

Д-ръ Эрисманъ.

801-18  
Лдд 4

ОБЩЕДОСТУПНАЯ  
ГИГИЕНА.

— 00000 —

С. ПЕТЕРБУРГЪ.

Изданіе Л. Ф. Пантелѣва.

1878.



# ОГЛАВЛЕНИЕ.

Стран.

Предисловіе . . . . . I

## ГЛАВА I.

### Общія жизненныя условія.

- Воздухъ и свѣтъ.** Нормальный составъ воздуха (азотъ, кислородъ, озонъ, углекислота, водяной парь).—Неизмѣнность состава атмосферы.—Дыханіе.—Порча атмосфернаго воздуха.—Вліяніе теплоты и влажности воздуха на человѣка; жаркій, влажный воздухъ; холодный, сырой воздухъ. Вліяніе быстрыхъ колебаній температуры.—Вліяніе атмосфернаго давленія; воздухоплаватели.—Вліяніе вѣтра.—Гигіеническое значеніе солнечнаго свѣта. . . . . 1
- Почва.** Важныя въ гигиеническомъ отношеніи свойства почвы.—Порозность почвы и проходимость ея для воды.—Почвенная влажность.—Вліяніе колебаній почвенной воды на здоровье.—Почвенный воздухъ.—Необходимость чистоты и сухости почвы.—Загрязненіе почвы населенныхъ мѣстъ —Кладбища . . . . . 22
- Климатъ.** Причины климатовъ.—Вліяніе на климатъ морей, возвышеннаго положенія мѣстности, лѣсовъ, направленія господствующихъ вѣтровъ и т. д.—Количество и распределеніе дождей.—Вліяніе климата на растенія и животныхъ.—Географическое распределеніе болѣзней.—Аклиматизація . . . . . 34
- Населенныя мѣста; города, деревни.** Неблагопріятныя санитарныя условія существующихъ городовъ и деревень; густота населенія.—Постройка новыхъ поселеній; дачные кварталы.—Бѣдные кварталы городовъ.—Устройство здоровыхъ жилищъ для бѣдныхъ.—Водоснабженіе населенныхъ мѣстъ.—Необходимыя качества воды (филтрованіе, отстаиваніе, кипяченіе).—Необходимое количество воды.—Разные сорта воды: дождевая вода, почвенная вода, ключевая вода, рѣчная и озерная вода.—Удаленіе нечистотъ изъ населенныхъ мѣстъ: канализація и . . . . . 22

- вывозъ.—Возраженія противъ канализаціи и опроверженіе ихъ;  
орошеніе полей клясочной жидкостью . . . . . 44
- Жилища.** Гигиеническое значеніе дома.—Мѣсто постройки; фунда-  
ментъ.—Гигиеническое значеніе порозности строительныхъ ма-  
терьяловъ.—Отсутствіе скважности сырыхъ стѣвъ; новыя по-  
стройки.—Внутреннее устройство домовъ; распределеніе ком-  
натъ.—Подвалы и чердаки.—Необходимая величина простран-  
ства для каждаго жильца.—Порча воздуха дыханіемъ и испа-  
реніями присутствующихъ.—Задача вентиляціи; необходимая  
величина объѣма воздуха.—Естественная вентиляція: объѣвъ  
воздуха черезъ стѣвы, черезъ открытыя окна и двери.—Венти-  
ляція посредствомъ каминовъ и печей.—Искусственныя приспо-  
собленія для вентиляціи: вытягиваніе испорченнаго воздуха;  
накачиваніе свѣжаго воздуха.—Различные способы отопленія  
и гигиеническое значеніе ихъ: каминъ, печи, воздушное и во-  
дяное отопленіе.—Искусственное освѣщеніе.—Отхожія мѣста:  
ватерклозеты; бочки; дезинфекція выгребныхъ ямъ. . . . . 82
- Одежда; уходъ за кожею; бани.** Регулированіе теплоты тѣла ко-  
жею: отдача тепла черезъ лучеиспусканіе, теплопроводность и  
испареніе воды съ поверхности тѣла; сосудодвигательные нер-  
вы.—Гигиеническое значеніе одежды; вліяніе ея на отдачу  
теплоты тѣломъ.—Порозность и гигроскопичность тканей.—  
Зимняя и лѣтняя одежда.—Изнѣженность и закаленіе.—По-  
грѣшности моды: отдѣльныя части одежды; постель.—Опрятное  
содержаніе кожи: смѣна бѣлья; умыванія, ванны, рѣчныя ку-  
панья, воздушныя и паровыя бани . . . . . 118
- Питаніе.** Зависимость жизнѣдѣятельности организма отъ потребленія  
вещества.—Пищеварительныя соки.—Разложеніе питательныхъ  
веществъ въ тканяхъ тѣла.—Различныя питательныя вещества  
и ихъ значеніе: бѣлковыя вещества, жиръ, углеводы, минераль-  
ныя вещества, вода.—Послѣдствія недостаточнаго питанія; го-  
лодь.—Условія цѣлесообразнаго питанія; животная и расти-  
тельная пища.—Необходимое количество пищи для взрослого  
человѣка.—Значеніе вкусовыхъ веществъ и пряностей.—Пища  
рабочихъ, солдатъ, заключенныхъ, больныхъ и т. д.—Обще-  
ственныя учрежденія для улучшенія питанія бѣдныхъ: народ-  
ныя кухни; общества потребителей.—Отдѣльныя пищевыя и вку-  
совыя средства; мясо, его составъ, приготовленіе, мясо боль-  
ныхъ животныхъ; клей; яйца; молоко и его продукты (сливки,  
сыръ, масло, сыворотка, кумысъ); мука и хлѣбъ, составъ раз-  
личныхъ сортовъ муки, удобоваримость хлѣба; стручковые  
плоды, овощи и плоды; спиртные и ароматическія напитки;  
табакъ . . . . .

