

А. Фишер-Дюкельман

Женщина как домашний врач

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 61
ББК 5
А11

А11 **А. Фишер-Дюкельман**
Женщина как домашний врач / А. Фишер-Дюкельман – М.: Книга по Требованию, 2024. – 566 с.

ISBN 978-5-458-09748-2

Женщина как домашний врач. С 448 рисунками в тексте. Сочинение практикующего врача, д-ра медицины Анны Фишер-Дюкельман. Полный перевод с немецкого д-ра Б. Е. Шехтеля.

ISBN 978-5-458-09748-2

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

ПРЕДИСЛОВІЕ АВТОРА.

Цѣль настоящей книги—снабдить женщину, жизненный путь которой бываетъ часто такъ тернистъ, цѣлымъ рядомъ практическихъ совѣтовъ, житейскихъ правилъ и предостереженій, касающихся сохраненія и возстановленія душевнаго и физическаго здоровья. Намъ казалось, что мы этого достигнемъ лучше всего, если по возможности будемъ избѣгать утомительныхъ теоретическихъ разсужденій, непонятныхъ или отталкивающихъ изображеній, а также и описанія крайне рѣдкихъ болѣзненныхъ состояній, что, къ слову сказать, не приноситъ женщинамъ ни малѣйшей пользы. Намъ казалось, что мы ближе всего подойдемъ къ цѣли, если мы все, чего касаемся здѣсь, будемъ черпать изъ жизни, которая такъ разнообразна, и если мы постараемся всѣ наши совѣты приспособить къ повседневнымъ требованіямъ, которыя жизнь предъявляетъ.

Дай Богъ, чтобы наши надежды сбылись!

Что мы при этомъ не могли всецѣло воздержаться отъ объясненія краткихъ научныхъ основъ, станеть понятно всякому, кто подумаетъ о томъ, что подобная книга должна въ то же время обучать и удовлетворять требованіямъ читателей, находящихся на различныхъ ступеняхъ образованія. Мы просимъ поэтому нашихъ читательницъ, въ ихъ же интересахъ, ничего не пропуская, прочитать внимательнѣйшимъ образомъ основныя главы первой части. Только въ такомъ случаѣ вполнѣ удовлетворить своей цѣли вторая часть, а также и третья, которая, не смотря на занимаемый ею наименьшій объемъ, является все-же необходимой для матерей.

Издатель не останавливался ни передъ какими затратами, чтобы придать настоящей книгѣ роскошную внѣшность и выполнить всѣ мои желанія и предложенія. Директоръ Julius Müller въ Штутгартѣ не только поощрялъ меня къ составленію этого законченнаго теперь произведенія, но способствовалъ еще своимъ художественнымъ чутьемъ выбору иллюстрацій и снабдилъ меня всѣми вспомогательными средствами, въ какихъ только являлась надобность. Выражаемъ ему здѣсь за это особенную благодарность!

Съ чувствомъ глубокой признательности упоминаемъ нашего художника, Richard'a Bratschneider'a. Благодаря своему знакомству съ физико-діететическими методами леченія, онъ въ состояніи былъ своимъ карандашомъ придавать плоть всякой моей мысли. Такой же благодарности заслуживаютъ всѣ остальные художники, принимавшіе участіе въ иллюстраціяхъ настоящей книги.

Если-бы противники нашего направленія упрекнули насъ въ томъ, что мы, въ противоположность другимъ подобнымъ книгамъ, слишкомъ много мѣста удѣляемъ „самопомощи“ и этимъ поддерживаемъ яко-бы вредное стремленіе нашего времени, или—что мы допустили въ нашихъ изображеніяхъ слишкомъ много наготы и поэтому также оказали вредное вліяніе,—то мы отвѣтили-бы слѣдующее. Наше время принесло съ собою освобожденіе отъ господствовавшаго прежде авторитета врача въ области жизни и здоровья; у народа явилось желаніе умѣть самому помочь себѣ, и каждый разсудительный врачъ, ставящій на первомъ планѣ интересы чловѣчества, а не свои собственныя, будетъ радостно привѣтствовать это стремленіе, какъ благотворный прогрессъ, и посвятить ему всѣ свои силы.

