακα ὑπὸ ὅταν δὴποτε μορφῆν καὶ εἰς ὅταν δὴποτε ποσότητα, ἄλλοι δὲ πάλιν ἀποδοκιμάζουσι κατ' ἀρχὴν καὶ ἀπορρίπτουσι τὴν διὰ σιδηροῦ θεραπείαν, ὡς φθείρουσαν τοὺς ὀδόντας καὶ ἄλλας παρεμφορεῖς βλάβας ἐπιφέρονσαν. Ἐπειδὴ ἀμφότεροι αἱ γνώμαι αὗται εἶναι ἐπ' ἴσῃς ψευδεῖς καὶ ἀπατηλαί, ἡ θεραπεία, ὡς εἰκόσ, ἀποτυγχάνει. Ἡ χλωρῶσις καὶ ἡ ἀναιμία δὲν ἐκδηλοῦνται πάντοτε διὰ τῆς ἀφρότητος τοῦ προσώπου, διότι πολλάκις, ὡς ἀνωτέρω ὑπεδείχθη, ὁ χλωρωτικός καὶ ὁ ἀναιμικός δύνανται νὰ ἔχη ἐρυθρὰς τὰς παρειάς. Τὰ παντοεινὰ ὅμως συμπτώματα τῆς χλωρῶσεως καὶ ἀναιμίας εἶναι ἡ ἀδυναμία, ἡ εὐκόλως ἐπερχομένη κόπωση, ὁ καρδιακὸς παλμὸς, ἡ δύσπνοια ἐν ἐκάστη τοῦ σώματος κινήσει. Ὅταν τὰ συμπτώματα ταῦτα δὲν ἀφανίζονται διὰ τῶν κλιωτέρων ὑποδειχθσομένων μέτρων, εἶνε ἀναγκαία ἡ ἱατρικὴ συμβουλή.

Ἐτέρα τῆς κεφαλαλγίας αἷτια εἶνε ἡ νευρασθενία, ἥτοι ἡ ἐξασθενήσις τῶν νῦρων, ἡ μάλιστα αὕτη τῶν ἡμετέρων χρόνων, ἡ συχνότατα μὲν κληρονομικῶς μεταδιδόμενη, συχνότατα δὲ προερχομένη ἐξ ὑπερβολικῆς τοῦ πνεύματος ἐργασίας καὶ καταπονήσεως, ἐξ ἀγρυπνίας, ἐκ διαρκῶν ψυχικῶν ταραχῶν, καὶ ἐν γένει ἐκ τῆς ἀτάκτου καὶ ἀκανονίστου διαίτης. Ἀδίκως ἡ νευροπάθεια θεωρεῖται ὡς ἐπακολούθημα τῆς πολυτελείας καὶ τοῦ ἀβροδιαίτου βίου· διότι ἡ νόσος αὕτη πολλάκις βασιλεῖαι καὶ ἐν τῇ πενήτῃ τοῦ χωρικοῦ καλῶν καὶ ἐν ταῖς ἐλεεινῶσι τῶν ἐργατῶν κατοικίας, καθ' ὅσον μάλιστα τὰ προμηνημονευθέντα αἷτια τῆς νόσου ἐπιρρωννύονται διὰ τῆς πένιας καὶ τῆς ἀνεπαρκούς τροφῆς. Τὰ σπουδαιότερα σημεῖα τῆς νευρασθενίας εἶναι τὸ εὐερέθιστον, ἡ ἀδυναμία, ἡ ἀθυμία, ἡ ἐκδηλῶσις, ἡ πρὸς τὴν συνήθη ἐργασίαν ἀποστραφή, ἡ ὑποχονδριακὴ καὶ μελαγχολικὴ διάθεσις.

Ἡ ἀναιμία καὶ ἡ χλωρῶσις συνοδεύονται σχεδὸν τακτικῶς ὑπὸ τινων διαταράξεων, οἷον κακостоμαχίας καὶ δυσκοιλίτητος, αἰτινες ἄλλως μὴ μόναι, αὗται καθ' ἑαυτάς, δύνανται νὰ προξενήσωσι κεφαλαλγίαν εἰς ἄλλωσ ὄντας ἀνδρώπους. Πρὸ πάντων ἡ δυσκοιλίτης συνοδεύεται τοσοῦτον συχνὰ ὑπὸ κεφαλαλγίας, ὥστε οἱ κατασκευασταὶ λαπακτικῶν φαρμάκων κατὰ τῆς δυσκοιλίτητος (οἷον Morrisonpillen, Lapack Schweizerpillen κ.τ.τ.) εἶνε τὰς ὀκλάμας τῶν ἐξαίρουσι πρὸ πάντων τὴν ἱαματικὴν δυνάμιν τῶν φαρμά-

