

Digitaliseret af | Digitised by



**DET KGL.
BIBLIOTEK**

Royal Danish Library

Forfatter(e) Author(s):	Howitz, Frantz.; af Fr. Howitz.
Titel Title:	<u>Bidrag til en Sundhedslære for Kvinder</u>
Udgavebetegnelse Edition Statement:	2. Opl.
Udgivet år og sted Publication time and place:	Kjøbenhavn : Jacob Lunds Boghandel, 1892
Fysiske størrelse Physical extent:	90 s.

DK

Værket kan være ophavsretligt beskyttet, og så må du kun bruge PDF-filen til personlig brug. Hvis ophavsmanden er død for mere end 70 år siden, er værket fri af ophavsret (public domain), og så kan du bruge værket frit. Hvis der er flere ophavsmænd, gælder den længstlevendes dødsår. Husk altid at kreditere ophavsmanden.

UK

The work may be copyrighted in which case the PDF file may only be used for personal use. If the author died more than 70 years ago, the work becomes public domain and can then be freely used. If there are several authors, the year of death of the longest living person applies. Always remember to credit the author



11.-29.-8

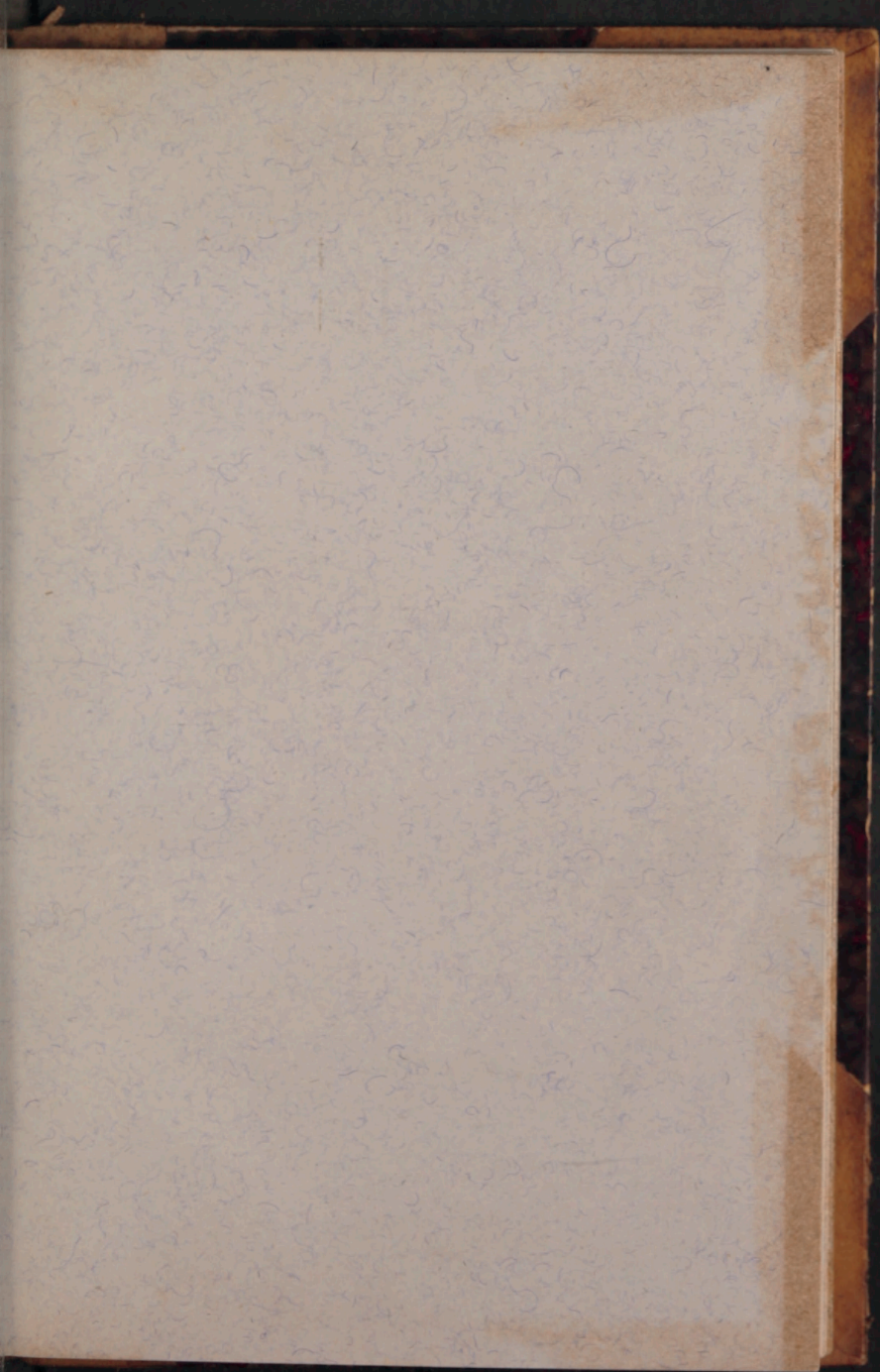
DET KONGELIGE BIBLIOTEK
DA 1.-2.S 11 8°



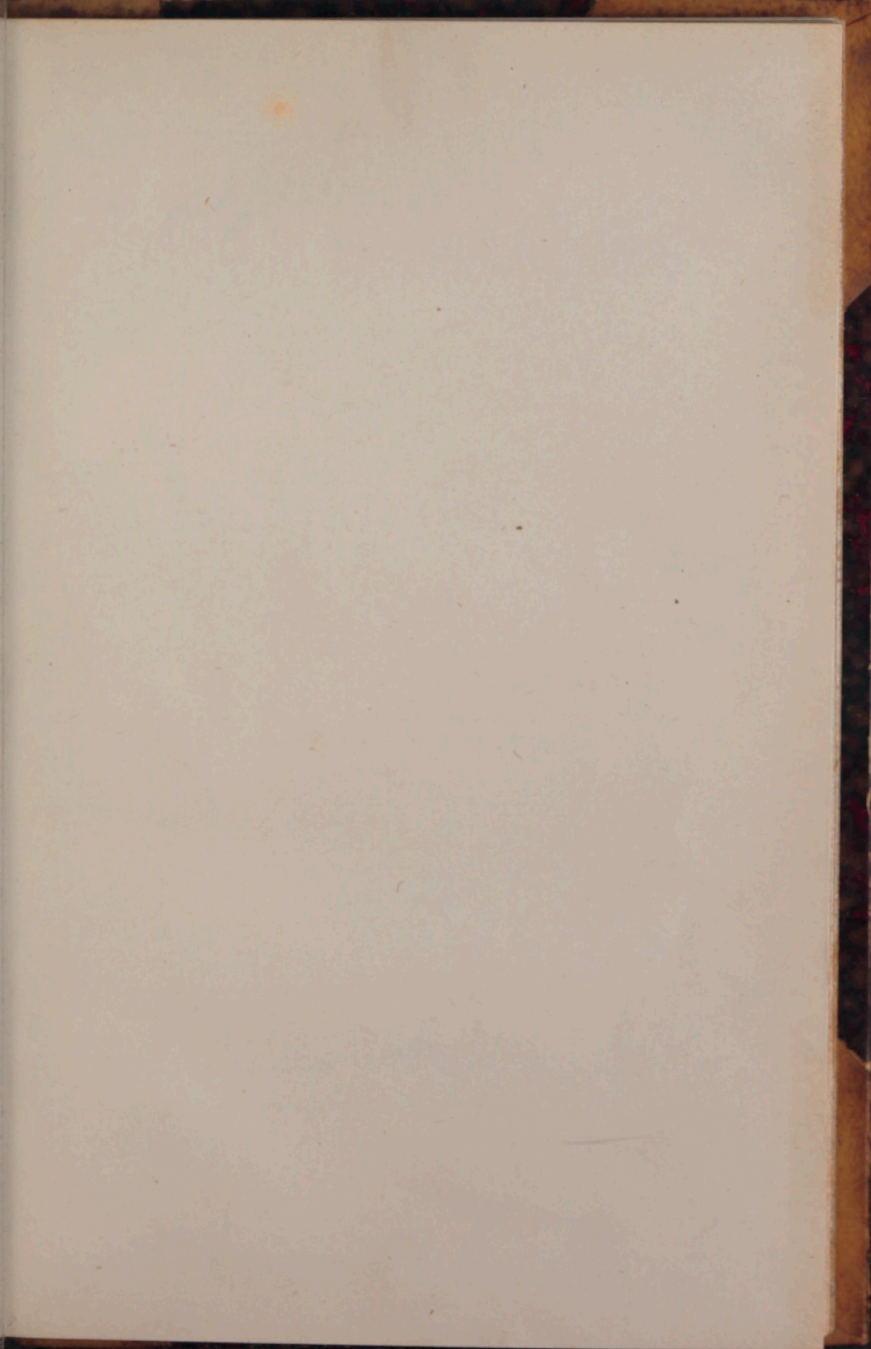
1 1 11 0 8 00480 0

REX 15











Bidrag til en Sundhedslære

for

Kvinder

af

Professor FR. HOWITZ.

Andet Oplag.

Kjøbenhavn.

Jacob Lunds Boghandel.

1892.



Fr. G. Knudtzons Bogtrykkeri.

FORORD.

Til Fru X!

Her er da den lille Bog, som jeg, kjære Frue, efter Deres Opfordring har skrevet, for at den yngre Slægt lettere kan undgaae de Skjær, hvorpaa dens Helbred ellers saa let vil strande. Mit Maal vil være naaet, naar Opmærksomheden maa blive vakt, og de enkelte Forsigtighedsregler ordenligt fulgte.

Naar jeg paa flere Steder stærkt betoner Farerne og advarer mod Meget, som falder i Kvindens Smag og hvorpaa hun sætter Priis, saa erindre man, at jeg ikke overdriver Farerne. Det er ved Obduktion af Kvindelig paaviist, at 2 Trediedele af Kvinderne have Mærker efter overstandne Underlivsbetændelser,

saasom Strænge og Sammenvoxninger o. l.,
og naar dertil kommer, at Nogle have havt
Betændelse flere Gange, og at disse i og for
sig rumme Farer baade strax og i Fremtiden
f. Ex. ved Udviklingen af Tarmslyngning, saa
vil Læseren dog mulig finde, at jeg ikke har
gjort blind Alarm, men kun advaret mod vir-
kelige, hyppigt forekommende og alvorlige Farer.

November 1892.

1. Kapitel.

Det er bleven min Lod gennem mere end en Menneskealder saagodt som udelukkende at beskæftige mig med Kvindens Sygdomme, og jeg er derved kommet til en vis Erfaring om forskellige af de Momenter, der begünstige eller frembringe disse Sygdomme. Kvinden har rent fysisk betragtet paa en Maade en større Betydning end Manden, hun bærer Fosteret i over 9 Maaneder, og Efterkommernes fysiske Kraft beror herved i saa høj Grad paa en normal Tilstand og Funktion af Moderens Legeme. Det skal være sagt af en fransk Læge, at det første, man skal sørge for, er det, at have sunde Forældre, og dette Udsagn gjælder stærkt og stærkest, tror jeg, hvad Moderen angaar. Det er mit Ønske og mit Haab ved denne Afhandling at bidrage Noget til, at vore unge Kvinder kunne blive sunde, saa at deres Børn have opfyldt den tilsyne-

ladende urimelige Fordring at sørge for at have sunde Mødre.

Det vil muligt antages af Nogle, der læse denne Bog, at jeg er tilbøielig til at billige det gamle Ord: *omne mulier in utero* ɔ: at Kvinden i Alt kun virker som det Væsen, der undfanger, nærer og bringer Barnet til Verden, men en slig Opfattelse er fuldstændig feilagtig. Naar jeg her stræber hen til at skrive en Art Sundhedslære for Kvinder og gjør dette i min Egenskab af gammel Gynækolog, saa er det en Selvfølge, at hele Hovedakcenten vil falde paa Kvindens Forhold som vordende Hustru og Moder, men herfra er et langt Stykke Vei til udelukkende at betragte hende og hendes Liv kun resulterende i disse Funktioner. I det Hele og Store kunne vi jo sige, at med al Respekt for Individets Ret, den enkelte Kvindes saa vel som den enkelte Mands, saa raader der en fælles Lov og fælles Forpligtelse for os Alle, nemlig at der stræbes hen til en større og fyldigere Udvikling af Menneskeslægten. Der hersker en Art Evolutionstheori over os Alle gjennem Slægterne. Det bliver derfor den Enkeltes Pligt at gjøre Sit til, hvis det falder i Ens Lod at forplante sig, at Afkommet, Efterkommerne kunne faa de bedst mulige

Betingelser at begynde Livet med. Derfor lever dog hvert Individ sit personlige beretigede Liv, derfor har Kvinden, den enkelte Kvinde, ligefuldt alle sine øvrige rent menneskelige Forpligtelser, Opgaver og Krav, sit hele personlige Opgjør med Skæbnen og Verden, og det er her kun den enkelte, for hende særegne og høist vigtige Funktion, der navnlig bliver akcentueret, uden at man miskjender Betydningen af alle de andre. En Betragtning af de Momenter, der kunne indvirke paa denne Funktion i Kvindens Liv fra den spæde Alder, i hendes Opdragelse, Beklædning, Fødemidler og Beskæftigelse, vil derfor kunne have sin store Betydning for hendes Funktion som Hustru og Moder, navnlig hvis det bliver muligt til en slig Betragtning at knytte gode Raad, der kunde hjælpe til at undgaa Sygdomme og Abnormiteter i Funktionen af hendes Organer. — Men den vil ogsaa have en langt videregaaende Betydning. Man maa nemlig erindre, at hele Kvindens Liv i en lang Aarrække er nøie indvævet med en Række Funktioner af visse Organer, at deres normale Tilstand i saa høi Grad i denne Tid er en væsenlig Betingelse for hendes hele Velværen, for den rette Udvikling af ikke alene hendes legemlige Egenskaber, men ogsaa af hendes intellektuelle og psykiske. — Det er et Faktum,

som den erfarne Læge har Leilighed til at konstatere hver Dag, og kun naar han tager tilbørligt Hensyn hertil, uden dog at undervurdere de andre Rækker af paavirkende Momenter for Kvindens Helbred, vil han være istand til i det konkrete Tilfælde at have den rigtige Mening om sin Patientindes Standpunkt. Naar man gjennemlæser Forfatternes Arbejder om Menstruationens Betydning, dens Abnormaliteter saavel som dens saakaldte Norm, og disse Forfatteres Antal er legio, saa vil man som Regel finde følgende Anskuelser udtalte, og det ikke alene hos de Ældre men ligetil de mest bekjendte i vor Tid. De sige, at Kvinden under denne Periode er mere eller mindre abnorm; abnorm baade i fysisk, intellektuel og moralsk Henseende; flere Forfattere mene, at Kvinden i den Tid er endel utilregnelig, uskikket til at bære et Ansvar, ja man seer Forfattere udtale den Anskuelse, at hun paa Grund heraf ikke bør betroes noget egenligt Hverv, f. Ex. som Læge, da hun godt, paavirket i sin Moral, ved sin Mangel paa Følelse af det Rette, paa slige Tider kan begaa Forbrydelser, som f. Ex. fremkalde Abort o. desl. Nogle mene, at denne Tilstand, ja endog Menstruationen selv, skyldes hele Civilisationen med al dens uheldige Indflydelse paa Legeme og Sjæl, en Enkelt udtaler den komiske An-

skuelse, at det Hele har sin Grund deri, at Kvinden i Modsætning til Hundyrene ikke mere gaar paa fire, men indtager den opreiste Stilling. Vi skulle senere, naar Talen bliver om Forholdsregler m. H. t. Menstruationen, komme nærmere ind paa dette Spørgsmaal. Her skal det kun være nævnt for at vise, hvor stor Vægt man har lagt paa Funktionen af de indvendige Organer,*) og for at Folk, hvis der blot er nogen Sandhed i Forfatterernes Anskuelse, kan indse, hvor vigtigt det er at fjerne alle Abnormiteter i Tide. Min Mening er kortelig den, at de omtalte Forfattere have været paa Vildspor i den Betydning, at de have antaget det, de have observeret, for Norm, medens det har været Abnormt, om end saa hyppigt tilstede, at det i visse Klasser er bleven Regel, men at Kvinden, naar hun fysisk og sjæleligt er, som hun skal og kan være, da ogsaa under Menstruationen kan være fuldt normal og ansvarlig. Og det er netop for at føre en slig normal Tilstand ind i Samfundet, at en Del af dette Arbejde træder frem, uden at jeg dog derfor vil komme til det Forslag, at vore Kvinder skulle vende tilbage til deres Stammemødres Gang paa fire.

