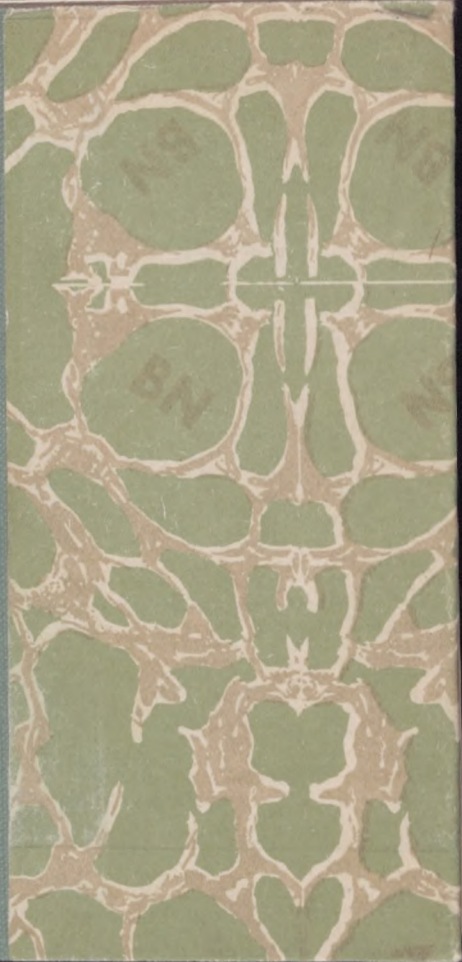
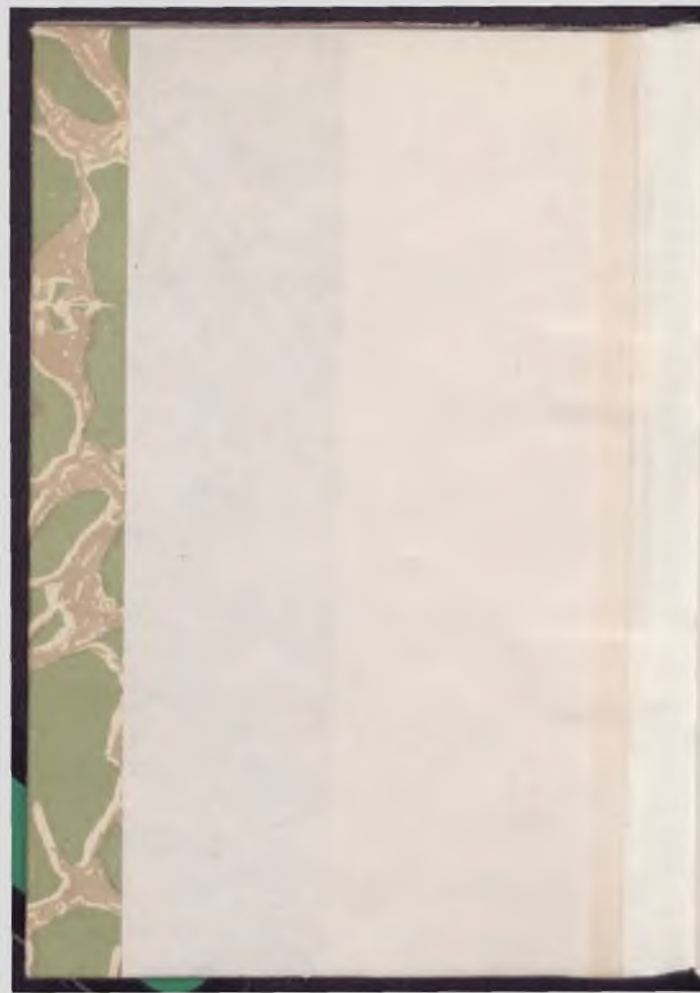
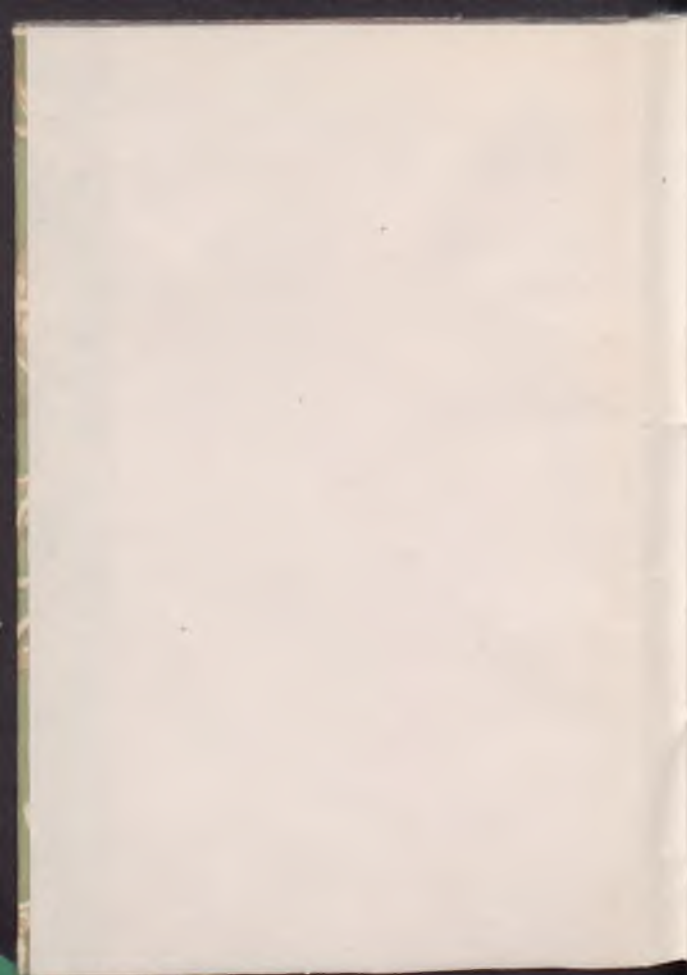


1464747









Książki dla wszystkich.

№ 469



Cena 10 kop

BÓL GŁOWY

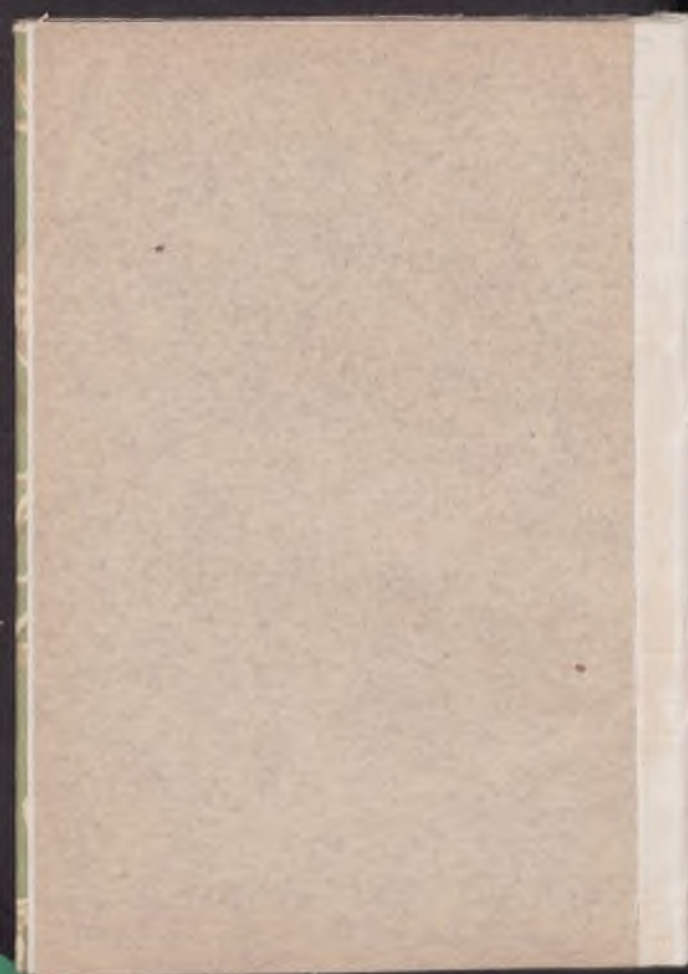
I JEGO LECZENIE

opracował

Dr. Wł. Sterling

Wydawnictwo M. ARCTA w Warszawie

w Galicji 26 hal.



I 464 747
KSIAŻKI DLA WSZYSTKICH

O BÓLU GŁOWY

I JEGO LECZENIU

WEDŁUG MOEBIUS'A, OPPENHEIM'A, DUBOIS
i innych autorów.

opracował

Dr. Wł. Sterling.

Wł. Sterling

Wydawnictwo M. ARCTA w Warszawie.

» KSIĘGOZBIÓR

URYGI TADEUSZ

BIBLIOTEKA
BN
NARODOWA

IA.464.747



DRUK M. ARCTA, ORDYNACKA 3.

1910.

1982 K 935/110

1. Istota bólu głowy.

Mało kto z ludzi „dzisiejszych” nie cierpiał na ból głowy, to też nie od rzeczy będzie rozpatrzyć tę kwestję bliżej. Zadaniem tej książeczki będzie wyświetlić przyczyny, dla których głowa sprawia takie bóle.

Przedewszystkim słów kilka o samym pojęciu bólu głowy. Pod bólem głowy rozumieć można każdy ból w niej zlokalizowany; według pospolitego jednak mniewania, siedliskiem bólu głowy ma być wewnątrz czaszki; odróżniamy tedy ból głowy od rwania głowy. Mówi się o rwaniu w zębach, w uszach, o rwaniu twarzy, głowy, przyczym ból rzutuje się na zewnątrz, t. j. na powłokę głowy.

Chorzy nietylko mieszają powyższe pojęcia, lecz nawet nie zawsze są w sta-

nie je odróżnić. Np. cierpiący na ból głowy po zatruciu alkoholem, mówi o „bólu włosów”, jakgdyby ból tkwił poza głową. Rozumieć to należy w ten sposób, że dolega mu nie sam tylko ból wewnątrz głowy, lecz boli cała głowa, również na zewnątrz.

Większość ludzi ani nie jest przyzwyczajoną, ani skłonną do dociekań na temat lokalizacji wrażeń, ucieka się tedy do określenia, jako środka pomocniczego, i na tym koniec.

Sprawa komplikuje się jeszcze tym, że nawet sumienny badacz nie zawsze odróżni „wewnątrz” od „zewnątrz”, jak to ma miejsce np. przy bólach jamy czołowej. Należy jednak zawsze dążyć do jasności, do różniczkowania.

O ile rozumieć chcemy pod bólem głowy każdy ból, macimy kwestję, skoro zaś chcemy utrzymać w sile odróżnienie pomiędzy bólem a rwaniem głowy, jak to lud czyni, robimy krok na przód nawet wtedy, gdy rozwiązanie kwestji nie zawsze jest możliwe. Podkreślamy punkty te szczególnie dlatego, że w ostatnich czasach zaliczano do

pojęcia bólu głowy to, co należałoby zeń oddzielić.

Czy ból głowy jest chorobą? Zależy to od tego, co pod chorobą rozumieć. Z anatomicznego punktu widzenia, ból jest tylko znakiem, sygnałem choroby, ta ostatnia zaś znamionuje się naocznie zmianami anatomicznymi, jak to się zwykle mówi.

Wogóle mało wiemy o zmianach anatomicznych, towarzyszących bólowi głowy; w niektórych wypadkach możemy, co prawda, przypuszczać, że znajdziemy taką lub inną zmianę, jednak byłoby lekkomyślnością wnioski te uogólniać. Gdybyśmy nawet znali zmiany anatomiczne, towarzyszące bólowi głowy, to nawet wówczas nie mielibyśmy prawa nazywać je chorobą. Są one przyczyną lub też materialnym podłożem choroby, ale nie chorobą samą.

Ból głowy zatym jest jednym z objawów jakiejś choroby, w razie zaś, gdy innych objawów brak, lub są one mało widoczne — chorobą samą.

Musimy tedy postawić sobie pytanie, czy ból głowy jest ogniwem w szeregu

innych objawów, czy też nim nie jest. Jeżeli np. chory skarży się na ból głowy. i przy badaniu konstatujemy oziębłą kończynę, temperaturę wewnętrzną podniesioną, śledzionę powiększoną, jeżeli stwierdzamy kolejne następstwo napadów gorączki i dreszczów, wtenczas od razu rozpoznajemy zimnicę i przepisujemy mu chinę. Jeżeli chory skarży się na ból głowy, lekarz zaś nic ponad ten objaw nie stwierdza, mamy wtenczas przez sobą ból głowy jako chorobę — w klinicznym znaczeniu tego wyrazu.

Rolą zaś lekarza jest zająć się zbadaniem właściwości bólu głowy w każdym poszczególnym wypadku, jego umiejscowieniem, sposobem powstawania i rozwoju.

W ten sposób może nam się uda odróżnić rozmaite rodzaje bólu głowy, wyodrębnić je i racjonalnie przeprowadzić leczenie każdej poszczególnej kategorii tego bólu.

2. Przyczyny bólu głowy.

O ile ból głowy występuje jako współobjaw, należy doszukać się uprzednio przyczyny całego zespołu zjawisk, o ile zaś występuje sam w sobie, droga badania jest naturalnie krótszą.

Powstaje tu pytanie, co właściwie należy rozumieć pod przyczyną.

Zwykle w potocznej mowie używamy wyrażen skrótowych, np.: gniew sprawia ból głowy, piwo sprawia ból głowy, upał sprawia ból głowy. Jasnym jest, że w tych trzech wypadkach owo „sprawia” nie jest równoznacznym.

Musimy przypuścić, że ból głowy, jak każdy inny ból, jest spowodowany przez swoiste zmiany w zakończeniach nerwów, mianowicie w nerwach głowy, innymi słowy, musimy przyjąć jakieś zmiany podczas bólu głowy. Ból zaś, który odczuwamy, jest tylko psychiczną stroną procesu cielesnego, odbitego w naszej świadomości. Możliwe są naturalnie zmiany anatomiczne przy migrenie bez bólu, jak to ma miejsce, gdy

świadomość jest zamroczona, np. w czasie odurzenia chloroformem i poniekąd podczas snu.

Pod przyczyną bólu głowy rozumieć należy cały zbiór okoliczności. Zwykle jednak zatrzymujemy się na najważniejszej lub na tej, która nam się taką wydaje. Jeżeli dwóch ludzi pije dużo piwa, lub gdy są wystawieni na silny upał, zdarzyć się może, że jeden z nich doświadczy bólu głowy, drugi zaś nie. Widzimy tu, że warunki zewnętrzne stanowią tylko jedną grupę, podczas gdy stan wewnętrzny, t. j. wrodzone usposobienie również odgrywa rolę niepoślednią.

Przejdźmy do przypuszczalnych zmian podczas bólu głowy. Ponieważ siedliskiem bólu jest głowa, w niej też musimy szukać zmian. Przedewszystkiem ma się na myśli mózg, a zwłaszcza mają go na myśli ci, którzy słyszeli, że w czasie funkcji psychicznej mózg ulega pewnym zmianom. Chorzy rozumują w ten sposób: mózg mnie boli, ponieważ myślę, że organ, który pracuje i wyteża się, musi potym boleć.

Tymczasem już dawniejsze doświadczenia stwierdzają, że uszkodzenia mózgu są bezbolesne. Tak np., gdy po krwotoku znaczna część mózgu ulega zniszczeniu, chory, nie tracąc świadomości, ze zdziwieniem spostrzega porażenie jednostronne obu kończyn, bólu zaś zazwyczaj nie odczuwa żadnego. Również doświadczenia na zwierzętach wykazały, że obrażenia mózgu nie powodują bólów.

O ile odczuwamy ból w jakimkolwiek bądź miejscu, zjawisko to powstaje w ten sposób, że przez podrażnienie odnośnej części dróg nerwowych, będących w połączeniu z korą mózgową, powstaje pewien stan podrażnienia, który promieniuje od danego miejsca ku pewnym częściom kory mózgowej. O ile podrażnienie to wychodzi z miejsca, leżącego na torach, przeprowadzających wrażenia bólowe pomiędzy korą mózgową a obwodowymi zakończeniami nerwów, wtenczas ból umiejscawiamy na zewnątrz, jak to ma miejsce przy podrażnieniu nerwu łokciowego, gdy ból, przy

uderzeniu w łokieć, uczuwamy w małym palcu. Gdyby zatem możliwe było przez podrażnienie mózgu spowodowanie podniety w drogach bólowych mózgu, wtenczas nawet odnieśliśmy ją do kończyn, pomimo, że one są zdrowe.

