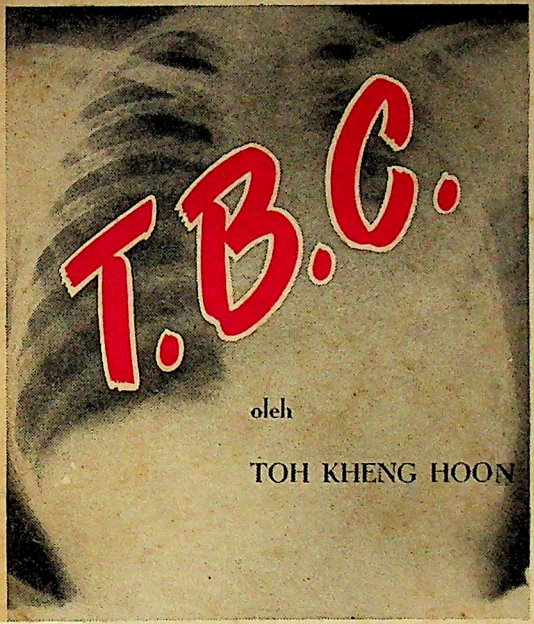


AAN NASIONAL RI
53/57

AN TIMUN MAS N.V. – DJAKARTA

Pp 273.290

T. B. C.

(PENJAKIT PARU-PARU)

oleh

TOH KHENG HOON

Tjetakan Pertama

1953
PENERBITAN TIMUN MAS N.V.
MERDEKA UTARA 11
DJAKARTA

Tanggal : 13 Feb 2020
Item ID : 1111448596
No. Induk : 2011001030029997
BIB-ID : 0010 - 5287064O
Beli/Hadiah : Timur Mas / DMH



Kata Pendahuluan

Pada saat ini dalam masjarakat kita, sangat terasa benar kekurangan penerangan dan pedoman tentang tjara² penjembuhan penjakit, terutama penjakit T.B.C. sedang penjakit ini meradjalela dalam masjarakat kita dan meminta banjak korban tiap² tahun.

Itulah sebabnja timbul niat dalam hati penulis untuk mentjoba memberikan pendjelasan² kepada masjarakat tentang penjakit jang sangat berbahaja ini. Penulis jakin dan mengetahui bahwa buku ini masih djauh dari sempurna, tetapi penulis mengharap agar buku ini dapat memberikan sumbangan bagi pembangunan masjarakat kita jang serba kekurangan dalam hal² penjakit ini.

Kepada saudara² jang turut membantu menjelenggarakan buku ini saja mengutjapkan banjak terima kasih, terutama kepada Bapak²: Let. Kol. Dr. Soemarno Sosroatmodjo kepala Rumah Sakit Tentara Makassar, Dr. Siwabessy, Radioloog C.B.Z. Djakarta, Dr. Gunawan kepala Sanatorium seluruh Indonesia, Dr. M. Agoes, kepala bahagian konsultasi (Penjakit Paru²) C.B.Z. Djakarta, dan Dr. Hwang Ming Zai Chirurg, Bhg. C.B: R.S.U.P. Djakarta jang telah memberi keterangan² tentang pengobatan t.b.c. setjara operasi.

Selandjutnja tidak lupa pula saja mengutjapkan terimakasih kepada Sdr: R.S. Pasaribu jang telah turut menjumbangkan tenaganja menjempurnakan buku ini terutama dalam penjusun bahasanja.

Achirulkalam penulis mengharap buku ini bermanfaat hendaknja dan segala pendapat dan kritik jang bertudjuan baik akan di sambut dengan hati terbuka.

Wassalam
Toh Kheng Hoon.

KATA PENGANTAR.

Dua buah karangan sdr. Toh Kheng Hoon, t.b.c. research worker jang berpengalaman di Sanatoria luar negeri, tentang :

1. Soal-soal penjakit t.b.c.,
2. Berobat dirumah serta keterangan[2] untuk orang berpenjakit t.b.c.;

penting diketahui masjarakat kita di Indonesia. Isinja amat mudah dipahamkan. Djuga berfaedah dibatja atau dipakai disekolah-sekolah, agar murid-murid jang mendjadi harapan bangsa dapat mengetahui garis-garis besar :

a. Apa penjakit t.b.c. itu ?
b. Bagaimana mentjegahnja ?
c. Bagaimana bahajanja ?

Kedua karangan ini baik sekali dibatja penderita[2] penjakit t.b.c. di Sanatoria, supaja bertambah pengetahuan mereka tentang penjakit itu. Bahkan berguna pula untuk menjempurnakan pengetahuan mereka jang telah sembuh dari padanja, tentang apa jang harus diperbuatnja, tentang larangan dan kewadjiban jang harus dipenuhinja; semata-mata untuk kebaikan mereka sendiri, apabila mereka pulang kerumahnja masing-masing.

Karangan ini perlu diketahui rakjat Indonesia jang kebanjakan masih buta tentang penjakit t.b.c. Dengan djalan penerangan chalajak ramai dapat mengetahui bagaimana pentingnja pemberantasan penjakit t.b.c., bagaimana soalnja, tjara[2] mentjegah dan membatasi penularannja, jang bukan hanja kewadjiban pemerintah sadja, melainkan djuga kewadjiban rakjat.

Dr M. Agoes
Spesialis penjakit paru-paru
Kepala C.B. R.S.U.P.

Djakarta, 1953.

KATA PENGANTAR.

Dari karangan sdr. Toh Kheng Hoon tentang soal penjakit t.b.c. (tuberculose) jang amat sederhana dan mudah dipahamkan oleh siapapun djuga, dapat diketahui agak landjut perihal mengobati penjakit itu setjara operasi pada abad ini.

Penjakit t.b.c. banjak tingkatannja. Ada tingkatan jang setjara operasi dapat memberi pertolongan jang amat baik kepada penderitanja. Pada negeri² jang telah madju banjak penderita² t.b.c. jang memilih pengobatan setjara operasi, seperti :

1. Thoraco plastic,
2. Lung resections.

Statistik negeri² lain pada abad ini, serta karangan saja bersama Dr. Agoes membuktikan bahwa operasi sangat berguna dalam menolong penderita penjakit itu.

Statistik tentang operasi jang dikumpulkan diseluruh dunia memperlihatkan hasil seperti berikut:

1. Sesudah operasi thoraco plastic hanja 2% jang meninggal.
2. Sesudah operasi lung resections 2,8%.

Djika operasi² itu tidak dilakukan, maka menurut dugaan 100% dari para penderita akan meninggal dalam waktu 3 tahun.

Penderita jang dianggap perlu mendjalani operasi itu, sesungguhnja tidak perlu chawatir menghadapinja, karena statistik² tjukup memberikan keterangan jang djelas. Apalagi pengalaman² pengobatan untuk menjelamatkan para penderita sewaktu operasi sudah madju sekali pada zaman sekarang.

Keterangan jang amat pendek diatas, mudah-mudahan dapat memberi dorongan kepada para penderita dan pembatja menginsjafi betapa pentingnja pertolongan terhadap penjakit t.b.c. setjara operasi. Sudah selajaknjalah kemadjuan ilmu kedokteran itu dinikmati oleh seluruh manusia

jang hidup serba madju dalam negara jang merdeka, dimana kesehatan rakjatnja djuga merupakan soal penting untuk dipikirkan rakjat itu sendiri.

Demikianlah kata sambutan saja dan mudah-mudahan buku ini dapat sambutan jang hangat dan mentjapai maksudnja.

Dr Hwang Ming Zai
Chirurg
Bhg. C.B. R.S.U.P. Djakarta

KATA SEPAKAT.

Pemberantasan penjakit t.b.c. adalah kewadjiban masjarakat umumnja dan ahli t.b.c. chususnja. Djika antara kedua golongan itu tidak terdapat tudjuan jang sama, maka penjakit t.b.c. akan tetap merupakan gangguan bagi umat manusia.

Dua buah karangan sdr. Toh Kheng Hoon merupakan andjuran kerdja-sama (gotong-rojong), agar pemberantasan penjakit t.b.c. dapat dimulai sampai ia lenjap dari muka bumi ini.

Kepala Djawatan
Pemberantasan Penjakit T.B.C.
Dr Gunawan.

Tjisarua, 1953.

ISI BUKU

Bab I

		Hal.
1.	Soal-soal penjakit T.B.C. jang penting diketahui	9
2.	Apakah jang menjebabkan orang kena penjakit T.B.C. ?	10
3.	Apakah penjakit T.B.C. berasal dari suatu keluarga atau tidak ?	11
4.	Tjara penularan jang lain	11
5.	Dimanakah tempat hidup kuman-kuman T.B.C. itu ?	13
6.	Bagaimanakah tjara bergerak kuman-kuman T.B.C. dalam tubuh manusia ?	13
7.	Apakah kuman-kuman T.B.C. itu hanja merusak paru-paru atau djuga bagian lain badan ?	15
8.	Bagaimanakah tanda-tanda permulaan penjakit T.B.C. itu ?	16
9.	Apakah jang diperlihatkan pemotretan dada ?	18
10.	Siapakah jang mungkin dapat penjakit T.B.C. ?	20
11.	Siapakah jang dapat sembuh dari padanja ?	21
12.	Apakah jang perlu dilakukan agar sehat kembali ?	22
13.	Apa sebabnja perlu beristirahat ditempat tidur ?	23
14.	Dimanakah kita dapat menghirup hawa jg. sehat dan bersih ?	25
15.	Berapa lamanja mengobati penjakit T.B.C.	25
16.	Kapan boleh bekerdja kembali ?	27
17.	Apakah jang menjenangkan hati kita tinggal disanatorium, meskipun lama ?	27
18.	Bagaimana tjara mengobatinja dirumah ?	28
19.	Pekerdjaan apa jang boleh dilakukan ?	29
20.	Bagaimanakah orang-orang jang telah berumah tangga ?	30
21.	Apakah orang jang telah sembuh dapat tetap baik seterusnja ?	30
22.	Dimana lagi dapat diperoleh keterangan tentang penjakit T.B.C. ?	32

Bab II

23.	Berobat dirumah	33
24.	Beristirahat	33
25.	Bagaimana harus beristirahat ?	35
26.	Hawa bersih dan tjahaja matahari	37
27.	Hawa bersih.	37
28.	Tjahaja matahari	38
29.	Makanan-makanan jang berzat baik	39
30.	Latihan batin	40
31.	Pendjagaan agar djangan berdjangkit	41
32.	Membela orang lain	41
33.	Aturan-aturan untuk mendjaga diri sendiri	43
34.	Djalan kearah kebaikan	44

Hal.
9
10
11
11
13
13
15
16
18
20
21
22
23
25
25
27
27
28
29
30
30
32
33
33
35
37
37
38
39
40
41
41
43
44

I

SOAL-SOAL PENJAKIT T.B.C. JANG PENTING DIKETAHUI.

Apakah maksud dan tudjuan buku ini diterbitkan?

Barangkali diantara para pembatja ada jang pernah dapat penjakit t.b.c., sebutan jang lazim bagi tuberculose. Mungkin pula ada jang telah lama atau baru sadja mengetahui penjakit itu terdapat dalam dirinja.

Walaupun telah lama atau baru sadja diketahui, sudah terang hal demikian dapat menimbulkan perasaan jang tidak senang didalam hati serta perasaan takut dapat menimbulkan sesuatu jang bukan-bukan atau jang menjusahkan. Bahkan dapat djuga merusakkan. Didalam hal itu penghidupan terasa seolah-olah terseret kedalam bahaja maut. Tidak ubahnja seperti kapal jang patah kemudi dan kipasnja ditengah lautan. Seluruh anak kapal, mulai dari kelasi biasa, tukang mesin sampai kapiten, chawatir atau merasa tidak senang. Tetapi hendaklah disadari, bahwa dengan chawatir, tidak senang atau mengomel sadja, mustahil kapal dapat diperbaiki. Hendaknja segenap pikiran, tenaga serta segala perkakas jang modern dikerahkan segera untuk memperbaiki kapal itu kembali, supaja dapat berlajar lagi mentjapai tudjuannja didalam waktu jang ditentukan.

Demikian djuga halnja orang jang ditimpa penjakit t.b.c., djanganlah bersusah hati atau mengomel sadja, jang sama sekali tidak ada gunanja. Kerahkanlah segenap pikiran dan tenaga, baik dari pihak sisakit maupun para ahli, agar ia dapat sembuh kembali dari penjakit itu. Orang jang tidak tahu akan tjara menjembuhkan diri dari penjakit itu, dan tidak tahu pula tindakan apa jang harus diambilnja, dengan mudah dihinggapi rasa takut, chawatir, kehilangan akal dan putus asa; sehingga ia berasa tidak ubahnja seperti diseret semakin dalam kedjurang bahaja maut.