## ГЛАВА II.

## Жизненные условия различныхъ возрастовъ.

Стран.

- Первое дѣтство.** Причины смертности новорожденныхъ; вліяніе климатическихъ и социальныхъ условий.—Питаніе новорожденныхъ: послѣдствія нецѣлесообразнаго питанія ихъ; кормленіе матерью и кормилицею; искусственное кормленіе и суррогаты женскаго молока (дѣтскій супъ Либиха; дѣтская мука Нестле, Гербера, Либиха; стуженное молоко).—Общественныя учрежденія для улучшенія питанія дѣтей пеимущаго класса.—Гигіеническія условия дѣтской комнаты.—Болѣзни дыхательныхъ органовъ у дѣтей, и ихъ причины.—Опрятное содержаніе новорожденныхъ. 202
- Школьный возрастъ.** Дѣтскіе сады.—Вліяніе посѣщенія школы на здоровье.—Нецѣлесообразности настоящаго устройства школъ и методовъ преподаванія.—Школьныя болѣзни: общія разстройства питанія, искривленіе позвоночнаго столба, близорукость, легочная чахотка, разстройства кровообращенія, разстройства въ душевной сферѣ.—Задачи школьной гигиены: школьная скамья; классная комната (величина, вентиляція, отопленіе, освѣщеніе); планъ для постройки училища; улучшенія въ способахъ преподаванія, физическія упражненія . . . . . 229
- Профессиональная дѣятельность.** Измѣненія, происходящія въ организмѣ во время работы.—Гигіеническія условия умственнаго труда.—Гигіена физическаго труда.—Жизненные условия сухопутныхъ войскъ и флотскихъ экипажей.—Сельскій работникъ.—Персональ путей сообщенія.—Рудокопы и рабочіе на горныхъ заводахъ: смертность между ними, отравленія, несчастія; горное законодательство.—Фабричныя рабочіе и ремесленники: вліяніе пыли, вредныхъ газовъ и паровъ, ядовитыхъ веществъ: разстройства тепловой экономіи тѣла при работѣ, вредное положеніе тѣла; чрезмѣрное напряженіе, несчастья отъ машинъ.—Устройство мастерскихъ: величина, вентиляція.—Нормальный рабочий день.—Работа женщинъ и дѣтей на фабрикахъ и заводахъ . . . . . 262

## ГЛАВА III.

## Приложеніе.

**Заразные болѣзни.** Характеристика заразныхъ болѣзней.—Смертность отъ заразныхъ болѣзней.—Болѣзнетворныя вещества.—Приличивыя заразные болѣзни (сифились, корь, скарлатина, оспа, сыпной тифъ и т. д.) и мѣры къ прекращенію ихъ; изо-

ляція больныхъ, удаленіе здоровыхъ, уменьшеніе индивидуальной восприимчивости (оспопрививаніе).— Чисто-міазматическія заразные болѣзни: перемежающаяся лихорадка.— Переносно-міазматическія заразные болѣзни (брюшной тифъ, холера, желтая лихорадка, чума): вліяніе мѣстныхъ условий на зарожденіе этихъ болѣзней; условия распространенія ихъ.— Профилактическія мѣры: эвакуація здоровыхъ изъ зараженной мѣстности; дезинфекція; карантинъ; ассенизація городовъ.