3. Podłoże anatomiczne.

Z powyższego wynika, że nie należy szukać zmian anatomicznych podczas bólu głowy w mózgu samym. Pozostają zatem opony mózgowe, zwłaszcza opona twarda, która jest obficie unerwiona i ogromnie czuła. W samej rzeczy, dziś większość skłania się ku umiejscowieniu zmian anatomicznych w oponach mózgowych, zwłaszcza zaś w oponie twardej. Przemawia za tym fakt, że niektóre postacie bólu głowy bezwątpienia powstają skutkiem podrażnienia opon mózgowych. Np. gdy opona zostanie podrażniona przez rosnący nowotwór, powstaje wówczas ból głowy.

Wogóle choroby, przebiegające głównie skutkiem uszkodzenia opon mózgowych, związane są z silnym bólem głowy, jak np. rozmaite postaci zapalenia opon mózgowych i naczyniaki opony twardej. W tych razach bóle są daleko częstsze i silniejsze, niż w wypadkach choroby samego mózgu. Fakty te przemawiają za wnioskiem, że w każdym wypadku migreny mamy do czynienia z podrażnieniem opon mózgowych.

Tu nasuwa się inna uwaga. Opony mózgowe dlatego są wrażliwe na ból, że są zaopatrzone w nerwy. Są to rozgałęzienia V-ej pary nerwów mózgowych, t. zw. nerwu trójdzielnego. Włók na nerwu trójdzielnego muszą doprowadzać podniety do pewnych komórek kory mózgowej, albowiem tylko skutkiem podrażnienia określonej części kory mózgowej możliwe jest przejście bólu na pewne części ciała.

Zastanówmy się nad samym mechanizmem powstawania bólu głowy. Istnieją prawdopodobnie dwie drogi powstawania bólu: mechaniczna i chemiczna. Powszechnie jest uznanym, że ból

głowy powstaje wtenczas, gdy ciśnienie wewnątrzczaszkowe dochodzi do pewnej wysokości. Typowym przykładem tego są nowotwory mózgu. Również nie ulega wątpliwości, że jady, silnie na mózg działające, powodują ból głowy, np. alkohol, haszysz, opjum, chloroform i t. d.

Obojętnym jest, czy te trucizny jako takie, czy też inne, wytworzone skutkiem ich działania w organizmie substancje, są bezpośrednią przyczyną bólu. Nie należy jednak zapominać, że w większości wypadków spowodowanych przez wzmożone ciśnienie wewnątrzczaszkowe lub zatrucie, możemy się tylko domyślać powstawania bólu głowy. Najprawdopodobniej mechanizm powstawania bólu głowy często da się sprowadzić do chemicznego zatrucia. Coraz częściej dochodzimy do wniosku, że zmiany choroby należy przypisać procesom chemicznym, że fizykalny sposób objaśnienia, za którym dawniej przemawiali fizjologowie i lekarze, jest niewystarczającym.

W dawnych czasach lekarze byli skłonni doszukiwać się we wszystkim

nadmiaru lub braku krwi. To samo było z bólem głowy. Jeżeli kto miał czerwone policzki, a cierpiał na ból głowy, winny chorobie był nadmiar krwi; jeżeli kto wyglądał blado, powodem bólu głowy miała być małokrwistość. Nie kłopotano się bynajmniej o to, w jaki sposób dwa stany sobie przeciwne prowadzić mogą do tego samego skutku.

Bez wątpienia, u cierpiących na migrenę spotkać się można z objawami braku lub nadmiaru krwi, lecz związek przyczynowy tych stanów jest wątpliwy. Pewnym jest, że ani niedokrwistość ani przekrwienie mózgu jako takie nie pociągają za sobą bezwarunkowego bólu głowy.

Wątpliwym jest, czy wogóle istnieje stan nadmiaru krwi we właściwym znaczeniu tego wyrazu, w każdym razie istnieją ludzie pełnokrwisci, o silnie zaczerwienionej twarzy, którzy nie doznają żadnych dolegliwości, a specjalnie bólów głowy. U ludzi wzburzonych można codziennie obserwować przekrwienie twarzy, przyczym ból głowy nie występuje. Zresztą ani lokalna, ani ogólna

niedokrwistość nie spowodzają bezwzględnie bólu głowy.

Istnieje dwojakiego rodzaju przekrwienie: tętnicze, skutkiem wzmożonego dopływu krwi, i żyłne, skutkiem utrudnienia jej odpływu. Sądzono tedy, że tylko przekrwienie żyłne powodować może ból głowy. I to jednak jest nieprawdą, gdyż np. chorzy sercowi z zastojem krwi nie zawsze doznają bólu głowy.

4. Zmiany anatomiczne.

Jeżeli tedy spotykamy osobnika z nie-normalnym ukrwieniem, cierpiącego na bóle głowy, możliwe są wówczas rozmaite kombinacje. Niektórzy chorzy dostają wtedy kongestji do głowy, inni bledną, inni znowu zmieniają się nieznacznie. Możliwym jest, że ból głowy (a raczej zmiany anatomiczne) powoduje, stosownie do osobnika, to rozszerzenie, to zwężenie naczyń, lub też wcale tych stanów nie wywołuje.

Możliwym jest również, że ból głowy i zmiany w krążeniu krwi są stanami współrzednemi, wynikłemi z innej przyczyny. W wielu wypadkach bólu głowy z zastojem krwi lub małokrwistością, ból ma podkład chemiczny, t. j. spowodowany jest truciznami, powstałemi w organizmie. Często cierpiący na zatwardzenie skarżą się na ból głowy, mianowicie w okolicy potylicowej, chorzy tacy twierdzą, że krew im napływa do głowy, powodując bóle.

Jasnym jest, że substancje pokarmowe długo przebywając w jelitach, ulegają rozkładowi, a powstałe stąd trucizny dostają się do obiegu krwi, powodując, oprócz innych zaburzeń, ból głowy. Zarówno we właściwej blednicy, jak i w innych rodzajach małokrwistości, trucizny, powstałe w organizmie, powodują z jednej strony nienormalny skład krwi, z drugiej — ból głowy. To samo mamy w gorączce, gdyż w wielu chorobach gorączkowych częstość i jakość bólu głowy nie tyle zależy od wysokości temperatury, ile od istoty samego jadu, np. jad tyfusowy częś-

ciej powoduje ból głowy, niż jad goścca stawowego i t. d.

Nawet ból głowy powstały skutkiem pracy umysłowej, szczególnie bezpośrednio po silnym wzburzeniu, irytacji lub t. p. wytwarza się na tle chemicznym. Wzmożenie działalności umysłu związane być musi ze sprawami rozkładowymi w mózgu; gdy sprawy te dochodzą do pewnej wysokości, gdy przebiegają zbyt szybko, wtenczas gromadzi się zbyt wielka ilość produktów rozpadowych, które działać muszą, jako jady. Tak samo działa nadmierna temperatura i zużyte powietrze.

Zmiany w obiegu krwi są, oczywiście, częściowo wtórne (dodatkowe), częściowo współrzędne; wzmożony dopływ krwi do mózgu, t. j. rozszerzenie naczyń w głowie, jest celowym, ponieważ zwiększa się zapotrzebowanie na przywóz i odwóz; zwężenie naczyń (np. skutkiem przestrchu) trudniej da się wytłumaczyć, jest w każdym razie skutkiem ubocznym. Jeżeli niedokrwistość rzeczywiście spowodowała ból głowy, jak to ma miejsce po wielkiej utracie krwi, proces ten dałby się w spo-

sób chemiczny wytłumaczyć, mianowicie brak krwi prowadzi do rozkładu tkanki nerwowej.

Jest rzeczą znamionną, że przy działaniu mniej więcej tych samych przyczyn nie zawsze występuje ból głowy, że indywidualne usposobienie odgrywa tu ważną rolę. Prawdziwie zdrowy człowiek ostoi się wszystkim czynnikom, powodującym ból głowy. Zapaść on wprawdzie może na zapalenie opon mózgowych lub tyfus, o ile drobnoustroje tej lub innej choroby w dostatecznej ilości nagromadzą się w jego organizmie, lecz wten czas ból głowy będzie zjawiskiem wtórnym czyli dodatkowym.

Lecz przykład chorób zakaźnych zmusza nas do powściągliwości wobec uogólnień. Jeden gatunek drobnoustrojów zatracą własności infekcyjne przy nowym zakażeniu, inny utrzymuje je w sile. Niektóre gatunki tracą na złośliwości, im dłużej grasują w tej samej okolicy, gdyż nawet dzieci zakażonych rodziców zdają się być odporniejszemi na infekcję. Inne zaś gatunki szerzą coraz większe spustoszenia, dlatego, że

dzieci rodziców zakażonych wykazują słabą odporność.

Powstaje pytanie, czy istnieje podobna odporność wobec innych szkodliwych czynników? Niestety, z zatruciami sprawa tak się ma, jak z gruźlicą: chorzy stale tracą na odporności i przekazują swoją słabość dzieciom. To samo z alkoholizmem, gdyż alkohol zatrzuwa nie tylko mózg pijaka, ale i jego potomstwo.

Skłonność do bólów głowy wzrasta w miarę, jak ludność oddaje się pijaństwu. Inne zatrucia w ścisłym znaczeniu tego wyrazu, odgrywają rolę pośrednią. Zatrucia jednak powstałe na drodze rozkładu materji, takie, które uważa się jako skutek przedrażnienia, wytężenia, smutku, gniewu, mają to wspólnego z zatruciem alkoholowym, że przenoszą swe szkodliwe własności i na potomstwo.

Ogólnie powiedziawszy; skłonność do bólu głowy jest jednym z objawów zwyrodnienia, jakie mamy do zawdzięczenia cywilizacji. Owi pierwotni, zdrowi ludzie znikli już z oblicza ziemi. Możemy

tylko na drodze analogji ze zwierzętami, swobodnie żyjącemi, wytworzyć sobie wyobrażenie o takim człowieku, ponieważ nasi „dzicy” są tylko ich niešťczęśliwemi krewniakami, do niczego nie zdatnemi, bo z sobą nic nie przynieśli.

Błędem byłoby stawiać naszych przodków narówni z nimi. Lecz chociaż nie wiemy, przypuszczać jednak możemy, że nasi przodkowie nie cierpieli na ból głowy. Przyzwyczajenie do ubrania i do domu, życie gorączkowe, walka o byt, zawody, przebywanie z choremi, wszystko to przyczynić się musiało do nad-szarpania zdrowia, do zmniejszenia odporności.

Częstość bólu głowy zależy głównie od rasy oraz sposobu życia, jaki dany naród prowadzi.

Jeżeli przypomnimy sobie, co nam opowiadają o nieczułości chińczyków, o ich obojętności na przykre zapachy, na hałasy, o tym, że wogóle „nie mają nerwów”, musimy przyjąć, że naród ten, pomimo cywilizacji, mniej zapada na bóle głowy, niż my na zachodzie. U nas ludność wiejska znajduje się w lepszych

warunkach od miejskiej, która zaś, pracując głową, coraz bardziej zapada na bóle głowy. Dotyczy to nie tylko migreny i nerwobólów, ale wogóle bólów głowy, spowodowanych przez influencję, choroby zakaźne, nosa, użycie alkoholu.

Atoli w poszczególnych wypadkach spotykamy się z wyjątkami, które się niełatwo dadzą objaśnić. Spotykamy się z ludźmi i całymi rodzinami, którzy pomimo kwitnącego zdrowia, zapadają na bóle głowy, to znów z takimi, którzy nigdy nie zapadają na bóle głowy, pomimo, że ich stan ogólny nie jest bynajmniej zadawalający.

Również ludzie nerwowi *ceteris paribus*, mniej lub więcej podlegają bólom głowy.

5. Charakterystyka kliniczna.

Przypuśćmy, że mamy przed sobą chorego, skarżącego się na ból głowy. Zadanie lekarza polega na zbadaniu chorego. Z góry musimy być przygotowani na to, że skoro badanie nie da

nam żadnych wytycznych, wypytanie się chorego będzie stanowiło najważniejszy punkt oparcia. Jedynym obiektywnym objawem choroby jest owo bolesne kurczenie się twarzy i chwytywanie się za głowę. Tyle tylko spodziewać się możemy od dzieci i od ludzi, z którymi nie możemy się porozumieć. Przytym objawy te występują tylko przy silnych bólach.

Przedewszystkim należy wypytać chorego, czy rzeczywiście boli go głowa. Ludzie nie zawsze podają ścisły obraz choroby, to też domniemany ból głowy okazuje się w rzeczywistości czy to zawrotem, czy to uciskiem, czy też uczuciem ciężkości lub jaką inną nieдомogą. Jest to jednak czymś różnym od bólu. Nie często jednak boli cała głowa. Częściej ból tkwi w okolicy czoła, potylicy, ciemienia. Kwestja, czy ból jest jedno- czy obustronnym. Następnie trzeba określić charakter lub rodzaj bólu. Często ból tkwi głęboko, jest tępy, świdrujący, jakgdyby miał głowę rozsadzić. Nieraz chory żali się, że ma głowę jakby zasznurowaną, jakby ściśniętą obrę-

czą, to znowu ból składa się z oddzielnych ukłóc. Często chorzy fantazjują: coś mi w głowie bulgocze, w mózgu świdruje, rozciąga się, mam uczucie, jakby mi kuto młotem po mózgu i t. d. Ważne są dane co do pory występowania bólu, czy ból w nocy ustaje, czy też wzmacnia się, czy ogranicza się do kilku godzin, czy występuje napadowo i jak długo trwają napady.

Następnie, czy odgrywają rolę czynniki wywołujące, czy ból wzmacnia się przy schylaniu, czy ustaje przy leżeniu, czy ma wpływ nań jedzenie, praca, silne światło, wzburzenie i t. p. Czy głowa jest ciepła, czy zimna, czy sucha, czy wilgotna? Jaki jest stan oczu (czy bolała podczas odpoczynku, czy też podczas ruchu, jak chory, reaguje na światło, czy nie widzi jak przez mgłę lub czarno, czy ból wzmacnia się podczas patrzenia?). Jaki jest stan nosa (zatkanie, wydzielnina, katar?). Jaki jest stan uszu (ból, szum, dzwonienie?). Czy chory ma mdłości i czy wogóle wymiotuje? Jak jest z jedzeniem, czy służy choremu? Czy ból głowy jest w związku ze stanem żołądka,

jelit? Czy u kobiet miesiączkowanie wywiera wpływ jaki?

Są to najważniejsze pytania. Następnie zachodzi kwestja, od jak dawna pojawia się ból głowy? Czy od lat dzieciennych, od ławy szkolnej, od maleńkości? Naturalnie, trzeba zdać sobie sprawę z całego przebiegu choroby. Trzeba pytać o stan zdrowia krewnych chorego. Wreszcie zbadać, co chory sam uważa za przyczynę swej choroby?

Badanie takie daje nam, oprócz wieku, płci, to, co nazywamy stanem przedmiotowym, t. j. stan układu nerwowego i narządów zmysłu, narządów brzucha i klatki piersiowej, stan moczu.

Najczęściej trafia się migrena. Rozpoznanie migreny jest łatwe. Jeżeli np. ktoś, wieku średniego, podaje, że on sam zarówno jak jego matka, od lat dzieciennych zapada co parę tygodni na ból głowy, trwający dzień cały, wtenczas napewno mamy przed sobą migrenę. Można naturalnie natrafić na trudności. Jeżeli ktoś, bez specjalnego usposobienia, w latach średnich, cierpi na napady bólu głowy, jeżeli napady te są ty-

powe, rozpoznanie napadów migreny jest pewne; nie jest jednak wykluczone, że rozchodzi się tu nie o migrenę, jako chorobę, lecz o wtórne napady migreny, zależnej od jakiej innej choroby. O wiele gorsze jest przeoczenie jej, tymbar-dziej, że chorzy skłonni są wszelkie wy-niki badania kłaść na karb bólu głowy.

Typowy napad migreny rozpoczyna się od zwiastunów t. zw. aury, którą ce-chują zaburzenia wzrokowe (migotanie, widzenie ognistych linji, widzenie jakby przez mgłę, widzenie połowiczne) — jestto migrena oczna, lub też jedno-stronne zaburzenia czuciowe (zasypia-nie jednej ręki lub twarzy, niekiedy za-burzenia mowy). Aura trwa minut kil-ka, poczym występują bóle głowy, z re-guły trwające kilka godzin, na ostatku zaś wymioty.

