

ΠΕΡΙ ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ ΥΠΟ ΥΓΙΕΙΝΗΝ ΕΠΟΨΙΝ.

ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ Γ. Δ.

Ἰμάτια κατάλληλα, ἥτοι τὸν σκοπὸν αὐτῶν ἐκπληροῦντα, συντελοῦσι τὰ μέγιστα πρὸς διατήρησιν τῆς ὑγείας. Τὸ ἀνθρώπινον σῶμα ἔχει ὠρισμένην θερμοκρασίαν, περὶ τὰς 37° Κελσίου, ἣτις ὀλίγον μόνον ταλαντεύεται ἀνερχομένη ἢ κατερχομένη, καὶ ἐπομένως δύναται νὰ θεωρηθῇ σταθερά. Κατὰ τὴν διάφορον θερμοκρασίαν ὅμως τοῦ περιβάλλοντος ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ἐκπέμπει τὸ σῶμά μας μείζονα ἢ ἐλάσσονα ποσότητα θερμογόνου, ἐπομένως ἡ θερμοκρασία αὐτοῦ πρέπει συχνάκις νὰ μεταβάλληται. Τοῦτο ὅμως δὲν συμβαίνει διότι ὑπάρχει ἐν τῷ σώματι νευρικόν τι κέντρον, ὅπερ κατὰ ὠρισμένους φυσιολογικοὺς νόμους ἐπαναφέρει πάλιν τὴν ἀπωλεσθείσαν ἰσορροπίαν. Τοῦτο συμβαίνει ἐν ὑγείᾳ καταστάσει καὶ ἐν ἀγνοίᾳ ἡμῶν. Σκοπὸς τοῦ ἱματισμοῦ εἶνε νὰ ἐμποδίσῃ τὴν ἀπώλειαν πολλοῦ θερμογόνου, νὰ βοηθήσῃ τὴν ἀποκατάστασιν τῆς ἰσορροπίας καὶ νὰ προφυλάξῃ τὸ σῶμα ἀπὸ αἰφνιδίων καὶ ἐπιβλαβῶν ἐπιρροιῶν καὶ προσβολῶν τοῦ ἀέρος, π. χ. κατάλληλον κάλυμμα τῆς κεφαλῆς προφυλάττει ἀπὸ τῶν ἀκτίνων τοῦ ἡλίου τὴν κεφαλὴν. Ὅσῳ μᾶλλον ταπεινοῦται ἡ μέση θερμοκρασία τοῦ κλίματος, ἐν ᾗ ζῇ τις, τόσῳ ἀναγκαιοτέρα καθίσταται ἡ ἐνδυμασία. Τὸ ἀνθρώπινον σῶμα δὲν εἶνε κεκολυμμένον ὑπὸ τριχῶν καὶ πτερῶν, ὅπως πολλῶν ζώων, ἅτινα εἶνε κακοὶ ἀγωγοὶ τῆς θερμότητος, καὶ ἐπομένως παρακωλύουσι τὴν ἀπώλειαν πολλοῦ θερμαντικοῦ ἀπὸ τοῦ σώματος. Ταῦτα ἀντικαθιστᾷ ὁ ἄνθρωπος διὰ τῶν ἐνδυμάτων, ματαβάλλων αὐτὰ κατὰ τὸ διάφορον κλίμα καὶ τὰς ὥρας τοῦ ἔτους. Ὁ Αἰθίοψ καὶ ὁ Ἑσκιμῶν ζῶσιν εἰς ὅλως ἀντίθετα κλίματα, διαφέροντα ἀπ' ἀλλήλων κατὰ τὴν θερμοκρασίαν 43° Κελσίου, καὶ ὅμως τὸ σῶμά των ἔχει τὴν αὐτὴν θερμοκρασίαν, ἐνδύονται ὅμως καὶ ἐνδαισιτῶνται λίαν διαφόρως καὶ ἀντιθέτως.

Τὸ διὰ τοῦ δέρματος ἀπολλύμενον θερμογόνον μεταβαίνει κατὰ πρῶτον εἰς τὰ περιβάλλοντα ἱμάτια, ἐκείθεν δὲ εἰς τὴν ἀτμοσφαῖραν, ἐπομένως ἡ ἀπώλεια αὕτη λαμβάνει χώραν βαθμηδὸν καὶ κατὰ μικρόν. Αἰφνιδία καὶ μεγάλη ἀπώλεια θερμογόνου διὰ τοῦ δέρματος, διαθέτει οὕτω τὸ εὐαίσθητον καὶ ἀφθονοῦν νεύρων δέρμα, ὥστε ἐπέρχεται δυσάρεστόν τι αἶσθημα, ὅπερ καλοῦμεν φρικίαν ἢ ῥίγος κατὰ τὸν διάφορον βαθμόν.