κων τούτων κατὰ τῆς κεφαλαλγίας. Ὅτι ἔχουσι πράγματι τὴν δυνάμιν ταύτην, εἶνε ἀναμφισβήτητον, καὶ ἀν τὰ φάρμακα ταῦτα ἰάτρειον μόνον τὴν δυσκοιλίτητα, χωρὶς νὰ ἐπιφέρωσιν ἄλλας εἰς τὸν ὀργανισμὸν βλάβας, οὐδὲν ἰατρὸς δὲ τὰ κατεδίκαζε. Δυστυχῶς ὅμως, ἐκτός τοῦ ὅτι δὲν φέρουσι ῥιζικὴν τοῦ κακοῦ θεραπείαν, ἐρεθίζουσι καὶ τὸ ἔντερον καὶ οὕτω δύνανται ἐν τῇ ἀρχῇ πλείστον μὴ ἐγκαίρως διαγνωσθεῖσάν νόσον νὰ ἐπιφέρωσι σοβαρὰν βλάβην.

Ὅμοιαν τινα κατὰπτωσιν τῶν σωματικῶν λειτουργιῶν διαβλέπομεν ἐν τῇ ἀνεπαρκεί τοῦ αἵματος κυκλοφορίας, ὑφ' ἧς πάσχοσι συνηθέστατα οἱ καθεστικὸν βίον διάγοντες. Ἐκ τῆς σμικρῆς καὶ ἀνεπαρκούς κινήσεως τοῦ σώματος γίνεται ἀσθενὴς ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος, ἡ δὲ ἐξασθενήσις αὕτη ἐκδηλοῦται ἄλλοτε μὲν διὰ κεφαλαλγίας, σκοτοδινῶν, βόμβου τῶν ὠτων, βάρους τῆς κεφαλῆς, διωγκωμένου (φουσκαλισμένου) προσώπου, βαρέος ἔπνου ἢ ἀϋπνίας, ἄλλοτε δὲ διὰ ῥίγους τῶν ποδῶν καὶ τῶν χειρῶν, ἐξοιδήσεως καὶ ἀδυναμίας τῶν σκελῶν, εὐρύσεως τῶν ἀρτηριῶν, κνησμοῦ ἢ μυρμηγκιάσεως καὶ εὐκόλως ἐπερχομένης ναρκώσεως τῶν μελῶν. Πάντα τὰ ἐνοχλήματα ταῦτα δίδουσι πολλάκις ἀφορμὴν εἰς ὑποχονδριακὰς διαθέσεις καὶ φόβους, εὐτυχῶς ὅμως ἀφανίζονται ταχέως ἂν ὡς ἐνδυναμωθῇ διὰ λελογισμένης διαίτης ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος πρὸς τοῦτο δὲ ἀπολύτως ἀναγκαία εἶνε ἡ τακτικὴ καὶ κανονικὴ τοῦ σώματος κίνησις εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα.