Sekalipun bab ini berkepala:

„**Soal-soal penjakit t.b.c. jang penting diketahui**", sebenarnja jang terpenting bukanlah hanja mengetahui penjakit itu semata-mata, melainkan apakah tindakan jang harus

diambil untuk menjembuhkan diri dari padanja dan mentjegah djangan sampai kena penjakit. Mengetahui sebab^2 penjakit sadja tidaklah tjukup untuk menjembuhkan diri dari padanja, apalagi penjakit t.b.c. Sedang berbuat dan bertindak berarti setengah pengetahuan menjembuhkan diri dari t.b.c. Keterangan^2 tentang penjakit ini perlu sungguh^2 dipeladjari serta petundjuk^2 atau andjuran-andjuran diikuti, agar diperoleh pula hasil jang baik.

APAKAH JANG MENJEBABKAN ORANG KENA PENJAKIT T.B.C.?

Apabila saudara berpenjakit t.b.c., maka hal itu sama dengan penjakit t.b.c. orang lain, karena kuman^2 t.b.c. itu (tuberculosesbacillen) menular kepada orang lain. Pendjangkitan bukanlah oleh karena turunan, seperti sering dikatakan orang. Ada jang mengatakan, bahwa penjakit itu bersama-sama lahir dengan baji. Hal ini tidak benar sama sekali. Orang jang berpenjakit t.b.c. lahir kedunia tidak dengan penjakit itu. Memang sering kita lihat, suatu keluarga seluruhnja dihinggapi penjakit tersebut. Hal itu tidak lain disebabkan karena mereka tinggal berkumpul atau bersama-sama. Tinggal berdekat-dekat bersama-sama memberi kesempatan jang baik bagi pendjangkitan kuman-kuman.

Begitu pula tidaklah benar pernjataan jang menegaskan, bahwa suatu keluarga berdarah t.b.c. Penjakit t.b.c. seseorang disebabkan oleh penularan dari orang jang berpenjakit itu. Kuman-kumannja pindah dari badan jang sudah sakit kepada badan jang masih sehat, terutama dengan melalui djalan pernapasan sehingga kuman-kumannja masuk keparu-paru bersama-sama dengan hawa.

Anak-anak ketjil banjak djuga jang kena penjakit t.b.c. Sering kedjadian seorang ibu atau keluarganja menjalahkan atau menjangka bahwa anaknja dapat penjakit t.b.c. itu dari orang lain, padahal anak itu sakit karena didalam keluarga itu sendiri terdapat orang jang mengandung penjakit itu.

APAKAH PENJAKIT T.B.C. BERASAL DARI SUATU KELUARGA ATAU TIDAK

Kita dapat mengetahui betapa kesusahan jang dapat ditimbulkan oleh penjakit t.b.c. Dan dokter adalah jang lebih tahu apakah sesuatu penjakit jang menghinggapi kita berasal dari rumah tangga kita sendiri atau dari orang lain jang berdekatan dengan kita. Untuk menegaskan dan mengetahui dengan pasti, apakah orang lain tidak menderita penjakit itu pula diperlukan penjelidikan. Orang-orang jang setiap hari bersama-sama kita atau jang kerapkali mengadakan kontak dengan kita, diselidiki pula oleh dokter dengan saksama, apakah orang-orang itu ditulari pula.

Pemeriksaan djuga dimaksudkan mentjari orang jang pertama-tama menularkan penjakit itu.

Pekerdjaan demikian sudah tentu sangat sulit. Lebih² untuk mengetahui orang jang mula-mula berpenjakit itu. Apalagi kalau diingat pula adanja kemungkinan bahwa penjakit itu dapat berdjangkit kedalam badan seseorang sebulan atau setahun jang lalu, jang berarti menambah sulitnja mentjari orang jang pertama-tama dihinggapinja. Pekerdjaan mentjari sumber dan asal penjakit itu biasanja dikerdjakan oleh para penjelidik bagian pengobatan.

Walaupun pekerdjaan serupa itu sulit dan memakan waktu jang lama, namun harus dilakukan, karena perlu untuk mentjegah penjakit itu djangan menular kepada orang lain.

TJARA PENULARAN JANG LAIN.

Disamping penularan dari orang lain ada pula kemungkinan² lain seseorang kena penjakit itu. Umpamanja :

1. Karena minum susu mentah jang baru diperas. Sebab itu diandjurkan agar sebelum diminum susu itu harus dimasak betul.
2. Karena luka atau garutan badan jang membukakan djalan bagi kuman² masuk kedalam tubuh. Pekerdja-pekerdja rumah-potong (abattoir), laboratoria, para

dokter, djururawat, kadang² kena penjakit t.b.c. karena hal demikian.

3. Karena memegang barang² jang telah dihinggapi kuman. Barang² jang pernah dipegang oleh orang sakit, jang pada tangannja terdapat kuman² t.b.c. Demikianlah kuman² itu pindah dari seorang kese-orang, atau dari tangan ketangan hingga sampai ke-mulut. Selandjutnja kuman² itu dapat masuk keusus, perut, paru-paru dan alat pernapasan. Kain kasur, bantal bekas tidur orang sakit sudah barang tentu dapat pula mengandung kuman² penjakit t.b.c. Itulah sebabnja maka seringkali dilarang bersandar, tidur dan duduk ditempat orang jang berpenjakit t.b.c.
4. Karena bertjium-tjiuman. Bertjium-tjiuman adalah sematjam kontak jang langsung dihinggapi kuman² t.b.c.
5. Karena batuk, bersin dan meludah.
6. Karena makan paru-paru binatang, terutama babi. Orang Tionghoa seringkali dapat penjakit t.b.c. karena termakan kuman²nja jang bersarang pada paru² binatang jang belum dimasak betul.

Jang tersebut diatas adalah beberapa tjara lain meluasnja penularan penjakit t.b.c. Ada pula orang jang berpenjakit t.b.c. diparu-parunja, karena tidak diketahuinja ia batuk, bersin dan meludah disembarang tempat. Sedang djika umpamanja ia bersin dari mulut atau hidungnja tersembur air sampai beberapa meter djauhnja.

Andai kata ada orang lain jang berdiri dekatnja dan kebetulan sedang menarik napas pula, maka ia akan terhirup air bersin jang mengandung kuman² penjakit itu. Tjara penularan begitulah jang banjak didjumpai sekeliling kita. Djelaslah agaknja bahwa meludah dilantai atau ditepi djalan dapat menularkan kuman² penjakit t.b.c. kepada anak² ketjil atau orang dewasa jang kurang hati-hati.

Sesungguhnja kita harus berhati-hati terhadap orang² jang berpenjakit t.b.c. tulang atau t.b.c. daging. Djika kita mengetahui orang jg. berpenjakit itu, maka harus kita djaga supaja kuman² atau kotorannja djangan mengenai kita. Orang

jang berpenjakit t.b.c. batuk, djika bersin atau batuk seharusnja mempergunakan saputangan penutup mulut, agar djangan menular kepada orang lain. Sebaiknja kita harus awas terhadap orang jang berpenjakit t.b.c., agar supaja kuman-kuman penjakit tersebut djangan mendjalar kemana-mana. Penularan lebih banjak terdjadi oleh penjakit t.b.c. tulang atau daging, jang segera dikenal dari nanah atau kotorannja. Orang jang berpenjakit t.b.c. paru[2] sukar sekali diketahui, lebih[2] bila orang jang sakit itu kelihatan sehat.

DIMANAKAH TEMPAT HIDUP KUMAN-KUMAN T.B.C. ITU?

Kuman-kuman t.b.c. dapat berkembang subur didalam tubuh manusia. Tubuh manusialah jang paling baik bagi pembiakan kuman[2] tersebut. Hal itu disebabkan karena ia didalam tubuh manusia beroleh air, panas, makanan jang tjukup dan tempat-tempat bersembunji jang gelap dan berbelit-belit.

Ditempat-tempat itu kuman-kuman tersebut tjepat berkembang biak. Kuman-kuman t.b.c. dapat djuga hidup diluar tubuh manusia, baik pada hawa panas maupun pada hawa dingin, tetapi pembiakannja tidak sesubur dalam tubuh manusia karena lebih mudah membasminja.

Bagaimanakah membasmi kuman-kuman t.b.c., apabila kita ketahui, bahwa ia terdapat pada bulu pakaian, piring, perkakas dapur, dsb.-nja?

BAGAIMANAKAH TJARA BERGERAK KUMAN-KUMAN T.B.C. DALAM TUBUH MANUSIA?

Manusia lahir kedunia tidak bersama-sama kuman-kuman t.b.c. Djika kita senantiasa awas dan hati-hati, kita tidak akan ketularan penjakit itu. Orang jang terhirup kuman-kuman t.b.c. kedalam paru-paru atau mulutnja tidaklah berarti segera kena penjakit itu. Sebab badan kuat pula menolak kuman-kuman tersebut, sehingga pada permulaan

kuman-kuman itu tidak sempat membawa kerusakan, karena sel-sel badan terus-menerus melakukan pengepungan. Para ahli dan dokter t.b.c. menjatakan, bahwa badan manusia tidaklah segera menghadapi bahaja besar djika baru pertama kali dimasuki kuman penjakit tersebut. Lain halnja djika orang jang dimasukinja berbadan lemah atau sudah sakit dan penuh dihinggapi kuman-kuman, sehingga badannja tidak kuat lagi mengalahkan kuman-kuman t.b.c.

Kemasukan kuman-kuman t.b.c. pada pertama kali menimbulkan infeksi. Keadaan itu biasanja tidak terasa dan seringkali tidak diatjuhkan. Hal seperti itu berkali-kali kedjadian sewaktu kita masih kanak-kanak.

Kalau badan terasa kurang enak, maka pada waktu itu terdjadi pertempuran antara sel-sel badan kita jang sehat dengan kuman-kuman jang masuk tadi. Sel-sel badan kita jang sehat mengepung kuman-kuman tersebut.

Kuman-kuman t.b.c. itu dapat hidup dan dapat djuga mati. Ia selalu dikerumuni oleh sel-sel sehat badan kita jang kadang^{2} sampai bertahun-tahun lamanja.

Demikianlah pada pendjangkitan atau infeksi pertama badan kita masih tjukup kuat untuk melawan kuman-kuman t.b.c. itu. Tetapi peristiwa pertempuran antara kuman-kuman t.b.c. dengan sel-sel sehat badan kita seringkali berachir dengan kemenangan kuman-kuman t.b.c. Badan kita jang sampai pada pendjangkitan pertama itu masih kuat melawan, kerapkali diperlemah oleh pekerdjaan berat sehari-hari atau oleh penjakit lain, dsb.nja. Badan jang telah mendjadi lemah tidak mampu lagi menghadapi kuman-kuman t.b.c.

Dalam keadaan demikian kuman-kuman itu berhasil menembus benteng kepungan sel-sel sehat badan kita dan menjebarkan dirinja. Penjebaran diri itu kadang-kadang berlaku perlahan-lahan, tetapi kadang-kadang tjepat seperti kilat. Pada waktu itu mungkin djuga kuman-kuman dari luar badan mendesak pertahanan sel-sel badan, sehingga terpukul mundur. Achirnja sel-sel badan terpaksa mundur terus, maka kuman-kuman itu menjerbu keseluruh bagian badan. Djika pendjangkitan kuman-kuman tersebut sudah

sampai demikian rupa, maka bertebaranlah ia, hingga merupakan bahaja dan menjusahkan. Walaupun demikian zat-zat dan sel-sel sehat badan masih terus menerus mengadakan perlawanan, memusnahkan kuman-kuman itu. Tetapi karena zat-zat dan sel-sel sudah lemah (sensitief) oleh pendjangkitan pertama sebulan atau setahun jang lalu tadi, maka perlawanannja tidak berarti lagi.

Dalam pertempuran ini zat-zat dan bagian-bagian daging badan kita mengalami kerusakan. Kerusakan itu demikian hebatnja, sehingga tidak terganti lagi, sekalipun zat-zat tersebut masih terus mengadakan perlawanan terhadap kuman-kuman tadi. Kekuatan merusak dan kerusakan lebih dahsjat daripada kekuatan memperbaiki.

Pendjangkitan tingkat kedua (reinfection) menghendaki perawatan jang istimewa. Badan perlu dipelihara dan diobati setjepat mungkin serta tidak boleh terganggu agar kuat kembali guna menghalangi kemadjuan kuman-kuman t.b.c itu.

APAKAH KUMAN-KUMAN T.B.C. ITU HANJA MERUSAK PARU-PARU ATAU DJUGA BAGIAN LAIN BADAN?

