

Измайлова-Цвилинская Любовь Петровна

**Учебник гигиены, анатомии,
физиологии и подачи первой
помощи в несчастных случаях до
прибытия врача**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
Л93

Л93 **Любовь Петровна И.**
Учебник гигиены, анатомии, физиологии и подачи первой помощи в несчастных случаях до прибытия врача / Измайлова-Цвиллинская Любовь Петровна – М.: Книга по Требованию, 2024. – 289 с.

ISBN 978-5-519-86906-5

ISBN 978-5-519-86906-5

© 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 къ 1-му изданію.

Въ виду того, что преподаваніе гігіены начинаеть вводиться въ женскихъ гимназіяхъ, а нѣтъ подходящаго учебника,—я и рѣшилась принять на себя этотъ трудъ и предложить учебникъ гігіены, анатоміи и фізіологіи. Учебникъ этотъ предлагаю для старшихъ классовъ среднихъ женскихъ учебныхъ заведеній.

Будучи преподавательницей въ старшемъ классѣ одной изъ женскихъ гимназій, я убѣдилась, что курсъ этотъ, пройденный мною, не обременителенъ для учащихся и каждой изъ ученицъ онъ былъ хорошо усвоенъ въ продолженіи года, при двухъ урокахъ гігіены въ недѣлю.

Л. П. Измайлова-Цвилинская.

Кутаисъ.
1891 г.

Предисловіе къ 3-му изданію.

Въ настоящемъ, 3-мъ изданіи, сдѣлано добавленіе къ гігіенѣ дѣтскаго возраста и прибавлены главы: объ оспопрививаніи, о заразныхъ болѣзняхъ и о подачѣ первой помощи въ несчастныхъ случаяхъ до прибытія врача.

Л. П. Измайлова-Цвилинская.

О Г Л А В Л Е Н І Е.

	СТР.
Введение	1

Ч А С Т Ъ І-я.

Анатомія и фізіологія.

ГЛАВА І.

Опредѣленіе анатоміи и фізіологіи.—Понятіе объ органическихъ тѣлахъ, клѣткѣ и тканяхъ.—Строеніе кожи.—Железы кожи.—Волосы.—Ногти.—Подкожная клѣтчатка.—Назначеніе кожи.—Мышцы поперечно-полосатыя и гладкія	5
---	---

ГЛАВА ІІ.

<i>Кости</i> —Строеніе ихъ, форма.—Кости черепа, лица, позвоночнаго столба.—Грудная кость.—Ребра. Ключица.—Лопатка.—Верхнія и нижнія конечности.—Понятіе о суставѣ и суставной поверхности . .	17
--	----

ГЛАВА ІІІ.

Грудная полость.—Строеніе грудобрюшной преграды.—Дыхательные органы: гортань,—строеніе ея; голосовыя связки; бронхи; легкія—строеніе ихъ, форма и доли; плевра, грудная промежность	26
---	----

VIII

СТР.

ГЛАВА IV.

Сердце—положеніе, строеніе и клапаны.—Сосуды, входящія и выходящія изъ сердца.—Ходъ и развѣтвленіе аорты.—Волосные сосуды—Вены.—Строеніе сосудовъ 31

ГЛАВА V.

Пищеварительный аппаратъ: полость рта, глотки, пищеводъ, желудокъ, тонкія и толстыя кишки.—Строеніе пищеварительнаго аппарата.—Строеніе слизистыхъ оболочекъ.—Железы желудка и кишекъ.—Печень.—Желчный пузырь—Поджелудочная железа. 37

ГЛАВА VI.

Пищевареніе: механизмъ пищеваренія.—Время пребыванія пищи въ тонкихъ и толстыхъ кишкахъ.—Дѣйствіе слюны, желудочнаго сока, поджелудочнаго, желчи.—Всасываніе пищи.—Строеніе ворсинокъ. Млечные сосуды 44

ГЛАВА VII.