Точно также было-бы заблужденіемъ думать, что этимъ самымъ врачъ подтачиваетъ то дерево, на которомъ онъ же и сидитъ. Измѣняется лишь, съ одной стороны, родъ его дѣятельности, такъ какъ онъ становится скорѣе охранителемъ здоровья, вмѣсто того, чтобы, какъ доселѣ, извлекать пользу исключительно изъ несчастія своихъ больныхъ собратьевъ; а съ другой стороны, образованный и опытный врачъ до того необходимъ при современныхъ печальныхъ условіяхъ здоровья, что, несмотря на всякую самопомощь публики, безъ него никогда не сумѣютъ обойтись. А для того, чтобы публика не слишкомъ разсчитывала на свои силы, я всюду, гдѣ находила нужнымъ, указывала на опасность самолеченія и на необходимость приглашать всегда опытнаго врача.

Что касается второго упрека, то въ виду упадка красоты человѣческаго тѣла и все ослабѣвающаго пониманія природы, я именно и считала одной изъ задачъ подобной книги вернуть людей къ извѣстнымъ основамъ и вліять освобождающимъ и возвышающимъ образомъ на женскій полъ, окруженный еще доселѣ болѣзнями, предразсудками и невѣжествомъ. Тѣ, кто съ чистыми помыслами и безъ предубѣжденій приступаютъ къ нашей книгѣ, знаютъ также, что здоровье и красоту можно найти только рука объ руку съ природой и что поэтому нагое человѣческое тѣло не заключаетъ въ себѣ ничего отталкивающаго или запретнаго: оно лишь стало чѣмъ-то непривычнымъ. Съ этой точки зрѣнія и надо смотрѣть на наши рисунки. Въ остальномъ мы желаемъ помогать и лечить, а не только заинтересовывать!

Пусть это произведеніе говоритъ теперь само за себя и выполнить тѣ задачи, которыя мы поставили себѣ.

Дрезденъ.

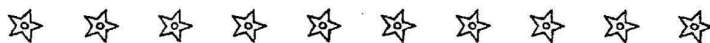
Авторъ.

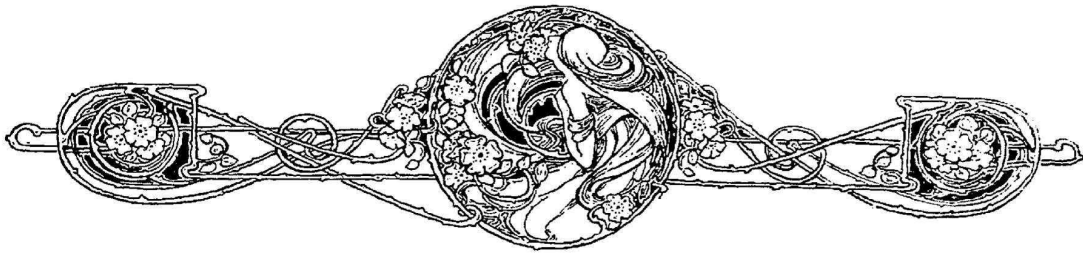
Первая часть Уходъ за здоровьемъ.



✧ Секретъ врачеванія кроется въ устраненіи
вредныхъ вліяній.

Летерсонъ.





ГЛАВА ПЕРВАЯ.

Строеніе и жизнь человѣческаго тѣла.

Лучшій врачъ тотъ, который
умѣетъ стать ненужнымъ.

