



De vriend in pijn : regels van eenvoudige gezondheidsleer, benevens wenken en middelen tot de behandeling van alledaagsche ongevallen en kwalen ...

<https://hdl.handle.net/1874/236474>

mm 13505

Plc. 159-43

DE VRIEND IN PIJN.

REGELS

VAN

Eenvoudige Gezondheidsleer,

BENEVENS

Wenken en middelen tot de behandeling van
alledaagsche ongevallen en kwalen,

NAAR HET ENGELSCHE, VAN

DR. PAWSON W. TURNER;

herzien, vermeerderd en verbeterd door zeven uitstekende
Britsche Geneesheeren, waaronder

Sir WILLIAM JENNER en Sir JAMES PAGET.

„This contains very clear practical
advice, and people might do worse
than spend a shilling in procuring it.”
LANCET.



DE VRIEND IN PIJN.





DE VRIEND IN PIJN.

Regels van eenvoudige Gezondheidsleer,

BENEVENS

WENKEN EN MIDDELEN TOT DE BEHANDELING VAN
ALLEDAAGSCHE ONGEVALLLEN EN KWALEN.

Naar het Engelsch, van Dr. DAWSON W. TURNER;
herzien, vermeerderd en verbeterd door zeven uitstekende
Britsche Geneesheeren, waaronder Sir WILLIAM JENNER
en Sir JAMES PAGET.

*„This contains very clear practical advice,
and people might do worse than spend
a shilling in procuring it.” — LANCET.*

ROTTERDAM,
NIJGH & VAN DITMAR,
1872.



Handwritten text at the top of the page, possibly a title or header.

Handwritten text in the middle section of the page.

Handwritten text in the lower middle section of the page.

Handwritten text in the lower section of the page.

Handwritten text at the bottom of the page, possibly a signature or footer.

VOORWOORD VAN DEN VERTALER.



Aan dwaze huismiddeltjes ontbreekt 't ons, helaas, niet. Aan vergulde kwakzalverijen—revalentas, malz-extracten, e tutti quanti—nog minder. Ook niet aan min- of meer bruikbare geneeskundige boeken, die ons tot handleiding kunnen strekken tot de wetenschap, hoe onszelf zonder een doctor te helpen — òf te verknoeien.

Maar uiterst zeldzaam zijn nog de goede mentors op medisch gebied — uit wier mond de leek een korten, verstaanbaren, practischen wenk vernemen kan tot 't behoud van zijn gezondheid, en tot algemeene behandeling van de meest voorkomende accidenten en ziekte-gevallen.

Zulk een mentor is Dr. DAWSON W. TURNER. Hij dringt zichzelf niet op, en verdringt niemand. Roep—zegt hij telkens, uitdrukkelijk of stilzwijgend —, roep hulp van den deskundige in. Doch weet, hoe ge uw ontmoetingen met den doctor zoo zeldzaam mogelijk kunt doen zijn; zorg dat ge, wanneer geen geneesheer te ontbieden is, niet radeloos hoeft neer te liggen; weet ook wat ge te doen hebt in afwachting van medische voorschriften, opdat een verkeerde wijze van handelen, of, slimmer nog, een bakers-recept, uw toestand althans niet verergere. — Zóó moet men de hier gegeven wenken opvatten: Meer in preservatieven, dan in repressieven zin. Wie, b. v., zal, met dit boekken in de hand, de hulp des doctors overbodig achten bij een geval van cholera? Maar wie zal ook niet willen, mo et en weten, hoe hij in de eerste oogenblikken, gedurende de minuten die des doctors komst vereischt — gedurende die zoo vaak beslissende eerste oogenblikken — met den patient te werk moet gaan?

Dr. DAWSON TURNER is geneesheer en onderwijzer tevens; hij is directeur van de Royal Institution School te Liverpool. Dit feit juist geeft aan zijn geschriftje een bijzondere waarde. Hij bestemt 't voor de huiskamer — en voor de school; 't formaat van de Engelsche uitgave is dan ook die van een muurkaart. Hij wil dus, dat de jeugd iets leere van de geneeskunst. Hij wil — zonder aan waarachtige wetenschap iets van haar prestige te ontnemen — dat de medicijnmeester, met zijn geheimzinnigheid en zijn potjes-latijn, niet 't monopolie behoude van eene kennis waarop ieder mensch recht heeft: de kennis van 't lichaam, en van de middelen die 't behouden en doen welvaren.

Een veelbeteekenende schrede op den weg tot volksontwikkeling, — en waarover we hier heelwat zouden kunnen praten, indien we op een heel klein boekje een heel lange voorrede verkozen te zetten!

Genoeg. — Laat de Vriend in Pijn een vriend worden van zeer velen: van huisvader en schoolknaap, van boer en zeeman. — Dit is geen booze wensch. Want de Vriend in Pijn is nog veel meer een vriend in gezondheid, wijl hij leert hoe die door zindelijkheid en matigheid te bewaren.

EERSTE GEDEELTE.

Regels van eenvoudige Gezondheidsleer.

I. Wasch 't geheele lichaam, minstens éénmaal in elke acht-en-veertig uren, met koud of met eenigszins gewarmd water; en wrijf u terdege droog met een zeer ruwen handdoek.

II. Eet uw voedsel langzaam, en kauw 't wel. Zit na elk maal minstens tien minuten stil. Zóó zult ge en uw gebit en uw verterings-organen bewaren. — Wacht u, eenigen drank zeer heet te gebruiken; — ook thee en koffie mogen slechts matig warm zijn. Na vermoeienis en lang vasten zijn warme dranken, doch niet al te warm, dienstig. En een paar slokjes daarvan, in dergelijke gevallen vóór 't eten gebruikt, zijn vooral voor bejaarde lieden zeer raadzaam.

III. Keer al uw kleederen, vooral die welke gij op de huid draagt, 't binnenste buiten vóór ge naar bed gaat, en hang ze hoog in de kamer te luchten.

Heb, zoo mogelijk, twee stellen kleederen, en draag ze om den anderen dag. 't Stel dat ge niet aantrekt, moet ge, na 't gelucht te hebben, zorgvuldig opvouwen.

IV. Zorg ten stelligste voor versche lucht in uw slaapvertrek gedurende den nacht.

V. Indien er in 't venster of in de zoldering van uw slaapvertrek geen ventilator is, laat dan 't venster gedurende den nacht twee of drie duim hoog open. Natuurlijk mag geen tocht gedurende den nacht u kunnen bereiken; — maar zelfs dit nog liever, dan dat ge uw slaapvertrek tot "t zwarte hol van Calcutta" (1) maakt. 't Boren van vier of vijf redelijk

(1) Een gevangenis hol te Calcutta, dat eene treurige vermaardheid verkregen heeft, doordien er, in 1756, ruim honderd Engelsche soldaten door een inlandsch vorst in opgesloten en, door gebrek aan lucht, op de jammerlijkste wijze gestikt zijn. VERT.

groote gaten, van circa een duim middellijn, onder in uw slaapkamer-deur, zal veel bijbrengen om de lucht gedurende den nacht versch te houden. Zoo gij kunt, zorg voor een uitweg voor de bedorven lucht, door een kleine opening in de zoldering.

VI. Vermijd, zoo ge uw gebit lief hebt, alle zoetigheid, taarten, pastijen, bankotbakkersgoed — ook veel suiker.

VII. Ontbijt nooit, zonder vooraf gedurende minstens drie of vier minuten in de open lucht te zijn geweest. Dat uw wandeling langer of korter zij naar gelang van uw gezondheid.

VIII. Zoo gij in bed stapt, ligt de dekens en lakens, waaronder gij liggen gaat, op, zoodat er versche lucht onder kome. Zet, wanneer ge 's ochtends uw slaapvertrek verlaat, de vensters van onder en van boven open. (2)

IX. Gebruik niet meer dan vier goede maaltijden daags. Waarschijnlijk zullen uw eetlust en verterings-vermogen er zich wel bij bevinden, zoo ge u bepalen kunt tot drie, wellicht tot slechts twee stevige voedingen daags. Vermijd ten strengste eten en drinken tusschen de maaltijden in.

X. Verzuim geen gelegenheid om te leeren paardrijden, zwemmen, schermen, batonneeren, kolven, kegelen enz.

XI. Neem, zoo ge kunt, een dompel-bad ('t best is in koud zeewater), allereerst in den morgen, twee- of driemaal 's weeks.