Πρὸς ῥιζικὴν θεραπείαν τῆς κεφαλαλγίας καὶ τῶν συμπαρομοῦντων αὐτῇ ἐνοχλημάτων εἶνε ἀναγκαία, πλὴν τῆς καταπολεμησεως τῶν ἀρχικῶν αἰτιῶν (τῆς ἀναιμίας, χλωρῶσεως, νευρασθενίας κτλ.), τακτικὴ καὶ σκόπιμος διαίτα, τῆς ὅποιος τὰ οὐσιωδέστατα στοιχεῖα εἶναι ἐν κεφαλῇ τὰ ἐξῆς: Ὁ ἀσθενὴς ὀφείλει νὰ κατακλίνεται ἐνωρίς (περὶ τὴν 10 ὡρὰν τῆς ἑσπέρας) ἐν δωματίῳ εὐαέρῳ καὶ καθαρῷ: ὁ ἐντελής ἀερισμὸς τοῦ κοιτώνος εἶναι ἄριστος ἀπαραίτητος. Ἡ ἀμέσως πρὸ τοῦ ὕπνου ἀνάγκη ἀναγευεῖται. Περὶ τὴν ἕκτην ἢ τὴν ἑβδόμην ὡρὰν τῆς πρωίας ὁ ἀσθενὴς πρέπει νὰ πίνῃ ἐν ποτήριον θερμοῦ ὕδατος (1/2 ἕως 1/4 τῆς λίτρας), ἀν ὅμως ἔχη κλίσιον πρὸς δυσκοιλίτητα, τότε ἀντὶ θερμοῦ πρέπει νὰ πίνῃ ἴσην ποσότητα ψυχροῦ ὕδατος. Ἀμέσως μετὰ τοῦτο ὀφείλει νὰ ἐγειρεται ἐκ τῆς κλίνης τάχιστα καὶ νὰ ἐπιχειρῇ μικρὸν τινα περιπάτον ἐν καθαρῷ ἀέρι μὲ βῆμα γοργόν. Ὁ περιπάτος οὗτος, κατ' ἀρχὰς μὲν, ἀν ὁ πάσχων εἶνε ἀδύνατος, ἐπὶ τινα μόνον πρωτόλεπτα διαρκῶν, εἶτα δὲ ἡμέρας αὐξάνομενος, δύνανται ἐπὶ τέλους νὰ παρατείνονται μέχρις ἡμισείας ἢ καὶ μιάς ὥρας. Συντελεστικώταται ὡσαύτως εἶναι αἱ μέτριοι γυμναστικαὶ ἀσκήσεις, αἰτινες ὡς καὶ διὰ μόνου τοῦ περιπάτου δύνανται ν' ἀντικατασταθῶσιν. Μετὰ τὴν περιπάτον πρέπει ὁ πάσχων νὰ πίνῃ καὶ ἕτερον ποτήριον θερμοῦ ὕδατος, μετ' ὃ δύνανται ἠσυχῶς νὰ ἐπιχειρήσῃ τὴν συνήθη ἐργασίαν του. Ψυχρὰ ποτὰ καὶ φαγητὰ ἐπιτρέπονται μόλις μίαν ὡρὰν μετὰ τὸν περιπάτον, ἢ καὶ βραδύτερον. Δεύτερος περιπάτος μετὰ μεσημβρίας εἶνε ὠφέλιμος, πρὸ πάντων ὅμως τὸ ἑσπέρας πρὸ τοῦ ὕπνου εἶνε ὠφέλιμώτατη ὀλίγη σωματικὴ ἀσκήσις. Αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις οὐδέποτε πρέπει νὰ παρατείνονται μέχρι καμάρου καὶ καταπονήσεως. — Ἄν ἡ διαίτα αὕτη, ἐπὶ τινος τοῦλάχιστον ἐβδομάδας ἐφαρμοζομένη, δὲν ἰσχύσῃ ν' ἀπαλλάξῃ τὸν πάσχοντα ἀπὸ τῶν προμηνημονευθέντων ἐνοχλημάτων, τότε εἶνε ἀναγκαία ἡ ἱατρικὴ βοήθεια.

Τὸ ἀναγκαίωστατον πάντων ἐν τῇ κεφαλαλγίᾳ, καθ' ὃν χρόνον πάσχῃ τις ὑπ' αὐτῆς, εἶνε ἡ ἡσυχία. Ἄλλως τε, οὐδέν ὠρισμένον μέσον δυνα- μεθα νὰ συστήσωμεν. Ἄλλον μὲν ὠφελοῦσι τὰ ψυχρὰ, ἄλλον δὲ τὰ θερμά καταπλάσματα· ὁ μὲν εὐρίσκει ἀνακούφισιν πίνων ἐν ποτήριον οἴνου, ὁ δὲ λαμβάνων ἐν μικρῶν κοχλιάριον μαγειρικοῦ ἄλατος· ἰκανὴν δὲ, εἰ καὶ στιγμιαίαν, ὠφέλειαν παρέχουσι καὶ τὰ γινωστὰ φάρμακα (κινίνη, κοφεΐνη, μισθᾶλιον κτλ.), εἰ δὲ καὶ τὰ νεώτερα (ἀντιπυρρὴν, φενακτίνη κτλ.) τῶν ὁποίων ὅμως ἡ χρῆσις δὲν εἶνε ἕως ἀκίνδυνος.



κ. Ε. Β. ἐν Νέα Ἐφέσῳ. Ἐἴμεθα πρόθυμοι. — κ. Ν. Δ. Β. εἰς Ζίμνικεα. Ἀπεστάλησαν. — κ. Δ. Δ. εἰς Ἀλεξάνδρειαν. Θὰ δώσωμεν νέας διαταγάς. — κ. Π. Σ. εἰς Ἀλεξάνδρειαν, Π. Γ. Μ. εἰς Σύρον, Ι. Χ. Μ. εἰς Φιλιππούπολιν, Σ. Μ. εἰς Σεβαστοῦπολιν. Ἐλήφθησαν. — κ. Π. Χ. καὶ Σνυρ. εἰς Γαλιζίον. Ἐἴμεθα σύμφωνοι μὲ τὸ νέον εἰσαχθσομένον σύστημα μας καὶ εὐχόμεθα

