



Προφυλάττεσθε ἀπὸ τῶν κονιορτῶν. Ὁ κονιορτὸς εἶνε εἰς τῶν μεγίστων ἐχθρῶν τῆς ὑγείας. Ἡ ἐν ταῖς ὁδοῖς καὶ ἐν ταῖς ἡμετέραις οἰκίαις περιπταμένη κόνις, ὁ κονιορτὸς, εἶναι μίγμα διαφορετῶν ὑλῶν, ἐκ τῶν τριῶν βασιλείων τῆς φύσεως προερχομένων. Ἐκκρινῶς δύναται τις νὰ ἴδῃ, ποίας ὑλῆς οἱ πνεύμονες ἡμῶν εἰσδέχονται ἐν αὐτοῖς καὶ ἀναγκάζονται νὰ καταπολεμῶσιν, ὅταν παρατηρήσῃ τὴν προσφάτως πεσοῦσαν χιόνα μετὰ τινος ὥρας ἐν ταῖς ὁδοῖς ἢ ἐπὶ τῶν στεγῶν, κεκαλυμμένην ὑπὸ ῥυπαροῦ ἐπιστρώματος.

Ἐκ τούτου εἶνε ἐδεξήγητον, ὅτι ὄχι μόνον ἐκ κρυολογημάτων, ἀλλὰ καὶ ἐκ τοῦ κονιορτοῦ προέρχονται κατάρροι καὶ παθήσεις τῶν πνευμόνων.

Ὁ ἀήρ, τὸν ὅποιον ἀναπνέομεν οὐδέποτε εἶνε ἐντελὴς καθαρὸς ἀπὸ κονιορτοῦ, ἐν δὲ ταῖς μεγαλοπόλεσι μάλιστα ἡ ἀνδρακόκονις ἐνίοτε ἀπλοῦται ὥς οὐχίλη ὑπεράνω τῶν οἰκιῶν. Ἐπίσης ῥυπαρὸς καθίσταται ὁ ἀήρ ἐν τοῖς σπανίως καὶ κακῶς ἀεριζομένοις δωματίοις, αἵτινα φωτίζονται συνήθως διὰ πετρελαίου καὶ ἄλλων ἐλαίων. Ἐκ τούτου ἐπεὶ δὲν πρέπει νὰ κοιμώμεθα μὲ τὸν λύχον ἀνημμένον.

Ἡ βλαβερωτάτη ἀκαθαρσία τοῦ ἀέρος εἶνε ἡ προερχομένη ἐκ κόνεως μετᾶλλων, λίθων ἀμμιτῶν, μαρμάρου, λίνου, καννάβεως, μαλλοῦ, βάρβακος κτλ. Ὅλων τῶν ὑλῶν τούτων τὰ ἐν τῷ ἀέρι αἰωρούμενα μόρια, ἂν μὴ εἰσπνέωνται διὰ τῆς ῥινὸς καὶ κολλῶνται εἰς τὰς ἐντὸς αὐτῆς τρίχας, κατακαθίζουσιν ἐπὶ τῆς ὑγρᾶς βλεννογόνου μεμβράνης τῆς τραχείας ἀρτηρίας. Ἡ μεμβράνη αὕτη, ἥτις ἐπικαλύπτει τὴν τραχείαν ἀρτηρίαν καὶ τὰς διακλαδώσεις αὐτῆς ἀπὸ τῆς γλωττίδος καὶ ἐξῆς πρὸς τὰ κάτω, καλύπτεται ὑπὸ λεπτοτάτων τριχῶν, αἵτινες καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς ἀνθρωπίνης ζωῆς ἀκαταπαύτως διατελοῦσιν ἐν παλμικῇ κινήσει. Αἱ λεπταὶ αὗται τρίχες δύνανται βαρεὰ σχετικῶς σωμάτια νὰ ἐξωθῶσι κατὰ τὴν διεύθυνσιν τοῦ λάρυγγος καὶ τοῦ στόματος.