XII. Besmeer niet uw hoofdhaar met varkensvet, valschelijk „pomade” of „beerenvet” genoemd. Het haar is bestemd om 't zweet af te voeren, en moet derhalve niet met vet aaneengeplakt worden. Olie aan 't haar te doen, kan geen kwaad. — Ook kan 't inwrijven van de huid met zoete olie, mits dit geschiede vóór een vuur, nimmer schaden; — integendeel: het maakt de leden lenig en beter geschikt tot sterke spier-inspanning. Dierlijke oliën zijn beter en minder opdrogend dan plantaar-

(2) In Engeland heeft men vrij algemeen vensters, wier bovenste lid naar onder, en wier onderste lid naar boven geschoven wordt. Wij Nederlanders achten, zelfs bij 't bouwen van nieuwe huizen, zulk een systeem, evenals een behoorlijk rioolstelsel, nog onnoodig. Toch is, zonder opening van onder en van boven, een goede ventilatie onmogelijk, daar de warme (lichte) lucht van boven uittrekken, de versche en koele (zware) lucht van onder binnenstroomen moet.

dige, zooals olijfolie en kokos-olie — zoowel voor de huid als voor 't haar. Echter is beste salade-olie voor 't gezegde doel zeer aan te bevelen.

XIII. Borstel uw tanden onmiddellijk vóór ge naar bed gaat; en kam of borstel uw hoofdhaar den verkeerden kant op, zoodat de lucht tot uw hoofdhuid kunne doordringen.

Reinig den mond na iederen maaltijd.

XIV. Indien gij een huidborstel bezit, gebruik dien eenmaal daags. Liefst des avonds. Of anders, wrijf uw huid vóór 't naar bed gaan met een ruwen handdoek.

XV. Drink bij uw middagmaal niet meer dan één soort wijn. Daarna moet ge in den regel geen wijn meer gebruiken, doch, in plaats daarvan, na een half uur een kop goede sterke koffie zonder melk of suiker, of 't moest een klein klontje zijn.

't Is beter, noch café noir te drinken, noch te rooken, dan minstens een half uur na den maaltijd.

XVI. Zoo gij last hebt van koude voeten gedurende den nacht, wrijf ze fiks, vóór ge naar bed gaat; en zoo dit niet helpt, spons ze af met koud water, en wrijf, bij 't drogen, de teenen en enkels in de richting van beneden naar boven. Indien ook dit niet baat, en de voeten nog marmerkoud blijven — gelijk het somtijds 't geval is —, beproef dan, vóór 't in bed stappen, een warm voetbad met mostert er in, en trek onmiddellijk daarna dikke droge wollen sokken aan. Zoodra de voeten warm zijn, kunt gij de sokken uittrekken.

XVII. Zoo gij sukkelt aan hardlijvigheid of verstoptheid, gebruik dan de beste Schotsche haverpap, lang en goed gekookt, iederen morgen voor uw ontbijt. Doe er zout, melk en stroop bij — al naar 't u smaakt. Eet bruin brood, d. i. brood van ongebuilde tarwe (kropbrood), met boter.

Een glas versch koud water dadelijk na uw opstaan, gevolgd door een kleine wandeling vóór 't ontbijt, werkt dikwijls uitmuntend tegen zuur in de maag, en tot zachte opening van 't lijf — vooral op zee. Hardlijvigheid is de gewone kwaal van landmensen gedurende een zeereis. Dezen zal een glas koud water, een uur vóór 't ontbijt gedronken, dikwijls een beroep op de scheeps-apotheek besparen.

XVIII. Vermijd alle warme en copieuse avond-maaltijden, tenzij gij naar een aanval van nachtmerrie verlangt. — Aan

den anderen kant: Leg u nooit ter ruste met een geheel ledige maag. Dit is vaak de oorzaak van slapeloosheid, vooral bij bejaarde personen. Ik noem de maag „ledig”, wanneer gij vijf of zes uren gevast hebt, en uw laatste maal niet zwaar was. Een eetlepel Hollandsche jenever, of iets dergelijks, in een half glas koud water, is uitstekend voor oude lieden tegen slapentijd; daarbij kan men een stuk gewone Engelsche beschuit eten. — Indien gij des avonds hinder hebt van zoogenaamd „zuur in de maag”, probeer dan, vóór ge slapen gaat, een stukje van een gestoofden Franschen appel, in de kruidenierswinkels bekend als „gedroogde Normandische pippeling”; of een paar gestoofde pruimen. Wen u niet aan om tegen zuur in de maag veel sodawater te drinken; want 't voortdurend gebruik daarvan zou uw maag zeer kunnen schaden.

XIX. Indien een uwer huisgenoten aan koorts of eenige besmettelijke kwaal lijdt, ga niet dadelijk na uw opstaan, met een nuchtere maag, naar hem zien; doch neem, vóór ge 't ziekenvertrek binnentreedt, een teug goede koffie of thee en een stuk brood.

XX. Zoo slapeloosheid u plaagt, sta dan vroeg in den morgen op, en maak een fiksche wandeling — of een rit, zoo ge een paard kunt nahouden, vóór 't ontbijt. Wasch, vóór 't naar bed gaan, uw geheele lichaam met een spons — en wrijf u droog af met een Turkschen handdoek. Werk met halters, of verricht eenige andere gymnastische oefening. Spring dan warm in bed, en zet alle muizenissen uit uw hoofd. — Rook, vóór ge slapen gaat, geen zwaren tabak; en draag een warm rood flanellen hemd, in plaats van een koud linnen of katoenen.

XXI. Houd een waakzaam oog op alle riolen, secreten en beerputten, in of in verbinding met uw woning; — anders dreigt u steeds besmetting, of slepende koorts van typhuseus aard. Draag zorg dat al uw inrichtingen tot afvoer of ontvangst van faecale stoffen steeds goed in orde zijn; en doorspoel al uw riolen en pijpen van tijd tot tijd met een zee van water. Giet in 't droge jaargetijde om den anderen dag een emmer vol water, waarin ongeveer een half bierglas *carbolzuur*, in uw privaat en uw beerput; zodoende zult ge den slechten reuk weren. Bij gebrek aan *carbolzuur*, is *chloorkalk* dienstig. Maar

hoe dan ook, laat er geen stank zijn in uw huis. — Wilt ge de atmosfeer in een kamer zuiveren, giet dan een wijroemer azijn over een test roodgloeiende kolen, en laat den damp 't vertrek vullen; na een poos, opent ge deur en vensters. — Maak er een regel van, dat ge in uw waschkom des avonds water giet. Vergeet ook nooit des avonds eenig water te gieten in uw pot de chambre, en in elke andere kamer-inrichting waarvan ge des nachts gebruik maakt. Gij kunt uw slaapvertrek niet te luchtig en te zindelijk houden. Geen vloerkleeden er in, die letterlijk vergaarnetten zijn van stof en broeilagen van onreinheid. Geen vuil linnen onder uw bed; derhalve ook geen vuillinnenmand in uw slaapkamer. Niets, dan wat 't oog zien, de neus ruiken mag.

XXII. Zoo ge u des morgens wascht (tenzij ge een stort-of dompel-bad neemt), steek dan, onmiddellijk na 't opstaan, uw hoofd diep in de kom —, die ge daartoe des avonds gevuld hebt (zie XXI); open en sluit uw oogen twee- of driemaal, zoodat ge, in 't water, den bodem van de kom ziet. Wasch met een fiksche gevulde spons uw hals, nek en achterhoofd terdege. Wend nu uw hoofd beurtelings op zijde, en laat elk oor zich vullen met koud water; — schudt dan 't hoofd — en 't water zal uit de ooren loopen.

Andere deskundigen, mannen van beproefde bekwaamheid, zijn 't op dit laatste punt niet met mij eens. — „Giet” — zeggen zij — „geen water, noch koud noch lauw, dagelijks in de ooren. 't Gehoor zou daardoor kunnen beschadigd worden: want 't trommelvlies is hoogst teeder. Voldoende is 't, de natte punt van een handdoek of zijden zakdoek in 't oor te steken.” — Maar ik voor mij blijf de voorkeur geven aan een indompeling van 't geheele hoofd, en 't inlaten van water in de ooren, terwijl 't hoofd onder water is — óf wel — wanneer de kom niet groot en diep genoeg is om er 't hoofd geheel in te kunnen steken — op de beschreven wijze, door 't hoofd beurtelings op zijde te keeren, en zóó 't water in de ooren te doen loopen.