Nie zawsze jednak proces odbywa się w ten sposób. Każdy z powyższych trzech aktów może rozgrywać się niezależnie: najrzadziej występują samodzielnie wy-mioty, częściej aura, najczęściej zaś sam ból głowy. Coprawda pospolita migre-na składa się z bólów i wymiotów, wy-

padki jednak bez wymiotów są dość częste. Czasem chory miewa nieco mdłości przy końcu napadu; w większości jednak wypadków mamy sam ból, który na domiar nie zawsze bywa jednostronnym, jak tego wymaga nazwa i definicja książkowa choroby. Zdaje się jednak, że jedna strona bywa zawsze silniej atakowaną, ale chory ani chce, ani potrafi ją rozróżnić.

6. Rozpoznanie różniczkowe.

Nawet gdy chory skarży się na nieokreślone bóle, szczegółowe wywiady o dziedziczności, o początkach choroby w młodości, i o czasie, wolnym od napadów, zawsze są w stanie rozproszyć wątpliwości. Jeżeli chory nie potrafi w tym względzie dać bliższych objaśnień, pozostają tylko, jako punkt oparcia, napady, które same w sobie nie mogą być miarodajne, dlatego, że migrena może występować codziennie, to znów

inne postacie bólu głowy mogą objawiać się okresowo, o ile w grę wchodzi takie czynniki wywołujące, które działają w odstępach czasu.

Stan żołądka jest przy migrenie rzeczą pierwszorzędną i uregulowanie go, oraz stałe uważanie na jego stan codzienny, może się przyczynić do zmniejszenia a nawet usunięcia bólów głowy.

Często choroba nosa, np. zatkanie, sprawia bóle głowy. Idzie tu bądź o bujanie błony śluzowej, bądź o skrzywienie przegrody nosowej, lub o cokolwiek-bądź innego, zawsze jednak mamy przed sobą niedrożność (złe funkcjonowanie) jednego lub obudwu kanałów nosowych, która jest stałą lub okresową. Zatkanie samo, czy podrażnienie, jakie nabrzmiątki tkanki wywołują w otoczeniu, powodują zmiany, które chory odczuwa jako ból głowy. Po większej części ból ten tkwi w czole, nieraz w całej głowie, czasami w potylicy.

Często przy jednostronnym zatkaniu nosa ból bywa jednostronny. Od migreny ból ten odróżnia się brakiem aury, mdłości i wymiotów, brakiem wolnych

odstępów czasu lub brakiem napadów. Zwykle wzmaga się, gdy zatkanie nosa jest większe, jednak zawsze towarzyszy zatkaniu, a wzmaga się, gdy jakiegolwiek bądź okoliczności (picie, schylenie się, wysiłek, gniew) powiększają przypływ krwi do głowy.

Musimy pamiętać, że nie każdy ból głowy przy chorobie nosa jest przez nią wywołany. O ile stwierdzamy oznaki migreny (dziedziczność, początek w młodości, aura, wymioty), wtenczas jest pewnym, że stan nosa nie może być jej przyczyną dostateczną. Migrena, jak każdy inny ból głowy, może przypadkowo występować współcześnie z chorobą nosa. Najczęściej bywa w ten sposób, że ta ostatnia wzmaga i modyfikuje ból głowy. Możliwym jest również, że choroba nosa jest w stanie wywołać dotychczas drzemiącą migrenę.

Innemi słowy, choroba nosa bardzo często warunkuje ból głowy, przyspiesza go i modyfikuje, lecz nie stanowi nigdy jedynej jego przyczyny.

Leczenie miejscowe wnętrza nosa za pomocą wypalania, wycinania, skrobienia

nie jest rzeczą tak błahą. Zwłaszcza ludzie nerwowi wiele na tym cierpią, stają się wrażliwsi i nie rzadko zaś nabawią się nowej choroby. Leczenie to należy stosować tylko wtedy, jeżeli tego wymaga istotny chorobowy stan nosa, w przeciwnym zaś razie wówczas, gdy ból głowy z wielkim prawdopodobieństwem uważać można za skutek choroby nosa. O ile jednak zmiany chorobowe w nosie są nieznaczne, o ile nie zagrażają zdrowiu, zależność zaś od nich bólu głowy jest wątpliwą, w takim razie należy być ostrożnym z terapią chirurgiczną.

Na szczęście lekarz rozporządza niewinnym środkiem, mogącym okazać się pożytecznym w wypadkach wątpliwych, mianowicie jodem. Stosowanie jodu jest przeciwwskazaniem tylko w wypadku choroby Basedowa, we wszystkich zaś innych jod jest nieszkodliwym. Przetwory jodowe posiadają własność wzmacniania, wydzielania i rozcieńczania wydzieliny, dzięki czemu usuwają obrzmienie, przyczem skutkują dość szybko.

Jeżeli przy bólu głowy zażyjecie soli

jodowych po upływie pewnego czasu sprowadza wyraźną poprawę, związek pomiędzy chorobą nosa a bólem głowy uważać można za ustalony (nie mamy tu na myśli bólu głowy na tle przymiotu). Można śmiało środek ten przez dłuższy czas stosować i osiągnąć doskonałe wyniki.

O ile polepszenie jest nieznaczne, można stosować z zachowaniem wszelkiej ostrożności środki chirurgiczne.

Jeżeli wynik leczenia jest ujemny, rozchodzi się wtenczas o migrenę, albo o inną postać bólu głowy, od choroby nosa niezależną.

Bywają też bóle głowy sugestjonowane, powstałe na tle organicznym, poddające się wpływowi sugestji ¹⁾, która działać może na nie dodatnio lub ujemnie i dlatego też operacje tak silnie sugestjonują chorych.

Czasem pierwszy lepszy sposób le-

¹⁾ Poddawane myślowo przez wpływ jednej osoby na drugą.

czenia wpływa dodatnio na ból głowy u osobników suggestywnych. Dla tych powodów ustanie bólu głowy po operacji nosa niekoniecznie dowodzi związku pomiędzy obydwoma chorobami.

Zdarza się u niektórych chorych na migrenę, że podczas częstszych napadów błona śluzowa po jednej stronie nosa puchnie. Jest rzeczą możliwą, że bywa to tylko wtenczas, gdy błona śluzowa nosa zmieniona jest kataralnie, w każdym razie niedrożność nosa jest skutkiem, a nie przyczyną migreny. Ponieważ choroba nosa może pogorszyć migrenę, lub nawet ją wywołać, trzeba zawsze, nie ograniczając się na skonstatowaniu migreny, zbadać jamę nosową.

Daleko rzadsze i dlatego mniej prawdopodobne są bóle głowy, spowodowane przez choroby oczu.

Tak np. wielu skarży się na ból oczu, skoro dłuższy czas czyta lub wysiła je w inny sposób, przy dłuższym zaś wysiłku ból daje się odczuwać w przedniej części głowy. Widocznym jest, że w wypadkach tych nie rozchodzi się o ból oczu, i w samej rzeczy ani noszenie

okularów, ani inny sposób leczenia nie pomoże, chyba tylko suggestja. Jeżeli ludzie nerwowi mają pewne niedokładności w refrakcji ¹⁾, jeżeli cierpią w pewnym stopniu na t. zw. astygmatyzm ²⁾, nie dziwnego, że łatwiej podlegają bólom oczu i głowy, i u takich ludzi szkła mogą przynieść pożytek, przyczem suggestja nie odgrywa tu żadnej roli.

Jednak ból głowy może wystąpić także równocześnie z astygmatyzmem, wtenczas oddziaływa ten ostatni ujemnie. Zaznaczymy przy sposobności, że napadów jaskry (glaukomatu), występujących u ludzi starszych, cierpiących na bóle głowy, nie należy brać za objawy dawnych bólów głowy.

*

*

*

¹⁾ Załamanie się promieni światła, przechodzących kolejno przez dwa środowiska niejednakowej gęstości

²⁾ Wada wzroku, skutkiem której promienie dochodzące oka od punktu świetlnego, nie zbierają się w oku napowrót w jednym punkcie jego ogniska

Poza migreną najczęstszym jest ból głowy skutkiem zmęczenia. Jestto, że tak powiemy, fizjologiczny ból głowy, albowiem i zdrowy ulega mu po silnej pracy umysłowej. Co należy rozumieć pod zmęczeniem? Nadmierne bodźce, a zatem nadmierne umysłowe wyężenie w ścisłym znaczeniu tego wyrazu, nadmierne wzruszenia, nazbyt silne zmysłowe podniety (silne światło, hałas), wysiłki cielesne z podniesieniem temperatury.

Nie wszyscy reagują na nie jednakowo, jeden znosi te bodźce bez bólu głowy, inny mu podlega; istnieje jednak pewna granica, poza którą i zdrowy i chory ulega bólowi. W grę tu wchodzi nietylko natężenie bodźca, ale i jego trwanie.

Ta postać bólu głowy jest zawsze, jak się zdaje, obustronną, zajmuje zwykle przednią część głowy, waha się pomiędzy tępym uczuciem bólu a bólem nieznosnie silnym, występuje bez wymiotów i mdłości.

Trwanie bólu zależnym jest od przyczyny, która go wywołała, i wogóle jest

tym krótsze, im człowiek jest zdrowszy. Ponieważ zaś wrażliwość i zmęczenie wzrastają wraz z wielu stanami chorobowymi, zatem u ludzi chorych łatwiej występuje ból głowy skutkiem zmęczenia i trwa dłużej.

Tak rzecz się ma przedewszystkim u neurasteników. Chorzy ci nie uskarżają się na ból głowy, lecz na uczucie ucisku w głowie, jakgdyby głowa była ściskana obręczami, ale właściwy ból głowy nie jest oznaką osłabienia nerwów. Pomimo to ból ten jest mniej lub bardziej długotrwały, szczególnie pod wpływem silnych bodźców.

To samo bywa u ludzi nerwowych, w pospolitym znaczeniu tego wyrazu, u histeryków i u innych. Chorzy na blednicę i małokrwiość bez wyjątku, rekonwalescenci zaś po większej części, są nerwowi i po zmęczeniu mają skłonność do bólu głowy. Utworzono nawet specjalne kategorie, i mówią o bólu głowy osobników bledniczych, dorastających, miesiączkujących, jak o oddzielnych postaciach chorobowych.

We wszystkich tych wypadkach mamy do czynienia z bólem głowy skutkiem zmęczenia lub z migreną. Obydwa te stany można, naturalnie, łatwo pomylić, gdyż ból głowy, jako migrena, bywa czasem mało charakterystycznym i napady jego mogą być wywołane drogą podrażnienia.

O ile brak cech charakterystycznych migreny, jeżeli brak danych co do dziedziczności, w takim razie rozpoznanie musi pozostać nierozstrzygnięte. Czasem słyszymy o bólu głowy nawykowym, który ma być postacią chorobową o nieznaney nam przyczynie.

7. Ból głowy suggestyjny.

Należy tu wspomnieć o postaci bólu głowy, która cechami swemi podobna jest do innych, mianowicie o bólu głowy suggestjonowanym. W dwojaki sposób powstają zmiany cielesne i uczucia, jako skutek myśli poddanych. Po pierwsze, w ten sam sposób, w jaki np. dziew-

czyna rumieni się przy nieprzyzwoitym słowie. W tych wypadkach mówi się zwykle o reakcji na stan uczuć, te jednak zależą przecież od treści myśli. Dlaczego ten proces duchowy pociąga za sobą takie zmiany cielesne lub takie uczucia, o tym nic nie wiemy, w każdym jednak razie odbywa się to na zasadzie praw fizjologicznych i ponadto na zasadzie prostego stosunku pomiędzy siłą podniety i natężeniem reakcji.

Inaczej rzecz przedstawia się przy właściwej sugestji. Za wyobrażeniem zmiany cielesnej lub uczucia następuje zmiana sama i to w warunkach innych, niż w wypadku powyższym. Jeżeli np. mówię do kogoś: na twoim czole siedzi mucha, osobnik ten uczuje na czole rodzaj swędzenia, t. j. myśli on o swędzeniu, wywołanym łapkami muchy, a myśl ta wciela się w sensację odpowiednią. To samo bywa, gdy ktoś widzi muchę na czole drugiego. Tu sugestjonowanie przez drugiego, tam przez samego siebie, w gruncie rzeczy jednak zasada jest ta sama.

Podobnie jak swędzenie, wywołane

przez myśli poddane, powstać może również ból. Ale już nawet doświadczenie z wywołaniem swędzenia nie u każdego się udaje, ponieważ jest koniecznym, ażeby obiekt wierzył w sugestję. Myśl, która ma zostać w tak osobliwy sposób wcielona, musi być albo bez oporu przyjęta, albo też musi być jej nadana taka doza prawdziwości, że potrafi ona pokonać inne.

Powodzenie sugestji zależy od wrażliwości osobnika. Lecz tu jest konieczne, aby osobnik już raz doznał uczucia suggestjonowanego przy bólu głowy.

W życiu codziennym rozchodzi się naturalnie o autosuggestję: człowiek boi się powrotu bólu głowy, na który raz cierpiał, i nabawia go się, gdy wrażliwość jego dochodzi do granic nienaturalnych, lub gdy spotęgowaną bywa przez specjalne okoliczności. Taki człowiek choruje, że tak powiemy, na wspomnienia.

Ale nie każdy człowiek może sobie ból głowy zasuggestjonować. Im bardziej jest on krytyczny i odporny, tym mniej jest to możliwe; przeciwnie, im uboższym

jest zapas jego myśli, im bardziej jest przygnębionym, tym jest to łatwiejsze. Dlatego też najczęściej spotykamy się z suggestjonowanym bólem głowy u kobiet i u mężczyzn z usposobieniem kobiecym, zwłaszcza zaś u takich, którzy są w chorobliwy sposób suggestyjni lub też, według pospolitego wyrażenia, histeryczni. Często poprostu tego rodzaju ból głowy nazywają histerycznym. Suggestyjnje usposobiony osobnik wtenczas tylko miewa suggestyjne bóle głowy, gdy wogóle ból głowy znanym mu jest z doświadczenia, tak np. suggestyjna migrena z reguły występuje u ludzi chorych na migrenę. Naturalnie, osobiste doświadczenie może być zastąpione przez opisy innych i jest możliwym, że histeryczka, stykając się z chorem na migrenę, suggestjonuje sobie migrenę, nie znając jej wcale. W tym wypadku naśladowanie histeryczne nie będzie całkiem odpowiadało prototypowi, co jednak trudnym będzie do rozstrzygnięcia.

O suggestyjnym bólu głowy sądzimy zwykle według tego, że da się on usunąć również za pomocą suggestji. Jeżeli

prostym zapewnieniem, skierowanym do osobnika nieuśpionego lub zahypnotyzowanego, lub jakimkolwiek bądź środkiem, któremu nie można przypisać działania fizycznego, czy to przykładaniem ręki lub magnesu, uda nam się ból głowy usunąć, wtenczas możemy przyjąć, że to co wiara usuwa, wiara musiała wywołać.

W każdym razie podobne działanie sugestji przypuszcza tak niepomierne wzmożoną wrażliwość, że trudno się z nią spotkać w życiu codziennym.

Dlatego też nie powinniśmy się dziwić, jeżeli przy pospolitych bólach sugestja odmawia działania, ponieważ skuteczność jej zależy nietylko od wrażliwości pacjenta, warunkującej dostateczne znieczulenie, ale i od trwania i stopnia bólu. Pomimo to przy bólach głowy rozmaitego pochodzenia sugestja oddaje ogromne usługi.

8. Ból głowy jako wyraz ogólnych cierpień organizmu.

Wszystkie powyżej opisane postacie bólu głowy są niedomogą, która potrafi obrzydzić życie i często robi człowieka niezdolnym do pracy, ale która nie jest szkodliwą, nie jest chorobą o jakimś poważnym podkładzie. Na szczęście bóle głowy, które pociągają za sobą poważniejsze zmiany, są dość rzadkie. Ból głowy sam w sobie prawie nigdy nie jest chorobą, jest nią dopiero w związku z innymi objawami. Ból głowy jest tylko sygnałem, który zniewala do badania i wykazania właściwej choroby. Rozpoznanie opiera się wtenczas na wynikach badania. Jeżeli sądzić można z rodzaju bólu głowy o chorobie organicznej, to tylko o przymiocie. Jeżeli chory, który dotychczas nie miewał bólów głowy, skarży się na bóle nocne, albo takie, które się w nocy wzmagają, wtenczas musimy myśleć o syfilisie i to nawet wtedy, gdy badanie nie daje jeszcze punktów oparcia. Zaleca się wtedy rtęć, której dzia-

łanie jest wprost czarodziejskie; wynik dodatni potwierdza rozpoznanie i zapobiega poważniejszym zmianom.

