Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins

vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des

Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 32 (1924)

Heft: 7

Artikel: Quelques mots sur la constipation

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-974162

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 30.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

und forgfältig aufbewahrter Vorratsflaschen, ungeeignet. Die Reinigung mit Sodas ober Seifenlösungen bewirft erst einen Desinfettionseffekt, wenn die Temperatur dieser Lösungen mindestens 60° beträgt, was ihre Anwendung angesichts der Empfindlichkeit der Bürften gegen warme Alkalien nicht empfehlenswert erscheinen läßt. Dagegen hat sich die Behandlung von Bürsten und Kämmen durch wenige Minuten langes Ginlegen in handwarme (30-40°) Ammoniaklösung (= 1 Deziliter käuflicher Salmiakgeist von mindestens 10 Gewichtsprozenten mit Wasser auf 1 Liter verdünnt) nicht nur in bezug auf Reinigungserfolg, sondern auch auf Desin= fektionswirkung gegenüber Pilzsporen burch= aus bewährt. Diese Methode ist leicht durch= führbar, wenig kostspielig, dabei sicher wirkfam.

Die Verwendung von sogenannten Schnurzbartbürsten zum Auftragen von Del und Pomaden ist nicht nur vom hygienischen, sonbern auch vom ästhetischen Standpunkt aus zu verwerfen.

9. Scheren und Tondeusen. Auch Scheren und Tondeusen kommen als Infektionsüberträger in Betracht, namentlich aber lettere mit ihrem komplizierten Bau, der die Haarfragmente in den vielen Spalt= und Klingenfassungeräumen hartnäckig zurüchält, und weil dieselben besonders regelmäßig am Haaransat in der Nackengegend, die ja häufig der Sit von infektiösen Hautprozessen ift, zur Anwendung fommen. Da diese Gegen= stände als Metallinstrumente ebenso leicht durch Hitze sterilisierbar sind wie die Rasier= messer, ist es am einfachsten, daß auch sie vor und nach jedem Gebrauch einfach für einige Sekunden in kochendes Waffer getaucht werden. Der Einwand, daß bei der Herausnahme dem Arbeiter heißes Waffer an den Händen zurückläuft, ist wohl hinfällig. Die Instrumente brauchen nur nach dem Herausnehmen kurz geschüttelt zu wer= den, die hohe Temperatur läßt dann das

wenige zurückbleibende Waffer in kurzester Zeit verdampfen, die Instrumente sind trocken.

- 10. Frisiermäntel. Die Frisiermäntel, ganz besonders aber die beim Haarschneiden eingeführten Einsteckservietten, sind nach der Meinung verschiedener Spezialärzte als jehr verdächtig für die Uebertragung von Haut= und Haarfrankheiten anzusehen. Besonders lettere bedingen wegen ihrer innigen Berührung mit der Haut eine erhebliche Gefahr. Sie lassen sich leicht ersetzen durch nur je einmal zu verwendende Papierservietten, was wohl heute überall üblich, aber nicht obli= gatorische Vorschrift ift. Demgegenüber sind die Frisiermäntel weniger gefährlich, doch ist es ein Postulat der Reinlichkeit, daß diesel= ben mindestens häufig gereinigt werden, wenn wir auch nicht für jeden Kunden einen frischen Mantel verlangen können.
- 11. Pomaben. Als andere Gegenstände, die direkt mit der Haut oder den Haaren verschiedener Runden in Berührung kommen und dadurch Uebertragungswege für Krantheiten sind, fommen noch die Bomaden und die jogenannten Rosmetikstangen in Betracht, die selbstverständlich vom hygienischen Stand= punkt aus durchaus zu verwerfen find. Pomaden, Paften und dergleichen werden heute von der Industrie durchwegs in Tubenform geliefert, was ja in hygienischer Hinsicht einen wesentlichen Fortschritt bedeutet. Es follten in den Betrieben feine offenen Sal-Pomadentöpfe mehr verwendet ben= und werden. Bum mindesten mußte die Beraus= nahme dieser Cosmetica nicht mit dem Finger, sondern mit einem Glasspatel geschehen.

Dr. Sch.

Quelques mots sur la constipation.

Combien de fois, dans son cabinet de consultation, le médecin qui vient d'examiner une cliente, entend-il, dans un gémissement: « Et puis, docteur, je suis toujours constipée! »

Ou bien c'est une mère qui amène sa jeune fille chez le docteur, pour cette unique raison: « Elle est constipée! Ah! si vous saviez, docteur, elle ne va à selle que tous les 3 ou 4 jours; parfois c'est 6 jours, 7 jours qu'il faut attendre, et elle se retient alors, la malheureuse, parce que les matières sont si dures que la défécation devient très douloureuse! »

Certes, la femme de nos jours, est souvent constipée, peut-être plus qu'autrefois, sans doute beaucoup plus que du temps où la Suisse était peuplée par des tribus nomades, des palafittes, des habitants des cavernes, qui ignoraient la vie sédentaire et tous les ennuis qui en sont la conséquence.

En effet, une des principales causes de la constipation réside dans le manque d'exercice physique, dans le manque de mouvement, dans la paresse de notre musculature que nous n'employons pas suffisamment. L'ouvrière qui se rend à son travail en fabrique, est assise toute la journée; le soir elle s'assied encore au cinéma; la jeune tailleuse, l'apprentie modiste, sort de chez elle pour se rendre à l'atelier où elle travaille assise, et il y a à parier cent contre un que c'est encore assise dans le tramway qu'elle fait le trajet; la dactylo et les autres font de même. Dans la plupart des professions, le mouvement, l'exercice physique fait tellement défaut qu'il est réduit à un minimum, et cette vie sédentaire, beaucoup trop sédentaire, entraîne la constipation, aussi sont-ce les femmes qui ont le plus de peine d'aller à selle régulièrement, chaque jour, que les hommes dont la vie est - physiquement parlant - plus active et plus mouvementée.