Hebt gij hoofd en hals gewasschen, laat dan de spons gaan over borst en rug, en onder de armen; — met minder kunt ge niet volstaan. Liefst zag ik morgen en avond 't geheele lichaam wasschen. Maar zoo ge eenigszins prijs stelt op gezondheid en zindelijkheid, moet ge voor 't minst iederen morgen, zoo niet ook elken avond, hoofd, borst en rug afspoelen.

en 't overige van 't ligchaam droog afwrijven. — Wacht u voor de zotte gewoonte van, half naakt, een half uur lang uw handen te staaen wrijven en indompelen; — op die wijze meent slechts de schooljongen zich te moeten wasschen. — Zoo ge uw tanden reinigt — wat ge iederen morgen en iederen avond behoort te doen — laat dan de borstel zoo zacht mogelijk zijn. Harde borstels beschadigen 't tandvleesch, en veroorzaken zóó, door de niet geglazuurde wortels aan de inwerking van de lucht bloot te stellen, een vroegtijdig verval van 't gebit.

Wilt ge uw handen eens een buitengewone reiniging gunnen, gebruik dan warm water, regenwater — geen hard bronwater. Houd ze, alvorens ze in te zeepen, een paar minuten onder water, en wrijf ze, opdat 't vocht goed in de poriën dringe. Neem dan zeep, en den nagelborstel ad libitum. Steek ten slotte uw handen onder een pompkraan: geef ze een stortbad; dit is zeer verfrisschend en versterkend voor de vingers. Bezit ge geen pompkraan, steek dan de vingers maar even in koud water, en wrijf ze zoo spoedig gij kunt droog. Miss Nightingale geeft den raad (in haar *Notes upon Nursing*) om, vóór men de handen wascht, ze een poos lang over een kom heet water te houden, opdat de damp de poriën en naden van de huid goed doordringe, alvorens ge zeep aanwendt.

XXIII. Allerlaatst — de kroon op 't werk — zonder welke de prachtigste gezondheid u niets waard zou zijn —: Heb een rein geweten, een gelijkmatig humeur, en een opgeruimd gemoed.

TWEEDE GEDEELTE.

Wenken en Middelen tot de Behandeling van alledaagsche Ongevallen en Kwalen.

1. **Beet van een vergiftige slang.** — Zuig zelf, zoo gij kunt, de wond onmiddelijk uit. Zoo gij niet kunt, laat een ander 't voor u doen. (Er is daarbij niet 't geringste gevaar, zoo men slechts geen ontvelling of open vleesch aan tong en lippen heeft). Bind daarna een band, zoo mogelijk, stijf rondom 't gebeten deel — een vinger, hand of voet, — tusschen de wond en 't lichaam. Wasch nu de wond goed met lauw water uit, en leg er een compres van verdunde *ammonia liquida* (*vliegende geest*) op. Gebruik inwendig van vijftien tot twintig droppels van datzelfde middel in een wijnglas water, elke drie of vier uren. Zorg dat de patient niet in slaap valle.

2. **Beet van een hond dien men van dolheid verdenkt.** — Wasch en spoel de wond ten spoedigste met warm water af — zoo warm als ge 't maar eenigzins verduren kunt; strooi er dan overvloedig zout in, en zend inmiddels om een doctor, om de plek uit te snijden, of, zoo dit ondoenlijk is, ze uit te branden met *lapis infernalis* (*helsche steen*). Zoo gij *lapis* bij de hand hebt, kunt ge zelf al dadelijk gaan uitbranden; doch wees daarbij uiterst voorzichtig, en laat 't liefst aan den geneesheer over, daar al te sterke uitbranding noodlottige gevolgen hebben kan. Als voorloopig middel kunt gij, bij gebrek aan *lapis*, een sterke oplossing van *carbolsuur* aanwenden. — Laat in elk geval ten spoedigste een geneesheer halen.

N.B. De wond kan straffeloos worden uitgezogen, hetzij door den gebetene zelf, hetzij door een ander persoon — mits de huid op tong en lippen gaaf zijn.

De beet van een niet-dollen hond veroorzaakt hevige ontsteking. Pappen van *wijnzaad*, met een vijftien of twintig

droppels *laudanum* besprenkeld, zijn 't beste middel daartegen. Gedurende ongeveer een week te appliceeren. (3)

3. **Bloeding uit den neus.** — Leg den patient onmiddellijk plat op den rug, op den vloer, een tafel of een bank; strek zijn armen, achter zijn hoofd in hetzelfde vlak met zijn lichaam, geheel uit; ontbloot zijn hals, en leg natte doeken in zijn nek. — Bij deze houding, de liggende, heb ik mij altijd wel bevonden. Vele uitstekende geneesheeren beschouwen echter de houding des lichaams als van geen belang; en daar 't eenvoudiger is om iemand in een armstoel te zetten, zoo kan men dit evengoed doen — mits men slechts de armen loodrecht naar boven houde. Duurt de bloeding desniettemin voort, gebruik dan ijs in stead van water, en stop in 't neusgat een prop van pluksel, doortrokken met een sterke oplossing van *aluin* in water. Zeer dienstig is 't opsnuiven, of 't inspuiten in den neus, van *acidum gallicum* (*galnoten-zuur*), of, beter nog, van *acidum tannicum* (*looizuur*). Dit laatste is een zeer sterk samentrekkend middel. Bij een kind, dat uit den neus bloedt, is dikwijls 't leggen van een grooten kouden sleutel, of een ander koud stuk metaal, voldoende; daarbij moet men gedurende eenige minuten 't bloedende neusgat met den vinger dichtdrukken.

4. **Springen van een bloedvat.** — Allereerst, zend om een doctor. Doch zoo deze niet dadelijk aanwezig kan zijn, dien dan, elke drie of vier uren, van tien tot vijftien droppels *vitrioolstroop* toe, met tien droppels *laudanum* in een wijnglas water. Laat, zoolang u medische hulp ontbreekt, den patient kleine teugjes nemen van een mengsel van azijn en koud water, of van een oplossing van *aluin* in koud water. Zoo u *vitrioolstroop* ontbreekt, geef dan een wijnglas van de oplossing van *aluin*, elke twee uren, of vaker nog — totdat 't bloeden ophoudt.

(3) *Verstandig is 't, wanneer men door een verdachten hond gebeten is, 't dier niet te doden, doch op te sluiten. Leed 't dier werkelijk aan dolheid, zoo zal 't binnen weinige dagen onder de gewone verschijnselen sterven. Men heeft dan zekerheid van 't ergste. Was daarentegen de hond niet dol, zoo moet ook dit weldra blijken — en men kan dan volkomen gerust zijn. 't Zij dan hoe 't wil, men bespaart zich de martelende onzekerheid, die den gebetene moet bijblijven wanneer 't dier dadelijk wordt van kant gemaakt.*

VERT.

Voed den lijder met bouillon, kippesoep en rooden wijn met water. Laat hem vooral zich rustig houden.

5. **Zweren en Puisten.** — Neem een dampbad zoodra ge 't krijgen kunt. 's Morgens en 's avonds een theelepel gewone gist in een wijnglas thee of water. Besmeer de zweer met groene zeep, of met gewone zeep en suiker, goed dooreengekneet met 't lemmer van een mes, en tot een dikke pap gemaakt, die ge op pluksel tot een pleister strijkt. In 't midden van die pleister moet ge een klein gaatje knippen, zoodat de zweerstof uitbreken kan. Op dat gaatje plakt ge een ander dun stukje van uw pleister. — Andere uitstekende geneesheeren geven tegen zweren de voorkeur aan *liquor potassae* in kleine doses van tien, vijftien of twintig droppels in een wijnglas water, tweemaal daags, en telkens daarna een vier of vijf grein *chinine* in een wijnglas water. Ik zelf heb echter nimmer de hier voorgeschreven behandeling met gist zien falen. — Tegen echte steenpuisten moet gij geneeskundigen raad inroepen; — zij zijn verschrikkelijk pijnlijk, en zelfs gevaarlijk.

6. **Kneuzingen.** — Bestoom de plek; of bedek ze met warm nat flanel; of leg er broodpap op. Is de kneuzing zeer ernstig, of nabij een gewricht, zet dan bloedzuigers. Is zij nabij de knie, houd u dan geheel rustig, en tracht niet te loopen. Blijf bestoomen en pappen totdat de zwelling verminderd en de pijn verdwenen zal zijn. — Sommigen verkiezen compressen met *goulard-water* (een drachme van 't onvermengde vocht op zes oncen water). — Houd in elk geval den patient zeer rustig.