*) Hvor jeg i denne Afhandling bruger Benævnelsen „indvendige Organer“, mener jeg Æggestokkene, Æggelederne, Livmoderen og Moderskeden.

Det gjælder altsaa at sørge for, at Kvinden bliver saa sund som mulig, skikket til at fungere baade som Menneske i Almindelighed og som Moder i Særdeleshed. Hvad den første Fordring angaar, saa bliver den tildels fælles for Kvinden og for Manden, men ogsaa kun tildels, da den anden Fordring stadig maa have in mente.

Det gjælder fra Fødselen af at gjøre Alt for at styrke Legemet fra den spædeste Alder; det er ved den mest passende Føde, ved Bade, ved Motion og Ophold i den friske Luft, ved passende Beklædning og ved ikke for tidlig Læren at gaa, at man skal søge at sikre Pigebarnet en sund Fremtid. Dog alle disse Spørgsmaal ere saa ofte og udtømmende behandlede i Arbeider om Smaabørns Pleie, at jeg kun korteligen og for Fuldstændigheds Skyld skal berøre dem. Kun det ene Moment, ikke at lade Piger gaa for tidligt, skal jeg nærmere omtale, da Forsyndelser imod dette kunne lægge Spiren til senere Feil ved Bækkenet og ved Leiets af de indvendige Organer. (Fig. I.)

Naar Bækkenbenenes Forbindelser endnu ere meget saftige og eftergivende, da vil Trykket af Kroppen kunne frembringe eller disponere til en Forandring af de normale

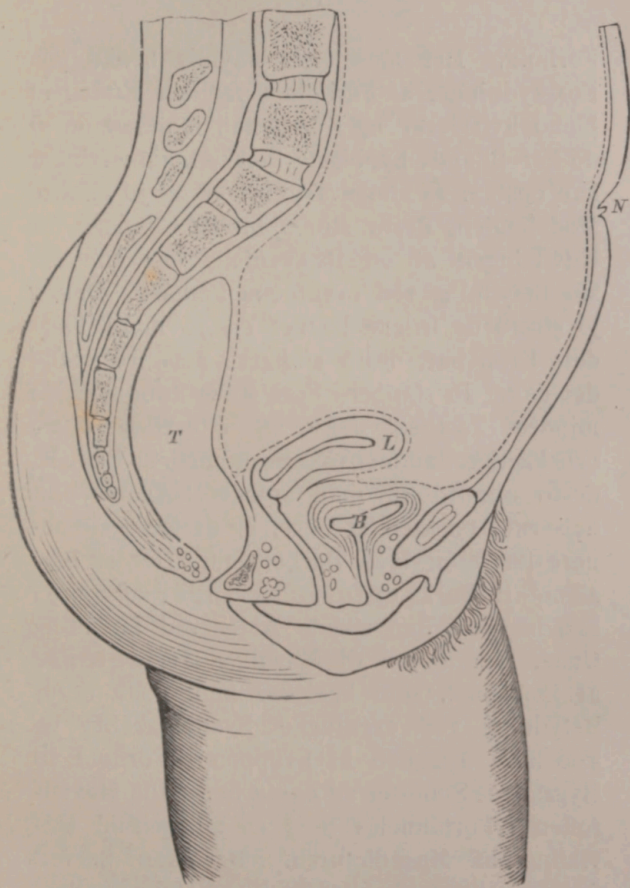


Fig. I.

En Fremstilling af et Gjennemsnit af en voksen Kvindes Underliv og Bækken.

N Navlen, T Tyktarmen, L Livmoderen, B Urinblæren.

Forhold. Her maa man navnlig tænke paa Forskydninger af Forholdet mellem Enden af Lændehvirvlerne og Korsbenet, hvorved en af de her tillands hyppigste Bækkenforsnævninger kan opstaa. Jo større Trykket er og jo mindre Modstanden, desto større bliver Chancen for Udviklingen af en Bækkenfeil, der kan faa sin Betydning ved eventuelle Fødsler. Derfor jo større og federe Barnet er, jo mere Vægt dets Krop har, desto sildigere maa man lade det gaa. Jo slappere dets Konstitution er, jo mindre Fasthed der kan eftervises i de bruskgagtige Sammenvoxninger mellem Benene, desto mindre tør man antage Bækkenforbindelsernes Fasthed at være, og derfor desto senere bør man lade Barnet gaa. Det er ikke alene til Bækkenforsnævninger at Spiren kan lægges i den spæde Alder ved for tidlig Gang, men ogsaa til feilagtige Hældninger af Bækkenet, som ligeledes kunne faa deres Betydning ved eventuelle Svangerskaber og Fødsler. Tyngden af Kroppen i Forhold til Rygradens Soliditet vil ogsaa her spille Hovedrollen i Forbindelse med en mangelfuld Udvikling af Muskulaturen. Der kan herved fremkomme et uheldigt Tryk paa Hvirvelsøilen, som kan gjøre, at den Vinkel, Bækkenet indtager til denne, forandres.

Dernæst maa vi erindre, at i den spæde

Barnealder ligger Livmoderen ikke som senere nedenfor Bækkenets Indgang, dækket helt af Beendelene, men derimod med et større Parti over Bækkenet. Den er derfor mere udsat for Indvirkningen af Trykforholdene ovenfra, og den fysiologiske Bøining forover af Livmoderen vil saaledes ved et for tidligt og for stærkt Tryk let kunne forøges og forandres til en abnorm Bøining. Tilbøieligheden hertil er desto større, jo mindre Barnet er, da den mangelfulde Udvikling af selve Livmoderens Muskulatur paa selve Bøiningsstedet, Overgangen fra Livmoderlegemet til Livmoderhalsen, i den tidlige Alder betinger en ringere Modstand mod Forøgelsen af Bøiningen.

Man bør derfor altid raadspørge Lægen, før man tillader Børnene at prøve paa at gaa, og i den første Tid altid kun lade dem gaa meget kort Tid ad Gangen, helst med en Støtte under Armene, hvad enten dette sker ved at holde Barnet under Armen eller ved de i Frankrig navnlig saa almindeligt brugte Kurve. De svære Børn med „engelsk Syge“ maa i Regelen helst vente endel over det første Aar, ligeledes som Regel Børn, der ikke have faaet Moder- eller Amme-Mælk, og de Børn, der have gennemgaaet alvorligere Sygdomme. Som Regel kunne vi antage, at Børnene kunne faa Tilladelse til at gaa, naar

det første Aar er forbi. Barnets selvstændige og spontane Forsøg paa at reise sig, og støttende sig paa Stole at prøve sig frem, ville ofte være i høi Grad veiledende. De tyde paa en voxende Muskelkraft til at kunne bære Kroppen, og man skal vel vogte sig for at forcere dem, før denne Følelse af Kraft giver sig tilkjende.

Ikke ganske sjældent vil man hos ganske smaa Piger finde et ret betydeligt Udflod, Følgen af en abnorm Slimafsondring, dels fra de indvendige, dels fra de udvendige Deles Slimhinde; man finder ogsaa ofte ved Sektionen, særlig af spæde Børn, stærk Opsvulmen af Slimhinden, uden at man altid ret kan paavise Grunden hertil. Disse Slimafsondringer have i Regelen i og for sig mindre Betydning, men kunne fremkalde Kløe og Irritation, der kunne virke skadeligt for Fremtiden. Holdes det Hele nemlig ikke rent, anvendes ikke de passende Midler, da kan denne idelige Kløen og Irritation fremkalde Bevægelser og Manipulationer af Barnet, som kunne føre til meget alvorlige Onder saa vel i en nær som i en fjernere Fremtid. Har Barnet tillige Smerter ved Urineringen, maa man altid søge Lægen, da slige Udflod kunne være paadragede ved Overførelse af Smitte og selv virke udbredende denne. Moderen bør derfor meget

hyppigt see efter paa Barnets Linned og i Tilfælde af Slimflod flere Gange om Dagen overskylle de afficerede Dele og bade dem med en let Borsyreopløsning i Vand (4⁰/o); desuden bør Moderen vaage strengt over, at Barnet ikke giver efter for Kløen og gnider sig, da Irritationen herved holdes vedlige. Det er ikke alene med Hænderne at Barnet kan gjøre dette, men ved en Gnidning af Laarene seer man ogsaa tit de stakkels smaa Væsener irritere sig.

Ogsaa flittig Brug af Heelbade vil her som jo næsten altid hos Mennesket være at anbefale. Badene maa ikke være længe, høist 5 Minutter, Vandet være 26⁰ Reaumur, med en lille køligere Overheldning som Slutning af Badet, og Barnet maa tørres godt af ovenpaa, da vil Hudsyste^met styrkes paa en heldig Maade. Det er ikke af rent theoretiske Grunde, at jeg saa stærkt søger at henlede Opmærksomheden paa det omtalte Slimflod og dets Følger, og det er ikke blot farlige Uvaner, der kunne følge heraf. Dog Uvanerne kunne i og for sig virke slemt nok, og Forfatterne vise, hvorledes stærke sjælelige Abnormiteter kunne hidledes herfra, endog halv idiotiske Tilstande. Nei, der kan ogsaa ved en Forsømmelse af denne Slimhindekatarrh opstaa en mere kronisk Betændelse i Slimhinderne i Kjønnsorganerne,

som i høi Grad kan disponere til de saa hyppigt tilstedeværende Sygdomme i disse Organer, hvis Symptoner ofte først ret træde frem senere, men som dog ikke ganske sjældent røbe sig længe før Menstruationens Indtræden. Saadanne Pigebørn se ofte blege og slappe ud, halvmagre, lide af træg Fordøielse, Uoplagthed, Misstemninger, ere nervøse og have ofte Smerter i Hoved og Hjertekule. Deres Blødninger indtræde ofte tidligt, i 11—12 Aars Alderen, ere smertelige og uregelmæssige. De blive hurtigt trætte og have ikke den Lyst til Leg og anden legemlig Bevægelse, som man ellers træffer i deres Alder. De blive ofte til ingen Nytte plagede med al Slags Ormemidler og senere med Jærnpræparater i den Tro, at de have Orm eller Blegsot. Det er efter min Erfaring bleven min Overbevisning, at Størstedelen af disse halvsyge Piger lide af en Affektion af deres indvendige Organer, og at disse Sygdomme ofte kunne føres tilbage til forsømte Affektioner i den spæde Alder. I denne vil det i Reglen være let endog med meget simple Midler at hæve Sygdommen og dens Følger, hvorimod det ofte senere hen vil kunne være meget vanskeligt at indhente det Forsømte, da den kroniske Affektion af Organerne allerede da kan have udviklet væsentlige Forandringer i Vævene.

En meget almindelig Sygdom i Barnealderen er Orm i Endetarmen, og jeg nævner den her, da den foruden andre Ulemper ogsaa kan frembringe lignende Tilfælde som den ovennævnte Slimhindeaffektion. Forholdet er nemlig dette, at de smaa Orm dels direkte fra Endetarmen kunne vandre op i Genitalia og her fremkalde Slimflod og Irritation med alle deres omtalte Følger, dels i og for sig fremkalde en Kløe i og om Endetarmsaabningen, der kan fremkalde de samme Manipulationer forat beseire Kløen. Nogle smaa Kogsalt-Klysterer ville i Reglen i Forbindelse med en passende Diæt hurtigt kunne afhjælpe dette Onde, og man bør derfor instituere Behandlingen, saa snart Sygdommen er erkjendt, for at ingen Uvaner skulle udvikle sig. Noget Lignende kan siges om ethvert Udslet i disse Regioner af andre Grunde.

Som Grunden til slige kløende Hududslet træffer man undertiden anført den ikke ganske sjældne Feil hos Pigebørn, at de især om Natten ikke kunne holde Urinen tilbage, men lade den ufrivilligt. Det er min Overbevisning, at i nogle af disse Tilfælde har man forvexlet Aarsag med Virkning, og at Forholdet er følgende. Paa Grund af Udslettet eller andet Irritament føler Barnet, og det navnlig om Natten, naar det bliver varmt i

Sengen, en stærk Kløe paa de angrebne Steder. Nu hvad enten Barnet kløer sig eller ikke, udvikler der sig let en Reflexbevægelse i Urinorganerne; Blæren trækker sig sammen og Urinen udtømmes, og denne Vandladning irriterer saa ogsaa paa sin Side de hudløse Steder. Moderen bør derfor altid ved slige Børn med ufrivillig Afgang af Urinen om Natten nøie undersøge, om der ikke findes anden Aarsag til Hudkløen end den fugtige Tilstand af de udvendige Dele fremkaldt ved Urinen. Det er en ikke usædvanlig Affektion, og den kan paa flere Maader have en høist uheldig Indflydelse. Der kan herigjennem foruden de omtalte Farer ved Kløen opstaa Følelse af en ulykkelig Abnormitet hos Barnet, det er tidt til Spot og Medynk af dets Jævnaldrende, og naar Pigen bliver voxen, og hun hører til den tjenende Klasse, kan det forhindre hende i at faae eller beholde Kondition. Naar Abnormiteten har bestaaet i længere Tid, kan det have sin store Vanskelighed at faa den hævet, og heri ligger en stærk Opfordring til Omgivelserne til itide at søge Hjælp derfor.

2. Kapitel.

Alt, hvad der i de tidlige Barneaar kan bidrage til at styrke Fysiken og udvikle Legemet, vil ligeledes gjøre sit til, at alle de omtalte Organer, hvis Sygelighed vi ville stræbe at undgaa, blive normalt udviklede. Den almindeligt bekjendte Hygieine vil derfor gjælde for de smaa Piger som for Smaadrenge, og den vil derfor ikke blive Gjenstand for særlig Omtale. Frisk Luft, god Føde, ingen stimulerende Drikke eller Spiser, flittige Vadskninger, varm Beklædning uden at fremkalde Sved og passende Bevægelse i Luften, det er jo de almindeligst bekjendte Momenter for at skabe et kraftigt Legeme.

Vi skulle derfor gaae over til at see, hvilken Indflydelse Opdragelsen, navnlig da Skoleundervisningen maa have i de her omtalte Retninger. Det er et meget stort Spørgsmaal, der her tages for, og det er umuligt at besvare det fuldt tilfredsstillende. Vi maa her søge at sondre mellem 2 Hovedgrupper af Indflydelse, nemlig Indflydelsen paa det mere Intellektuelle hos Barnet, paa selve dets Karakter paa den ene Side, og paa den anden Side paa det rent Legemlige. Gjennem begge Arter af Indflydelse kan Opdragelsen og Skolen indvirke forstyrrende eller gavnligt

paa Udviklingen mod Normen af Funktionerne af de omhandlede Organer.

Man kan vel med en vis Ret sige, at vor Races Kvinder, navnlig i vort tunge Klima, ikke ere særligt anlagte for en stærk eller tidligt udviklet Erotik. Det skulde derfor synes mindre vanskeligt her, under vore Forhold, at værne om vore Pigebørn for den Fare, en stærk og navnlig for tidligt fremtrædende Erotik kunde medføre i de omtalte Retninger. Og dog er det ikke saa, thi paa mange Maader, og ad mange Veie lister den sig ind i Tanken og leder denne lempeligt hen der, hvor den for Helbredens Skyld helst bør være borte. Det er jo ikke min Mening at sætte Erotiken helt i Ban, den hører med ind i vort brogede Livs Fornemmelser som en berettiget Faktor og Drivfjeder, men den bør ikke komme saa tidligt og ikke være saa stærk, at den skader vor Sundhed og forrykker vort normale Standpunkt.

Hvad fremmer da denne Fornemmelse for tidligt og for stærkt i Kvindens Opdragelse og ved hendes Skolegang, og hvorledes kan dette undgaaes?

