

ANTONI R.—P. — ¿Com pot prevenir-se el saturnisme crònic dels caixistes d'impresmta?

R. — S'han de tenir en compte dues coses: el lloc on es treballa i la higiene individual. El lloc ha d'ésser molt ventilat, per tal que l'aire es renovi contínuament i no permeti l'acumulació de les emanacions del plom. A ésser possible, convindria que hi haguessin aspiradors que absorbissin les mínimes quantitats de pols que es formessin. Pertocant a higiene individual, és precís passar totes les hores possibles a l'aire lliure, fent amb freqüència excursions que obligaran a una sanitàosa gimnàstica respiratoria. La neteja de les mans ha d'ésser perfecta en sortir del treball, i mentre durí el mateix convé no posar-se les mans a la boca, ni tocar aliments, sense que aquelles siguin completament netes. Alimentació el més suau possible, procurant menjar el menys possible embotits, ous que no siguin molt frescos, i menjars complicats en general. La llet convé beure-la en abundància. Si es fa estiuèig, el millor sera passar-lo en algun lloc d'aigües sulfuroses. Si hom no pot seguir algun d'aquests miraments higiènics, serà bo de fer de tant en tant alguna cura de sofre, prenent una culleradeta de sofre en flor al dia unes tres setmanes cada dos mesos.

★

BLANCA H.—P. — ¿Pot guarir-se la miopia en la infantesa?

R. — La miopia s'ha vingut considerant com anomalia física incorregible si no és usant cristalls adequats. Amb tot, modernament s'han fet algunes experiències interessants, que han arribat a conclusions encoratjadores, les quals semblen permetre establir que exercicis apropiats poden tornar el diàmetre de l'ull a la seva dimensió normal. Per a detalls amples sobre el particular, consulti els nostres números 1, 2 i 3 en els quals va publicat un interessantíssim treball del doctor A. Vila sobre el particular. Si no els té a mà, pot passar per la nostra Administració on podrà consultar-los.

★

PERE SALA.—P. — ¿Pot prendre banys de sol un tuberculós?

R. — Per regla general un tuberculós de pit no ha de prendre banys de sol. Amb tot, atengui's exclusivament al que li digui el seu metge.

★

S. S.—P. — ¿Tots els paratges del cos tenen la mateixa temperatura?

R. — Per bé que oscil·lant entre límits molt estrets, sol haver-hi alguna diferència en la temperatura «exterior» del cos en estat de salut, i més encara en estat de malaltia. En estat de salut, sol ésser la temperatura un poc més elevada a l'anús i a la boca; i sol ésser també un poc més elevada a l'engonal que a l'aixel·la. En cas de malaltia la temperatura sol ésser més elevada a l'entorn del lloc malalt: en els abscessos, per exemple, pot haver-hi més d'un grau de més pels volts del flemó; en les bronconeumònies, sol ésser més elevada la temperatura axilar que en els altres llocs esmentats.

★

JOSEP ARQUER.—P. — ¿Es pot viure solament amb avellanes i síndria?

R. — Si és per un temps curt, sí. Uns 400 grams d'avellanes i 1 a 2 quilos de síndria cada dia, donen les suficients calories. A la llarga, però, mancarien diverses vitamines, sals minerals, i d'altra banda els òrgans digestius se'n ressentirien. Si les circumstàncies obliguen a passar-hi, procuri que sigui com més pocs dies millor.

★

JOAN PADROS.—P. — ¿Totes les malalties les produeixen els microbis?

R. — No totes les malalties són produïdes pels microbis. Moltes es deuen a causes diverses (mala higiene alimentària, excessos de treball, vicis, etc.), que res no tenen a veure amb els microbis. Són degudes als microbis totes les anomenades infeccions, i moltes d'altres que tenen com a causa primària un trastorn orgànic, i com a causa secundària la instal·lació de microbis en diversos paratges orgànics.

La medicina moderna no es basa en matar microbis, contra el que diuen certs **naturistes** ignorants. Hi hagué, sí, després de Pasteur, pel natural entusiasme que produeixen els grans descobriments, una tendència a explicar totes les malalties pels microbis, i com a conseqüència obligada es cercaren els antisèptics propis per a matar cada mena de microbis, creient que així es guaria la malaltia. La medicina, però, ben aviat es va guarir d'aquesta desviació i, actualment, si es preocupa de matar els microbis, és sobretot quan aquests estan **fora de l'organisme** (purificació d'aigües, esterilització de la llet i begudes en general, neteja de la pell, esterilització dels instruments de cirurgia, etc). Quan s'ha produït la malaltia, el que sobretot procura la medicina moderna és **augmentar les defenses biològiques del malalt** a base de la hidroteràpia, els serums i vacunes, estímuls físics diversos, alimentació i medicaments que aixequin el «to orgànic», etc., per tal que l'organisme mateix desplegui totes les seves energies contra els gèrmens productors de malalties. Per exemple, la tuberculosi, produïda pel bacil de Koch, que s'ha instal·lat en un «terreny» predisposat (per herència o per debilitat orgànica), en els graus lleus, es guareix tan sols «entonant» el malalt duent-lo a un clima d'altura, on trobarà diverses condicions físiques —que tan bé ha descrit el doctor Izaguirre en un article que acabem de publicar en aquest número— que reforçaran el seu organisme, en lluita contra la malaltia; en aitals condicions indubtablement que en sortirà triomfador l'organisme. En casos greus, no és suficient la cura física, i es recorre a l'acció estimulante de diversos medicaments i a l'acció «esterilitzant» d'altres, com, per exemple, les sals d'or.

De forma que l'acció **esterilitzant a l'interior de l'organisme**, ocupa un lloc petit en la medicina moderna, i va ocupant-lo cada dia més extens l'estimulació de les **autodefenses** amb què compta l'organisme naturalment per a lluitar contra tota mena de malalties, i l'anihilament, mitjançant les pràctiques higièniques, dels gèrmens productors de malalties que tan fàcilment es reproduïxen en el món exterior, sobretot en les epidèmies.