7. **Brandwonden.** — Bestrijk de gebrande plaats onmiddellijk met een kalkpleister: zijnde een mengsel van gewone droge witkalk en olie of water — liefst olie. Leg die pleister voorzichtig op, zorg dragende dat gij de brandblaren, zoo die aanwezig zijn, niet opent. Bedek hierop de plek met een stuk flanel, en bevochtig uw kalkpleister nu en dan met wat olie of water — al naar gij gebezigd heb. Ik heb dit middel, zelfs in erge gevallen, zien werken als tooverij, en inééns de pijn doen ophouden. — Hebt ge geen witkalk bij de hand — neem dan in plaats daarvan meel; of bij gebrek van ook dit, bedek dan de wond met een lapje met olie, en omwind ze ruim met watten. — Vernieuw 't verband slechts zóó dikwijls, als noodig is om de wond zuiver te houden; — wasch ze ten slotte af met een zwakke oplossing van *carbolsuur*. — De lijder aan

brandwonden moet zijn krachten in stand houden door een stevig dieet. Zoo noodig, mag des avonds een zacht slaapmiddel worden toegediend. — In geval de gevormde brandblaren zeer groot zijn, moet gij er met een naald even in prikken, ze uitknijpen, en vervolgens een kalk- of meelpleister er opleggen.

8. Wintervoeten- of handen. — Draag wollen (saaijen), geen katoenen, kousen of sokken; en trek dikwijls schoone aan. Wrijf de zeere deelen in met een smeersel van zeep en *jodium-tinctuur*: zes deelen zeep en twee deelen *jodium-tinctuur* — iederen avond. Dit is 't voorschrift van een der uitstekendste geneesheeren. — Een ander beveelt warme voetbaden aan met een weinig mostert in 't water, vóór men naar bed gaat. — Nog andere autoriteiten houden 't bij eenvoudige inwrijvingen met mostert.

9. Cholera. — Indien geen geneesheer dadelijk te ontbieden is, handelt men als volgt:

Geef, om te beginnen, een dosis *castor-olie*, of *tinctuur van rhubarber*; (4) een wijnglas in een bierglas warm water, met 5 droppels *laudannum*. Heeft dit openende middel gewerkt — geef dan van vijftien tot twintig droppels *chlorodyne* (5) in een wijnglas water, elke twee uren; en een grein *opium* in een pil tusschen elke dosis *chlorodyne*. Houd den patient zoo warm als mogelijk in zijn bed; omwind de maagstreek met warm flanel, en plaats een warme flesch aan de buitenzijde van 't flanel op 't hol van de maag.

Dreigt de lijder te bezwijken door uitputting, dien hem dan een wijnglas cognac toe, met twintig droppels *peperment-olie* en wat gestampte roode peper-korrels (*capsicum*).

NB. Zoodra de patient de castor-olie of rhubarber-tinctuur heeft doorgeslikt, moet ge hem een versch citroen-schilletje tusschen de tanden laten klemmen, tensinde den walgelijken smaak weg te nemen, en te voorkomen dat hij 't middel weder uitbraakt. Is de lijder ineengezakt, geef hem

(4) Tinctuur van Rhubarber komt in onze apotheken niet voor. Zij, die geen castor-olie kunnen innemen, bedienen zich dus van de rhubarber in den bij ons gebruikelijken vorm. VERT.

(5) Chlorodyne is een zoogenaamd geheim-middel, in de gewone apotheken niet verkrijgbaar. Het komt in werking, en vermoedelijk ook in samenstelling, overeen met chloral-hydraat. VERT.

dan geen medicijnen of opwekkende middelen; maar bedek hem met dekens, en wrijf hem 't lichaam met poeder van gemberwortel. Hij mag dan koud water drinken zooveel hij wil.

Daar de behandeling van cholera nog geen uitgemaakte zaak is bij de faculteit, en daar de ziekte gemeenlijk met gewone diarrhoea begint, zoo kan 't niet genoeg op 't hart gedrukt worden van ieder die zich bevindt binnen 't bereik der besmetting, dat hij zonder talmen werk make van alle losheid in de ingewanden, 't voorafgaand verschijnsel. Daartegen volge men de geneeswijze, aangegeven onder No. 15.

10. Verkoudheid. — Een van de volgende middelen zal u naar alle waarschijnlijkheid helpen.

Doe van twintig tot dertig, of zelfs tot vijf-en-dertig — naar gelang van gestel en leeftijd — droppels *laudanum* in een bierglas koud water. Ge kunt daarbij voegen een paar droppels *peperment-olie*, of een half glas sherry, tegen den leelijken smaak; de werking van de *laudanum* blijft dezelfde. Drink dit bij teugjes gedurende een uur of anderhalf uur vóór ge u te slapen legt — juist zooals ge uw grogje zoudt drinken. Ga dien avond niet uit — doch vroeg naar bed. Ge hebt dan alle kans van 's morgens beter te zijn.

Zoo ge bang zijt voor *laudanum* — ofschoon daarvoor geen reden bestaat — volg dan een ander recept. Neem, vóór ge in bed stapt, een warm voetbad, en zorg dat uw bed goed warm zij. Zoodra ge onder de dekens ligt, slikt ge een *Dovers-poeder*, of een theelepeltje *spiritus nitri dulcis* in een kop warme melk. Zoo ge 't u dan niet aan dekking laat ontbreken, zult ge hevig gaan zweeten — en vermoedelijk den volgenden ochtend genezen zijn.

Baat dit alles u niet, probeer dan een Turksch bad.

N.B. 't Eerstgenoemde middel is van dr. TURNER. Het andere beveelt zich aan door ieders ondervinding. Een derde middel, *aconiet*, in tinctuur of pillen, werkt dikwijls voortreffelijk. Geen geneesheer zou 't echter voorschrijven; en daarom verzwijgen we hier de dosis.

11. Likdoorns. — In de eerste plaats, wacht u voor knellende schoenen. Wasch uw likdoorns met warm water en groene zeep, en wrijf ze met een ruwen handdoek. Is er een zeer pijnlijk, leg er dan 's nachts een papje op, en over dag een

linnen lapje met reuzel — of, beter nog, met *glycerine*. Altijd zult ge zóó verlichting vinden. Natuurlijk kunnen likdoorns veilig met een pennemes worden afgesneden, mits men zorge niet te diep te gaan, daar dit noodlottige gevolgen zou kunnen hebben. De beste methode is, 't kopje of oogje af te schilferen met den nagel van den duim.

12. **Hoest.** — 't Is moeilijk daartegen een middel voor te schrijven, wijl de oorzaken zoo verschillend zijn. Tegen gewonen hoest baat u een mostertpap op de borst, een vijf droppels *chlorodyne*, of wel een eetlepel *glycerine* in een wijnglas water, of een stukje zoethout in den mond. Tegen een maaghoest (indien ge 't verschil weet), neemt ge een dosis *poeder van Gregory* (6). Is uw hoest een teringachtige, zoo kunt ge een borst-beschermer dragen, en een respirator, en limonade drinken — en 't beste er van hopen. Maar vermoedt ge een echte tering — ga dan naar Australië of Nieuw-Zeeland — en blijf daar.

13. **Kramp.** — Geef den patient dadelijk een warm bad. Maak zijn handen van elkander los, zoo die samengetrokken zijn. Laat hem een sterken reuk opsnuiven; geef hem een glas cognac met water; en leg hem in een warm bad. — Is de kramp slechts plaatselijk, zoo moet ge 't pijnlijke deel goed wrijven, en den lijder de spieren laten uitstrekken.

14. **Sneden en wonden.** — *A.* Indien de wond recht gesneden is, niet gekarteld of ingescheurd, breng dan, na de bloeding in koud water gestelpt te hebben, de lippen der wond nauwkeurig tegen elkander, en houd ze bijeen door middel van strookjes kleefpleister, die met kleine tusschenruimten er over geplakt worden. Ook kan men, indien men weet hoe 't behoort gedaan te doen, de lippen der wond met een fijne naald en dunnen draad aan elkander hechten. Leg een wickje plukjes op den mond der wonde; en, zoo er veel bloeding plaats heeft, doop dan vooraf 't wickje in een verzadigde oplossing van *galnoten-zuur* (twee of drie scrupels op acht oncen water). — *B.* Indien de wond zeer gekarteld en ingescheurd is, zoo kan 't sluiten met hechtpleister niet dienen. Leg er dan een papje

(6) *Mede een Engelsch middel, in onze apotheken niet bekend.*

van brood en water op; of anders pluksel, doortrokken met koud water, of met een slappe oplossing van *carbolsuur*. Pappen zal ontsteking voorkomen. Is dáárvoor geen gevaar meer, dan wordt de wond door koude, of beter misschien door warme, natte omzwachteling geheeld.