Dibagian paru-parulah jang paling banjak kita dapati kuman-kuman atau penjakit t.b.c. itu. Kadang-kadang didjumpai djuga pada bagian lain badan kita, seperti pada persambungan tulang, usus, perut. Bahkan ada djuga pada mata, kulit, buah pinggang, kemaluan, lapisan penutup paru-paru, bagian seluruh perut dan otak. Kuman-kuman t.b.c. itu sangat kuat sekali. Ia dapat menjebarkan diri keseluruh bagian badan kita dan dapat bergerak menembus urat-urat. Bahkan ia dapat menembus keluar bagian-bagian alat pernapasan dan dari sana berdjangkit keusus, kedjalan kentjing atau ketempat jang baru sama sekali. Kadang-kadang kuman itu masuk kepembuluh darah dan dari sana dengan tjepat berdjangkit kebagian lain.

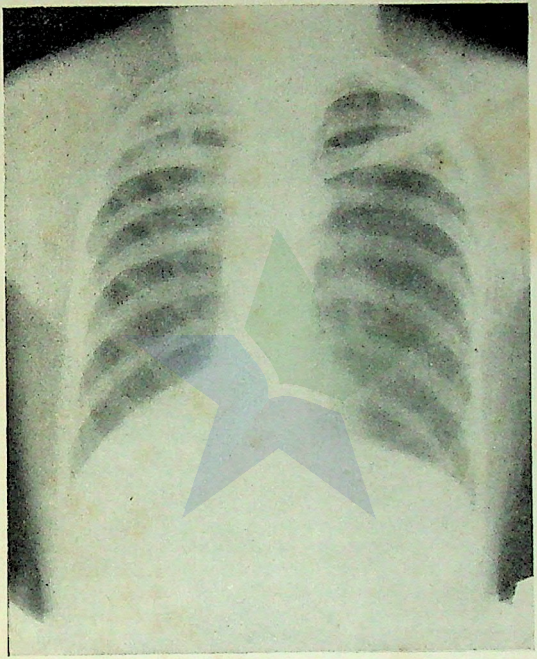
Teranglah bagi kita, bahwa kuman-kuman t.b.c. itu sangat tjepat dan mudah tersebar kemana sadja. Itu sebabnja maka penjakit t.b.c. itu sangat berbahaja dan harus segera diobat sebelum sampai djadi berbahaja.

BAGAIMANAKAH TANDA-TANDA PERMULAAN PENJAKIT T.B.C.?

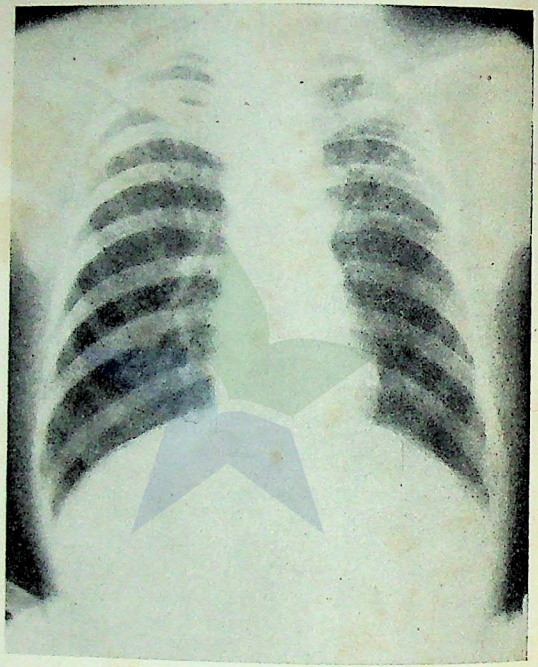
Sewaktu masih kanak-kanak, kita sering demam lantaran bengkak, tjatjar air, scarlet fever atau penjakit-penjakit lain. Penjakit-penjakit seperti itu lazimnja sehari dua hari dapat segera diketahui dan dirasai. Biasanja lekas pula kita sembuh, demi orang tua kita atau dokter menjuruh kita tidur barang dua atau tiga hari. Penjakit t.b.c. lain halnja. Kita tidaklah segampang itu sembuh dari padanja, apalagi mengetahui tanda²nja. Tingkatan pendjangkitan pertama tidak selalu kita ketahui tanda² permulaannja Mungkin djuga penjakit itu sudah berbulan² atau bertahun² bersembunji dalam badan, sekalipun kita masih merasa sehat. Pikiran kita tenang dan merasa tidak kurang apa-apa.

Disitulah letaknja bahaja penjakit t.b.c. itu. Penjakit t.b.c. jang masih muda atau jang baru sadja berdjangkit tidak memperlihatkan tanda-tanda apa sekalipun. Kita tidak merasakan sesuatu sampai pada suatu ketika kita pergi kedokter karena :

1. batuk pandjang,
2. perut tidak bekerdja seperti biasa,
3. badan mendjadi kurus,
4. rasa sakit didalam dada,
5. malam-malam berkeringat,
6. sore-sore merasa panas,
7. ludah bertjampur darah.
8. perasaan lekas letih,
9. rasa sakit dibetis.



Kabur di puntjak paru kanan dengan lobang2 di dekat persimpangan djalan napas.



Infiltrasie di sisi paru² kanan bagian kanan dengan lobang ketjil. Puntjak paru² kanan sedikit kabur dan disana terlihat banjak tempat jang diserang penjakit.

(chiché dr. Siwabessy)

Djika sudah ada tanda-tanda seperti itu, maka berarti bahwa penjakit tersebut sudah melewati pendjangkitan pertama. Sudah dapat dipastikan, bahwa penjakit itu sudah lama bersarang dalam badan.

Tadi dikatakan, bahwa sukar sekali mengetahui dan melihat tanda-tanda penjakit t.b.c. itu pada tingkatan permulaannja. Bagaimana dan apakah jang harus diperbuat untuk mengetahuinja dengan mudah? Tjara mengetahui penjakit t.b.c. dengan mudah, terutama memakai djalan:

a. **Röntgen** (pemotretan dada).

Röntgen atau pemotretan dada merupakan salah satu djalan jang penting sekali untuk mengetahui dengan tjepat apakah seseorang berpenjakit t.b.c. atau tidak. Dinegeri-negeri jang telah madju tingkatan pengurusan kesehatannja, berdjuta-djuta orang diröntgen seperti: tentara, anak sekolah, buruh pabrik dsbnja, walaupun badan mereka kelihatan sehat.

Dokter menjatakan seseorang sehat, djika pemotretan dada membuktikan sehat. Sebab itulah maka röntgen atau pemotretan dada itu merupakan suatu alat jang sangat penting.

b. **tuberculin.**

Tuberculin djuga suatu tjara jang penting sekali. Apakah jang penting dibuktikan tuberculin? Andai kata dalam badan kita sudah terdapat kuman-kuman t.b.c., maka badan, daging, kulit kita mendjadi sensitif terhadap sematjam bahan jang ditimbulkan oleh kuman-kuman itu sewaktu hidupnja.

Kalau tuberculin dimasukkan kedalam kulit kita, maka dalam tempo dua hari bagian jang dimasuki tuberculin itu gembung dan nampak agak merah. Hal serupa itu dinamai **reaksi positif.**

Tuberculin adalah air jang tidak berkuman dan diperbuat dari kuman-kuman t.b.c. jang sengadja dipelihara dilaboratorium. Kuman-kuman itu dibunuh dan disaring. Pertjobaan tuberculin tidak berbahaja dan tidak menjakitkan orang jang ditjoba. Pertjobaan itu gunanja ialah membuktikan apakah dalam badan seseorang jang ditjoba itu terdapat kuman-kuman t.b.c. atau tidak. Dan memang pertjobaan itu hanja memberikan pertolongan demikian pada kita. Ia tidak

menjatakan apakah orang itu sungguh-sungguh sakit atau tidak, dan djuga tidak ditegaskannja tempat penjakit dan djumlah kuman-kumannja.

Djadi pertjobaan tuberculin dapat menolong kita mengetahui berapa djumlah orang jang mengandung kuman-kuman t.b.c. dalam badannja.

Apabila pertjobaan tuberculin tidak menimbulkan apa-apa pada kulit badan, umpamanja tidak merah dan bengkak, maka pertjobaan itu dinamakan **negatif.**

Kita tidak usah lagi bersusah pajah, karena sudah terang badan orang jang ditjoba itu tidak mengandung kuman-kuman t.b.c. Tetapi orang-orang jang mengalami reaksi positif harus diperiksa seterusnja, agar dapat diketahui lebih landjut tentang penjakitnja.

Sekalipun demikian orang-orang jang mengalami reaksi positif tidak usah bersusah hati, karena reaksi positif bukanlah merupakan tjatjat atau hukuman, dan bukan pula merupakan kepastian bahwa orang tersebut berpenjakit t.b.c. Untuk mendapat kepastian tentang penjakit itu, dipergunakan pemotretan dada.

APAKAH JANG DIPERLIHATKAN PEMOTRETAN DADA?

Penduduk Amerika hampir 50% jang mendapat reaksi positif. Orang-orang tersebut dalam pemeriksaan lebih landjut harus dipotret dadanja, supaja dokter mengetahui apakah paru-parunja luka atau mengalami kerusakan. Pemotretan itu membantu para dokter mengetahui hal-hal jang sebenarnja dan sangat meringankan pekerdjaannja. Karena pemotretan maka dapat pula dipikirkan tindakan^2 apa jang perlu dilakukan selandjutnja.

Di Indonesia pemotretan dada ini penting sekali, terutama karena disini penjakit t.b.c. banjak didapati dan berdjangkit terus-menerus. Sehingga semakin terasa benar akan kekurangan pemotretan dada dan alat-alatnja. Di Sulawesi Selatan umpamanja hanja terdapat 5 buah alat pemotretan dada. Dibandingkan banjaknja penduduk dan luasnja daerah

itu dengan banjaknja penjakit itu sudah barang tentu alat-alat tersebut djauh dari pada tjukup.

Apabila pemotretan dada menundjukkan bajang-bajang pada kita, maka itu berarti bahwa ditempat itu mungkin terdapat penjakit t.b.c.

Inilah kebaikan dan gunanja pemotretan dada. Hanja dengan pemotretan dada dapat kita ketahui dengan pasti keadaan paru-paru, meskipun bagaimana kita mentjari dan memeriksanja.

Seringkali terdjadi orang-orang jang kelihatan kurang sehat disangka berpenjakit t.b.c., tetapi setelah dilakukan pemotretan dada ternjata tidak terdapat tanda-tanda penjakit itu padanja. Banjak djuga kedjadian tanda-tanda terlihat pada orang jang pernah kena penjakit t.b.c., padahal paru-parunja sudah baik. Sebaliknja orang jang disangka sehat, setelah dilakukan pemotretan dada, banjak didjumpai tanda-tanda jang menundjukkan ia mengandung penjakit t.b.c. Apabila pada seseorang didjumpai beberapa bagian ketjil tanda-tanda jang kabur (wazig), sebaiknja ia segera ditolong.

Sudah teranglah bagi kita bagaimana faedahnja pemotretan dada itu. Orang jang mula-mula disangka tidak sakit, dengan pemotretan dada dapatlah diketahui bahwa ia sakit. Berkat alat pemotretan dada, dapatlah kita mengikuti keadaan penjakit dengan teliti sebelum dan sesudah diobat.

Apabila terlihat pada dada seseorang jang diperiksa itu bajang-bajang kabur, maka dokter atau ahli t.b.c. mempeladjari dan menjelidiki apakah bajang-bajang itu disebabkan oleh penjakit t.b.c. atau tidak. Dokter mendengar denjutan dada orang itu, menimbang beratnja, mengukur panas badannja, memeriksa kuman-kuman pada ludahnja. Selain tindakan-tindakan tersebut tentu banjak lagi tindakan-tindakan lain jang diambil dokter. Kemudian dipotret dadanja sekali lagi. Sebelum pemotretan jang kedua harus ditentukan dahulu apakah bajang-bajang itu disebabkan oleh penjakit t.b.c. atau tidak. Pemotretan jang kedua dilakukan untuk memperbandingkan keadaan dadanja dengan pemotretan jang pertama.

Kita tidak dapat dan tidak boleh menerka-nerka apakah seseorang itu berpenjakit t.b.c. atau tidak. Pekerdjaan demikian harus dibuktikan dengan pasti.

SIAPAKAH JANG MUNGKIN DAPAT PENJAKIT T.B.C.?

Penjakit t.b.c. bukanlah penjakit jang masih muda. Semendjak dunia terbentang penjakit itu telah ada. Banjak penjelidik jang berpendapat bahwa penjakit t.b.c. sudah terdapat beribu tahun sebelum nabi Isa.