Для того, чтобы имѣть понятіе о функціяхъ организма, о причинахъ и мѣсто-нахожденіи его заболѣваній, о возможности его выздоровленія, необходимо хотя бы до нѣкоторой степени быть знакомымъ съ важнѣйшими органами нашего тѣла. Трудно, однако, научить профана, т. е. человѣка, не знакомаго ни съ анатоміей, ни съ физиологіей, ни съ наукой о болѣзняхъ, такой массѣ научныхъ свѣдѣній, чтобы онъ дѣйствительно могъ ориентироваться во всемъ, и при этомъ не утомить его, не наскучить ему. Пространныя теоретическія разсужденія и добросовѣстно выполненныя научныя рисунки этого достигнуть не могутъ; наоборотъ, они даже запугиваютъ многихъ лицъ, не привычныхъ къ напряженной умственной работѣ. Въ нѣкоторыхъ среднихъ учебныхъ заведеніяхъ молодежь, какъ мужского, такъ и женскаго пола, получаетъ уже и теперь столько свѣдѣній по анатоміи и физиологіи, что пониманіе подобныхъ рисунковъ и объясненій существенно облегчается. Но тѣ молодые люди, которымъ не посчастливилось посѣщать подобныя школы, стоятъ передъ рядомъ неразрѣшимыхъ загадокъ и не извлекаютъ никакой пользы изъ книгъ, не приспособленныхъ къ ихъ пониманію. Къ послѣдней категоріи относится большая часть современныхъ женщинъ. Поэтому, книга, которая специально имъ посвящена, должна быть такъ составлена, въ смыслѣ содержанія и слога, чтобы доставлять имъ не затрудненія, а возможно больше пользы и удовольствія. Что касается того матеріала, съ которымъ намъ придется имѣть дѣло въ первой главѣ, то здѣсь мы достигнемъ нашей цѣли во-первыхъ тѣмъ, что изъ громадной массы представляющихъ интересъ фактовъ будемъ выбирать лишь важнѣйшіе и излагать ихъ въ краткой, логически послѣдовательной, а потому и легко понятной формѣ, а во-вторыхъ—тѣмъ, что мы будемъ избѣгать утомительныхъ подробностей и остановимся на болѣе детальномъ изложеніи по преимуществу тѣхъ фактовъ, которые играютъ въ жизни женщины особенно важную роль. Свѣдѣнія, сообщаемыя такимъ образомъ, гораздо лучше врѣзываются въ память. И такихъ свѣдѣній даже забыть нельзя въ виду возможности немедленно и съ пользой примѣнить ихъ на дѣлѣ.

Та книга является самой содержательной, самой лучшей, которая даетъ намъ наиболѣе богатый матеріалъ для нашего жизненнаго пути и свѣдѣнія которой мы можемъ легче всего примѣнить въ практической жизни.

Итакъ, мы сообщимъ теперь о строеніи и жизни человѣческаго тѣла только самое существенное и только то, что безусловно необходимо для того, чтобы наши читательницы дѣйствительно научились понимать жизнь своего собственного тѣла; мы постараемся это сдѣлать не обременяя ихъ мозга непонятными вещами и не упуская при этомъ изъ виду примѣненіе.

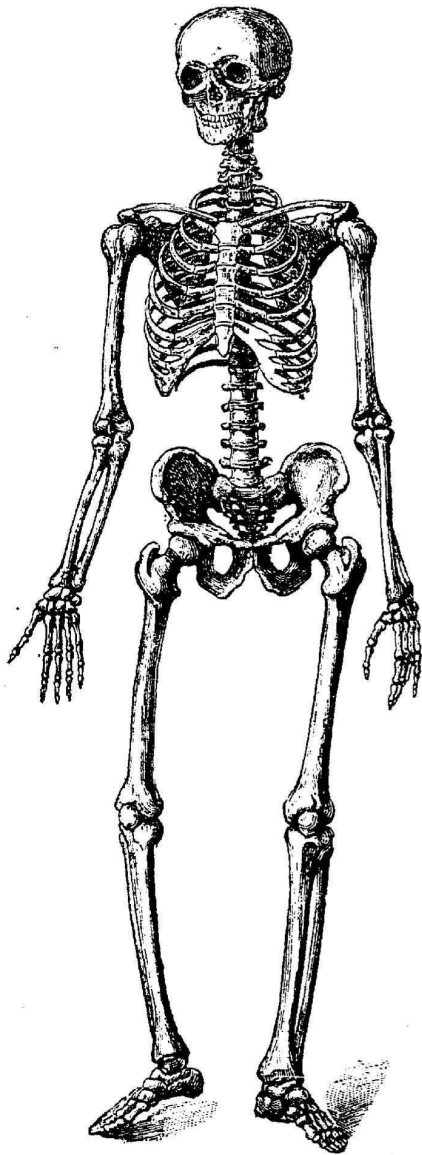


Рис. 1. Скелетъ человѣка.

