

BOK- RECENSIONER

Några råd till Dig som är paraplegiker

Nordiska Bokhandeln. Pris kr. 2:—.

Personer som på grund en trafikolyckshändelse, en sjukdom eller på annat sätt fått sin ryggmärg så skadad att båda benen förlamats, kallar man paraplegiker. Denna grupp sjuka har tidigare haft en ytterst beklaglig lott, legat bundna i sängen och ofta dukat under för infektioner inte minst i urinvägarna på grund av deras svårigheter att kasta vatten. Under de senaste åren har emellertid paraplegivården moderniserats och ryckts upp på ett ytterst glädjande sätt genom insatser inte minst från svenska forskare där man kan nämna dels docent *Bjerner* i Göteborg, dels docent *Höök* i Stockholm. Den sistnämnde har nu redigerat en liten upplysningskrift riktad direkt till de förlamade patienterna, en skrift som man på det varmaste vill anbefalla läkare, sjuksköterskor och annan vårdpersonal att låta både patienterna och deras närstående läsa. Genomgående för skriften är dess betoning av den aktiva övningen och över huvud taget den aktiva inställningen som så glädjande kontrasterar mot den tidigare hopplösa passiviteten. På de specialavdelningar vid sjukhusen som nu upprättas lär man patienterna att sköta sin blåsa och sin tarm, att förebygga och bekämpa felställningar i rygg och extremiteter och hjälper patienten att få sina liggsår läkta. Man lär honom dessutom att klara sig själv i den dagliga livsföringen, att utöva ett yrke och att leva ett så normalt och verksamt liv som möjligt. Sjuksköterskor, sjukgymnaster och läkare kan här göra märkliga ting men endast med hjälp av patientens egen aktiva insats och positiva vilja. Vården av huden för att undvika liggsår understrykes liksom vikten av att aldrig sitta mer än två timmar i samma ställning utan vrida och vända sig och alltid ha skumgummi där man sitter. Märkligt är hur bra man kan träna upp såväl blåsfunktionen som tarmfunktionen så att

trassel med urinering och avföring undviks genom regelbundna väl inövade dagsprogram i detta avseende. Vikten av en rätt konstruerad rullstol framhålls. Den bör många gånger vara skraddarsydd men även de serieframställda rullstolarna kan ofta med kuddar och andra arrangemang rättas till så att de individuellt passar bättre. Viktigt är också att fotstödet kan höjas och sänkas på rätt sätt så att benet får rätt vila och inte hotar att fastna i krökta leder. Häftet är fullt av goda smäråd och dessutom trevligt illustrerat med förklarande teckningar. Det avslutas med en serie gymnastikövningar avsedda att träna den bevarade muskulaturen så att patienten bättre klarar sin dagliga livsföring t. ex. med egen armkraft kan flytta sig från rullstol till toalett, till badkar, till bil etc. Boken distribueras av Nordiska Bokhandeln och betingar ett pris av 2 kronor som är väl använda pengar för alla med hithörande problem.

Nils Brage Nordlander.

ALKOHOLFRÅGAN ÄR VÅR STÖRSTA SOCIALMEDICINSKA FRÅGA SVENSKA NYKTERHETSFRÄMJANDET

Riksföreningen för bekämpande av alkoholmissbruk och alkoholsjukdomar har till uppgift att samla enskilda och organisationer för att bekämpa alkoholmissbruk och alkoholism samt förebygga grundandet och utbredningen av alkoholvanor hos ungdom.

STÖD NYKTERHETSFRÄMJANDETS VERKSAMHET GENOM ATT BLI MEDLEM

Årsavgiften är 5:— kronor för enskild person. Stödande medlemskap lägst 50 kronor per år.

SVENSKA NYKTERHETSFRÄMJANDET

- publicerar småskrifter i alkoholfrågan
- anordnar konferenser och kurser
- hjälper de alkoholsjuka och deras anhöriga (läkare och kurator).

ALLT DETTA KOSTAR PENGAR! Hjälp oss därför att hjälpa och att sprida alkoholkunskap.

SVENSKA NYKTERHETSFRÄMJANDET

Riddargatan 46 - Stockholm Ö - Tel. 67 51 05
Postgiro 90 05 64

Vi vårdar vår hälsa

PER STRÖMBÄCK och BENGT CULLERT.

Almqvist & Wiksell. 77 sid. Pris kr. 4:75.

Ungdomens Röda Kors har låtit doktorerna Per Strömbäck och Bengt Cullert utge en liten lärobok avsedd för folkskolan och enhetsskolans mellanstadier kallad "Vi vårdar vår hälsa". Den skall också användas av U. R. K. i dess arbete. Boken inskräpper enkelt och lättfattligt grundläggande förutsättningar för en god hälsa, nämligen renlighet och allmän hygien med bad och tvättning som sannerligen inte kan predikas för ofta för svenska folket, vidare tandborstning, som också ges ett instruktivt kapitel. Värdet av riktiga kläder och god klädvård understryks liksom också grundreglerna för en riktig mathållning. Med all rätt understryks behovet av sömn, 10 eller 11 timmar för barn i denna åldersgrupp. För mjölk gör boken en oreserverad propaganda och uppmanar barnen att rita serier med mjölkpropagandabilder. För dessa åldersgrupper är det väl riktigt att mjölken är en väsentlig faktor men man kunde kanske önskat sig en liten reservation att behovet av mjölk minskar för äldre personer där en för riklig konsumtion av animalt fett inte är önskvärd.

Kapitlet om kaffe, alkohol och rökning förefaller väl avvägt. Kapitlet om de rymliga skorna kunde gärna ha fått en något utförligare utformning. Det sägs att de inte får trycka över tårna, det väsentliga torde vara att de inte heller tryc-

ker från sidan och tvingar ihop tårna i en spetsig vinkel som befordrar snedställning av tårna och nageltrång. Denna faktor tillsammans med motsvarande sammanklämning av tårna från strumpornas sida spelar säkert en väsentligt större roll än den omtalade klippningen av naglarna rakt eller rundat.

Ett kapitel om bostadshygien understryker för litet behovet av utrymme men där arbetar vi ju alla mot svårigheter av ekonomisk natur. Psykisk hälsovård behandlas i ett kortfattat kapitel, liksom så förkylnings- och barnsjukdomar. En fyndig dagbok av en fluga belyser på ett förträffligt sätt smittspridningsvägarna. Boken är för övrigt försedd med arbetsanvisningar för skolorna och kan reservationslöst anbefallas.

Nils Brage Nordlander.

Prenumerera

nu

på

Socialmedicinsk tidskrift 1961

Helår kr. 20:—

Halvår „ 10:—

Studentprenumeration, helår „ 10:—

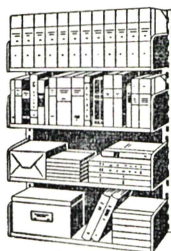
Kollektivprenumeration
(minst 25 ex.) helår „ 16:50

Villagatan 5, Stockholm Ö

Postgiro 11 79

HYLLOR

praktiska
konstruktioner
för kontor
arkiv
bibliotek
butiker
laboratorier
privatinredn.



Sparrings

Stockholm O.
Försälj.-avd.: Karlavägen 89
Tel. 67 36 50 — 67 76 75