Ἡ εἰσπνευσθεῖσα ἀκαθαρσία, ἀνωθυμένη μέχρι τοῦ λάρυγγος ὑπὸ τῶν λεπτῶν τούτων τριχῶν, προξενεῖ ἐρεθισμὸν καὶ βήχα, καὶ ἐξωθεῖται διὰ χρέμψεως. Διὰ τοῦ τρόπου τούτου ὁ ἐλαφρότερος κονιορτὸς καταστρέφουσιν ὀλίγον κατ' ὀλίγον τὴν προφυλακτικὴν σκῆπην τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων καὶ ἀφικνοῦνται μέχρις αὐτῶν τῶν πνευμόνων.

Τοιαύτης κόνεως τὰ μόρια μένουσι καὶ δὲν ἐξωθοῦνται εὐκόλως ὑπὸ τῶν τριχῶν τῆς μεμβράνης, ἀλλὰ φθείρουσιν αὐτήν. Τοιοῦτοτρόπως καταστρέφουσιν ὀλίγον κατ' ὀλίγον τὴν προφυλακτικὴν σκῆπην τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων καὶ ἀφικνοῦνται μέχρις αὐτῶν τῶν πνευμόνων.

Οἱ πνεύμονες μεταλλουργῶν τινων, ἐργαζομένων ἐν ἀνδρακωρυχείοις, χρωματίζονται προϊόντος τοῦ χρόνου μὲ μέλαν χρῶμα διὰ τῆς διηνεκῆς εἰσπνεομένης ἀνδρακοκόνεως. Ὁ τοιοῦτος πνεύμων ὀνομάζεται «ἀνδρακόχρους πνεύμων». Ὁμοίως ἐνεργεῖ ἡ ἐκ σιδήρου καὶ ἡ ἐκ χάλυβος κόνις, ἐξ ἧς προέρχεται ὁ «σιδηρόχρους πνεύμων». Ὁ σιδηρὸς μετατρέπεται πολλὰς διὰ τῆς ὑγρασίας καὶ διὰ τοῦ ὀξυγόνου εἰς ὀξειδιον, δι' οὗ ὁ πνεύμων χρωματίζεται ἐρυθρὸς ὡς περ πλίνθος, (κεραμόχρους).

Οἱ ἀκονηταὶ μαχαίριων καὶ πηρουνίων ἐν Ἀγγλίᾳ ἀποδνήσκουσι κατὰ μέσον ὅρον ἐν ἡλικίᾳ τριάκοντα ἐτῶν.

Βλαβερὰ φασάτως εἶνε καὶ τοῦ καπνοῦ, καὶ τοῦ ἀλεούρου, καὶ τοῦ ξύλου ἡ κόνις. Ἰδίᾳ δὲ βλαβερωτάτη εἶνε καὶ ἡ διὰ τοῦ καπνοῦ τῶν τσιγάρων ἀκαθαρσία τοῦ ἀέρος. Πολλοὶ ἄνθρωποι βήχουσι τὸ πρωῒ καὶ ἐκβάλλουσιν ἐκ τῶν πνευμόνων μελαίνας, ἀνδρακόχρους μάζας, αἵτινες ὥς ἐπὶ τὸ πλεῖστον προέρχονται ἐκ τοῦ εἰσπνευσθέντος ἀκαθάρτου ἀέρος τῶν καπηλείων, τοῦ μεμολυσμένου διὰ καπνοῦ τσιγάρων καὶ αἰθάλης πετρελαίων, ἀνδράκων κτλ. Τινὲς πάσχουσι βήχα καὶ φοιτῶσιν δι' ὅλου τοῦ ἔτους εἰς τὰ φαρμακεία ἀνευ ἀποτελεσμάτος, διότι καθ' ἑκάστην ἐσπέραν κάθηται μέχρι μεσογυκτίου εἰς τὰς λέσχας καὶ τὰ καζίνα καὶ εἰσπνεύουσι μεμολυσμένον ὑπὸ καπνοῦ ἀέρα· ἐνθ' ἂν ἀπέφευγον τὰ μέρη ταῦτα καὶ

ἀνεξήτουν τὸν καθαρὸν ἀέρα, δὲ ἀπηλλάσσοντο ταχέως τοῦ βήχους ἀνευ φαρμάκων. Αἱ διαφοροὶ κόνεις, ἢ ἐκ λίθων, ἢ ἐξ ἀλεούρου, ἢ ἐξ ἀνδρακός κτλ., βλάπτουσι διαφοροτρόπως τοὺς πνεύμονας.