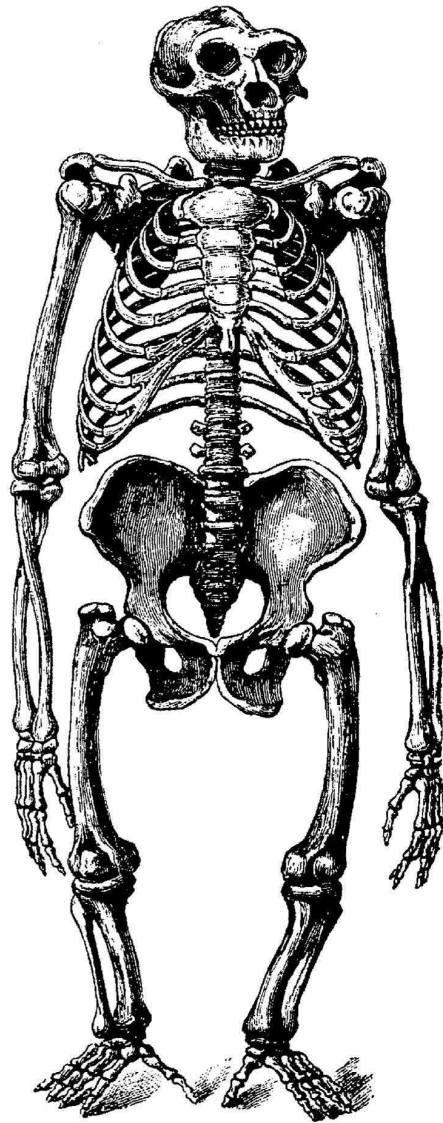


Рис. 2. Скелетъ гориллы.

Здоровье должно всегда оставаться основой красоты; научить читателей понимать это, вотъ чему служитъ первая глава нашей книги. Въ одной изъ послѣдующихъ главъ, посвященныхъ специально красотѣ, мы коснемся вопроса о формахъ человѣческаго тѣла и объ уходѣ за красотой, а также выяснимъ явленія человѣческаго вырожденія.

Скелетъ человѣка.

Скелетъ человѣка состоитъ изъ множества маленькихъ и большихъ костей. Безцѣльно было-бы описывать и называть каждую изъ нихъ въ отдѣльности: для нашихъ читателейъ будетъ достаточно, если онѣ ознакомятся съ ихъ взаимной связью и назначеніемъ. Кости представляютъ собою опору, основу и вмѣстилище для мягкихъ частей тѣла, которыя выстилаютъ и выполняютъ скелетъ и которыя чрезвычайно разнообразны. Это съ наибольшей очевидностью проявляется въ устройствѣ головы, грудной клѣтки и таза, изображенія которыхъ мы и даемъ на отдѣльных рисункахъ.