Her møder en uheldig Lektüre op i første Række, og der er næppe mange Opgaver vanskeligere end at undgaa denne, idet vi snart overalt finder Erotiken meer eller mindre

skjult, meer eller mindre raat dominerende vor Tids Literatur. Det er nu ikke her min Sag at paavise dette eller denne Literaturens Indvirken paa Karakterens Udvikling hos Kvinden, men kun at vidne om, at den kan have og ofte har vist sig at have en uheldig Indflydelse paa den unge Kvindes Helbred. Saa længe Publikums Smag finder Tilfredsstillelse i den overvældende Mængde Kjærlighedssnak og ofte glæder sig desto mere ved den, jo mere plumpt den behandles, er det ikke at haabe, at Markedet vil blive mindre overfyldt af den Art Literatur. Derved er Intet at gjøre paa een Gang, mulig kan det dog give lidt Afsmag, naar man fuldt indser, at man skader baade sin egen og sines Helbred ved den, og det skulde glæde mig, om disse Linier skulde hjælpe hertil.

Den underlige, uforklarlige Konnex mellem Tanke, Følelse, Fantasi og det rent fysiske, legemlige træder intetsteds mere frem end ved de erotiske Forestillinger og Tanker. Enhver veed, hvorledes Tanken eller Talen om lækker Mad faaer, hvad man kalder, Munden til at løbe i Vand, men Enhver bør ogsaa vide, at erotisk Læsen, Talen og Tænken fremkalder Kongestioner, der kunne medføre Abnormiteter af mere betydelig Art. Man seer saaledes den Art Kvinder let faae deres Menstruation for

tidligt, for hyppigt, for stærkt og med Smerter, de ere oftest abnorme paa den Tid, og det saa vel fysisk som sjæleligt. Der opstaaer efter min Mening navnlig Kongestion til Æggestokkene, og vi kunne som Følge heraf see udvikle sig hele Rækker meget almindelige, meget besværlige og vanskeligt heldbredelige kroniske Betændelser i disse Kirtler. Kvinderne kunne blive mere eller mindre Invalider, nervøs-hysteriske daarlige Hustruer, til Plage for dem selv og deres Mænd. Derfor vil jeg fra et rent hygieinisk Standpunkt sige til Forældre og Skolebestyrere, at de med stor Omhu maa vælge Børnenes Lektur, jo mindre Erotik der er i den, desto bedre, den melder sig nok, og man skal ikke fremkalde den, ikke frede om den.

Det forekommer mig ogsaa rimeligt, at Undervisningen i visse Fag, navnlig i Zoologien, bør foretages med stor Varsomhed og ledes med stor Takt for ikke at føre de unge Pigers Tanker ind paa Spørgsmaal, som i Regelen egenlig ligge deres Gjerning i Livet fjernt, og som hos Nogle kunne fremkalde Tankeretninger af uheldig Betydning for deres Sundhed i Lighed med Farerne ved erotisk Literatur. Det er ikke min Mening, at den voxne Kvinde skal være helt uvidende om hele Forplantelsesforholdet saavel i Naturen

i det Hele som specielt med Hensyn til Mennesket. Men den unge Pige behøver ikke for en harmonisk og passende Udvikling at indvies i de forskjellige Naturens Produktionsveie. Med en vis Takt ville Forældre og de, til hvem hun ellers staaer i Myndlings Forhold, kunne holde hende lige langt fra Ammestuefortællinger om Storcken o. desl. og fra en plat Fremstilling af det hele Forhold, der for den rette Videnskabeligheds Sands, men næppe ellers kan have sine tiltalende Faser. Paa dette Punkt hersker der, saavidt jeg veed, endeel Uoverensstemmelse blandt Pædagogerne saavel som blandt Forældrene. Nogle ville skjule Alt saa længe som muligt, for ikke at vække visse Følelser for tidligt, Andre mene, at netop det Mystiske, Anede frister Tanken, og at man bedre jo før jo hellere maa klare de unge Pigers Begreb i saa Henseende fuldstændigt. Da skulde man bedre være Herre over deres Opfattelse og kunne knytte Advarsler til sine Oplysninger. Sandheden ligger vel noget i Midten, og det gjælder her som overalt ikke at være Principrytter, men at kunne individualisere tilstrækkeligt.

En Fare for den opvoxende Slægt af Kvinder under Opdragelsen og navnlig ved Skolerne maa jeg endnu omtale, en Fare, der ogsaa virker gennem Sjælelivet ind paa Fy-

siken. Det er Samlivet med saa mange forskjelligartede Personer, nogenlunde værende paa samme Udviklingstrin. Det er her Samtalen, Exemplet og den urimelige Ødslen med gjensidige Kjærtegn, som jeg navnlig tænker paa. Man maa passe nøie paa, thi gennem Samtaler og ved Exemplet fremkaldes ofte Tanke- retninger, der ere alt andet end sunde, og man maa her ikke bebreide mig, at jeg er Pessimist, thi jeg taler kun om Ting, som jeg veed finder Sted. Noget Lignende gjælder om de urimelig mange Kjærtegn, Kyssen o. desl. mellem Pigebørn; de kunne afføde, og de af føde Fornemmelser, der vække uheldige Kon- gester. De ere jo ogsaa fuldstændigt unød- vendige og undværlige for at vedligeholde Ven- skabsforhold mellem Pigebørn, og jeg troer, at Omgivelserne ville gjøre vel i at forhindre disse Kjærtegn, idetmindste deres saa alminde- lige Outreren. Sin Kulmination finder dette meget almindeligt udbredte inderlige Forhold mellem Pigebørn i et Slags Kjæresteforhold, og de inviteres hjem til hinanden og tilbringe Natten sammen. Foruden noget inderligt latterligt indeholder dette Forhold i sig Spiren til meget daarligt og skadeligt i mange Henseender.

I hvilken Alder skal man, seet fra et hygieinisk Standpunkt i de omtalte Henseender sætte en Pige i Skole?

Dette Spørgsmaal er f. Ex. med Hensyn til Menstruationens Indtræden, normale Forhold, Varighed og Smerte, søgt besvaret i Udlandet som saa mange andre lignende Spørgsmaal ad den ofte vildledende statistiske Vei. Man har samlet Materiale ved at sende trykte Cirkulærer til Skoler rundt omkring med Anmodning om at udfylde de opførte Rubrikker. Efter min Anskuelse have disse Undersøgelser ikke givet og neppe kunnet give noget holdbart Resultat. For at opnaae et saadant maa saavel Tallene være meget store,*) hvilket de ikke have været, som ogsaa Materialet være meget ensartet. Tillige maa alle de Potenser tages med i Betragtning, der kunde have havt Indflydelse paa Uregelmæssigheder i Menstruationen, bortset fra Skolelivets mulige Indflydelse. Dette har man ikke kunnet magte, hvilket ligger i selve Forholdets Natur, og de opstillede Konklusioner have derfor næsten ingen Betydning. Desuden maa man erindre, at Begrebet Skole er høist forskjelligt, man tænke sig saaledes Forskjellen mellem en stor Pigeskole i en stor Hovedstad med tæt Be-

*) Som Exempel paa en god og stor Statistik skylder jeg at nævne den af Dr. A. Hertel udgivne Bog: Om Sundhedsforholdene i de høiere Dreng- og Pigeskoler i Kjøbenhavn 1881.

folkning og en lille privat Skole ude paa Landet eller i en lille Kjøbstad. Eller man sammenligne en i alle Henseender fortrinligt indrettet Skole med passende Lys og Luft, med Bade og Gymnastikapparater, med hensigtsmæssige Borde og Siddepladser, man sammenligne denne Art med dens Modsætning, hvor Luften er snart kvalm, snart kold, uden Ventilation, meer eller mindre forsømt i alle Retninger. Man maa indrømme Rimeligheden af, at disse to Arter ville give høist forskjellige Resultater i hygieinisk Henseende i Almindelighed men ogsaa med Hensyn til de her behandlede Abnormiteter. Dette skal kun være sagt for at vise, hvor vanskeligt det i mere end een Henseende er at uddrage Regeler af statistiske Opgjørelser med Hensyn til Tiden, naar Skolegangen bør begynde og med Hensyn til visse fysiske Indflydelser af Skolegangen paa Smaapigernes Fysik.

Man bør derfor ad anden Vei søge at faae sit Spørgsmaal besvaret; man maa see, hvad Skolen og Skolelivet i Regelen nutildags fordrer og byder, og saa undersøge, om dette efter Rimelighed kan skade normalt udviklede Piger i de omtalte Retninger. Man veed, at en for stor Anstrengelse af Hjernen og Nervesystemet kan have en uheldig Indflydelse paa Udviklingen af de indvendige

Organer, dels mere direkte, dels mere indirekte gennem en mindre heldig Blodtilberedning, Blodmangel, Blegsot o. desl. Der kan paa denne Maade komme en Art Standsning i Udviklingen, og der kan komme en abnorm Slaphed i Muskulaturen af Livmoderen. Vi kunne hos den Art Kvinder, naar de ere blevne fuldtvoxne, finde Livmoderen som hos et Barn paa 8 Aar, og som Følge heraf kunne vi finde dels en heel Række sygelige Fænomener af ret betydelig Art, dels, i Tilfælde af Ægteskab, Ufrugtbarhed. Samtidig med den ringe Udvikling af Livmoderen kunne vi oftest ogsaa konstatere en Standsningsdannelse af Æggestokkene, som yderligere bidrager til at karakterisere vedkommende Kvinde som Invalid. Paa Grund af Slapheden i Livmoderens Muskulatur kan der let udvikle sig Bøininger for- eller bag-over af dette Organ med alle disse Affektioners Uheld bringende Potentser for hele Helbredet, for Menstruation og Svangerskab.

Man maa derfor nøie passe paa og kunne individualisere med Hensyn til, hvad man byder de smaa Hjerner. Naar Pigen er fyldt 6 Aar, mener man, at hendes Hjerne har naaet en saadan Udvikling, at den er modtagelig og kan taale at modtage en stor Mængde Indtryk uden Skade, og denne Alder sættes derfor

som Regel for Optagelsen i Skolen. Dog gjælder det her i høi Grad at tage Hensyn til det konkrete Tilfælde, og svagelige Børn, hvad enten deres Svaghed skyldes det Ene eller det Andet, man maa lade vente længere og kun successivt lade dem tage Deel i den fulde Undervisning. I vor Tid, hvor Konkurrencen er saa stor, og hvor Kvinderne drives frem til med at optage Kampen for Existentsen, er der en naturlig Tilbøilighed til at forcere Undervisningen. Mod denne Hidsen til Arbeide ved Præmier, Karaktergivning o. desl. maa man sikkert indlægge en Protest, ogsaa fra vort Standpunkt. Stræb at komme efter, hvad Barnet har mest Anlæg for, udvikle disse Fag og lad en hel Del andre Fag ligge hen, hun behøver da ikke at overanstrenges, og hun vil dog faae tilstrækkelig Udvikling. Pigebarnets Hjerne og intellektuelle Udviklingsmulighed er ikke den samme som Drengens, idetmindste er det kun undtagelsesviis, at de ere ligestillede i saa Henseende. Deres Fysik er heel forskjellig i mange Retninger, og deres Gjærning senere i Livet jo som Regel ogsaa en helt anden.

Hvor mange Timer om Dagen en Pige kan taale at beskæftiges med Læsning, kan næppe afgjøres; man har vel opstillet Regler, saaledes for Børn fra 7—8 Aar indtil 2 Timer

efter hinanden, i det Hele 3 om Dagen; fra 9de—10de Aar 3—4 Timer daglig o. s. v. Men det gjælder her, at prøve sig frem og følge hvert enkelt Barns Udvikling, Evne og Tolerants og hellere stoppe for tidligt end for sent. Navnlig bør de lidt ældre Piger, hvor Menstruationstiden er i Vente eller begyndt, skaanes meget paa denne Tid, da hyppigt Evnerne ere mindre paa den Tid, og Reflexen til Kjønslivet stærkere. Saa snart der ved grundig Prøvelse findes Overanstrengthed, Bleghed, Smerte i Ryg, Lænd og Underliv, saa snart der indtræder Abnormiteter i Menstruationen, saa stop Noget af. Det er vel muligt, at man ved at følge mit Raad faaer færre kvindelige Studenter, Gouvernanter og Forfatterinder opklækkede, men jeg troer for vist, at der bliver flere sunde Hustruer og Mødre.

Idet vi nu gaae over til de mere fysiske, direkte paa Legemet indvirkende Forhold ved Skolegangen, kunne vi først betragte den Maade, hvorpaa Børnene placeres under Arbeidet paa Stole eller Bænke og overfor Bordet. Foruden i mange andre Henseender kan Ordningen af dette Forhold ogsaa have sin Betydning for vort Spørgsmaal. Skadelig vil enhver i længere Tid vedligeholdt Stilling være, hvor Kroppen er stærkt bøiet forover,

eller hvor der fremkommer en Dreining af Rygraden, f. Ex. ved en stærkere Løftning af den ene Skulder. Den vedholdende stærke Bøining af Kroppen hindrer Cirkulationen af Blodet i Underlivsorganerne og kan herigjennem fremkalde venøse Staser i disse Organer. Man ved jo Alle, hvorledes det stillesiddende Kontorliv disponerer til Staser i Portaare-systemets Kar med den i denne Stand saa hyppigt forekommende Dannelse af Hæmorrhoider. Noget Lignende kan resultere af den langvarige Foroversiddende i Skolerne hos Pige-børn, og hele det rige Blodaarenet, der findes omkring de indvendige Organer, gjør Pigerne end mere tilbøielige til under disse Forhold at faae Blodkarudvidninger paa disse Steder, som paa flere Maader kunne afstedkomme Ulemper og Farer. Den skjæve Stilling kan medføre blivende Dreininger af Rygraden med ensidig mangelfuld Udvikling af Muskulaturen og herigjennem faae sin Indflydelse paa Frembringelser af Abnormiteter i Bækkenet. — Det gjælder derfor at have Bænke, der tvinge Børnene til en rank og lige Holdning, og at have Borde, der ikke nødvendiggjøre en skjæv Stilling af Skuldrene under Arbeidet. Hr. Dr. med. A. Hertel, hvem Skolehygieinen skylder saa meget, har velvilligt givet mig følgende Forskrifter og Regler for, hvorledes

Bænke og Borde helst skulde være, og det er med stor Tak, at jeg her meddeler hans Mening.

Bænkens eller Stolens Høide skal være lig Afstanden fra Knæhasen til Gulvet, naar Eleven sidder med Knæet bøiet i ret Vinkel og Fødderne paa Gulvet. Bænkens eller Stolens Bredde maa være saa stor, at Sædet og $\frac{2}{3}$ af Laarets Underflade ere understøttede. Afstanden mellem Bænken (Stolen) og Bordet maa i horizontal Retning være = 0, det vil sige, Bænken (Stolen) maa naae hen til eller endog lidt under Bordkanten, i Høiden lig Afstanden fra Albuen til Bænken + 1 Tomme, naar Overarmen hænger ned langs Siden af Legemet og Underarmen er bøiet i ret Vinkel fremad. Ryglænet skal støtte Lændepartiet og mindst naae op til i Høide med Albuen. Af disse forskjellige Maal er Afstanden mellem Bord og Bænk det vigtigste, som Regel er Bordet alt for høit i Forhold til Barnets Størrelse. Herpaa maa i Hjemmet, hvor ikke særlige Borde og Stole have, raades Bod ved at lægge en tyk fast Pude paa Stolen og sætte en temmelig høi Skammel under Fødderne. Under Arbeidet, særlig ved Skrivning og Regning, maa Barnet placeres saaledes, at Lyset kommer fra venstre Side, da høire Haand ellers kaster en generende Skygge paa Papiret.

Fremdeles bør man lade de unge Piger ofte skifte Stilling under Timerne og passe paa, at de benytte Frikvartererne, der bør være rigeligt tilmaalte, til rask Bevægelse i den fri Luft. Man kan overhovedet ikke noksom anbefale Ophold og rask Bevægelse i den fri Luft for den opvoxende Generation, og man bør derfor overalt støtte de Anstrængelser, der gjøres for at skaffe mange og store Lege- og Tumblepladser for Ungdommen og Børnene.

Det Sæde paa Bænk eller Stol, Barnet sidder paa, maa helst være fast, haardt, ikke varmt, uldent eller hedende. Ved det varme, hedende Sæde som for Exempel med Puder eller Fløielsbetræk, Uldent o. desl. kommer der Hede og Kongestioner til hele Sædepartiet og dets Omgivelser, hvilket er uheldigt. Ved det faste, haarde Sæde tvinges Barnet paa Grund af Ømhed til at skifte Stilling hyppigere. Træbænke, Rørstole og flettede Kurvestole ere derfor de bedste.