ὡπως ἀσπασθῶσιν αὐτὸ καὶ ἄλλοι πρὸς στερέωσιν τοῦ τύπου. — κ. Ι. Ζ. εἰς Βατούμ. Σᾶς ἐγράψαμεν. — κ. Ἀδ. Ζ. Μ. εἰς Μοναστήριον. Ἀναμένομεν. — κ. Α. Ζ. αὐτόθι. Σᾶς εὐχαριστοῦμεν. — κ. Δ. Φ. εἰς Σμύρνην. Τὴν ὑποδειχθείσαν ὑμῖν νέαν αὐτῆσι φίλην τῆς Κλειῶς μας ἐνεγράψαμεν καὶ ὅσας εὐχαριστοῦμεν. Τὸ τίμημα ἐλήφθη. — κ. Ο. εἰς Κορυτσᾶ. Δὲν δυνάμεθα δυστυχῶς νὰ

συμμορφωθῶμεν πρὸς τὴν ἐπιθυμίαν σας. Ἡ προ- ἀποστολὴ ἀν' ἂν ἐτήσιος τοῦλάχιστον μιάς ἐξαμήνου συνδρομῆς εἶναι ἀπαραίτητος. Τὸ σύστημα τοῦτο ἔχουσι ὅλα νὰ πεπολιτισμένα ἔθνη καὶ παρ' αὐτοῖς ὁ τύπος εὐημερεῖ. — κ. Ν. Μ. εἰς Ἀθήνας. Ἐλήφθησαν μέσον τῶν ἐν Βιέννῃ. — κ. Ἀδ. Δ. καὶ ἐνταῦθα κ. Ι. Δ. Μ. Σᾶς εὐχαριστοῦμεν.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ. Οἱ γάμοι τοῦ Διαδόχου. — Ἔως πότε θὰ γίνωμεν πόλεμοι; παρατηρήσεις διὰ τὸ μέλλον ὑπὸ Ἰωάννου Βαγενγούεν. — Τὸ πικρὸν φρέαρ, ἰσπανικὴ παράδοσις ὑπὸ Ε. Ρ. — Ὁ Δαίμων. Διήγημα ὑπὸ Ι. Ι. Κρασσέβσκι (συνέχεια). — Θωμᾶς Ἐδισον, μετὰ προσωπογραφίας. — Πανακοθήκη, ἥτοι ἐρμηγεῖα τῶν εἰκόνων. — Πουκίλα. (Οἱ νυμφικὸι στέφανοι). — Τὸ ἐμπόριον τοῦ ἐλεφαντόδοντος. — Γενναϊότης τοῦ Μοντεσκίου. — Οἱ ψευδαῖοι. — Ἐπιστήμη καὶ Καλλιτεχνία. (Τὸ ἐν Ἀκουΐαγράφῳ Μουσείῳ τῶν Ἐφημερίδων. — Πόσον μικρὰ εἶναι τὰ άτομα; — Ἐφεύρες νέου θερμοκρατικοῦ μέσου. — Περὶ τῆς ἡλικίας τῶν πτηνῶν. — Ἀνευρέσις εἰκόνων τοῦ Λεονάρδου Βιγκιῶν. — Πρόστασις τοῦ Drysdale. — Πόσους παλμῶς καθ' ἑκάστον πρωτόλεπτον ἔχει ὁ σφυγμὸς τοῦ ὕγιου ἀνθρώπου;). — Ὁ κεφαλόπονος. — Μικρὰ Ἀλληλογραφία.

ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ. Ὁ Διάδοχος τῆς Ἑλλάδος Κωνσταντῖνος καὶ ἡ πριγκίπισσα Σοφία τῆς Πρωσίας (ἐν σελ. 305). — Ἡ Βασίλισσα Λουίζα καὶ ὁ πρίγκιψ Γουλιέλμος. Εἰκὼν ὑπὸ Rudolf Eichstedt (ἐν σελ. 309). — Τὸ μέγαρον Φρειδερχικῶν καὶ τὰ παλάτια „Communs“ ἐν Ποτσδάμ (ἐν σελ. 313). — Θωμᾶς Ἐδισον μετὰ τοῦ φωνογράφου του.

Ἐκδότης Π. Α. ΖΥΓΟΥΡΗΣ. Τύποις Bär & Hermann, ἐν Λειψίᾳ. — Χάρτης ἐκ τῆς Neue Papiermanufaktur ἐν Στρασβούργῳ.