

*Dr Stefania Łazarewicz.*

## 5. Zasadnicze wiadomości z dziedziny higieny.

*Ciąg dalszy.*

Po pracy i całodziennych wysiłkach fizycznych czy umysłowych — każdy człowiek potrzebuje wypoczynku. — Uczeni fizjologowie (fizjologia, t. j. nauka o czynnościach organizmu ludzkiego) twierdzą, że w czasie pracy — wskutek wysiłku mięśni — w naszym organizmie, a specjalnie w mięśniach, wytwarza się substancja trująca, tak zwany kwas mięsno - mlekowy, który dostając się o krwi działa szkodliwie na organizm, przede wszystkim zaś na system nerwowy. — Znany jest fakt, że wskutek przepracowania dłuższego, przy małym wypoczynku nocnym jesteśmy bardziej nerwowi i odczuwamy pewną ociężałość. Osoba przemęczona nie tylko nie jest w stanie wykonać swobodnie ruchów mięśniowych (znane powiedzenie: „nie mogę ruszyć ani ręką, ani nogą“!), ale również traci apetyt, a czynności zmysłów, jak wzroku, słuchu, smaku, powonienia, dotyku są upośledzone. — Sprawia to ten w organizmie nagromadzony kwas mięsno - mlekowy, którego nadmierne nagromadzenie w organizmie może doprowadzić do ciężkiego zatrucia i nawet utraty przytomności.

Rozumiemy więc teraz doskonale, jak niezmiernie pożyteczny dla utrzymania prawidłowego stanu naszego organizmu — jest **sen**. Najzdrowszym jest sen w ciągu kilku godzin przed północą, jest on wtedy najgłębszy i najspokojniejszy. — Zdajemy sobie zatem sprawę i z tego także, że warunki życiowe na wsi, pozwalające na wczesny spoczynek, dobrze wpływają na stan zdrowia, gdy tymczasem w mieście, choćby nawet chciał się ktoś wcześniej położyć spać, to hałas uliczny i gwar jaki panuje na ulicach, nie pozwala zasnąć i spokojnie zażywać snu. — Nic dziwnego, że mieszkańcy miast tak pragną wyjazdu na wieś, choćby nawet najkrótszego tam wypoczynku, gdzie warunki są pod każdym względem dla zdrowia lepsze. — Zasada więc słuszną jest, aby — kto chce być silnym i krzepkim — niech wcześniej kładzie się na spoczynek i wcześniej zrywa się z posłania. „Kto rano wstaje — temu Pan Bóg daje!“ — mówi słusznie przysłowie staropolskie. Istotnie ranne godziny po dobrym, odświeżającym śnie są najlepszą porą do wyczerpanej pracy. — Robota wykonana w godzinach rannych daje obfitsze owoce i lepsze wyniki, aniżeli praca dokonana z mozołem w godzinach nocnych.

Człowiek dorosły potrzebuje przeciętnie **osiem godzin snu**, aby organizm w tymże czasie mógł unieszkodliwić i usunąć ów trujący kwas mięsno-mlekowy. **Wiek dziecięcy** wymaga **znacznie więcej snu**.

Mówiąc o odpoczynku nocnym, trzeba nam zwrócić również uwagę na warunki, w jakich powinien się odbywać.

Przed spaniem nie należy przyjmować większego posiłku, aby nie obciążać żołądka, który uciskając serce powoduje niepokój. Polecenia godna jest mała przechadzka przed udaniem się na spoczynek, zwłaszcza wtedy, gdy nasza praca zawodowa i okresowe zajęcia zmuszały nas do stałej pracy siedzącej. — Skracanie sobie godzin wypoczynku nocnego, zwłaszcza gdy dużo pracujemy w ciągu dnia, jest bardzo niepożądane.

Pokój, gdzie śpimy, wymaga dokładnego przewietrzenia przed udaniem się na spoczynek. — Jeśli trudno jest doprowadzić do tego, by stale sypiać przy otwartych oknach i tę praktykę najlepiej rozpocząć w miesiącach letnich — to dobrze zrobi matka, jeśli przed udaniem się na swój spoczynek, gdy dzieci będą spać w najlepsze, przewietrzy ubikację, gdzie śpią. Dlaczego? Oddechanie w czasie snu w leżącej pozycji jest dość powierzchowne i dlatego musimy mieć możliwość przy każdorazowym oddechu wciągnąć do płuc jak największą ilość świeżego powietrza. Im większą będzie zawartość tlenu w powietrzu tego pokoju, gdzie śpimy, tym lepsza będzie wymiana w płucach między dwutlenkiem węgla a tlenem, tym żywsze krążenie krwi i wytwarzanie się ciepła w organizmie i tym lepiej wyzyskany sen i spoczynek nocny.

Łóżko niech będzie wygodne, dość długie i szerokie, z dobrze zasłanym siennikiem (słoma w sienniku często poruszana i ułożona w rozmaitych kierunkach, co daje zdolność uginania się siennika, dlatego nie należy np. ułożyć tak słomy, jak jest w snopku, ale nakładać słomę raz w długość, w poprzek, według przekątni!), lub materacem. — Najlepsze są łóżka żelazne i jeśli możliwe polakierowane na biało — wtedy nie rdzewieje i sprawia wygląd czystego i świeżego. — Bielizna pościelowa powinna być płócienna i znowu ideałem prześcieradła i poszewki z płótna lnianego — wiejskiego — wyrabianego przez nasze gospodynie. — Przykrywać się należy kołdrą lub kocem (z własnej wełny, swojego tkania, gruby, jest miękciejszy!), unikać t. zw. spodków (piernaków), którymi przerywa się sienniki, aby miękciejsze było pościelenie, gdyż rozgrzewają one zbyt organizm i wydelikacują go. Ważną też rzeczą jest, aby możliwie tak się urządzać, by dwie osoby nie sypiały razem, raczej na noc rozkładać sienniki na ławkach i na dzień je wynosić, niż godzić się na wspólne spanie w łóżkach, zwłaszcza dorosłych z dziećmi i dzieci już starszych ze sobą.