En lang Skoletid kan undertiden fremkalde den Uvane hos Pigerne, at de holde Urinen for længe tilbage, og at de vænnes til at have Forstoppelse. (See Fig. I, man vil da bedre kunne forstaae det Følgende). Begge Ting kunne have deres uheldige Indflydelse paa de indvendige Organer. Paa

Grund af Urinblærens intime Forhold til Livmoderen vil en meget stor Udvidelse af Blæren forrykke Livmoderens naturlige Leie. Under almindelige Forhold har dette ingen Betydning, naar den stærke Udvidelse kun er kortvarig og sjældnere, thi paa Grund af Delenes Elasticitet og Indpasning vil det normale Forhold retablere sig efter Blærens Udtømmelse. Noget Andet bliver det, naar Udspilingen enten bliver enorm eller meget langvarig og hyppigt gjentager sig. Da ville de Folder og Baand, der holde Livmoderen i dens rette Stilling, kunne blive saa stærkt udstrammede, at deres Elasticitet ikke slaar til, de kunne blive slappe, og der fremkaldes enten herved Leieforandringer af Livmoderen eller Tilbøielighed hertil, som gjør, at de lettere frembringes ved Leilighedsaarsager.

Ogsaa den habituelle Forstoppelse har sine Ulemper, Tarmen udvides meget betydeligt ud over sine normale Grændser, den kan, opfyldt med haarde Exkrementer, deplacere og komprimere de foranliggende Dele og virke omtrent paa samme Maade som den overfyldte Urinblære. Der kan opstaa Hindringer for et frit Løb i Blodaarene og som Følge heraf Blodaareudvidninger med Tilbøielighed til Bristninger af Karrene.

3. Kapitel.

I Skolerne finder man i Regelen ogsaa for Pigebørnenes Vedkommende indrettet Gymnastikundervisning, og dette er vistnok en meget heldig Forbedring. Dog maa ogsaa her tages et meget væsenligt Hensyn til, at det er Piger, og navnlig maa man være forsigtig med nogle Legemsøvelser hos de ældre Piger, hvor Menstruationen er i Brud eller begyndt. Det er kun gavnligt for en Kvindes Sundhed og kan yderligere gjøre hende skikket til at optage Kampen i Livet, naar hun medbringer gode Muskler, Smidighed, Udholdenhed og Behændighed. Men dels maa man erindre, at hendes Gjærning i Regelen ikke kræver den Udvikling af Muskler som Mandens, dels risikerer hun paa Grund af sin Bygning og sin Funktion at faae visse Ulemper ved altfor overdreven Anstrængelse, navnlig af visse Arter Anstrængelse.

Uden at skulle gaee i Detailler med alle de brugelige gymnastiske Øvelser vil jeg blot gjøre opmærksom paa Følgende. Alle Øvelser, hvor der udvikles en stor Kraftanstrængelse og navnlig, hvor Bugpressen kommer stærkt i Aktivitet, bør undgaaes. Saaledes bør man ikke lade Pigebørn gjøre stærke Spring eller Spring paa Hesten, ikke lade dem løfte tunge

Byrder, ikke strække eller rettere bøie Ryggen for stærkt bag over o. desl. Navnlig ved slappe, blege Piger maa man være forsigtig og stige langsomt med Øvelserne, som jo rigtigt modererede ere af største Gavn netop for saadanne. Foruden at der derved let kan fremkaldes forskjellige Brok, kan man ogsaa ad denne Vei frembringe et stort Tryk nedad paa de indvendige Organer, og herved kan der hos særligt disponerede Individuer udvikle sig feilagtige Bøining, Heldninger og Sænkninger af disse Organer, og der kan opstaae større eller mindre indvendige Blødninger. Disse sidste kunne strax være farlige og fremkalde stærke, akut optrædende Underlivsbetændelser, eller der kan, hvad vistnok hyppigere er Tilfældet, af de smaa Blodudtrædninger danne sig Sammenvoxninger imellem Organerne, hvilket kan have de uheldigste Følger for vedkommende unge Kvinde.

Medens Talen er om Legemsbevægelse for unge Kvinder, maa det være mig tilladt at omtale det Uheldige — seet fra en Gynækologs Standpunkt — ved flere Arter af vor Tids Sport. Svømning, Riden, Bicycleren, Skøiteløben, alle indeholde de visse gynækologiske Farer, naar de drives paa uheldig Maade.

Ved Svømningen maa man tage Hensyn

til Vandets Varmegrad og til den Omstændighed, at Svømningen let medfører et længere Ophold i Vandet. Nu er det et Faktum, at de kolde Bade vel — 16^o R. altid medføre en Kongestion til de indvendige Organer, og det er derfor indlysende, at Alt, hvad der frister til et længere Ophold i det kolde Bad, forøger denne Kongestion. Gynækologerne træffe derfor ogsaa ret hyppigt Patienter, der datere deres Sygdom, f. Ex. Livmoderbetændelse, fra et koldt Bad. Hermed være ikke sagt, at jeg misbilliger kolde Søbade, tvertimod troer jeg, at de ere udmærket skikkede til at vedligeholde Sundheden, ogsaa for Kvindens Vedkommende. Blege, slappe, blodfattige Kvinder maa dog bruge dem med meget stor Forsigtighed, og Badet maa indskrænkes til faa Minutter. Svømningen selv er, naar den blot er kortvarig, en sund og gavnlig Sport, den giver en god Udvikling af en Mængde ellers forsømte Muskelgrupper.

Ridning maa vistnok antages for at være en uheldig Sport i gynækologisk Henseende og det paa flere Maader, navnlig naar den bliver forceret. De hyppige og vedvarende Stød paa Sædet og de udvendige Dele maa nødvendigvis kunne fremkalde stærke og uheldige Kongestioner til Bækkenorganerne, og der fremkaldes herved dels Bøininger af Liv-

moderen, dels Blødninger saavel udad som indvendige. Man har ogsaa ment, at den store Udbredning af gynækologiske Sygdomme imellem Aristokratiets Kvinder i England stod i Forbindelse med den der saa almindelige forcerede Ridning, og jeg har seet mange uheldige Følger af Ridning navnlig fra Barndommen af. Hvad Nytte Ridningen egenlig skal bringe med Hensyn til Kvindens Udvikling og Livsgjerning, er det ei heller let at indsee, da vi ikke leve i Amazonlandene. Man hører undertiden, at Ridning bruges for at fremkalde Menstruationen, naar denne er svag eller intermitterende, og man seer saaledes, at der herved fremkaldes en Kongestion, men man er ikke saa altid Herre over dennes Grændser.

Ved Bicyclesporten skal jeg ikke dvæle længe; at den er usund for Kvinder, navnlig naar den forceres, maa være indlysende efter det Foregaaende, men det er jo at haabe og vente, at vore Kvinders bon sens og Smag snart vil gjøre, at denne uskjønne Sport hører op for Kvindens Vedkommende.

Skøiteløben vil vel i og for sig som Bevægelse kunne virke heldigt, idet man faaer en rask Bevægelse i den friske Luft, og det en Bevægelse, hvorved mange Muskelgrupper bruges og udvikles. Dog maa man her erindre,

at den finder Sted under særegne Forhold, idet den foregaaer paa en Isflade og i Kulde; den medfører en stærk Varmeudvikling i Legemet, men samtidigt trænger paa Grund af den uhensigtsmæssige kvindelige Beklædning under Farten en Mængde kold Luft op til de oftest mindre beskyttede Dele, og vi see ogsaa ret jævnlig meer eller mindre heftige Tilfælde opstaae, ja af og til Død som Følge heraf. Der bør derfor sørges for en varm Underbeklædning, der er lukket og ligner Herrernes.

Ja, jeg er vis paa og frygter, at faae en Mængde Uvillie mod mig blandt det sportelskende unge Kvindepublikum, og man vil klage over, at jeg vil berøve dem mangan god Nydelse, men man maa huske paa, at jeg taler blot fra en Gynækologs Standpunkt. Det er min Sag og Pligt at vise, hvor der er Fare, saa maa Publikum selv vælge og løbe Risikoen.

En lignende Uvilliestorm fra det smukke Kjøn er jeg forberedt paa, naar jeg nu bringer Kvindens Klædedragt paa Bane, thi noget mere taabeligt og forrykt kan man som Gynækolog næppe tænke sig end Dragten; om den er skjøn og fremhæver de saakaldte Yndigheder, skal jeg overlade til Andre at afgjøre,

men at den er skadelig for Sundheden, skal jeg søge at bevise.

Man er saa ivrig for at faae Barnet og den unge Pige til at have en god Holdning og en god Figur, men man betænker ikke eller veed ikke, hvad det da egentlig er, der afseet fra Tilfælde af Abnormiteter i Rygraden, naturligt betinger en slig god Holdning. Det er den harmoniske Udvikling af Skelettets Dele og af Muskulaturen, der giver den frie og utvungne ranke Holdning. Det er Strækkemusklernes Udvikling langs Nakken, Rygraden, Bækkenet og Benene, der holder Kroppen rank af sig selv og gjør, at Brystet skydes fremad. Snører man nu Pigen ind i et Korset eller endnu værre i et rigtigt Snørelivstykke*), og søger paa denne Maade at støtte Ryghvirvlerne, saa seer det ud, som om man hjalp til en god Holdning, men i Virkeligheden skader man denne. Ved den kunstige Støtte gjøres den naturlige til en vis Grad undværlig. Musklerne faae ikke deres fri Anvendelse, slappes og standses i Udviklingen. Og løser man Vedkommende ud af sit Korset,

*) Det Korset, der knappes, er ikke fuldt saa skadeligt som det egentlige Snøreliv, da dette sidste tillader en langt større Kraftudvikling i Indstramningen. Naar jeg senere hen nævner Korsettet, forstaar jeg hermed begge Dele, Korset og Snøreliv.

har hun ingen Holdning mere, thi den harmoniske Virksomhed af Muskelgrupperne er hævet. Alene af den Grund: bort med Korsettet i Opvæksten. Dog ogsaa fra Gynækologens Standpunkt maa man sige dette. Naar de gode Kvinder havde seet Tegninger af de Fordreininger af de forskjellige Organer i Underlivet, som kunne hidrøre fra Korsettets Brug, vilde de næppe lade deres Døttre gaae med det meer. Det er navnlig under Opvæksten at det skader; paa denne Tid er Alt mere eftergiveligt, lader sig mere forskyde og forskubbe end senere. Leveren, Nyrerne, Tarmene tvinges nedad og trænge og trykke de andre Organer for at faae Plads. Er Underlivsvæggen mindre resistent, vil der dannes Hængebug, som foruden dens Uskønhed ogsaa skaber Ulemper ved kommende Svangerskaber. De i Bækkenet liggende Organer deplaceres eller bøies, Æggestokkene kunne synke ned bagtil endog i Tyktarmen, hvorved mange sygelige Fænomener kunne opstaae, og senere Operationer gjøres nødvendige. Der kommer Tryk paa og hindret Cirkulation i hele Blodaareløbet i Bækkenet med Udvidninger og Tilbøielighed til Bristninger her og paa Underextremiteterne. Denne Tilstand forværres ved den ved Korsettet frembragte Forskydning af Hjertet og Lungerne. Fordøielsen bliver paa

Grund af Abnormiteten af Organernes Leie trægere og trægere, og man vil ved forceret Anvendelse af Korset kunne opnaae fra et sundt Barn at faae en Invalid ud af den unge Pige.

Trykket af Korsettet paa Brystkirtlerne har ogsaa sin Fare, deres frie Udvikling kan generes, Vorterne blive trykkede ind og herved uskikkede til Diegivning, og hvor der er Disposition til Kræft, vil dennes Udvikling i Kirtlen begunstiges.

Istedetfor Korsettet lad saa Barnet og den unge Pige ved en fornuftigt ledet Gymnastik, ved Bevægelser i den fri Luft, ved passende Gnidninger af Musklerne faae alle Muskelgrupper i harmonisk Udvikling, saa vil hendes Holdning blive rank og hendes Figur god. Det skal villigt indrømmes, at der i den sidste Tid fra Kvindernes Side er en Stræben efter at faae en mere hensigtsmæssig, korsetfri Dragt, og noget sjældnere end før hører man den megen Tale om, at Korsettet er dem uundværligt, da de ellers ingen Støtte have. Det er navnlig det store og stærkt snørte Korset, der gjør Skade, men skjøndt jeg aldrig blandt mine Tusinder af Patienter har faaet en Eneste til at indrømme, at netop hendes Korset strammede, saa har jeg dog meer end ofte truffet dette at være Tilfældet.

Om end Korsettet skader mest i den unge og yngre Alder, saa maa man dog ikke troe, at det ikke ogsaa er skadeligt for den udvoxne og noget ældre Kvinde. Hos hende vil det vel mindre være istand til at forskubbe de store Underlivsorganer, men Presset nedad og fremad af Tarmene vil kunne frembringe de samme Ulemper som hos den Yngre. Og her, hvor Brystkiertlerne i Regelen ere større og fordre mere Plads, vil Trykket af Korsettet virke mere skadeligt paa disse Kirtler end hos den opvoxende unge Pige.

En anden Ting ved Klædedragten maa jeg ogsaa omtale, det er nemlig den, især ved høitidelige Leiligheder stærke Blottelse af Brystet. Naar Kvinderne altid gik halv nøgne, gjorde det maaske mindre, men netop det, at det kun skeer engang imellem, rummer en Fare. Foruden Katarrher af Brystorganerne, som mindre vedkomme os her, kan der let ved den uvante Blottelse og Afkjøling af Brystkiertlerne opstaae sympathiske Reflexkongestioner til Organerne i det lille Bækken med Blødninger saavel ind- som udvendig. Ikke tør jeg smigre mig med at faae denne Metode med Udstilling til at gaae helt af Mode, men den kan mulig blive lidt modereret.

Stærkt strammende Strømpebaand kunne gjøre Skade ved at hindre Blodløbet, saa at der opstaaer endog betydelige Blodaaereudvidninger paa Benene, der i Tilfælde af Svangerskab kunne briste, og let kunne danne Udgangspunktet for en Betændelse. Det vil altid være rettere at hefte Strømperne op ved Seler til Undertøiet.

I vort fugtige, kolde, omskiftende og blæsende Klima troer jeg det mest hensigtsmæssigt, ogsaa i gynækologisk Henseende, at Kvinderne bære Uld nærmest Kroppen. Dette er jo allerede mest almindelig Brug hertillands, hvorimod jeg troer, at det i vort Naboland Sverig er langt mindre almindeligt, uden at det dog kan paavises, at Kvinderne i Sverig frembyde et større Antal gynækologiske Tilfælde. Dog tør man vel ogsaa paa-staae, at vort Klima som Øklima er mere fugtigt, blæsende og omskifteligt. Og netop derfor vil Ulden bedre end Linnedet være istand til at modvirke de altfor bratte Afkølinger af Hudoverfladen, som kunne frembringe Kongestioner til de indvendige Organer. Navnlig har jeg seet Blodudtrædninger i Bækkenets Bindevæv som Følge af slige stærkere Afkølinger. Heraf følger ikke, at man, saaledes som man saa ofte seer hos Bønder, skal lægge Lag paa Lag, Uldstykker, Vat-

klumper, 2 Par Benklæder o. desl., thi herved opnaaes i Regelen det Modsatte af, hvad der tilsigtes. Bevægelserne blive tunge, fremkalde Anstrængelse, der kommer let meer eller mindre stærk Sved, og herved udsættes Vedkommende for skadelig Afkøling med dens Følger. Det bedste er at bære en tynd ulden Beklædning nærmest Kroppen, jeg kunde fristes til at sige: jo tyndere desto bedre og ens baade Sommer og Vinter.

De nu meget brugte Læderbælter om Livet kan man vistnok tillade, naar de blot ikke ere for stramme for at give Taille, thi saa virke de i ringere Grad paa samme Maade som Korsettet, nemlig forskubbende paa Underlivsorganerne.

De nutildags yndede Sko med høie, spidse Hæle, der placeres et godt Stykke ind under Foden, ere i høi Grad forkastelige og have jo kun den tvivlsomme Fordeel, at Fødderne ligne Kineserindefødder. Idet Legemets ene Støttepunkt bliver forrykket, bliver Gangen en Kunstproduktion og Alt andet end naturlig, der kommer let et abnormt Svei som Kompensation i Overkroppen, der maa kunne virke uheldigt i flere Henseender. At der kan komme Leddebetændelse i flere Fodrodsforbindelser, maa jeg blot nævne, skjøndt dette

vel ingen Betydning har i gynækologisk Henseende.