In geval de bloeding niet erg is — (N. B. Het bloed uit een slagader is helder rood; dat uit een ader is donker en purperkleurig), — handel dan, in afwachting van geneeskundige hulp, als volgt:

Zoo er slechts een ader gewond is — hetgeen ge weet door de kleur van 't bloed, en door 't onafgebroken uitgudsen —, leg dan een dubbelgevouwen wiekje pluksel op de wond, doortrokken met de meergenoemde oplossing van *galnoten-zuur*.

Zoo er een slagader gewond is, — en dit weet ge ook door de kleur van 't bloed, en doordien 't met horten uitstroomt —, bindt dan een zwachtel of zakdoek stijf boven de wond, d. w. z. tusschen de wond en 't lichaam, indien ze aan een arm of been is. Maak den band handig vast, zonder 't lid te kneuzen, door middel van wat men noemt een „schroefzwachtel.” Dit is aldus: — Na den zwachtel stijf om 't lid te hebben gebonden, steekt ge een glad, rond, sterk stokje (een dunne wandelstok, of zelfs een sterken pennehouder) tusschen den band en de huid, en draait dat stokje nu hefboomsgewijze rond, totdat de band stijf genoeg is aangeschroefd om de bloedvloeijing te beletten. Natuurlijk kan inmiddels een helper met zijn vinger sterk boven de wond drukken, trachtende de slagader dicht te houden. Vervolgens legt ge een matrasje van pluksel op de wond, dat ge met een windsel of met hechtpleisters er stevig op bevestigt. Dit matrasje moet ongeveer een vinger dik zijn, en samengesteld uit verschillende laagjes pluksel, waarvan 't smalste op de wond ligt, en de hoogerliggende telkens breeder worden, totdat de behoorlijke dikte verkregen is. Alvorens 't matrasje op te leggen, moet ge zorgvuldig 't bloed uit de wond vegen. Zoo de wond aan 't been is, moet de patient dadelijk gaan liggen. Koel, met ijs of water, het vleesch rondom de wond zooveel mogelijk af. Is eenmaal 't bloeden gestelpt, dan zullen koud-water-compressen (van pluksel) en volstrekte rust 't overige wel doen.

Volstrekte rust is tot genezing van alle wonden en

kneuzingen in acht te nemen; vooral, wanneer deze aan den romp of nabij een der groote gewrichten zich bevinden.

15. Diarrhoea. — Tracht niet dadelijk te stoppen; doch geef eerst een kleine dosis *castor-olie* of *tinctuur van rhubarber*, en wacht totdat deze zal gewerkt hebben. Is er veel pijn, zoo moogt ge een druppel of vijf *laudanum* in de dosis mengen. Laat de patient zoo stil mogelijk blijven liggen, liefst op den rug. Duurt de diarrhoea nog voort, nadat 't bovengenoemde middel gewerkt heeft, dien dan, naar gelang van leeftijd en kracht, vijf, tien, of vijftien druppels *chlorodyne* in een wijnglas water toe, elke twee uren. Helpt dit niet, geef dan om de twee uren een pil van een half grein *opium*, of vijftien tot twintig druppels *laudanum* in een wijnglas water, waarbij een weinig *peperment-olie* of gestampte gember. Voed den patient met droog geroosterd brood, thee zonder melk, rijst en arrow-root; geen vleesch en groenten. Vooral rust en een warm bed. Zoo ge op de been wilt blijven, zou 't u slecht kunnen bekomen.

16. Ontwrichting van den schouder. — Leg den patient plat op zijn rug op een laag bed. Ga naast hem zitten, met 't aangezicht naar hem toe. Zet uw hiel in zijn oksel; grijp den arm stevig bij den elleboog, en trek nu geregeld aan, zonder rukken, in de richting naar uzelf en schuins over 't lichaam van den patient. Op die wijze vormt gij een hefboom van de eerste soort, van welke uw hiel 't steunpunt is.

17. Ontwrichting van den elleboog. — Laat de patient in een stoel gaan zitten. Zet uw gebogen knie in 't holle van zijn elleboog; grijp den voorarm met beide handen, en trek naar u toe.

In beide gevallen zal een plotselinge en eigenaardige schok den operateur 't bewijs leveren dat 't gewricht weder in zijn behoorlijke positie is geraakt.

18. Drenkelingen. — Ontkleed den patient dadelijk, en veeg hem goed droog af, mond en neusgaten zorgvuldig reinigend. Dek hem dan toe met warme dekens, en leg hem een korten tijd op den buik, met een zijner armen onder 't voorhoofd, teneinde de lozing van water te vergemakkelijken. Wrijf hem nu met warme flanelen lappen; leg warme kruiken onder zijn oksels, aan de kuiten en aan de voetzolen; kittel zijn neusgaten met een penneveer, om de ademhaling op te wekken, waartoe ook snuif, *hartshoorn* en *vliegende geest* kunnen

dienen. Houd niet op 't lichaam te wrijven, dan na minstens vier uren. Indien, ondanks al uw pogingen, de ademhaling uitblijft, doe dan naar dr. SILVESTER's voorschrift: „Ga achter 't hoofd van den drenkeling staan; neem zijn beide armen, en hef ze ferm op boven 't hoofd, zoodat de spieren gespannen worden en de ribben uiteenwijken. Druk dan de ellebogen van den patient hem tegen de zijde, zoodat de lucht in en uit de borstkas stroomt, en 't natuurlijk procédé der ademhaling als ware 't nagebootst wordt. Houd deze manoeuvre een kwartier of twintig minuten vol.” — Inmiddels kunt ge altijd voortgaan met wrijven met warme handdoeken. Gooi nu en dan een glas koud water in des drenkelings aangezicht en op zijn borst, maar veeg de plaats onmiddelijk weer droog.

19. Dysenterie. — Dit is eene kwaal waarmee niet te spotten valt, en waarbij goede geneeskundige hulp onwaardeerbaar is. Faute de mieux — houd allereerst den patient kalm en warm in bed, en geef hem een zacht purgatief: een theelepeltje *castorolie*, of een half wijnglas *tinctuur van rheubarber* in een half bierglas warm water. Den afgang bij dysenterie dadelijk te stoppen, is volstrekt onraadzaam; — immers, de „stof” moet er uit; — waarom haar in de ingewanden opgepropt? — Zoodra 't purgatief gewerkt heeft, geeft ge een pijnstillend middel: vijftien of twintig droppels *laudanum* in een wijnglas water, ieder uur. Volstreekte rust, warmte, en 't gebruik van een steekpan — liever dan van een gewonen nachtstoel — zijn vereischten. Voed den patient met een kostje dat ge op de volgende wijze bereidt: — Vul een aarden pot met bloem van meel, stijf samengedrukt; span daarover een stuk blaas; zet den pot in water, of in een oven, en laat koken of bakken, totdat 't meel goed hard is. Van dit baksel, wanneer 't koud geworden is, snijdt ge een stukje af ter grootte van een pink, stampt dit, maakt er met warm water een pap van, die ge kruidt met wat kaneel, gember of peperment, en waarvan ge den lijder laat eten zooveel hij lust. Dit voedsel is zacht en versterkend, en draagt zeer veel bij om den gevreesden loop te stuiten. (Ik zelf heb 't dikwijls met uitstekend gevolg gebruikt). Koude sterke thee mag de lijder drinken, liefst zonder suiker en melk. Versche melk is ook goed voor hem. Geen scheepsbesluit, doch zacht brood; geen vruchten, geen groenten — vooral geen bier of spiritualiën. — Op zee, waar geen geneeskundige hulp te krijgen was, heeft men in hevige

gevallen het volgend voorschrift op volwassenen voortreffelijk zien werken:—Vijftien druppels *terpentijn*, een half once *castor-olie*, vijftien druppels *laudanum* en een half once beste *olijf-olie*. Dit des avonds te nemen. Bij zoogenaamde „vliegende dysenterie” bevelen sommige aderlaten aan. Doch de beste autoriteiten achten dit niet slechts nutteloos, maar bepaald nadeelig.