Τὰ μόρια τῆς λιθοκόνεως, ἥτοι τοῦ κονιορτοῦ τοῦ ἐγειρομένου ἐκ τριβομένων ἢ τεμνομένων πετρῶν, προσβάλλουσι μὲ τὰς ὀξείας γωνίας καὶ αἰχμὰς τῶν τοῦς ἰστούς τῶν πνευμόνων καὶ προξενοῦσι φλόγων καὶ πύωσιν.

Ὁ ἐκ τοῦ ἀλεούρου κονιορτὸς μεταβαίνει εἰς ζύμωσιν ἐν τοῖς πνεύμοις καὶ σηπόμενος βλάπτει τοὺς ἰστούς αὐτῶν.

Ἡ ἀνδρακόκονις εἶνε ἡ ὀλιγώτερον βλαβερὰ· οἱ ἐν τοῖς ἀνδρακωρυχείοις ἐργάται προσβάλλονται σχετικῶς πολὺ σπανιότερον ὑπὸ παθήσεων τῶν πνευμόνων. Οἱ ἐκ κόνεως προσβεβλημένοι πνεύμονες περιέχουσι πολλὰς ὀλοκλήρους φωλεὰς κόνεως μέχρι μεγέθους ἐνδὸς δύο περιστερίου, καὶ πλείστοι ἀποδνήσκουσι χωρὶς νὰ γνωρίσωσι τὴν νόσον. Πολλὰκις ὁ βήχ καὶ τὸ ἄσθμα προέρχονται ἐκ τοιαύτης παθήσεως. Πολλοὶ ἀποδίδουσι τὴν αἰτίαν τοῦ κατάρρου τῶν εἰς κρυολόγημα, ἐνθ' ἀπράγματι αἰτία εἶνε ἡ κόνις.

Οὐ μόνον ἐν τοῖς ἀνεπαρκῶς ἀεριζομένοις ἐργαστηρίοις καὶ δωματίοις, ἀλλὰ καὶ ἐν ταῖς αἰθούσαις τοῦ χοροῦ εἰσπνέονται πολλὰς μεγάλας ποσότητες κονιορτοῦ. Ἐντυχῶς διὰ τοὺς χορεύοντας δὲν εἶνε τόσοσόν πολὺ βλαβερὰ ἡ ἐνέργεια τοῦ κονιορτοῦ, διότι ἐνεκα τῶν σωματικῶν κινήσεων καὶ τῆς ἰσχυροτέρας ἀναπνοῆς τὸ πλεῖστον τοῦ εἰσπνεομένου κονιορτοῦ πάλιν ἐκπνέεται καὶ ἐξωθεῖται. Πολὺ περισσότερον ὑποφέρουσιν ἐν ταῖς αἰθούσαις τοῦ χοροῦ οἱ μὴ χορεύοντες καὶ οἱ ἡσυχῶς καθήμενοι μουσικοί.

Ἐν κονιορτῷ δὲ ἀτμοσφαίρᾳ ὁ ἡσυχῶς ἐργαζόμενος ὑποφέρει πάντοτε περισσότερον.

Ὡς προφυλακτικὰ ἀπὸ τῆς εἰσπνοῆς βλαβερῶν κονιορτοῦ μορίων χρησιμεύουσιν ἐν πρώτοις τὰ ἀναπνευστήρια (Respiratoren), αἵτινα περιέχουσιν ὥς γνωστὸν βαμβάκινόν τι διητητήριον τοῦ ἀέρος, ὅπερ πρέπει νὰ ἀνανεῶται συχνάκις.