Hvad Sengen angaaer, da bør Lejet indrettes saa simpelt som muligt, en Krølhaarsmadrats, en Rullepude, linnede Lagener, et let Tæppe om Sommeren, 2 mindre eller et stukket om Vinteren. De hede saavel Under som Overdyner bringe en unaturlig Varme, der fremkalder uheldige Kongestioner. Uldne Lagener ere unødvendige for sunde Kvinder.

Søvnen bør rette sig noget efter den individuelle Trang, men dog holdes indenfor visse Grændser baade til den ene og til den anden Side. Tidlig i Seng og tidlig op, er det gamle engelske Ordsprog; det er let at opstille denne Regel, men under vore forkerte sociale Forhold er det ikke let at overholde, i det mindste for visse Klasser. Overholdes kan den imidlertid for den opvoxende og unge Piges Vedkommende. Den mest styrkende Søvn antager man i Regelen er den, man faaer før Midnat, men den faaer vore Damer i Regelen ikke meget af. Alt, hvad der styrker hele Konstitutionen og Nervelevet, har sin gavnlige Indflydelse ogsaa i gynækologisk Henseende, saaledes altsaa en vel ordnet Søvn. Under denne hviler hele Legemet, og Sindet

er frit for alle de mangfoldige Indtryk, som Dagens Liv og Paavirkninger give. Der vil ved en god Søvn derfor komme Ro i hele Ernæringen og Funktionen af de indvendige Organer. Sovetiden kan man passende regne for 8 Timer, Alt hvad der er mindre end 6—7 Timer, vil være for Lidet og medfører en vis Nerveslappelse. Alt, hvad der er over 9 Timer af Søvn, bliver let for meget, thi varer Søvn længe ved, og er den samtidig meget dyb, da indtræder der paa Grund af Staser i Blodaareløbet let Kongestioner til forskjellige Steder af uheldig Art, saaledes navnlig til de indvendige Organer. Vi see derfor ret hyppigt ved langvarig Søvn Blødninger optræde eller forværres henad Morgenstunden, ligeledes Kløe i de indvendige Partier, sensuelle Fornemmelser og Drømme. Saasnart Sovetiden er forbi, bør Barnet og den unge Pige staae op, den Liggen vaagen i Sengen er ikke til nogen Gavn. Smaa Børn maa dog danne en Undtagelse med Hensyn til Længden af Sovetiden, de kunne godt sove 10—12 Timer i Døgnet uden Skade.

En regelmæssig Aabning 1—2 Gange daglig er i enhver Henseende til Gavn for Kvinden, men herimod syndes der overordentlig hyppigt. En vis Ladhed, ofte en vis Undseelse under mange givne Forhold fører det

med sig, at Barnet og den unge Pige faaer den Uvane at lade endog mange Dage gaae hen, uden at have Aabning. Paa 100 kvindelige Patienter har jeg neppe truffet 10, hos hvem der ikke er noteret meer eller mindre haardnakket Obstruktion. Dette er i høi Grad skadeligt for den fri Cirkulation (see ovenfor) i Blodaareløbet i og om de indvendige Organer. Maa bør derfor sørge itide for at regulere Aabningen, og det er i Regelen lettere, end man troer, naar det ikke først er bleven til en fleeraarig Uvane. Indsee, at det er normalt at have Aabning hver Dag, at det Modsatte kan give tyk Mave, Rumlen i Underlivet, Udspændthed af Luft, daarlig Ansigtsteint, ildelugtende Aande, smertelig og langvarig Menstruation, Hæmorrhoidknuder foruden Meget andet. Gaa paa en bestemt Tid hver Dag til Klosettet, og en vis Selvsuggestion vil meget ofte bringe Tarmmuskulaturen til at gjøre sin Pligt. Og ligesom Forstoppelse kan blive til en Uvane, saaledes kan en regelmæssig Mindelse om Aabning bringe en regulær Fordøielse til at blive en god Vane. Skulde dette ikke hjælpe, og Uvanen allerede være stærk, saa maa ved diætetiske Midler, Spisen af kogt Frugt, Øllebrød Morgen og Aften, et Glas varmt Vand om Morgen, let Massage af Underlivet o. desl. Midler søges

at bringe Muskeltrægheden til at svinde, og i Forbindelse med de lettere fordøielige Fødemidler vil man kunne regulere Aabningen. Mod de stærkere, men almindeligt brugte Afføringsmidler maa jeg advare af flere Grunde; dels ere disse hyppigt af den Beskaffenhed, at de virke ved at fremkalde en ret stærk Kongestion ikke alene til Tarmkanalens Kar men ogsaa til Karrene i de indre kvindelige Organer, saaledes f. Ex. Aloe; dels ville de vel hjælpe til Aabning i Begyndelsen, men i Regelen slappes Fordøielsen ved en fortsat Brug, og Dosis maa stadig forstærkes. Hvor ofte seer man ikke den Art Kvinder med Forstoppelse møde op med et helt Arsenal af Recepter paa Afføringsmidler, som de efterhaanden have prøvet uden at opnaae stort Andet end at ødelægge deres Fordøielse. Meget almindeligt brugt og relativt gavnligt er kuldslaaet Vand i Klyster hver Morgen; man tager da ved Hjælp af en Gummisprøite (Fig. II) eller bedre ved Irrigatorer (om hvis Applikation senere) en Indheldning af 1—2 Ølglas rent Vand af omtrent 16° R.s Varme og holder det inde 10—15 Minutter. Herved er man oftest istand til at udtømme de tidt faste Masser, der have ophobet sig i det nederste Parti af Endetarmen, men mere vil man ei heller opnaae herved. Ogsaa de i de

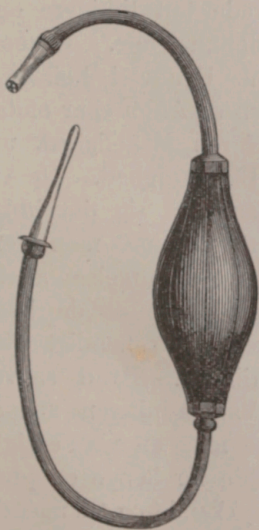



Fig. II.

En Gummiklysteersprøjte, 

den ene Ende lægges i et Vandfad med Vand. Spidsen føres vel dyppet i Olie helt op i Tarmen og holdes der med den ene Haand, hvorpaa man med den anden trykker midt paa Gummistykket, og afvexlende slapper og trykker, til den nødvendige Mængde Vand er pumpet ind.

senere Aar anbefalede Glycerinstikpiller ere et uskadeligt let Afføringsmiddel.

Om Tilbageholden af Urinen i lang Tid have vi allerede talt tidligere og paavist det Uheldige i denne Vane. Ogsaa hos Voxne hersker denne Uvane i høi Grad, de lade Vandet Morgen og Aften eller endnu sjældnere, undertiden af ren Magelighed, undertiden af misforstaaet Blufærdighed. De kunne herved ikke alene paadrage sig de tidligere omtalte Ulemper og Sygdomme, men der kan ogsaa komme en Art Lammelse af Blæren med Blærebetændelse, saa at de hverken kunne udtømme Blæren fuldstændigt eller holde Urinen rigtigt tilbage. Hvad saavel Aabningsakten som Vandladningen angaaer, da bør disse foregaae med en vis Forsigtighed. Man maa ikke sidde for længe og præsse paa, da disse nedadtrykkende og trængende Bevægelser tvinge Organerne nedad og hindre det frie Blodløb i deres Væv. Derfor see vi ogsaa, at der under slige forcerede Anstrængelser opstaae Blødninger, eller Blødninger forværres, og der kommer let Smerter over Isbenet, Lænderne o. s. v. Hellere end at gjøre dette, maa man vente lidt, til Aabningen melder sig, eller tage en lille Glycerinstikpille, hvis den synes meget fast.

Vadskninger og Bade have den største

Betydning for Kvindens Helbred og for en normal Funktion af hendes Organer, og dog kunne de gjøre Skade, naar de overdrives eller tages paa en feilagtig Maade. Allerede tidligere i denne Bog ere de løseligt omtalte, her skal jeg lidt nærmerr udvikle min Mening om deres Brug. Det gjælder her ikke alene at blive fri for den Urenlighed af Huden, som Livet, navnlig i en stor By, fører med sig, men ogsaa at styrke Huden i dens for Helbredden nødvendige og gavnlige Virksomhed. Det er ikke alene Støv og Smuds, der maa fjernes, for at Huden kan fungere normalt, men ogsaa selve Hudens Produkter som Afsondringen af Fedtkirtlerne og de afstødte Lag af Overhuden. Vil man derfor være reen, er en kold Overgydning, et Styrtebad, en Regndouche ikke tilstrækkelige, men der maa arbeides med Børste, Sæbe- og varmt Vand. En ordentlig Afskrubning af hele Legemet omtrent 1 Gang om Ugen vil være tilstrækkelig for de Fleste, naar deres Gjerning f. Ex. i Fabrikker ikke medfører særlig Forurensning. Vadsksningen maa helst foregaae i et ikke koldt Værelse, man vil gjøre vel i til Slut at frottere Kroppen med lidt Spiritus eller lignende. Hyppigst gjør man dette herhjemme ved at tage et varmt Bad paa 28—30° R., og Folk er saa $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Time i Vandet. Dette troer jeg i

enhver Henseende er urigtigt, naar der ikke efter Lægens Raad tilsigtes bestemte Øiemed, men Badet tages alene for Renlighed. Et saa varmt Bad, i saa lang Tid, hvor man paa Grund af Karrenes Lidenhed ligger stille hele Tiden, maa naturligvis med Sæbe og Børste gjøre rent, men man kan hjælpe sig med langt mindre, og idet Huden bliver opblødt, bliver den mere følsom, og den Badende langt mere modtagelig for Kulde og Afkøling. Det styrker ikke Hudfunktionen, men svækker den snarere. Renlighedsvadskningen af hele Kroppen kan bedre, saaledes som det ogsaa skeer andetsteds, foregaae uden egenligt Bad ved at vadske sig staaende i en tør Balle eller et Kar, eller paa en Maatte, et Stykke Voxdug o. desl. og da til Slut tage en halvlunken (24° R.) Vandovergydning. Aftørringen maa være omhyggelig, helst med varme Frotterhaandklæder. Vil man bruge Bad, saa bør man tage det mindre varmt og i kortere Tid f. Ex. 5 Minutter og $22-25^{\circ}$ R. Et let Maaltid ovenpaa og moderat Motion er gavnligt.

Foruden denne egentlige Rensningsprocedure 1 Gang om Ugen gjør man vel i hveranden Dag at styrke hele Huden ved en Vadskning eller Gnidning med halvkoldt Vand om 16° R., alt efter Aarstiden; dette kan skee paa forskjellig Maade, enten ved en fin

stærk Bruse, ved vaade Lagener eller Haandklæder o. s. v.; Proceduren maa være kortvarig, Aftørringen god, og det Hele gaaer naturligst for sig, naar man staaer op om Morgenen.

Fordelen ved disse Rensningsbade og Hudirriterende Vadskninger i gynækologisk Henseende er den, at Vedkommende herved mindre er udsat for skadelige Virkninger af Afkølinger paa Funktionen af de indvendige Organer. En normal Hudvirksomhed er af den største Betydning for hele Stofskiftet og ikke mindst for den rette Menstruation.

Hvad der meget bruges af Kvinder er Sædebad (Fig. III og IV) eller ogsaa Vadskninger udvendig i et Kar, en Skaal, et Bidet. Det egentlige Sædebad bestaaer deri, at hele Sædet og det øverste af Laarene under Kvindens siddende Stilling hviler i Vand af i Regelen 28 ° R., og man har konstrueret mange ret hensigtsmæssige Apparater til dette Brug, dog skal jeg ikke nærmere komme ind paa en Beskrivelse af deres Konstruktion og Hensigtsmæssighed. Her skal jeg kun bemærke, at de bedste Apparater ere de, hvor der er baade Tilgang og Afgang af Vandet i Badet, og hvor Patienten kan sidde mageligt som i en Lænestol. Ved den første Indretning kan man passe at holde den samme Varme hele Badetiden, — $\frac{1}{2}$ Time,

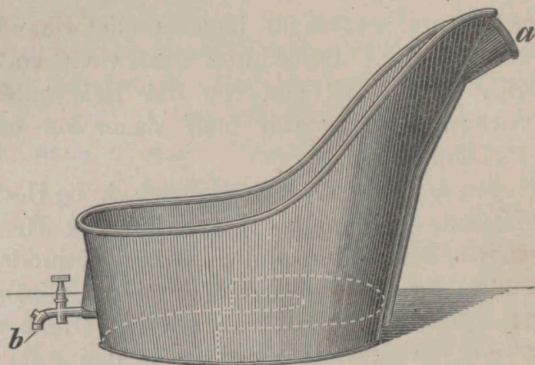


Fig. III.

Et Kar til Sædebad.

a Indhældningsaabning. b Udløbsaabning. Den punkterede Linie viser det lidt ophøiede Sæde.

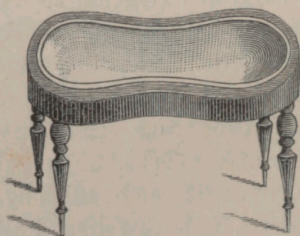


Fig. IV.

Et Bidet til Vadsugning af Sædet o. s. v.

og stadigt have friskt Vand, der ikke er forurennet ved mulige Urenheder, Blod o. s. v. Ved at sidde mageligt hvilende undgaaer man at anstrænge Bugmusklerne og at trykke paa Organerne i det lille Bækken. Sagen er nemlig den, at Talen her nærmest er om at gjøre vort til at forhindre Udviklingen af de egentlige Kvindesygdomme, ikke om at behandle og helbrede dem, men det egentlige Sædebad spiller navnlig en Rolle under Behandlingen, mindre eller slet ikke som en præventiv Forholdsregel. Noget Andet er det med Vadskniningerne af de udvendige Dele, der bør skee jævnligt hver, hveranden Aften, baade under normale Forhold, men navnlig ved Sygdomme med stærk Afsondring. Holder man ikke det Hele omhyggeligt rent, danner der sig Hudløsheder, Tilstopninger af de talrige Aabninger for Talg- og andre Kirtler. Der kan udvikle sig smaa høist generende Bylder og Kirtel-svulster, som kunne nødvendiggjøre Operationer. Vadskniningen foregaaer helst i et Sædebadekar, et Bidet eller et stort Vandfad, Vandet maa være godt varmt, 28° R., helst maa der bruges nogen Sæbe til, og Aftørringen være fuldstændig.

4. Kapitel.

Vi komme nu til det vigtigste Kapitel, nemlig Spørgsmaalet om Menstruationen og Alt, hvad der angaar denne. Herom er der, som naturligt er, skrevet mange, baade videnskabelige og mere populære Arbejder, da dette Spørgsmaal har den største Interesse, baade rent videnskabeligt og rent praktisk betragtet. Ved Forsømmelser med Hensyn til denne vigtige fysiologiske Proces lægges de talrigste og vigtigste Spirer ikke alene til Sygdomme i de indvendige Organer hos Kvinden, men ogsaa til mange andre Abnormiteter i hendes Liv. Dette er ganske naturligt en Følge af hele denne Proces's Eiendommelighed og Betydning for Kvindens Velvære og for Udviklingen af Sygdomme i de indvendige Organer. Ved Menstruas Indtræden, i Regelen i 12—15 Aars Alderen, begynder et helt nyt Liv for Kvinden, hvilket i Regelen afspeiler sig i hendes Legemes Form, i hendes Manerer og hendes hele intellektuelle og sjælelige Væren, Barnet bliver til en voxen Kvinde med alle denne Forandrings Følger i dets egen og Andres Bevidsthed, og nye Følelser vaagne og stige frem i hendes Sind og Legeme. Det gjælder nu at lede Alt i et normalt Spor, saa at der ingen Afvigelser finde Sted, ingen

abnorm Standsning lige saa lidt som nogen abnorm Fart. Nu udvikles Æggestokkene til deres fulde Størrelse under en forøget Tilstrømning af Blod og Næringsstof; de smaa Æg voxe og modnes i deres Hylster, der nu brister under den stærke Kongestion og udtømmer Ægget, der vandrer sin bestemte Vei gennem det ledende Rør hen til Livmoderen. Hele Vævet i Æglederen, saa vel som i Livmoderen, men mest dog Slimhinden paa disse Organer, svulmer stærkt op under den stærke Blodtilstrømning, der faar Karrene til at briste og udtømme en meer eller mindre reen blodig Vædske udad under normale Forhold.