O ile badanie cierpiącego na bóle głowy dostarcza jakichkolwiek danych, zadaniem lekarza jest ustalenie związku pomiędzy bólami a wynikiem badania. Doświadczenie poucza, że jedne choroby przebiegają z bólami głowy, inne bez, przyczym w poszczególnych wypadkach rozstrzygnięcie jest niemożliwe.

Jakieśmy powiedzieli, główną przyczyną bólu głowy zdaje się być jakieś uszkodzenie opon mózgowych. Powodują go przedewszystkim rozmaite postacie zapalenia tych opon, nowotwory jamy czaszkowej, dalej krwotoki, wywołujące powiększenie ciśnienia śródczaszkowego, pewne choroby naczyń krwionośnych.

Oprócz zatruć w ścisłym znaczeniu tego wyrazu (alkohol, tytuń, dwutlenek węgla. środki znieczulające — w pierwszej linji), wchodzą tu w grę takie choroby, podczas których powstają w organizmie substancje szkodliwe, które z krwią dostają się do jamy czaszkowej

i wywołują tam zmiany chorobowe. Substancje takie powstają w chorobach jelit i nerek. Z kolei potem następują choroby gorączkowe. Ból głowy sprawia nie gorączka, lecz jady, krążące we krwi, które są przyczyną zarówno bólu jak i gorączki. Samo przez się rozumie się, że choroby narządów, które przebiegają bez zajęcia głowy i które nie wywołują ogólnego zatrucia, nie sprawiają też bólu głowy. Ale i takie choroby, przy których pośrednio lub bezpośrednio mózg bywa zajęty, przebiegają bez bólu głowy, np. porażenie urazowe, choroba Basedowa i inne. Możliwe są i wtenczas bóle głowy, ale jako komplikacje. Bliżej tych rzeczy poruszać nie możemy, ponieważ wymagają one przygotowania lekarskiego.

9. Zapobieganie i leczenie.

Leczenie bólu głowy, jako objawu innej choroby, jest równoznacznym z le-

czeniu tejże, dlatego też o kwestji tej mówić nie będziemy. W tych wypadkach jednak, gdy choroba główna jest nieuleczalną, lub gdy bóle głowy są nie do zniesienia i wymagają specjalnego leczenia, musimy odstąpić od ogólnej zasady i leczyć poszczególne objawy, czyli zastosować t. zw. leczenie symptomatyczne. Chory prawie bezwiednie robi sobie wilgotny okład na czoło i lekarz musi przepisać to jedno to drugie. Jako środek ostateczny są środki znieczulające, głównie zaś morfina. Lecz można ją stosować tylko wtedy, gdy wszystkie inne środki zawiodły. Ale kwestję tę w każdym poszczególnym wypadku może rozstrzygnąć tylko lekarz.

W krótkich słowach musimy teraz omówić „nerwowe” bóle głowy, t. j. migrenę, ból głowy skutkiem zmęczenia i ból głowy suggestyjny. Wszystkie te choroby mają podkład nerwowy, gdyż i migrena, choć stanowi poniekąd chorobę niezależną, związana jest z nerwością.

Jeżeli przypomnimy sobie, że nerwo-

wość i bóle głowy są produktem cywilizacji, że powstały z biegiem czasu, że dziś są rzadsze, w miarę, jak sposób życia się upraszcza, wtenczas możemy również nieco patrzeć w przyszłość.

Obawa przed nieprzyjaciołmi, upały i mrozy, wreszcie względy oszczędności skupiły ludzi na małej przestrzeni, co przyczyniło się do braku światła, wody i powietrza, do zanieczyszczenia gruntu. Wiele zmieniło się na lepsze, ale przez wielką rozciągłość pustyń kamiennych, zwanych miastami, dobre strony poszły na marne i pomimo wielu współczesnych urządzeń brak nam czystości, a zwłaszcza spokoju.

Nietylko mieszkania i siedziby robotnicze odpowiadać winny warunkom higieny, ale i praca sama; mamy tu na myśli przeciążenie pracą i jej szkodliwość. Należy dbać o zdrowie młodzieży przez stosowne urządzenie szkół. Dorosli powinni zaprzestać szalonej pogoni za złotem i sławą, nie używać alkoholu i tytoniu i prowadzić odpowiedni sposób życia.

Idąc za wskazanym celem, musimy

dalej przeprowadzać dzieło uzdrowotnienia, ale musimy dawać więcej baczenia na życie duchowe. Tępić musimy nietylko bakterje, ale i wrogów ludzkiego zdrowia. Wszystko, co polepszy warunki społeczne, przyczyni się również do uzdrowotnienia.

Może jednak uda nam się i na tej drodze co osiągnąć, skoro wpoimy w siebie przekonanie, że złe zwyczaje pociągają za sobą złe skutki.

Przedewszystkim wszelkimi siłami walczyć należy przeciwko alkoholizmowi i chorobom wenerycznym. Każda zdobycz na tym polu przyczyni się do zmniejszenia ilości cierpiących na bóle głowy. Gdyby każdy mógł żyć na różach, bez wysiłków, wesoło i umiarkowanie, lekarz nie miałby nic do roboty. Skoro jednak stosunki ogólne wtenczas dopiero polepszyć się mogą, gdy ludzie staną się lepsi i mądrzejsi, na długie, długie lata lekarz jeszcze będzie potrzebny. Musi on wskazać choremu, jaki sposób życia prowadzić winien, ewentualnie podać środek, leczący wprost chorobę.

Najlepszym środkiem zapobiegawczym i leczniczym jest powietrze świeże. Naturalnie, powietrze górskie, morskie, leśne jest lepsze od miejskiego, ale i w mieście powietrze uliczne jest znośniejsze od pokojowego.

Dobrzeby było cały czas przebywać na powietrzu, ale pogoda i praca zapędza nas do zamkniętych murów. Należy tedy najczęściej otwierać okna. Atoli stoi nam na przeszkodzie klimat, hałas i kurz uliczny. Spanie przy otwartych oknach, o ile niema przeciągów, przynosi często dobre usługi. Otwieranie okna w sąsiednim pokoju przynosi mało korzyści, jest ono jednak konieczne, gdy pokój sypialny jest za mały. Dobre są okna pilśniowe, t. j. okna do wstawiania, z ramami obciążniętymi cienką pilśnią. Pilśń przepuszcza powietrze, zapobiega przeciągowi i zatrzymuje kurz.

Przejdźmy teraz do roli odżywiania.

10. Odżywianie.

Nie ulega wątpliwości, że za wiele jadamy mięsa i że pokarmy roślinne mogą oddawać doskonałe usługi. W kwestji jedzenia ważniejszym jest „jak” niż „co”. Należy jeść we właściwej porze i w spokoju. Wielu nerwowców musi jeść często, co parę godzin; pusty żołądek przyprawia ich o ból głowy. Naturalnie, należy unikać nadmiaru i rzeczy szkodliwych. Ponadto, jak już mówiliśmy, należy dawać baczenie na prawidłowe wypróżnienie. Wiadomo jest powszechnie, że zatwardzenie powoduje lub wzmacnia bóle głowy, pomimo to ludzie zaniedbują się lub leczą swe kiszki nie tak, jak należy.

Bardzo źle jest czekać, zanim zatwardzenie przejdzie w stan przewlekły, a potem dopiero działać środkami gwałtownymi i oczekiwać skutku. Wypróżnienie codzienne jest konieczne, a w razie opornym należy się uciec do środków łagodniejszego przeczyszczenia. Zasada winno być: łagodnie, ale stale. Czasem

wystarczają środki domowe, takie jak; jabłko, śliwki suszone, miód, szklanka zimnej wody i t. d. Suggestja odgrywa i tu nieraz ważną rolę. Następnie stosować należy zimne oblewania. I zimne krótkie kąpiele nasiadowe są dobre.

Z właściwych środków przeczyszczających wymieniamy: rumbarbarum, olejek rącznikowy, tamarindę i t. d. Nie należy zalecać soli przeczyszczających, ponieważ działają drażniąco, szczególnie u ludzi nerwowych. Można je polecać ludziom silnym, którym wody mineralne (Karlsbad, Marjenbad) przynoszą znaczną ulgę.

Wogóle powodem bólu głowy jest bardziej picie trunków, niż jedzenie. Nawet zdrowy człowiek dostaje bólu głowy nadużywając alkoholu, długotrwałe zaś pijaństwo prowadzi do zwyrodnienia naczyń czaszkowych i do nowych bólów głowy. Kto ma skłonność do bólów głowy, wrodzoną czy też nabytą, ten znosi alkohol gorzej, niż człowiek zdrowy. Już małe ilości wywołują zaburzenia, zwłaszcza zaś bóle głowy. Dlatego też takim osobom jaknajusilniej poleca-

my wstrzymanie się od napojów wyskokowych. Abstynencja posiada i pośrednio dobre strony, gdyż wtenczas ustają złe skutki przebywania w dymie, zaduchu, zgiełku i wrzawie szynkowej, ustają nocne hulanki z ich następstwami. Niedorzecznym jest, gdy kto stawia zabójczy alkohol narówni z takimi produktami, jak kawa, herbata. I tu nadmiar jest szkodliwy, ale są osobniki, które dobrze je znoszą. Nadmiar tak kawa jak i herbata, w stosownej ilości, ma nawet własności lecznicze.

Stosunkowo najniebezpieczniejszym jest tytuń, którego łatwo nadużyć i ponieważ dym tytuniowy, działając na błonę śluzową nosa, łatwo może wzmacniać objawy chorobowe. Najlepiej, gdy każdy opiera się na własnym doświadczeniu. Kto jest wrażliwym, niech unika dymu tytuniowego, zwłaszcza z papierosów i cygar, gdyż ten nie tylko jest nieprzyjemniejszy od dymu fajki, ale i szkodliwszy.

Ważną rzeczą jest uregulowanie pracy. Ponieważ w ścisłym znaczeniu tego wyrazu, każdy pracuje, wobec higieny

istnieje tylko praca odpowiednia i nieodpowiednia. Należy zaniechać pracy, która swym nadmiarem lub niestosownością szkodzi zdrowiu. Szkodliwą dla zdrowia bywa praca w niektórych fabrykach, chorującym na ból głowy należy unikać tej pracy.

Najszkodliwszym jest przeciążenie pracą, bądź skutkiem długiego trwania jej, bądź skutkiem nadmiernych wysiłków. W tych wypadkach łatwo przychodzi do wyczerpania i bólu głowy. Praca umysłowa prowadzi u jednego wcześniej, u drugiego później do bólu głowy, zależnie od osobistego usposobienia.

Pomiędzy pracą umysłową a fizyczną niema tak wielkiej różnicy, ponieważ w obydwu wypadkach głowa pracuje, różnica jest tylko w nateżeniu. I praca umysłowa ma swe gradacje, poczynając od pracy tak zwanej mechanicznej, np. przepisywania, kończąc na takiej, przy której „mózg pęka.“ Już samo to wyrażenie dowodzi, że się rozchodzi o coś bolesnego.

Najciekawsze doświadczenia może robić chory na migrenę na samym sobie: czasem praca umysłowa nie sprawia mu bólu głowy, czasem każdy wysiłek przypłacać musi napadem migreny.

Wogóle każdy powinien przerywać pracę, gdy uczuwa zmęczenie i ułatwiać ją sobie, rozdzielając ją na części. I człowiek nerwowy może dużo zdziałać, gdy pracuje z przestankami. Właśnie ten, kto łatwo się męczy, rychło powraca do sił. Zawsze trzeba unikać przeforsowania, które nie tylko szkodzi pracy, ale i głowie. Praca umysłowa, która sprowadza lub wzmacnia bóle głowy, jest zawsze pracą nadmierną, przeforsowaną.

Niestety, nie każdy, nawet ten kto chce, może zastosować się do rad lekarza, bo nie każdy może.

Dotyczy to zarówno dzieci, jak i dorosłych. Przeciążenie szkolne jest w wielu wypadkach przyczyną bólów głowy. W szkole najczęściej dzieci są przeciążone i uwaga ustępuje zmęczeniu. Dzieci bezwiednie pracują nad siły i znoszą jarzmo nadmiernej pracy, wywołując

zarówno podziw, jak współczucie. Ileż to dzieci przesiaduje w nocy nad zadaniami, dla obowiązku lub dla pochwały! Ileż to biednych główek dziecięcych suszy się nad bezmyślnymi egzaminami.

Jeżeli konieczność życiowa zmusza młodych ludzi do objęcia jakiegoś zawodu, piętrzą się przed nimi przeszkody, pod postacią egzaminów, a wtenczas—
vae victis!

■ U dorosłych znowu w grę wchodzi nadmierne wymagania życiowe, lub bezsensowne ambicje. Czy mamy mówić o żądzy sławy, pieniędzy, panowania? Najniebezpieczniejszą jest praca, której towarzyszy wzruszenie: na jednego, pracującego umysłowo, wypada dziesięciu, którzy przy silnym wzburzeniu lub wzruszeniu nabawiają się bólu głowy. Dla takich ludzi dobra rada nie istnieje, bo gniew, złość, zmartwienie są siłą wyższą. Co pomoże rada, kiedy woła odmawia posłuszeństwa?

Pomimo to namowa lekarza może coś zdziałać. Choć lekarz bezbronny jest wobec strachu, jednak stosownem zachowaniem możemy zapobiec złym

skutkom wzruszenia. Jeżeli zdoła przekonać chorego, że wzburzenie jest szkodliwsze od jego przyczyny, już tym samym wiele osiągnie. Nie jeden powoli uczy się omijać miejsce, gdzie leżą materje wybuchowe. Ból głowy nietyle spowodowany jest pracą umysłową, ile towarzyszącym jej wzruszeniem, czy to rozgoryczeniem czy troską, lub kłótnią domową.

Szkodliwą jest praca pośpieszna, gdy praca łagodna nigdy nie szkodzi. Stąd reguła: nie śpieszyć się! Im człowiek nerwowy bardziej się śpieszy, im bardziej się gorączkuje, tym bardziej musi się wystrzegać.

Nakoniec musimy omówić właściwe wskazania lekarskie przy bólu głowy. Dziś nie zadawalniają nas dawne lekarstwa, chcemy ciągle czegoś nowego. Laicy chcą przyrodolecznictwa, leczenia światłem, powietrzem, wodą i elektrycznością. Gdyby przyszłość należała do fizyki, przyznałbym zwolennikom przyrodolecznictwa rację. Ale właśnie należy podkreślić, że główną rolę odgrywa chemja, i dlatego też dawna medycyna

na kroczyła właściwemi drogami. Człowiek jest istotnie pracownią chemiczną, choroba zaś w dziewięciu wypadkach na dziesięć polega na zaburzeniu chemizmu, na zatruciu, i celem medycyny jest wynalezienie odtrutek. Niestety, znaleźliśmy ich mało. Chemiczne środki mają to do siebie, że są wygodniejsze i tańsze.

Z środków fizykalnych szczególnie wodolecznictwo doskonale robi ludziom osłabionym i wycieńczonym. Nie trzeba jednak zapominać o tym, że organizm ludzki łatwo przyzwyczaja się do podniet i potym przestaje na nie reagować. Dlatego też działanie wody z czasem ustaje. Naturalnie i tutaj odgrywa dużą rolę suggestja, trudno nawet powiedzieć jaką. Lekarz musi za każdym razem rozważyć, jaki rodzaj leczenia należy stosować, czy nacieranie, oblewanie, obwijanie w prześcieradła, czy kąpiele nasiadowe, lub półkąpiele. Cierpiący na głowę źle znoszą wodę bieżącą.

11. Leczenie klimatyczne i mineralne.

Najlepszym środkiem na bóle głowy jest „klimat“. Lecz jedne miejscowości działają dodatnio, inne ujemnie. Największym powodzeniem cieszą się miejscowości wysoko położone, czasem wystarcza niewielkie wzniesienie, ale pierwszeństwo mają właściwe miejscowości kuracyjne. Są naturalnie wyjątki, są bowiem chorzy, którzy już na wysokości 1000—1200 metrów czują się gorzej i muszą wracać na niziny.

Morze też cieszy się wielkim powodzeniem, ale nie takim, jak góry. Niektórzy chwalą podróże morskie, ale do tego trzeba mieć specjalne usposobienie, na którym zbywa cierpiącym na bóle głowy.

Nadomiar, wpływ miejscowości o niewielkich różnicach klimatycznych na bóle głowy jest niejednakowy. Czasem pomyślnie oddziaływa zmiana miejscowości: a jedzie do B, b jedzie do A i obydwaj pozbywają się bólu głowy.

Suggestja odgrywa tu pewną rolę, ale nie główną.