Ahli-ahli kuburan kuno menjumbangkan pendapat-pendapat jang berharga tentang penjakit-penjakit itu. Mereka menganggap bahwa penjakit itu sudah puluhan ribu tahun umurnja. Dari ilmu sedjarah dapat diketahui bahwa banjak orang termasjhur seperti radja-radja dan orang-orang terpeladjar jang meninggal dunia karena penjakit itu. Disamping itu berdjuta-djuta manusia mati karenanja dengan tidak mengetahuinja.

Apakah hanja orang-orang miskin sadja jang mendjadi korban penjakit t.b.c. ? Tidak ! Penjakit itu tidak memilih bulu, orang-orang kaja dan miskin, kaum terpeladjar atau tidak, jang berpangkat tinggi atau rendah, laki-laki atau perempuan, semua dapat djadi mangsanja.

Tetapi memang ada kebenaran pendapat, bahwa orang-orang jang rendah pendapatan dan kurang pendidikannja, serta selalu tinggal bersama-sama ditempat-tempat sempit, kurang dapat hawa jang segar, harus bekerdja lama, makanan tidak tjukup, waktu makan tidak teratur dan tidak menurut aturan-aturan kesehatan, sering dihinggapi penjakit t.b.c. Semua hal jg. disebutkan diatas merupakan sebab²nja. Golongan itu jang paling banjak kena penjakit t.b.c., terutama karena kurangnja pendapatan, tidak sanggup membajar ongkos pengobatan dan sering tidak tahu bahwa ia berpenjakit t.b.c. Sedang tempat tinggal jang sempit memberi kesempatan baik bagi berdjangkitnja penjakit tersebut. Tidaklah mengherankan kalau kebanjakan kaum buruh meninggal karena t.b.c.

Selandjutnja dikota-kota lebih banjak orang kena penjakit ini dari pada didesa.

SIAPAKAH JANG DAPAT SEMBUH DARI PADANJA?

Meskipun bagaimana bahaja penjakit ini, namun ia tetap dapat disembuhkan. Terutama karena kemadjuan ilmu pengetahuan, banjak orang jang berhasil melawan penjakit ini. Sebaliknja ada djuga jang tidak kundjung terlepas dari padanja sampai menemui adjal. Kedua kemungkinan itu tergantung kepada orang jang sakit itu sendiri. Djika seseorang jang kena penjakit itu ingin sembuh dari padanja, maka ia haruslah patuh mengikuti perintah dan larangan dokter.

Saja sendiri sangat gembira djika saudara jang kena penjakit t.b.c. patuh menurut segala nasihat dokter dan keterangan-keterangan jang terdapat dalam buku ini. Maksud saja ialah supaja saudara dapat menuntun diri kearah jang baik dan tidak menjesal dikemudian hari. Kalau tidak mengikuti peraturan-peraturan, dokter susah sekali mengobati penjakit ini. Seperti djuga tiap-tiap manusia, saudara tentu djuga ingin hidup senang, gembira dan sehat guna kepentingan umum. Saja berharap agar saudara djangan mengalami lebih banjak kesusahan karena terlambat dan lalai mengobatinja.

Dalam menuruti perintah-perintah dan peraturan-peraturan ahli, terutama haruslah jakin bahwa kita akan sembuh. Banjak djuga orang jang gagal melawan penjakit ini, karena tidak paham tentangnja atau karena kurang penerangan seperti jang tersebut dalam buku ini.

Setelah membatja keterangan-keterangan ini, saudara tidak usah takut dan putus asa, sebab djika saudara sungguh-sungguh menurutkan nasihat-nasihat ahli, tentu saudara akan menang melawan penjakit ini. Sekali-kali kita tidak boleh bersikap masa bodoh atau kurang perhatian terhadap nasihat-nasihat dokter jang merawat kita. Dalam pada itu kita selalu berharap supaja saudara-saudara jang kena penjakit ini hendaknja lekas baik dan sembuh kembali.

Dalam tahun 1900 penjakit t.b.c. paling banjak membinasakan manusia. Angka kematian itu pada tahun 1944 turun 1/5, sebab orang telah madju dalam usaha melawan penjakit t.b.c. Sungguhpun demikian masih banjak djuga

jang harus dikerdjakan. Bagaimana tjaranja dapat mentjegah penjakit t.b.c. dan mengurangi djumlah kematian karenanja, senantiasa mendjadi pokok perhatian. Karena itulah kita harus lekas-lekas mentjegah dan mengobatinja sebaik-baiknja.

Djika saudara mendapat batuk djanganlah dianggap enteng atau tidak berbahaja. Periksalah kepada dokter supaja djika kena penjakit t.b.c., dapat segera ditolong dan djangan sampai pula menular kepada orang lain.

APAKAH JANG PERLU DILAKUKAN AGAR SEHAT KEMBALI?

Kita sering mendengar perkataan sanatorium. Apakah itu? Sanatorium itu ialah tempat chusus bagi orang^2 jang berpenjakit t.b.c. Sanatorium tempat jang sebaik-baiknja untuk menjembuhkan penjakit t.b.c. Ditempat itulah kita dapat beristirahat dengan sempurna. Kita dapat tidur teratur, makanan jang telah dihitung kekuatannja untuk menjembuhkan dan menguatkan kembali badan jang sakit dan lemah itu.

Sanatorium adalah satu-satunja tempat bersenang-senang dan paling aman terhadap segala-galanja. Tudjuannja jang terutama ialah menjembuhkan penjakit selekas mungkin. Kita diobati dokter dan djururawat jang chusus dilatih untuk sanatorium dan penjakit itu, sehingga tidak perlu bingung dan chawatir akan pendjangkitannja kepada famili, tamu-tamu dan orang lain. Disanatorium kita hidup bersama orang-orang jang sama tudjuannja dengan kita, jakni hendak sembuh kembali selekas mungkin.

Apabila kita tinggal dirumah, maka kita sering dikundjungi tamu jang ingin mengetahui keadaan kita. Diantara mereka sering pula didjumpai jang tidak memikirkan keadaan kita dan bertjakap-tjakap sampai larut malam, padahal kita perlu banjak beristirahat. Sangatlah berbahaja apabila diantara tamu itu ada jang berpenjakit batuk, pilek atau penjakit lainnja jang dapat menular.

Disanatorium dapat kita peladjari berbagai hal seperti :

1. Bagaimana tjara mendjaga penjakit t.b.c. djangan sampai menjusahkan kita kembali,
2. Bagaimana tjara mendjaga orang lain djangan ketularan penjakit itu,
3. Bagaimana tjara menghadapi penghidupan jang sesuai dengan keadaan kita.

Perlu diketahui bahwa merawat penjakit t.b.c. ini merupakan suatu pekerdjaan jang sukar dan meminta waktu jang lama. Sebab itu djanganlah menghadapinja bermain untung-untungan atau berspekulasi seperti main djudi. Barang siapa tidak sungguh-sungguh melawannja, tidak mustahil akan mengalami kerugian, baik berupa tenaga, uang maupun waktu serta membahajakan kaum famili dan masjarakat umum.

APAKAH SEBABNJA PERLU BERISTIRAHAT DITEMPAT TIDUR?

Penjakit ini beserta kuman-kumannja bekerdja terus-menerus, siang dan malam merusakkan badan kita.

Djalan mengobatinja jang paling baik ialah kita harus tetap beristirahat ditempat tidur. Otak djanganlah disuruh bekerdja keras dan memikirkan hal-hal jang susah. Segala pekerdjaan hendaklah dihentikan.

Pikiran dan perasaan hendaklah diliputi pengharapan sepenuh-penuhnja. Segala sesuatu jang dapat menjusahkan pikiran dan perasaan disingkirkan se-djauh²nja. Perintah dokter diikuti dengan teliti dan sungguh². Mengomelpun hendaklah dihindari. Djika tidak mengerti atau mengalami kesulitan dalam sesuatu hal, hendaklah segera tanjakan kepada dokter atau kepada orang jang merawat kita, boleh djuga kepada orang jang dipertjajai.

Andaikata tulang atau salah satu bagian badan kita luka atau patah, maka ia akan lekas sembuh bila kita bawa beristirahat sepenuhnja.

Djika tangan terkilir, maka ia dapat digantungkan pada bagian badan kita, sedangkan bagian lain badan kita masih dapat dipergunakan bekerdja.

Tetapi penjakit t.b.c. tidak dapat disembuhkan setjara demikian. Tidaklah tjukup djika hanja sebagian badan jang diberi beristirahat seperti halnja dengan tangan terkilir. Seluruh badan hendaklah beristirahat. Istirahat begini dilakukan ditempat tidur dengan tenang. Kita baru boleh meninggalkan tempat tidur sesudah diizinkan dokter.

Apa gunanja kita beristirahat ditempat tidur ? Apabila kita tidur atau beristirahat maka kita kurang bernapas dan itu berarti paru-paru beristirahat lebih sempurna. Djika bekerdja, tertawa, berbitjara atau batuk, maka kita banjak bernapas dan napas lebih tjepat ditarik kedalam paru-paru. Hal itu dengan sendirinja membahajakan paru-paru.

Sampai pada waktu ini para ahli masih terus dan tidak djemu-djemu mentjari obat jang paling mudjarab untuk melawan penjakit t.b.c.

Tetapi obat jang paling baik sampai sekarang ialah beristirahat. Belumlah ditemukan obat jang lebih baik dari itu. Untuk memberi istirahat kepada orang jang sakit dan paru^2, dokter seringkali menghentikan denjutan paru-paru sama sekali dengan djalan memasukkan angin kedalamnja. Tjara itu dapat djuga dilakukan dokter manakala istirahat ditempat tidur kurang tjukup bagi sisakit.

Tjara-tjara tersebut antaranja bernama :

1. p h e u m o t h o r a x,
2. P h r e n i c N e r v e P a r a l y s i s,
3. P n e u m o n o l y s i s,
4. T h o r a c o p l a s t i s.

Dengan tjara demikian telah banjak orang jang tertolong. Tetapi djanganlah dikira bahwa semua orang perlu ditolong setjara demikian. Hal itu harus ditentukan lebih dulu oleh dokter, sebab ialah jang mengetahui perlu tidaknja ditolong setjara demikian.

Tidak salah rasanja ditegaskan sekali lagi, bahwa sekalipun ada tjara^2 pengobatan setjara begitu, namun beristirahat ditempat tidur adalah jang paling baik dan sebab itu pulalah maka soal beristirahat ditempat tidur perlu dapat perhatian sepenuh-penuhnja.

DIMANAKAH KITA DAPAT MENGHIRUP HAWA JANG SEHAT DAN BERSIH?

Hawa jang segar dan bersih perlu sekali untuk menjembuhkan penjakit t.b.c. Disanatorium kita tidak perlu banjak mengeluarkan uang dan tenaga mendapatkan hawa jang segar. Hawa disanatorium baik sekali, berkat pengawasan jang sempurna. Sanatorium tidaklah akan dibangunkan disuatu tempat jang tidak baik hawanja.

Dahulu orang-orang jang berpenjakit t.b.c. paru-paru didjemur disinar matahari.

Sinar matahari memang baik bagi orang jang berpenjakit t.b.c. dipersambungan tulang, tetapi berbahaja bagi orang jang berpenjakit t.b.c. diparu-paru. Djika orang jang berpenjakit t.b.c. diparu-paru berdjemur, hendaknja muka dan tangan sadjalah jang harus kena tjahaja matahari.

Mata hendaklah ditutup. Sebagai penutup dapat dipergunakan katja mata hitam.

Betapapun djuga, dokterlah jang menentukan apakah penjakit t.b.c. seseorang harus kena sinar matahari atau tidak.

BERAPA LAMANJA MENGOBATI PENJAKIT T.B.C.?

Soal itulah jang paling penting dan merupakan pertanjaan pertama dalam hati tiap-tiap orang jang berpenjakit t.b.c. Semua orang jang kena penjakit t.b.c. ingin selekas-lekasnja sembuh kembali. Tetapi penjakit t.b.c. itu bermatjam-matjam pula. Para dokter dan ahli tidak dapat menentukan dengan pasti berapa lamanja menjembuhkan seorang jang ditimpa penjakit tersebut. Sekalipun demikian ada suatu hal jang dapat kita djawab dengan pasti.

Bagaimana djugapun matjam penjakit itu, ia akan memakan waktu beberapa bulan. Seseorang jang ingin sembuh dari padanja harus melalui pemeriksaan ahli² t.b.c. dahulu.

Pemeriksaan itu didasarkan atas beberapa hal :

1. Apakah penjakit itu sudah berhenti hebatnja ?
2. Apakah penjakit itu tidak lagi berkembang selama dalam pengawasan ?
3. Apakah penjakit itu sudah mulai sembuh ?