Blodtilstrømningens Mængde varierer meget, og indenfor normale Grændser er den ofte ret forskjellig hos det samme Individ. Blødningen varer 2—7 Dage; der kommer hos Mange lidt Slimafgang baade før og efter Blødningen. Paa samme Tid er der ofte en Prikken og Spænden i Brystkiertlerne, der kunne svulme lidt. Ofte er der hyppigere Trang til Vandladning, ligesom der ogsaa kan indtræde en let Diarrhoe i de første, de egentlige Kongestionsdage. Hos den absolut normale Kvinde forløber en saadan Menstruationsperiode uden nogen eller næsten uden nogen Reaktion paa den øvrige Organisme. Blodet viser sig uden at hun mærker noget dertil; hun føler

ingen som helst Ulempe i nogen Henseende, og det Hele forløber i 4—6 Dage. Man har fundet, at de Kvinder, som have en slig let, smerteløs og reaktionløs Menstruation, i Reglen ($\frac{2}{3}$) have en særlig kraftig Afstamning og altid have haft en kraftig Barndom. Heri er atter en stærk Opfordring for os Alle til at søge at skabe en kraftig Generation af Mødre for den kommende Slægts Skyld. Men Slægterne ere degenererede i stor Udstrækning; de saakaldte Kvindesygdomme med hele deres Selskab af nervøs-hysteriske Fænomener have bredt sig mere og mere. Den saakaldte kraftige Landbefolknings Kvinder følge godt med, og det er nu ikke alene de store Stæders forfinede Publikum. Nei, overalt træffer man en Mængde, der ere Invalider, uden dog, hvad der kunde synes ønskeligt, at være i den Grad Invalider, at de ikke faa Børn, der da oftest faa deres sørgelige Arvelod.

Det er indlysende for Enhver, at den Del af vort Legeme, det Organ, hvortil der af en eller anden Grund finder en forstærket Blodtilstrømning Sted, trænger til Ro, og at man bør undgaa Alt, hvad der kan forøge denne Blodtilstrømning paa Kongestionens Tid. Er et Øie kongestioneret, da skaaner man det, er en Haand syg, da bruger man den ikke; hvilkensomhelst Del af Legemet, der er blod-

overfyldt, lader man i Ro, og man søger at undgaa Alt, hvad der kan trykke den eller hindre et frit Tilbageløb af Blodet fra den. Saaledes skal man ogsaa i al Almindelighed handle her under Menstruationen i dens normale Forløb. Aandelig og legemlig Bevægelse, Beklædning, Spisen og Drikken, Badene og Vadskningerne, Fordøjelsen og Vandladningen, med Hensyn til alle disse Potentser bør man vise en vis Forsigtighed paa denne Tid. Evnerne maa anstrænges mindre end ellers (se hvad der tidligere er sagt herom), navnlig maa undgaaes Alt, hvad der kan vække erotiske Tanker og Fantasier. Ved normale Forhold behøves ikke absolut, men kun relativ Ro. Lange Spadsereture, navnlig Bjergture, maa undgaaes, og ofte har jeg seet, at slige Ture have fremkaldt den første Abnormitet i Menstruationen og lagt Spirer til Sygdom. Al Gymnastik og Dands maa forbydes; hvad det sidste angaar, træffer man mange Forsyndelser i den saakaldte fine Verden, og de undlade ei heller at hævne sig; thi meget ofte har jeg seet de alvorligste Følger af Dandsen under Menstruationen. Den voldsomme Bevægelse, den forstærkede og ofte noget hindrede Hjertevirksomhed under Dandsen, den ikke ganske sjældent optrædende erotiske Ophidselse, den store Blottelse af Brystet, de stimulerende

Drikkevarer, den ofte store Afkjøling strax efter hver Dands — Alt dette giver en Række Momenter, der virke skadeligt til daglig Brug, men i endnu høiere Grad paa en Tid, hvor der er stærke Kongestioner til de indvendige Organer, og hvor hele Reflexvirksomheden er potenseret.

Det er en Selvfølge, at ogsaa Ridning, Bicyklerin, Svømning o. dsl. maa strængt forbydes. — Beklædningen maa paa denne Tid være endnu mindre strammende end ellers, for at Blodcirkulationen kan være saa fri som muligt, og den bør være saaledes afpasset efter Aarstiden og Beskæftigelsen, at hun saa lidt som muligt bliver udsat for stærk Opvedning og for stærk Afkjøling. Hun maa være meget forsigtig med Skiften af det, hun bærer nærmest Kroppen, hvad enten dette nu er Linned eller Uldtøi, og sørge for, at det rene altid er godt tørt og varmt, da man ellers kan faa for tidlige Standsninger af Menstrua med Betændelse o. s. v. Nogle Kvinder frygte i den Grad Skiften af Undertøiet paa denne Tid, at de tilsidesætte alle Renlighedens Hensyn, hverken skifte eller vadske sig, og hyppigt træffer man dem i en meget lidet tiltalende Tilstand.

De fleste bære under Blødningen Bind, dels for at opsamle Blodet, at det ikke skal

forurene dem meer end nødvendigt, dels for at beskytte de ydre Dele mod Afkjøling paa denne Tid. Dette er vistnok ganske rigtigt, og man har jo mangfoldige Arter af disse Bind. I den sidste Tid har den antiseptiske Iver i Forbindelse med Spekulation ogsaa bemægtiget sig dette Emne, og man har anbragt Jodoformgauze, Karbolgauze o. a. L. i den Deel af Bindet, der ligger op mellem Benene. Dette er vistnok unødvendigt og unyttigt; man kan bedst nøies med et simpelt T-bind og en Portion sterilt opsugende Vat paa Midterpartiet. Naar man saa efter Blødningens Styrke skifter et saadant Bind eller Mellem-partiet 1—2 Gange daglig, og altid sørger for, at det nye er godt tørt og varmt, da har man gjort tilstrækkeligt. Hver Gang man skifter, gjør man vel i med en reen Svamp eller bedre med en Bulk Vat, steriliseret Vat, at vadske hele Partiet ved Hjælp af lunkent Vand (28° R.) Mangel paa Renlighed paa denne Tid er tvertimod ogsaa seet fra Sundhedens Side en Uting, og man bør, som vi skulle see, netop hævde en stor Renlighed under Menstruationen,

Under Menstruationen bør man ikke bade, allermindst tage kolde Bade, hvorimod man 1—2 Dage efter dens definitive Ophør meget

passende kan tage et Bad paa 28^o R. eller sin Afskrubning.

Paa den Tid skal Kvinden være meget moderat med sin Spise og Drikke, vogte sig for al Overfyldning, da herved Cirkulationen i Underlivets Kar besværliggjøres; Alt, hvad der kan stimulere Hjertets Aktion af Spise og Drikke, bør undgaas, saaledes stærk Kaffe, stærk The, stærke Vine, krydrede Retter, men iøvrigt kan hun vistnok føre en ganske almindelig sund og nærende Diæt. — For-døielsen maa, som sagt, holdes i Orden, navnlig da Kvinden paa den Tid ad Reflexens Vei er noget udsat for gastriske Uordener. Den Smule Diarrhoe, der stundom melder sig, behøves der ingen Medicin for, den gaar nok over af sig selv og ved en fornuftig Diæt. Viser der sig derimod, hvad ogsaa ofte kan være Tilfældet, i Menstruationstiden en Hang til Forstoppelse, saa bør denne afhjælpes paa en eller anden Maade; dels ved Diæten, Nydel-sen af kogt Frugt, Øllebrød om Morgenens, dels ved lettere salinske Afføringsmidler, f. Ex. et Glas Marienbad om Morgenens, kan man ved lettere Tilfælde bringe Alt i Orden. Kni-ber det, maa et lille Klyster af et Ølglas helst lunkent Vand, hver 2den Dag udrense Ende-tarmen, hvorpaa det navnlig kommer an, saa-ledes som det tidligere er sagt, for at undgaa

Tryk og hindret Blodcirkulation, ligeledes ere de omtalte Glycerinstikpiller gode.

Vandladningen er selv ved ret normal Menstruation ofte noget forskjellig fra den paa andre Tider. Kongestionen til Bækkenorganerne kan ogsaa strække sig til Blæren og fremkalde forskjellige Tilfælde. Der kommer oftere Trang til Vandladning, idet Urinen dels kan blive rigeligere, dels indeholde Bestanddele, der stærkere irritere Blæren til Sammentrækninger, og ogsaa kunne fremkalde en vis Skjæren ved Vandladningen. Disse Fænomener behøve ikke at ængste Nogen og ere rent forbigaaende; skulde de være mere generende, vil en Undersøgelse af Urinen være nødvendig for at komme efter, om der ikke yderligere skulde ligge noget sygeligt til Grund herfor.

Det bør være indlysende for Enhver, at denne hele Proces i sig bærer Spiren til ret mange Abnormiteter, og at en ikkun ringe Indvirkning fra de forskjellige Sider, maa kunne fremkalde Feil i Menstruationen. Af en eller anden Grund kan Blodtilstrømningen til de indvendige Organer blive for ringe, eller Organerne selv ere saa blodfattige eller abnormt lidet udviklede, saa at den fysiologiske, den normale Proces bliver ufuldstændig. Eller omvendt Blodkongestionen er usædvanlig stærk, eller Organerne ere i

Forveien af en eller anden Grund for karrige, eller Blodløbet i dem generet, og vi ville da faa en anden Række Abnormiteter i Menstruationens Forløb. Men Abnormiteter i de normale, fysiologiske Processer ville altid vise deres uheldige Indflydelse paa hele Organismen, om end ad forskellige Veie og paa forskellige Maader, og hos Kvinder ville netop Abnormiteterne i denne Proces vise den største Indvirkning.

Ved den første Række af Feil i Menstruationen vil Blødningen altsaa blive for svag eller helt holde op at vise sig Maaneder igjennem; undertiden viser der sig i Stedet en mere eller mindre stærk Afgang af Slim, undertiden Intet. Meget kommer det her an paa, hvad der har fremkaldt denne Abnormitet. Det kan saaledes være en almindelig Svækkelsestilstand, fremkaldt ved en mangelfuld Ernæring, ved for megen Stillesidden, navnlig i solfattige Rum, ved strængt Arbejde i Forhold til Kræfterne, ved Skiften af Opholdssted, f. Ex. fra Landet ind til Byen, navnlig til Hovedstaden, ved Sorg og andre sjælelige Lidelser. Det kan være en Følge af forskellige, dels akute, dels kroniske Sygdomme; vi see saaledes Menstrualblødningen blive abnormt liden eller helt holde op efter Infektionssygdomme som Tyfus, Skarlagensfeber,

efter Lungebetændelse, Gigtfeber, efter stærke Blødninger, som f. Ex. Næseblod, Mave- og Tarmblødninger. Ligeledes kan den stoppe op under kroniske Sygdomme, saaledes meget hyppigt under Tuberkulosen i Brystorganerne, under alle andre tærende Sygdomme, hvorunder hele Ernæringen er dybt lidende, saasom Kræft o. dsl. Under alle disse Sygdomme kunne selve de indre Organer findes fuldstændig normalt udviklede, paa nogen Blodtomhed nær, og de ville derfor kunne fungere normalt, saasnart Blodet atter faar sin Norm tilbage, og Hjerteimpulsen atter bliver af normal Styrke. Hvor man derfor kan finde en saadan Aarsag rimelig til Menstruations-Blødningens Standsning eller Svækkelse, behøver man ikke at beskæftige sig videre med denne eller ængstes herover. Naar Aarsagen, den omtalte Sygdom, bliver hævet og kan hæves, vil Blødningen nok atter blive regelmæssig. Derimod vil det være urimeligt at forlange eller bruge andre Midler til at fremkalde den menstruelle Blødning eller vikarierende Blodudtømmelser end de, som kunne afhjælpe den fundne Aarsag. Har derimod Blodstandsningen sin Aarsag i en Sygdom i selve de indvendige Organer, da er Forholdet i Regelen alvorligere, og Hovedopmærksomheden maa da henvendes paa Behandlingen af selve det syge

Organ, hvorfor man hurtigst muligt bør søge en sagkyndig Hjælp hos Lægen. Som der allerede tidligere er omtalt, kan der finde en Standsningsdannelse Sted af de indvendige Organer, og dette kan gjøre, at Menstrualblødningen enten viser sig meget seent, f. Ex. i 18—20 Aars Alderen, eller meget sparsomt eller meget intermitterende, og saa helt holder op. Dette Tilfælde er nogenlunde sjældent, og skjøndt hun ikke i alle Tilfælde kan faa Hjælp, saa træffer man paa den anden Side ikke saa ganske faa Kvinder af denne Art, der endnu blive ret normale, faa Børn o. dsl. De bør derfor ikke opgives som haabløse, men derimod bør man snarest yde Assistance. Fordi en Pige bliver 16—17 Aar, uden at der viser sig Menstrualblødninger, behøver man ikke at ængstes, saalænge hun ikke frembyder andre sygelige Fænomener. Det er hændt mig meget ofte at blive konsuleret i den Anledning, uden at jeg har kunnet konstatere noget abnormt, og uden at der behøvedes nogen Behandling, for at Alt kom i sin Orden efter nogen Tids Forløb. Anderledes stiller det sig, naar der fra den Tid af, da man efter Pigens Alder kunde vente Blødningens Indtræden, optræder Besværligheder, mest af lokal Natur, uden Fremkomst af Blod. Da bør man hurtigst søge Hjælp, da det kan være en Tilbageholden af

Blodet i Livmoderen paa Grund af en Art Misdannelse. Der kan da, hvis den rette Hjælp udebliver, indtræde endog meget farlige Tilfælde, medens en heldig Operation kan gjen-give Pigen hele hendes Helbred.

I den anden Række af Tilfælde vil Blødningen være for stærk, enten saaledes, at den Mængde, der udstødes i den vanlige Tid er for stor, meget større end sædvanligt, eller Blødningen varer for længe, 10—14 Dage, og Patienten knapt er fri 14 Dage, eller begge Dele kunne samtidigt finde Sted, baade for stærk og for langvarig Blødning. Denne Art Blødninger træffe vi for det Første hyppigt hos meget robuste og blodrige Kvinder, som i det Hele ere tilbøielige til Kongestioner. Det er ofte Personer, som i Forhold til deres Natur og legemlige Arbeide føre en altfor høj Diæt, spise og drikke for meget og for nærende. Det er navnlig lidt ældre Kvinder, over de 30 Aar; dog finde vi det undertiden ogsaa hos Yngre. De have som Regel et blussende Ansigt med stærk Rødme i Kinderne og paa Panden og ned ad Halsen, ere noget korpulente, let kortaandede, transpirere let, og de sove meget og tungt. I vor blodfattige Tid gjøre de en Undtagelse, men naar de findes, og deres Tilstand ikke netop en sjælden Gang har sin Grnd i en mangelfuld

eller standset Menstrualblødning, saa hører man dem klage over stærke Kongestioner til Bækkenorganerne. De have en Følelse af Fylde og Spændthed her, mest hen mod Menstruationstiden, Blødningen er stærk, næsten voldsom, og kan vare — 14 Dage. De mattes ikke herved, men føle sig tvertimod lettere og bedre tilpas. Saalænge dette er Tilfældet, er det min Overbevisning, at der ingen Grund er til at søge at mindske Blødningen, medens Vedkommende dog gjør rettest i at søge at mindske sin Appetit, føre en mindre høi Diæt, bevæge sig mere og sove noget mindre. Blødningen kan ogsaa optræde for stærkt paa Grund af Hjertefeil, idet Cirkulationen af Blodet bliver hindret i de talrige Blodaarer i Livmoderen. Man ser dette Tilfælde ret hyppigt efter stærke Gigtfebre, der have efterladt Klappefeil i Hjertet. Blødningen kan da matte Vedkommende endeel, og hvis Ro og diætetiske Midler ikke hjælpe, er det nødvendigt at søge Lægen. Noget lignende ser man ved visse Lever- og Nyresygdomme, hvilket jeg ligeledes tror at burde nævne, for at disse Blødninger ikke skulle ængste den iforveien forpinte Kvinde eller hendes Omgivelser. Kvinder, som ere stærkt erotisk anlagte, saaledes som vi ofte finder det at være Tilfældet ved Sydlænderinder, have ofte stærkere Men-

stration end almindeligt her hos Nordboer, og dog kunne deres indvendige Organer være fuldstændigt sunde, og den stærkere Blødning afficerer dem ikke. Noget lignende se vi ikke sjældent at være Tilfældet hos Kvinder under Perioder, hvor der lægges stærkere Beslag paa Erotik end ellers, men det er da unaturligt og vil kunne medføre blivende Skade ved de abnorme Kongestioner. Ligeledes er det meget hyppigt at spore en vis Arvelighed med Hensyn til Menstruationens Styrke, uden at det behøver at overskride det Normales Grændser. Naar de indvendige Organer, Æggestok, Livmoder etc. ere syge, da optræder Blødningen ofte stærkt, og en saadan Blødning paa Menstruationstiden kan netop være et af de første Tegn, der henleder Opmærksomheden paa den mulige Tilstedeværelse af lokal Sygdom. I slige Tilfælde, hvor man altsaa ikke kan tænke sig nogen af de tidligere anførte Grunde til Forøgelse af Blødningen, maa man være forberedt paa, at der er en lokal, en stedlig Abnormitet i de indvendige Organer, og gjør da rettest i snarest at henvende sig til en Læge. Ofte vil her en liden Operation kunne hjælpe her, f. Ex., naar der findes en Polypdannelse af en eller anden Art i Livmoderen, saa at Vedkommende, navnlig naar hun er yngre, skal vedblive at være ved godt Mod.