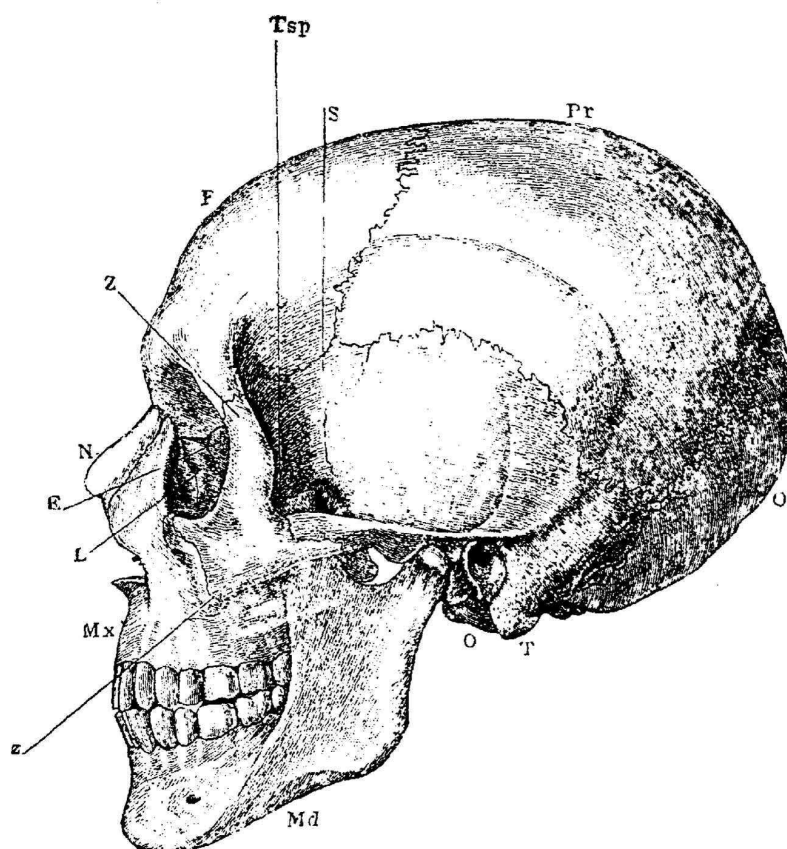


Рис. 3. Человѣческій черепъ. По Генле.

- | | | |
|---------------------|---------------------|-------------------------|
| F—Лобная кость. | E—Рѣшетчатая кость. | Md—Нижняя челюсть. |
| Pr—Темянная кость. | L—Слезная косточка. | T—Сосцевидн. отростокъ. |
| O—Затылочная кость. | Mx—Верхняя челюсть. | Tsp—Клиновидная кость. |
| Z—Скуловая кость. | N—Носовая кость. | J—Клиновидная впадина. |

Рядомъ съ скелетомъ человѣка мы помѣстили изображеніе скелета человѣкоподобной обезьяны, чтобы имѣть возможность провести интересное сравненіе между ними. Это сравненіе не только говоритъ за происхожденіе человѣка отъ обезьяны, но и выясняетъ вполнѣ нѣкоторыя особенности строенія человѣческаго тѣла. Прежде всего намъ бросается при этомъ въ глаза стройность человѣческаго скелета, затѣмъ господство головы надъ всѣмъ тѣломъ, сильно выпуклый черепъ, указывающій на большую массу мозга, наконецъ, измѣненное отношеніе членовъ, обусловленное вертикальной походкой. Дальнѣйшими признаками приспособленія, т. е. тѣхъ измѣненій,

которые постепенно развились вслѣдствіе иного рода дѣятельности и образа жизни, являются: меньшія тазовыя кости, болѣе узкая грудная клѣтка, меньшая стопа, большой палецъ которой не отстоитъ уже, какъ у обезьяны. Во всемъ прочемъ оба скелета представляютъ совершенно одинаковыя кости, съ одинаковыми основными формами.

Голова человѣка является самой твердой частью тѣла; внутри ея, въ полости черепа, помѣщается мозгъ,—органъ умственной дѣятельности, изъ коего исходятъ многочисленные нервы, отходящіе къ головѣ; кромѣ того, она заключаетъ въ себѣ и органы чувствъ съ ихъ чрезвычайно тонко развитыми отдѣльными частями, органы рѣчи, дыханія и пищеваренія, продолженіе которыхъ мы находимъ въ туловищѣ. Короче, въ этомъ маленькомъ вмѣстилищѣ находится такое множество органовъ, что

человѣческая голова сама по себѣ могла бы дать матеріалъ для многолѣтняго изученія, и мы съ благоговѣйнымъ изумленіемъ стоимъ передъ этимъ произведеніемъ природы, подражать которому рѣшительно невозможно.

