

醫學小叢書

肺結核症再發之預防

商務印書館發行

醫學小叢書

肺結核症再發之預防

Lomisch 講
洪式閻 譯

商務印書館發行

國十一年六月初版
二十三年五月國難後第二版

(67247)

醫學叢書 肺結核症再發之預防一冊

Prevention of Relapses of

Tuberculosis

每冊定價大洋貳角

外埠酌加運費匯費

演講者 Lomisch

譯述者 洪式閻

校訂者 顧壽白

發行兼印刷者 上海河南路商務印書館

發行所 上海及各埠商務印書館

版權所必究 *****

(本書校對者馮汝霖)

肺結核症再發之預防

我於講演本問題之始，須先提出兩個定義：

(一) 凡疾病既經治癒，或未完全治癒，而容易再發的。

(二) 凡疾病之具有再發可能性的。

屬於第一個定義範圍以內的，即如已經治癒之肺結核。肺結核統可以治癒嗎？依從前的見解，則此病絕對不能治癒，這是人人知道的。所以當時的醫師有爲守祕密之義務，一如今日之於癌腫患者，不能當面下癌腫的診斷。在結核菌未發明以前，凡此病之結果不良的，統名曰虛症。近數年來，關於此病的本體，很有許多討論。Otto Naegeli 氏在 Zurich 地方檢查因別種疾病而死的屍體五百具，凡年在十八至三十歲之間，有結核性

病變的，占百分之九十六，年在三十歲以上的，則無一人無之，其因結核而死的，不過六分之一或七分之一。所以就事實方面說，肺結核可以治癒。若就病理解剖方面說，則不能治癒，因肺組織一度破壞以後，除癥痕形成外，不能再生新組織，而結核菌即包圍於此癥痕組織內。所以醫師診察時，不能斷定還有若干生活的細菌存在，並不能決定，到什麼時候可以治癒，平常只能說到「比較治癒」四個字。這時候病變停止，而細菌不再向他處蔓延，但事實上確有完全治癒的，譬如軍人之患肺結核，治癒以後，雖不變更職業，亦無妨礙。予又想起 Goethe 氏在 Leipzig 爲大學生時，曾患劇烈的咯血症，卒能活到八十二歲，且其當時同伴，亦皆康健無恙。總而言之：無論其從前病勢如何沈重，倘使病原菌不向康健組織侵犯，即可謂之治癒，況實際上有許多患者，經過數十年以後，還可證明著明的病變，而其人的

工作力早已恢復了。依歷來的經驗，敢說大多數的結核患者，並不因結核而死。

在本問題範圍以內，除治癒的疾病以外，還有一種，就是有再發的可能性者。諸君要知道肺結核並不如痘瘡、麻疹、猩紅熱諸病之一度經過以後，即具有免疫性的。依從來的經驗，恰成反比例。凡曾經肺結核病的人，比較平常健康的人，容易再發，因為結核的症狀雖然消失，而其病變部尚存在，所以一觸就再發了。但也有與第一次病變毫無關係，而於他部分另生第二病變。總之曾經一度肺結核的人，就有容易再發的傾向，因其感受性比較健康的人強得多。

也有一種人，對於結核病，特別容易感受的。這是與先天性或後天性肺臟的抵抗力有關係。凡是健康的人，對於周圍溫度的急變及結核菌的

侵入，有一定適應的機能，如噴嚏、咳嗽，可以調節之。所以每次吸入的結核菌。除到一定部分——曾經損害而無抵抗力的組織——不起病的作用。因此發生以下諸問題：

(一) 肺部障礙爲什麼起的？

(二) 爲什麼有發病的傾向？

(三) 爲什麼可以抵抗病原菌，不起疾病？

諸君若欲了解以上諸問題，可於下面一個問題的答案內求之。

如何能防肺結核再發呢？

預防肺結核再發，有兩種方法：

(一) 避去傳染的機會。

(二) 增加抵抗的力量。

若說傳染的機會，到處皆是，我人每次呼氣內，統含有結核菌，所以無論何人，均要注意清潔。可是結核菌在健康組織內不易發育，而傳染的機會極多，非如虎疫苗及鼠疫苗因交通機關斷絕，就可阻止其蔓延，如Martius氏所說：『敵在城內，無須關門。』所以我們要注意第二種預防法，就是增加抵抗的力量，一面除去結核菌適當的培養地，這確是預防結核再發的唯一方法。說到此處，來了一個困難的問題，就是諸君以後不能得到這樣高山清潔的空氣，並且沒有這許多閒空時候來休養，大多數的人，必須回到原來的地方，執行本來的職業，我知道諸君必有以下一個疑問：