Inden vi forlade disse 2 Rækker af sygelige Menstruationstilstande, den svage, næsten udeblivende Blødning paa den ene Side og den altfor stærke paa den anden, maa vi dog erindre, at disse Tilstande hver for sig og paa sin Maade kunne disponere til visse gynækologiske Sygdomme, hvilken Omstændighed gjør, at man yderligere maa have sin Opmærksomhed henvendt paa dem. Den formindskede Blodtilførsel medfører saaledes en stor Slaphed af Musklerne i Livmoderen, og disponerer herigennem til Bøininger i forskellige Retninger med deres sygelige Følger, som Smerter ved Menstruationen, Ufrugtbarhed, Aborteren o. dsl. Den for stærke Kongestion kan være Aarsag til stærke Blødninger, til habituel Aborteren, stærk Slimflod og vistnok ogsaa til sygelige Afsætninger som Kræft.

Menstruationen kan være helt smertefri; men den kan ogsaa ledsages af Smerte fra de letteste lokale og til de heftigste og mest udstraalende, der kunne afficere hele Befindendet i høieste Grad. Smerten kan vise sig før Blodet kommer frem, flere Dage eller kun faa Timer, og holde op med Blødningens Indtræden. Eller Smerterne komme først samtidigt med Blødningen og vedblive under hele Perioden, eller de kunne vare hele Tiden, baade den nærmeste Tid før og under Blød-

ningen. Smerterne kunne være som let Tyn-
gen og Værken over Lænderne, Sædet, ned ad
Laarene, eller stærkere som Veer, krampagtige
Sammentrækninger i Bugen, periodisk optræ-
dende. De kunne være saa voldsomme, at
Patienten vaander sig høit og knapt kan holde
dem ud. De kunne, som sagt, holde sig
mere til Underlivet, Lænder etc., men de
kunne ogsaa vise sig andre Steder. Stærk
Hovedpine, hyppigt i Nakken og over Øinene,
eller som Migraine, Nervesmerter overalt i
Hovedet, Synsanomalier af forskjellig Art, se
vi optræde i Følge med og som Følge af en
abnorm Menstruation. Et meget hyppigt
Symptom er ogsaa Kardialgie, Smerte i
Hjertekulen, ofte forbunden med Kvalme og
Opkastning, et Tegn paa en inderlig For-
bindelse mellem Mavesækkens Nerve-
liv og de indre Bækkenorganer, saaledes som vi jo
navnlig seer den vise sig under Svangerskabet,
Det Opkastede kan være Fødemidlerne og
Slim med meer eller mindre Galde, men der
kan ogsaa findes endog ret betydelige Mængder
Blod, men uden at der dog behøver at være
nogen egentlig Lidelse, Saardannelse i Mave-
sækken. Man ser overhovedet undertiden op-
staa, hvad man kalder vikarierende Blødninger
paa Menstruationstiden, mest naar denne selv
udebliver, men ogsaa samtidigt med denne,

uden at de Organer, hvorfra Blodet kommer, ere syge. Dog bør man ikke rigtig stole herpaa, men altid søge Lægehjælp for at faa Sagen nøiagtigt undersøgt. Næseblødning er den hyppigst optrædende vikarierende Blødning, og tillige den mindst urovækkende, om den end i enkelte Undtagelses-Tilfælde kan vise sig ret betydelig og svækkende.

Skulde nu nogle af disse her omtalte Tilfælde optræde ved Menstruationen, da bør Patienten ikke slaa sig til Ro med, at saadan har Moderen eller en Søster eller Tante havt det, og endnu mindre bør hun søge Hjælp i stærk Vin, Morfin eller Opiater. At Andre have det paa lignende Maade, viser kun, at ogsaa disse ere syge og have forsømt deres Sygdom. At begynde paa Opiater osv., er at komme ind paa et Skraaplan, der let fører til Misbrug, og hvor ofte har jeg ikke kunnet konstatere, at Alkoholisme eller Morfinisme har kunnet være ført tilbage til en tilsyneladende saa ringe Ting som Smerter paa Menstruationstiden. Der begyndes med en Cognak, stiges hurtigt til 2 og flere, det smager godt, det dulmer Smerten, det hæver Livsmodet og gjør foreløbig ingen Skade, Men denne udebliver ikke, der kommer Anelser om Smerter ogsaa udenfor Menstruationstiden, man griber til sit kjære Middel, og inden Patienten og

Omgivelserne vil have set sig for, er Trangen bleven uimodstaaelig og en rigtig Alkoholisme er i fuld Gang. Netop paa samme Maade gaar det med Opiater, Kloral og Morfin, man begynder smaat og kun paa Menstruationstiden, men ender som Opiumspiser og Morfinist. En saadan stærkere Smerte har altid sin Grund i en Abnormitet i de indvendige Organer; Smerten kan døves i Øieblikket, men Abnormiteten bliver tilbage, og Smerten vil komme igjen og i Regelen forstærket. Søg derfor hurtigst Lægehjælp, agt ikke til Venindens og kloge Madammers Tale, husk paa, at det gjælder ikke alene Vedkommendes egen Velfærd, men ogsaa et muligt Afkom. Hvad man altid bør gøre, er at holde sig absolut i Ro hen mod Tiden og under denne, gaa tilsengs, holde Huden virksom ved Svedemidler, saasom Hylde- og Kammillethe, holde Maven godt aaben ved lette Afføringsmidler et Par Gange daglig, bruge Kammomillelavements, ret varme, som man holder tilbage.

Hos nogle, særligt hertil disponerede, Individuer kan der paa Menstruationstiden optræde Sindsanomalier af forskjellig Art og Styrke. Lige fra de simpleste Misstemninger til dyb Melankoli, til Hallucinationer, fuldstændigt Fejlsyn paa sig selv og Andre se vi optræde, og der kan udvikle sig Utilregnelighed til en

vis Grad. De blive gnavne, mere trættekjære end ellers, ofte tause og indesluttede, sløve i deres Opfatning, tabende Energien, eller de kunne blive urolige, ikke findende Hvile, hverken aandelig eller legemlig, rastløse, snakkende. De kunne faa bizarre Lyster og Uvaner, saaledes som man beskriver de hysteriske Fruentimmer, spise Vadskesvampe, Skilderistøv o. s. v. Men disse mindre Abnormiteter kunne tage til, undertiden langsomt, til andre Tider hurtigt nok, og Vedkommende kan blive helt abnorm, først alene paa Menstruationstiden, saa lidt før og lidt efter denne og tilsidst uafbrudt med intermitterende Forværelser og Forbedringer. Om det end her som altid gjælder at stræbe efter at faa den Syge til at samle sin Villies Kraft for at kæmpe imod, og gjælder at staalsætte hendes Villie og Taalmod saa meget som muligt, saa slaar denne psykiske Behandling dog i Regelen ikke til. En slap Villie hører desuden ofte med til Følgerne af Sygdommen. Det gjælder derfor saa tidligt som muligt at vide, at hun er en legemlig Lidende, og at hendes Sygdom paa Grund af dens særegne Sæde har en stor Tilbøjelighed til angribe hele Nerverlivet og derigjennem det intellektuelle og sjælelige Livs Funktioner. Naar Moderen eller den unge Kvindes Nærmeste have denne Overbevisning

og som Følge heraf hurtigst søge at faa den Abnormitet hævet, der frembringer den abnorme Menstruation, saa er der i 9 af 10 Tilfælde grundet Haab om at kunne hjælpe den Syge, ikke alene ud af hendes legemlige, men ogsaa bort fra hendes sjælelig abnorme Tilstand. Man maa handle itide, for at ikke Rækker af Uvaner og Vrangforestillinger skulle faa Borgerret hos hende, og for at hun ikke af Andre skal faa Ord for at være sjælelig abnorm.

En meget hyppig Ubehagelighed for Kvinden er et Slimflød, og meget ofte ængster det hende uden Grund. Kort før og endnu hyppigere de nærmest følgende Dage efter Menstruationen, viser der sig, som allerede nævnt, nogen Afgang af Slim, dette er saa almindeligt, at det knap kan regnes for abnormt. Mængden er da kun ringe, Slimen er seig, stivner Linnedet, men pletter det meget lidt. Det er ikke andet end en naturlig Afsondring fra den kongestionerede Slimhinde i Livmoderen o. s. v., og der behøves derfor intet Hensyn at tages hertil. Noget andet bliver det, naar Slimen skifter Karakter, og dens Mængde bliver betydelig, da den i saa Tilfælde baade kan virke skadeligt og er Tegn paa noget sygeligt. Den kan blive tyk, gulgrøn, plettende Linnedet, eller tyndere, men mere ætsende, saa at

Hudens overfladiske Lag afstødes af de udvendige Dele og helt ned af Laarene. Det smerter, naar Urinen kvitteres og spildes paa de hudløse Steder, og det kan svie stærkt, hver Gang Vedkommende skal bevæge sig. Mængden af Slim kan blive meget betydelig, saa at Patienten altid er vaad, og Udflodet kan medføre Tab af Huld og Kræfter i Lighed med, hvad enhver stærk Afsondring eller Materiedannelse sees at frembringe. Man har villet tro, at slige Kvinder med stærkt purulent Udflod havde et særegent Udseende med Smaaknupper i Ansigtet, Filippenser, med let rindende Øjne, glindsende Blik, Rødme i Næsefurerne og paa Hagen, gullige Skjolder og Pletter i Ansigt paa Bryst og Ryg. Dette er dog neppe Tilfældet altid, og man kan godt finde det ovenfor beskrevne lidet tiltalende Ydre hos Kvinder uden Flod og finde Kvinder med glat og skøn Hud, skjøndt de have meget stærkt Udflod; men hyppigt findes begge Dele samtidigt, uden at man dog kan paavise nogen bestemt Sammenhæng imellem dem. Dette Slimflod er noget af det, der ængster Kvinderne mest, og som man oftest konsuleres for, og det er oftest, naar det er stærkt, virkelig ogsaa Tegn paa en Lidelse af Organerne, i Regelen dog uden større Betydning. Derfor bruges i Almindelighed Udskylninger,

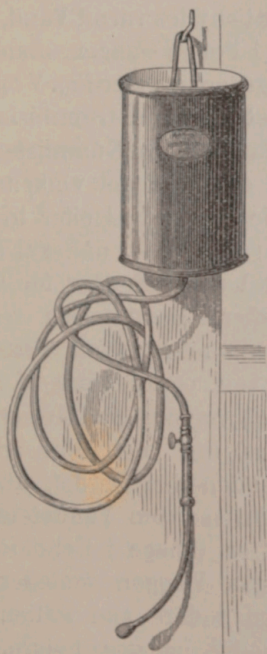


Fig. V.

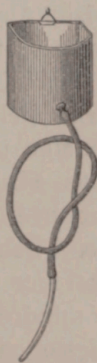


Fig. VI.

Fig. V og VI fremstille 2 Udskylningsappa-
rater til forskjellig Pris, Fig. VI det
billigste.

men meget ofte paa urette Maade, saa at de langt fra at gavne dels ingen Nytte gjøre, dels kunne gjøre Skade. Man bør indrette sig paa følgende Maade: Der benyttes varmt Vand, omtrent 30° R., omtrent 1 Pot ad Gangen, man holder det i et Udskylningsapparat (see Fig. V og VI), helst af Glas, forsynet med en Gummislange, mindst 2 Alen lang. Paa Enden af Gummislangen anbringes et Glasrør, der er noget vinkelbøiet, med et Hul paa Enden og et Hul eller to paa Siderne, helt op mod den Ende, der skal føres ind. Man maa helst have flere Rør for Renligheds Skyld, og efter Afbenyttelsen renses Røret hver Gang godt med varmt Vand og Sæbe. Beholderen kan ogsaa være af Blik, hvilket har sin Fordel, navnlig paa Reiser, da den mindre let slaas itu; men Glas er det heldigste og har desuden den Fordel, at Patientten hele Tiden kan see, om Vandet løber, og hvor meget der er tilbage i Beholderen. Denne hænges op paa Væggen saaledes, at den er en god Alen høiere end Patientens Sæde. Den maa nødvendig hænges høiere, da Impulsen let kan blive for stærk herved, den maa nødvendig hænges meget lavere, da Faldet af Vandet saa er for svagt til at skyde Slimhindefolder tilside og til at bortskylle muligt mere fastsiddende Slim og Materiedelev. Patientten skal altid tage Udskylningen liggende paa

Ryggen, og Forsyndelser herimod fremkalde ret hyppigt endog ret alvorlige Tilfælde. Sagen er nemlig den, at i den opreiste Stilling synker Livmoderen, navnlig hos Kvinder, som have født, ofte saa langt ned i Kanalen, at den indbragte Spids kan gjøre Skade. Deels kan den støde til selve Livmoderen og saaledes saare denne, som i mangt et Tilfælde er let blødende — deels kan under særlige Omstændigheder, f. Ex. naar Modermunden er meget aaben og gabende, Spidsen af Glasrører trænge ind i Livmoderen. Herved kan Vædsken trænge op i dette Organ, fremkalde meget smertelige Livmoderkoliker og, hvad værre er, ledes op i Underlivet og frembringe farlige Bughindebetændelser. Paa Slangen er med Nytte anbragt en Hane, saa at Patienten kan aabne og lukke for Vandet, naar hun vil. Liggende paa et Bækken eller Noget lignende indbringer Patienten, der godt kan hjælpe sig selv, nogle Tommer af Glasrøret op i Kanalen, efterat hun har indsmurt Spidsen med reen Olie, og efterat hun har ladet Vandet trænge Luften ud af Slangen. Da aabner hun Hanen og lader Vandet skylle ud, idet hun af og til bevæger Spidsen lidt, deels for at beskylle alle Dele, deels for at gjøre Spidsen fri for mulige Folder af Slimhinden, der kunne have lagt sig for Aabningen i Røret. Proceduren varer

kun faa Minutter og Udskylningen tages bedst om Aftenen lige før Sengetid.

Man seer meget ofte, at Kvinder have brugt at opløse Alun eller Karbolsyre eller Borsyre i Udskylningsvandet, men under almindelige Forhold troer jeg, at det er bedre at bruge almindeligt rent Vand, ikke at tale om, at det er det billigste. Alunet gjør, at Slimen koagulerer og viser sig som smaa hvide Klumper, hvilket deels kan forurolige en ængstelig Patient, deels kan gjøre, at Slimklatterne ikke saa let bortskylles. Karbolvandet vil i Regelen kunne benyttes uden Skade, man maa ikke troe, at det i den almindelige Opløsning virker desinficerende under en Udskylning. Det giver altid en styg Lugt, og nogle Mennesker faae en let Karbolforgiftning heraf, idet endeel af Vandet paa Grund af Kanalens særegne Bygning og Muskulatur undertiden kan tilbageholdes i ringere Mængder i længere Tid. Helt uskadeligt, men tillige unyttigt er Borsyrevandet, dog vil man ogsaa have seet lette Forgiftningstilfælde af dets længere Brug.