Niestety, kuracja klimatyczna nie dla każdego jest dostępną, ponieważ potrzeby, obowiązki i skłonności przykuwają człowieka do danego miejsca. Dlatego też wielu choć na pewien czas szuka ulgi dla swych bólów głowy w miejscowościach górskich i morskich. Pewne polepszenie nie da się zaprzeczyć, gdyż po powrocie chorzy czują się lepiej.

Ale polepszenie to nie jest trwałem, i gdyby nie przyjemność samej podróży, cel jej straciłby na sławie.

I jest to zupełnie zrozumiałem, bo cóż można w ciągu 4 tygodni (tym czasem większość rozporządza) osiągnąć?

Ludzie jeżdżą do wielu miejscowości nie tylko dla ich klimatu, ale i dla kąpeli i wód. Wartość kąpeli i wód trudno da się ocenić, dlatego, że oprócz działania wody, w grę wchodzi rola sugestji, klimat i zmiana trybu życia. Przy bólach głowy kąpiele odgrywają nieznaczną rolę.

Oprócz morskich, cieszą się powodzeniem kąpiele z kwasem węglowym, sło-

neczne, solankowe i inne. Działanie ich polega tylko na podrażnieniu skóry, ponieważ nic ona nie przepuszcza.

Co do wód mineralnych, to lekarze zalecają wody żelaziste i przeczyszczające. Trudno przypuścić, aby wody żelaziste cokolwiek pomagały w wypadkach, gdy nie idzie o blednicę. Wody przeczyszczające mogą być pomocne w tych razach, gdy przyczyną bólu głowy jest zatwardzenie. Nie mają jednak one większego znaczenia od innych środków przeczyszczających, ponadto u wielu ludzi nerwowych wzmagają wrażliwość.

Choć masażyści twierdzą, że masaż dodatnio wpływa na bóle głowy, rola jego jest podrzędną. U ludzi pracujących umysłowo, podrażnienie mięśni i skóry może oddać pewne usługi, główną jednak rolę odgrywa suggestja. Dobrą jest umiarkowana gimnastyka: daje ona poniekąd to, co odebrała cywilizacja, jest środkiem powrotu do natury. Nie doradzamy jej jednak wtenczas, gdy ból głowy trwa. Najlepszym środkiem jest zawsze spokój: spokojne leżenie, przynajmniej siedzenie, unikanie silnego

światła, ciepła, woni, hałasów i uważanie na żołądek.

Jak powiedziano, w teorji najlepszym leczeniem jest chemiczne. Nie zawsze jednak możemy kroczyć tą drogą.

12. Środki apteczne.

Mało znamy trucizn właściwych i jeszcze mniej odtrutek. Tyle tylko powie-
dzieć możemy, że już nasi przodkowie
wiedzieli, że china pomaga na ból gło-
wy. Następnie pokazało się, że prawie
wszystkie środki, tak jak china, przeciw-
gorączkowe, pomagają na ból głowy,
a więc kwas salicylowy i jego sole, an-
tipyrina, fenacytyna i wiele innych,
ale zawsze są to tylko środki chwilowe,
ale nie wyleczające.

Przy nerwobólach głowy okazuje je-
den środek dobre usługi, choć nietyl-
ko bezpośrednio, ile pośrednio, zmniejsza-
jąc mianowicie pobudliwość, znosząc
działanie szkodliwych podniet. Są to
sole bromowe. Pierwszy Charcot zasto-
sował racjonalne leczenie bólów głowy

bromem. Jest ono w samej rzeczy korzystne, ale wymaga powołanej opieki i cierpliwości. Wogóle skutek występuje dopiero po dłuższym podawaniu bromu.

Jeżeli bóle głowy są w związku z określoną chorobą organiczną, mamy do rozporządzenia, przynajmniej w niektórych wypadkach, środki specyficzne; wspomniałem o jodzie przy bólach głowy na tle choroby nosa, i o rtęci i jodzie przy leczeniu bólu głowy na tle syfilitycznym; ale środki te wymagają specjalnego rozpoznawania i zastosowania przez lekarzy.

Nakoniec wspomnimy o środkach, które przy każdym rodzaju bólu mogą być stosowane, o takich, które, że tak się wyrazimy, nie dopuszczają bólu do świadomości, czyli o narkotykach, środkach odurzających. Dla nas ważną jest tylko morfina. Jestto jednak środek obojętny, gdyż obok dodatniej posiada złe ujemne strony, mianowicie grozi pacjentowi morfinizmem, prowadząc do bardzo poważnych zaburzeń. Morfina jest środkiem ostatecznym, który

stosować należy wtenczas tylko, gdy wszystkie inne środki nie odniosły skutku. Stosują ją na szczęście rzadko, ale gdy ból staje się nieznośnym nie można jej choremu odmówić.

SPIS ROZDZIAŁÓW

1.	Istota bólu głowy	3
2.	Przyczyny bólu głowy	7
3.	Podłoże anatomiczne	10
4.	Zmiany anatomiczne	14
5.	Charakterystyka kliniczna	20
6.	Rozpoznanie różniczkowe	25
7.	Ból głowy sugestyjny	34
8.	Ból głowy jako wyraz ogólnych cier- pień organizmu	39
9.	Zapobieganie i leczenie	41
10.	Odżywianie	46
11.	Leczenie klimatyczne i mineralne	53
12.	Środki apteczne	57



Książki dla wszystkich.

WYDAWNICTWO



M. ARCTA

WYDAWNICTWO M. ARCTA

W WARSZAWIE, NOWY-ŚWIAT Nr. 53.

BIBLIOTEKAZKA NARODOWA.

9.	Brodziński K.	Wiesław. Sielanka.	— 05
10.	Goszczyński S.	Sobótka.	— 05
7.	Konopnicka M.	Ziemie polskie. Krajobraz.	— 20
11.	Krasicki I.	Bajki.	— 10
19.	Krasinski Z.	Przedświt.	— 07
21.	—	Psalm miłości.	— 05
24.	Lenartowicz T.	Lirenka. Część I.	— 05
25.	—	— Część II.	— 05
8.	Malczewski A.	Marja. Powieść.	— 12
26.	Mickiewicz A.	Bajki i Powiastki.	— 05
2.	—	Grażyna. Powieść litewska.	— 06
4.	—	Farys i Sonety Krymskie.	— 05
3.	—	Konrad Wallenrod.	— 10
18.	Niemcewicz J. U.	Spiewy historyczne.	— 15
12.	Pol W.	Mohort.	— 5
17.	—	Pieśń o ziemi naszej.	— 08
5.	Słowacki J.	Anhelli.	— 10
13.	—	Ojciec zadżumionych. Piram.dy.	— 06
27.	—	W Szwajcarji. Erotyki.	— 06
14.	Syrokomla Wł.	Janko cmentarnik.	— 07
15.	—	Urodzony Jan Dębóróg.	— 10
23.	—	Kęs chleba.	— 07
22.	—	Ułas.	— 10
16.	Zieliński G.	Kirgiz.	— 05

KSIĄŻKI DLA WSZYSTKICH

Arcydzieła literatury polskiej

w rozbiorach, streszczeniach i wyjątkach
z objaśnieniami H. Gallego.

- | | | |
|------|--|-----|
| 229. | Mickiewicz A. Grażyna. | -10 |
| 216. | - Sonety krymskie i inne wie: sze z czasów odeskich. | -25 |
| 348. | Słowacki J. Balladyna. | -25 |
| 363. | - Mazepa. | -25 |
| 364. | Syrokomla W. Urodzony Jan Deboróg. | -30 |

Anatomja, Fizjologia.

- | | | |
|------|---|-----|
| 425. | Ciało kobiety, Model rozkładany, kolorowy z objaśnieniem. | -60 |
| 426. | Ciało mężczyzny. Model rozkładany kolorowy. | -60 |
| 98. | Sterling Wł. Dr. Fizjologia człowieka, z 33 rys. | -25 |
| 20. | Wolberg L. Dr. Anatomja ciała ludzkiego, z 24 rys. | -20 |

Arytmetyka.

- | | | |
|-----|----------------------------------|-----|
| 15. | Kamiński Zb. Obliczanie procentu | -10 |
| 37. | - Nauka szybkiego rachunku | -10 |

Astronomja

- | | | |
|------|---|-----|
| 145. | Bernstein A. Dr. O obrocie ziemi dokoła osi | -10 |
| 107. | - Gwiazdy. ich cechy, przyroda i ruchy, przeł. S. B. | -15 |
| 120. | Heilpern M. Jak się orjentować na niebie? Krótki zarys topografji nieba, z rys. i mapą nieba. | -20 |
| 509. | - Co to są komety i czemu nam grożą. Z 23 rysunkami. | -20 |
| 19. | Martin K. Słońce, opracował S. Bouffall | -15 |
| 150. | Neumayr. Ziemia i jej stanowisko we wszechświecie, strescił St. B. z 11 rysunkami | -20 |
| 86. | Tołwiński G. O zaćmieniach słońca i księżyca, z rys. | -10 |
| 247. | - O porach roku na ziemi i innych planetach. | -15 |
| 96 | - O kalendarzu, jego znaczeniu, oraz reformach | -15 |

Atlasiki przyrodnicze kieszonkowe

p. Anatomja, Botanika, Zoologja.

Beletrystyka.

- | | | |
|------|--|-----|
| 278. | Andreew L. Czerwony śmiech. Urywki. | -30 |
| 267. | Arnold E. Światło Azji. Poemat prozą przedstawiający życie i naukę Buddny. | -20 |
| 215 | Barszczewski S. Obrazki amerykańskie. Cz. I | -20 |

29. Hosick F. Nad wodą wielką i czystą. Z życia poetów nad Lemanem. —20
 100. — Nad jeziora włoskim brzegiem. Lago di Como. Wspomnienia z życia Krasieńskiego —15

Botanika.

26. Arctówna M. Grzyby jadalne i trujące, 32 tablicami kolorowemi, podług H. Blüchera. Wyd. II. —50
 207. — — Część II. Z 32 tablicami kolorowemi. —50
 467. — Grzyby jadalne. Atlasik kieszonkowy z rys. kolor. —40
 468. — Grzyby trujące. Atlasik kieszonk. z 96 rys. kol. —40
 191. — Atlasik botaniczny kieszonkowy, 128 rys. kolor. —30
 205. — Wskazówki do zbierania, określenia i zasuszania roślin, według K. G. Lutza, z rycinami —20
 206. — Etykiety do zielnika, zawierające 1230 nazw roślin —25
 283. — O życiu i budowie rośliny, z 42 rysunkami. —20
 347. — Rośliny kwiatowe. Opis 116 gatunków krajowych dziko rosnących, podług H. Blüchera —50
 366. — Rośliny tatrzańskie i alpejskie. Atlasik kieszonkowy. 167 rysunków kolorowych —40
 481. K u c z y Ń s k a A. Jak się bronią i chronią rośliny. Według K. Marillauna, Kräpeline i Weissmanna. Z 37 rysunkami. —30

Chemja.

87. Bernstein A. Dr. O siłach chemicznych jako wstęp do chemji —15
 47. Bouffall St. Woda pod względem fizycznym i chemicznym, z rysunkami. —10

Cywilizacja.

p. Historia, Kultura, Społeczne.

Dramatyczne utwory.

(oznaczone * nadają się do Teatru amatorskiego)

463. D' Annuzio G. Córka Jorja. Tragedja pasterska przekład M. Konopnickiej. —30
 248. Bauer L. Pokonani. Rozmowy dramatyczne. —20
 210. Bjørnstjerne-Bjørnson. Bankructwo. Dramat w 4 aktach, przełożył A. Strzelecki. —35
 190. — Ponad siły. Sztuka. —20
 182.* — Rękawiczka. Sztuka w 3 aktach, tłum. M. Bujno. —20
 159. Brioux. Przyjaciółka. Sztuka w czterech aktach. —30
 158. — Wykolejeni. Sztuka, tłum. Z. Morawski. —25
 160. Felicjan. Franczeska z Ravenny. Sztuka. —10
 431. Fredro Al. Słuby panieńskie, czyli Magnetyzm serca. Komedja w 5 aktach, wierszem. —12
 389. — Zemsta. Komedja w 4 aktach. —20

344.	Fulda L. Novella d'Andrea, sztuka w 4 aktach, przełożył L. Rygier.	— 43
296.*	Gorczyński B. Policzek. Fragment dramatyczny	— 10
249.	— W noc lipcową. Dramat. Wydanie II.	— 30
326.*	— Inteligent. Scena z życia.	— 10
327.*	— Sytuacja z dramatu. Utwór sceniczny w 1 akcie.	— 10
188.	Hauptman G. Święto pokoju. Katastrofa rodzinna. Sztuka, tłómaczył A. Strzelecki	— 25
295.*	Hertz J. A. A teraz co? Obrazek dramat. w 1 akcie.	— 10
321.*	Hertz J. A. Związek dusz. Obrazek sceniczny	— 10
188.	Kalidasa. Sakuntala. Sztuka, przełożył A. Strzelecki.	— 3
155.	Maeterlinck. Joyezella. Sztuka, tłóm. A. Lange.	— 20
228.	— Śmierć Tintagileza.	— 10
195.*	Nani G. E. Burza w ciemności. Dramat, przełożył A. Strzelecki.	— 10
394.	Niemcewicz J. U. Powrót posła. Komedja w 3 aktach.	— 12
192.	Nowiński J. Biała gołąbka. Poemat dramatyczny w 5 aktach. Wydanie II.	— 35
294.*	Renard Wł. Psyche. Godzina życia artysty. Sztuka w 1 akcie.	— 15
230.	Sewer i T. Miciński. Marcin Łuba. Dramat.	— 20
395.	Słowacki J. Księżę Niezłomny. Tragiedja w 3 częściach z Calderona de la Barca.	— 15
451.	— Fantazy czyli Nowa Dejanira — (Niepoprawni). Dramat.	— 30
464.	— Horsztyński. Dramat w 5 aktach, ze wstępem i objaśnieniami H. Gallego.	— 25
475.	— Złota czaszka. Jan Kazimierz. Fragmenty dramatyczne.	— 15
157.	Sofokles. Antygona, tragedja. Przekład K. Morawskiego.	— 15
211.*	Steenbuch A. Małe dramaty. Miłość—Kamelja—Po latach. Przekład A. Strzeleckiego.	— 15
212.*	— — Mazurek.—W mrokach.	— 10
156.*	Verga. Rycerskość wieśniacza. Dramat, przełożył i poprzedził szkicem o weryzmie, A. Strzelecki.	— 10
393.	Zabłocki Fr. Fircyk w załotach. Komedja w trzech aktach.	— 15

Etyka.

340.	Foerster W. Fr. Nauka życia. Książka dla rodziców, wychowawców i nauczycieli, tłómaczyła M. Bujno-Arctowa.	— 35
341.	— Nauka życia w przykładach. Pogadanki kształcące charakter dzieci i młodzieży. Część I.	— 35
135.	Herzen A. Dr. Odezwa do młodzieży męskiej.	— 10

161. Höffding H. Zasady Etyki, przeł. Dr. Z. Daszyńska. —20
 300. Jodl Fr. Dr. Ekonomia społeczna a etyka, przekład
 A. Krasnowolskiego —15

Ekonomia, p. Społeczne | Etnografia, p. Geografia.

Filozofja, Psychologja, Logika.