Дыханіе. Обмѣнъ газовъ въ легкихъ. Механизмъ дыханія. Число дыханій у взрослыхъ и у дѣтей . 50

ГЛАВА VIII.

Кровообращеніе: Составъ кровяныхъ шариковъ и плазмы.—Свертываніе крови.—Кровообращеніе.—Пульсъ.—Большой и малый кругъ кровообращенія.—Количество крови по вѣсу въ организмъ.—Плетизмографъ.—Лимфатическіе сосуды.—Лимфа.—Лимфатическія железы.—Назначеніе лимфатическихъ железъ.—Селезенка: строеніе, положеніе, форма, величина и назначеніе 53

ГЛАВА IX.

Органы мочеотдѣленія: почки, ихъ видъ, форма, положеніе, строеніе, мочеточники, мочевой пузырь.—Образованіе мочи.—Составъ мочи 63

ГЛАВА X.

Нервная система: Головохребетная и симпатическая нервная система.—Головной мозг.—Оболочка.—Поверхность мозга.—Строение большого мозга.—Продолговатый мозг.—Мозжечек.—Спинной мозг.—Нервы, выходящие из головного мозга.—Нервы, выходящие из спинного мозга.—Строение сѣраго и бѣлаго вещества мозга.—Нервные клѣтки и нервные волокна.—Центростремительные и центробѣжные нервы.—Рефлекторныя движенія.—Координація движеній.—Центры въ головномъ мозгу, заведующіе координаціей движеній.—Центры продолговаго мозга.—Органъ сознательной жизни: полушарія головного мозга.—Моторные и сенсорные центры въ корковомъ слое полушарій головного мозга

67

ГЛАВА XI.

Органы чувствъ: Органъ слуха. Строение наружнаго, средняго и внутренняго уха.—Какъ получаютъ слуховыя впечатлѣнія.—Органъ зрѣнія.—Глазная орбита.—Строение глазного яблока.—Оболочки глазъ.—Хрусталики и глазныя камеры.—Вѣки, слезныя железы и мышцы глазъ.—Полученіе зрительныхъ ощущеній.—Сравненіе глазъ съ камеръ обскурой.—Изображеніе отъ близкихъ и далекихъ предметов.—Аккомодация глазъ.—Понятіе о близорукихъ и дальновзоркихъ глазахъ.—Органъ обонянія.—Кости и хрящи носовой полости.—Образованіе обонятельныхъ ощущеній.—Органъ вкуса.—Строение языка.—Вкусовые и осязательные сосочки языка.—Органъ осязанія.—Кожа

79

ЧАСТЬ 2-я.

Гигіена.

ГЛАВА I.

Воздухъ: Составъ воздуха.—Значеніе азота и кислорода.—Озонъ. Углекислота.—Примѣси къ воздуху газообразныя и пылеобразныя.—Водяные пары

92

ГЛАВА II.

Климатъ.—Опредѣленіе климата.—Характеристика жаркаго климата.—Какую температуру человѣкъ можетъ выносить при сухомъ и влажномъ воздухѣ.—Солнечный ударъ.—Болѣзни, свойственныя жаркому климату.—Мѣры предосторожности, которыя должны соблюдать прѣзжающіе.—Холодный климатъ.—Болѣзни, свойственныя холодному климату.—Морской климатъ.—Вліяніе давленія воздушнаго столба на человѣка.—Горная болѣзнь.—Причина ея развитія.—Вліяніе лѣса 98

ГЛАВА III.

Почва.—Условія, благопріятствующія гніенію въ почвѣ. Доказательство, что земля проходима для воздуха.—Почвенная воды.—Вліяніе колебанія уровня почвенной воды на гніеніе.—Зависимость эиидеміи холеры и брюшнаго тифа отъ колебанія уровня почвенной воды.—Характеръ почвы: песчаной, глинистой и черноземной.—Болота 105

ГЛАВА IV.