302

303

302

III TABLE

Н р и л о ж е н і е

Заразные болѣзни. Условно-заразные заразные болѣзни. Острые — острые заразные болѣзни — бактериальныя и вирусныя. Прогрессирующія заразные болѣзни (сифилис, склеродерма, оспа, оспиноушный тифъ и т. д.) и формы ихъ преимущественно передаются в продолженіи жизни.

## ПРЕДИСЛОВІЕ.

---

Принимаясь за изложеніе современной гігіены въ возможно краткой и общедоступной формѣ, я вполнѣ сознавалъ, что не легко совмѣстить популярную форму изложенія съ научнымъ характеромъ труда, изъ котораго публика могла бы почерпнуть элементарныя, но существенныя свѣдѣнія по гігіенѣ, приложимыя къ обыденной жизни. На дѣлѣ, трудность такой задачи оказалась больше, чѣмъ я ожидалъ. Гигіена — наука молодая, обязанная своимъ существованіемъ, главнымъ образомъ, работамъ новѣйшаго времени; слѣдовательно, въ ней еще много пробѣловъ, много общепринятыхъ положеній, которыя, однако, не доказаны съ научною строгостью, а принадлежать къ области болѣе или менѣе вѣроятныхъ гипотезъ, много открытыхъ вопросовъ — при томъ весьма существенныхъ, — и болѣзнетворное дѣйствіе многихъ условій жизненной обстановки еще недостаточно выяснено. Эти недостатки научнаго матеріала составляютъ главный камень преткновенія при попыткѣ популярнаго изложенія предмета: авторъ рискуетъ передать читателю общія мѣста и пустыя фразы, вмѣсто положительныхъ данныхъ, добытыхъ научнымъ изслѣдованіемъ, или же, увлекаясь желаніемъ вызвать въ публикѣ сознаніе необходимости санитарныхъ реформъ, онъ легко можетъ утверждать больше, чѣмъ возможно доказать. Я старался избѣгать этихъ ошибокъ, основывая свое изложеніе исключительно на фактахъ, добытыхъ экспериментальнымъ путемъ или помощью статистическихъ изслѣдованій и достовѣрныхъ наблюденій. Вопросы, не разъясненные еще окончательно, я прямо называлъ открытыми, не отказываясь, од-

нако, отъ ихъ разсмотрѣнія. Стараясь не обременять читателей приведеніемъ мало доказанныхъ теорій и гипотезъ, я, тѣмъ не менѣе, неограничивался изложеніемъ только совершенно рѣшенныхъ вопросовъ: по моему мнѣнію, желательно дать публикѣ возможность до нѣкоторой степени слѣдить за ходомъ научныхъ изслѣдованій, хотя бы она при этомъ иногда и могла вовлекаться въ неизбѣжныя ошибки ученыхъ.

Принятое мною раздѣленіе разсматриваемаго матеріала на два большіе отдѣла, въ которыхъ излагается значеніе *общихъ* жизненныхъ условій и условій *различныхъ возрастовъ*, съ приложеніемъ главы о *заразныхъ болѣзняхъ*; кажется мнѣ наиболѣе соответствующимъ той формѣ гигиеническихъ вопросовъ, въ которой они даются жизнью и съ которой постоянно сталкиваются какъ врачи, педагоги и техники, такъ и государственные дѣятели и члены общинныхъ управленій. Кромѣ того, группировка матеріала, которой я придерживался, расчитана на облегченіе обзора прочитаннаго.

Что касается подробностей разсматриваемыхъ мною вопросовъ, то выборъ ихъ изъ громаднаго количества существующаго матеріала былъ весьма затруднителенъ, тѣмъ болѣе, что объемъ книги, соответственно ея задачѣ, не могъ превышать извѣстныхъ размѣровъ. Я старался становиться на точку зрѣнія читателя и особенно налегалъ на тѣ вопросы и факты, которыми публика всего болѣе интересуется, часто встрѣчаясь съ ними въ дѣйствительной жизни. Тѣмъ не менѣе, ошибки въ этомъ отношеніи неизбѣжны, и весьма возможно, что я иногда приводилъ лишнія, въ сущности, подробности, иногда-же упускалъ изъ виду существенныя данныя. Надѣюсь, что такіе недостатки предлагаемаго труда будутъ разъяснены безпристрастною критикой.

Ф. Эрисманъ.

19 Февраля 1878 г.  
С.-Петербургъ.