143. Achelis T. Dr. Ekstaza, streszczył J. Muklanowicz. —20
 275. Al tenburg O, Zagadnienia praktyczne z psycholo-
 gji wychowawczej. Tłum. I. Moszczeńska. —50
 267. Arnold. Światło Azji. Poemat prozą przedstawia-
 jący życie i naukę Buddy, tłóm. W. Szukiewicz. —40
 174. Bornstein Dr. M. Zwyródnienie w świetle nauki
 współczesnej. —15
 58. Brzozowski St. Józef Kremer jako pisarz, filozof
 i estetyk, szkic krytyczny. —15
 99. — Józefa Kremera poglądy na sztukę i jej historję. —15
 61. — Hipolit Taine i jego poglądy na filozofję, psycho-
 logję i historję. —20
 62. — Hipolit Taine jako estetyk i krytyk. —15
 71. — Co jest filozofja i co o niej wiedzieć należy. Cz. I.
 do Kanta. Wyd. II. —20
 78. — — Cz. II—od Kanta. Wyd. II. —15
 273. — Logika. —30
 186. — Zasady psychologji, popularnie wyłożone. —20
 472. Cousin W. O pięknie, przeł. z francusk R. Simon —
 266. Deutsch E. Co to jest Talmud. Wyd. 2-gie —30
 421. du Prel K. Dr. Spirytyzm. Spolszczył St. Brzo-
 zowski. —25
 287. James W. Pogadanki psychologiczne. Przekład
 Iz. Moszczeńskiej. —60
 235. Kant Emanuel. Najpiękniejsze myśli. Ze zbioru
 F. Richtera, wybrał i przetłómaczył A. Krasnowolski —20
 74. Lang A. Wierzenia dzikich ludów. —15
 417. Libelt K. Wybór pism pomniejszych ze wstępem
 i objaśnieniami Dr. W. Hanna. Cz. I. Pomysły
 o wychowaniu ludów. —25
 418. — — Cz. II. O odwadze cywilnej. —30
 449. — — Cz. III. O miłości ojczyzny. —25
 450. Loewenfeld L. Gienjusz i jego przedstawiciele
 w sztuce plastycznej. —30
 466. Lutosławski W. Nieśmiertelność duszy i wol-
 ność woli. Listy do młodszego brata o metafizycz-
 nych zagadnieniach. —45
 138. Mantegazza P. Fizjologia rozkoszy. Tłuma-
 czył F. Wermiński. Cz. I. Rozkosze zmysłów. —40

139.	Mantegazza P. Część II. Rozkosze uczucia.	40
139 a.	— Część III. Rozkosze umysłu.	40
149.	Ribot T. Choroby woli. Przeł. J. K. Potocki.	40
46.	Prus B. O ideale doskonałości, odczyt. Wyd. II.	10
219.	Turk H. Człowiek gienjalny, tłóm. J. Muklanowicz.	10
143.	Witkowska H. Pogląd na rozwój dziejowy.	20

Fizjologia.

240.	Babak E. Dr. Mózg i system nerwowy.	20
76.	Dubois Dr. Wpływ umysłu na ciało.	10
21.	Kling F. Dr. O chorobach urojonych (imaginarynych), przełożył Dr. M. G.	15
56.	Kopczyński St. Dr. Znużenie, odczyt.	10
265.	Lange K. Rozkosze zmysłów i rozkosze sztuki, przeł. M. Muttermilch. Cz. I. Fizjologia rozkoszy.	25
231.	Levillain F. Dr. Budowa i czynności układu nerwowego, przełożył Dr. M. G.	15
358.	Przedborski L. Dr. Jak poznajemy świat. Kilka słów o zmysłach. Zmysł słuchu i dźwięk.	15
37.	Scholtz Fr. Dr. Sen i senne marzenia.	20
455.	Sosnowski J. Z pracowni fizjologa. Podręcznik do doświadczeń fizjologicznych, z 16 rysunkami.	30
98.	Sterling Wł. Dr. Fizjologia człowieka, z 33 rys.	25

Fizyka.

97.	Bouffałł S. Zasady mechaniki, jako wstęp do nauki fizyki, z 36 figurami.	30
113.	— Krótki rys fizyki. I. O ruchu.—O siłach.—O energii. Z 11 rysunkami.	15
128.	— — II. O cieczach. — O sprężystości.—O głosie. Z 16 rysunkami.	20
165.	— — III. Nauka o cieple, z 4 rysunkami.	15
175.	— — IV. O świetle, z 17 rysunkami.	15
131.	— O prędkości światła, podł. A. Bernsteina, z rys.	10
47.	— Woda pod względem fizycznym i chemicznym, z rysunkami.	10
351.	Sprockhoff A. Fizyka w dziedzinie życia powszedniego, przełożył i uzupełnił Ks. Sporzyński	45
262.	Umiński W. Co należy wiedzieć o elektryczności. Wykład popularny. Wyd. II, z 86 rys.	45

Gieologia

94.	Skrzyńska K. Ziemia pod względem geologicznym, z 40 rys. w tekście.	20
-----	---	----

Gieografja i Etnografja.

141. Antoszką. Czechy i naród czeski. Cz. I. Opis Czech—10
487. Chmielewski K. Twoje ziemie, twoje wody. szkice malownicze z kraju, z 9 rysunkami. —35
452. Durham M. Czarnogórze i Albanja. Szkice z podróży. Tłumaczyła M. Swiderska. —25
488. Dybczyński. Z teki turysty. Opis 88 milowej pieszej podróży po kraju. Z licznymi rycinami —50
489. Gloger Z. Białowieża. Malownicze opisy puszczy Białowiejskiej i podróży do niej, z rycinami. —25
490. Janowski A. Wycieczki po kraju, z licznymi rycinami i mapami. Cz. I. Kielce, Chęcin, Góry S-to Krzyskie. Radom. Wyd. II —40
491. — — Cz. II. Opatów, Ujazd, Klimontów Ossolin, Sandomierz. Wyd. II. —40
492. — — Cz. III. Puławy, Kazimierz, Janowiec, Natęczów. Wyd. II. —40
493. — — Cz. IV. Na szlaku nowej kolei Warszawa-Kalisz: (Łowicz, Łódź, Sieradz). —40
429. Janusz W. Podręczna gieografja Europy. —20
494. Kafka J. W krainach wiecznego lodu. Z czeskiego tłumaczyła J. Kietlińska-Rudzka. Z 23 rys. —20
483. Miecz S. Opisy malownicze. Anglja. Przetłumaczył Cz. Statkiewicz, z licznymi rycinami. —35
484. — — Azja środkowa, z 7-go wydania przetłóżył A. Kudelski. —20
485. — — Sahara i Nil, z 6-go wydania przetłumaczył A. Kudelski, z 6 rycinami i 2 mapami. —30
147. Miecznik A. O Serbji i Serbach. —25
177. — Macedonja i Macedończycy —25
172. Nałkowski W. Mała gieografia fizyczna, z 3 mapami i 43 rysunkami. —40
495. Nansen F. Eskimowie. Ich życie i obyczaje. Przetłóżył i streścił A. Strzelecki. Z licznymi rysunk. —30
178. Okszye A. Japonja i Japończycy, podł. Lauterera. —25
486. Peters K. dr. Przez Krainę Masajów. Z dzieła: „Wyprawa na poszukiwanie Emina Paszy“. Przetł. A. Krasnowolski, z rycinami. —25
446. Wasilewski L. Współczesna słowiańszczyzna. Zarys etnograficzno-statystyczny. Z mapkami. —30

Gimnastyka.

21. Gimnastyka domowa bez nauczyciela i przyrządów dla zdrowych i chorych, objaśniona 55 fig. Wyd. III. —20
335. Hancock Irving. Japoński system trenowania ciała, tłóm. W. Szukiewicz. Z 19 rycinamiorygin. —45

336. Hancock Irving. Japoński system trenowania ciała dla kobiet, z 32 rysunkami. —35
 337. — Japoński system trenowania ciała dla dzieci, z 32 rysunkami. —40

Handel.

501. Blumental L. Zarys nauki o handlu. Wyd. II. —40
 54. Kempner A. St. Giełda, jej istota, cel i ustrój. —10
 12. Monety wszystkich państw i ich wartość w rublach. —10
 48. Miary i wagi wszystkich krajów na kuli ziemskiej. —10
 9. Pieniądze, ich powstanie, rozwój i stan dzisiejszy. —10
 505. Służewski Wł. Zarys historii handlu w Polsce. — —
 423. Wiśniakowski Al. J. Buchalter-Samouk. Popularny wykład teoretyczny i praktyczny buchalterji podwójnej zwanej „wł ską”. —40
 424. — — Cz. II. Wzory Książek. —50

Higjena.

p. Lecznictwo. Pielęgnowanie dzieci, Wychowanie fizyczne

288. Anty. Al. Koholik. Pijaństwo—nasz wróg. 07½
 329. Bunge G. Dr. Zatrucie alkoholem i zwyrodnienie. —10
 126. Drzewiecki J. Dr. Mięso czy pokarmy roślinne? Wskazówki dietetycznego odżywiania się. Wyd. II. —10
 319. Fourrier A. Dr. Dla naszych synów, gdy dojdą do dojrzałości fizycznej. Rady lekarza. —10
 17. Fülly E. Jak zachować zdrowie, urodę i młodość. —10
 23. Galecki St. Dr. Pasożyty ludzkie wewnętrzne i zewnętrzne, (z 20 rysunkami). —10
 222. Gotthilf-Traenhart Dr. Jak zachować się wiosną, latem, jesienią i zimą? oprac. dr. Wolberg. —20
 135. Herzen A. Dr. Odezwa do młodzieży męskiej. —10
 4. Kneipp S. Ks. Jak żyć potrzeba? Wskazówki i rady. —15
 317. Kopczyński St. Dr. Higjena i szkoła. —20
 234. Levillain F. Dr. Higjena ludzi nerwowych. —15
 456. Lahman H. Zdrowotny sposób życia. Opracował A. Madeyski. 08
 109. Marchłowska B. Co każdy człowiek o higjenie wiedzieć powinien. I. Mieszkanie i odzież. —15
 354. Miklaszewski W. Dr. Cztery żywioły w życiu człowieka. I. Woda —20
 355. — Wróc do przyrody. I. O źródłach siły w ustroju. Praca. Wstrzemięźliwość. —15
 356. — — II. Nadużycia —20
 357. — — III. Odpoczynek —20
 318. Niedzielski K. Dr. Uwagi i rady lekarza przydatne w życiu codziennym. —25
 83. Wolberg L. Dr. Jak żyć aby być zdrowym. —10

98. Zawadzki J. Dr. Jak powinniśmy mieszkać. —06
 99. — Jak powinniśmy jadać. —06

Historja.

- 02 Antoszka. Działalność kobiet czeskich i ich udział
 w odrodzeniu Czech. —20
 11. — Czechy i naród czeski Cz. II. Historia Czech. —30
 27. Bartoszewicz K. Rzeczpospolita Babińska. —30
 75. Charakterystyki historyczne, wybrała i streściła H. O.
 I. K. Szajnocha. Bolesław Chrobry —5
 76. — II. K. Szajnocha. Władysław Łokietek —5
 77. — III. J. Szujski. Kazimierz Wielki —5
 78. — IV. S. Smolka. Wojewoda Sieciech —5
 79. — V. S. Smolka. Jadwiga —5
 80. — VI. Wł. Smoleński. Szlachta w świetle własnych opinii. —6
 81. — VII. K. Szajnocha. Wielkopolska a Małopolska
 w wieku XIV —5
 73. Falski M. Dzieje początków pisma, z rysunkami. —20
 503. Gąsiorowska N. Historia zakonów w Polsce. —30
 147. Gobineau J. hr. Odrodzenie. Sceny historyczne.
 Przekład, przedmowa i objaśnienia A. Strzeleckiego
 Część I. Savonarola, —50
 162. — — Cz. II. Cezar Borgia. Cz. III. Juliusz II-gi. —
 100. Gomulicki W. Trzy królowe. Portrety historycz-
 no-estetyczne. —30
 184. Jankowski Cz. Ks. Bohaterowie polscy. Karol Chod-
 kiewicz, Kazimierz Pułaski, Ks. Józef Poniatowski —25
 183. Kilińskiego J. a. Pamiętniki o rewolucji w Warsza-
 wie w roku 1794-ym. —25
 59. Kochanowski J. K. O heraldyce czyli o znajor-
 stwie herbownictwa, z 20 rysunkami. —20
 38. — Początki walki Słowiańsko-niemieckiej. —20
 141. Koszutski W. Nasze prababki. Szkic historycz-
 ny obyczajowy. —15
 182. Królowie i książęta Polscy. 30 portretów według
 J. Matejki z notatkami biograficznymi —25
 250. Kwieciński Z. Dzieje wypraw krzyżowych, p
 Michauda i innych źródeł. —30
 289. Luniński E. Przed wyprawą wiedeńską. Studium
 historyczne. —25
 147. Miecznik A. O Serbji i Serbach. —20
 177. — Macedonja i Macedończycy. —25
 178. Ochorowicz J. Pierwiastki charakteru narodo-
 wego. Szkic z psychologii i kultury pierwotnej
 Słowian centralnych —40
 39. Offmański M. Dola i niedola Jana Sobieskiego. —25
 179. — Dzieje Warszawskiego Towarzystwa Przyjaciół

	nauk (1800—1832). Streszczenie z dzieła Aleksandra Kraushara.	--60
114.	Offmański M. Grunwald, monografia historyczna.	--20
480.	— Królestwo Polskie (1815—1830). Rys historyczny z tablicami statystycznymi	--60
314.	— Pamiątki po Piastach i Jagiellonach pozostałe w wierzeniach, tradycji i zabytkach.	--45
315.	— Słownik miejscowości, w których znajdują się zabytki z czasów Piastowskich i Jagiellońskich.	--40
178.	Okszy A. Japonja i Japończycy, podług Lauterera	--25
441.	Rakowski K. Dzieje ekonomicznego rozwoju Polski (do czasu upadku państwa polskiego) Cz. I	--35
442.	— — Część II.	--25
132.	Sempołowska S. Starożytna Grecja i jej urzędnicy	--20
505.	Służewski Wł. Zarys historii handlu w Polsce.	--
93.	Smoleński Wł. Rządy pruskie na ziemiach polskich 1793—1807.	--15
28.	Szajnocha K. Wojna o cześć kobiety.	--10
217.	— Jadwiga i Jagiełło, streszczył E. Łuniński. Część I	--25
218.	— Jadwiga i Jagiełło. Cz. II.	--20
219.	— Cz. III.	--20
374.	Szulc Fr. Polska w r. 1793. Pamiętnik historyczny, według jego podróży.	--60
89.	Tatomir L. Król Kazimierz Wielki.	--25
89.	— Mikołaj Wierzynek.	--10
125.	Tarde S. Społeczeństwo i historia, skreślił A. Lange	--15
446.	Wasilewski L. Współczesna słowiańszczyzna. Zarys etnograficzno-statystyczny.	--30

Języki obce.

412.	Antoszk A. Podręcznik do poznania praktycznie języka czeskiego, oraz rozmówki polsko-czeskie.	--25
333.	Belmont Leo. Esperanto. Najłatwiejsza metoda wierszem.	--15
510.	Grabowski A. Słownik polsko-esperancki. Wydanie mniejsze, skrócone.	--75
256.	Kutner S. Słowniczek kieszonk. polsko-niemiecki.	--75
257.	— Słowniczek kieszonk. niemiecko-polski. (te same słowniki w opr. w płótno ang. po 90 kop.)	--75
307.	Rozmowy polsko-angielskie	--55 w oprawie --70
308.	— — francuskie	--55 — --70
309.	— — niemieckie	--55 — --70
310.	— — rosyjskie	--55 — --70
306.	Wasikowski K. Słowniczek kieszonkowy polsko-niemiecki i niemiecko-polski	--65 w oprawie --80
352.	Zakrzewski A. Historia i stan obecny języka międzynarodowego Esperanto.	--15

197.	Zamenhof L. Dr. Esperanto. Język międzynarodowy. Część I. Gramatyka i ćwiczenia	—25
198.	— — Część II. Słownik.	—15
331.	— — Słownik Esperanto-polski.	—15

Język polski.

263.	Arcta Słowniczek 9400 wyrazów, wyrażeń i zwrotów cudzoziemskich, kop. 60; w oprawie	—80
170.	Arcta Słowniczek wyrażeń przysłów cudzoziemskich	—25
184.	Galle H. Krótka stylistyka.	—12
194.	— Teorja prozy i poezji w zarysie.	—25
299.	— Słowniczek wyrazów o pisowni wątpliwej, z podziałem na zgłoski, podług pisowni filologów.	—20
123.	Krasnowolski A. Najpospolitsze błędy językowe, zdarzające się w mowie i piśmie polskim.	—25
136.	— Słowniczek frazeologiczny. Poradnik dla piszących	—60
297.	— Przenośnie mowy polskiej. Część I.	—45
298.	— — Część II.	—30
244.	— Główne zasady składni polskiej.	—20
428.	Magiera J. Rozwój języka polskiego. Zarys.	—15
50.	Prawidła pisowni polskiej ułożone według uchwał Akademji Umiejętności w Krakowie. Wyd. drugie.	—10
260.	Passendorfer A. Słowniczek błędów językowych i najważniejszych prawideł gramatycznych.	—40
193.	Radliński L. Wyrazy obce w „Sonetach Krymskich” Mickiewicza, opracowane etymologicznie,	—10

Kolekcjonowanie i hodowla.