20. Oorpijn. — Begin met 't opleggen van een warme broodpap. Zoo er stof uit 't oor vloeit, wasch die weg, en houd 't zindelijk. 't Ingieten van een paar druppels warme zoete olie is niet af te raden; maar volg niet 't algemeen gebruik, van uw oor voortdurend op te stoppen met watten; slechts wanneer gij buitenshuis en door de koude moet, is een klein watje dienstig. In plaats van pap kan dikwijls een gekookte of gebakken ui, of een geroosterde aardappel, baat verschaffen. Slik een klein dosis purgatief.

21. Bezwijming. — Zet den patient onmiddellijk in een stoel; houd hem zittende, en buig zijn hoofd voorover benedenwaarts, tot dat 't ongeveer op gelijke hoogte is met 't onderste van de maag. 't Gevoel van bezwijming zal dan dadelijk wijken.

NB. Ik heb deze methode nimmer zien falen. Vele uitstekende geneeskundigen verkiezen echter den patient plat op den grond of op een tafel te leggen, met 't hoofd even laag als, zelfs iets lager dan, 't lichaam en de voeten.

22. Toevallen. — Krijgt iemand een toeval, terwijl ge er bij zijt, houd hem dan oogenblikkelijk *vliegende geest* onder den neus; misschien weert ge zóó nog 't toeval af. Is 't echter te laat daarvoor, maak dan dadelijk de kleederen om hals, borst en lendenen los. Laat zooveel mogelijk versche lucht toe; trek de schoenen uit, en baad het voorhoofd met koud water. Zet ook een stukje zacht hout of kurk tusschen de tanden, opdat de patient zich niet in de tong bijte. Leg dan een sterke mostertpap in den nek, en steek de voeten in warm water.

Zoodra de aanval voorbij is, moet de patient naar bed, en zes, acht of tien uren slapen. Bij zijn stuiptrekkingen moet ge niet trachten zijn leden stijf vast te houden, daar ge zodoende oorzaak zoudt zijn dat hij zichzelf kneusde. Houd de trekkingen in toom — doch bedwing ze niet met kracht. 't Dieet van den toevallijder moet licht en eenvoudig zijn: bouillon, rijst, melk, kippesoep, brood enz. Hij overlade nimmer zijn maag, of bega eenige buitensporigheid. Hij leve matig en kuisch, onthoude

zich van sterke dranken, en vermijde gevaarlijke plaatsen, van waar hij zou kunnen neervallen. Verandering van lucht en omgeving, bezigheid, een zeereis en, zoo de patient 't verdragen kan, des morgens een stortbad, — ziedaar de beste middelen tot geheele genezing.

23. Beenbreuken. De kenteskenen zijn deze: de patient kan 't lid niet gebruiken; 't lid zelf is eenigzins verwrongen en korter; en zoo men de beide uiteinden van 't gebroken been stevig aanvat en even beweegt, dan voelt men een eigenaardig krassen.

In afwachting van geneeskundige hulp, moet de patient op een hard bed gelegd worden, 't gebroken lid zoo gemakkelijk mogelijk uitgestrekt. Een gebroken been rust 't best op den rand van 't bed, met half gebogen knie. Een gebroken arm heeft liefst een kussen, met half gebogen elleboog.

Wat nu echter te doen, wanneer geen geneeskundige hulp verkrijgbaar is?

Bij een gebroken dijbeen. — Leg den patient vlak op zijn rug op een hard bed, en bind een gewicht (van twee tot drie kilo bij een volwassene) aan den voet van 't gebroken lid. Dit gewicht moet over den rand van 't bed hangen. Geef steun aan de dij, door aan weerszijden een zak met zand er tegen te leggen, en bind met een zwachtel die zakken aan 't deel vast. De zakken moeten even lang zijn als de dij, en zoo dik als de kuit van 't been.

Bij een gebroken been. — Neem een kleine deken, en vouw die op tot ongeveer twee voet lengte en een halven voet breedte. Leg 't gebroken lid daarop. Trek nu gestadig aan het been, totdat 't even lang is als 't andere. Bind dan de deken stijf rondom 't been — met twee banden: een aan den enkel en een aan de knie.

Bij een gebroken arm. — Verschaf u eenige dunne plankjes (b. v. de zijden en deksel van een sigarenkistje), ieder twee of drie duim breed, en zoo lang als 't gebroken been. Omwind ze met katoen of saai, en bind ze stijf rondom den arm — na vooraf de uiteinden van 't gebroken been zoo goed mogelijk in de positie te hebben getrokken. — Bij een breuk van den voorarm, zijn twee spalken, een van achter en een van voren, voldoende. Bij een breuk van den bovenarm, moeten vier spalken worden aangebonden. Slechts de hand, niet de geheele arm, moet in een draagband worden gehouden; 't gewicht

van den elleboog trekt dan 't gebroken been naar omlaag, en houd 't in de gewenschte positie. De spalken moeten vier weken aan den arm, zes weken aan 't been gelaten worden.

Bij gebroken ribben. — Omzwochtel de borstkas stevig met een laken, dat daarna door dichtnaaien bevestigd wordt.

24. Bevrozen ledematen. — Zorg vooral dat gij den patient niet bij een vuur of in een warme kamer brengt; versterving van 't bevrozen lid zou daarvan 't gevolg kunnen zijn. Wrijf 't lid met sneeuw, in een koude kamer, en wasch 't met ijskoud water. De bloedsomloop moet zachtkens hersteld worden. Dien een glas brandewijn met koud water toe.

25. Besmettelijke ziekten. — Met de behandeling hebben we ons niet bezig te houden. Maar van belang voor ons zijn de voorbehoedmaatregelen waardoor we, indien ze heerschen, ons kunnen trachten te beveiligen.

Wees dan vooral zindelijk op uw lijf. Wasch uw geheele lichaam minstens éénmaal daags; liefst met koud water des morgens, met lauw water des avonds. En in de tweede plaats, zorg voor luchtversching in uw slaapvertrek. Zoo ge geen ventilator in uw venster hebt, laat dan uw raam van boven met een har open, of, indien 't zeer stil weer is, van onder en van boven beide. Laat verder iederen avond in uw slaapkamer een klein vuur branden. 't Boren van eenige kleine openingen onder in de deur van uw vertrek is dienstig tot 't inlaten van versche lucht; — maar de bedorven lucht kan slechts terdege worden verwijderd door een behoorlijk gemaakten ventilator.

Vermoed gij besmetting, ga dan onmiddellijk naar bed — in een goed verwarmde doch vooral niet benauwde kamer. Versche lucht boven alles gezocht. Een kleine dosis *castor-olie*, of een *Dovers-poeder*, kan nimmer schaden. Uw dieet zij licht. Zoo gij des morgens niet beter zijt, zend dan om den dootor.

26. Rheumatische lendenpijn. — Wrijf fiks met een Turkschen handdoek, of, zoo ge 't verdragen kunt, met een huidborstel. Leg op de pijnlijke plaats flanel met een mostertpajpe, en draag een flanellen gordel; rood flanel is 't best. Ook een mostert-pleister kan dienen, besprenkeld met een paar dropels *terpentijn-olie*. Een Turksch bad en 't veroorzaken van zweeten in 't algemeen, zal u baten.

27. Mazelen. Begin, met de ziekte, zoo zij heerschende is,

niet te lokken. Vermijd daartoe 't vatten van koude en den invloed van nattigheid; ook 't overladen van de maag met zoete of vette spijzen.

De kenteekenen zijn: Tranende oogen, heeschheid, geweldig niezen. Op den derden of vierden dag verschijnt een uitslag, alsof de patient zijn gelaat met frambozen-sap besprenkeld had.

De behandeling is deze: Leg den lijder te bed en houd hem warm. Waak tegen tocht, maar ook tegen benauwdheid in zijn kamer. Wasch handen en aangezicht met warm water; houd de oogen zindelijk, en verzacht 't hoesten door oplegging van een zemel-papje of iets dergelijks, totdat de doctor komt.

28. **Aambeien.** — Wacht u voor vette soep en zwaren wijn. Liefst in 't geheel geen wijn en spiritualiën; maar, zoo ge 't niet laten kunt, dan een weinig goeden rijpen Bordeaux. Bij gebrek aan geneeskundige hulp neemt ge een theelepelt *zwavelmelk* in een wijnglas water, eens of tweemalen daags. Neem om den anderen avond een *blauwe pil*, gevolgd door een weinig *castor-olie* des morgens.