BIBLIOGRAFI NASIONAL DJAKARTA KEM. P.P. & K.

Apabila kita telah sampai kepada tingkatan itu, maka keadaan penjakit perlu lagi mengalami pemotretan dada, pertjobaan laboratorium, penimbangan badan, pengukuran denjutan, panas badan sehari-hari, dll. Hal-hal itu perlu dilakukan dokter sebelum memberikan keputusan².

Lama lekasnja kita tinggal diasrama tergantung kepada beberapa hal :

1. Sampai dimana tingkatan penjakit itu diketahui sebelum mendapat pertolongan.
2. Apakah orang jang sakit itu ada setia mengikuti peraturan² dan tetap patuh kepada orang² jang menolongnja.
3. Bagaimana perasaannja menahan berat badannja sewaktu melakukan gerak badan jang ringan.

Suatu hal lagi jang perlu diperhatikan ialah, djanganlah segera bersusah hati dan berpikiran jang tidak-tidak, apabila ditetapkan dokter harus tinggal disanatorium setahun atau 6 bulan. Manakala saudara telah sembuh dan menurut pandangan telah boleh meninggalkan sanatorium, tentu saudara akan diperbolehkan pulang.

Tetapi sangatlah berbahaja sekali djika saudara menganggap enteng sadja segala nasihat dokter, karena mau lekas keluar sanatorium belaka. Djanganlah ambil tindakan sendiri sebelum ada kepastian, bahwa saudara sudah baik. Hal demikian akan menimbulkan akibat jang djelek kemudian hari. Banjak bukti-bukti jang menjatakan bagaimana bahajanja keluar sanatorium tidak dengan persetudjuan dokter jang bersangkutan. Orang-orang jang mengingkari itu malahan mungkin mendapat serangan penjakit t.b.c. jang lebih hebat lagi. Tidak djarang kedjadian badannja rusak, sehingga terpaksa masuk sanatorium kembali. Dengan sendirinja ongkos-ongkos jang mesti dikeluarkan berlipat ganda pula.

Berobat penjakit t.b.c. meminta kesabaran. Nasihat jang paling baik ialah : biar lambat asal selamat. Tidak ada gunanja madju terburu-buru, sedang didepan telah menunggu bahaja.

Sekali lagi, turutilah segala peraturan dan nasihat para ahli penjakit ini.

KAPAN BOLEH BEKERDJA KEMBALI?

Pertanjaan itu tergantung kepada tingkatan penjakit jang diderita masing². Dan hal ini tergantung pula kepada pandangan dan kebidjaksanaan dokter. Umpamanja penjakit sedang pada tingkatan, dimana sisakit mesti tetap tinggal ditempat tidur. Djika ada kemadjuan baru ia diberi izin duduk bersandarkan bantal. Mungkin pula dokter akan memperpandjang waktu duduk bersandarkan bantal itu, bila kemadjuan dalam keadaan ini tidak terlihat. Djika bertambah baik djuga, tentu akan diperbolehkan melangkah perlahan-lahan pergi duduk kekursi. Kalau pekerdjaan itu dapat dilakukan dengan baik, lalu sisakit akan disuruh berdjalan perlahan-lahan kekamar mandi dan kemudian ketempat makan. Sesudah itu mungkin disuruh berdjalan-djalan sedikit demi sedikit dan mungkin sampai naik oto.

Djika dalam pertjobaan dan pekerdjaan itu semuanja tidak timbul akibat² jang memburukkan, mulailah sisakit diberi pekerdjaan jang enteng sedikit.

Dan kalau itu dapat dilakukan dengan selamat dan penjakit mulai sembuh serta badan sisakit telah tjukup kuat, maka ia diberilah izin pulang.

APAKAH JANG MENJENANGKAN HATI KITA TINGGAL DISANATORIUM, MESKIPUN LAMA?

Tiap-tiap orang ingin sembuh kembali selekas mungkiu. Tetapi bukan tjuma dia jang menghendaki demikian. Para dokter, pegawai dan djururawat menginginkan demikian pula. Didalam hati mereka tidak ada soal lain, selain soal sisakit, jakni selalu memberikan kesenangan, hiburan dan kesehatannja. Disamping itu disanatorium kerapkali djuga diberikan kursus² kepada penderita² jang telah hampir sembuh, agar supaja tidak sukar bagi mereka mentjari pekerdjaan dan penghidupan jang seimbang dengan keadaan badannja, bila telah meninggalkan sanatorium. Sebab itulah dalam sanatorium jang baik, perasaan orang-orang sakit senang sekali, sekalipun harus patuh menuruti peraturan²

dokter dan sanatorium jang banjak sekali itu. Peraturan² itu tidak lain dan tidak bukan untuk kebaikan orang² sakit itu sendiri.

Orang-orang sakit seringkali merasa dirinja seolah-olah telah sembuh dan kuat, sebelum dokter mengizinkannja melakukan pekerdjaan² jang boleh dilakukannja. Orang² demikian itu djika dilarang dokter sering marah dan mentjap dokter terlalu keras, kedjam atau terlalu banjak bitjara. Pendapat demikian salah sekali, sebab hanja dokter sendirilah jang mengetahui benar-benar tentang sembuhnja penjakit itu. Orang-orang sakit jang tidak tahan nafsu dan mau terburu-buru berarti mentjelakakan diri sendiri.

Tadi telah disebutkan, bahwa penjakit t.b.c. itu pada permulaannja tidak terasa dalam badan. Apabila orang sakit t.b.c. sudah merasa baik dan kuat, namun ia harus waspada dan hati-hati. Dengan perasaan sadja, tidaklah dapat dipastikan bahwa penjakit itu telah sungguh-sungguh baik dan badan telah sehat betul. Kita tidak boleh mengambil kesimpulan begitu sadja. Orang-orang seperti itu masih perlu lagi mendjalani pemeriksaan, pemotretan dada dan pertjobaan² lain. Sekali lagi diharapkan agar djangan mengambil keputusan sendiri. Sebaiknja sisakit harus menuruti segala perintah dan peraturan para dokter dan ahli.

BAGAIMANA TJARA MENGOBATINJA DIRUMAH?

Sanatorium adalah tempat jang paling baik untuk mengobati penjakit ini dan apabila tidak mungkin disanatorium karena satu dan lain hal, maka berobatlah dirumah. Tetapi haruslah selalu dibawah pengawasan para dokter dan ahli penjakit ini.

Djika mengobati penjakit itu dirumah, kita haruslah menuruti segala perintah dokter. Kalau telah datang waktu tidur segeralah tidur, sekalipun kedatangan tamu, jang sebenarnja dapat dimintakan maaf. Disanatorium pada waktu tidur atau waktu istirahat tamu-tamu tidak diperbolehkan datang. Djika kita sakit dirumah, andai kata diadjak merokok, minum minuman keras atau bertjakap-tjakap sampai

larut malam, hendaknja ditolak. Hendaknja diketahui bahwa hal[2] itu dapat menimbulkan bahaja bagi kita sendiri.

Pada karangan sebelum ini ada disebutkan tentang pengawasan terhadap aturan dan larangan bertjium-tjiuman, batuk, meludah disembarang tempat. Ludah harus dibuang ditempat jang disediakan untuk itu. Tangan harus selalu ditjutji bersih dan barang-barang sisakit djangan diserahkan atau dibiarkan dipergunakan orang lain. Sisakit harus mempunjai barang-barang sendiri jang tidak boleh ditjampurkan dengan barang-barang orang lain, umpamanja :

1. Harus ada barang-barang perhiasan sendiri jang didjaga hati-hati agar djangan bertjampur dengan punja orang lain.
2. Harus ada alat-alat makan sendiri seperti piring, mangkok, gelas, sendok dll. Semua alat sesudah dipergunakan harus ditjutji dengan air panas dan sabun.
3. Harus tidur sendiri dalam kamar (djika dapat).
4. Harus hati-hati terhadap anak-anak ketjil untuk mentjegah pendjangkitan.
5. Harus ditanjakan kepada dokter apakah boleh merokok atau minum minuman keras. Djika diperbolehkan hendaklah sedikit, sebab barang ini tidak baik akibatnja untuk penjakit t.b.c.

PEKERDJAAN APA JANG BOLEH DILAKUKAN?

Kebanjakan orang jang sudah sembuh dari penjakit t.b.c. harus mentjari pekerdjaan jang lain matjamnja dari jang dipegangnja sebelumnja. Mungkin pekerdjaannja dahulu terlalu berat baginja. Seorang tukang betja jang telah sembuh dari penjakit t.b.c. tentu tidak mungkin lagi mengerdjakan pekerdjaan itu. Terlalu berat bagi keadaan badannja. Begitu pula tukang tjukur atau tukang kaju dsbnja.

Banjak pula diantara orang-orang jang telah sembuh dari penjakit itu dapat pekerdjaan jang lebih baik. Memang mereka harus berhati-hati dan beladjar sungguh-sungguh untuk merobah keadaan jang sudah-sudah. Sebab itulah maka orang-orang jang bekas berpenjakit t.b.c. harus mentjari pekerdjaan jang sesuai dengan keadaan badannja.

Disamping itu tiap-tiap orang harus bersedia menolong mereka. Djika tidak, maka usaha mengobatinja dari mulai sakit sampai sembuh sia-sia belaka.

BAGAIMANAKAH ORANG-ORANG JANG TELAH BERUMAH TANGGA?

Hal ini terutama ditudjukan terhadap kaum ibu jang telah sembuh dari penjakit t.b.c. Pekerdjaan rumah tangga djangan dipaksa melakukannja. Hendaklah hati-hati terhadap anak^2 dan keluarga sekelilingnja.

Barang-barang seperti: piring, tjangkir, handuk, sendok dsb. jang dipakai sisakit djangan tjampurbaur sadja dengan jang lain. Semuanja hendaklah dipisahkan. Djanganlah bekerdja keras dan berat, sebab dengan djalan begitu kita dapat djatuh sakit kembali, jang tentu sadja lebih berbahaja dari jang sudah-sudah.

Apakah gunanja kita menuruti semua peraturan ini?

Pertama untuk kebaikan kita sendiri, kedua untuk mendjaga agar orang lain djangan ketularan penjakit jang kita derita. Sekali lagi hendaklah didjaga keadaan badan djangan merosot, lantaran terlalu berat bekerdja.

APAKAH ORANG JANG TELAH SEMBUH DAPAT TETAP BAIK SETERUSNJA?

Seperti diketahui setelah seseorang sembuh dari penjakit t.b.c. ada kemungkinan badannja merosot keadaannja dan kembali diserang penjakit itu. Djalan atau tjara jang baik agar djangan sampai masuk sanatorium kembali ialah mengikuti peraturan-peraturan seperti berikut:

1. Segala perintah, nasihat dan aturan dokter perhatikanlah sungguh-sungguh.
2. Ikutilah sebaik-baiknja waktu-waktu jang telah ditetapkan dokter, supaja penjakit itu baik betul.
3. Hiduplah setjara jang tidak merusakkan keadaan badan. Djauhi segala matjam pelesir jang dilarang dokter.

Haruslah diinsjafi benar, bahwa badan perlu banjak beristirahat dan tidak boleh sama sekali melakukan gerak badan jang berat, karena ia telah pernah dirusakkan kuman-kuman penjakit t.b.c. Berkenaan dengan itu dibawah ini kita tjantumkan beberapa matjam tjara pengawasan, supaja penjakit itu tidak datang kembali :

a. Djangan bekerdja ditempat jang tidak baik hawanja.
b. Tjari pekerdjaan jang tidak bersifat menggendong ember, mengangkat batu dipabrik-pabrik, jang mempunjai tempat berapi jang besar dan panas. Bekerdja ditempat sematjam itu berarti membukakan luka jang telah sembuh.
c. Hati-hati terhadap musim influenza, penjakit pilek. Djika dihinggapi penjakit influenza, lekaslah pergi tidur sampai penjakit itu baik kembali.

Sekali-kali djanganlah bermain spekulasi dengan kesehatan. Kesehatan sebenarnja dapat dipelihara dengan pengawasan jang tertentu. Djika sembuh dari penjakit t.b.c. mintalah selalu nasihat dokter dan pada waktu² jang tertentu umpamanja sebulan sekali, pergilah kepadanja untuk diperiksa dan dikontrol kembali.