在此所得的療養法，對於我們，是亟要繼續作去呢？

依從來的經驗，此種療養法，是極重要的，須繼續作去，可使身體完全

康復。若問到什麼程度爲止？須聽醫師的忠告。就是醫師對於此等患者，亦當仔細檢查，可信其將來不致再發爲度。所以患者回家以後，在長時期內，須小心注意，常常請有經驗的醫師檢查。我今天只能就歷來的經驗，關於肺結核再發的主要原因以及其確有效力的預防法，同諸位談談。

潔淨新鮮的空氣，對於一般肺結核患者，統有很好的結果。若空氣中含有病的異常成分，以及不流通腐敗的空氣，可以發生極大的危險。

新鮮空氣對於肺病患者，以及有肺病傾向的人，非常重要，此理很容易了解，就防腐性創傷的治癒經過中，可以知道。倘使處置不妥，侵入腐敗的空氣，隨卽化膿，其對於肺臟的危險，也是如此。所以避去腐敗空氣，是肺結核預防法中最要注意的。因爲我們每一次吸氣內，總不免有許多有害的成分。這些有害成分裏，最多的是塵埃，有器械的刺戟作用，可使肺組織起

高度的變化。其次是有毒性瓦斯，次之是各種病原體。從前雖未曾有結核性的病變，因此種有害成分侵入過多，以後亦不免發病。所以肺加答兒之後，常常發生肺結核，就是這個緣故。

Rubner 氏說：塵埃是各種微生物的急先鋒，Hesse 及 Arens 氏曾測定不通氣的房間內空氣中含有塵埃的重量。下表為每一個立方呎空氣內塵埃的重量。

居室	一・六	廷
學校	八・〇	廷
石工廠	八・七三	廷
羊毛工廠	二〇・〇	廷
鼻煙工廠	七二・〇	廷

氈鞋工廠

一七五・〇

氈

洋灰工廠(工作時)

二二四・〇

氈

洋灰工廠(休息時)

一三〇・〇

氈

凡尖銳有輪廓的塵埃，如煤炭，沙土，石灰等，對於呼吸器，危害最大。而瓦斯中之鹽素，臭素，沃度，阿母尼亞等，亦有同等的危害作用。不通氣房舍內的呼氣以及由暖室法產生的瓦斯，亦是有害的。因為氣管枝粘膜，受此等損害作用，發生刺戟的現象，或抵抗的現象。對於結核性病變的粘膜，可以阻礙其治癒，而甫經治癒的患者，因此可以再發。所以我常勸告諸君，務須注意戶外生活。最潔淨的空氣，莫過於高山的空氣，及海面的空氣，其次則為鄉村裏的空氣。若必須在城市內居住，亦當擇一遠離交通繁盛的地方。室內的空氣要時常與戶外的空氣交換。戶外的空氣除了發霧天，炭素

飽和時，塵埃過多時，就可任意吸入。說到城市裏的空氣，夜間比日間清潔得多。諸君於工作休息的時候，須到戶外散步。凡空氣不流通的地方，如跳舞場、吸煙室、咖啡館、大餐館等，萬不可去。至於諸君自己可否吸煙，須得醫師之檢定，亦只限於在戶外，不可使室內空氣溷得不潔。若或把煙咽下去，那是很危險的。所以曾經肺病或有肺病之傾向的人，還是不吸煙爲好。

無論臥室或工作室，應時常打開窗戶。倘因特別關係，不能使氣流進入的，亦當於每一小時內換氣一次。或於兩窗翼之上，安置瓣狀窗。

清潔房舍，須用濕的拭布及濕的擦地機，同時開了窗。當塵埃岔起的時候，切勿進入。一切器皿，凡可以移動的，以移到戶外拂拭爲佳。冬令生火爐時，須注意灰、煤、煙之混在空氣中。若實際上可以不在空氣混濁的地方工作，那是最好的。走到一定地方，不能避去塵埃時，惟有密閉口部，用鼻呼

吸，因為鼻是肺的保護器官，有濾過的作用，凡不潔的空氣可以使之清潔。所以有許多健康的醫師，因為常常同肺結核患者接觸，他的鼻黏膜上，常有結核菌存在。

散步地點，要在城外，不可在城市裏，最好在有樹林的地方，若目的地離住所很遠，不妨坐車去，養養體力，到了那個地方的時候，然後下去散步。我很盼望諸君回家以後，常常注意新鮮空氣，毋使在此休養得來的好結果，復歸消失，並須養成抵抗寒冷空氣的習慣，使身體的抵抗力，漸漸增高起來。