Жилище: Примѣры, указывающіе на вредъ испорченнаго комнатнаго воздуха.—Причина порчи комнатнаго воздуха.—Опредѣленіе углекислоты, какъ мѣрка испорченнаго воздуха.—Необходимый объемъ воздуха для одного человѣка.—Естественная вентиляція.—Величина ея. Достаточно ли одной естественной вентиляціи черезъ стѣны.—Фортка, вентиляторъ.—Искусственная вентиляція.—Отчего зависитъ сырость въ домахъ.—Устройство пола, потолка и крыши.—Отдѣлка стѣнъ 110

ГЛАВА V.

Отопленіе: Какая температура должна быть въ жилищахъ.—Разнаго рода топливо.—Качество хорошихъ дровъ.—Торфъ, каменный уголь.—Очаги.—Каминны.—Желѣзныя печи.—Голландскія.—Печи Соболевикова.—Центральное отопленіе: воздухомъ, водой и паромъ. 122

ГЛАВА VI.

Освѣщеніе: Вліяніе свѣта на развитіе животныхъ.—Вліяніе на низшіе организмы. Какой величины должны быть окна.—Освѣтительный матеріалъ: лучина, сальныя и стеариновыя свѣчи.—Что требуется отъ хорошаго освѣщенія.—Керосиновое освѣщеніе.—Лампы.—Назначеніе стекла.—Абажуры.—Газовое и электрическое освѣщеніе 130

ГЛАВА VII.

Одежда; Назначеніе одежды человѣка.—Ткани, дурно проводящія тепло.—Значеніе воздуха въ одеждѣ.—Старыя и новыя ткани.—Гигроскопичность тканей.—Что требуется отъ хорошей одежды.—Вредъ отъ корсетовъ.—Лѣтнія платья.—Бѣлье.—Дезинфекція постлѣ заразныхъ больныхъ 136

ГЛАВА VIII.

Уходъ за кожей: Необходимость чистоты кожи.—Опыты, указывающіе, насколько важна правильная дѣятельность кожи.—Умыванія.—Баня.—Рѣчныя и морскія купанія.—Сохраненіе волосъ 142

ГЛАВА IX.

Пища: Назначеніе пищи въ организмѣ.—Сколько времени человѣкъ можетъ прожить безъ пищи.—Составъ организма.—Назначеніе бѣлковъ, жира.—Ежедневныя потери организма.—Какимъ количествомъ мяса, хлѣба, молока и картофеля можно замѣстить эти потери.—Необходимость разнообразія пищи и прибавленія къ ней вкусовыхъ веществъ.—Удобоваримость растительной и животной пищи.—Мясо, составъ его, удобоваримость разнаго рода мяса.—Бульонъ.—Жареное и вареное мясо.—Зародыши глисть въ мясѣ.—Трихины.—Составъ яицъ.—Количество азота въ яйцахъ.—Способы сохраненія яицъ.—Составъ молока.—Скисаніе.—Приготовленіе сыра.—Масло.—Составъ хлѣбныхъ зеренъ.—Составъ картофеля, гороха, бобовъ, овощей, грибовъ и фруктовъ, ихъ удобоваримость и питательность 147

ХП

СТР.

ГЛАВА X.

Вода и напитки: Потери воды организмомъ.—Качества хорошей воды.—Жесткость воды. Вода дистиллированная, дождевая, колодезная, ключевая, рѣчная.—Вредъ дурной воды.—Примѣси въ водѣ.—Фильтры и кипяченіе.—Напитки: квасъ, пиво, водка, вино, чай, кофе, шоколадъ.—Табакъ 160

ГЛАВА XI.

Работа и отдыхъ: Отчего зависитъ усталость работающаго органа.—Необходимость отдыховъ.—Продолжительность ихъ.—Сонъ.—Время продолженія сна въ разныхъ возрастахъ.—Устройство постели.—Необходимость работъ.—Польза гимнастики и разнаго рода физическихъ упражненій: танцевъ, верховой ѣзды и т. д. 168

ГЛАВА XII.