29. **Vergiftiging.** — Zend onmiddelijk om een doctor. Dien in afwachting warm water toe met veel mostert er in, of anders *ipecaquanha-wijn*; en kittel de keel inwendig met een penneveer. Wil 't braken niet komen, of is 't te laat dan dat het baten zou, zoo doet ge misschien 't best door een sterke dosis *castor-olie* of eenig ander krachtig purgatief in te geven. Natuurlijk behoort ge 't gebruikte vergif te kennen, en 't daartegen dienstige tegengif. Uitvoerige aanwijzingen dienaangaande zoeken men elders. Wij kunnen slechts een paar gevallen noemen:

Bij vergiftiging door *laudanum*: — Geef sterke koffie, en houd de patient in beweging, door hem tusschen twee personen te laten op en neer wandelen. Knijp hem in 't vleesch; sla hem op de zolen van de voeten; doe, in één woord, alles om hem uit den slaap te houden.

Bij vergiftiging door *metalen* of *metaal-verbindingen*: — Geef dadelijk 't wit van drie of vier eijeren; — eerst daarna 't braakmiddel. Vooral bij *sublimaat-vergiftiging* is eiwit dienstig. Hebt ge 't niet voorhanden, neem dan melk, olie, of meel en water.

30. **Opstopping van de urine.** — Laat den patient in een warm

bad, totdat hij zich verzwakt begint te gevoelen. Geef hem van 40 tot 60 droppels *laudanum* in een weinig water.

31. Rheumatiek. — Ook hierbij dient 't eerst gelet op voorbehoedmaatregelen. Zoo dan, indien uw kleeren nat zijn, trek zoo spoedig mogelijk droge aan; blijf er niet in zitten, en laat ze in geen geval aan uw lijf drogen. Dezen raad volge ook de zeeman op; zoo hij niet altijd dadelijk van onderkleeren kan verwisselen, laat hem tenminste een droog flanellen hemd over de huid aantrekken. Nog een wenk voor den matroos: Hij beware 's avonds een brokje beschuit en een slokje koffie, opdat hij niet nuchter aan het dekwasschen behoefte te gaan. Wil hij dekwasschen met bloote voeten, zoo legt hij een zekeren grondslag tot rheumatiek; hij zorge dus immer voor goed geoliede dichte zeelaarzen. 't Beste voorbehoedmiddel is, telkens, vóór 't naar bed gaan, uw lichaam af te wrijven met een drogen, ruwen handdoek, en in een droog flanellen hemd te slapen.

Voelt ge reeds vermaningen van de kwaal, maak dan druk gebruik van een huidborstel, of van een ruwen Turkschen handdoek, tot 't wrijven van de pijnlijke plekken. Raadzaam zijn ook herhaalde wasschingen met koud water, en daarna goed droog afwrijven. Draag flanel op uw huid; en slaap in geen geval in hetzelfde flanellen hemd dat ge over dag gedragen hebt.

En nu de behandeling. — Consulteer onder de geneesheeren liefst eenen, die de kwaal tot zijn specialiteit heeft gemaakt. Zoo echter geen doctor te krijgen is, dan zullen de volgende middelen de pijn althans verzachten:

Wrijf, en wrijf nogmaals, zooveel ge kunt. Laat zeep- of mostert-pleisters op flanel zoo lang mogelijk op de pijnlijke plaats liggen. Helpt dit niet, wrijf u dan met een mengsel van *chloroform* en *laudanum*, en appliceer flanellen lappen, met dat mengsel doortrokken. Zoo ge niets beters bij de hand hebt, dan een pleister van *Spaansche vliegen*, waar de pijn zeer erg is. Verlichting vindt ge ook bij wrijving met *chloroform*, waarin een gelijk gewicht *kampher* is opgelost.

Tegen den hevigsten vorm van rheumatiek, de rheumatische koorts, mag slechts een bevoegd geneesheer voorschrijven — daar anders 't hart zou kunnen aangetast worden — en dan.....! — Ik voor mij heb wonderen zien verrichten door

den huid-borstel. Ook ondervond ik zeer goede resultaten van een natten omslag om arm of been, met flanel en gutta-percha daarover, teneinde de warmte en 't vocht op te sluiten.

Een welbekend Londensch doctor, die van rheumatiek zijn speciale studie heeft gemaakt, beveelt de volgende behandeling aan (door welke ik een kwaadaardig geval volkomen heb genezen gezien): — Draag een nauwsluitende onderbroek en ondervest van gesponnen zijde; één zulk een pak moet ge voor den dag, en een ander voor den nacht houden. Neem, dadelijk op de nuchtere maag, een theelep*el gember-stroop* in een kop warme thee.

32. Zeeziekte. We beoogen hier geen genezing, doch 't voorkomen van de kwaal.

Neem, den avond vóór ge in zee steekt, een paar zacht purgeerende pillen. Herhaal de dosis, zoodra het schip in 't ruime sop komt; en ga dan op uw rug liggen. Laat u niet verleiden door de huismiddeltjes van den hofmeester; schuw vooral spiritualiën. Wanneer nu uw purgatief zal gewerkt hebben, dan zal alle gevoel van zeeziekte verdwijnen. Wordt de zee ruwer — herhaal dan de kuur. Houd, terwijl gij op den rug ligt, de oogen gesloten, en zorg dat uw kooi of, veel beter nog, uw hangmat, zoo dicht mogelijk nabij het middenpunt van 't vaartuig zij. In een goed ingerichte hangmat — d. w. z., met een zwaren kogel er aanhangend, en voorzien van gordijnen, die u beletten de beweging van alles rondom u te zien —, zijt ge zelfs bij de ruwste zee tegen zeeziekte veilig (7).

(7) Hier wordt, onzes inziens, een belangrijke wenk achterwege gelaten. Wat vooral de zeeziekte opwekt, is de benauwdheid, gevoegd bij den eigenaardigen reuk of stank, die in schier elke scheepskajuit min of meer heerschen. In de meeste kajuiten, salons en hutten ontbreekt 't teneenemate aan geschikte toestellen tot ventilatie. Waren die aanwezig, menig passagier zou gespaard blijven van de neiging tot braken, die thans de scheepslucht, dikwijls meer nog dan de beweging van 't schip, in hem veroorzaakt. Onze raad is deze: — Blijf, wanneer ge in 't ruime sop steekt, zoo lang mogelijk op 't dek, in den frisschen zeewind. Laat uw lichaam balanceeren tegen de schommelingen van 't vaartuig in, en houd daarbij den blik gevestigd op den rand des horizons. Eet droog brood, en houd daarbij mager vleesch; en drink daarbij een glas rooden wijn. Overigens — ga aan boord met de stellige overtuiging dat ge niet zeeziek zult zijn, en met den vasten wil om 't niet te worden. Gelukt 't u, de eerste trekkingen van de maag te bedwingen, zoo hebt ge kans, wanneer de zee u niet al te woest aanpakt, verder geen last te ondervinden. VERT.

Heeft langdurige zeeziekte u uitgeput, zoo zal uw maag 't best warme arrowroot-pap, met een scheutje cognac er in, verdragen.

33. Keelpijn. Komt ze plotseling en hevig op, zend dan veiligheidshalve dadelijk om een doctor. Ontbreekt u geneeskundige hulp, en schijnt 't geval erg, wikkel dan den patient in dekens, of in een schaapsvacht, met de wol op de huid. Geef hem een kop warme melk, met een theelepeltje *spiritus nitri dulcis* er in. Bind hem om den hals een met koud water doortrokken (en goed uitgewrongen) das of handdoek, zorg dragende dat geen vocht over de borst loope. Dien natten doek bedekt ge aan den buitenkant met gutta percha, gewaste taf, of flanel, opdat de warmte en 't vocht niet ontsnappen. Tracht voorts door warm toedekken den patient aan 't zweeten te krijgen. Gevoelt hij zich koortsig, met jagende pols en beslagen tong, dan kunt ge nimmer kwaad door hem, in stede van de *spiritus nitri dulcis*, een *Dovers-poeder* te geven. Den volgenden morgen een dosis *castor-olie*, of een purgeerende pil.

Keelpijn wordt tijdelijk verzacht door een kruidnagel in den mond te houden. De omzwachteling met koud water is veel beter dan die met een mosterdpap.