En slig Udskylning er beregnet paa at rense Kanalen for de af den afsondrede eller derned trængte Afsondringer, og dette er dens Hovedvirkning, om den end i særegne Tilfælde ogsaa kan virke høiere op paa selve

Livmoderen. Dog vil den saa i Regelen være at modificere endeel efter Tilfældets Natur, og den nærmere Ordination maa da gjøres af den behandelende Læge.

5. Kapitel.

Ogsaa udenfor Menstruationstiden kan der opstaae Smertes, der have deres Grund i Abnormiteter i de indvendige Organer, og disse Smertes kunne enten opstaae, som det synes af sig selv, eller de kunne fremkaldes og forværres ved visse Lejlighedsaarsager. Saadanne Smertes optræde oftest i Lighed med dem, vi have seet beskrevne under Menstruationen, men kunne ogsaa være noget forskjellige fra hine. De ere i Regelen mere fixe, have mest et bestemt Sæde, hvor de holde sig, og hvor der er ømt ved Tryk. Hyppigst er det i en eller begge Lysker, svarende til Stedet for Æggestokkene, at Smerten sidder. Den bliver værre ved Bevægelse og ved Alt, der kan fremkalde Kongestioner til de indvendige Organer; den lettes ved Ro og horizontalt Leie med Sædet høit liggende. En saadan Smertefornemmelse maa

aldrig agtes ringe, navnlig ikke, naar den skulde være ledsaget af Feber, den tyder i Regelen paa Betændelsestilstand af de indvendige Organer. Patienten maa da søge at huske sig om, hvorvidt hun ikke har faaet et Stød eller Slag, været uforsigtig under Menstruationen paa en eller anden Maade, overanstrengt sig o. s. v. I en senere Afhandling om Svangerskabet og de forskjellige Tilfælde under dettes Forløb ville vi faae at see, at en saadan Smerte under denne Tid kan have sin store Betydning og yderligere opfordre til Forsigtighed. Her skal jeg kun advare Kvinderne og raade dem til at give Agt paa den Art Smerter og til hurtigst at søge Lægehjælp. Indtil denne kommer tilstede, bør Patienten gaae til Sengs, holde sig absolut i Ro, undgaa Alt hedende og lægge kolde Omslag paa Underlivet, over Isbenet og hen mod Lyskeegnene. Heller ikke ved disse Tilfælde bør hun strax gribe til Opiater, Morfin og mindst til Viin af de samme Grunde, der ere anførte tidligere.

Ogsaa Blødninger kunne opstaae udenfor Menstruationstiden og have da ligeledes Krav paa en stor Opmærksomhed, da de altid tyde paa, at der er Noget galt paafærde. Ogsaa her gjælder det at vide, om der ikke er tilstede en af de omtalte Leilighedsaarsager til

Kongestion som Stød, Slag, Overanstængelse, Dands, Ridning, Erotik, stærk Viin o. desl. I saa Fald har Tilfældet mindre at betyde, end naar ingen saadan Aarsag kan paavises. Ellers er en nogenlunde rigelig Blødning altid Tegn paa en Lidelse af de indvendige Organer. Ofte er denne en Ubetydelighed, naar den tages itide, en lille Saardannelse, en Polyp, en Iturivning af Modermunden, men ofte er den ogsaa et Tegn paa en mere alvorlig Lidelse, som store Svulster, o. desl. En slig Blødning bør derfor aldrig forsømmes eller søges afhjulpen ved Husraad o. desl., men man bør snarest muligt søge ordenlig Hjælp.

En ret hyppig Lidelse hos Kvinder, navnlig de lidt ældre, maa jeg endnu omtale, skjøndt den strængt taget ikke kan henregnes til de egentlige Kvindesygdomme. Men da den ofte maskerer disse og kan fremkalde en Række Symptomer ad Reflexens Vei, der kunde vække Formodning om Tilstedeværelsen af en Sygdom i de indvendige Organer, troer jeg det dog rettest at skjænke den et Par Ord. Det er hvad Lægerne kalde en Fissura ani, det vil sige en Revne i Endetarmsaabningen. Den er yderst smertelig, Smerterne komme navnlig, naar Patienten lige har havt Aabning, idet Exkrementerne passere det saarede Sted, og Sluttemusklen aabnes og trækker sig sammen.

Dog kunne de ogsaa indfinde sig ellers, ved Berøring, haardt Sæde, eller helt af sig selv som krampagtige Sammentrækninger. Navnlig ere Smerterne voldsomme, naar Fissuren findes med Hæmorrhoidknuder, og disse ere meer eller mindre betændte. Ofte holder Patienten af Frygt sin Aabning og Vinde tilbage og forværrer herved sin Tilstand betydeligt. Smerterne straale hen til Blæren og Vandrøret og fremkalde Tilbageholden af Urinen og smertelig Urineren. De straale op til de indvendige Organer og fremkalde Kongestioner til disse med alle deres Følger. Af en falsk Undseelsesfølelse fortier Patienten ofte sin Lidelse eller forklarer sig misvisende, saa at saavel Omgivelserne som Lægen ofte tage feil. Og saa er Sygdommen i Regelen saa yderlig let at helbrede, blot ved en lille Operation, som knap nødvendiggjør Sengeleie et Par Dage, medens Patienten ofte gaaer Maaneder med sine ret betydelige Ulemper, fordi hun ikke itide resolut søger Hjælp. Den undgaaes bedst ved at holde Fordøielsen i Orden.

En anden ikke ganske sjælden Affektion finde vi ved Indgangen til Urinrøret, nogle smaa grynede eller let stilkede Fremvæxter, der ligesom den omtalte Fissur kunne smerte og genere meget, og som ofte antages at staae i Forbindelse med en Lidelse af de

indvendige Organer, uden at de gjøre det. De smerte i Regelen betydeligt selv ved let Berøring f. Ex. af Underklæderne, fremkalde hyppig Trang til Urineren og gjør denne smertelig; de bløde undertiden let og fremkalde ligesom den omtalte Fissur talrige Reflexsymptomer fra de omliggende Organer. De kunne kun afhjælpes ved en Operation af ringe Betydning.

Der er endnu en 3die Sygdom, der er saa almindelig hos Kvinder, at den, uden at høre til de egenlige Kvindesygdomme, dog er ejendommelig for Kjønnet. Da den desuden i endeel Tilfælde skyldes deres særlige Stilling og Vaner, bør den tages med her. Det er den løse, bevægelige og forskudte Nyre. Det er hyppigst den høire Nyre, langt sjældnere den venstre, i enkelte Tilfælde har jeg seet dem begge være bevægelige og forskudte. Det er ikke altid, man kan paavise en bestemt Aarsag, men i Regelen finder man dog en saadan, naar man faaer Patienten til at huske sig om. Det er hyppigst hos Kvinder, som have født, helst mange Gange, hos slappe Personer med slapt Underliv, Folk der have født som relativt unge. Oftest kan man paa-vise et Stød, et Slag, et Fald, en Forløften, en større Muskelanstrængelse af en eller anden Art, hvorved Bugen presses sammen, lang-

varig Opretstaaen, Ridning o. desl. Enten strax efter eller de første Dage efter føles da en Ulempe af Patienten. Der kommer Smerter under Ribbensranden, disse forøges ved Bevægelse, ved at Patienten spiser, ved Hoste o. desl., og hun er øm paa Stedet. Naar hun lægger sig i Rygleiet og især, naar hun samtidig med en flad Haand trykker ind under og op mod Ribbensranden, føler hun i Regelen øieblikkelig Lettelse. I Regelen er der en stadig Trækken over Lænden, og mange Syge konsulere derfor Lægen for Underlivs-sygdom. Sjældnere er der Noget ivejen med Urinen. Dog kan den stoppe, eller dens Mængde mindskes meget, og samtidig Smerten forøges betydeligt. Saa kommer der en rigelig Vandladning, og de stærkere Tilfælde høre op. Det Hele beroer da paa, at Nyren paa Grund af sin store Bevægelighed har dreiet sig om sin Axe, hvorved Passagen ned til Blæren bliver generet eller endog fuldstændig hindret, og i eet Tilfælde af mine Patienter veed jeg, at der kom en dødelig Bristning af Nyren. Dette er dog yderst sjældent, thi af flere Hundrede Patienter med løs Nyre veed jeg kun, at Bristning er foregaaet denne ene Gang. Men Snoingen behøver ikke at være saa stærk, at Passagen helt er hindret, den kan være meer eller mindre generet, og selv da kan der ud-

vikle sig store Ulemper. Lidt efter lidt vil nemlig Urinen oppe i Nyren, da den ikke ret kan komme bort stadig, som den skal, udvide denne, herved komprimere Nyrevævet og danne en Nyrevattersot, som er en farlig Sygdom i flere Henseender og kan medføre Døden, naar den er tilstede i stor Grad paa begge Sider. Nyren kan være saa forrykket fra sit Leie høit oppe i Lændegnen, at man kan finde den helt nede i Bækkenet, der hvor Livmoderen ligger, og jeg har seet Tilfælde, hvor Læger have troet at finde en Svulst af Livmoderen eller Æggestokkene, og hvor det har vist sig, at det var en løs Nyre, der kunde føres op paa sin normale Plads. Det maa være tydeligt for Enhver, at Patienten i et saadant Tilfælde vil faae en Række Fornemmelser, der kunne bringe hende til at troe paa en Sygdom i de indvendige Organer. Den forskubbede Nyre kan trykke paa disse Organer, hindre deres fri Funktion og trykke paa Urinblæren, Endetarmen o. s. v. Affektionen er som sagt meget almindelig, skjøndt den kun er paapeget i de sidste Aartier, mulig hører den med til de mange Tegn paa den slappe Konstitution hos vor Tids Kvinder. Den kan kun helbredes ved Operation, ved at man syer Nyren fast nogenlunde paa det Sted, hvor den hører hjemme. Men ved Bind og

deslige kan man i en stor Række Tilfælde hjælpe meget paa Ulemperne ved den løse Nyre, og jo før Patienten faaer et saadant Bind, der ikke generer synderligt, desto større er Chancerne for at hun lindres herved.

Skjøndt Sygdommene i Brystkirtlerne hører med ind under de gynækologiske Sygdomme, har jeg dog opsat at omtale dem og Forholdsreglerne til at undgaae dem, indtil jeg mulig i en anden Afhandling om Svangerskab, Barselseng og Overgangsaaene kan behandle dem i Sammenhæng med nogle af disse Tilstande.

Saaledes som vore sociale Forhold stille sig for Tiden, see vi meget ofte langvarige Forlovelser. Mod disse Tilstande maa der vistnok fra forskjellig Side indvendes endeel, men navnlig tror jeg, at de ere ret forkastelige og skadelige sete fra et gynækologisk Standpunkt, naar de respektive To findes i samme By og meget ofte have Leilighed til at samles med hinanden. Det hele inderlige men tillige noget halve og unaturlige Forhold, der her let udvikler sig, har gjennemgaaende en skadelig Indflydelse paa den unge Kvindes Fysik, og vi see da ogsaa som Regel disse blege, magre og meer eller mindre hysterisk nervøst lidende. Det er her atter en Række kongestive Tilstande, der indfinde sig og røbe

sig paa forskjellig Maade, med hyppig og for stærk Menstruation, med Smerter saavel paa denne Tid som udenfor denne, med Træthedsfølelse, Blegsot etc. Det er derfor mit Raad til Forældrene at modsætte sig disse lange Forlovelser, og finde de alligevel Sted, da at sørge for at skille de To noget ad. Det kan gavne i meer end een Henseende, og Breve ere ikke nær saa skadelige.

Ogsaa de meget tidlige Ægteskaber maa jeg betegne som skadelige for Kvinder. Her i Norden var det bedst om ingen Kvinde blev gift før i omtrent 24 Aars Alderen. Saa er hun helt udvoxen, skikket og stærk nok til at blive Moder uden Skade for sig og Afkommet. De Kvinder, som blive gifte før 18—19 Aars Alderen, blive næsten alle paa en eller anden Maade ramte af Kvindesygdomme, og ret hyppigt er i det mindste det første Barn langt fra saaledes, som man kunde ønske det. Vel findes der Forfattere, som mene, at en Kvinde bør føde saa mange Børn, som det er hende muligt, for, som de sige, at Intet skal gaae tabt af de mange Muligheder til Afkom. Dog disse Forfattere have et Fejlsyn paa Naturen; den udmærker sig altid i sin Produktion ved sin umaadelige Rigdom paa Stof, den lader Masser og atter Masser gaae tilgrunde, for at det Enkelte, det Kraftigste og

Bedste ene kan bestaae. Saaledes ogsaa her, hellere faa og kraftige Børn end mange svage uden rigtig Levedygtighed. Saadanne tidligt Gifte og tidlige Mødre har jeg seet mange af, og næsten Alle have de klaget over, at de have været for unge. Der kommer ved de tidlige Svangerskaber, naar Kroppen endnu ikke er rigtig fæstnet i sin Udvikling, Noget slapt over hele Individet. Bugen bliver let hængende, der kommer let Bøininger og Synkning og Fremfald af de indvendige Dele, og hele Ernæringen bestaar ikke den store Prøve paa dens Dygtighed, som et Svangerskab og en Diegivning sætter den paa.

Der findes hos Kvinderne en eiendommelig Egenskab, som jeg — man bedes tilgive mig det — nærmest vil kalde Stædighed. Denne vil maaske gjøre, at mange af mine Læserinder ville vrage mine velmente Raad, men den kan ogsaa føre til, at de med desto større Ihærdighed rette sig efter dem trods Andres Modsigelse. I Haabet om, at det Sidste oftest maa blive Tilfældet, anbefaler jeg dette lille Skrift til Læserne.

INDHOLDSFORTEGNELSE.

	Side
1. Kapitel.	
Pligter mod den kommende Slægt. Individets personlige Betydning. Kvindens særlige Betydning og hendes normale Tilstand og Afhængighed af visse Organers normale Funktion	4-10
Omsorg fra den spæde Alder. Bækkenfeil. Feilagtig Hældning af Bækkenet. Den for tidlige Gang. Livmoderens Leie i den spæde Alder. Bøininger af Livmoderen	10-14
Slimflod fra Barnet. Kløe. Ekzem. Orm i Endetarmen. Ufrivillig Afgang af Urin	14-19

2. Kapitel.

Skoleundervisningen — dens Indflydelse paa Organerne, dels mere ad den intellektuelle Vei, dels mere ad den rent legemlige Vei. Vor Tids daarlige Literatur. Undervisning i Zoologi. Samlivet med andre Piger i Skolen. Exemplet. De mange Kjærtegn. Hjernens Overanstængelse og dettes Indflydelse. Stillingen af Kroppen under Skoletiden. Bevægelse og Ophold i den fri Luft. Urinens Tilbageholden. Forstoppelse	19-34
--	-------

3. Kapitel.

Side

Gymnastik, Svømning, Ridning. Bicycleren. Skøiteløben. Klædedragt. Korset og Snøreliv. Blottelse af Brystet. Uld nærmest Kroppen. De høje Hæle. Sengens Indretning. Søvnens. Regelmæssig Aabning. Vadskninger, Heelbade, Sædebade	34-56
---	-------

4. Kapitel.

Menstruationen, dens normale Forløb. For ringe eller ingen Blødning. For ringe Blodtilstrømning, feilagtig Blodblanding, Abnormitet i de indvendige Organer. For stærk Blødning, for stærke Kongestioener, Blodrigdom, Hjertefeil, Sygdomme i selve de indvendige Organer. Smerter ved Menstruationen. Morfinisme og Alkoholisme, Sindssygdomme. Slimflod	56-81
---	-------

5. Kapitel.

Smerter udenfor Menstruationstiden, Blødninger udenfor Menstruationstiden. Fissurer i Endetarmen. Smaasvulster ved Urinrørets udvendige Aabning. Den bevægelige Nyre. Langvarige Forlovelser. For tidlige Ægteskaber ..	81-90
---	-------