D'autre part, l'éducation joue un rôle prépondérant dans les défécations retardées. Dès l'âge le plus tendre, la mère devrait obliger son enfant à se rendre aux W.-C. à heure fixe, et à y rester jusqu'à ce que l'intestin se soit vidé. Mais a-t-on le temps aujourd'hui, de surveiller ainsi ses enfants? Qu'on nous montre les mères qui, sachant le service qu'elles rendent à leurs enfants, auront assez d'énergie, assez de persévérance pour obtenir et surveiller cette bonne habitude de la selle quotidienne, obligatoire, à heure fixe!

Il est nécessaire d'éduquer son intestin; on doit l'obliger à se vider chaque jour, on doit arriver à ce que cette fonction impérieuse s'accomplisse périodiquement à la même heure. Hélas! c'est ennuyeux d'insister toujours, et alors la surveillance se lasse et l'enfant est trop heureux d'y échapper. La conséquence: c'est que son intestin devient paresseux et retient les matières qui devraient être évacuées chaque jour.

Et l'exercice physique? En fait-on? La marche, surtout la marche, et pas seulement une petite promenade dans les rues où l'on s'arrête devant chaque magasin de modes, de chaussures ou de nouveautés, mais la marche accélérée qui met en mouvement tous les muscles, qui active la circulation du sang, et celle... des matières fécales; la marche, comme on la néglige! On ne se sert plus guère de ses jambes et de ses pieds, aujourd'hui; du reste, avec les chaussures à talons hauts, la marche devient rapidement un supplice! Ne nous étonnons pas dès lors de vivre au milieu de constipés.

Cependant, ce grave inconvénient de la défécation retardée qui laisse s'accumuler des excréments dans l'intestin ce qui est loin d'être indifférent pour la santé, provient parfois aussi d'autres causes, et nous ne prétendons point que la vie sédentaire doive seule être incriminée.

On connaît des constipations d'ordre

constitutionnel, il y en a d'héréditaires, d'autres qui sont dues à une malformation de l'intestin (dilatation congénitale du colon, etc.). Il y en a d'ordre alimentaire, mais elles sont rares celles qui proviennent de la diminution du volume des matières. Puis il en existe d'ordre fonctionnel, dues soit à l'absorption, soit aux sécrétions, soit encore à l'innervation anormale du tube digestif. On cite enfin les constipations qui résultent d'un obstacle organique empêchant les matières fécales de passer: déviation de la matrice qui aplatit alors le gros intestin, tumeurs, inflammations, qui refoulent et font dévier l'intestin, provoquant ainsi un passage difficile aux excréments accumulés devant l'obstacle.

Pour toutes ces raisons, pour d'autres encore — moins fréquentes — la gent féminine est obligée de prendre des laxatifs. Il suffit d'ouvrir un journal pour en trouver toute une série d'origine minérale ou végétale, et qui tous peuvent avoir leur utilité. Malheureusement, quels qu'ils soient, l'intestin s'y habitue, de sorte que leur action n'est qu'éphémère, et qu'on doit varier continuellement de remède pour assurer (et encore!...) le succès. Tour à tour, il faudra prendre telles pilules, tel sirop, telles tablettes, paillettes, comprimés, poudres, etc. pour que l'effet désiré soit obtenu.

D'autres personnes cherchent le salut dans les régimes; mais la plupart des régimes sont incompatibles avec les habitudes, les occupations et les nécessités de la vie, aussi sont-ils vite abandonnés. Quelques fois, on cherche à provoquer les évacuations par le moyen de lavements, de douches de l'intestin, ou bien a-t-on recours à l'électricité et aux rayons X. Tout cet armement peut-être utile, mais l'essentiel est et reste le traitement hygiénique: alimentation normale, com-

portant beaucoup de fruits et de légumes; mouvement sous forme de marche, de sports, de gymnastique, de massage de l'abdomen.

Nous voudrions recommander à tous les parents (pour eux-mêmes et pour leurs enfants) la méthode si simple qui consiste à prendre le matin, en se levant, un grand verre d'eau froide — suivi, éventuellement, de fruit cru ou cuit — ensuite, douche froide ou grand lavage, friction au gant de crin ou au linge-éponge bien rugueux. Déjeuner. Puis station au W.-C. jusqu'à ce que le succès soit obtenu.

Si l'on persévère, en prenant peut-être de temps en temps, dans les cas rebelles, une préparation laxative à base végétale, il y a quatrevingt-dix-neuf chances sur cent de vaincre la paresse intestinale, même si elle est invétérée.

Mais voilà! Cette méthode est sans doute trop simple, et on ne croira pas à son efficacité. Essayez tout de même, et poursuivez vos essais pendant quelques semaines. Si réellement vous n'obtenez pas l'évacuation quotidienne, alors, mais alors seulement — et plutôt que d'absorber toutes les drogues prônées à la 4º page des journaux — consultez votre médecin!

Die schweizerische Gesellschaft für Gesundheitspflege in Neuenburg.

Die schweizerische Gesellschaft für Gesundheitspflege und das schweizerische Rote Kreuz sind in mehr als einer Beziehung miteinander verbunden. Nicht nur hat das Rote Kreuz die Hygiene auf seinen Arbeitsschild erhoben, sondern es hilft in der Hygienepropaganda wesentlich mit durch Ausbildung von Kranken-