205.	Arctówna M. Wskazówki do zbierania, określania i zasuszania roślin, podług G. Lutza.	—20
206.	— Etykiety do zielnika. 1230 kartek z nazwami roślin, rodzin i gatunków.	—25
454.	Czerwinski K. Kolekcjonowanie zwierząt. Metody naukowe, z 41 rysunkami.	—40
328.	Dyako wski B. Wskazówki do hodowli motyli, oraz urządzania zbiorów, z 17 rysunkami.	—15
41.	Kalinowski K. Hodowla ptaków śpiewających.	—15
444.	Kanarek, jego rozmnażanie, hodowla i leczenie chorób. Wyd. II.	—15
502.	Piesek pokojowy. Jego rasy, hodowla, choroby i ich leczenie. Z 25 rycinami.	—30
416.	Prószynski K. Akwarjum pokojowe. Krótkie wskazówki dla miłośników, z 39 rysunkami.	—20

Kwestja kbieca.

102. Antoszka. Działalność kobiet czeskich i ich udział
w odrodzeniu Czech. —20
180. Dohm J. Z dziejów ruchu kobiecego, streściła M.
Clotzówna. —25
92. Marrené W. Kobieta czasów obecnych. —15

Kultura.

p. Historja, Społeczna.

473. Falski M. Dzieje początków pisma, z rysunk. —20
478. Ochrowicz J. Pierwiastki charakteru narodo-
wego. Szkic z psychologii i kultury pierwotnej
Słowian centralnych. —40
506. O języku ludzkim i jego rozwoju. Podług dzieł
Whitneja i dr. Medingera. —

Lecznictwo. Higiena.

274. Boas Dr. Dyeta i wskazówki dla chorych na kiszki,
oprac. Dr. L. Wolberg. —25
104. Dunin T. Dr. Suchoty płuc i jak skutecznie z niemi
walczyć można. —10
101. Gałęcki S. Dr. Wykład popularny o suchotach
płucnych, Wyd. II. —25
5. Kneipp ks. Moje leczenie wodą. I. Zabiegi wodo-
lecnicze. —10
6. Kneipp ks. II. Apteczka domowa. —10
7. — III. Jak leczyć choroby. —10
232. Levillain F. Dr. Układ nerwowy i jego choroby. —10
233. — Przyczyny chorób nerwowych, przełożył Dr. M. G. —15
234. — Higiena ludzi nerwowych, przełożył Dr. M. G. —15
440. Łagowski St. Dr. Co to jest gruźlica (Suchoty)
i jak się od niej chronić należy? —15
176. Łazarowicz K. Dr. Pierwsza pomoc w nagłych wy-
padkach, z 50 rysunkami. —25
285. — Co to jest cholera i jak ją zwalczać. —10
196. — Pielęgnowanie chorych w domu, podł. Dr. Stoe-
ckera, z 17 rysunkami. —25
293. Ołtuszewski Wł. Dr. Niedorozwój psychiczny.
Istota, zapobieganie i leczenie. —10
330. Ołtuszewski Wł. Dr. Niemota, bełkotanie, mowa
nosowa, jakanie, oraz higiena mowy, z 5 rysunk. —20
72. — Zboczenia mowy: Niemota, bełkotanie, mowa no-
sowa, jakanie, z rysunkami. —10

140. Powietrze i słońce, jako najlepsze środki lecznicze, według dr. R. Lamsdorffa, G. Martina, G. Ditricha i in. —15
 55. Sterling Wł. Dr. Cierpienia nerwowe. —15
 25. — Jak powinien zachować się chory na żołądek. —15
 460. — O artretyzmie i cierpieniach pokrewnych według Dr. Krakauer'a —20
 469. — O bólu głowy i jego leczeniu, według Moebiusa, Oppenheim'a, Dubois. 10
 430. Szokalski K. Dr. Bakterje w przemyśle i lecznictwie. Z 19 rysunkami. —25
 286. Tchórznicki J. Dr. Przewodnik dla służby zdrowia (sanitarzy), podczas epidemji cholery. —15

Literatura polska.

p. Życiorysy.

108. A. R. Humor staropolski w poezji XVI i XVII w. —15
 118. Brzozowski St. Stanisław Wyspiański jako poeta. —20
 82. Bujno M. Narcyza Żmichowska, jej życie i dzieła. —20
 277. Chlebowski B. Mikołaj Rej i jego charakterystyka —30
 67. Galle H. Aleksander Świętochowski. —15
 90. — Józef Korzeniowski, jego życie i dzieła. —20
 111. — Adam Asnyk. —20
 148. — O poematach M. Konopnickiej. Prometeusz i Syzyf. Pan Balcer w Brazylii. —15
 245. Gorski S. Dziennikarstwo polskie. Zarys historyczny —25
 434. Grabowski T. Dr. Juliusz Słowacki, jego życie i charakter. Część I. Młodość 1809—1836. —25
 435. — — Część II Lata dojrzałe, 1837—1842. —30
 477. — — Część III Lata ostatnie (1843—1849). —30
 77. Hösick F. Julian Klaczko. Sylwetka literacka. —15
 42. Kozłowski St. Marja Konopnicka. Szkic krytyczny —20
 60. Łagowski Fl. Historia literatury polskiej w zarysie. Część I. Literatura polska do wieku XVI. —15
 84. — — II. Wiek XVI. —20
 112. — — III. Pierwsza połowa wieku XVII. —15
 142. — — IV. Druga połowa XVII wieku. —15
 172. — — V. Wiek XVIII i XIX do Mickiewicza. —30
 362. — — VI. Od Mickiewicza do r. 1850 —35
 409. — — VII. Epoka Mickiewiczowska (C. d.) Powieść i proza naukowa do r. 1863. —15
 465. — — VIII. Po roku 1863. —30
 11. — Ignacy Krasicki i jego dzieła. —15
 22. — O komedjach Aleksandra hr. Fredry (ojca). —20
 34. — Jan Kochanowski, życie i dzieła. —15
 45. — Kazimierz Brodziński; życie i dzieła. —10
 17. Nitowski J. Eliza Orzeszkowa. —15

246. Nitowski J. Józef Ignacy Kraszewski i jego dzieła. —15
 282. Przewoński E. Maurycy Mochnacki, jako krytyk literatury —15
 153. Pseudonimy i kryptonimy pisarzy polskich, zebrała I. Z. —25
 239. Sierżputowski T. Polska poezja romantyczna. Część I. Historia romantyzmu. —25
 253. — — Część II. Historia romantyzmu. —15

Literatura powszechna.

391. Brodzki Zb. Historia literatury francuskiej. Podług Lanson'a i inn. Cz. I. Wiek średnie. Odrodzenie. —25
 410. — — Część II. Wiek XVII. —20
 420. — — Część III. Wiek XVIII. —25
 448. — — Część IV. Pierwsza połowa w. XIX-go. —45
 436. Kwiatkowski R. Literatura Arabska. —30
 369. — Literatura Chińska. —10
 370. — Literatura Egipska. —15
 396. — Literatura Japońska. —20
 397. — Literatura Indyjska. —15
 422. — Literatura Babilońsko-Assyryjska. —20
 392. Lange A. Krótki zarys literatury powszechnej Cz. I. Literatura starożytna i średniowieczna. —15
 408. — — Cz. II. Literatura ludów romańskich —15
 419. — — Cz. III. Literatura ludów germańskich. —30
 470. — — Cz. IV. Literatura ludów Słowiańskich. —40
 345. — Sintaisi-Sho. Poeci nowo-japońscy, z dodaniem zarysu dziejów literatury japońskiej w XIX wieku. —20
 53. Mickiewicz A. Literatura słowiańska wykładana w Kolegium Francuskim. Streszczenie według tłumaczenia F. Wrotnowskiego. —45
 115. Osterloff W. Zarys historii literatury niemieckiej. Część I. Od czasów najdawniejszych do Klopstocka. —15
 129. — — Część II. Od Klopstocka do Göthego. —15
 163. — — Część III. Od Göthego do Schillera. —15
 173. — — IV. Szkoła romantyczna. —Młode Niemcy. —20
 183. Pipin A. Historia literatury słoweńskiej. —20
 214. Wrzesień A. Lord Byron jego żywot i dzieła. —15

130. Homera Iljada, streszczył i opracował A. Lange. —25
 154. Homera Odysseja, streszczył A. Lange. —25
 167. Król K. Cyd. Poemat średniowieczny hiszpański. —25
 290. — Frytjof. Opowieść skandynawska. —30
 325. Wergiljusz Publjusz. Eneida, oprac. K. Król. —40

Logika.

1. Brzozowski St. Logika. —30
2. Struve H. Logika elementarna. Z dodaniem słownika terminów logicznych. —75

Mineralogja.

1. Sprockhoff A. Ze świata mineralnego. Spolszczył Ks. Sporzyński. Z 50 rysunkami. —35

Mleczarstwo.

2. Dąbrowa-Szremowicz Z. Mleczarstwo. Część I. Mleko, jego skład, własności, braki i sposób dobywania —20
3. — Część II. Chów bydła mlecznego. —25

Muzyka.

5. Al-Ar. Fryderyk Chopin; jego życie i dzieła. —10
2. — Stanisław Moniuszko; jego życie i dzieła. —10
6. Hanslick E. Dr. O pięknie w muzyce. —30
3. Mendes C. Ryszard Wagner i jego dramaty. —20
8. Roguski G. Słowniczek znakomitych muzyków. —25
0. Roguski G. Pierwsze zasady muzyki, podług Hellera. Wydanie II. —15
6. Rutkowski Z. Wskazówki dla uczących początków gry fortepianowej. —25
8. Słowniczek wyrazów i wyrażeń używanych w muzyce. —20
11. Słonecki K. Zasady kształcenia głosu oraz mowy prawidłowej. Wyd. III. —15
35. Zawirski M. Nauka harmonji w streszczeniu. —40

Myśli i Aforyzmy.

23. Meandry. Strzępy myśli rozwianych, ze wspomnień Felicyana. —30
35. Kanta Najpiękniejsze myśli. Ze zbioru Dr. R. Richtera, wybrał i przełożył A. Krasnowolski. —20

Meteorologja.

08. G o r c z y ń s k i W. Prawidła pogody, oparte na spostrzeżeniach meteorologicznych. Z 5 rysunkami. —

Nowele i Powieści.

251	Busse K. Marko Taras. Obrazek z natury przełożyła Marja Bujno.	—10
252.	— Nowele szkolne, tłómaczyła M. Bujno.	—15
245.	Czajkowski M. Kirdżali. Powieść naddunajska. t. I—20	
330.	— II—15	
259.	Dalgas, Egge, Krag, Björnson i inni. Nowele Skandynawskie.	—25
236.	Garborg Arne. Górskie powietrze i inne opowieści, przeł. z oryg. norweskiego J. Klemensiewiczowa	—25
390.	Goszczyński S. Król zamczyska. Powieść.	
224.	Heijermans. Wnętrza. Służąca. — Małżeństwo.	—15
385.	Junosza Klemens. Wilki	—05
336.	— Z pamiętników roznosiciela.	—06
401.	— Młynarz z Zarudzia. Obrazek wiejski.	—10
402.	— Szkice z natury. Muzykanci. Wojtek Wętor	—08
403.	— Pokój przy rodzinie.	—08
413.	— Niekosztowna kuracja. Grabarz Książek.	—08
414.	— W powodzi kwiatów. Gdy konwalje zakwitną.	—08
415.	— Oryginał z Piskorzewa.	—15
258.	Karmen. Dzikusy. Szkice z życia robotników w porcie odeskim.	—30
322.	Kipling R. Z pod nieba Indji. Nowele.	—15
290.	Król K. Frytjof. Opowieść z opowiadań skand.	—30
167.	— Cyd. Poemat średniowieczny hiszpański.	—25
280.	Lagerlöf S. Legendy o Chrystusie, tłómaczyła M. Markowska.	—30
226.	Wells. Nowele, tłómaczył A. Lange.	—20
325.	Wergiljusz Publjus z. Eneida, oprac. K. Król.	—40
284.	Wilkoński A. Wybór ramot i ramotek.	—30
279.	Zola E. Powódź. Obrazek, tłóm. Al-Ar.	—10

Pielęgnowanie dzieci.

p. Wychowanie fizyczne

164.	Bączkiewicz Dr. O żywieniu niemowląt.	—20
338.	— Jak zachować zdrowie niemowląt.	—10
339.	— Jak ochraniać dzieci od chorób zakaźnych.	—20
305.	Handelsmann B. Wskazówki dla rodziców i wychowawców.	—10
14	Kneipp S. ks. Jak pielęgnować dzieci zdrowe i jak leczyć chore.	—10
373.	Korybut-Daszkiewicz B. Dr. Pielęgnowanie dziecka chorego.	—30
110.	Sterling Wł. Dr. Dziecko nerwowe.	—20
146.	Trumpp J. Dr. Higijena wieku dziecięcego, opracował Dr. Wł. Sterling.	—20
371.	— Higijena wieku szkolnego, opr. Dr. W. Sterling.	—30

15. Vögtlin M. Dr. Pielegnowanie dziecka w pierwszym roku życia, spolszczył dr. Szymanowski. —20
 18. Wolberg L. Dr. Zdrowie dziecka. Przewodnik dla rodziców, podług K. Hochsinger'a. Z 14 ryc. —60

Pedagogika
 p. Wychowanie

Pielegnowanie ciała
 p. Higiena

Podróże.

p. Geografia.

87. Chmielewski K. Twoje ziemie, twoje wody. Szkice malownicze z kraju, z 9 rysunkami. —35
 88. Dybczyński. Z teki turysty. Opis 88 milowej pieszej podróży po kraju. Z licznymi rycinami. —25
 52. Durham M. Czarnogórze i Albania. Szkice z podróży. Tłumaczyła M. Swiderska. —25
 189. Gloger Z. Białowieża. Malownicze opisy puszczy Białowiejskiej i podróży do niej, z rycinami. —25
 161. Hartinghowa Z. Przewodnik po ziemi Kaszubskiej, z 20 rysunkami. —40
 29. Hösick F. Nad wodą wielką i czystą. Z życia poetów nad Lemanem. —20
 00. — Nad jeziora włoskim brzegiem. Lago di Como. —15
 90. Janowski A. Wycieczki po kraju, z licznymi rycinami i mapami Cz. I. Kielce, Chęciny, Góry S-to Krzyskie, Radom. Wyd. II. —40
 91. — — Cz. II. Opatów, Ujazd, Klimontów, Ossolin, Sandomierz. Wyd. II. —40
 92. — — Cz. III. Puławy, Kazimierz, Janowiec, Natęczów. Wyd. II. —40
 93. — — Cz. IV. Na szlaku nowej kolei Warszawa-Kalisz. — (Łowicz, Łódź, Sieradz). —40
 169. Zakopane i jego okolice. Przewodnik dla zwiedzających, z planem i 10 rysunkami. —30

Poezje.

147. Chmielewski K. Mgły. Opowieści tęsknot wierszem. —30
 159. Goszczyński S. Zamek Kaniowski. Powieść z objaśnieniami H. Gallego. —15
 130. Homera Iliada. Strescił i opracował A. Lange. —25
 154. — Odysseja. Strescił i opracował A. Lange. —25
 174. Humor staropolski w poezji XVI i XVII w., wybrał A. R. —15
 138. Krasiński Z. Przedświt. Objaśnił J. Michalski. —10

227. Lange A. Księga sonetów poetów polskich,
175 najpiękniejszych sonetów. —7
345. Lange A. Sintaisi-Sho. Poeźnowo-japońscy. Wybór. —2
507. Lermontow M. Demon. Przełożył M. M. Bo-
żywola-Poznański. —10
23. Meandry. Strzępy myśli rozwianych, ze wspomnień
Felicyana. —3
445. Morsztyn J. A. Poezje. Wybór. Z przedmowa
i objaśnieniami A. Strzeleckiego. —3
437. Słowacki J. Poezje. Z objaśnieniami P. Chmielow-
skiego. Cz. I. Szanfarv. Hugo. Mnich. Arab. —5
438. — — Cz. II. Jan Bielecki. —3
439. — — Cz. III. Zmija. —1
443. — — Cz. IV. Lambro. —1

Przyroda.

p. Botanika, Zoologja, Chemja, Fizyka.

