

избѣгать тѣхъ помѣщеній, гдѣ другіе курятъ; не долженъ употреблять въ пищу и питье всего того, что раздражаетъ горло и прежде всего, конечно, не долженъ злоупотреблять спиртными напитками; не долженъ пить и ѣсть слишкомъ горячаго или слишкомъ холоднаго (напримѣръ мороженое, въ особенности послѣ горячей пищи); долженъ избѣгать употребленія въ пищу такихъ раздражающихъ веществъ, какъ горчица, перецъ, хрѣнъ и т. п. Извѣстно, что мужчины вдвое чаще заболѣваютъ гортаннымъ туберкулезомъ, чѣмъ женщины. И объясняется это именно тѣмъ, что мужчины пьютъ и курятъ. Кромѣ того, чахоточный больной долженъ вообще щадить свое горло, не пѣть, а особенно на холоду, не кричать, избыточно много не говорить, не читать въ слухъ. Поэтому для больного легочной чахоткой профессія учителя, напримѣръ, и всякая другая, требующая отъ него напряженія голоса, представляется крайне нежелательной, такъ какъ подобныя специальности могутъ предрасполагать больного съ туберкулезомъ легкихъ къ заболѣванію горловой чахоткой.

Въ этой послѣдней мѣрѣ предупрежденія туберкулеза гортани иной разъ кроется даже специальный способъ лѣченія уже появившейся горловой чахотки, ибо извѣстны случаи, гдѣ больные съ туберкулезомъ гортани исцѣлялись, слѣдуя совѣту по возможности совершенно молчать, а въ крайнихъ случаяхъ говорить едва слышнымъ шепотомъ съ тѣмъ, чтобы они рѣшительно не чувствовали никакого напряженія голосовыхъ средствъ.

Кромѣ этого самаго простаго способа лѣченія горловой чахотки молчаніемъ,—способа, очевидно, вполне доступнаго всякому больному, мы къ сожалѣнію, пока еще не имѣемъ совершенно вѣрнаго средства противъ легочной чахотки, не имѣемъ также и вполне надежнаго средства и противъ горловой чахотки. Однако все то, что способствуетъ излѣченію первой, одинаково полезно и для исцѣленія второй.

И прежде всего самымъ важнымъ является возможно лучшее питаніе, чистый воздухъ и наименьшее количество работы, а еще лучше—полный отдыхъ отъ занятій. Вотъ почему легче всего больные, какъ легочной, такъ и горловой чахоткой поправляются, а то и совсѣмъ выздоравливаютъ въ здравницахъ (санаторіяхъ), которыя обыкновенно устраиваются внѣ города гдѣ нибудь на чистомъ полѣ, а еще лучше въ сосновомъ лѣсу, на высокихъ горахъ,—словомъ въ такихъ мѣстахъ, гдѣ воздухъ обыкновенно бываетъ совершенно чистый, свободный отъ пыли, отъ дыма фабричныхъ трубъ и т. п.

Въ дѣлѣ лѣченія, какъ легочнаго, такъ и горлового туберкулеза важное значеніе имѣетъ солнце, которое своими