Pemeriksaan ini perlu, sekalipun badan merasa sehat. Djika ada sesuatu terasa seperti selalu merasa lelah, berat badan berkurang, nafsu makan surut atau tidak ada sama sekali, makanan tidak tjerna dalam perut, batuk², sakit didada, ludah bertjampur darah, segeralah beritahukan dokter dan djanganlah sembunji-sembunjikan. Sewaktu-waktu perlu dipotret dada, sekalipun badan terasa sehat dan tidak kurang suatu apa. Pemotretan dada seperti telah pernah ditegaskan adalah satu-satunja djalan mengetahui keadaan badan seseorang jang sebenarnja.

Kalau penjakit kembali djuga, meskipun telah kita penuhi segala nasihat tentang pendjagaan diri dari penjakit t.b.c., maka haruslah lebih berhati-hati dan lebih erat kerdjasama dengan dokter. Hanja dengan djalan itulah dapat segera diketahui apakah penjakit itu timbul kembali, dan djika memang demikian dapat pula ditolong setjepatnja.

DIMANA LAGI DAPAT DIPEROLEH KETERANGAN² TENTANG PENJAKIT T.B.C.?

Selain dari pada jang disebut sebelum ini, keterangan² mengenai penjakit t.b.c. dapat diperoleh antaranja dari:

1. Dokter rumah kita sendiri.
2. Klinik² negeri atau klinik chusus.
3. Jajasan tuberculose (djika ada).
4. Sanatorium chusus untuk penjakit t.b.c.
5. Biro konsultasi.

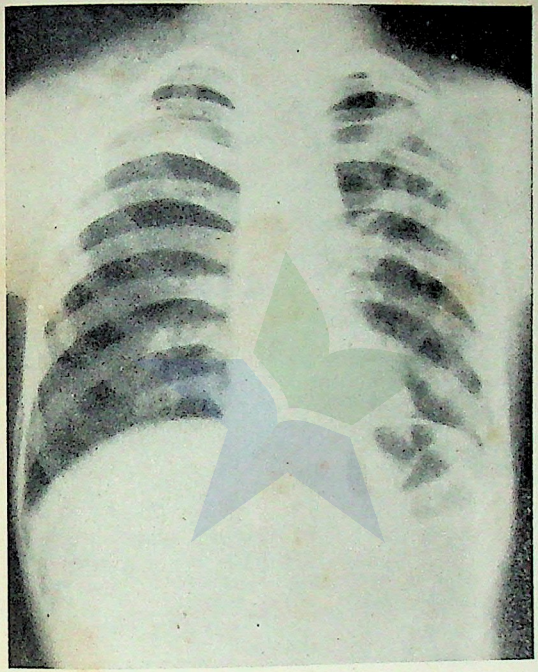
Badan² itu semuanja bertugas menolong orang² jang berpenjakit t.b.c. Orang jang telah pernah kena penjakit t.b.c. hendaknja lebih berhati-hati terhadap kembalinja penjakit itu, karena badannja telah pernah dirusakkan kuman-kuman.

Pada negeri-negeri jang telah madju, badan² tersebut diatas selalu bersedia menolong dan membantu kesehatan rakjat.

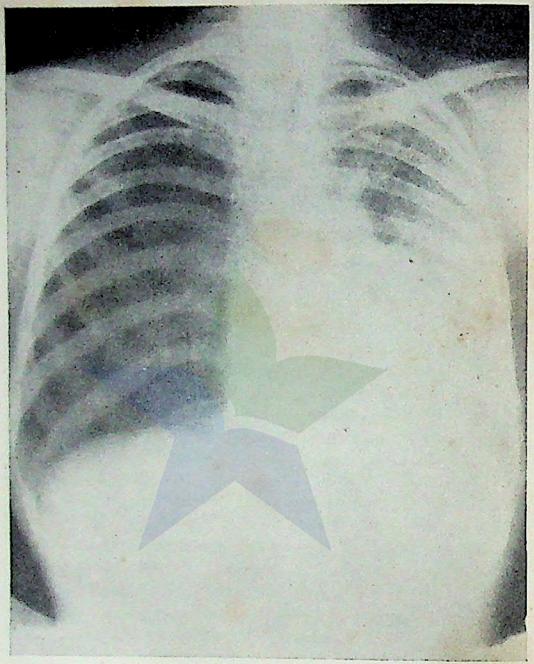
Sekianlah uraian saja tentang soal² jang berhubungan dengan penjakit t.b.c., sekedar untuk mengetahui bagaimana bahaja dan tjara mentjegah penjakit itu. Harapan saja mudah-mudahan buku ini bermanfaat hendaknja, baik bagi jang belum ataupun sudah pernah mendengar tentang penjakit itu, begitu djuga hendaknja bagi pembatja jang terhormat jang tidak atau sudah pernah dihinggapi penjakit itu. Moga-moga persembahan saja ini bermanfaat kiranja untuk kepentingan saudara² chususnja dan untuk keselamatan masjarakat, bangsa dan negara umumnja.

Djikalau ada kesalahan jang terselip dalam buku ini, saja harapkan teguran dari saudara dan sebelumnja saja utjapkan terima kasih.

Kepada saudara² jang telah rela membantu saja menjusun buku ini, saja utjapkan terima kasih banjak, karena dengan tidak bantuan saudara² buku ini tidak mungkin dapat diterbitkan.



Lobang di bawah dari bagian atas paru² kanan dan djuga di bagian bawah paru² kiri.



Mediastinum (semua alat² antara paru² kanan dan kiri) tertarik ke-kiri. Bajangan djantung kabur, turut kabur dengen seluruh rongga dada sebelah bawah. Hanja sebagian ketjil dari bagian atas dari paru² mengandung hawa. Djuga ditempat ini terlihat banjak garis² jang menandakan ada penjakit.

II

BEROBAT DIRUMAH SERTA KETERANGAN² UNTUK ORANG JANG BERPENJAKIT T.B.C.

Maksud karangan ini ialah memberikan keterangan² tentang menjembuhkan penjakit t.b.c. jang penting diketahui. Mudah-mudahan pembatja jang budiman setelah membatja karangan ini dapat memahamkan hal² jg. harus diketahui tentang menjembuhkan penjakit itu. Djuga terkandung maksud memberikan pendjelasan² tentang mentjegah menularnja kepada orang lain.

Dalam pada itu djika hal-hal jang kurang terang dan kurang djelas bagi saudara hendaklah tanjakan kepada dokter² ahli penjakit ini. Andai kata dokter saudara mengatakan, bahwa pada paru-paru saudara terdapat kuman² t.b.c., maka hal demikian tidak selalu menimbulkan rasa sakit atau pajah. Dokterlah jang melakukan pemeriksaan dan memutuskan, bahwa paru-paru saudara kena infeksi t.b.c.

Beratus-ratus orang jang berpenjakit t.b.c. jang telah diobati. Diantara mereka itu mungkin ada jang sama penjakitnja dengan saudara .Pertolongan haruslah segera diberikan, supaja dapat ditjegah penularannja. Djuga untuk mendjaga agar djangan terlalu berat penanggungan sisakit. Untuk semua itu nasihat² dokter seterusnja djanganlah dilupakan.

BERISTIRAHAT (BED-REST).

Apabila anggota badan saudara jang luka diberi istirahat sepenuhnja, jang berarti tidak dikerdjakan atau digojangkan, maka luka itu akan lekas sembuh. Demikianlah maka dokter senantiasa mengikat bagian badan jang luka atau patah dengan besi atau kaju, supaja tempat jang patah itu lekas bersambung kembali. Saudara mungkin pernah mengalami kaki atau buku² terkilir. Djika bagian jang sakit itu diberi

istirahat maka ia lekas sembuh. Tulang-tulang jang patah djika selalu bergojang atau dibawa bekerdja, maka akan bertambah lama sembuhnja.

Sekarang baiklah kita persoalkan pokok tulisan ini, jakni penjakit pada paru-paru. Paru-paru kena infeksi bacilles tuberculoses. Penjakit serupa ini sifat dan keadaannja lain dari penjakit jang kita uraikan tadi, umpama penjakit dikaki atau tulang[2] jang terkilir.

Karena penjakit paru-paru dapat mendjalar keseluruh badan dan djika terdjadi demikian maka saudara akan sakit sungguh-sungguh. Bahkan menjembuhkannja sangatlah sukar serta memakan waktu jang lama.

Paru-paru manusia tidak obahnja seperti sponge air jang dapat menghisap angin. Bila manusia itu bernapas maka masuklah hawa dan paru-paru mengembang. Semakin banjak kali kita bernapas semakin banjak kali pula paru-paru bergerak dan itu berarti memberatkan penjakit jang telah masuk paru[2] tadi. Oleh karena itulah maka ahli[2] berpendapat, bahwa tjara menjembuhkan penjakit t.b.c. jang paling baik ialah bed-rest atau beristirahat ditempat tidur.

Dapatlah dipahamkan mengapa dokter ahli penjakit ini sering menasihatkan supaja orang jang sakit itu beristirahat ditempat tidur; diiringi dengan peraturan[2] jang keras, tidak lain maksudnja agar paru[2] itu baik kembali. Keadaan sisakit jang mesti beristirahat sepenuhnja ditempat tidur itu sangatlah berat. Seringkali keadaan dirumah tidak memuaskan, karena beratnja sjarat[2] jang harus dipenuhi dan pertolongan jang harus diberikan, seperti :

1. Harus tidur ditempat tidur sendiri,
2. Harus ada orang jang memandikan dan membawa makanan,
3. Harus ada orang jang memandikan ditempat tidur,
4. Harus ada orang jang menukar kasur.

Djika itu tidak dapat dilakukan, maka sebaiknjalah sisakit dibawa kerumah sakit atau sanatorium.

Bed-rest itu penting sekali djika sisakit betul-betul ingin sembuh kembali. Mengikuti peraturan[2] selalu berat terasa,

sering sisakit djadi kurang sabar, membentji, merasa pajah dan lesu karenanja. Pada permulaan ia senantiasa mau berdiri sadja, sekalipun akan timbul akibat[2] jang lain. Djika sakit dirumah dia merasa terlalu menjusahkan kaum keluarganja jang datang menolong. Waktu disuruh bed-rest itu ia merasa badannja semakin hari semakin lemah, sedangkan ia haruslah djadi kuat. Ia mengomel tentang bed-rest, ja, karena selalu tinggal didalam kamar. Djururawat dan dokter selalu djadi bulan-bulanan perasaan tidak senang dan djengkel. Pada waktu itu djuga timbul pikiran[2] tentang pekerdjaannja dan pertanjaan berapa lamanja ia mesti berbaring ditempat tidur. Semuanja timbul dalam pikiran, tatkala harus melakukan bed-rest jang lama.

Meskipun demikian djanganlah sekali-kali tinggalkan bed-rest, sebelum diizinkan dokter. Sudah bertahun-tahun para dokter dan ahli penjakit t.b.c. mengobatinja dan masih djuga mereka berusaha mentjari obat-obat pembasminja, akan tetapi hingga sekarang tidak ada obat jang lebih baik dari bed-rest (100% beristirahat ditempat tidur) itu.

Hawa jang bagus, makanan jang baik dan terdjaga djuga merupakan obat jang istimewa.

Pada asasnja bed-rest itu tergantung pada sipenderita sendiri. Ribuan orang telah sembuh dari penjakit t.b.c. dan masuk kembali ketengah-tengah masjarakat, bekerdja dan mentjari penghidupan masing[3], tidak lain berkat kesabaran dan mengetahui kebaikan bed-rest itu belaka. Sebab itu turutlah nasihat[2] jang baik, senangkanlah pikiran dan perasaan supaja lekas sembuh.

BAGAIMANAKAH HARUS BERISTIRAHAT?

1. Kalau tidur hendaklah terlentang membudjur, dan kalau senang pakai bantal diperbolehkan djuga; dokter akan memberitahukan pula kesebelah mana harus miring.
2. Djanganlah mengambil sesuatu barang jang djauh letaknja dari pendjengkauan, karena bergerak de-

mikian berarti memaksa badan. Djanganlah mengangkat sesuatu jang berat, atau menggeser badan hendak menaikkan kepala.

Kalau buang air besar djanganlah dipaksa dan kalau keras keluarnja beritahukanlah dokter.

Djanganlah sekali-kali menurutkan hati dan pikiran sendiri, sehingga mesti menarik napas tjepat atau pandjang.

Badju dan pakaian tidur hendaklah bagian pembukanja disebelah depan, supaja tidak susah berpakaian seperti tangan mesti melewati kepala dahulu.

Diperingatkan bahwa paru-paru itu perlu diberi istirahat sepenuh-penuhnja, agar lekas sembuh. Lebih sedikit badan itu bergerak lebih baik.