Совершенно иной характеръ носить вторая полостьчеловѣческаго тѣла—грудная клѣтка, образуемая эластическими ребрами. На подобіе обручей, послѣдніе обхватываютъ легкія и сердце съ прилегающими къ нимъ органами. Насколько твердъ и неподвиженъ черепъ, настолько мягка и податлива грудная клѣтка, и именно потому, что расширяющіяся и спадающіяся легкія не могли-бы быть скованы неподвижной оболочкой безъ того, чтобы это не нанесло существеннаго ущерба ихъ дѣятельности. Точку опоры для реберъ даетъ позвоночный столбъ, съ которымъ они связаны посредствомъ небольшихъ сочлененій. Въ то время какъ грудное кольцо на передней поверхности тѣла замыкается грудиной и является здѣсь болѣе податливымъ, оно сзади находитъ себѣ опору на позвоночникъ и лопаткахъ; эта опора настолько прочна, что спина считается наименѣ чувствительной и наиболѣе выносливой частью тѣла. Ея устройство дѣлаетъ ее способной къ перенесенію довольно значительныхъ грузовъ, а въ минуту опасности мы безсознательно

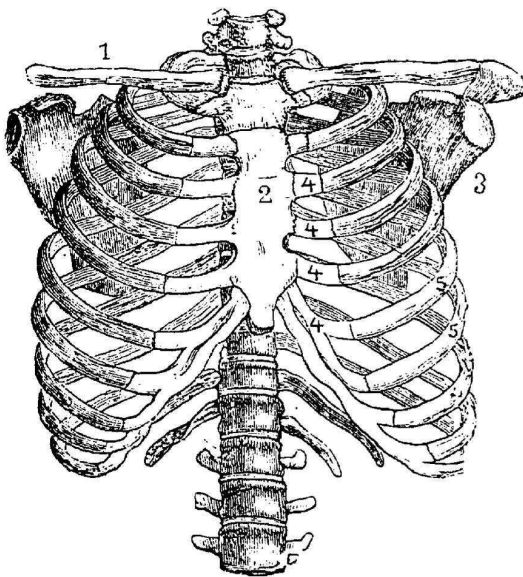


Рис. 4. Грудная клѣтка человѣка.

- 1—Ключица.
- 2—Грудина.
- 3—Лопатка.
- 4—Реберные хрящи.
- 5—Рёбра.
- 6—Позвоночникъ.
- 7—Плечевой суставъ.

стараямся всегда закрыть менѣ защищенную переднюю часть тѣла, предоставляя спинѣ принять на себя первый ударъ. Своеобразное строеніе позвоночнаго столба, отдѣльныя части котораго перемѣщаемы одна относительно другой, толстый слой покрывающей его мускулатуры, подвижность плоскихъ лопатокъ — все это способствуетъ упомянутой выносливости спины.

Третью полость тѣла образуетъ тазъ. Онъ состоитъ изъ плоскихъ и короткихъ костей и замыкается съ задней стороны конечными звеньями позвоночнаго столба—крестцовой и копчиковой костями. На обѣихъ наружныхъ поверхностяхъ тазовыхъ костей находятся суставныя ямки, въ которыхъ укрѣплена суставная головка бедренной кости. Въ полости таза заключены внутренности, мочевые и половые органы. Эта полость имѣетъ особенно важное значеніе у женщинъ, ибо она вмѣщаетъ въ себѣ матку, несущую плодъ, и отсюда начинается, стало быть, развитіе оплодотвореннаго яйца. Мы поэтому остановимся еще отдѣльно на описаніи женскаго таза. Для

правильнаго пониманія существующихъ здѣсь отношеній надо еще прибавить, что подъ именемъ „плечевого пояса“ разумѣютъ костное кольцо, образуемое обѣими лопатками, ключицами и грудиной. Это кольцо лежитъ на реберной кѣткѣ, удерживаетъ плечевыя кости въ плечевомъ сочлененіи и сообщаетъ слабой грудной кѣткѣ достаточную прочность. Между краями лопатокъ плечевой поясъ открытъ и потому такъ подвиженъ, тогда какъ „тазовой поясъ“ представляетъ собою совершенно замкнутое костное кольцо, неподвиженъ и въ силу этого обуславливаетъ большую сопротивляемость всей тазовой области.

Длинные трубчатые кости, названныя такъ вслѣдствіе длины своихъ мозговыхъ полостей, образуютъ конечности, т. е. руки и ноги.