Ἐξαιρετὸν προφυλακτικὸν μέσον εἶνε καὶ τὸ ἀναπνεῖν διὰ τῆς ῥινός. Πᾶς ὅστις ἀναπνέει μόνον διὰ τοῦ στόματος, ῥοφᾷ πολλὸν περισσότερον κονιορτὸν ἢ ὁ ἀναπνέων διὰ τῆς ῥινός. Ἡ ῥίς εἶνε ἡ ἀρίστη καὶ ἀπλουστάτη ἀναπνευστήριος μηχανή. Ἡ ῥίς ἡμῶν εἶνε ἐσωτερικῶς διεσκευασμένη οὕτως, ὥστε τὰ μόρια τοῦ εἰσπνεομένου κονιορτοῦ ἐμποδίζονται ὑπὸ τῆς ὑγρᾶς βλεννογόνου μεμβράνης καὶ ὑπὸ τῶν παλλομένων λεπτῶν τριχῶν ἀπὸ τοῦ νὰ εἰσδύωσιν εἰς τὴν τραχείαν ἀρτηρίαν καὶ εἰς τοὺς πνεύμονας.

Τὸ ἔχειν «κεκλεισμένον» τὸ στόμα, τὸ εἰσπνέειν διὰ τῶν ῥωθῶν, τὸ ἀερίζει καλῶς τὰ δωμάτια καὶ τὸ ραίνειν δι' ὕδατος τὰ πατάματα αὐτῶν, τὸ πλύνειν συχνάκις τὸ στόμα — ταῦτα εἶνε τὰ κυριώτερα προφυλακτικὰ μέσα ἀπὸ τοῦ βλαβεροῦ κονιορτοῦ.

Μεθ' ὅλην τὴν ἀνακάλυψιν τοῦ Κῶχ, πάντοτε πρέπει νὰ ἰσχύῃ ὁ ἐξῆς κανὼν, ὅτι: «Ἐν μόνον μέσον ὑπάρχει κατὰ τῆς φύσεως: ὁ καθαρὸς ἀήρ, ὁ πρᾶγματι καθαρὸς, ἥτοι ὁ ἀπηλλαγμένος κονιορτοῦ.»

Δυστυχῶς οὐδεὶς τόπος ὑπάρχει ἐπὶ τῆς γῆς, ἐντελὴς ἀπηλλαγμένος κονιορτοῦ. Ἡ πόλις Βενετία καὶ ἡ νῆσος Μανδρέρα θεωροῦνται ὡς αἱ καθαρώταται ἀπὸ κονιορτοῦ. Αἱ ὁδοὶ τῆς Βενετίας δὲν ἔχουσι κονιορτὸν, διότι εἶναι πεπληρωμέναι ὕδατος, δηλαδὴ εἶναι διώρυγες. Ἐκ τῆς νῆσου Madeira διασκεδαννύει τὸν κονιορτὸν ἀμέσως ὁ περιβάλλων αὐτὴν ὠκεανὸς μὲ τὰς ὑπερμεγέθεις ὕδατῶδεις ἀναθυμιάσεις του. Οἱ δύο οὗτοι τόποι ὀφείλουσι τὴν ἱατρικὴν αὐτῶν δύναμιν, οὐχὶ εἰς τὸ μεσημβρινὸν αὐτῶν κλίμα, ἀλλ' εἰς τὴν καθαρὰν καὶ σχεδὸν ἐντελῶς ἀπηλλαγμένην κονιορτοῦ ἀτμόσφαιράν των. Μακρὰ διὰ θαλάσσης ταξείδια, πρὸ πάντων ἐπὶ ἰστιοφόρων πλοίων, ἰατρῶσαν πολλὰς πολλοὺς φθισικοὺς.

Ὡς βελτιοῦντα τὴν ἀτμόσφαιραν θεωροῦνται καὶ τὰ φυτὰ, ἰδίᾳ δὲ τὰ δένδρα καὶ οἱ μεγάλοι λειμῶνες. Ἡ νυκτερινὴ δρόσος ἐν τοῖς λειμῶσι καθαρίζει τὸν ἀέρα ἀπὸ παντὸς κονιορτοῦ.

Ἡ ἀρίστη συνταγὴ διὰ τὰς πάσχοντας ἐκ κατάρρου, προερχομένων ἐκ κονιορτοῦ, καὶ πρὸ πάντων διὰ τοὺς κατοίκους τῶν μεγάλων πόλεων εἶνε ἡ ἐξῆς: «Πηγαίνετε ὅσον τὸ δυνατόν συχνότερα ἔξω εἰς τὴν ἐξοχὴν, εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα, καὶ μένετε ἐκεῖ ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον.»