2. Djanganlah suka tarik napas, bersin, bertjakap-tjakap tjepat, tertawa keras; semuanja harus diperhatikan dengan saksama. Makan dan minum harus djuga dilakukan perlahan-lahan.
4. Batuk djanganlah terlalu sering. Beritahukan kepada dokter, apabila batuk itu mengganggu tidur. Harus dipeladjari agar dahak djangan dikeluarkan dengan paksa atau membatuk keluar. Dan djanganlah pula dahak (sputum) itu ditelan, sebab ia dapat membawa penjakit itu kebagian lain didalam badan.
5. Djangan suka turut bergirang (excitement), sebab ini mempertjepat perdjalanan napas seperti djuga emosi[2] lainnja.

   Biarkanlah dokter melarang tamu[2] dan memasang radio jang menjiarkan kabar[2] jang menaikkan darah atau membatja buku[2] jang menimbulkan hawa nafsu seperti buku[2] roman, tjerita[2] pembunuhan dsbnja.

Untuk beberapa minggu lamanja sisakit perlu melupakan pekerdjaan dan urusan pamilinja, bahkan djuga nasibnja dikemudian hari dan tidak perlu memberat[2]kan pikiran.

Dokter memberi nasihat tentang apa jang harus dan jang tidak boleh dipikirkan atau diperbuat, umpamanja: menggojang[2]kan tangan dan kaki. Semua harus dipeladjari agar segala pekerdjaan berlangsung dan pikiran tenang.

Sisakit harus beristirahat menurut aturan² jang tersebut diatas dan tentu sadja ia membutuhkan orang jang sudi memberikan pertolongan padanja. Dokter sudah tentu akan mengandjurkan kepada djururawat jang mendjaganja untuk memberikan petundjuk² kepada familinja agar mereka mengerti bagaimana seharusnja mereka bertindak semata-mata untuk keselamatan sisakit. Apabila dokter telah mengurus supaja djururawat memberi pertolongan kepada sisakit, maka sisakit hendaklah menerimanja dengan hati terbuka. Sebab dia akan memberikan keterangan² jang diperlukan sisakit, bahkan djuga kepada familinja untuk menundjukkan bagaimana seharusnja merawat. Djururawat mungkin tidak seterusnja dapat mendjaga sisakit dirumah, atau mungkin pula dia datang hanja sekali atau dua kali seminggu. Tentu sadja akan diberikannja segala pertolongan sesanggupnja. Djika melewati kesanggupannja, maka harus dilaporkannja kepada dokter. Dengan djalan demikian sisakit telah mendapat pertolongan jang sempurna, dan pikiran² jang kalut tentu akan benderang kembali. Begitu djuga sanak saudara sisakit akan beroleh keterangan² jang perlu bagi kepentingan sisakit sendiri.

HAWA BERSIH DAN TJAHAJA MATAHARI.

Kedua anasir itu merupakan kebutuhan jang penting pula untuk menjembuhkan penjakit t.b.c. Keduanja diperoleh diluar tanggung djawab sisakit, djadi lain halnja dari kewadjiban bed-rest. Bed-rest dilakukan dengan pengawasan sendiri. Dibawah ini diuraikan beberapa keterangan jang harus diketahui tentang hawa bersih dan tjahaja matahari.

HAWA BERSIH.

Hawa bersih dirumah atau dikampung sama baiknja dengan ditempat jang 100 atau 1000 km djauhnja dari tempat saudara. Persangkaan bahwa ditempat lain hawa lebih baik untuk menjembuhkan penjakit t.b.c. dari ditempat sendiri

tidak lagi disarankan oleh ahli[2] t.b.c. dewasa ini. Hawa baik dikampung sendiri sama baiknja dengan ditempat lain. Hawa (udara) dikamar tidur sisakit tidaklah mesti dingin. Hawa ± 65° boleh disebut sempurna. Djendela[3] hendaklah dibuka, supaja leluasa masuk udara jang bersih, dan apabila tjuatja baik boleh berbaring diluar kamar atau rumah, tetapi hendaklah selalu didjaga djangan kena angin jang keras, embun atau hudjan. Sebab itu djanganlah berbaring ditempat jang berangin, dan tempat tidur hendaklah mempunjai péléhan (screen). Sebagai piama baiklah dipakai kain flanel atau wol, begitu djuga kaos kaki, sjal, songkok tidur (cep), djika hawa dingin atau basah. Pakaian tidaklah mesti berlengan pandjang dan djika hawa dingin djanganlah badan digerakkan agar berasa panas. Seringkali kedjadian, sekalipun hawa dingin didalam kamar, sisakit masih berasa panas dan berkeringat; hal itu menundjukkan bahwa penjakit jang diderita nja masih dalam keadaan jang belum baik. Hal jang serupa itu biasanja terdjadi sore hari atau malam. Itu disebabkan oleh kuman-kuman t.b.c. didalam darah dan didalam keadaan demikian segeralah beritahukan dokter dan famili sisakit agar dapat disediakan pakaian jang kering, pengganti jang basah oleh keringat itu.

TJAHAJA MATAHARI.

Sekalipun tjahaja matahari merupakan anasir jang baik untuk menjembuhkan penjakit t.b.c., demi kekuatan tjahajanja dapat mematikan kuman[2] dan menukar warna rumput.

Kita memang membutuhkan tjahaja matahari, baik dalam kamar atau beranda, tetapi djanganlah dibiarkan tjahajanja menjorot badan jg. telandjang (sun-bath) dengan tidak seizin dokter. Djanganlah pula memakai lampu tjahaja matahari, djika tidak diperbolehkan dokter. Djika berada diluar rumah sedang tjahaja matahari terik, maka pakailah katja mata berwarna (zonnebril), tetapi djika sebentar sadja tidaklah perlu. Waktu membatja buku, djanganlah dibiarkan tjahaja matahari menjorot mata, sebab itu dapat mengakibatkan jang tidak baik bagi mata.

Kuman² t.b.c. diluar badan apabila ditimpa tjahaja matahari dan hawa bersih akan mati dalam waktu 6 djam. Tetapi apabila kuman-kuman itu terdapat ditempat jang basah dan gelap ia akan dapat hidup berbulan-bulan.

Djelaslah kiranja, bahwa ludah, air bersin, sarung bantal, buku² dsb. harus didjemur 6 djam lamanja untuk mematikan kuman-kuman jang melekat padanja.

MAKANAN-MAKANAN JANG BERZAT BAIK. (NOURISHING FOODS).

Beristirahat, hawa bersih dan tjahaja matahari, belumlah sempurna menjembuhkan sisakit, djika makanan tidak terpelihara (kurang zat).

Dahulu dokter biasa memerintahkan banjak makan kepada penderita penjakit t.b.c., hingga ia merasa terlalu kenjang, atau menjuruh dieet dengan susu dan telor mentah. Sekarang dokter dan ahli penjakit t.b.c. menasihatkan penderitanja memakan apa sadja sesanggupnja. Ada pula jang berpendapat, mengizinkan sisakit makan dan minum pada waktu timbul seleranja, pagi, sore dan sebelum tidur. Apa sadja boleh dimakan, asal sadja tidak akan mengakibatkan jang tidak baik. Susu, telor, daging, katjang idjo, gandum, ikan, sajur, buah-buahan sekalipun jg. dalam blik, semuanja merupakan makanan jg. baik. Dokter akan menundjukkan apa jang boleh dan jang tidak boleh dimakan atau diminum. Susu misalnja, adalah bahan makanan jang mengandung zat² jang baik, begitu pula buah-buahan dan sajur-majur sedapat-dapatnja diutamakan. Makanlah sebanjak mungkin dan djanganlah chawatir sekalipun akan mendjadi gemuk dan tambah berat karenanja.

Badan itu perlu mendapat makanan ekstra jang baik untuk menghadapi penjakit t.b.c. Dokter tentu akan memberikan petundjuk² mengenai soal makanan. Dan tanjakan djuga kepada dokter tentang kopi, teh, gula, minuman keras dan rokok, dan ikutilah segala nasihatnja jang berkenaan dengan itu.

LATIHAN BATIN.

Latihlah pikiran² supaja djangan mudah tergoda atau mendjadi kalut. Sebagian aturan untuk menjembuhkan sisakit termasuk djuga soal melatih pikiran, dengan maksud supaja otak djuga beristirahat.

Badan tidak akan dapat beristirahat, apabila pikiran digoda oleh pelbagai matjam soal. Tjara jang sebaik-baiknja ialah, hal² atau kesulitan² jang tak dapat diselesaikan sendiri, hendaknja disampaikan dan diperbintjangkan dengan dokter atau orang jang dipertjajai. Semasa perawatan penjakit ini, hendaknja segala kesulitan dan kesusahan disingkirkan dan kalau mungkin diserahkan menjelesaikannja kepada orang jang dipertjajai. Pada waktu beladjar beristirahat hendaklah pikiran dientengkan. Dokter sama sekali tidak menghendaki sisakit letih lantaran membatja atau beladjar hal² lain. Pikiran djanganlah disuruh bekerdja memikirkan keadaan diri sendiri selama dalam perawatan. Penderita penjakit t.b.c. jang sudah hampir sembuh diberi kesempatan untuk mempeladjari berbagai ilmu pengetahuan seperti : 1. beladjar bahasa, 2. membatja buku², 3. mendengar radio dan membatja surat kabar (surat kabar ini harus dibakar sesudah dibatja). Disamping itu diperbolehkan djuga memelihara ikan mas, menanam kembang, dan kalau penjakit serta keadaan badannja bertambah baik, diizinkan pula melakukan berbagai permainan seperti : main tjatur, kartu. Selandjutnja boleh pula melakukan jang lebih dari pada itu, djika hal² diatas tidak membawa akibat² jang tidak baik baginja.

Djuga ada jang diperbolehkan pergi menonton bioskop, sandiwara, sepakbola, asal semuanja dilakukan berhati-hati.

Disamping itu djika keadaan bertambah baik, djuga sisakit diizinkan mengumpulkan perangko, menggambar dgn. tjat air atau tjat minjak, menenun, mendjahit pakaian jang enteng dlsbnja. Segala alat jang telah dipakai harus didjaga agar djangan dipakai oleh orang lain. Djika diperbolehkan bermain, hendaklah didjaga supaja djarak dari orang lain tidak kurang dari empat kaki. Sewaktu duduk bermain-main, djanganlah duduk dekat djendela dan djanganlah duduk

dengan sikap jang memungkinkan djadi tjapai, dan apabila ini terasa hendaklah lekas berhenti. Kalau peraturan ini dilanggar tentu akan merugikan diri sendiri.

PENDJAGAAN AGAR DJANGAN BERDJANGKIT.

Djagalah dengan sungguh-sungguh agar orang lain djangan terdjangkit oleh penjakit jang kita derita. Suatu alasan jang sangat berat untuk mengobati penjakit t.b.c. dirumah, ialah mendjaga orang lain djangan terdjangkit.

Dirumah sakit hal ini diatur dan didjaga demikian rupa, sehingga kemungkinan pendjangkitan sangat ketjil sekali. Djika sisakit dirawat dirumah, dan apabila diantara familinja ada pula jang sakit atau kurang sehat, dengan sendirinja perhatian terhadapnja tidak sempurna lagi. Seharusnja sisakit tidur sendiri, dan tidak boleh ikut pekerdjaan rumah tangga.

Bersandarkan itulah maka dokter atau ahli penjakit t.b.c. lebih suka mengirim penderita[2] penjakit ini kerumah sakit atau kesanatorium. Kalau keadaan tidak mengizinkan masuk rumah sakit atau sanatorium, hendaklah didjaga sepenuh-penuhnja supaja orang lain atau kaum famili tidak ketularan penjakit itu.

MEMBELA ORANG LAIN.

Anak[2] dan baji[2] tidak boleh masuk kamar sisakit, sebab mereka mudah sekali ditulari penjakit t.b.c. Sebaik-baiknja anak[2] atau baji[2] itu dipindahkan ketempat lain, sampai sisakit sembuh kembali. Sekali-kali djanganlah memberikan sisa makanannja kepada binatang[2] atau membiarkan binatang[2] masuk kedalam kamar sisakit. Sisa makanan harus dibakar atau dibuang ketempat jang tidak akan dimakan oleh binatang[2].

Djuga djanganlah dibiarkan sobat[2], tamu[2] mendekati sisakit, berdjabatan tangan serta menaruh barang[2] atau pakaiannja, begitupun duduk ditempat tidur sisakit. Djanganlah ditjium siapapun djuga. Nasihat atau aturan ini mungkin

dianggap berat, tetapi maksudnja tidaklah lain untuk kebaikan famili, teman dan sesama manusia umumnja.

Atas keramahan hati sisakit tentu orang-orang akan merasa senang dan akan merasa lebih bertanggung djawab terhadap penjakitnja. untuk kebaikan seisi rumah tangga, tentu mereka akan memenuhi segala kehendak sisakit.