47. Bouffałł S. Woda pod względem fizycznym i che-
micznym, z rysunkami. —1
63. — O powietrzu. —1
131. — O prędkości światła, podług A. Bernsteina, z rys. —1
150. — Ziemia i jej stanowisko we wszechświecie, po-
dług Neumayera, z 11 rysunkami. —2
166. — Wulkany, przez K. Martina. Trzesienia ziemi,
przez Dr. Meuniera, z 5 rysunkami. —1
496. Bolsche W. Dni stworzenia. Malowniczy opis
powstawania świata. Przełożył J. Babiński. Z rycin. —5
497. Jezioraki P. i Sosnowski J. Zarys biologii
ogólnej. Z licznymi rycinami. —4
65. Kulwiec K. Organizm jako społeczeństwo komórek. —1
387. Kaufman M. O pochodzeniu gatunków. Teorja Dar-
wina, z rysunkami. —1
85. Mach E. Dr. O widzeniu. O symetrii. Odczyty po-
pularno-naukowe, z rysunkami. —1
118. Piószczyński K. Akwarjum pokojowe. Krótkie wska-
zówki dla miłośników, z rysunkami. —2
455. Sosnowski J. Z pracowni fizjologa. Podręcznik
do doświadczeń fizjologicznych, z 16 rysunkami. —3
404. Wróblewski K. Granice pomiędzy światem roślin-
nym a zwierzęcym. —1
498. Ziegler H. E. Dr. prof. O obecnym stanie des-
cendencji w zoologii. Z rysunkami. —2

Psychologja.

p. Filozofja, Fizjologja, Wychowanie

Religia.

- | | | |
|------|---|-----|
| 74 | Lang A. Wierzenia dzikich ludów. | —15 |
| 256. | Deutsch E., Co to jest Talmud. Wyd. II. | —30 |
| 267. | Arnold E. Światło Azji. Poemat prozą przedstawiający życie i naukę Buddy. | —40 |

Rozmowy.

p. Języki obce.

Różne.

- | | | |
|-------------------|--|-----|
| 16. | Danielewicz B. Ubezpieczenie życiowe. | —15 |
| 45 ^a . | Heilpern M. W jaki sposób powstał i jak jest zbudowany kinematograf. Z 30 rysunkami. | —25 |
| 41. | Kalinowski K. Hodowla ptaków śpiewających. | —15 |
| 32. | Kamiński Z. Nauka gry w szachy. Wyd. II. | —20 |
| 444. | Kanarek, jego rozmnażanie hodowla, i leczenie chorób. Wydanie II. | —15 |
| 304. | Programy wszystkich rosyjskich partji politycznych. | 40 |
| 502 | Piesek pokojowy. Jego rasy, hodowla, choroby i ich leczenie. Z 25 rycinami. | —30 |
| 24. | Przepisy właściwego zachowania się wśród ludzi. | —20 |
| 157. | Szumlańska P. 555 rad i doświadczeń gospodarskich. | —15 |

Samokształcenie.

p. Wychowanie.

Słowniki

p. język polski, języki obce.

Społeczne.

p. Kwestja kobieca.

- | | | |
|------|---|-----|
| 288. | Anty. Al. Koholik. Pijaństwo—nasz wróg. | —10 |
| 81. | Barszczewski S. Polacy w Ameryce. Zarys obecnego stanu wychodźstwa polskiego. | —15 |
| 248. | Bauer L. Pokonani. Rozmowy dramatyczne | —25 |
| 324. | Białecki A. Dr. Prawo w życiu ludzkim, wykład popularny. | —40 |
| 329. | Bunge G. Dr. Zatrucie alkoholem i zwyrodnienie. | —10 |
| 116. | Danielewicz B. Ubezpieczenia życiowe. | —15 |
| 57. | Golińska Z. Dr. Nauka o ludności. | —10 |
| 70. | — Alkoholizm i społeczeństwo. | —15 |
| 300. | Jodl Fr. Dr. Ekonomia społeczna a etyka, przedkład A. Krasnowolskiego | —15 |

476.	Kozłowski W. M. Jak jest za Oceanem.	-15
476.	Kurnatowski J. O solidaryzmie	-15
53.	Lange J. O prawach kobiety jako żony i matki,	-40
53.	Marchlewski J. B. Dr. Ekonomia polityczna, czym jest i czego uczy. Wyd. 2-gie.	-11
1.	Oszczędność — droga do dobrobytu, podług Wecla i Smilesa, opracowali K. K. i Z. K. Wyd. II.	-10
91.	Pietkiewicz Z. Walka z niedzą.	-25
127.	— Z naszych stosunków ekonomicznych. Kapitały obce w przemyśle polskim. Cła. Artele.	-51
499.	Pietkiewicz Z. Zrzeszenia wiejskie. Dźwignia kultury i dobrobytu. Spółki, Związki, Kółka roln.	-45
304.	Programy wszystkich rosyjskich partji politycznych.	-25
441.	Rakowski K. Dzieje ekonomicznego rozwoju Polski (do czasu upadku Państwa Polskiego). Cz. I.	-35
442.	— — Cz. II.	-25
361.	Spencer H. Zasady Socjologii, streszczył Antoni Wróblewski	-30
433.	— — Część IV. Instytucje obrzędowe.	-25
254.	Szukiwicz W. Zasady ruchu współdzielczego.	-25
291.	— Zarys Ewolucji ekonomiczno-społecznej (Ideały Fabjuszów).	-20
125.	Tarde. Społeczeństwo i historia, streszczył A. Lange.	-15
301.	Ustawa normalna Towarzystw Wzajemnej Pomocy.	-10
302.	Ustawa norm. Tow. Współdzielczych Spożywczych.	-10

Szkice literackie.

270.	Galle H. Epopeja Napoleonowska w Popiołach Stefana Żeromskiego.	-15
171.	Ojmański M. Przyczynek do życiorysu Asnyka.	-15
213.	Pilecki A. Poeta i świat. Odczyty.	-20
156.	Strzelecki A. Szkic o weryzmie.	-10

Szkolnictwo.

p. Wychowanie.

Sztuka.

62.	Brzozowski S. Hipolit Taine jako estetyk i krytyk	-15
99.	— Józefa Kremera poglądy na sztukę i jej historję.	-15
2.	Bujno M. John Ruskin i jego poglądy. Wyd. II.	-10
472.	Gousin. O pięknie, przeł. R. Simon.	-20
264.	Lange K. Rozkosze zmysłów i rozkosze sztuki. Przyczynki do teorii sztuki, przeł. M. Muttermilch.	-25
265.	— Część I. Fizjologia rozkoszy i rozkosze sztuki.	-25
	— Część II. Sztuka.	-25

181. Le Roux A. Życie artystyczne ludzkości, streściła W. Jasieńska-Zaremba, z 30 rysunkami. —30
 150. Loewenfeld L. Gienjusz i jego przedstawiciele w sztuce plastycznej. —30
 49. Muttermilch M. Zasady estetyki, z rysunk. Wyd. II —20
 56. — Idea w sztuce. —10
 407. — Zarys dziejów sztuki. Cz. I. Sztuka starożytna i średniowieczna, z rysunkami —35
 471. — Cz. II Epoka odrodzenia, z ilustracjami. —
 311. Taine H. O ideałach w sztuce, str. Brzozowski. —20
 353. Wawrzeniecki M. Böcklin o sztuce (poglądy) —10

Teatr

p. Dramatyczne utwory.

Teatr amatorski

p. Dramatyczne utwory.

Technologia

474. Estienne i Gallie. Co należy wiedzieć o awjacyce. Przełożył E. Zdrojewski. Z rysunkami. —10
 458. Heilpern M. W jaki sposób powstał i jak jest zbudowany Kinematograf. Z 30 rysunkami. —25
 342. Lewiński J. Bielenie przędzy i tkanin lnianych przedkim sposobem domowym, z 6 rys. —10
 237. — Przewodnik dla tkaczy. Tom I. Przędza, z 19 rysunkami w tekście. —20
 255. Musiatowicz S. Nafta, jej powstanie i użyteczność. Lampy i motory, podług najnowszych źródeł —15
 179. Skwara Fr. O kotłach parowych oraz o ich obsłudze. —25
 187. — Zegarmistrzostwo, z liczn. rys. —10
 323. Sprockhoff A. Ze świata mineralnego, objaśnione 50 rysunkami, spolszczył K. Sporzyński. —35
 430. Szokalski K. Dr. Bakterie w przemyśle i lecznictwie. Z 19 rysunkami. —25
 27. Umiński W. Oświetlenie współczesne, z 20 rys. —15
 64. — Najdawniejsze wynalazki, z 21 rys. —10

Wypór najcenniejszych utworów

Z wstępem i z uwagami objaśniającymi trudniejsze wyrazy i zwroty. (pod redakcją H. Gallego, J. Michalskiego i A. Strzeleckiego)

431. Fredro A. l. Słuby panińskie, czyli Magnetyzm serca. Komedja w 5 aktach, wierszem. —20
 389. — Zemsta. Komedja w 4 aktach. —20
 390. Goszczyński. Król zamczyska. Powieść. —20
 459. — Zamek Kaniowski. Powieść. —15

344.	Krasinśki Z. Przedświt.	-10
446.	Morsztyn J. A. Poezje. Wybór.	-30
374.	Niemcewicz J. U. Powrót posła. Komedja.	-12
372.	Skarga Piotr Ks. Kazania sejmowe, takżn wzy- wanie do pokuty Obywatelów Korony Polskiej.	-50
451.	Słowacki J. Fantazy czyli Nowa Dejanira. (Nie- poprawni). Dramat.	-30
437.	— Poezje. Z objaśnieniami i wstępem P. Chmie- lowskiego. Cz. I. Szanfary. Hugo. Mnich. Arab.	-10
438.	— — Cz. II. Jan Bielecki,	-05
439.	— — Cz. III. Zmija.	-10
44.	— — Cz. IV. Lambro.	-10
395.	Słowacki J. Książę Niezłomny. Tragiedja w 3 częś- ciach z Calderona de la Barca.	-15
464.	— Horsztyński. Dramat w 5 aktach.	-25
475.	— Złota czaszka. Jan Kazimierz. Fragmenty dra- matyczne.	-15
393.	Zabłocki Fr. Fircyk w zalotach. Komedja.	-15

Wychowanie.

243.	Adler F. O kształceniu młodzieży w poczuciu obo- wiązku, przełożył W. Szukiewicz.	-20
275.	Altenburg O. Zagadnienia praktyczne z psycho- logii wychowawczej. Tłum. I. Moszczeńska.	-50
276.	Buhle Dr. Na czym opiera się wychowanie.	-15
405.	Chrzanowski I. Wielka reforma szkolna Konarskiego	-10
343.	Contou E. Szkoły nowego typu. Spolszczył i u- zpełnił J. Modzelewski.	-40
79.	Egidy M. Wychowanie dzisiejsze.	-10
168.	Ethelmer Ellis. Skąd się wziął twój bratśzek? spolszczyła R. Centnerszwerowa.	-10
220.	Fleury Dr. Dusza dziecka, oprac. Z. Sennewald.	-15
340.	Foerster W. Fr. Nauka życia. Książka dla ro- dziców, wychowawców i nauczycieli, tłómaczyła M. Bujno-Arctowa.	-35
341.	— Nauka życia w przykładach. Pogadanki kształcące charakter dzieci i młodzieży. Część I.	-35
162.	Hall Stanley G. Znaczenie studyów nad dziećmi, przekład K. Króla. (Wyd. II.)	-15
30.	Hoche P. O samokształceniu, nap. A. Krasnowolski.	-20
287.	James W. Pogadanki psychologiczne. Przekład Iz. Moszczeńskiej.	-60
432.	Kalinowski K. O charakterze i jego kształceniu, podług Smilesa, Azama i innych.	-15
317.	Kopczyński St. Dr. Higiena i szkoła.	-20
406.	Krzemiński St. Komisja edukacyjna. Odczyt.	-25
225.	Leshaft. Objawy i cechy charakteru i tempera- mentu u dzieci, opracowała Szczesna-Słupecka.	-10

320. Meczowska T. Szkoły mieszane (Koedukacja). —15
 103. Moszczeńska I. Dla rodziców, rady i wskazówki przy wychowaniu dzieci. —15
 106. — Reformy w wychowaniu moralnem. —10
 122. — Co każda matka swojej dorastającej córce powiedzieć powinna. —15
 133. — Jak rozmawiać z dziećmi o kwestjach drażliwych. Wskazówki dla matek. —10
 134. — Złe i dobre wychowanie w przykładach. —15
 121. Mukłanowicz J. Kłamstwo. Traktat pedagogiczny dla użytku rodziców i nauczycieli. —10
 242. — Lenistwo. —10
 359. Ochorowicz J. Dr. O kształceniu własnego charakteru. —15
 293. Ołtuszewski J. Dr. Niedorozwój psychiczny. Istota, zapobieganie i leczenie. —10
 24. Przepisy właściwego zachowania się wśród ludzi. Wyd. II. —10
 144. Salzmann. Wychowanie wychowawcy (Książka Mrówcza), tłómaczyła Z. Sennewald. —25
 124. Szyćówna A. Jak badać umysł dziecka? (O zadaniach i metodach psychologii dziecka). Wyd. II. —20
 75. Wabner J. Nauczycielstwo i pedagogja. —20
 68. Wernic H. Wychowanie dziecka do lat 6-ciu. —20

Wychowanie fizyczne.

p. Gimnastyka

69. Brzozowska-Kolberg A. Fizyczne wychowanie dzieci, podług Jędrzeja Sniadeckiego i in. —10
 346. Lagrange F. Dr. Higjena ruchu dla dzieci i młodzieży —
 44. Skowroński R. Dr. Ruch i ćwiczenia cielesne. —10

Zoologia.

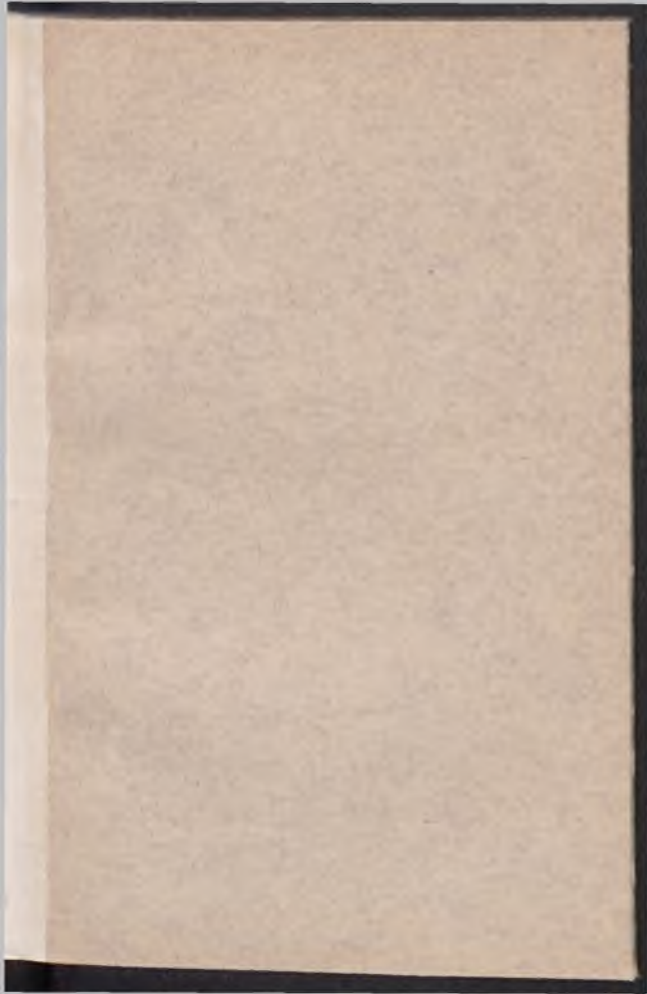
271. Bölsche W. Szkice zoologiczne, opracował Dr. P. Jankowski. Cz. I. Rybosalamandra Małopold, z 13 rys. —30
 360. — — Cz. II. Z dziejów świata zwierzęcego pod biegunem. Ichtyosaurus (Rybojaszczur) —25
 16. Brehm. Z życia zwierząt: Zwierzęta ssące. —10
 80. — Z życia zwierząt: Ptaki, przeł. M. A. —15
 328. Dyakowski B. Wskazówki do hodowli motyli oraz urządzania zbiorów, z 17 rysunkami. —15
 40. — Zwierzęta współbiednicze. —15
 482. Marschal W. Broń zaczepna i odporna u zwierząt. Tłumaczył L. Zieliński, z rycinami. —35
 208. Motyle. Atlasik kieszonkowy, 129 rysunków kolor. —40
 209. Owady. Atlasik kieszonkowy, 129 rysunków kolor. —40

367. Ptaki śpiewające. Atlasik kieszonkowy. —40
 149. Urbanowicz F. Zwierzęta pod względem budowy
 ciała, z 54 rysunkami —25
 368. Zwierzęta ssące. Atlasik kieszonkowy. —40

Życiorysy.

p. Literatura

33. Brzozowski St. Jędrzej Sniadecki, życie i dzieła. —20
 58. — Józef Kremer jako pisarz, filozof i estetyk, szkic
 krytyczny. —15
 69. — Jan Sniadecki, życie i dzieła. —15





BN

BIBLIOTEKA
NARODOWA

1464747