Αἱ διαφοραὶ ὕλαι, ἀφ' ὧν κατασκευάζομεν ἱμάτια, ἄγουσι διαφόρως τὴν θερμότητα, ἔχουσι διάφορον ὑγροσκοπικότητα, καὶ ἐπομένως διάφορον σημάσιαν διὰ τὸν σκοπὸν πρὸς ὃν μεταχειρίζομεθα αὐτάς. Ὅσῳ ὀλιγώτερον ἀπορροφᾷ ὑγρότητα οὐσία τις, τόσῳ μᾶλλον ἐπιτρέπει τὸν ἰδρῶτα νὰ συναθροίζηται ἐπὶ τοῦ σώματος. Μαλλίον ἐν ὑγρᾷ ἀτμοσφαίρᾳ ἀπορροφᾷ διπλα-

σίαν ποσότητα ὕδατος ἢ λινόν τοῦ αὐτοῦ βάρους, ἄρα ἐκεῖνο εἶνε διπλασίως ὑγροσκοπικώτερον τούτου. Τὸ λινόν ὁμῶς ἀποδίδει ἢ χάνει πάλιν τὸ ὕδωρ διὰ τῆς ἐξατμήσεως ταχύτερον ἐπομένως στεγνώνει ταχύτερον ἢ τὸ μάλλιον. Ὁ βάμβαξ κεῖται μεταξὺ τῶν δύο. Αἱ ιδιότητες αὗται εἶνε λίαν οὐσιώδεις δι' ἡμᾶς· διότι πάντα σχεδὸν τὰ ἐνδύματά μας εἶνε κατεσκευασμένα ἐξ αὐτῶν.

Ὁ ἄνθρωπος ἐκ τῆς πολυχρονίου πείρας ὁδηγούμενος ὠφελήθη ἐκ τῶν ιδιοτήτων τούτων, πρὶν ἢ γνωρίσῃ αὐτάς μετ' ἐπιστημονικῆς ἀκριβείας. Ὡς γνωστὸν ἐπὶ πάσης ἐξατμήσεως, καὶ ἐπὶ τῆς τοῦ ἰδρώτος ἐκ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος, ἀπόλλυται θερμότης, ὅσω ταχύτερον δὲ συμβαίνει ἐκείνη, τόσο ταχύτερον λαμβάνει χώραν καὶ ἡ ἀπώλεια αὕτη. Ὁ ἰδρῶς κατὰ μικρὸν ἐξατμιζόμενος ἐκ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος δὲν ἐπιφέρει βλάβην τινά, ἐὰν ὁμῶς τοῦτο συμβῇ ταχέως, ἢ ἐπιράνεια τοῦ δέρματος, δι' ὃν λόγον εἰπομεν, ψυχραίνεται ταχέως, τοῦτο δὲ δύναται νὰ προξενήσῃ νόσον τινά (κρυολόγημα). Διὰ τὸν λόγον τοῦτον ἐφιδροῦντος τοῦ σώματος ἐνδύματα λινά, ἄνεμος, ἢ ῥεῦμα ἀέρος, ἐπιτρέποντα ταχεῖαν ἐξατμῆσιν τοῦ ἰδρώτος, εἶνε ἐπιβλαβῆ εἰς τὴν ὑγίειαν. Φλανέλλα κατὰ σάρκα φερόμενη ἔχει τὴν ιδιότητα ἕνεκα τῆς μεγάλης ὑγροσκοπικότητός της ν' ἀπορροφᾷ ἄφθονον ἰδρῶτα, νὰ μὴ ἐπιτρέπῃ τὴν συνάθροισιν καὶ διαβροχὴν τοῦ δέρματος, ἀλλὰ νὰ διατηρῇ αὐτὸ κατὰ τὸ μάλλον καὶ ἥττον στεγνόν, ἐπειδὴ δὲ ἀποδίδει κατὰ μικρὸν τὸ ἀπορροφηθὲν ὑγρὸν εἰς τὴν ἀτμοσφαῖραν, προφυλάττει ἀπὸ κρυολογημάτων. Ἐν καιρῷ θέρους καὶ ἐπὶ ἀνθρώπων, οἵτινες ὡς ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματός των, δι' ἀσθενεῖαν τινὰ ἢ ἀδυναμίαν σωματικὴν ἰδρώνουσι πολὺ, ἐν θερμοῖς κλίμασι, καὶ ἐν τοιοῦτοις ὅπου ἡ ἀτμοσφαῖρα πάσχει αἰφνιδίους μεταβολάς, φλανέλλα εἶνε λίαν ἐπωφελὴς διὰ τὴν ὑγίειαν. Ἐν Ἰταλίᾳ πάντες σχεδὸν φέρουσιν ὑποκάμισα βαμβακερά, λινὰ δὲ ὑποκάμισα κατὰ σάρκα φερόμενα ἀποκαλοῦσιν ἐν Νεαπόλει νεκρικὰ. Μετὰ τὰ μάλλινα ὑφάσματα εἶνε κατὰλληλα τὰ βαμβακερὰ εἰς τὰς περιστάσεις, ὡς ἀπνηθίσαμεν ἀνωτέρω, ἐνῶ τὰ λινὰ εἶνε πάντῃ ἐπιβλαβῆ.

Ἐν καιρῷ χειμῶνος, εἰς κλίματα ὑγρὰ, καὶ ὅπου ἐπικρατοῦσι ψυχροὶ ἄνεμοι ἀρμόζουσιν ἐπίσης τὰ μάλλινα καὶ βαμβακερὰ ἐνδύματα, ὡς τοῦτο ἐξάγεται εὐχόλως ἐκ τῶν ῥηθέντων.