Dokter dan djururawat akan memberi petundjuk[2] dan keterangan[2] kepada kaum keluarga sisakit, apa jang harus diperbuat mereka terhadap barang[2]nja. Sebagai tempat meludah hendaklah dipakai tempat jang mempunjai tutup, jang lebih dulu sudah diisi dengan lysol atau creoline. Ludah itu kemudian hendaklah dibuang atau dibakar, sebab ludah itu mengandung kuman-kuman t.b.c. ; djadi apa sadja jang mengenainja tentu berbahaja pula bagi orang lain. Sebab itulah maka sisakit harus berhati-hati djika berdekatan dengan orang, djagalah supaja air ludah djangan mengenainja. Kalau batuk atau bersin pakailah sapu tangan atau kertas tipis, jang kalau sudah dipakai dapat dibakar. Kertas tipis itu harus ditaruh dibawah bantal atau dimedja jang dekat letaknja agar mudah mengambilnja. Pakailah kertas itu seperti berikut :

1. Pakai selembar atau dua, sehingga air jang menjembur ketika batuk itu tidak mengenai tangan.
2. Tutuplah mulut dan hidung ketika batuk.
3. Sesudah dipakai buanglah ketempat jang sudah disediakan.
4. Kalau air batuk atau bersin itu mengenai tangan, tjutjilah segera dengan air lysol atau lap dengan kain jang sudah ditjelupkan kedalam air lysol.

Hendaklah didjaga supaja kertas[2] jang sudah dipakai itu dibakar. Sekali lagi, djanganlah batuk atau bersin dengan tidak menutup mulut atau hidung. Djika batuk atau bersin hendaklah balikkan badan kearah jang tidak ada orang. Kalau sudah berangsur baik, haruslah senantiasa sediakan tempat membuang kertas[2] tipis jang disebut tadi, supaja djangan bertebaran dan dapat dibakar atau dibuang ketempat jang tidak akan membahajakan bagi orang lain.

Hendaklah selalu diingat, bahwa air jang membersit dari mulut atau hidung berbahaja bagi orang lain. Barang² toilet seperti sikat gigi, handuk, alat tjukur dll. tidak boleh dipakai atau bertjampur dengan kepunjaan orang lain.

Semua barang jang dipakai sisakit haruslah dipisahkan. Kalau diturutkan semua nasihat ini dengan sungguh-sungguh, berarti djuga menguntungkan kaum familinja. Pakaian dan piring sisakit harus dimasak dahulu djika akan dipakai orang lain. Selain dari jang telah disebut diatas hendaklah ditanjakan djuga tentang dua hal :

1. Apakah sisakit boleh menulis surat kepada orang lain? Ja, tentu boleh, akan tetapi sebelum menulis hendaklah bersihkan tangan dan djika memakai potlot djanganlah sekali-kali dimasukkan udjungnja kedalam mulut. Kalau surat itu sudah selesai hendaklah didjemur dipanas matahari. Kalau dapat mintalah pertolongan orang lain membuat alamat disampul.
2. Apakah buku² jang telah dibatja sisakit harus dibakar atau tidak? Tidak! Tetapi hendaklah didjaga agar buku² itu tetap bersih, tidak kena ludah mulut sisakit dan buku² itu harus didjemur dipanas matahari tiga hari berturut-turut, selama 2 atau 3 djam.

ATURAN² UNTUK MENDJAGA DIRI SENDIRI.

1. Djangan telan ludahmu (sputum).
2. Sebelum makan, sikat gigi dan tjutji mulut (pekerdjaan ini djuga harus dilakukan sesudah bangun tidur, tapi djanganlah dilakukan ditempat jang dipakai oleh famili sisakit atau orang lain).
3. Sebelum makan, tjutji tangan dahulu.

Turutlah perintah dokter. Dokter itu dapat diibaratkan seperti seorang kapten jang akan membawa kapal kepelabuhan jang aman sentosa sebagai tudjuan semua penumpangnja. Dikapal itu segala perintah kapten haruslah diturut. Seringkali sisakit merasa perintah-perintah dokter terlampau keras atau dokter terlalu lama menjuruh bergerak.

Segalanja itu tentu ada sebabnja. Tetapi dokterlah jang tahu apa jang akan terdjadi dalam paru-paru sisakit. Selain dari penjakit sisakit, diapun telah banjak pengalaman tentang penjakit² penderita lainnja. Dia akan mengizinkan sisakit bergerak atau bangun dari tempat tidur, apabila ia sudah pasti mengetahui tidak akan mengakibatkan jang djelek. Sisakit harus terus-terang kepada dokternja dan beritahukanlah kepadanja bagaimana dan dimana terasa sakit. Pertjajalah kepada putusan dan tindakan dokter untuk mengembalikan kesehatan sisakit. Pendek kata dokter akan selalu memperhatikan kesenangan sisakit.

Apabila telah diperbolehkan duduk, berapa lamanja, siapa jg. boleh ditemani berbitjara, atau apabila telah diperbolehkan bekerdja dengan tangan dan telah nampak pula sisakit itu berangsur kuat, maka dokter akan menjuruhnja menggerakkan badan seperti menaikkan tangan, berdjalan-djalan atau bekerdja sedikit demi sedikit. Disamping itu dia akan selalu djuga memeriksa air ludah sisakit atau memotret paru-parunja (X-ray), karena dengan djalan demikian kesehatan sisakit selalu dibawah pengawasannja. Disamping mengobati sisakit, dia djuga akan mendjaga kaum famili sisakit itu supaja mereka tetap tinggal sehat tidak ketularan. Supaja pekerdjaan dokter ini djuga berfaedah bagi famili sisakit, maka ia melakukan bermatjam-matjam pemeriksaan pula.

DJALAN KEARAH KEBAIKAN.

Sesudah sisakit sekian lama tinggal ditempat tidur, dan merasa agak baik serta berat badan telah bertambah, tentu ia ingin meninggalkan tempat tidur. **Pada waktu itulah ia harus perhatikan** perintah dokternja; sebab keadaan penjakitnja tergantung pada mau atau tidaknja ia menurut perintah² itu.

Djika diperbolehkan bangun dan duduk bersandar atau harus tinggal ditempat tidur lagi, maka turutilah semuanja

ini semata-mata untuk kebaikan diri sisakit sendiri. Mengingat hal² jang disebutkan diatas, njatalah bahwa agak lama djuga sampai sisakit diperbolehkan berdjalan. Orang-orang jang telah hampir sembuh dari penjakit itu, djanganlah lantas memandang enteng segalanja, sebab penjakit itu berkuman.

Perhatikanlah perintah dan nasihat dokter sungguh-sungguh, karena dalam keadaan demikian kemenangan sebenarnja sudah berat kepihaknja. Apabila para penderita pada waktu itu memandang enteng segala-galanja dan berbuat sesuka hatinja, maka perbuatannja mungkin menimbulkan penjesalan jang hebat dikemudian hari. Pada waktu itu penderita² sering merasa badannja telah kuat dan tidak setahu dokter mereka pergi duduk keluar rumah jang banjak angin dan tjahaja matahari. Tindakan sematjam itu kerap kali meruntuhkan kembali kesehatan jang telah tertjapai. Andai kata hal itu terdjadi, maka dengan sendirinja sipenderita harus diperlakukan kembali menurut tjara² semula.

Pada saat itulah perasaan menjesal datang, sedang keadaan jang baru akan meminta biaja dan waktu jang banjak pula.

Djanganlah dengarkan suruhan orang lain (seperti kawan² penderita lainnja) untuk mentjoba-tjoba tenaga. Hal itu dilarang keras, sebab berbahaja sekali. Dan djanganlah pula bersusah hati apabila tenaga berkurang, semuanja tentu akan kembali bila paru-paru telah sehat dan kuat. Selandjutnja dokter akan menjuruh dan memberi sisakit keterangan² tentang bergerak badan jang tjotjok dengan keadaan badannja.

Perhatian jang penuh hendaklah dipusatkan untuk kebaikan paru-paru itu, dan djanganlah chawatir tentang kelemahan² bagian lain badan. Pada waktu mulai sembuh, dan telah boleh bergaul dengan orang lain hendaklah perhatikan hal² jang tersebut dibawah ini:

1. Djaga dan tutup mulut kalau batuk dan bersin, supaja djangan mengenai orang lain. Sebaiknja ludah itu dibakar.

2. Turutlah perintah² dokter tentang aturan² beristirahat, makanan, membersihkan piring, kain dsbnja.
3. Djangan bertjium-tjiuman (dilarang keras).
4. Djangan bermain-main dengan anak² atau binatang jang disukai.
5. Sikatlah gigi dan tjutji mulut ditempat jang telah disediakan.
6. Mandi tiap-tiap hari dengan berhemat tenaga.
7. Bantal² dipan harus pakai sarung, agar mudah ditukar kalau sudah kotor.
8. Tidurlah sebelum merasa tjapai atau lelah.

Selain itu ada lagi dua pertanjaan jang menurut perasaan saja sisakit suka sekali mengetahuinja.

1. Berapa lamanja lagi saja dalam pengawasan seperti orang sakit ?
2. Kapan saja boleh bekerdja kembali ?

Kedua pertanjaan ini tidak seorang djugapun jang dapat mendjawabnja dengan pasti. Karena ia tergantung pada diri sisakit sendiri dan titik-beratnja ialah: Beristirahat-beristirahat-beristirahat! Dan tanggung djawabnja terletak pada sisakit sendiri. Kadangkala hal ini tidak lama, dan sering pula agak lama.

Pada permulaan berangsur sembuh hendaklah sisakit bersemangat, sebab ia telah mendapat pengalaman² dan petundjuk² jang diperlukan sebelum kena penjakit itu.

Mungkin sisakit harus melatih otak dan dirinja nanti kalau menukar mata pentjaharian jang dahulu. Mungkin djuga dapat pekerdjaan atau penghidupan jang lebih baik dan enteng. Orang-orang jang telah sembuh akan lebih mengerti dan oleh sebab itu mereka tidak akan bimbang dan chawatir seperti sebelumnja.

Apabila negara bertambah teratur, disanatorium jang chusus untuk penjakit t.b.c. tentu akan diadakan pendidikan untuk para penderita jang telah sembuh. Pendidikan itu diberikan demikian rupa, agar penjakit jang telah sembuh itu tidak mengganggu atau membawa akibat² jang kurang baik

baginja dikemudian hari. Pendidikan itu harus diatur dan dipertimbangkan selaras dengan mereka jang telah sembuh, Pekerdjaan ini hendaknja ditundjang pula oleh segenap golongan dan lapisan masjarakat, agar berhasil dan tertjapai tjita-tjita negara jang sehat dan makmur. RAKJAT SEHAT, NEGARA KUAT.

Apa jang saja sebutkan diatas ialah usaha menjembuhkan para penderita, djika benar² mau mentjapai tjita² mendirikan sanatorium untuk mentjegah berdjangkitnja penjakit t.b.c. didalam negara jang masih muda ini.

Suatu hal jang harus diingat orang jang telah sembuh dari penjakit t.b.c. ialah : djanganlah lalai dalam penghidupanmu. Kalau siang hari bekerdja, malamnja djanganlah bermain, sebab badan itu harus beristirahat. Makanan hendaklah diatur dengan baik. Setelah melakukan pekerdjaan sehari-hari djanganlah bergerak badan. Badan jang telah tjapai karena pekerdjaan sehari-hari kalau ditambah pula dengan gerak badan (sport) besar kemungkinan akan merosot (break-down). Kuman-kuman t.b.c. tidak akan bertebaran apabila kesehatan terpelihara dengan rapi dan apabila kita selalu patuh mengikuti peraturan jang disebutkan tadi.

Bagi orang-orang jang telah sembuh dari penjakit t.b.c. lowongan banjak terbuka, tetapi inipun tergantung pada diri sendiri. Peliharalah kesehatan supaja pekerdjaan djangan terganggu pula. Perhatikanlah segenap peraturan jang telah dibitjarakan dalam karangan ini.

Bilamana telah sembuh dari penjakit t.b.c., maka itu berarti telah menang dalam pertempuran melawan penjakit jang kedjam itu.

Tetapi tjamkanlah, pertempuran tidaklah berhenti disitu sadja, melainkan akan berlangsung terus-menerus, sehingga segala peraturan, nasihat dan petundjuk jang terdapat dalam buku ini tidak boleh dilupakan. Tidak lain maksudnja agar kita selamat dan berbahagia turun-temurun.

KANTOR BIBLIOGRAFI NASIONAL
DJAKARTA
KEM. P.P. & K.

SASTRA KENTJANA N.V., DJAKARTA

PERPUSTAK
17