Tegen lichte keelpijn is dikwijls een uitwendige inwrijving van de keel met *hertshoorn* en *olie* voldoende.

34. Verstulking. — Is ze aan uw voet of uw knie, loop dan niet. Is ze aan uw hand of uw arm, gebruik die dan niet. Houd u dus kalm. Omwind 't verstuike lid met een kouden natten doek — ook weer met gutta percha, of gewaste taf, of flanel er over. Indien ge u nu zeer bedaard, en den doek voortdurend nat houdt, en te bed gaat liggen — dan zult ge vermoedelijk den volgenden ochtend genezen zijn. — Een mengsel van *tinctuur van Arnica* in water (niet te sterk) kan met goed gevolg bij 't verband in plaats van enkel water gebruikt worden.

Eenige geneesheeren raden een andere behandeling aan: — 't Verstuike deel goed te baden met warm water, en daarna een warm-water-verband met gutta percha of flanel, of een lijnzaad-pap.

Een verstuike voet en knie mogen niet naar beneden hangen. Een verstuike elleboog en hand moeten in een draagband rusten.

35. Stotteren. — Behandel den patient onder vier oogen,

opdat de aanwezigheid van anderen hem niet zenuwachtig make. Verzoek hem bedaard u na te spreken. Dan laat ge hem een gemakkelijk volzin zeggen — en wel, lettergreep na lettergreep, langzaam, terwijl ge bij elke lettergreep met den vinger op de tafel klopt. Herhaal die oefening, en laat hem tegelijk met u bij elke lettergreep op de tafel slaan — totdat hij zonder moeite articuleert. Zóó zal hij binnen weinige dagen vloeiend hebben leeren spreken. Hij moet dan echter ook zich oefenen wanneer hij alleen is, door hardop te lezen en te spreken, en daarbij, zoo lang als noodig, de klop-methode te blijven toepassen.

36. Steek van een bij, wesp, of horsel. — Trek met uw vingers, of met een fijn tangetje, den angel of 't gedeelte van den angel uit, zoo dit in 't vleesch mocht zijn blijven steken. Knijp of zuig dan de wond uit (dit laatste geschiedt geheel straffeloos), om 't nog aanwezige gif te verwijderen. Wasch nu de wond met warm water, en wrijf ze in met wat zoete olie; — dit zal gewoonlijk de pijn verzachten. Des nachts kunt ge een papje opleggen, indien de pijn nog niet geweken is, of de wond gezwollen blijft. Een papje met *ipecacuanha-poeder* heeft de voorkeur. (8)

37. Zonnesteek. — Waak er tegen, wanneer ge in een warm land zijt — vooral wanneer ge onder de stralen der zon moet loopen, rijden of werken —, door uw hoofd en nek te bedekken met een dikken viltten hoed, waarover een wit overtrek-sel, en van achteren een witte lap, die over den nek afhangt. Doelmatig is een zoogenaamde helmhoed. Draag flanel op uw huid. Drink geen sterken drank zoolang de zon schijnt; — slechts thee, limonade of rooden wijn met water.

Is iemand getroffen, maakt hem dan zijn kleeren los, en gooi hem zonder plichtplegingen een emmer goed koud water over hoofd, nek en borst. Zet hem daarna in een stoel, hang een laken om zijn nek en over zijn schouders; en giet een fikschen stroom koud water, van een hoogte van twee of

(8) *Aanwending van ammonia liquida veronzijdt dadelijk de werking van 't gif. Ditzelfde middel, door inspuiting in 't bloed gebracht, bewees in den laatsten tijd, in handen van Britsch-Indische geneesheeren, uitstekende diensten tegen de meeste doodelijke slangenbeten. De operatie der inspuiting moet echter met zaakkennis en voorzichtigheid geschieden.* VERT.

drie voet, op zijn hoofd. Goed is 't ook, den patient te omwinden met een koud nat laken, hem met een waaier te verkoelen, en hem overvloed van koude, sterke thee te laten drinken. Wind een natten handdoek (liefst met ijswater) om zijn hoofd, en houd hem in een koele plaats. — Indien de lijder begint te ijlen, bevelen sommige geneesheeren aderlaten aan. Andere, en daaronder de beste medische autoriteiten in Indië, zeggen nadrukkelijk: geen aderlaten na zonnesteek; maar vertrouw op de koudwater-kuur. 't Aderlaten moet natuurlijk door een docter geschieden. Zijt ge echter genoodzaakt 't zelf te doen, raak dan den arm niet aan — doch bind een zwachtel stijf juist boven den voet, en zoodra de aderen van den voet gezwollen zijn, kunt ge er met betrekkelijke veiligheid een openen. 't Wondje, zoo er bloed genoeg is afgetapt, heelt ge met wat pluksel of een pleister. — 't Géheele recept tegen zonnesteek laat zich aldus zamenvatten: — IJs en koud water uitwendig; Champagne en koude thee inwendig (9).

38. **Kiespijn.** Koud staal — uittrekken — is in de meeste gevallen 't eenige afdoende middel. Om echter de pijn te verzachten, neem' ge een vrij sterk purgatief in; — zoodra dit gewerkt zal hebben, zult ge vermoedelijk een paar weken vrij blijven. Leg ook een klein mostert-papje uitwendig, juist op de plaats waar de pijn 't ergst is; en wrijf uw tandvleesch met een mengsel van *chloroform* en *laudanum*. Is de kies hol en zeer pijnlijk, steek er dan een watje in, doortrokken met gezegd mengsel. Een klein watje, gedoopt in een oplossing (in wijngeest) van *schellak* of *mastiek*, levert een vrij goed tijdelijk stopmiddel voor een holle kies. Laat u niet beetnemen door de dure en nuttelooze kwakzalverijen, die in de dagbladen door de verkoopers — maar ook door hen alléén — zoo hemelhoog worden aangeprezen. Voor een stuiver koopt ge veel krachtiger geneesmiddel, dan u hier, met een reukje en een kleurtje, voor een gulden geboden wordt. *Creosoot*, b. v., op een watje in 't holle van de kies gebracht, is een voortreffelijk huismiddel. Doch laat een ander 't u in de kies steken — of ge zult uw tong en tandvleesch beschadigen.

(9) Ook buiten den directen invloed van de stralen der zon, b. v. in 't hot van een schip, of op eenige andere overdekte plaats, waar men onder groote hitte arbeidt, kan men een zonnesteek opdoen.

39. Brakingen. — (Wij bedoelen hardnekkig braken, waarbij de maag niets inhouden wil). — Leg den patient op zijn rug in bed; hij blijve zoo rustig mogelijk. Geef hem een pooslang geen voedsel; daarna, met eenige tusschenpozen, een theelepeltje kouden bouillon. Vooraf kunt ge vijf droppels *chlorodyne* in een weinig water toedienen. Zuivere melk, of melk met wat kalkwater, in zeer kleine hoeveelheden tegelijk, is dikwijls nuttig. Maar kan de patient ook dat weinige niet binnenhouden — neem dan een theelepel cognac en een theelepel *laudanum*; meng die dooreen; doop daarin een stuk pluksel; en leg dit, bedekt met een lapje gutta percha of gewaste taf, in 't kuiltje van de maag. Hernieuw dit middel elke vier of vijf uren. Een mostertpleister is even dienstig om de maag tot rust te brengen. Een theelepeltje kalkwater, in een kop melk of kouden bouillon of arrowroot, doet — gelijk reeds hierboven werd aangestipt — dikwijls 't braken ophouden, en stelt de maag in staat om een kleine hoeveelheid voedsel te verdragen.

Met goed gevolg wordt ook vaak aangewend: Dertig droppels *hout-naphta* en even zooveel *cardanom-tinctuur*, in een paar eetlepels water. Dit middel is zeer nuttig tot 't voorkomen van braken bij teringlijders.

40. Kinkhoest. — Zonder medische hulp valt daartegen weinig te doen. De volgende algemeene regels kunnen echter dienen:

Houd den patient binnenshuis, en voed hem wel; zijne kamer zij warm en goed geventileerd, zonder tocht. Zorg voor geregelde ontlasting; en geef nu en dan één of twee droppels *tinctuur van belladonna* in wat water. Anderen bevelen een weinig *alvin* in water aan; doch *belladonna* is beter. — Daar kinkhoest toevallen en andere gevaarlijke accidenten kan veroorzaken, zoo versmade men niet moedwillig geneeskundige hulp.