Школа: Вліяніе школы на здоровье дѣтей.—Развитіе близорукости, малокровія и сутуловатости.—Устройство правильной школьной скамьи 176

ЧАСТЬ 3-я.

Уходъ за дѣтьми.

ГЛАВА XIII.

Гигіена дѣтскаго возраста.

Особенности дѣтскаго организма.—Таблица постепеннаго развитія дѣтей.—Сонъ ребенка.—Дѣтская комната. — Купаніе. — Прогулка. — Пища дѣтей.—Сравненіе молока женскаго съ молокомъ коровы, лошади и козы.—Препараты, замѣняющіе молоко.—Пища дѣтей до 10 лѣтъ 181

ГЛАВА XIV.

Англійская болѣзнь (Рахитъ).

Причины развитія рахита (англійской болѣзни).—Какъ измѣняются кости черепа, реберъ, позвоночнаго столба и конечностей при этой болѣзни.—Какъ предупредить англійскую болѣзнь и какія мѣры надо принять при первыхъ признакахъ этой болѣзни . 193

ГЛАВА XV.

Гигіена зубовъ.

Прорѣзываніе молочныхъ зубовъ.—Замѣна молочныхъ зубовъ постоянными.—Причина порчи зубовъ.—Костовѣда зубовъ.—Вредъ для организма отъ испорченныхъ зубовъ.—Что такое винный камень на зубахъ и какъ его уничтожить.—Уходъ за зубами и полостью рта, начиная съ дѣтскаго возраста . . . 197

ГЛАВА XVI.

Оспопрививаніе.

Значеніе оспопрививанія.—Какъ прививали оспу и почему прекратили такую прививку.—Кто и когда ввелъ оспопрививаніе съ коровъ.—Способы прививки оспы.—Что такое оспенный детритъ и какія его преимущества передъ оспенной лимфой.—Съ какого возраста можно прививать оспу.—Приготовленіе ребенка для прививки оспы.—Предосторожности, которыя необходимо соблюдать при прививкѣ. Развитіе правильно привитой оспы.—Уходъ за оспопривитымъ ребенкомъ 212

ГЛАВА XVII.

О заразныхъ болѣзняхъ.

Общія свойства заразныхъ болѣзней.—Какъ передается зараза бугорчатки, брюшного тифа, холеры, дезинтеріи, дифтерита, коклюша, кори, краснухи,

XIV

СТР.

вѣтряной и натуральной оспы.—Какія мѣры надо принять, чтобы самому не заразиться и не передать заразы другимъ.—Какія заразныя болѣзни часто встрѣчаются въ дѣтскомъ возрастѣ.—Начальные признаки, скрытый періодъ и время заразительности кори, краснухи, скарлатины, натуральной оспы, вѣтряной оспы, дифтерита и свинки 219

ЧАСТЬ 4-я.

Подача первой помощи въ несчастныхъ случаяхъ до прибытія врача.

ГЛАВА I.

Причины ожоговъ.—3 степени ожоговъ.—Что надо дѣлать, если на комъ либо вспыхнетъ платье.—Какъ надо поступать при ожогахъ кислотами и ѣдкими щелочами.—Леченія ожоговъ 1-ой, 2-ой и 3-ей степени.—Ожоги молніей—леченіе ихъ.—Признаки, причины и подача помощи при солнечномъ ударѣ. 231

ГЛАВА II.

Признаки ознобленія и отмораживанія и подача первой помощи.—Какъ надо поступать съ замерзшимъ человѣкомъ и почему нельзя сразу внести его въ теплое помѣщеніе 236

ГЛАВА III.

Утопленіе.—Двѣ причины смерти при утопленіи и какъ подавать помощь въ 1-мъ и 2-мъ случаѣ 238

ГЛАВА IV.

Поврежденія, получаемыя при паденіи, ударѣ и ушибѣ, и помощь, которую должно подать до прибытія врача 243