與新鮮空氣同等重要的，就是合理的營養。胃機能健全，同結核治癒上以及治癒後，永久健康上有絕大的關係。諸君須知道胃的機能，為消化食物，並不是輾碎食物。平常胃機能障礙，大都因急食或咀嚼不足而起。諸

君聽過了 Gladstone 氏的趣史麼？他何以能享大年而且一生健康呢？就是因爲他每次食物入口，必咀嚼至四十次之多。所以曾經肺病的人，最要注意牙齒。每年中往就牙科醫生診察一二次。倘遇有齲齒，即刻完全剔除修補。齒牙既經修潔，還要注意食事。因爲胃壁於一定時間內分泌鹽酸，此種成分對於消化作用上有重大的任務。假使食事無一定，那末消化作用經久要起障礙的。

營養過多對於肺結核治癒上究竟有怎麼樣的價值？Brehmer 氏早就說過了。他曾檢查許多肺結核病人的病歷，竟沒有一個是貪食的。凡預後不良的肺結核——虛症，他的特徵，就是體重減輕。若體重漸漸增加，那是一種好的現象。據 Penzoldt 氏說，身體各部分組織過剩的營養分，與肺組織確有重大的關係，可惜他的原理，尙未十分明白。或爲血液成分佳良

的結果？或因全身營養佳良心臟動作強盛，肺組織得到充分的血液所致？總之，營養佳良的組織，有抵抗破壞的作用，這是可以相信的，所以合理的營養，可維持健康的必要條件。諸君以後務須養成權測體重的習慣，保持於一定高度，倘日久生厭，不復注意營養狀況，往往發生體重減輕的危險。倘有時於佳良營養狀況之下，忽然變生別種疾病，亦可起營養不足的現象。

有許多人，對於我這番說，常常懷疑。他說：此過多營養到將來工作開始時，一定不能保持的。但是我敢替諸君擔保，就我的經驗看起來，在療養充分的患者，如能保守一定生活法，雖一面工作，其體重決不致減輕。此事我的患者常與我通信言之。卽就余自身說，當病變治癒時，體重增加二十磅，病後第一年在 Freiburg 當助教，亦並不減少，但是我常常要權測體重，

略略減輕，就多飲牛奶，可以使之恢復到本來的高度。

牛乳能使營養容易佳良，因其含有各種重要營養成分，如蛋白脂肪，含水炭素，而且容易飲下去。我人若於飯足以後，飲一杯牛奶，就可得過多的營養分，即使偶然食品不足，亦能因牛奶之故，可以維持過去。但飲用牛奶不可過多，須先經煮沸，其煮沸器的蓋，應有許多小孔，如是則當煮沸時，牛奶的泡沫仍可落到鍋裏，經此一煮以後，凡不潔的物質以及分裂菌，統失其作用，不致發生危險。假使單以牛奶作養品，每日須三或四杯，怎麼多的牛奶，日久一定生厭的，所以同時須兼用他種重要的營養物，如魚，肉，雞卵，蔬菜等。

病後增加的體重，須常常保存，此點對於疾病經過中體重減少的人，尤要注意。有許多治癒的病人，其身軀肥胖的程度，與身長不相稱的，可用

特別富於脂肪的營養品，如牛奶、脂油、乳酪、或魚肝油，說到魚肝油的作用，從前的人，統以為對於肺病極有效驗，因為他含有很易消化的脂肪成分。據 Turban 氏說：牛油及牛乳亦是肺結核患者的主要養品，所以麵包上須塗多量的牛油。此外就是澱粉類的物品，統含有脂肪成分，所以亦很營養的。

脂肪蓄積過多，可以影響到心臟，那時候須稍稍加以限制，凡含有脂肪的飲料，如牛奶、啤酒等，務要禁止。但不可過於急速，每月體重減少分量，不可超過二磅。在此減脂療法期內，往往有使肺結核再發的危險，Brehmer 氏曾經說過了。即就我們的經驗說，亦是相同的。

諸君在療養期內，每日食事五次，以後仍須照此。若因職務妨礙，在早午兩餐中間沒有閒工夫的，則早餐須充分飲食，食後能再飲一杯牛奶者。