

Gruźlica — to plaga społeczna. Walczyć z nią musi całe społeczeństwo.

Gruźlica jest najbardziej rozpowszechnioną chorobą zaraźliwą. W Polsce choruje na nią około 800.000 ludzi, z których 200.000 zagraża zdrowiu swego otoczenia. Roznosicielem zarazków jest człowiek chory na gruźlicę, który przy kaszlu, kichaniu a nawet głośnej rozmowie, rozsiewa w postaci drobnych kropelek ślinę wraz z zawierającą zarazki plwociną. Wyschnięta plwocina unoszona z kurzem ulicznym z podłóg, ubrań i bielizny chorych — to także źródło zarazy. Dzieci zarażają się również przez mleko krów chorych na gruźlicę bydłą. Od chwili zarażenia do wybuchu choroby w całej pełni mogą przemiąć lata całe. Często choroba rozwija się podstępnie i osobnik będący w stadium choroby groźnym nie tylko dla jego życia lecz i dla zdrowia otoczenia, może czuć się względnie dobrze i o chorobie swej nie wiedzieć. Wskutek tego choroba ta bywa często zbyt późno rozpoznawana, kiedy już leczenie jej ma mniej pomyślne widoki przywrócenia całkowicie zdrowia. Z powodu dużego rozpowszechnienia i późnego rozpoznawania większość ludzi stale styka się z chorymi na gruźlicę i wystawiona jest na niebezpieczeństwo zarażenia się nią. Najłatwiej ulegają zarażeniu dzieci, szczególnie z otoczenia chorych.

Rozszerzaniu się tej choroby sprzyjają przeludnione, ciemne wilgotne mieszkania, złe odżywianie, przepracowanie i nadużywanie trunków.

Od gruźlicy można się ustrzec, zachowując pewne ostrożności. Należy unikać styczności z chorymi na gruźlicę, z kaszlącymi i plującymi. Przedewszystkiem przed zetknięciem się z takimi chorymi należy chronić dzieci, nie dopuszczać, aby były one pielęgnowane, całowane przez nich i wspólnie z nimi sypiały. Wszystkich należy pouczać o odpowiednim zachowaniu się podczas kaszlu i kichania w celu uniknięcia rozpryskiwania się drobnych kropelek śliny wokoło siebie (dzieci wdrażać do tego od lat najmłodszych), aby podczas tych czynności odwracali głowę od otoczenia i zasłaniali usta chusteczką, pluli tylko do spłuwaczek, nigdy zaś na podłogę lub ulicę; aby wszyscy, a szczególnie dzieci, używali tylko dla siebie przeznaczonych naczyń stołowych, noży, widelców, oraz spali oddzielnie na własnej pościeli. Małym dzieciom winno się podawać mleko krowie tylko gotowane. Wszyscy muszą pamiętać, że widne, słoneczne mieszkania, częste ich przewietrzanie, nawet w zimie, czyste utrzymanie ciała przez codzienne jego mycie, należyte odżywianie, odpowiedni odpoczynek po pracy, wystrzeganie się trunków — są to najskuteczniejsze sposoby zachowania zdrowia.

Wczesne rozpoznanie cierpienia przez lekarza i odpowiednie leczenie może niejednokrotnie ocalić życie i przywrócić zdrowie.

Walkę z gruźlicą musi prowadzić całe społeczeństwo—obowiązkiem każdego obywatela kraju jest czynny w niej udział. Cały kraj musimy pokryć siecią poradni, odpowiednią ilością specjalnych szpitali i sanatoriów, aby wszędzie każdy miał zapewnioną pomoc lekarską i opiekę pielęgniarską. Musimy stworzyć tyle łóżek w szpitalach i sanatoriach, aby każdy początkujący chory miał możliwość kuracji, a niebezpieczni dla otoczenia mogli być w czas odosobnieni i leżeni.

Polski Związek Przeciwigruźliczy
Warszawa