Самыми длинными и крѣпкими костями человѣческаго скелета являются бедренныя кости. Скелетъ рукъ и ногъ состоитъ изъ многихъ отдѣльныхъ костей, чѣмъ и обуславливается большая подвижность конечностей. Сильныя сочлененія образуются локтемъ и колѣномъ, плечомъ и бедромъ, стопой и кистью руки. Въ нормальномъ состояніи человѣческіе члены покрыты сильными и многочисленными мышцами, такъ что голый скелетъ едва ли даетъ преставленіе объ ихъ настоящихъ очертаніяхъ. (Названіе „скелетъ“ произошло отъ греческаго слова „Skelos“, каковымъ именемъ греки обозначали самую большую кость человѣческаго скелета—бедро).

Такому столь же сложному, какъ и чрезвычайно цѣлесообразному устройству и сочетанію отдѣльныхъ частей скелета, являющимся лишь результатомъ медленнаго приспособленія къ безконечно новымъ требованіямъ со стороны внѣшняго міра, мы и обязаны разнообразными способностями нашего тѣла, нашей ловкостью, господству надъ окружающимъ міромъ и т. д.

Общее число всѣхъ костей взрослого человѣка, включая сюда 32 зуба и 6 слуховыхъ косточекъ, равно 240.

Чтобы произвести извѣстную работу, пользуются въ механикѣ твердыми веществами: камнемъ, деревомъ, металломъ. Кости животныхъ и человѣка, представляющія собою ничто иное, какъ рычаги, снабженные блоками и предназначенные для подъема тяжестей и совершенія движеній, содержатъ поэтому плотныя вещества, которые ко времени зрѣлости человѣка достигаютъ значительной твердости. Главную составную часть костной субстанции составляютъ щелочныя земли, прежде всего — фосфорнокислая известь, которая поэтому въ изобиліи должна всегда содержаться въ человѣческой пищѣ. Многія заболѣванія костей нужно отнести именно къ обѣднѣнію известковыми солями.

Но если бы кости состояли только изъ щелочныхъ земель, то онѣ были бы мертвы и недвижимы; поэтому онѣ содержатъ еще клейдающія, т. е. органическія составныя части въ видѣ хрящей, сухожилій и оболочекъ, что и придаетъ имъ эластичность. Кромѣ того, онѣ пронизываются кровеносными сосудами и содержатъ въ своихъ полостяхъ также жировыя вещества (костный мозгъ).

Существенной разницы между мужскимъ и женскимъ скелетами не имѣется; мы замѣчаемъ лишь, что кости у женщинъ нѣсколько меньше и тоньше, а соотвѣтственно этому и нѣсколько легче. При сравненіи же обоихъ скелетовъ выступаетъ еще, какъ отличительный признакъ, большая ширина плечевого пояса у мужчины, постепенно развивавшаяся вслѣдствіе болѣе усиленной дѣятельности рукъ, и болѣе узкій тазъ, въ то время какъ у женщинъ тазъ подъ вліяніемъ материнства развивался сильнѣе и принялъ поэтому болѣе широкіе размѣры. Такимъ образомъ, у женщинъ ширина бедеръ больше, чѣмъ у мужчинъ, особенно относительно величины всего тѣла, а плечевой поясъ, наоборотъ, меньше мужского. Эти особенности составляютъ единственную разницу между мужскимъ и женскимъ скелетами.

При развитіи болѣзненныхъ процессовъ въ костяхъ мы легко съумѣемъ опредѣлить мѣстоположеніе и названіе этихъ костей, пользуясь приложенными здѣсь рисунками, цѣль коихъ будетъ въ такомъ случаѣ вполне достигнута.

Т а з ъ .

Тазовое кольцо образуется костями лобковыми, подвздошными и крестцовой. Въ мѣстахъ сліянія этихъ костей возможно лишь весьма ограниченная подвижность, ибо сочлененія ихъ весьма слабо развиты. Имѣющіяся у таза отверстія служатъ для прохожденія сосудовъ и нервовъ, а различные края костей—для прикрѣпленія многочисленныхъ мышцъ. Такъ называемая „вертлужная впадина“, т. е. суставная ямка для сочлененія съ суставной головкой бедренной кости, устроена иначе, чѣмъ суставная впадина плечевого сочлененія, вслѣдствіе чего подвижность ноги въ тазобедренномъ сочлененіи не такъ велика, какъ подвижность руки въ плечевомъ. При внимательномъ изученіи отношеній между отдѣльными костями плечевого и тазового поясовъ это обстоятельство станетъ для cadaго очевиднымъ.

Такъ какъ на долю женскаго таза выпадаютъ большія задачи, чѣмъ на долю мужскаго, то мы вправѣ спросить—какая существуетъ разница между мужскимъ и женскимъ тазомъ. Такая разница дѣйствительно существуетъ.

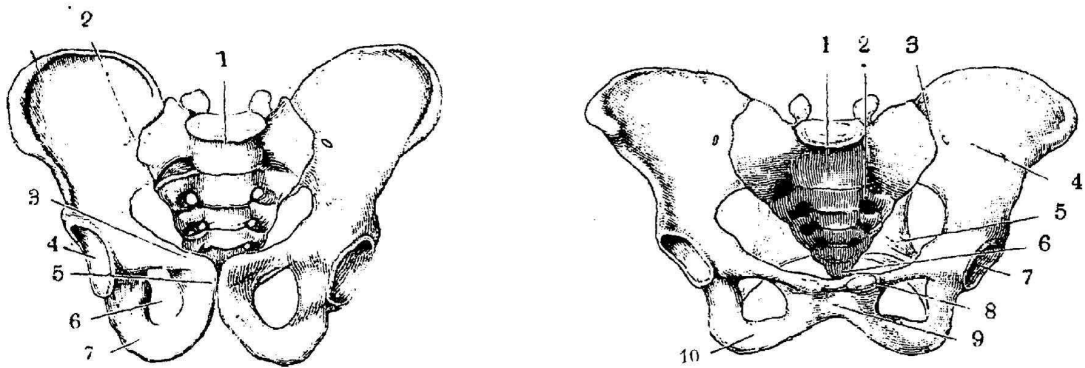


Рис. 5. Мужской и женскій тазъ.

Мужской тазъ спереди.

1 — Крестецъ. 2 — Суставная поверхность. 3 — Лобковая кость. 4 — Вертлужная впадина. 5 — Суставн. поверхность. 6 — Отверстіе для сосудовъ и нервовъ. 7 — Сѣдалищная кость.

Женскій тазъ спереди.

1 — Крестцовый мысъ. 2 — Отверстія для нервовъ. 3 — Суставная поверхность. 4 — Подвздошная кость. 5 — Связки. 6 — Копчикъ. 7 — Суставная впадина. 8 — Лобковая кость. 9 — Суставн. поверхн. 10 — Сѣдалищн. бугоръ.

Тазъ женщины представляется болѣе плоскимъ; подвздошныя кости болѣе выгнуты кнаружи; входъ въ тазовую полость шире и округленнѣе; уголъ, образуемый въ мѣстѣ сліянія лобковыхъ костей съ сѣдалищными, у мужчинъ острѣе, у женщинъ—болѣе тупой. Въ общемъ, женскій тазъ производитъ впечатлѣніе болѣе широкаго; мужской, наоборотъ, кажется болѣе глубокимъ и узкимъ.

Такого рода устройство женскаго таза необходимо для выполненія задачъ материнства, ибо въ полости таза—такъ называется пространство, ограниченное копчикомъ, сѣдалищными и лобковыми костями—помѣщается защищенная со всѣхъ сторонъ матка, окруженная мочевымъ пузыремъ и кишечными петлями. Во время беременности матка увеличивается въ объемъ до такой степени, что не можетъ уже умѣститься въ небольшой полости таза; она поэтому поднимается въ „большой тазъ“, какъ называютъ легко расширяющуюся полость, образуемую позвоночнымъ столбомъ и брюшными покровами. Въ концѣ беременности, когда приближается періодъ родового акта, матка своей нижней, болѣе узкой частью, именуемой маточной шейкой, располагается такъ, чтобы головка младенца, обращенная при правильныхъ родахъ внизъ, помѣщалась надъ тазовымъ входомъ. Между головкой плода и размѣ-